



心泉

My Daily Bread

每日默禱內省靈修讀物

A Summary of the Spiritual Life,
Simplified and Arranged for Daily Reading,
Reflection and Prayer.

「誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；
並且我賜給他的水，將在他內成為湧到永生的水泉。」(若四14)

龐篤義 (Rev. Anthony J. PAONE, S.J.) ◎著

張雷、鄭聖冲 ◎合譯



心泉

My Daily Bread

A Summary of the Spiritual Life,
Simplified and Arranged for Daily Reading,
Reflection and Prayer.

每日默禱內省靈修讀物

龐篤義 (Rev. Anthony J. PAONE, S.J.) 著

張雷、鄭聖冲 合譯

My Daily Bread

A Summary of the Spiritual Life,
Simplified and Arranged for Daily Reading,
Reflection and Prayer

By Rev. Anthony J. PAONE, S.J.
Translated by Rev. CHANG LEI, S.J.
And Rev. CHENG SHENG-CHUNG, S.J.

Copyright New York 1954
By the Confraternity of the Precious Blood
Authorized Chinese Edition
With acknowledgement to Rt. Rev. Msgr. Joseph
B. Frey, Director of the Confraternity of the
Precious Blood and the Rev. Anthony J. Paone, S.J., author,
for kind permission for Chinese translation and generous help given
us in publishing this work.

目錄

序 0 1 9

譯者序 0 2 1

卷一 清除的階段——煉路 0 2 3

第一部 歸化 0 2 7

第一章 人生的目的 0 2 8

第二章 受造者的目的 0 2 9

第三章 對一切事物應有正確意向 0 3 1

第四章 神聖的超然 0 3 3

第五章 不注視天主的害處 0 3 5

第六章	最久遠高超的目標	0	3	6
第七章	日常生活中的幻想	0	3	8
第八章	良心的呼聲	0	3	9
第九章	人性的軟弱	0	4	1
第十章	重整每日意向	0	4	3
第十一章	每日忠誠的努力	0	4	5
第十二章	貪戀現世生活者的愚昧	0	4	7
第十三章	死亡的迫近	0	4	9
第十四章	生命的末刻	0	5	1
第十五章	善良者的平安	0	5	2
第十六章	提早準備身後事	0	5	3
第十七章	來日的審判	0	5	5
第十八章	審判的日子	0	5	6
第十九章	天主的標準	0	5	7
第二十章	地獄的痛苦	0	5	8

第二部 歸化以後

第二十一章	敬畏天主	0 6 1
第二十二章	真心的懺悔	0 6 2
第二十三章	勉力懺悔	0 6 4
第二十四章	償還罪債	0 6 5
第二十五章	人類最大的寶藏	0 6 6
第二十六章	新生的開始	0 6 9
第二十七章	聖化每日的生活	0 7 1
第二十八章	與天主間的友誼	0 7 3
第二十九章	人性內在的衝突	0 7 4
第三十章	人類低劣的本性	0 7 6
第三十一章	坦認己過	0 7 7
第三十二章	毛病的魁首	0 7 9
第三十三章	關心自己的必要	0 8 0

第三十四章	成聖的方法與障礙	0	8	2
第三十五章	神修生活上的權變	0	8	3
第三十六章	勤領聖體	0	8	5
第三十七章	勤領聖體的勸諭	0	8	6
第三十八章	有信德的人	0	8	8
第三十九章	人類真正的利益	0	8	9
第四十章	天上的願望	0	9	0
第四十一章	贏得賞報	0	9	1
第四十二章	追求天主不容自私	0	9	3

第二部 誘惑

097

第四十三章	每日的磨難	0	9	8
第四十四章	誘惑人人難免	1	0	0
第四十五章	無時無地無誘惑	1	0	1
第四十六章	誘惑的內在因素	1	0	3

第四十七章 誘惑的發展 1 0 4

第四十八章 面對誘惑 1 0 5

第四十九章 從誘惑中獲得教訓 1 0 6

第五十章 誘惑考驗個人品德修養 1 0 8

第五十一章 誘惑的類別 1 0 9

第五十二章 祈禱是對付誘惑的首要良方 1 1 1

第五十三章 虛心聆教 1 1 2

第五十四章 相反信德的誘惑 1 1 3

第五十五章 信仰聖體 1 1 5

第五十六章 延誤領聖體 1 1 6

第五十七章 失掉領聖體的機會 1 1 8

第五十八章 冷淡 1 1 9

第五十九章 補救冷淡的辦法 1 2 0

第六十章 惡念 1 2 2

第六十一章 恐懼 1 2 3

第六十二章	失望	1	2	5
第六十三章	空洞的希望	1	2	6
第六十四章	世俗榮華	1	2	8
第六十五章	期望他人器重	1	2	9
第六十六章	愚蠢的驕傲	1	3	1
第六十七章	自欺	1	3	3
第六十八章	不自信的德行	1	3	5
第六十九章	內心坦白	1	3	7
第七十章	妄想的誘惑	1	3	9
第七十一章	過度自信的狂妄	1	4	0
第七十二章	過度自信的危險	1	4	2
第七十三章	知識的危險	1	4	3
第七十四章	智德並兼	1	4	5
第七十五章	變化的心境與情緒	1	4	6
第七十六章	神慰與神苦	1	4	8

第七十七章 神苦中的進步 1 4 9

第七十八章 天主對憂苦者的訓諭 1 5 1

第四部 克服不良的習慣 1 5 3

第七十九章 對天主的慷慨 1 5 4

第八十章 忿怒 1 5 5

第八十一章 急躁 1 5 7

第八十二章 察覺過錯 1 5 8

第八十三章 冒失的判斷 1 6 0

第八十四章 不友善的批評 1 6 1

第八十五章 世俗的愚昧 1 6 3

第八十六章 不必要的好奇心 1 6 4

第八十七章 眼睛的好奇 1 6 5

第八十八章 對他人的好奇心 1 6 7

第八十九章 對已得救的好奇心 1 6 9

第九十章 好新奇和好變動

170

第九十一章 依賴人力的徒勞

172

第九十二章 毀謗與成見

174

第九十三章 人世的友誼

175

第九十四章 同聖人們友好

176

第九十五章 虔敬童貞聖母

178

第五部 刻苦以征服自己

181

第九十六章 明哲的愛

182

第九十七章 人的內在敵人

183

第九十八章 依戀

184

第九十九章 互相衝突的情感

186

第一〇〇章 征服自己

188

第一〇一章 征服自己的榜樣

190

第一〇二章 錯誤的自愛

191

第一〇三章 害怕受苦 1 9 3

第一〇四章 聖寵的恩惠 1 9 5

第一〇五章 本性敵對聖寵 1 9 7

第一〇六章 聖寵對本性 1 9 8

第一〇七章 本性與聖寵 2 0 0

第一〇八章 控制欲望 2 0 2

第一〇九章 支配個人的意見 2 0 3

第一一〇章 愛清靜獨居 2 0 5

第一一一章 靜默之德 2 0 6

卷二 仿效的階段——明路 2 0 9

第一部 在日常生活上仿效耶穌 2 1 1

第一章 知識與智慧 2 1 1

第二章 神聖的導師 2 1 3

第三章	基督的訓誨	2	1	5
第四章	真實的成全	2	1	7
第五章	不懈的努力	2	1	8
第六章	基督真實信徒的態度	2	2	0
第七章	基督的動員令	2	2	1
第八章	基督的標準	2	2	3
第九章	讀聖書	2	2	5
第十章	祈禱的氣氛	2	2	6
第十一章	對基督的真正熱心	2	2	8
第十二章	日常生活中分心散漫的情況	2	3	0
第十三章	為熱心而奮鬥	2	3	1
第十四章	達到聖德的日常途徑	2	3	3
第十五章	人間的磨難	2	3	5
第十六章	更深摯的愛情	2	3	7
第十七章	思念耶穌的苦難	2	3	8

第二部 直向天主之德

第十八章	人的日常苦架	240
第十九章	渴望背負苦架	241
第二十章	十字架的益處	243
第二十一章	信德	247
第二十二章	感恩	249
第二十三章	超性的望德	251
第二十四章	人的主要希望	253
第二十五章	信仰天主	255
第二十六章	依賴上智安排	256
第二十七章	愛德	258
第二十八章	愛德在日常生活中的效果	260
第二十九章	在愛德上日益成長	262
第三十章	順從天主聖意	264

第三十一章 完全拋棄自我 266

第三十二章 熱心侍奉天主 268

第三十三章 恆心侍奉天主 269

第三十四章 寬慰人心的話 271

第三十五章 成為耶穌的友伴 273

第三十六章 分擔耶穌的苦難 274

第三十七章 潛移默化 276

第二部 持己與待人 279

第三十八章 博愛眾人 279

第三十九章 瞻情顧面 280

第四十章 心靈的平安 282

第四十一章 內心恆久的平安 284

第四十二章 內心平安的障礙 286

第四十三章 適當的判斷 287

第四十四章 日常生活中的天主教智 290

第四十五章 服從 292

第四十六章 謙遜 294

第四十七章 行為謙遜 295

第四十八章 謙抑自下 297

第四十九章 神貧之德 299

第五十章 忍耐之德 301

第五十一章 日常所需的忍耐 302

第五十二章 日常生活中的痛苦 304

第五十三章 逆境的價值 306

第五十四章 艱逆中的喜樂 307

第五十五章 成全的愛德 309

第四部 神戰

313

第五十六章 日常生活的戰爭 313

第五十七章 準備應戰 3 1 5

第五十八章 在日常生活上征服自己 3 1 6

第五十九章 日臻於善 3 1 8

第六十章 人的真正光榮 3 2 0

卷二 結合的階段——合路

3 2 3

第一部 爭取更親密的結合 3 2 5

第一章 與天主結合 3 2 5

第二章 因祈禱與天主結合 3 2 6

第三章 與天主親密交往 3 2 9

第四章 剷除阻礙 3 3 0

第五章 重要的選擇 3 3 2

第六章 更近一步 3 3 4

第二部 與聖體中的天主結合

第七章 基督摯愛的邀請 3 3 7

第八章 勤領聖體的效果 3 3 9

第九章 對聖體聖事的冷淡 3 4 0

第十章 預備領聖體 3 4 2

第十一章 勤勉的準備 3 4 3

第十二章 神領聖體 3 4 5

第十三章 朝拜聖體 3 4 6

第十四章 自我奉獻的意義 3 4 8

第十五章 與祭臺上的耶穌一同奉獻自我 3 5 0

第三部 整日與天主結合

第十六章 在任何事上認出天主 3 5 3

第十七章 感謝天主 3 5 5

第十八章	平安與喜樂只在天主內	3	5	6
第十九章	仰望天堂	3	5	8
第二十章	愛的特質	3	5	9
第二十一章	愛天主在萬有之上	3	6	1
第二十二章	潛移默化的愛	3	6	3
第二十三章	完整的愛	3	6	4
第二十四章	真愛的考驗	3	6	6
第二十五章	對基督慷慨	3	6	8
第二十六章	天堂的單純願望	3	6	9

序

《心泉》是一本指導靈修生活的讀物，由耶穌會士龐篤義悉心編撰，內容簡單扼要，由淺入深，明晰透闢，是人人易於領會、付諸實行的靈修生活準則要範。

此書依靈修進展步驟分為三卷；首卷著重矯正，是謂「自我清除」時期；卷二以仿效依從基督的成全生活為主，是為「仿效」時期；末卷則指引人們由仿效基督的生活，進而把生活真正基督化，恰如聖保祿宗徒所說「穿上基督」，與基督合而為一，即是「結合」時期。

欲在靈修生活上求進步者，不僅應將此書熟讀記誦，更應心神領會，身體力行。藉由不斷默想祈禱，這種逐日的神修操練就能使信仰落實，把理論變為實踐。切望此書引領眾多靈魂在神修生活上日漸茁壯；更願此書幫助他們無論在告解、領聖體、傳教、避靜，或在任何蒙受聖寵的時刻，都能始終固守神聖不移的信心。

《心泉》特別以一般口吻為普羅大眾而寫成，深信此書對負有傳揚天主真理職責的司鐸、修士、修女們有更大助益。

費若瑟 蒙席 (Rt. Rev. Msgr. Joseph B. Frey) 謹識

主曆一九五三年十二月八日

聖母始胎無原罪節

譯者序

本書承作者龐篤義神父及紐約寶血會會長弗蘭蒙席惠准翻譯，並慷慨資助部分出版經費，使此《心泉》中文譯本，能以普及及售價與讀者見面，我們衷心向龐神父、弗蘭蒙席致深切之謝忱。

本書卷一及卷二之第一章至第十一章為張雷神父譯筆，卷二之十二章至第二十章及卷三各章係本人拙譯，一書二人譯述，文筆未能一致，原屬意料中事，幸承陳之筑女士熔鑄一爐，文筆乃趨一致，謹此申謝。但本譯文成於匆促，疏忽仍所難免，務希讀者多多指正。

鄭聖冲識於一九六一年三月十二日



卷一

清除的階段——煉路

在現世的芸芸眾生、儘管各自抱持不同的生活態度，儘管怎樣漠視天主誠命，但是，每一個人遲早總必向天主交帳；因為，誰能免得了一死呢？人生最大的災禍，最大的悲哀莫過於猝然死去。可憐的世人不能體會察覺在他一生中，隨時隨地都是利用天主聖愛與仁慈的大好機會；只要人們在現世肯容納天主的真理，一直遵守祂的誠命，他的得救就已經穩操勝算了。可是一旦死後，縱使人們慄於天主的義怒，再後悔生前的孟浪，也無濟於事；人只要一死，命運就永遠被判定，自己再也無法更改或補救了，這是他應該面對天主的公義，聽憑裁定判決的時候。天主將要按他一生的行為施行賞罰：天堂或地獄將是他最後的歸宿！

當我們一想到這嚴正的「永遠」判定，或想到一個人在意料不到時突然死去，連回顧過去，追悔既往的萬分之一秒都不可得，豈不感到害怕？豈能不警惕自勵？為此，神修者的第一要務，就是以最佳方式利用現世短促的生命，勉力使生活符合理想。他絕不受無關輕重的微小成就牽絆，犧牲那能追求到的最大成就。他總放遠眼界，看清事情的大小輕重、先後次序，把最重要的事情，安置在最重要的地位上。因而他時時為追求最重要、偉大、永遠的成就奮發不懈，且在一切事上，順從天主的聖意。

所謂「登高必自卑，行遠必自邇」，一切事情，實在必須從最淺顯、最基礎之處起步，方能達到預期的結果。同樣，如果想要追求永遠的福樂，極至的光榮，也不能例外，也必須從基礎開始。這項基礎就是「正視自己」、「清除自己」。舉凡自身所有的重罪，及所有一切足以導致重罪的偏情、過失，全在他努力根除的範圍內。是的，「清除自己」

是神修生活的第一階段，也是所有成功的神修生活，都必須經過的階段。我們雖然說：「自我清除是神修者一生不能間斷的工作」，但是，對正走上神修初期階段的靈魂而言，自我清除的工作，尤其是他每日不可或缺、最重要的行止目標。假如他能把握正確的意向，達成此目標，就等於奠定了今後專務修德立功的基礎了；因為一開始，他所磨練的工夫只是為了克服偏情、消滅相反善性的缺點；久而久之，他自然而然將採取積極的態度，進而專務修德。

第一部 歸化

一 對人生的洞視

此處所說的「歸化」，是指「歸向天主」。舉凡無論是初次回頭改過，或一度冷淡了又重新振作，都可說是歸化。但在決意洗心革面歸化時，我們每個人都應該抱著誠實的態度，努力認清自己本來的面目，不放鬆自己的任何毛病、任何瘡疤。但是，我們絕不必因為自知過失累累，容易一犯再犯而氣餒，逃避面對自己。我們應該記得：雖然人是軟弱、自私的，很容易跌倒、自掩過錯，但人同時也是天主所寵愛的，為了彰顯永遠的光榮、使人獲得天國的幸福而創造了他們。有了祂的聖愛為依靠，為了叩啟天堂的大門，我們還要遲疑嗎？我們還能不痛心疾首，對自己的毛病立下鍼砭嗎？因此首先人必須深切了解人生的真正目的，而後盡其所能地以人生目的做一切行為的依歸。

第一章 人生的目的

基督說：孩子，在天上和我結合，才是你生活的最高目標。把這項真理作為你每日意向的指南吧！在任何環境中，務必遵循通達天鄉的道路。對於此生不能把握的短促歡樂與欲求，不要過於感興趣。因為它們偽飾的光彩很容易使軟弱的世人眼花撩亂，以致步入歧途。

2 你本身內外的一切，都是我所賞賜的。萬物都是從我——萬有的根源而來。任何到你手中的事物，你就接受它、利用它、享受它吧！但是，一切都必須依照我的意願行事。

3 如果你只想滿足自己的虛榮欲望，卻不顧及我贊成與否，那麼，你的理智將被蒙蔽、意志將被削弱，過錯與罪惡勢必掠奪你現世的平安與你天上的永福。因此，在一切事上，你當不停注視我。

4 幸福是屬於那些以我的願望為願望，而始終勉力履行我旨意的人。這種人總不肯讓每日生活瑣事耗費自己的思慮，完全占盡自己修德的時間。他們時時不忘把自己的工作奉獻給我。他們對世人追逐的「人生樂趣」，視如塵埃糞土；他們看得很真切：世間的一切，虛幻如海市蜃樓，短暫如過眼雲煙。

5 考察你每日言行的動機吧！在一切事上，應當先考慮如何能多得我的歡心。任何足以使你遠離我的事物，都應當視如蛇蠍，竭力避免。

默想：我從造物主手中領受了生命，是為了將來在天國永遠與祂享福。為了這份永遠的光榮、福樂，我必須全心、全靈、全意、全力愛祂在萬有之上，並謹慎善度此生；除此之外其餘一切，都只能在我生命中占有次要地位。因為我知道：如果我失去天堂，我將失去一切。天主的神聖意志是引領我到達天國最可靠的嚮導，如果我日常生活聽從祂的指示，就必能腳踏實地一步步走向內心嚮往的美滿幸福。

祈禱：我的天主，我慈愛的天父！請賜我智慧，使我每天的思想言行都能吻合祢的聖意。請千萬不要讓我陷於愚昧狂妄，以致違背了祢全善全智的標準。我多少次為了追求世間的安慰，而跌得鼻青臉腫、遍身疼痛、灰心喪志，甚至險些失去生命，才想起祢種種的教誨，領悟到世間沒有任何一件事物能帶給我永恆的幸福。主啊！但願我不為任何事物而犯罪觸怒祢。祢造生我是為了圓滿的幸福，我願為此目的而生活。 阿們。

第二章 受造者的目的

基督說：孩子，若能把你的願望全部集中在我的聖意上，你就能從日常生活細節上，獲得神聖的教訓。任何事物，任憑它多麼微小、多麼不重要，多少總會反映出我的智慧與美善。一旦你修煉至應該達到的善良與無私，你將會更深一層了解平凡生活的意義。唯有無私的心靈才能發現超越事物外表的東西，領會更深入的道理，也才能享用平凡中的甘飴。

2 我創造天地萬物，是為了服務我所愛的人類。我甚至派遣天神去幫助他們、指引

他們。實際上，我自己也不停輔助他們。說得更真切一點，我甚至不間斷地服事他們。我現在賜他們享用萬物，將來還要賞賜天上福樂。只要人們按照我的願望生活，他們終有一天會與我在天上共享真福。

3 你用什麼來報答我的無數恩惠呢？你生活的每一口呼吸、每一秒光陰，都得力於我；沒有我不間斷的支持，什麼都不能使你快樂，什麼都不能對你有利。一切扶持與拯救的工作，都由我一手承擔（你的確理當貢獻你生命的全部來侍奉我。但是事實上，就連無私地為我服務，一天也辦不到。難道我還不堪承受一切可能的服從、光榮與永遠的讚頌嗎？）

默想：若要把我所得自天主的恩惠逐一記載下來，勢必要寫成一部巨著。（只恐耗盡天下筆墨紙張，花費億萬年代時光，也無法寫出祂恩惠之萬一）。任何人、事、物，與一切可以提及的東西，都是天主為了祂愛的計畫所賞賜的恩惠。「所有一切」都因為有天主的贊同，才會出現在我的生命中，它們雖各不相同、數目萬千，卻只有一個共同不變的目標：藉著不同方式，幫助我贏得天上無窮無盡的幸福與光榮。因此，任何引我犯罪失落這目標的人、地、事、物，我都應當摒棄；一切天主所賜予的事物我都應當明智利用，幫助我善度有益的人生。總之，唯有聰明地使用、支配每日生活的需要與活動，才能證明我對享受與天主之間永恆友愛的期望是真切。

祈禱：我的天主，地上一切吸引我的事物，無非是您全美全善的微弱反映，但願它們永不致轉移我那已集中於祢的意念。我更希望祢賜我力量，助我迴避任何使我遠離祢

的人、地、事、物。我知道，世間美好的事物都將如過眼雲煙般瞬息消逝，只有祢永遠存在。我今日選擇祢，也同時唾棄誘惑，向罪惡宣戰。主啊！為了選擇祢，我每日、每時、每刻都決定與惡勢力奮鬥到底。請賜我在地上取悅祢，在天上愛慕祢的殊寵吧！阿們。

第三章 對一切事物應有正確意向

基督說：孩子，我願你在一切事物上抱持正確的意向；意思是我願你的一切思言行為都具有超性的目標。無論是設法避免地獄永苦，或減輕煉獄暫罰，或贏取天上永生，都是超性的動機，因而也都是正確的意向。固然你往往意識不到自己的動機，可是，只要你的靈魂不帶著大罪，只要你的行為不越出我的法令範圍，你的意向慣常被認為是正確的。

2 雖然如此，正確的意向也有不同的成全層次。譬如，專為中悅我而做一件事，你的意向要比只為本身的利益高尚得多。可是，不論你的正確意向屬於哪一等級，只要出發點是為了實現我的聖意，這類的意向，比任何唯獨追求世間福利的意向更能替你造福。

3 無論你一時的心境如何，情緒如何，也無論你個人的成見或偏好如何，你總應勉力時常保持正確的意向。遇到你秉性的好惡與我的旨意有所衝突時，你更當立刻克制他們，一如壓制任何其他狂妄的意向一樣。

4 不要任憑日常生活細節過分擾亂你或支配你。應當時時兩眼仰望我、雙耳聆聽我，

並設法在一切事物上明瞭接受，履行我的意願。有了這樣純潔的意向，你必能學會保持內心安寧的方法，也能深深吮吸心地平安的喜樂。再者：凡是服從掌管他們生活的人，我會賞賜此一寶貴的思慮。

5 人性是極其軟弱的，常因把握不住自己的意向，而隨從事物變遷；意志隨著日間工作往往變得模糊，甚至麻木；緊接著快樂或自我滿足的影響，又漸漸增強。為此，你當在每天不同時刻，屢次重新矯正意向，把每一項工作完全奉獻給我，並勉力避免任何可能引你犯罪的事物。如此，你的意向才能常常保持正確、時時中悅我意。

6 隨時保持警醒、追憶天上的目標。任何事物，除非幫助你順從我的聖意，千萬不要當它是偉大、高尚、可愛、或值得你青睞的。一切無聊的安慰與有罪的快樂，應視作一張不能兌現的支票。這樣，魔鬼永遠無法蠱惑你，邪惡也無從親近你。

7 真正愛我的人，最痛恨一切牽制他、不容他親近我的事物。唯有我——永遠無窮、天主靈魂的美滿悅樂者，才能用真實的和平、無止境的幸福充滿你的心。

默想：我茫然翹首自問：「往年的快樂歡悅到哪兒去了？」四周的沉寂好似回答了。我。啊！是的，一切已經消逝了！已經被遺忘了！唉！世上一切都虛幻如浮光掠影，我能到哪兒去追尋呢？如果我因著它們而變壞、墮落，我必會發覺世人所畏懼的「死亡」、「審判」將更難應付了。我為什麼沒及早按照天主的想法估計事物的真價值呢？為了賞賜天堂福樂，祂願意我度一個無罪有益的生活。痛苦困難能磨練我，激勵我長進；即便是快樂，不僅當使我矢志不移，也應該或多或少助我增長修德的工夫。雖然我知道：掙

得天國遠非我區區能力或功德所及。然而我也知道：我一方面應全心依恃仁慈的天主，另一方面我仍舊應該發奮，逐日減少自己的「無能」與「不堪」，這樣天主必會垂憐我、救助我！

祈禱：主啊！祢的金玉良言是再真切不過了。請賜我在每天的生活上能遵守祢的教訓。請祢以真理無間地教誨我、引導我、保護我！但願它把我從一切邪惡的願望、愚昧的愛戀裡拯救出來。主啊！任何事物，除非能改善我的行為，使我多得祢的歡心，請叫我不把它視為偉大、貴重、美妙的。我知道唯有如此，我才永不致淪為塵世的奴隸，且能懷著一顆享受神聖自由的心，朝乾夕惕地向著我追慕的天堂邁進。 阿們。

第四章 神聖的超然

基督說：孩子，你的想法完全是世人短淺愚味的想法，你的判斷往往受到你的感覺、心緒或成見左右。聽憑我來處理你的一切吧！因為只有我知道哪種方法才真正適合你，也只有我永遠愛你，始終不渝。

2 我照顧你遠勝你自己所渴望理想的程度。任何人，如不全心注意我，服從我的指示，實在過於冒險。唯獨我能領你到達永生的境域。容我願意為你安排一切吧！我為你安排的，永遠最合乎理想。

3 我既然全知，當然很了解你最重要的需要。況且從創造天地的那一刻起，我就全

心願意你獲得天堂無窮的完美歡樂。所以，你放心吧！我既許必踐。但為換得這份福樂，你不能妄想不勞而獲，你應以「忠信」、「切望」、「熱愛」為代價，而且這努力應受考驗。因此，我有時要把你放置在混亂與疑慮的黑暗，再讓你享受我真理與歡樂的光明；今天我安慰你，再過一天，你也許要遭到艱難苦楚。可是，我的孩子，在這變化不停的境遇中，在這崎嶇的道路上，你不可失望，當切記著：是我的手在領你走向天堂。

4 在一切的事上隨從我的意願吧！你對受苦與享樂應有同樣的準備，對貧窮與富有應一樣欣然接受。如果你重視我的意願超越一切事物，那麼，你所重視的必定永遠是「完全智慧」與「至上美善」的結晶。

默想：天主創造我，是為了讓我分享祂天上圓滿的生活。現世一切遭遇都是祂為實現這目標而為我安排的。在日常生活中，有些事物或環境，我能夠補救或加以改造，有些卻非我的力量所能控制的。因此，無論做什麼，盡力而為就已足夠了，也可以心安理得。至於事情結果如何，不必強求；成功，不用沾沾自喜；失敗，也不可怨天尤人。無論結果如何，全應當視作天主的聖意安排而加以接受，也把事情帶來的快樂或苦惱，全部奉獻給祂。事情無論容易或困難，稱心或枯燥，我都全心依靠天主的安排。因為我知道：凡是祂所預知、願望，並許可發生的，一定會發生，也一定有益於我的靈魂。

祈禱：我主，在我生命旅途中所得到的一切，以及我自以為擁有的的一切，全都是祢所創造並管理的。我怎能忘記這一項真理，而對事物有所怨懟呢？請祢賦予我剛才默示給我的心境。任何遭遇，無論甘飴或辛酸，快樂或痛苦，都請賜我一樣甘心樂意地從祢

手中接受吧！容我現在就預先感謝祢日後將要為我決定的一切！只要祢不許我陷於罪惡，為奉行祢的旨意，我願赴湯蹈火，在所不惜；即使面臨「死亡」與「地獄」我也無所畏懼。只要祢不讓我永遠離開祢，不把我的名字從生命冊上除去，無論我所遭遇的任何痛苦、誘惑，多麼嚴厲，都不能過分折磨我，也不能使我屈服跌倒。請賜我今日在任何境遇中所需的一切寵佑！讓我能明瞭、愛慕、重視祢的聖意。阿們。

第五章 不注視天主的害處

基督說：孩子，任何事物，如不能助你獲得我的歡心，就沒有任何真價值。你心中就不應有它的存在。如果人只為了事物本身而重視它，卻輕忽、忘卻我的聖善與熱愛，這個人必將如他所看重的事物一樣：永遠都是渺小卑微的，也無法以追求世物所付出的犧牲，作為進入天國的代價。

2 除非你在日常生活中注視我、聽從我，否則無論你在哪裡、到何處，終究不會滿足、平安。

3 凡欲獨占任何事物，供一己享受的人，絕沒有恆久的快樂，也沒有真實的自由。因為他追求世物，必會受到世物多方的牽制奴役，最後終不免迷失其中，以致與我隔離。

4 愛戀世物超越愛慕我的人，只會遭到生活的不安、顛沛與苦悶。他可能意識不到，這樣做實在等於自掘墳墓、自趨毀滅！

5 即便是最微小的事物，如果你過分重視它、愛它，就足以阻止你親近我——萬善的泉源，也足以削減你靈魂堅強防衛的力量。一心只顧在世物中尋求滿足的人，神目被受造物的光輝眩惑後，就看不見造物主慈祥的眷顧了。

默想：只顧尋求快樂、適意、榮譽、利益的，是俗人，他的生活只是為了現世。於是，久而久之，他漸漸成為自己欲望的奴隸，以致不能想念天主。誰能同時侍奉二主呢？直至他相信有天堂時，為時已晚——天堂的門已經緊閉而永不再為他開啟了。

祈禱：我的天主，我依賴祢的扶助，希望不受世物的眩惑與奴役。我要善用財產與每天的娛樂，一如祢借給我的東西。唯望我永不要用祢的恩惠而得罪祢。昨日的享樂已成過眼煙雲，今天的歡愉也同樣將要消逝。因此，我實在不值得為這些短暫之物而苦苦鑽營。我只願為至善者——為祢，我的天主，我的萬有：來源和歸宿而生活，唯有祢是至高至善的。唯有祢能永遠滿足我心中的渴望。 阿們。

第六章 最久遠高超的目標

基督說：孩子，只為賞心悅目、逞一時之快而追求世物，是我忠實朋友所不肯為的。他們不願意追求僅具暫時價值的事物。他們把一切希望與雄心，都集中在我所允賜、永不消逝的成就上。他們知道，過分偏愛世物，能使他們失落唯一久遠的歡樂與光榮。所以，他們在日常生活中總不停注視我，小心謹慎恪守我的誠命。

2 上天下地一切奇妙事物，沒有一項值得與我匹比，我所做的一切都絕對聖善，我的判斷完全真實正確。令你們驚嘆的浩渺神祕，正是我的智慧在統治宇宙。請想想，這世上還有什麼東西能與我相提並論？

3 不必羨慕那擁有黃金萬鎰、良田千頃的人；也不用怕旁人笑你窮酸癡呆，任憑別人捨棄我而追求他們所企望的吧！至於你，除了我——你的希望，你永遠的救星，不要讓任何一物獲得你的歡心。要知道：得到了「我」的人，就是最「富有」的幸運兒。

4 你該在一切之上日夜追求我。你應努力在萬物之中尋覓我。因為唯有我，你的天主，才是真正和平與永遠幸福的賜予者。

默想：真心全力追求天主聖意的人，所享受到的平安，難以用筆墨形容。許多人一輩子愁眉苦臉、哀聲嘆氣、東奔西走，卻始終找不到這種可貴的平安。歸根究柢，是因為他們缺乏徹底遵行天主聖意的信心與勇氣。他們既嚮往天堂的福樂，又貪戀世物的虛榮，於是設法只服從天主部分的命令。在這種自欺欺人、作假心虛的情況下，哪會找到平安呢？我要坦誠自認過失，不再自尋遁辭；我要正確判明事物價值，把首要的事情放在首位。因為我知道，這樣的人才是天主所鍾愛的。

祈禱：我仁慈的救主，摯愛的天父，我竟這樣愚蠢妄想，沒有祢我還能找到永遠的幸福、獲得真正的快樂嗎？啊！不！一經接觸「罪」，就使我脫離了祢——永恆快樂的泉源。父啊！請不要捨棄我！依靠祢的扶助，我希望能在日常生活中不停注視祢，我希望遠避任何違背祢的事物，時時刻刻遵照祢的聖意生活。只有祢的聖意能指引我走在永

恆安寧、幸福的道路上。請教我在一切事上珍愛並履行祢的聖意吧！ 阿們。

第七章 日常生活中的幻想

基督說：孩子，癡心妄想與無謂的偽裝，都極其無聊、虛假可悲。有些人過分期待世界的賜予，另有些人儘管本身一無是處，卻一味虛張聲勢，盼引人注意。可是，你看見他們最後獲得了什麼？滿足嗎？光榮嗎？平安嗎？不！全都不是。他們得到的只是「幻想」破滅後的「失望」罷了！

2 如果你留心傾聽，一定會發現周遭許多心靈正發出疲倦、失望的嘆息聲：「唉！一切都是虛中之虛，幻中之幻！」是的，孩子，為那些不愛我，拒絕服從我命令的人，一切都是虛幻：本來陽光下所有的事物，沒有一件是永久的，它們早就注定有毀滅、死亡的一日了。如果你愛事物只是為了它的本身，而不是為了借用它去履行我的聖意，可憐的就成了幻想的犧牲品。終有一朝「死亡」將把這一切從你手中奪去，絲毫也不存留。啊！孩子，你不認為洞悉這項真理的人，有多麼明智嗎？

3 過度追求那遲早都會腐朽的財富，而且把希望寄託在它們之上，是虛妄的。過於貪圖榮耀，或自以為優越的人，是虛妄的。盲目隨從肉體的欲望，貪圖那招致重罰的事，是虛妄的。

4 想望高壽、不重善生，是虛妄的。只顧現世、忘卻身後，是虛妄的。只戀眷轉眼

即逝的世物，卻不知嚮往天堂——無窮美樂的家園，是虛妄的。

默想：假如現在就讓死人復活，不知他們將用怎樣不同以往的眼光評價事物！過去他們曾為許多事物而活，辛勞工作、痛苦犧牲，如今回顧起來，必驚覺那是多麼不值得、多麼愚蠢啊！善人們過去不肯為任何世上的享樂光榮而得罪天主，如今才得到在天國與天主共享美滿幸福的殊榮。因此，我今日的生活，就是我身後的抉擇。我願意在一切事上討天主歡心，還是寧願違反祂的聖意以換取現世的滿足？

祈禱：主啊！請賜予天上的智慧吧！好讓我學會在萬物之上尋求祢。我唯願能尋獲祢，能在我有生之日片刻不離開祢，超越萬物之上唯獨愛慕祢。請教我認識事物在祢眼中的輕重，跟隨祢的榜樣！請賜我明智，躲避諂媚者；請賜我忍耐，應付難為我的人。主啊！懂得努力抵抗他人言語行動所產生的不良影響，且能時時恪守祢神聖法律的人，真是大智者啊！唯有這樣做，我才能沿著通達永生至福的道路安穩前進，我才能獲得唯一永遠的成功。 阿們。

第八章 良心的呼聲

基督說：孩子，不要為了世上任何事物而圖謀不軌。寧可遭受全世界的反對，也不可招致我的反對。要知道：誰失去了我，比失去全世界的損失還要大。任何你所愛戀的世物，無非是我美善的反映。倘若你把注意力與樂趣全部集中在這些不實在的反映物上，你之

間勢必產生隔閡；最痛心的是：你將失去我的寵愛。

2 一旦對人世的安逸與快樂產生過度的興趣，你的良心就要起來反對你了。違反良心做事就會使你變成自己最可怕的敵人。若做錯了事，你還要設法為自己辯護或找尋藉口，那你的過錯就更重了。

3 除非良心清白，沒有人能享受生活的安寧；所以你看見惡人永遠得不到真正的歡樂，也沒有真正內心的和平。儘管他們說：「我們平安，我們不怕天上飛來的橫禍。」實際上，說這話的人，不是在撒謊，就是愚蠢至極。我的公義會突然降臨，在他們狂妄自信、毫無戒備時打擊他們，結束他們的惡行。到那時，他們的想法就會有所不同了。

4 壞人的良心永遠恐懼不安；善人的良心，即使在艱難中，也覺泰然。我實實在在告訴你們：善人的光榮建立在良心的嘉許上。

5 若沒有一顆清白的良心、沒有畏懼罪惡的聖善心情，就沒有真正的自由與幸福可言。最幸福的人是那兩眼常注視我、永遠不讓欲望超出我旨意的人。若你順從我智慧的領導，度聖善的生活，你必能對「人生」有更深一層的體會。

默想：人類有天賦的聰明良知，知道行為必須合乎理智。因此罪人也知道自己是罪人、生活不合正軌。如果他願意繼續沉溺在罪惡中，他勢必要為自己找到藉口。但是，他終究不能長久欺騙自己！結果，他不是失掉心靈的平安，就是使良心麻木。良心麻木的人，自以為在許多事物上，找到消遣和滿足的機會；可是，他卻永遠享受不到為了天國而生活的平安。

祈禱：可愛的主，請賜我永不喪失坦白誠實。請賜我毅力、勇氣與忠誠，使我的行為常能符合正理。任何拂逆祢意的暫時滿足我都不希求。請指引我永遠選擇祢所願意的吧！我要藉以追求長生。主啊！希望死亡不在我毫無準備時來臨，希望我能時時刻忠誠奉行祢的聖意，與祢結合無間。阿們。

第九章 人性的軟弱

基督說：我的孩子，人世的一切，都是脆弱的。不要想你自己比別人更堅強，也不要把自己的過錯推說是環境的影響；要知道環境不會造成一個人的軟弱，它只是揭發人的弱點，暴露人本來的面目罷了！身為渺小無能的人類，你的意志也同樣是軟弱的，而你本性的盲目的欲望也是頑強的，這項事實你無法否認。

2 看你多麼容易為一點小事煩惱，你就知道自己是多麼軟弱了。承認自己的軟弱，並不應是件難事。有時候你決意要做完人，可是偶然起了一陣小小誘惑的風波，就把你既定的志向吹到九霄雲外了。正在你自覺安全、意想不到的時候，一個輕微的誘惑就把你打倒了。即使你勉力不完全順從誘惑，你本性自然的感覺和欲望仍不免造成內心的混亂不安。許多邪惡可厭的想像時時湧進你的腦海，你雖奮力抗拒，往往卻揮之不去，為此你還敢自高自大？還能不坦承軟弱？還能不投奔依靠我嗎？

3 在你認真走成全道路之前，你必須堅信成全的重要。看看你自己多麼軟弱：你的

趨向屢次是不合理的，你的毛病叢生蔓延；你今天才告解，明天又再犯了同樣的過錯，你才決心要提防自己，一小時後，你的行為就好像從未立定志向似的。孩子，你是如此的軟弱、缺乏恆心。你實在應當自謙，不要再自視過高了！

4 你本性傾向於易退難進；你心境的易變，也不是自己能把握的。隨著時間的轉移，你的情緒和態度也隨著變更。然而，孩子，你不必因此沮喪，只要你一心歸向我，我就能幫助你超脫這些變換的情緒，幫助你不陷於罪惡。我的孩子，聽憑你的心歸向我，在我之內找尋安息吧！

默想：我的本性像一匹野馬，時時想掙脫韁轡、放縱生活，必須步步加以控制才不致出錯。所以，我對自己易變的情緒與心境，也不必感到驚奇害怕；它們並非真正有價值的「自我」，我何苦為它們喪失自我呢？何況天主將來的賞報是按照我創造「自我」所付出的努力而決定的。如果藉著勤領聖事與不斷祈禱，而獲得天主更多的寵佑，我將在修德的路上進步得很快。以往，我是多麼愚昧，在大多數場合裡根本不去與我不理智的情感和盲目的欲望鬥爭；在另一些場合裡，我又自視過高，企圖獨自應戰。現在才領悟到：唯有依賴天主的寵佑，我才能有長足的進步。唯有藉由天主通過聖教會所賜予的知識，藉著祂在聖事內為我準備的力量，我才能度一個聖善的生活；若單靠我的本性，我怎樣也不得安寧、無所作為。

祈禱：可愛的主，我的渺小與軟弱是你完全明察、洞悉的。請憐恤我，把我從自私的泥濘中救拔出來，免致我永遠沉淪！請可憐我每日生活的勞瘁與艱苦，在我努力求進

一步時，作我的後盾，堅固我的志願吧！過去多少次的失敗全是因為我單單依賴自己；從今以後，我決意要凡事徵求依從你的意見與指導；唯有這樣，我才能在真實穩固的德行中有所進展。請賜我智慧與誠實，使我在每日的奮鬥中，不致浪費寶貴的光陰而一無所成。我殷切希望終能達到你對我所抱的厚望。沒有你，我什麼也不能做。主，扶助我吧！阿們。

第十章 重整每日意向

基督說：孩子，德行的進步，固然一方面要靠我的聖寵，一方面卻也要靠你自己的決心。我的聖寵總是任憑你的需要而運用，是取之不盡、用之不竭的；而你的意志則常常動搖改變。若有了我聖寵的幫助，你的意志自然會更堅強起來。因此，我的孩子，你還需要常常藉著祈禱、克己與勤領聖事的努力工夫，以獲得更多的聖寵。

2 單憑起身時立下好的意向是不夠的。你必須在一天之中，多次回顧並重整意向，應不時察問自己：「我忠實履行清晨立定的意向嗎？」檢討完畢後再加倍努力、向前邁進。如果發覺自己失敗了，更應當鼓足勇氣、振作精神、再接再厲。這樣做總比你索性放棄既定志向更好。可知天下最大、也最可憐的罪就是「失望」！你難道願意因為一次的挫折，就放棄天上的永福嗎？孩子，我知道你不會這樣做的。但你要記住，任何人都能定好的志向，但能保守志向、重振志向的人才算完人，也才能中悅我意。孩子，你將要怎麼樣做呢？

3 如果你失敗就不敢重新振作，或因失敗而灰心喪氣，這是因為你不懂得什麼是「生活」。生活中若沒有我，你什麼也不能。孩子，全心依靠我的寵佑吧！然後再盡你的力量，安心保守你的志向。若不幸失敗了，仍當誠心仰望我，並立刻重整你的志向，從頭做起。要知道：將來我審判你是根據你的努力，而不是根據你的失敗。是你本性中的「驕傲」使你畏懼重新開始，使你失敗了就垂頭喪氣。只有「驕傲」才令人盼望馬到成功。但是，孩子，我愛的是「良善心謙」的人。

4 只要你誠實，就會謙遜。你只要真誠努力，至於對你的軟弱與意外的失敗，大可不必驚異。一方面熱心祈求我的寵佑，一方面自己繼續努力，其餘一切，任憑我來安排吧！凡是努力不懈搏取我歡心的人，永不會被我放棄。放心吧！我勤奮可愛的孩子。

默想：對於每天重整志向、遵行志向，我是否足夠勇敢、坦白？至於天主祂是萬萬不會拒絕賜給我祂的寵佑。隨著德行的修進與拓展，我的舊毛病就會慢慢消除。比方改正懶惰的毛病，根治懶惰的最好方法，就是努力勤奮地工作。這同樣的方法也可以用來應付其他毛病。

祈禱：主啊！請幫助我採取任何必要的步驟去克制毛病、精修德行吧！若祢認為我應該遠離某些人物或地方、採取某些特殊步驟，請祢幫助我毫不遲延地立刻採取行動！這是為了祢的光榮，和我的利益。主啊！我現在開始將再接再厲，為的是希望得到祢的歡心。阿們。

第十一章 每日忠誠的努力

基督說：孩子，為什麼把你大部分時間的思想都傾注在瑣雜事務上，而不集中於我，或你最大的需要呢？你這樣的態度，為你將來的利益和滿足我的愛情，都太不足夠。你收斂心神不到幾分鐘，又去分心想些無謂的事物。如此生活，實在很難仔細檢討你自己和你的行為。我想，你幾乎不知道自己的真正價值了，否則怎麼能這樣不注意自己的願望、動機與意向呢？你對自己許多的過失竟無動於衷，這是因為你對自己內心的動態茫然不知啊！你可知道內在的動機往往是自私、敗壞的？你可知道由於內心的影響，你外面的行為也是極不成全、極不令人滿意的？什麼樣的樹，結什麼樣的果實，這是一定的道理。同樣，唯有清潔的心靈才能產生聖善的生活，至於缺陷的心靈，就只能產生缺陷的生活了。

2 外在的活動發自內在的精神。假如你只用外在的形式侍奉我，就稱不上是我真正的門徒。你必須舉起斧頭，斬除自己的病根，學習控制你自私的本性，這樣一來，你就會領略到我的平安了。我每天賞給你我的聖寵，就是為了使你實現此一神聖的目標，所以不要只注視自己的軟弱、畏懼嘗試。在我的意願與扶助下，天下沒有做不來的事。注視我吧！只要你努力追隨我的聖意，你的困難就會漸漸消失的。

3 任憑你自己怎樣小心謹慎行事，始終免不了要犯一些錯誤。雖然如此，只要你肯稍微勉強自己，我必定會從旁協助你；這樣一來，不久以後你就能在侍奉我的道路上從容

自在地前進了。如果你每年革除一個毛病，不假多時就可修到成全的地步了。無奈現今人們，在歸化之初非常熱心，但時日一久就慢慢退步了。那些勉強支撐、沒往後退的人，自以為有很大的成就。孩子，這樣是不夠的！

默想：許多人明知自己毛病萬千，內心也承認，可是一旦有人明確指出他們個別的毛病，他們就會惱羞成怒、怒目相視，或激憤異常，立即替自己辯護。就是因為他們不肯正視自己的毛病，結果虛度一生而不自知，德行上自然也就談不到有所進展。所以，要避免重蹈他們的覆轍、改善自己的生活，我必須先冷靜察看自己的毛病，並勇敢承認自己的缺陷，然後才能加以改革，有所進步。

祈禱：我的天主，請賜給我足夠的勇氣正視自己的毛病、足夠的誠實承認過錯、足夠的力量改過自新。我每天操煩許多的事情，但我發現自己樂趣所及，竟大多是無關緊要、無足輕重的小事。主啊！我真羞慚自己的短視、狹量，請加我神力，賜我慷慨大量吧！好讓我能立定具體的志向、克服明確的毛病。我希望自己不致被自私矇蔽到不想多得祢歡心的地步。雖然我好像老毛病屢改屢犯，可是我仍決心堅定意志、努力不懈，以求每日進取。如果我繼續不停努力，必能日進於德、漸漸剷除我的自私，我的毛病也慢慢會軟化，以致消蹤滅跡。主啊！我仗賴祢的光明與力量為矛為盾，以支持我對抗這每日的戰爭。阿們。

第十二章 貪戀現世生活者的愚昧

基督說：孩子，從世俗人的愚妄裡學習智慧吧！他們失落了現世的財富有多麼痛心！為了物質的利益，不惜忍受勞苦；對於精神的損失反而漠不關心。對價值微小或毫無價值的事物往往有極大興趣；對真正重要的事物，反而不加注意。是的，愚人的整個注意力，總是時常被外界的事物吸引。至於你，除非努力控制意念，否則也免不了隨時要被周遭往來迅速、捉摸不定的事物吸引與奴役。

2 忘卻自身將來在審判後的悲慘境遇，只願一心一意追求現世生命的人是多麼愚蠢啊！有些人只要能永遠寄存在這世界上，就可以把天國拋在腦後；他們寧願在這涕泣之谷繼續生活，即使苟延殘喘也在所不惜。由此你可以看出他們貪戀現世究竟到了何種地步！

3 這些人多麼愚昧！他們深深沉醉在現世事物中，可是得到什麼呢？只不過享受五官的快樂罷了！轉眼生命的盡頭就到了，那時他們在現世斂聚的錢財，獲取的快樂一樣也帶不走。當他們聽見天主問道：「你在天上積蓄了功勞嗎？」他們必惶恐不安；當他們聽見天主說：「到地獄裡去吧！」必痛哭流涕。到那時，他們才理會以前所貪戀的盡是虛幻、無用的事物；可是後悔已經太遲了。

默想：回顧過去的快樂與幸福，最能讓人感慨、發人深省、使人了解它們的短暫虛無。往年的享受如今在哪兒？去夏的歡樂到哪裡去了？數年前拚命贏得的光榮，又在何

處消失？全都過去了！我何苦依舊要為了這種幸福而生活？為什麼不去追求那美滿、完全、永無止境的幸福呢？我若不是笨蛋，必然知道該如何選擇！

祈禱：主啊！福音記載祢曾講過一個故事，我永遠也不會忘記；正當一位富人高枕無憂、躊躇滿志地計畫如何享受自己財富的當兒，祢卻向他發出警告說：「昏愚的人啊！我今天晚上就要收回你的靈魂了！」一切智慧的父啊！請永遠不要讓我陷於極端的愚妄中——只求暫時的享樂、不顧永遠的禍福！請容我正視人生最大的事實——生命的結局是天堂或地獄。我知道面對這項重大的抉擇，現世生活具有百分之百的決定性。因此，我的天主，請賜我勇氣，助我善度現世短暫的生活，以致最後能獲得永遠與祢同住的常生賞報。阿們。

二 最後的四種結局

人生中有幾件事是絕對一定的。其中最不容置疑的就是「死亡」。「人並非一死百了」，這一點，每一個人、即使是無神論者也無法不承認。人死後，立刻就要受到天主的私審判，除了私審判之外，還有將來在世界末日所舉行的公審判，到那時，我們一生的功過都要在全人類面前揭露無遺。

我們日後所受到的審判，將完全根據現世生活如何而決定。如果我們忠實地盡自己的力量，遵從基督的誠命，就會領受天堂常生的賞報。如果我們忽視天主聖愛的指引，

妄用祂的恩寵，我們就會遭到地獄的永罰。

死亡、審判、天堂、地獄，是人生最後的四種結局，我們正日以繼夜、一步步地走近它們！如果我們的良心清白，就不必感到恐懼。換句話說，如果我們以天主作為我們日常生活的中心，如果我們忠誠努力地去認識並遵行祂的聖意，我們就沒有恐懼的理由。假如我們真的常把永遠的目標放在眼前，縱使生活中發生問題或遭遇困難，我們的思想與意志也必會堅定不移。在以下數章的默想中，我們應多加考慮關係永生的問題，並以實際行動盡全力爭取永遠的幸福、最後成功的保證。

第十三章 死亡的迫近

基督說：孩子，不久，你人世的生活就要結束了，對未來的生活，你究竟有沒有準備？一旦死亡降臨，今天存在的人明天就會消失不見！當生命被死亡帶走、脫離人的視線時，儘管生前具有出眾之處，或偉大的作為，也很快會被人遺忘。唉！世人明知現世如寄旅，卻仍愛追求暫時的事物，反而不顧慮永遠的結局，唉！人心是如此昏迷頑固！

2 清晨何不想想你或許活不到黃昏了！黃昏到了，你又怎能保證自己一定能活到天明呢？這種思想不應使你悲觀，但應幫助你生活得更為實際。「死亡」往往是乘人不備時來臨，因此你必須時時準備妥當；生活一天，就把這一天當作你生命的最後一天。你不是常看見許多人來不及預防就猝然死去嗎？何況你也聽見我屢次對每人發出的警語：「在你

們不防備的時候，人子就會降臨了。」孩子，你還能不深思、不謹慎度日、不加緊準備嗎？」

3 你一定常聽人們說：「哼！幹嘛去想死亡的問題？你扯得太遠了，我還可活很久呢！」是的，許多人妄想他們還有時間，結果卻是欺騙自己，因為他們竟在意想不到的時間、地點、情況中死去。你不是屢次聽說：某人在格鬥中被殺、某人溺水死了、某人墜樓而死？這人正在吃飯時突然死了，那人在遊興正濃的時候死了。有人死於火，也有人死於暴力，有人生病死去，也有人被盜匪殺死。人人都免不了一死。當死亡臨頭，生命就如一縷青煙，瞬間消散。

默想：我為什麼要拒絕面對事實？難道思考死亡就會早死？從不想它就會永遠不死？我可能遭遇的死亡，是哪種最可怕的死亡——帶著大罪而死？其他任何情況下的死亡都無關緊要，只有帶著大罪的死遺害無窮，也是我不願意的，因為它將帶給我地獄的永罰。雖然死亡的種種環境不可預測，但死亡本身卻是一件事實。我應該面對事實，設法掌握後果。我怎能掌握死亡的後果呢？只有常常保持靈魂上的潔淨與寵愛。這樣，無論死亡何時到來，我都準備妥當了。

祈禱：主啊！帶著大罪而死，死亡就是地獄的入口；帶著寵愛而死，死亡就是天堂的大門。請賜給我善生的聖寵吧！使我畏懼罪惡，甚於畏懼死亡及世上任何災害。使我生活最大的希望是在面對死時坦然以赴、無所畏懼。阿們。

第十四章 生命的末刻

基督說：孩子，你到了生命末刻，就會用不同的眼光看待世界和人生了。倘若你一生忽視我的規誡，到那時必會懊悔萬分。但是，如果你的生活始終不辜負我的期望、滿足我的意願，那時你內心必定充滿歡樂，因為你就要享見我，與我共度永生了！

2 時間近了！不久，你也許希望能多有一天甚或一小時的時間來彌補過去的不足。趁你現在還有時間，趕緊善用你的一天或一小時吧。在生命快要從你掌握中溜走時，誰還能保證你有一小時的光陰呢？

3 死亡隨時會來臨，因此你實在應該常常妥善準備。這樣，無論我的天神何時來叫你離開現世，你都可以無恐無懼。設法為達到這生活的目標而努力吧！使死亡的消息傳來時，你非但不感到恐懼，反倒雀躍歡喜。

4 總不要過於貪戀世物，應該把你的希望放置在我身上，把我當作你最大的寶庫。讓我告訴你：你能從我這裡獲得的一切，遠超你所猜測、想像的千萬倍，怯弱的靈魂常被世上的欲望與愛戀奴役；只有行善祈禱的人，才能超脫世俗掛慮、享受俗人所不能領會的天上自由。

默想：無論我從事什麼事業、無論我的地位多麼重要，一旦死期來到，我就得立刻放下它們接受審判。我死了，自會有別人來接替我的職位與事業。到那時，我既不能帶

走世上的榮華富貴，又會迅速被世人遺忘。更可能在審判時，得知失落天堂，那將多麼悲慘呀！但是，在這世上意識到死期將近的人真是寥寥無幾，大多數的人仍在醉生夢死，臨死前張惶失措。對愛天主的人而言，「死」是值得慶幸的，對過於貪戀世物的人來說，「死」的滋味卻是酸苦的。

祈禱：我的天主，請賜我智慧，避免我過於重視個人的工作、消遣、榮譽以及現世的成就。不許我想望任何得罪祢的事物。為得祢的歡心，請教我時時牢記，實行祢的旨意為第一順位、我應關心的第一對象。這樣，我才能希望，無論你何時召喚我進入永生，我都有充分的準備。 阿們。

第十五章 善良者的平安

基督說：孩子，倘若你的良心清白，大可不必怕死。你想避免死亡，最好先避免犯罪。我的天堂是專為良心清白的死者所準備，而地獄的永罰卻是犯罪者、死亡者各自自取的。

2 明智的人時常設想臨死的情景，默想死後的審判，警惕自己小心善度此生，像這樣的人，他們永不會對死亡害怕，反而時時準備去迎接它！

3 如果你真想要搏得我的歡心，就應該從現在起開始度臨死前所嚮往的生活，若你努力這樣實行，待死亡到來時，你必充滿信心與平安。為達到這個目標，你必須每日不斷努力，一心輕視世上的安逸，切望在聖德的道路上前進；更當謹守言語、克制自己、辛勤

服從命令，並為我而忍耐、承受艱難。

默想：為獲得良心的清白，有兩項先決條件：一是誠心明瞭天主的聖意，一是誠心奉行天主聖意，缺一不可。符合以上條件，才算良心清白，享受天主所許諾的平安。除此之外，其餘的人也許受到外界事物干擾，變得遲鈍麻木，竟覺不出良心的平安與否；但是，他們總不能享受儘管面臨死亡也無所恐懼的內心真平安。

祈禱：我的天主，我希望能獲得祢神聖的支持，使我不致理智矇蔽，故意忽視祢的聖意，使我遵行祢的聖意總不懈怠。我知道為遵守祢的規誡，我需要犧牲一些快樂，但祢因此所賜予的平安，遠勝任何快樂。主啊！我平安的賜予者，倘若我變得自私、貪心而違背了祢的聖意，請祢在我良心內掀起不安與煩惱吧！直到我幡然悔悟，重新歸向祢為止。阿們。

第十六章 提早準備身後事

基督說：孩子，你的日常言行均當循規蹈矩，好像在準備今天就會死去一樣。假如你今天沒有準備，怎能期望明天一定會有準備呢？況且「明天」也不歸你掌管，你怎能保證「明天」還活著？你每次看見別人死去，就應該想到不久你也將不在人世。如此一來，你才會更加警惕自勵。

2 在你身體健康時，能行許多善功，一旦病倒，還能再做些什麼就很難知道了。因

此，你看見因疾病而改善品行的人究竟不多；同樣，過於專心俗事的人，聖德不易增進，因為他們分心的機會太多了。收斂心神、時常祈禱、確實是善生的種子，這正是通往善終途徑的起點。

3 趁你還活著的時候，多為自己的身後計畫努力吧！不要依賴死後別人為你行善工、奉獻祈禱，若你自己還不肯努力，怎能期盼旁人一定會為你作補贖呢？現在的光陰是寶貴的，且正是你唯一能把握的機會。「今天」正是你能自救的日子，好好善用「今日」吧！在你聽候我審判之前，先把你的祈禱、犧牲與善工奉獻給我吧！孩子，這些正是你善用「今日」的幾種方法。我絕不會勉強我所愛的孩子去做不能做的事，所以明智的人在現今短促的光陰裡，運用這幾種方法掙得永生，這實在沒有超出你的能力範圍。

4 常常默想死亡，切記光陰一去不復返。人生如逆旅，那使你奔波勞碌的世界並非你永久的居所，它只是你邁向「永生」或「死亡」的起點與歇腳處罷了！除非到了你與我——你的救主匯聚的一天，你是得不到安息的。

默想：世事變幻莫測。唯有「我終有一死」是絕對不變的事實。但是究竟在何時？何地？何種境況？我無法得知。然而，「我終究要死」的事卻是千真萬確的。就在這片刻中，成千累萬的人在我不知不覺中死去了。但是，我過於忙碌，也過於麻木，往往無法思考我自己的死。同樣，到我將死之際，許多人也一樣地忙碌，想不到自己日後的死。那臨死最後的一刻，為我極為重要，我在那片刻，至少還能發痛悔，因此為獲得永生，我還有希望。可是我怎知自己不會猝死，連後悔都沒有時間呢？唉！假如我現在仍不努

力善度人生，準備善終，我必是個大愚人。

祈禱：主，請使我對死亡的畏懼不流於空洞，請賜我明智神聖的畏懼吧！空洞的畏懼並不能改善人的品行，明智神聖的畏懼才能促人善生。我要在今日的思想言行上，多多獲得祢的歡心，用以準備善終。若我今日按照祢的願望生活，隨時做好準備，死亡為我不過是祢慈愛的召喚罷了。 阿們。

第十七章 來日的審判

基督說：孩子，終有一日，你必須把現世的生活徹底交代。我是公義的判官，沒有一件事能瞞過我；你若為非作歹，欺哄作假、自私自利，那時你將如何被我審判呢？我絕不受人賄賂、也不聽人圓辭。如今你尚能分受我的仁慈寬待，到那時就只能面對我公允的審判了。

2 你怎能如此糊塗？如今你能極其容易地得到寬赦，卻一再推諉拖延。你如此蹉跎歲月、遲延改過，日後將如何面對我的公義？如今你在暴怒的人面前嚇得發抖，將來在我威嚴的法庭上，又將如何應付呢？

3 你為什麼不預防審判的後果呢？要知道，到了那一日，任何人也不能替別人答辯，也不能保護他人。各人對自己的罪，已足夠難以應付了。如果你現在就按照我的訓令生活，審判將不會那樣可怕。

默想：我如今努力，能得益處；如今哭泣，能得寬赦；如今痛悔，能潔淨靈魂。此時此地，天主願意寬恕我。我最好是趁現在洗淨自己的罪過、糾正自己的惡習！免得將來死後在煉獄裡受苦，或在地獄裡受煎熬。倘使我现在只是一味順從自己的情欲，推諉改過遷善，那真是在欺騙自己了。

祈禱：主，請讓我現在就思念並痛悔我的罪過吧！如此一來，在審判那日，我才能與祢的天使聖人同享平安福樂。請祢教我現今在小事上刻苦補贖，免得死後接受更嚴厲的懲罰、痛苦。我本來應該在一切事上以效忠祢為目標，但是我極為自私，有時愛的動機竟不能對我發生作用。在不得已時，請祢用恐懼來警戒我、激勵我前進吧！阿們。

第十八章 審判的日子

基督說：孩子，現今忠心遵守我誠命的人，審判那日必不恐懼。在我審判世界時，十字架將要顯現在空中；那時，忠誠的信徒——十字架的信徒，將要滿懷信心，前來歡迎我——他們的國王、他們的法官。

2 審判的那日，善人要起來責斥那些曾刁難、欺壓他們的人。如今受惡人妄斷的，那時必起來裁判惡人；如今貧窮謙卑的，那時將充滿信心與歡慰。而那些驕傲自私、貪戀世俗的人，到那時就不免要忐忑不安、手足無措了。

3 到那時，人人會明白：今世甘願順從我的誠命、效法我作為的人才是最明智的。

即使滿心懷念世俗的人，也再不敢認為這些從前被他們嘲笑的人是愚蠢的。一切惡行都要受罰；胡作妄為的人，將啞口無言；忍受艱難痛苦的人將滿心悅樂。冷淡的人要憂慮；熱心的人必充滿喜樂。到那時許多人要慶幸並感謝我過去為他們安排的艱難困苦。那日將審判你們的功過，也將顯耀我的權能，我的智慧和威嚴。

默想：生命似奔流不息的河水，日漸朝向末日的審判。世人一切錯謬的標準、愚昧的理想，在那一天都要予以糾正；真理與聖德也將在那一天奏凱。我是願意隨波逐浪、與世浮沉呢？還是願意緊握船舵，朝向一定的方向航行呢？我如今的生活，對我將來要受的審判——歡樂或痛苦，實在具有決定性。

祈禱：耶穌，我的判官，我的君王，我決意不要隨波逐流，讓死亡乘我不備之時而來。我要努力按照祢透過教會所指示的標準而生活。請告訴我，祢要我如何生活？我一定要努力滿足祢的一切願望。因為祢曾告訴我，只要我在日常生活中對祢忠誠，就不會畏懼審判了。阿們。

第十九章 天主的標準

基督說：孩子，在審判那日，窮人的衣衫襤褸比富人的錦衣華服更加耀眼光輝；窮人的簡陋茅舍比富豪的雄偉大廈更形華麗。那時，我忠實信徒的忍耐要比俗人的權勢更受光榮；誠實的服從比世間的聰明更可讚揚。

2 當「真理」戰勝「虛偽」的日子到來時，博士學位反不如無罪的良心更使人幸福；一身清白的窮人比百萬富翁更受人羨慕；熱心的祈禱比豐美的宴會更有滋味。

3 到那時，以往沉靜的祈禱比無謂的言談更使你快樂；過去的善行比高談雄辯更有價值；曾行的克己犧牲比尋歡作樂更能使你幸福。

默想：天主的標準與世俗的看法竟如此懸殊，無怪那些按照天主標準生活的人，言行好似愚夫癡子。如今我細細靜心思量，才領悟真正的愚夫是那些生活違反天主標準的人。到了最後審判的那日，遵行基督標準的人，一定會與祂同奏凱歌。

祈禱：我的耶穌，我豈能愚蠢到拋棄祢的標準而去隨從世俗的標準？讓我在日常生活中領受祢的標準吧！縱使為符合祢的標準，需要付出很高的犧牲代價，但只要祢肯親手引導我，我就無所掛慮了。主啊！祢曾答應要透過祢的教會啟示我，引導我歸向幸福的結局，所以我這卑賤不堪的人，現在才敢懇求祢的旨意在我身上實踐，我真切希望能運用全副生命作祢忠誠的信徒。 阿們。

第二十章 地獄的痛苦

基督說：孩子，我用無數的恩惠證明我愛人類。你仔細想想他們的生命與身外的一切，哪一樣不是我所賜予的？哪一樣不屬於我呢？我在人世的生命、工作、勞苦，和祈禱無非是我切愛人類的鐵證。任何人只需略為回想，就不會否認他領受於我的種種恩典，遠非自

己所能還報的。然而，儘管我如此愛人、如此恩待他們，卻仍有人自願遠離我。可憐呀！他們拒絕依從我的指示，結果卻跌落深陷在罪惡中。雖然，我苦心孤詣地為他們創造天上的樂園，但是他們卻永遠無法看見，無福享受，因為他們自己拒絕走上通往樂園的道路！

2 地獄原是為背叛的天使而設，天堂則是專為人類而打造的。一個人拒絕為天堂而生活，就是甘心選擇沒有我的生活，那他將要如贖以償——在地獄與悖命的天使為伴。實際上，任何人只要拒絕遵守我的規誡，就是在仿效墮落天使的行為背叛我。如果他不幸在這種情況下去世，那被罰入地獄，也是自作自受，咎由自取罷了！審判他，處罰他的不是我，而是他自己的罪惡。我所宣布的刑罰是他自己選擇的。對於這種不肯與我合作的人，我的苦口婆心又有什麼用處呢？

3 世上的一切災難痛苦，絲毫比不上地獄；地獄的情況是言詞無法形容的，除非身歷其境，否則無法得知其真相。在此，我只能給你一個小小的概念，但是你得記住，以下所說的只不過是實情中一項既渺小且極不完全的寫照。因為千言萬語也難表達地獄的真相。我不是故意恐嚇你，只是要你認清這項事實：除非你為天堂生活，否則會下地獄。

4 人類所認識的一切痛苦，比起地獄的痛苦，根本算不得什麼。聰明的人寧願承受人間任何艱辛苦楚，也不願意冒下地獄的危險。因為他們知道在地獄受一點鐘的苦，比在世上受一百年的痛苦還要厲害。在世上受苦，還有停止的時候，有親戚朋友的安慰。在地獄受苦，非但沒有片刻停止、沒有一絲安慰、沒有親戚朋友，更注定陷入「永遠的絕望」中。

5 地獄裡的烈火永不熄滅，那裡的痛苦永無止境。即使一千年在當中受苦，也不能因此獲得些微的安慰。在那兒，沒有人希望自己的痛苦有終止的一天。假如有解救的希望，地獄的一切痛苦都比較好受了。但是，「絕望」正是在地獄中最痛苦的刑罰！

6 人在世上所犯的罪，在地獄裡都有相稱的刑罰。懶惰的人將被迫不停勞動；貪饕的人將受劇烈的饑渴；驕傲的人必遇到極大的羞辱；慳吝的人將承受極大的貧窮。

7 以上所說的這些，還不是地獄裡最難忍受的痛苦。這一切痛苦（甚至比這更大的痛苦），不論多麼長久（即使是億萬年），人都可能樂意忍受，因為有希望與我恢復友誼。但是他們所受最嚴酷的苦刑，正是永遠失去了我——一切真正歡樂與完美幸福的泉源。這一項痛苦就使地獄成為永遠絕望、仇恨無窮的家園。

8 我的孩子，只要你朝夕無間地遵行我的聖意，就不用畏懼地獄了。如果你遵守我的規誡、善用我的聖事，你就只有歡樂的福分，絕無畏懼的理由。不要因違背我的指示而招致地獄永禍。我真是太愛你了，我的孩子，切不要犯罪阻止我領你進入天堂！

默想：我們的主耶穌在世時，曾經再三指出並警告我們地獄是一項事實。任何人否認這項事實，就是否認基督的話。祂在生前及復活後曾用許多聖蹟證明自己有天主的全能，是天主，天主的話就是真理，因此無可置疑地，祂曾多次宣講地獄的真相，這也是真理。如今祂還通過祂的教會與聖經繼續宣講這一真理。

祈禱：耶穌，許多人聽見祢說：「棄絕自己，背起你的十字架來跟隨我吧！」就覺得祢的命令太嚴厲、太難執行了。豈不知審判那日，祢要向惡人說：「可咒恨的人，離

開我，往永火裡去！」那才是更嚴厲，更難執行的命令呢！如今，一點小苦，我就忍受不了，將來又怎能忍受地獄永苦呢？我不能既盼望在現世無拘無束地享樂，日後再同你共享天堂的永福。為此，可愛的主，求你賜我有能力承擔生活重擔，求你賜我寧願現世受苦，或現世死去，也不願犯下一個招致永罰的大罪。 阿們。

第二十一章 敬畏天主

基督說：孩子，你若盼望在天堂的道路上前進，就應該保存敬畏天主的心情。畏懼受罰是理所當然的，但是你一犯罪，就立刻成為我審判的對象，也就無法不受罰了。因為我是永遠的真理，所以你既被罪惡敗壞，我就不能把你視為善人了。因此，你必須要時時控制世俗的欲望，拒絕與不必要或危險的快樂打交道。畏懼我的公義，就能使你免受俗物的吸引與奴役。

2 只想及時尋樂，忘記精神需要，是極不明智的。害怕失落我的聖寵，不但是合情合理的想法，而且為你大有益處。因為若沒有我的聖寵，你總也不能達到成全和進入天堂真福的境界。

3 倘若你愛我的程度不足以阻止你犯罪，你只有用恐懼下地獄的心情來助佑自己。因為，畏懼地獄的人，勢必會自動努力克制自私的欲望，這種畏懼的心情是我賞賜的，所以是智慧、聖善的。沒有這樣畏懼的人，不能常久為善，沒有這種畏懼的警惕，他不久就

會慢慢疏忽自己的行為、抵抗力逐漸減弱，也就不易逃避誘惑，而很快就會墮入撒彈的陷阱。

4 至於聖人，不論他們多麼信賴我，也都保持畏懼我的心情。因為他們深知人性的軟弱與愚昧，所以絕不敢因著本身的聖德與所受的恩寵，而稍有不慎或過於自信。

默想：若我愛天主仍不免犯罪，實在是因為我愛自己超過愛天主的緣故。遇到這種情形，最後的辦法只有思量天主的公義，唯有如此才能警惕我避免犯罪。若明知自己走在某一條可能會遭遇危險的路上，而故意妄自前行，實在是太愚蠢的行為了。所以，我們可以說：「畏懼天主的心，是智慧的開始」，因為這種畏懼能引人走上善生的道路。

祈禱：我的天主，我雖然信賴祢無限的慈愛，但不敢因此就忘記祢的公義。因為日後總有一天，祢要嚴正地按照每人的功過執行賞罰。我企望能善用祢每日施於我的恩寵，更希望我永不忘記：「妄用祢的恩惠，日後必受祢的裁判」。時時牢記這一點，能幫助我戰勝罪惡，搏取祢的歡心。阿們。

第二十二章 真心的懺悔

基督說：孩子，人怎能這樣放情縱欲，貪圖享受現世的快樂呢？難道這些人不曾思量死後靈魂的可憐景況，以及人生的短促嗎？他們只顧表面的活動，卻不去思考實際的得失；本來應該哭泣，反倒歡笑。若他們能預先看見自己將受的懲罰，必要痛哭流涕不已。孩子，

讓我告訴你：真正幸福的人是那些能透視外界紛擾，而用冷靜眼光去觀察人生的人。

2 至於你，我的孩子，努力在你內心培養真情的懺悔吧！所謂的懺悔，就是為了自己的罪而感覺極端慚愧及深沉的哀慟。真正的懺悔並不在於愁眉苦臉或垂頭喪氣，而在於坦白認罪、決意遷改。懺悔的產生，既是由於覺悟本身得罪了美好的天主，有了真懺悔之後，就能從天主那裡獲得寬恕，又能重新從天主手中接受一切恩寵。

3 藉著懺悔，你可以得許多寶貴的恩寵。當懺悔之情充滿你的內心時，世俗就要失去它的吸引力，而變得淡然無味。除此之外，懺悔還能令你意識人間的美景不常，唯有永恆值得追求。它將使你更明白自己的罪不僅冒犯了我的至高尊威，更使自己失落永福。真心懺悔的人，必定坦白認錯，衷心哀慟，然而真誠努力改過才是真心懺悔的有力證明。

默想：懺悔是一項很大的恩寵，是天主為幫助我認清自己罪惡的真相、痛恨自己的罪過而賞給的。藉著懺悔，罪人開始克制毛病，轉而修德。唯有對毛病採取行動，才能證明痛悔的真誠。懺悔是種持久的傷痛，並非一時的情感作用，而是理智地自認已過。懺悔除了向我揭示自己的毛病、天主的美善，以及改過自新的必要之外，還幫助我每天改善毛病，進而修德成聖。

祈禱：主啊，我雖願望能歡樂地生活，卻不為快樂而背棄真理。我希望盡量不失去歡樂，同時也能認清罪惡、自承罪過，並盡力戰勝它、賠補它。我不願接受任何令我驕傲或墮落的天賦。因為我知道，表面看來崇高的事物並不全是聖善的；那些引人不能自持的可愛事物也未必全是好的；好的願望不一定常常發自無私的動機；我的天主，你也

不常喜愛我們所重視的東西。依靠我短淺的眼光行事，怎能不發生錯誤？犯罪不痛悔，怎會獲得寬赦？實際發痛悔，比解釋痛悔的意義更好。吾主，請賜我真誠的懺悔之情吧！使我能更進一步厭惡自己的罪過，並每日與罪惡奮戰不懈。 阿們。

第二十三章 勉力懺悔

基督說：孩子，除非人盡力培養懺悔的心情，就當不起我的安慰。你是否肯在這上面下工夫？

2 只要你暫時放下每日分心的瑣事，就不難領受懺悔的恩寵了。時常到安靜的處所，獨自與我心神交往；念及我的恩惠與你的忘恩時要誠實、實際；多閱讀聖書並作默想；這些都能幫助你了解罪惡的可恨。不要標新立異尋找奇特的理論，應該在眼前的平凡事物中汲取真理，因為能改善你的生活、引領你修德的，並非招人眼目的理論，而是「真理」。

3 在寂靜中，你將會領悟聖經所蘊藏的無數寶訓。我是你的造物主，你同我愈親近，就愈能進步，愈會學習肖似我。我將賜你痛悔的眼淚，以洗淨你的靈魂。有我和我的天使與你親近，你的內心將充滿深遠的歡樂。學習隱藏自己吧！工作、祈禱，都不求他人注意。

4 漸漸地，當你的心靈充滿懺悔之情，你的精神也隨之振作起來了。你愈是辛勤補贖以往的罪過，愈會容易承受艱難。

默想：耶穌曾說過：「要驅逐某些魔鬼，非得祈禱、守齋不可」。這就是告訴我們，

有些聖寵必須在我們先盡了自己的力量、有相當準備之後，天主才肯賞賜。懺悔也是一樣，必須個人努力相稱地領受、明智地利用，才能使它發生效果，並能保持常久的作用。藉著靜默、祈禱、默想和閱讀聖書，我就可以獲得懺悔的恩寵，也會慢慢學習如何善用這份恩寵。

祈禱：仁慈的大父，請用真誠的懺悔之情充滿我心吧！賜我坦白認罪，決心改過的意志。軟弱的我必須依靠祢親自的扶助才能勇往直前，努力實行祢的聖意。吾主！請幫助我吧！教我摒棄一切阻礙懺悔的事物。阿們。

第二十四章 償還罪債

基督說：孩子，在你還沒有克服世上各種艱難與障礙之前，不要想能得到平安。若你不能忍受現世的苦難，又怎能忍受死後在煉獄的痛苦呢？

2 忍耐的人，總把現世當作煉獄而努力忍耐作補贖，以償還自己的罪債。他受了冤屈，雖不免感到痛苦，但更使他痛苦的卻是看見他人得罪天主。他真心寬恕得罪自己的人；若自己不慎傷害別人，他就會立刻請求寬恕。他悲天憫人，最易同情人，且不輕易發怒。他往往抑制盲目感情的衝動，而努力按照他的理智和我的聖寵去支配自己的生活。

默想：我或早或晚總必須償還我的罪債，若不在現世，就是在煉獄。正因為不潔的人一定不能進入天國，所以我必須現在盡力度一個聖潔的生活。若我肯遵從基督救世主

的聖訓，效法祂的榜樣，現在就能潔淨我的靈魂。而祂也會看見我的努力，賜我聖寵，為我征服罪惡。倘若我拒絕這樣做，當我帶著小罪死去時，就必須到煉獄裡償還罪債；若不幸死在大罪中，我只有下地獄去受永無止境的痛苦了。

祈禱：我的耶穌，至純良的祢，為了成全聖父託付給祢的任務，竟忍受人世間的一切痛苦。而我這個可憐的罪人，更應當如何忍耐，安心地去背負我每天應背的十字架呢？雖然現世生活是一副重擔，但依靠了祢的聖寵，就成了立功勞的大好機會。當我看見祢神聖的榜樣及聖賢的生活鼓勵我們前進，天堂榮福招引我們時，就不覺得生活擔子沉重了。阿們。

第二十五章 人類最大的寶藏

基督說：孩子，只有在我身上，你才能找到最大的寶藏。因為我是至高的天主，遠較一切受造之物更偉大更美好。除我之外沒有一個人是全能的；唯獨我是完全可愛、充滿安慰的。在我身上，你可以找到完全的美、絕對滿意的愛。萬有的創造者當然凌駕萬物之上，是最尊貴、最光榮的。這些真理你能否認嗎？

2 時常求我賜你超越萬物、從我這裡找到快樂吧！在健康與美貌、光榮與聲譽、權勢與尊位、學識與聰敏、讚美與頌揚、技藝與享受之上，在一切物質安逸與財富、一切希望與安慰之上，在我給人們的恩惠與賞報之上，單單追求我吧！因為，在我身上能找到，

遠比你在其他萬物中所能尋獲的更為豐富。

3 任何我所賞的東西，任何天主本身以外的萬物，都做不足道，無法滿足你。我造了你，就是為了要讓你享受我自己——圓滿的幸福。我正是你最理想的恩主與恩物，若你的心不安息在我內，就永遠無法得到真正的安寧。

默想：天主以外，任憑我喜愛什麼，總不能心滿意足。因為我心所渴慕的是無限的幸福，所以只有無限的天主才能滿足我的心。世上多少人，以成功開始，卻死於成功。為什麼？因為他們最後覺悟，世上無一事物能滿足他們的欲望，給他們完全的幸福。這些人在覺悟人生的虛妄後，本來應該回頭歸向天主，無奈他們在癡心追求世福時，早已把天主忘到九霄雲外了。

祈禱：可愛的主，我不能為那注定要萎謝的快樂而生活。我希望能在合理的範圍內，安度快樂的生活，但我永不願犯罪背棄你。地上美好的事物只是你無限美好的反映而已。我永不願為了反映而放棄了實體。主啊！當我被世物吸引將要犯罪時，求你賜給我聖寵吧！好讓我能回想起你的美善、偉大與慈愛。 阿們。

第二部 歸化以後

你極度的軟弱，對天主完全依賴，你盲目的自私，你的善志需要隨時重整，你的罪過需要懺悔……這一切，都是你必須俯首自認，深深銘刻在心的事實。同時你也不要怕面對這項真理——你一定要死，死後將受公義的裁判，裁判的結果只有天堂和地獄。你非但不要因此而頹喪，反而應該振作精神，堅定決心，欣然與天主合作；切記，祂是至仁慈的天主，祂唯一的願望就是指示你如何好好生活，並引領你到達永福。

既然了解軟弱貧乏的你是多麼需要天主，而祂又是多麼慈祥寬仁，那麼，你應該更進一步去了解天主在你身上應享的權利。你只要略微細想一下，就不得不承認祂是多麼堪當承受你的一切孝愛與忠誠！但是，你怎能透過你的日常生活去搏得祂的歡心呢？在下面你將找到一部分的答案。

第二十六章 新生的開始

基督說：孩子，千萬不要放棄在神修道路上前進的希望。你還有時間，尚未喪失機會，

為什麼你仍要把善志推諉到明天去實行呢？現在就是你行動的時候！孩子，立刻就開始吧！此時正是你建立新開端的大好機會，快藉著我的聖寵去開始新的生活吧！

2 始終保持必獲成功的穩固信心吧！不要讓失敗吞噬了你的勇氣，也不可過於自信，如此你才能免陷於驕傲或懶惰。

3 即使感覺困倦也不可因此輕易放棄日常神課，怕的是會很容易養成不祈禱的有害習慣。有時為了處理必要的事務，或為幫助他人，不免會遇到不能按時舉行神功的時候，但絕不可藉此放棄，務必設法事後補上。

默想：重新開始並非難事。只需要：一、檢討我的生活；二、規定什麼是應該做的；三、求天主賜予力量；四、立刻著手去做。我可能仍會失敗，但我絕不灰心；因為我又重新開始了，並且下定決心繼續去做，無論遭遇任何失敗，也不願退縮。失敗算得了什麼？當機立斷的決心與行為才是最重要的，也才最中悅天主。

祈禱：主，我現在就開始！求祢幫助我按照祢的聖意生活吧！既是祢願意我做的，我一定能做到。既是祢願意我做的，當然我應該去做。請不要讓我逃避祢的聖意而作懦夫！因為只有祢知道什麼是正確聖善的；什麼為我是最合適、最好的。我必須立刻開始。主！幫助我吧！我不敢妄想旦夕之間就能變成新人。我知道，正如毛病並非一日養成，因此，相反毛病的美善德行也需要漸漸修成。即使偶然舊病復犯，我也不因此失望。我要用行為證實我愛祢，這就是說，我要恆心、耐心地改善毛病、修持德行。我現在就開始。阿們。

第二十七章 聖化每日的生活

基督說：孩子，你一定時常聽見人們說：唉！我太忙了！實在顧不到什麼宗教和內修的事。他們言外之意，就是把宗教和內修當作生活中次要的事情。唉！說這話的人，的確不認識我，也不認識自己與人生的意義。他們不知道，宗教和飲食、睡眠、工作同樣重要，不容忽視。

2 我比你所呼吸的空氣、所用的飲食、所藉以恢復精神的休息，更為重要。這一切以及其他所有的一切全都從我手中而來。若沒有我一刻不停的照顧，這一切都不能存在，你也將從地上消失，因為你也是我造的。

3 我是你生存的中心。你需要我的程度遠超過你所能夢想得到的。在日常生活中與你發生關係的人們，你會注意他們，同樣，對於創造萬物、主宰你生活的我，你更應該密切注意啊！這才是最正常不過的行為。與我交談、搏取我的歡心，祈求我的助援、向我悔罪並求恕、愛慕我無限的美善——這一切都是萬物之靈的人的正常活動。

4 宗教是我與人間的聯繫。拒絕宗教比拒絕呼吸，或飲食、休息，更屬愚蠢的行為。呼吸、飲食與休息維持你肉體的生活，支持引領你的靈魂達到永生所必須的則是宗教。

5 疏忽靈性生活的人，就是在度著反常的生活。他不知道自己所疏忽的正是件正常、自然、足以改造生活的要務。

6 為現世生活的需要和為天堂而工作，二者實在並無衝突，反而相輔相成。你必須每天工作，你平凡的工作也能變成光榮的祈禱。你必須要飲食、工作、睡眠和消遣，但這一切都能變成聖善的行為，成為贏得永生的行為。

7 你不拘做什麼，只要按照我的聖意去做，就能把事情做得盡善盡美。務必使你所思、所言、所行的一切都合於理智。不要只注意世間的得失、人們的褒貶，卻應小心翼翼，總不要違犯我的命令。地上的一切都是我為你而造的，你應當好好地利用它們成全自己。用我的善表聖訓，作為你行為的借鏡吧！遇有疑難，就去請教我的教會、我的代表吧！這樣做，你的工作才能換得現世的成功與天堂的光榮。

默想：瞻仰人生的全圖後，現在我可以明瞭，天主在我生活上所占的地位有多麼重要。與其為了眼前的一刻，或未來幾年而生活，還不如為了我最高、最重要的目標而生活。現在我可以明瞭自己生活的無限重要性——我現時的每個動作，都能幫助我完成更高的人生理想，更妥善準備進入天國。只有罪是愚蠢的、只有罪是醜惡的，其他的一切都是美好、中悅天主的，因為除了罪，一切都有益於我，都能助我贏得天堂。

祈禱：我在天上的大父，我願以最理想的方式利用我的一生，也希望盡我所能充實自己的生命。為此，我願意祢作我生活的伴侶，與我一起思想、工作、言談；我願意在一切事上中悅祢。唯其如此，我才是生活在祢智慧的領導下，大步向至善的境域邁進。我把每日的生活與祢聖子耶穌世上的生活結合。祢的表樣是我的照路明燈，祢的聖事是我生活的力量。我希望藉由它們時時刻刻在每件事上中悅祢，這樣日常的生活也成了我

進入永生最好的準備了。 阿們。

第二十八章 與天主間的友誼

基督說：孩子，我曾說過：「天國就在你們心中。」（路一七21）你不要過於眷戀世界，但應全心歸向我；那麼你的靈魂就要在我內獲得平安。不要讓現世的生活吸引你全部的注意力，但該隨時念及我及我的聖意，這樣，你就更能意識到我存在你的靈魂中了。我要帶給你聖意的恩惠：平安與喜樂。那些過分關心現世生活的人得不到這些恩惠。

2 愛我並依照我的真理而生活的人才是超人。藉著我的聖寵，他能擺脫犯罪的危險糾纏，而自由地歸向我，他能超越身處的有形世界而享受我的友誼。

3 猶如剛出鎔爐的鐵，它被煉淨了污鏽，與火焰一樣光亮赤熱；同樣，全心歸向我的人，也被我煉淨了自私和怠惰，而成為一個新人。

默想：如果我採取這一步驟，並且加倍注意天主在我日常生活上的地位，那麼，我將尋獲基督的平安。在偉大的天主面前，世上所有的憂慮與紛擾都將變得微不足道。所以我愈受天主的影響，就愈容易不受世物的牽制左右。

祈禱：我的天主，我願我的日常生活深受你的影響。請你教我在你面前生活，與你一同思想、盼望，並進行每天的工作。請賜我聖寵，好讓我在日常生活中、在任何人身上、任何環境中，清楚辨認遵從你的聖意。 阿們。

第二十九章 人性內在的衝突

基督說：孩子，當初我創造第一對男女時，為了盡量使他們在世上的生活舒適安寧，曾賞給他們許多恩惠。他們沒有痛苦、不必勞動、不會生病、不致死亡。無論面對什麼問題，都能立刻解決。他們有控制肉身與靈魂一切嗜好和欲望的完整能力。此外，在一切恩惠之上，我還賞賜他們享用超性生命的恩寵。我居住在他們靈魂內，用超性的光明照亮他們的理智；以超性的力量，加強他們的意志。

2 這些恩寵均非人類分內之物，全是我在生命與自然能力之上，額外賜給他們的。我可以隨時收回這些額外的恩寵，人會依舊保存本性固有的一切。至於這些額外的恩寵能否永遠為亞當和他的子孫保存，我則讓亞當的行為自行決定。按理說，亞當既然具有人類代表的身分，就應該順從理智的指導與意志的驅使服從我，藉此承認他生命的基本事實——他是完全屬於我的受造物，我是他的造物主。

3 但是在樂園生活之初，亞當就背命拒絕承認這一基本事實。吃禁果的外在行為本來可說是很小的事，但內在違命的思想卻是嚴重的事件。亞當一如叛命的天使，竟妄想和我平等。他這背命的結果，使我收回那些額外的恩寵。從此人類就失去額外恩寵的支持，剩下的只是一個創傷的本性和一線得救的希望。

4 如今，人類在內心衝突下生活已習以為常了。肉體情欲的驅使讓人往往不顧神智

與意志的選擇，而一味追求自身滿足。從此，那些想要順從理智、努力進取的人，反而必須奮鬥，才能控制本身無理的嗜好與盲目的欲望。人類再也沒有特賦的知識了，他必須從勞苦與經驗中學習應付日常生活的問題。

5 這內在的衝突，不斷引起人們思想的混亂與意志的動搖，雖然如此，人的良知依舊能判別善惡、分辨真假，但為了助你解決重大疑難，我替你建立了我的教會，做為你思想的指南、意志的堡壘。

6 你帶著這血肉之軀生活，一日都不能完全脫免小罪、沒有痛苦煩惱。但是，你仍然應該忍耐、堅決、不顧一切失敗，努力修德前進。人世生涯是短暫的，轉眼之間，現時痛苦、混亂、磨難就要過去，到那時你的人世生活就要融入完美無缺的生活裡。

默想：亞當把他那因背命而被削弱的人性，遺傳給後代。從此人類就變得弱點萬千，毛病叢生；其中大部分弱點的成因正是由於肉軀保存固有的能力，理智與意志已失去部分控制能力。雖然如此，仁慈的天主卻不忍坐視人類的沉淪，祂為了補救我們的弱點，把祂的恩寵賞賜給我們。人若善於利用天主的聖寵，就能避免完全故意的罪惡，重新成為自己生命的主動者。

祈禱：我的天主，我多麼慶幸有祢的律法引導我穩行人生的道路！依賴祢的扶佑，我願改正惡行，我願盡力避免未來的誘惑。誠然，我往往拋棄理智的引導而順從罪惡的誠律，遷就盲目的情感。我雖嚮往聖善美好，卻不知該常常努力身體力行地追求。我曾一而再、再而三地立定善志，但是因為我的軟弱，我只略微支持一下，就退卻、屈服了。

有時我知道我應該做什麼，卻不動手去做。主啊！請你可憐我的軟弱吧！依賴祢的扶助，我要開始行動——我要盡我所能的為承行祢的聖意而忠實貢獻我的一生。 阿們。

第三十章 人類低劣的本性

基督說：孩子，除非你學會控制你的情緒，否則要你服從長上的命令為你往往是一件難事。「情緒」是個不講理的東西。遇到不愉快的事，不管合理不合理，它總是以逃避為先。但是情緒多多少少可以用聰明的遠見去安撫。然而你應該知道，你始終不會遇見比自己「盲目的欲求」和「不可理喻的情緒」更困擾、更危險的敵人了！

2 此外祈禱和默想能幫助你對人生做進一步的了解，同時，還要使你漸漸明瞭情緒和意願是多麼不合理，多麼卑劣和自私呀！我要將我為你建立的偉大目標啟示給你，等你領悟生命的更高意義時，就會輕視違反人生宗旨的一切。這天上的知識和永遠的目標將使你的生命獲得合一與秩序，也使你頑劣的本性轉為容易接受我聖意的指使。

3 為了對付你內心盲目的偏向，有時你需要利用堅強的抵抗力，有時甚至不惜採用激烈的手段。有時你需要不顧本性好惡，直接從理智的判斷。孩子，在你爭取天國的戰爭中，有我的真理引導你，有我的聖事加強你的力量，你絕不會失敗。

默想：一匹馴良的馬可以幫助主人工作，一匹頑強的騾子反而害多利少。人的本性也是如此。他的理智和意志在聖寵協助之下，應該領導盲目的欲望歸向正道。唯有順從

天主法律的生活，才是聖善的生活。唯有天主的聖意才能引領我進入天堂。

祈禱：主，耶穌，我希望終身追隨祢，依賴祢的幫助，我希望勇敢堅決地克制偏情。祢是我的領袖，我的君王，請教我作祢忠實的信徒吧！我願意度祢所期望的生活，求祢賜我聖寵吧！祢曾啟示我，聖寵是不可或缺得救工具，求祢把聖寵賞賜給我吧！使我能戰勝軟弱的本性，不致捲入罪惡與永死的漩渦。我感覺本身的情欲時時在反叛理智，使我在許多事上變成它的奴隸。主啊！若沒有祢的幫助，沒有祢聖寵在我心中點起忠誠的熱火，我就無法抵抗這些情欲。為戰勝我自幼傾向惡的本性，我需要祢的聖寵。主，我把希望寄託於祢，求祢助佑！ 阿們。

第三十一章 坦認己過

基督說：孩子，任憑我無限的智慧指揮你每日的行為吧！我知道什麼才是對你最有益的事物。你應當懷著沉痛悽楚的心情追念你的罪過，不要因著你的善工而妄自尊大。你們仔細想一下，就不得不承認自己確實是罪人。你也會看出自己的言行往往是受著情感與衝動的驅使，而不是受著理智聖寵的支配。

2 如果我離棄你，單憑著你個人的力量，你總是很快就要傾向於惡，跌倒在罪污之中。你太容易被自私所矇蔽；你自以為為了了不起的自制能力在頃刻間就要消失了；你的軟弱更是你所想像不到的。孩子，你實在沒有絲毫足以自高自大之處，只有無數該自謙自卑的

理由。

3 你應該畏懼本身的不良傾向和罪過，勝於畏懼任何有害之物。應逃避它們勝於任何其他事物、憎惡它們應勝於任何災禍。你應當恐懼我的審判和天父的震怒。不要妄自批評至高者的工程，反當時刻回顧本身的過錯，思量你所報的惡事，以及你能行而未行的善工。

4 你待自己要嚴厲，不要在任何事上被驕傲所控制。愚蠢的心靈，你有什麼可抱怨的呢？你犯罪纍纍本應受地獄永苦，我憐愛你而不忍重罰你，可是你怎麼連一些委屈、一點疼痛都不接受呢？單單妄想依靠我的厚愛是不夠的，孩子，你還應該對自己真實坦白，勇敢認清自己的面目，忍耐自己的缺陷與不足。

默想：天主喜歡誠實的人，我為何反要掩藏自己本來的面目呢？欺騙自己的行為，又怎能令天主滿意？回顧本身許多過失，我盡可不必頹喪失望，因為天主要求我的只是即刻開始改善毛病。失足犯罪並非最不幸的事，最不幸的是失足卻不立刻掙扎起來。天主愛罪人，但這是說祂愛那些能坦白認錯、迅速改過的罪人。

祈禱：仁慈可愛的天主，我終於明白了，從此不再為自己的毛病而悲觀、或喪失勇氣。我要用行動去克服它們，以實現祢對我所抱的期望。為了證明我悔罪的真心，我要每天和罪惡戰爭不懈。請告訴我祢最厭惡的是什麼毛病，我要即刻克服它！也許我永遠不能完全消滅它，但是，吾主，我至少能每天不斷努力，以逐漸削弱它的力量。我知道我的一切都得自於祢，我實在沒有什麼值得獻給祢的東西，只有這每日誠心改過自新的

努力，可以獻給祢，作為我真心懺悔的證明。阿們。

第三十二章 毛病的魁首

基督說：孩子，真心要改毛病的人，我必要加強他們的力量：他們愈努力，就愈能在聖德的道路上前進。我賦予人類的自制力正是人類最大的光榮，因為自制可使人類與我更肖似。

2 兩人不會有同樣的毛病，也沒有兩個人領受等量的聖寵。善用聖寵的人我就賜給他更豐富的聖寵。

3 若你在克制首要毛病的功夫上有了進展，那麼控制別的毛病也就易如反掌了。一旦你能主宰你的心靈，你也就能主宰你的生活，你的理智受我聖寵的領導，你的意志就必能遵循我的智慧與聖善的法典。

4 趕快開始吧！首先攻打你最常犯的毛病。若不幸失足又犯了同樣的毛病，你既不必因此就憂愁悲傷也不可灰心喪氣，且用你立刻重新振作的行動，證明你懺悔的真心吧！你每個毛病的根本因素，都是因為那潛伏的自私之心作祟，所以在你向毛病進行攻擊時，勢必會引起你私情的反抗，但是千萬不要退卻，反而應當舉目注視我，讓你的意志堅守我的法律。

5 藉著祈禱、刻苦和聖事，你的雙目將能更清晰地看見我，你的意志也將會更堅決

地服從我的聖意。

默想：每個人都有為首的毛病，就是他最顯著的偏情，也正是他大部分罪過產生的主因。若能征服這為首的毛病，就等於克制了其他許多罪過。但要想完全征服為首的偏情，實在不是容易的事，然而誠心不懈的努力就能漸漸削減它的實力。我主耶穌絕不會讓我白白奮鬥，祂必定要增強我的力量，使我確能克制主要的偏情。而在我這方面，只須針對缺失，盡我所能地努力不懈就夠了，至於我所不能的其他的一切，全託給吾主耶穌，祂必會親自完成。

祈禱：主啊！為使我獲得超性生命的勝利，祢曾替我準備許多良方，因此請祢賜我擇選適當方法的智慧吧！在隨從祢教會的指導與領受聖事上，請勿讓我變得荒廢懶惰。祢曾多次啟示我們：現世戰爭的勝利是交換天上永遠光榮與美妙生活的代價。主啊！祢替我預備的酬報實在太豐厚了，這酬報實在遠非我的努力所配領受的。我寬仁的父親，請教我在爭奪天堂的戰爭中，永不懈怠。阿們。

第三十三章 關心自己的必要

基督說：孩子，每個人都應該合理的照顧自己。在受誘惑的時候，更應該特別保持警醒、時時警戒自己、竭力避免怠惰閒散。無論你如何慷慨大方為別人服務，也不要完全忽略自己。須謹慎小心不多說閒話，盡可能與我單獨在一起。與我默契晤談比你在眾人前放

肆口舌為你更有益處。你應該常想我在你面前生活，這樣，你的生活就會變得更審慎、更豐富、更中悅我意。當你擁有天主，就擁有了全世界都不能從你手中奪去的財富。我是完全的美善、無窮的福樂，我比整個世界還更值得追求。

2 如果你疏忽自己，你長期努力慢慢積養的神力，可能就要在短期內消失了。時常思想你人世生活的永恆目標吧！為達到這個目標，你必須成為一個注重神修的人。我透過我的教會指示你如何善度人世生活，你也能藉由我的教會，領會我的旨意，除此之外，沒有其他更好的方法可以幫助你了。時時省察你每天的進展吧！你可知再過不久，你現在的生命就要結束了？如果你以往一直是忠誠努力的，那麼，你將永遠不再嘗到痛苦或恐懼。你現世暫時所受的辛苦，都可以用來交換光榮的賞報和無盡的歡樂。孩子，放心吧！凡是忠誠服事我的人，我不會令他們失望的。

3 學會默想祈禱的人，一定會重視自我的修養，他會把成全自己視為本身最高尚、最主要的任務。凡有自知之明並對自己誠實的人，絕不會輕易批評他人。所以，除非為了職務，你千萬不要隨便談論別人的是非，先從注意自己的毛病、改正本身的行為做起吧！如果你真是天主的子民，別人的行為絕不能搖動你，或對你帶來負面影響。如果你能挽救一個不幸的局面，就設法去挽救吧！但當局面已經造成而無可挽救時，你就只能為別人的過錯祈禱了。處於這種情況時，你應當懷著罪人為罪人祈禱的心情，而不要懷著優越感去為別人祈禱；謙卑愛人的孩子，才是我所喜悅的。等到你學會注意自身的事物，而不去挑剔評議旁人的毛病時，你就能享受很深的平安。

默想：在可能的範圍內，我應當盡力幫助別人；但在許多情況、許多事上，我只能用祈禱、善表與沉默去幫助他人。因為祈禱能為我和別人求得聖寵；善表能提醒別人盡自己的義務；沉默能阻止惡行的蔓延與怒火的勃發。專務自身的事務正是難能可貴的德行，所以我的首要任務就是救自己的靈魂，其次就應該盡力去幫助別人善生。但是，許多事情常常遠超出我的能力範圍。遇到這類情形，我只要盡自己的心力就夠了，其他的事情就交給天主去處理！

祈禱：主啊！請賜我能勇敢自省、坦白認錯、真誠悔改，但最重要的還是請祢賜我時時保有愛主的熱情，藉以保持我向上的恆心。除了祈求祢的幫助外，不要讓我為了分外的事情而操心，或為能力不及的事情而煩惱，讓我多多注意自省內修吧！除了自身的努力外，其餘的一切我全交託給祢，讓我時時甘心情願、歡欣雀躍地仰頭向祢說：「願爾旨承行！」——阿們。

第三十四章 成聖的方法與障礙

基督說：孩子，只有一件事是許多人神修與前進的障礙，就是畏難苟安。要知道那些在聖德上登峰造極的人，都是身經百戰，勇敢剷除一切障礙的鬥士，他們為要永遠親近我，不論遭遇什麼艱難，也不稍作退卻。所以，你愈是努力控制你盲目的情欲，我賜給你的聖寵就愈豐富。只要你繼續努力，你的成功定能符合我的期望。

2 人遭遇的阻礙各不相同。雖然那些熱心勤謹的人，即使毛病比別人多，但在德行的道路上也比別人前進得更迅速。反觀有些人毛病雖少，卻始終不見有什麼改進，正是因為他們缺少追求聖德的熱忱。

默想：許多人一想到要改革自己的生活就感到十分恐慌。實際上，只要他們肯努力，事情其實相當簡單。首先，他們需要一位神師，神師的任務是指導並幫助他們平心靜氣地認識自己。第二，他們必須坦白承認自己為首的毛病，而真心努力修練與毛病相反的德行。第三，他們必須了解自身情欲的可怕，它會不停反叛擾亂自己的意志，以致每日的努力更加困難。最後，他們必須學習把握一切獲取神益的機會，努力效法他人的德行，避免沾染他人的毛病。

祈禱：天主聖神，我的聖化者，請賜我光明！使我能看清自新好時機的到來。請幫助我藉著每天不停的努力，採取一切必要的步驟，潔淨我的靈魂。我確信，只要我每天努力不懈地培養自己最需要的德行，祢必定不會吝於賞賜祢的聖寵。阿們。

第三十五章 神修生活上的權變

基督說：孩子，並非人人都能行同樣的神工。這種神工適合這個人，另一種神工適合另一個人。變換一下習慣的神業，有時也有好處。有些神工宜於平日，另一些神工宜於瞻禮與節日。也許你受誘惑的時候，需要某一種神修活動；享受平安的時候，又需要另一種

神修活動；人在憂傷時，喜歡某些思想，在神修時又愛別的思想。

2 在神修生活上隨機應變，能幫助你生活得理想、超然。教會禮儀年隨著不同季節有不同精神，你應按照每個季節的精神去安排你的神修工作。以熱心侍奉我的精神計畫你的內修生活，以全力嚮往天堂的心情生活。

3 把死亡看作天堂的入口，把現世生活看作準備永生的大好機會。如果我還未召回你的靈魂，你就該想，那是因為你尚未準備妥當，不堪立即領受為你保留在天上的光榮。趁時候尚未到來，趕快積極準備吧！天國的酬報就在眼前了。不要忘記我昔日所說的：「幸福的是那當主人來時仍然警醒等候的僕人！我實實在在告訴你們，祂必將自己的所有，交付給他。」

默想：墨守成規是一般人最易犯的毛病。許多人日復一日地用陳舊的方式去敷衍舊事。事實上，生活有變化才有趣味，奈何只有極少數人有這種野心和精力調節日常單調的生活。在祈禱方面，我應該學習不同的方式，以備乾枯無味的時候應用。我可以閱讀聖人傳記，看看有什麼適合的方式。我的神師也能提供我一些關於如何振作我愛主愛人的熱忱的意見。

祈禱：天主聖神，我的聖化者，請賜我神光，使我看清善生與成功的途徑。不要讓我因循保守。我知道「生命」原是成就偉大事業的光榮時機，藉著現世愛人助人的善行，使我能更肖似祢——我的天主。請幫助我發現更多善用日常生活的方法吧！請賜我勇氣剷除自私之心，而能專心一意地服侍祢。阿們。

第三十六章 勤領聖體

基督說：孩子，你應該時常奔向我——聖寵仁慈的施主，一切美善與聖德的泉源。這樣做，你就能控制你的偏情、毛病和缺點。藉著聖體聖事，我要使你能更明智、更堅強地抵抗惡魔的誘惑與詭計。

2 你每次領受我的聖體，我就每次賜給你內心的光明與熱力。這些恩惠只有我的信徒才能領略，至於沒有信仰的人，以及那些沉溺在罪惡中的人是享受不到的。靈魂還能在這聖事中接受一項特殊的恩惠：就是恢復先前因犯罪而喪失的德行及原有的美善。

3 人的本性自幼就傾向邪惡。除非善用這神聖的良劑——聖體聖事，靈魂的境遇勢必每下愈沉。聖體聖事能幫助你遠離罪惡，鼓勵你為善。你太需要我了，趕快盡量用我在聖體聖事中賜給你的智慧和力量吧！

默想：單靠我個人的力量與罪惡戰爭，是無法獲勝的，因為自從原祖父母犯下原罪之後，世人就成了罪惡的奴隸。我若想反抗罪惡的壓迫，實在還需要其他的援助。記得仁慈的耶穌曾許下要在聖體聖事中援助我，那麼，我怎能拒絕祂的邀請呢？所以在可能的範圍內，我要勤領聖體，我要把我的希求、計畫，和願望全呈獻在祂臺前。祂賜予我力量，助我實行理想。

祈禱：主啊！「聖體」是生命的寶糧，這上天的恩賜，確實是我最需要的。軟弱的

我，過分情於立功，極易陷入犯罪。我實在需要常常藉由祈禱、告解、領祢的聖體寶血，以清醒、振興、熾熱我的精神。如果時常久不領聖體，我就會漸漸淡忘自己的善志。請賜我明智吧！使我能勤領祢的聖體，得沾祢的聖寵，為永生努力工作。阿們。

第三十七章 勤領聖體的勸諭

基督說：孩子，我曾說過：「你們凡勞苦、負重擔的，都到我身邊來，我要慰藉你們。」時常思量我這話吧！更當懷著感激的心情，忠實地接受。這話是我的，因為是我親口說的；這話也是你的，因為是為救你而說的。歡欣地從我口中接受勸諭，並把它深深銘刻在你心中吧！從我的話裡，你可以看出我對你多麼愛護關心！千萬別讓你不安的良心阻止你投奔到我懷中。我雖明知你當不起我的友誼，但我也願忌你的卑弱，仍舊愛你、仍要呼喚你前來領受我。

2 儘管你是虛無、是罪人，我還是命令你放心前來親近我，我全心願你領受我的不朽之糧。藉著這天上的神糧——我的聖身聖血，你才能獲得常生與永遠的光榮。我對你們說：「你們凡勞苦、負重擔的，都到我身邊來，我要慰藉你們。」在罪人的耳中，這該是多麼令人欣慰的話啊！我——你的主，你的天主，親自邀請你這個貧乏的罪人前來領受我的聖體，你切不要說：「我是誰，竟敢到你面前？」是我命令你來領受我的，你怎能遲疑？因為沒有我，你就要迷失了。

3 你應該用祈禱與告解（如果需要）清潔你的靈魂，準備適當領受聖體聖事，然後再懷著信望愛的真情走近我的祭臺。

默想：天主如此地偉大、如此地美妙，人在祂面前顯得渺小近乎虛無。但是，只有在天上面對天主、瞻仰祂聖顏的天神和聖人，才真正了解個人在至尊天主之前，是如何的渺小，是真正的虛無。因而他們對祂表示的崇敬，簡直無法形容。可是，天主的美善也同樣是無限的，祂愛世人遠超過我們所能想像得到的。為了令我們信服，祂曾多方面證明祂的愛，甚至差遣祂的聖子到人間作祂聖愛的活證。耶穌為愛人而生，為愛人而死；又在祂結束人世生活之前，在聖體聖事中締定了與我們結合同在的方法。在這奧妙的聖事中，耶穌把自己充作我們的神糧；祂又恐怕有人拒絕領受，於是再三命令我們前去領受。天主愛我真是無微不至，我在聖體聖事內領受祂，正是祂所願望的。

祈禱：主啊！祢明知我滿身是毛病，為什麼還要這樣恩待我？關心我？我時常因為犯罪、疏忽而背叛祢，傷祢的心，我怎麼還敢迎接祢到我心裡？雖然祢對我一直是如此的慷慨，我卻往往只顧滿足個人的自私欲望而得罪祢。天神與總領天神極其恭敬地肅立在祢臺前；聖人義人們始終敬畏祢；但是，祢反而對我這罪人說：「到我身邊來吧！」要不是祢親口說過這話，誰還敢相信呢？誰又膽敢走近祢的祭臺？有祢的命令在先，我才敢前往恭頌。我要忘卻自己的不堪，為滿足祢的聖意，欣然前去取用天神之糧。阿們。

第三十八章 有信德的人

基督說：孩子，在遇著不快樂的故事故時，我忠實的信徒，絕不會起來反抗。因為他知道，一切事情的發生必定先有我的許可；凡是我許可發生的事，必定有益於他。他正是個有信德的人，意即他相信我的話，並在日常生活上遵行我的教誨。他知道，正是我的智慧時刻無間地領導他生活，所以他絕不反抗，絕不懷疑。

2 這超性的信仰幫助他保持靈魂的平安，儘管他的生活受到人們的干涉與擾亂，他也不會有所搖動，因為他生活的重心在我身上。

3 我所安排的，不常是人們易於了解的。一心為現世生活的人，可能以為我的做法不公平、不明智。但是，有信德的人知道我的計畫是最理想的，於是甘心樂意從我手中接受一切。

4 不要單獨依靠本性的判斷，在一切重要的事上，當詢求我教會的意見。

默想：我必須做一個有信德的人，內心片刻不離天主的光明形象。常記著祂始終在我左右，關心我、幫助我。我心目中有了這種影像，周圍人們的言論與行動就不致擾亂我了。有超性精神的人不會被事物的外表所愚弄。他知道，外表好的，有時反而不好；外表似乎不順人意，有時竟是唯一當行之路。他也清楚明白，有時天主會選用世間的愚事與聰敏相混合，所以他加倍依靠天主，信賴天主。

祈禱：我主，美善智慧的大父，我到何時才能用祢光榮、永恆的眼光去看事物呢？請不要允許我受世俗惡習的影響。遇到我周圍人們的意見和祢的聖意發生抵觸時，我絕不隨聲附和他們。任憑他們譏諷批評，祢所命令、所願望於我的，都請立刻賜我勇氣與力量去遵行！我深信祢的智慧終於要制服世間的愚昧；罪惡的瘋狂，終於要受天罰，遭受羞辱。請賜我在我日常生活中，憎恨一切邪惡吧！ 阿們。

第三十九章 人類真正的利益

基督說：孩子，沒有許多安慰與快樂的現世生活，反而對你往往是比較安全的生活。努力領悟這一真理吧！當你得不到希求的滿足時，就不會因此憂愁沮喪了。

2 即便普世一切賞心悅目的事物，都為你所占有，你又能享受它們多久呢？等到死到臨頭，明知這一切就要消逝，死的滋味就會更覺酸苦了。

3 實際上，你的靈魂唯獨在我的聖愛與友誼上，才能尋獲圓滿、永久的幸福。因為我是真正幸福與永久平安的唯一泉源。愚蠢的戀世者總自以為明瞭平安幸福的意義；然而他們所享受的，卻是不完全而短暫的。純粹的和平與幸福，是我唯獨賞賜給我忠實信徒的，意思是賞賜給所有摒除自私、服從我的聖意、效法我、且慷慨大量的人的。

默想：天主的聖意要我用勞力去維持生活，並在合理的範圍內享受每天的快樂。但我絕對不應該沉醉在物質的快樂中，或甚至為了快樂而犯罪。我生活一天，就應該努力

修德一天，這樣才不是又走近墳墓一步，而是向天國真善美聖的生活邁進。為此，我需要全心依靠信賴天主的智慧，和祂對我的眷愛。由於這種信德的養成，將使我獲得真實愛德的自信。也使我一天比一天更明白該怎麼樣在一切事上，悅樂主心。

祈禱：我的耶穌，請不要讓我過於思慮物質的需要！因為這一切很容易會占據我的心靈，使我心在追求世物過於忙碌中迷失麻木，以致無暇想念祢及祢的聖言。請把我從物質快樂的迷惑裡，從世上安逸的奴役中，拯救出來！把為天國而生活的自由賜給我吧！我絕不願被世上任何事物阻撓，而無法承行祢的聖意。 阿們。

第四十章 天上的願望

基督說：孩子，不要輕易讓外表打動你的心、欺騙你的理智！只有愚蠢的人才會以為有錢、有勢、有聲望的人，一定幸福。至於你，我可愛的孩子，實在應當以我的智慧為智慧，一心嚮往天上的財富！唯有如此，你才會覺悟世上一切都是空虛的光榮，無常的滿足，它們並不如想像中那樣值得貪求。是的，事實也是如此，那引你追求的世物，常滿載著勞苦、煩惱和恐懼。

2 如果你真是為爭取天國而工作、生活，對人世間的安逸，就必不在乎其多寡，少量的世物就能滿足你的需要了。你愈從我的角度去看人生，就愈會發覺人生就是一個痛苦的十字架，充滿艱難、重擔、失意、痛苦，而你在世生活一天，就必須忍耐地承受這一切

痛苦。要想做個神修的人實在不是一件容易的事，因為這世上的事物正一刻不停地煽動你的情欲，所以，你除了需要學習用理智和聖寵去約束情欲外，還需要用你的智慧配合我的誠命去控制它。

3 隨著神修熱心的增長，你嚮往天堂的心情也將愈煥發、愈熱切。到那時，說不定我甚至要你節制過度厭世的心情！

默想：人愈是思量他永遠的歸宿，就愈能體會人生只是到達一個更遠、更偉大終點的過程。於是，他就會把每天視為走向天國的一步，而且會時時回頭查看自己是否步行在正確的道路上。最後，他終於漸漸學會按照天主的聖意，以及天堂永遠的幸福，去衡量每日生活上遭遇的大小事故。

祈禱：主啊！世上任何事物都不能供給我天上的歡樂與幸福。實際上，離了你，那兒還有永恆的歡樂呢？我希望永遠不致失落祢的聖寵，我渴望祢時時教我認清自己所貪愛世物的真實價值，而不致喪失其中。希望我永遠不愛任何人、事、物超越祢；亦即希望我永不為它們而犯罪得罪祢。 阿們。

第四十一章 贏得賞報

基督說：孩子，我之所以使你人生的生活成為勞苦和磨難的時期，並非無緣無故，而是為了一個你現在還不能完全明白的理由。我每次讓你受痛苦、悲傷或失意，實在都是為

了你本身的益處。這一切的磨難，在不同的方式下，引你逐漸走近我。是的，孩子，正是我把你世上的生活變成勞苦與磨難的時期，所以你不要妄想在今世休息作樂。不要準備享受舒適和安慰；更好去準備忍耐試煉。不要計畫逃避一切不愉快的事，更好計畫去背負每天十字架。

2 你怎能妄想隨意享受內心的安慰呢？即使我的聖人在世之時，也不曾享受那樣的特權。他們曾經遭受許多風波、誘惑、內心的苦悶枯燥。然而，他們依舊冒著這一切的阻礙，勇往直前。他們信賴我的聖寵超過信賴自己的力量；他們非常明白，現世的苦難與未來的光榮是無法相比擬的。

3 你難道還看不清自己的願望有多麼自私？別人經歷多少困難和折磨才完成的聖德、獲得的平安，你竟恨不得立刻到手。你對享受我的恩惠比努力取得我的歡心，更有興趣。但我的孩子，千萬別那麼傻氣！你如果真願意度理想的聖善生活，就必須遵循我所指示的途徑，腳踏實地一步一步向前邁進，羅馬不是一天造成的，即使是最勤奮的農夫，也不能期望今日播種、今日豐收啊！

4 孩子，安心等待吧！時機一到，我自然就要光照你、增強你的力量；眼前的一刻，你就勇敢忍耐支持吧！不要放棄奮鬥，反當日夜不停地繼續改正你的毛病和缺點，盡你最大的努力去做個可愛的孩子，達到我願意你達到的地步！至於結果如何，則不必擔憂，全託付給我吧！我一直在你身邊，你不要害怕、也不要自私，當為我而繼續嘗試。終有一天，我要超乎你想像地賞報你。

默想：天堂是一種需要付出相當代價去換取的報酬。若單靠著我人性的努力，我永遠也當不起領受這酬報，但是依靠耶穌救贖的功績，我竟然有掙得它的幸運資格。藉著祂聖寵的力量，我竟然能為爭取天堂而努力！我只須誠心發奮，每天為戰勝我的偏情而努力，並在一切事上忠實順從天主的意旨，我就能領受天堂光榮的賞報，世上的生活雖然有其勞苦、折磨與困難，但藉著我每天通過這一切考驗的思言行為，我可以證實我為掙取天國而努力的真誠。

祈禱：聖神，我的天主，求祢光照我，使我在磨難中看見祢指引前進的手，使我虔誠忠實地遵行祢的聖意。雖然我的能力微乎其微，但我願貢獻自己最大的努力。天國的賞報，我本來當不起領受，但至少我要盡力立功，以減少我的不堪。我的天主，我希望獲得祢的聖寵，使我能它的支持下，時時不停努力。阿們。

第四十二章 追求天主不容自私

基督說：孩子，不要在你的祈禱和善工上尋求精神的慰藉或內心的快慰吧！你應該純粹為了我而侍奉我；而且你侍奉我，應該依照我所啟示的聖言，而非依照我所賜給你的神慰。假如我用內心的神慰與神樂酬勞每個善工，許多俗人也一定願意侍奉我。但顯然他們所貪圖的只是我的恩惠。

2 你在世生活一日，就要受一日的誘惑，而這些誘惑的主動者，無非是你自私墮落

的本性。孩子，隨時歸向我，讓我安排你本身的利益吧！我願意你能很明智、循序地顧全你本身的利益。把我放在一切受造物之上吧！

3 我的偉大遠超乎我的工程之上，我是你最大的寶藏！在一切之上追求我吧！你想：我在你生命上應當占有何等重要的地位？我多麼堪當受你服侍！我在你身上應享有多大的權利！沒有我的同意和支持，你能吸下一口氣或移動一步嗎？假如我停止我的支持，你還能生存到下一秒鐘嗎？你唯有面對這些事實，時刻依照我的聖意去生活，你才能明智、應分地侍奉我。

4 神慰只是一個暫時的恩惠，用來鼓勵殷勤侍奉我的人。這份恩惠不受任何人支配，也不是任何只為神慰而追求神慰的人所能得到的。這種人和那些把全部幸福寄託在世上快樂、滿足和榮耀上的人太相似了。如果你願意坦白承認自己的不堪，就不敢希望在祈禱和善工上，獲得神慰的酬報了。

默想：耶穌的話十分正確。我連一個最小的恩惠都不堪當領受。我欠祂的債已經太多了；實在應該抱著不想望任何酬報的態度，而甘心樂意地去遵行祂的聖意；祂不欠我什麼，我所有的一切都是祂借給我的。即使祂讓我遭難受苦，也不算待我不公平，因為我本身以及我所有的一切，都是祂造生的，全屬於祂。

祈禱：主啊！我知道只要我切實努力改善我的生活，祢絕不會吝嗇對待我。祢的慷慨無可比擬，我的每個善願、每項善行，都會受到祢百倍的賞報。除非是為了鍛鍊我，或是為了我本身的利益，祢絕不會輕易讓我無故遭受磨難。我明知自己不堪當得到些微

的恩賜，但是，我膽敢抬頭向祢哀求說：「主，我需要祢，我把我的希望全寄託於祢。」
主啊！讓我遵從祢上智的聖意，首先追求祢吧！至於祢的恩惠，請按祢的聖意賜予！
阿們。

第三部 誘惑

天主告訴我們，人生來就是缺陷的，他必須利用日常生活中的各種機會去補救並成全自己。他更必須按照理智的指示，與天主智慧的法律去利用那些機會。

可是，要常常這樣循規蹈矩地生活，實在不是一件容易做到的事。因為人的情緒、心境、感情、嗜好和欲望，常常不甘受理智的驅使和意志的約束。有時愛好某些事物的心過於強烈，愛好另一些事物的心又過於脆弱。這種不停地走向極端的傾向，就叫做誘惑。誘惑的本身並不是罪，但因誘惑的作用在於慫恿人進行本身認為不合理的事，或阻撓人進行本身認為合理的事，所以若接受了誘惑，結果就是罪了。

誘惑只不過是暴露人的本來面目罷了，它使受過誘惑的人，對自己認識得更正確，揭發人的缺點、考驗人的德行。人們對於希求天堂熱心的程度如何，可以從他為爭取天堂而發出的努力看出。人們愛天主到何種程度，也可以用他甘心為天主服務的熱忱估計。預防誘惑的第一步，就是要認識它、看清它本來的面目而不被它美麗的偽裝所欺騙。

一 誘惑的性質、價值與控制

第四十三章 每日的磨難

基督說：孩子，不明白我計畫的人，一旦受到生活的折磨就很容易氣餒了。人生雖然如此短促，但是人幾乎沒有一天不在悲哀煩惱中。人生在世，不時會受罪惡的沾染、欲望的欺騙、恐懼的奴役、詭計的危害、好奇心的紛擾、虛榮的矇蔽，還受過錯的圍困、勞力的困頓、誘惑的折磨、快樂的消耗、欲望的煎熬。是的，孩子，人生是一個苦架，但它正是考驗人的試場。

2 艱辛痛苦你無法倖免。你周圍時刻布滿千萬個敵人與無數的陷阱。一個煩惱或誘惑才去，另一個便接踵而來。往往一個麻煩還在身上，另一個麻煩又來了。這些紛沓而至的誘惑，絕不容你喘口氣、稍有疏忽。你可能會感覺驚奇，人生既是滿載了這麼多的不幸、痛苦和災禍，怎麼還會有人去愛它？然而，儘管人生如此，許多人依然如癡似狂地愛著它，把全部的快樂與希望寄託於它。

3 然而我的忠實信徒卻仍能在一切黑暗與磨難中，發出歡欣的微笑。這是因為他並不重視現世的磨難，而正注視人生的主要目標。他的視線一直穿過眼前的黑暗，直視在遠

遠的地平線上，全心期待那永遠光明的破曉，除非你也這樣，你不能掙脫欲望和自私的鎖鍊，而享受自由的甘美，唯獨如此才能尋獲完滿的歡樂，享受十足滿意的生活。最後，你終會獲得唯獨我能賞賜的自由——沒有身心痛苦的天國自由。

默想：人生是短促的，但卻滿載著失意與缺陷。然而，這痛苦的人生正是我們明智慈祥的大父——天主為我們安排好的。我們都知道父親教育兒女時，似乎都很嚴厲。可是等到兒女長大成人，養成了堅強的性格和品行時，他們才會佩服父親的智慧與慈愛。天主對待我們也是如此的。若沒有懶散、自私、驕傲的誘惑，我們總也夢想不到自己是多麼軟弱。若天主不替我們安排一個艱難的人生，我們也許永遠不會認識自己本來的面目。仁慈的天主創造了我，是為了賜給我天堂的福樂，這豐厚的報酬，是我當不起也想像不到的。祂所以命令我去做我所能做到的，並要我在世上努力效法祂的聖善與美好，正是想藉此減少我的不堪，我為什麼還不欣然從命呢？

祈禱：我可愛的天主，我忘卻自己的面目，自命不凡地妄想我實際沒有的優點，這對我有什麼益處呢？主啊！若不是有了世上的這些磨難，我也許永遠不會知道我是多麼的自私和驕傲啊！我主，我感謝祢賜給我實踐我人生理想的機會，因為行動才是真德行的證明。世上一切的艱難痛苦，都是祢無限的智慧所安排或許可的，只有祢知道使我成聖所需要的是什麼。所以凡祢願意安排的，都請教我遵行吧！有一天，我將要感謝祢用現世許多艱難來折磨我。無論我的處境或順或逆，都請賜我毫不自私地遵從祢的命令。隨祢的聖意怎麼對待我，都必然是為我有益、最好的待遇。阿們。

第四十四章 誘惑人人難免

基督說：孩子，魔鬼是永遠不睡覺的，你的肉身也還未變成死灰。意思是，因為包圍你的敵人永不休息，所以就該時時準備應戰。你舊有的仇敵總在反對任何好事的，牠從不停歇、伺機引誘人們犯罪，永不疲乏。牠日夜不息布設陷阱，等待那些漫不經心的靈魂跌落。孩子，小心提防誘惑，並時常祈求天主賜你克勝誘惑的聖寵吧！

2 現世中沒有一個人能完全不受誘惑。你生來就有貪欲，因此你內就蘊藏著誘惑的根苗。所謂肉身的貪欲，就是你肉身不顧理性的引導，一味在感覺與嗜好上追求滿足的傾向。至於靈魂的貪欲，就是一種靈魂不顧正理，不分是非的盲目自私。

3 一個誘惑或難關過去了，另一個又接著來了。你被放逐在這世上一日，就要受一日的困難，因為人類已經喪失了我原先為他們籌畫的地方樂園。

默想：沒有一個人能倖免誘惑。每個人真實的面貌正可以從他對付誘惑的態度上看出。懂得在日常生活上盡力減少受誘惑機會的人，才是聰明人。糊塗人則受盡誘惑的玩弄；結果總免不了陷入罪惡的泥污。人類最大的仇敵，正是每個人放任、盲目的自我。與魔鬼結夥同黨以破壞人幸福的，就是人形影相隨的自我，狡猾的魔鬼往往利用似是而非的好處吸引我愚蠢的自我。因此，除非認識天主的想法，借用祂明智的眼光，我不能識破撒彈的詭計；除非依靠天主的扶助，我不能控制自己盲目的欲望和自私。

祈禱：我可愛的天父、全智的天主，我渴望效法祢神聖的真誠，學會承認我本來的面目。請開啟我的神目，讓我認識自己的毛病與弱點吧！我只願意利用最好的方式尋求自身利益——我願意在日常生活上遵從祢的命令，藉以贏得永生。我希望避免一切危害超性生命的事物。我情願實行克己苦身的功夫，以增強控制情欲與自私的能力。唯有這樣自我控制，我才能希望戰勝日常生活中一切大小的誘惑。 阿們。

第四十五章 無時無地無誘惑

基督說：孩子，生活在現世，沒有一個人完全聖善、絕對完美，因此，也沒有一個人完全不經歷誘惑。以我的聖人為例，無論他們的默禱多麼卓越超拔，無論他們受到多少聖寵的光照，他們中沒有一個人從來不曾經歷誘惑。渺小軟弱的你，怎能妄想完全脫免誘惑呢？

2 我的聖人曾備受誘惑、歷盡驚險，但他們正是從誘惑的經驗中，獲得了神益。凡不肯努力與誘惑作戰的人，不久必定跌倒而遠離我。我的孩子，當事情不如意時，切勿慌張，且把你每天所受的考驗，看作你日常生活的一部分吧！至於那些無法補救的事，就要甘心情願地忍受。唯有如此，才能證明你是我真誠的信徒。

3 誘惑的來臨不分晝夜、沒有固定時刻。有時誘惑你的是你自己——你內心的偏情；有時是你周圍的人、事、物。沒有任何時候，也沒有任何一個地方，能全然脫免誘惑；所

以無論什麼人，都得嘗試忍受誘惑折磨的滋味。可是，你應當記住：即使是在一切誘惑中，我還是在我信徒的身邊；凡願意奮鬥的，我就賜給他們天上的神力。

4 你想要證明自己愛我不是出於自私嗎？那麼誘惑正是一個考驗的好機會，它也是你能超越卑微自我，箭直歸心向我的好機會。

默想：誘惑是每個人命運的一部分，當然無人能免。在這世上找不到一個保險沒有誘惑的角落，也不可能有一個絕對沒有誘惑的時刻；人類的本性永不會知足，魔鬼的本事是永不睡眠，時時伺機利用人不知足的心，引人犯罪。而吾主耶穌正站在這二者之間，向我伸開救助的雙手。我要箭直地奔向祂，把我的思想、願望、言語、行動都集中於祂，我所冀求的完全美滿的幸福與歡樂，唯獨能在祂那裡尋獲。這種有時歸向耶穌、有時遠離祂的時刻，內外不停掙扎，正構成人生中自我戰爭的因素。

祈禱：可愛的主，天上的大父，我今日揀選的事物中，沒有什麼比祢的聖意更寶貴。唯有祢能指示我那通達天國永福的道路，請祢幫助我吧！教我作祢聖子耶穌的忠實信徒。我願忠誠仿效祢的聖善榜樣，把祢當作我心靈的主人。請教我更加認識祢，好使我在思言行為上日益相似祢。我知道這固然是一項無限高超的目標，但我怎能拋開它去追求較低的理想呢？我雖卑微力弱，但為了我真正的幸福，我不得不這樣做；何況祢對我無限的慷慨也要我這樣做，我怎能不勉力以赴呢？我希望能藉著祢的幫助，每天竭盡微力，忠誠地為祢服務。 阿們。

第四十六章 誘惑的內在因素

基督說：孩子，嚴重誘惑的產生，可能是由於缺乏決心，或是對我的信心不足。無舵的船，只好任由風浪顛簸。同樣，一個人荒廢神修工作、放棄善志，自然不久也會要受到本身毛病與弱點的誘惑。

2 我是你的天主，在誘惑中，我賜給你力量，在事情不順利時，快來投奔我吧！多少次你得不到天上神光、神力的佑助支持，正是因為你遲遲不肯祈禱。不知有多少次，在你認真祈禱之前，只顧在人世的安慰中追求平安；在塵世的事務或本性的享樂上尋找幸福！

3 凡是依靠我的人，我一定在他們需要時立刻援助他們。你應該深切了解這項真理，回心投奔依靠我，否則你永遠也得不到安寧。除非經過我的祝福、得到我的贊助，天下任何辦法、任何主意、任何良劑都無效。

默想：我多麼缺乏決心啊！多少次我舊病復發，正是因為缺乏克勝毛病的決心！不徹底的志向，比沒有志向不見得好多少。對付我的毛病，我實在應該全心決意採取實際行動，而不應只以一種空泛的定志為滿足。即使再三失敗，我也該不顧一切、重新振作、堅持努力。對天主的信心不足，也是神修不進步的另一原因。對天主缺乏信心的人，天主怎麼去援助他呢？所以，我必須藉著虔誠的祈禱，堅強我的信心，真誠的努力，以贏得天主的支持。

祈禱：主啊！我此生真正可以信任的對象何在？在世間一切人與物中，我的最大安慰又在哪裡？無疑的，我的信心與我的安慰，應該完全寄託於祢——我的主、無限仁慈的天主。沒有祢，我的生命何曾有過幸福？有了祢，我生命中又何曾遭遇不幸與失望？祢在哪裡，哪裡就是天堂。哪裡沒有祢，哪裡就是死亡與地獄。讓我整日與祢生活在一起吧！和祢結合在一起，我不僅能立定許多善志，而且能真心努力實踐它們。阿們。

第四十七章 誘惑的發展

基督說：孩子，格外留心誘惑的開始吧！當敵人剛來攻擊時，你立刻起來抵抗，這樣要戰勝牠比較容易。乘牠還站在門外敲門的時候，就立刻攔阻拒絕牠吧！擊退誘惑彷彿治病，疾病初發時，容易根治；等到病入膏肓，就難挽救了。固然對於寬仁的我來說，你不論何時歸向我，都不算太晚，但對軟弱的你而言，與誘惑周旋得愈久，歸向我也就愈困難。

2 誘惑初來時，只不過是個意念而已，但後來就產生了想像，就覺得喜愛，接著就動了欲情，最後終於被誘惑制服，竟同意犯罪了。由此可見，起初不退誘惑，它勢必得寸進尺，漸漸攻占你整個心靈。

默想：假如人人都肯聰明地遵守我主以上的勸告，那麼許多靈魂就必不致喪亡了。許多人真是過於冒險，他們彷彿唯恐失去快樂的機會，所以對某些不正經的快感，常常留戀不捨，總設法在不陷於重罪的前提下，盡情享受。結果他們一步一步走近危險的

中心，終於跌落在大罪之中，正像落在蜘蛛網上的飛蟲，被蛛絲緊緊纏住、無法掙脫。

祈禱：天主聖神，我的天主，我的聖化者，我把希望寄託於你，請賜我智慧吧！好讓我能罪惡還未壓倒我以前就認清它。請賜我力量！使我抵抗一切引我犯罪的事物。假如我在誘惑初來時就加以抵抗，那我今天必不致養成這麼多不良的習慣，犯下這麼多罪過。主啊！我依靠著你的援助，殷切盼望盡我的能力減少日常生活中犯罪的危機。阿們。

第四十八章 面對誘惑

基督說：孩子，藉著我的力量，你就能漸漸地制服那些在日常生活中惹你煩惱的誘惑。但該切記：你永遠不能完全脫免誘惑；你在人世生活一日，就一日要提防誘惑。環繞你的一切人事物，隨時隨地都能利用你的弱點引誘你。如果你遇到無法退除的誘惑時，不必焦慮，也不必暴躁，更好是忍耐。能夠改正的，就予以改正；能夠補救的，就予以補救。至於無法補救的，就應當為了我的緣故，甘心忍耐吧！

2 除非你不停注視我，否則必不能支持每日戰爭的勞瘁。沒有我的援助，你永遠也得不到聖人所領受的賞報——天堂的福樂。孩子，你應當勇敢面對現實，下定決心，採取一定的步驟，戰勝每天的誘惑吧！凡是認真努力的人，我就賜給他天上的神力。至於懶惰的人則注定要遭受慘痛的失敗了。

3 有人竭力想逃避一切的誘惑，結果仍不免失足犯罪。所以我告訴你；逃遁不能征服一切的誘惑。無論你走到哪裡，總不免要遇到一些犯罪的誘惑，唯有藉著謙遜忍耐和具體的行動，才有抗拒你靈魂之敵的足夠力量。

默想：「忍耐」不僅幫助我在困難中保持鎮靜，還能幫助我更有條理地思考，因而使我在需要天主時候，更容易歸向天主。「謙遜」能幫助我坦白承認自己的軟弱與虛無。有了「謙遜」，即使失敗了。我也不會過於憤怒或怨尤。以上的兩樣德行，正是幫助我在艱難中保持和平的兩大力量。有了「忍耐」與「謙遜」，心中再訂立一個堅定不移的計畫，我就能勇往直前去抵抗我的偏情、征服我的誘惑了。

祈禱：我的耶穌，依賴祢的幫助，我希望每天盡力克服我的毛病，增進我的德行。當環境不如意，事情遠非我所能控制，痛苦失望衝擊我心時，請讓我明白那正是祢無上智慧的安排。更請賜我以「謙遜」「忍耐」之心接受我的十字架。我決定要竭力盡心不停地克制誘惑，躲避犯罪。至於結果如何，則完全交託於祢慈愛的手中，聽憑祢聖意的安排吧！ 阿們。

第四十九章 從誘惑中獲得教訓

基督說：孩子，當一個意志善良的人受到惡念與偏情的困擾時，就更會深深覺悟自己有多麼需要我。他非常渴望聖化自己的生活，也非常努力朝這目標前進，無奈往往力不從

心，當他領悟自己本性的軟弱時，他將更要驚駭萬分了。

2 到那時，他就會開始覺悟絕對的安全與和平是現世享受不到的。他也發覺生命並不如理想中那麼美妙，死亡亦不見得怎麼可怕，因為死亡正是天國的入口。他非但不再留戀世界，不再畏懼死亡，甚至會殷切祈禱死亡快快來臨，好讓死亡把他從誘惑的圍困中解救出來！

3 孩子，不要膽怯，不必害怕！全心信賴我吧！你的靈魂受過誘惑的風雨吹打之後，將越發堅強。切記我常與你同在，時時提攜你向聖善聖德的道路上邁進。孩子，你實在應該勇敢地對抗誘惑，因為經過了誘惑的考驗後，你將會成為更完善更明智的人了。

4 這世上有什麼事難得倒我？在我手中難道還會有什麼解決不了的難題？我是信實的天主，難道還會不守信用嗎？孩子，你為什麼害怕？還有什麼可懷疑的呢？快站穩腳步，繼續與誘惑奮鬥吧！保持忍耐！勇敢地支持下去，並以最大的信心等候聖寵的援助吧！那麼，任何誘惑就在你對我的信賴與依恃的意志支持下，一掃而空了。孩子，只要你準備好，我的鼓勵和安慰就會立即送入你心中。

默想：誘惑很容易使善人憂愁畏懼，其實他盡可不必如此。他只需祈求天主的幫助，一面盡自己的能力去抵抗，就能很快制服誘惑。只要他盡了自己的心力，就不必恐懼、焦慮或頹喪了。因為不久就能覺察誘惑只是暫時的敵人，而在他對抗誘惑的奮戰中，他的智慧和內心的平安也將會與日俱增。

祈禱：我的主，在一切磨難與誘惑中，願我能常常舉目仰望祢！這樣，我就能很容

易地看清人世美景的虛幻不實。主啊！我不願為了誘惑而憂愁、恐懼或灰心失望。我知道自己卑微軟弱，所以我對本身的盲目欲望和嗜好常常出其不意地攻擊我，毫不驚異，但我絕不願被它們制服。吾主，為了祢，我希望克制並戰勝自己傾向惡的本性，請祢幫助我吧！ 阿們。

第五十章 誘惑考驗個人品德修養

基督說：孩子，受誘惑固然是痛苦的、艱難的，但由誘惑所得來的經驗卻是寶貴的。誘惑暴露你的軟弱，挫折你的狂妄傲氣。沒有誘惑，你會很容易陷入危險的自欺自信。誘惑正可以教訓你認識自己的軟弱無能，促使你在日常生活中與我接近。誘惑引起的反感也會使你勉力去抵抗罪惡、修治德行，因此反而使你的靈魂日益純潔。孩子，你為什麼要怕誘惑的考驗呢？要知道，困苦、煩難、反對，都是你立功得天堂的大好機會。

2 誘惑能考驗出你德行的真正修養如何。你往往不經歷各樣的誘惑，就不能真正認識自己。如果你能把持自己的操守，那麼誘惑非但不能打敗你，反而使你的德行光芒四射；藉著誘惑，你還可以探測出自己神修進步的程度。事情順利的時候，人人都能修德，但只有在逆境中保持忍耐的人，才能從我手中領受永遠的賞報。

默想：假如我永遠不受誘惑，我也許永遠不會認識自己。除非經過行為的考驗，我無法確定自己的誠心與動機如何。人人會說關於聖善生活的大道理，但並非人人肯度這

種生活。等到我發覺自己過去完全生活在自欺中，以至於完全不堪領受賞報，那時已後悔莫及，又將是多麼可怕啊！希望我永不致落到這樣悲慘的結局！我表示自己願意在一切事上中悅天主，但我說這話的誠意如何，讓誘惑的考驗向我證明吧！

祈禱：一切真理與美善的慈父啊！請教我常忠於祢的聖意！祢所指定的生活方式永遠是最好的，並且是我唯一應遵循的。請賜我聖寵，好能認清我的毛病，並能為愛祢的緣故克勝毛病。在一切誘惑中，我寧可犧牲性命也不願得罪祢。 阿們。

第五十一章 誘惑的類別

基督說：孩子，有人一決定歸向我，就開始經歷劇烈的誘惑。又有人直到晚年，才遇到重大的誘惑。還有人幾乎一生不斷受到誘惑的折磨。

2 有的人一生只受到極輕微的誘惑，但是無論誘惑的大小輕重如何，全都是在我們觀念每個人的功德與環境之後，按我的公義與上智所安排的；而我所安排的這一切，全都是為了使愛我的人能得救。

3 有人雖從沒受過嚴重的誘惑，但他們即使遇到日常生活上極輕微的誘惑，也時常抵抗不住，而失足跌倒。我之所以允許誘惑擊敗他們，為的是要使他們自謙自卑，等到他們意識到自身的軟弱時，就不致再仗恃自己的能力而跌落在大罪中了。

4 孩子，當你遇著誘惑時，不要害怕，更不要失望。首先當呼求我的援助，然後再

盡力去驅逐牠們。牢記我所啟示的聖言：「天主是至忠實的，祂必不許誘惑超過你們能克制它的力量」，即使祂許你們受誘惑，也必定要指示給你們出路，使你們有力支持戰爭。

默想：但願我永遠不致變得太過自我中心，而以為自己是唯一受誘惑的人。因為世界上再也沒有比感覺自己所受的誘惑比任何人的都要大更可憐。事實上，每人都有自己的十字架，每個人都必須去背負它，而且有些人的十字架比我的還更重呢？可是，按照基督信徒的真精神而言，僅僅在苦難與誘惑中能保持忍耐和不屈的意念是不夠的。基督的真實信徒應該抱有更高尚的理由去抵抗誘惑。這就是說，他應該具有超性的態度——他希望避免地獄或減輕煉獄的暫苦；他願意藉現時的努力補償過去的罪過；他渴望用戰勝毛病，專務修德來中悅天主；他既設法拯救受苦的苦煉靈魂，又勉力為自己或為別人掙得某種特殊的恩寵；他也能為保證或增加本身將來在天上的光榮而工作。最後，他能基於最高的動機——為表明自己對天主的孝愛全心無私，而甘心忍受一切磨難。抱有這種信念的人，是明智、可喜的，因為他知道誘惑與磨難也是天主上智計畫的一部分。

祈禱：我的耶穌，我的君王，請教我在日常生活上努力盡忠於祢吧！我不願抱怨、不願自憐；只願藉著祢的寵佑，使我能夠依照祢的聖意去做每天的工作，去應付所有的誘惑。我知道生命每一日的誘惑都能鍛鍊我，足以促使我成為真正的聖人。吾主，我不願自招煩惱，但我卻願為敬愛祢而盡我的能力去和每一時刻的職務與煩惱周旋。主啊！我真切希望我的工作、休息、遊玩和受苦，全能吻合祢的聖意，請祢命令吧！我一定遵行。阿們。

第五十二章 祈禱是對付誘惑的首要良方

基督說：孩子，依從著真理、面對事實吧！你生活在世一日，就一日免不掉艱難與誘惑。「人生是戰爭」，我不是已經在聖經上告訴了你這話嗎？因此，你千萬不要漠視誘惑，反而應該時時提高警覺，用恆心祈禱與克己功夫加以防備。這樣，你就不會遭受魔鬼的突襲。要知道魔鬼是永不睡覺的，牠正如一隻餓獅，日夜到處巡遊，找尋可以吞噬的人。孩子，快警醒吧！快祈禱吧！

求賜光明誦

良善的耶穌，求祢用神光照耀我，把我心中的幽暗完全驅散。求祢禁止雜念擾亂我，並粉碎攻擊我的誘惑。求祢幫助我作戰。我的私欲，如同惡獸，求祢驅逐它，這樣才能「賴祢的能力得享平安」（詠一二二7），頌揚祢的聲音才能響徹聖殿——純潔的良心。求祢抑止風浪，向海說：「平息！」，向風說：「不要颳了！」那麼，就可以看見風息浪靜，平安來到了（谷四39）。

求退誘惑誦

「吾主，吾天主，別遠離我！請快來幫助我」（詠七一12），因為我內心已起了惡念，生了怕情，實在恐懼，苦惱萬分。這萬丈的風波，我怎能不受傷損，安然度過呢？祢曾經說過：「我領你前行，把世上的驕傲仇敵，打得粉碎」（依四五2）。「我要解

脫你的桎梏，啟示你隱祕的真理」。親愛的主，請按祢所說的做吧！命令一切惡念在祢面前完全消散吧！我的希望，我唯一的安慰，是在一切艱難中投奔祢、倚賴祢、呼求祢！並堅心忍耐，等候祢的安慰。阿們。

第五十三章 虛心聆教

基督說：孩子，神修的初學者，一般都經驗缺乏，假如再不肯虛心接受明智人的指導，就很容易受騙、走入迷途。

2 每逢誘惑威脅你內心的平安，你就應當向神師請教。寧願隨從有經驗的人的主意，也不要輕易順從自己的見解。狡猾的撒彈也能引證聖經欺騙你；而且在許多事上，牠甚至還會模仿我的默感。牠欺詐的面目不容易被識破。所以，孩子，只有純正的意向為成聖還不夠。主要的是你必須遵循正確的引導前進。

3 我為你建立了我的教會，作為真理的嚮導。我又給你留下了我的榜樣，以及我聖賢們的言行德表。你實在應當虛心追隨它們。切不可藐視前人留下的格言諺語，因為它們全是經驗的智慧結晶。

4 聆聽別人的指導之後，就應當謙虛遵照實行。設法找出誘惑的根源，以剷除它。若不把誘惑的根苗斬斷，只從外部加以抵抗，怎能盼望在德行上長足進步？而且，以這種膚淺的功夫去克服誘惑，根本就難以奏效。誘惑不久又會恢復原先的攻勢，到那時，你的

遭遇即使不會比先前更壞，也不見得會比以前更好。

默想：許多人被驕傲或畏懼之心所阻，以致即使在需要時也不肯向人求教，結果，他們在生活的過程中，遭遇更嚴重的打擊。為能承認我自己的過失和缺陷，我需要謙遜。為能改過遷善，我需要勇氣。有人能幫助我，我竟予以拒絕，豈不糊塗？其次，以己心度他人之心，我在艱難中需要別人幫助，則別人需要我的同情和援助的時候，我又怎能拒絕？

祈禱：仁慈的主，美善智慧的天父，請掃除我心中的驕傲與愚昧，賜我虛心受教之情！我願意度明智的生活，請賜我謙遜和勇氣，好能接納一切足以增進我智慧的主意。這樣，我才能希望避免或戰勝每日的誘惑。 阿們。

二 某些特殊的誘惑

第五十四章 相反信德的誘惑

基督說：孩子，有人受到懷疑教會信理的嚴重誘惑。這類誘惑往往來自真理之仇——魔鬼。牠既痛恨且驚恐我信徒的生活方式，於是千方百計用這種誘惑阻撓他們。牠之所以不如此擾亂那些慣於犯罪的人，是因為牠可以借用其他的罪惡去陷害他們。狡猾的撒彈還

會在不認識我教會的人羣中，捏造許多錯謬的道理，在真理的偽裝下，這些異端對許多人相當具有吸引力。孩子，緊緊隨從我教會的指示，你就永不致墮入撒殫的陷阱中。任何人不同意我教會的指示，就是不同意我的指示。

2 若你不幸受到這種誘惑，切不要焦慮、也不必心慌，不要讓疑難奪去了你的平安。只要你完全信託我的教會，敵人就不能傷害你，反抱頭逃竄而去。信任我的宗徒和他們的繼承人吧！我曾經保證他們不能有錯誤。我告訴他們：「聽從你們的，就是聽從我。」他們的光榮事業要繼續到世界的末日。

3 你常藉信德服從我。我願意你認識我的真理。如果有需要，我還要用神妙的方式增加你的知識。我不要求人們有深湛廣博的學識，也不要求他們對我的奧蹟能深刻了解，我所要求的只是堅強的信心和聖善的生活。

默想：在不相反教會傳統教義的條件下，而以謙虛誠實的態度探索真理，是值得嘉獎的。但是，我必須記住，由天主啟示的奧蹟，永遠不是理智與自然探討所能透徹洞悉的，所以，我的理智必須完全順從祂的啟示。若單單信仰我理智所領悟的，那簡直是太愚昧了。難道遠遠超過我區區理解能力之外的事物，天主就不能知道、不能實現嗎？難道真理的主宰能把我引入歧途嗎？健全的理智，要求我全心信仰天主所啟示的一切，不論我能領悟多少。

祈禱：主啊，許多眼前的事物我尚且不能完全了解，何況天上的事物呢？我又怎能期望全部了解它們呢？人類的理智是軟弱、有限的，所以理智很容易受騙，但是，真實

的信仰永遠不能受騙。因為這種信仰憑藉依靠祢的聖言，而祢的聖言就是真理，真理是永不錯誤的。假如憑著我微弱的理智，就能很容易理解祢偉大的工程，那麼它們怎能稱得起是奧妙、神聖的呢？早在我知道祢的教會代表祢向我說話時，我就永不懷疑它的話了。阿們。

第五十五章 信仰聖體

基督說：孩子，你要小心，對我隱藏在聖體內的事實，千萬不要做好奇、無益的探究。在最後晚餐中，我把麵餅和葡萄酒變成了我的聖身聖血；然後，我就授權給我的宗徒，讓他們繼續實行我方才所行的奧蹟。而他們也同樣把成聖體的權柄授與了他們的繼承人。因此，你今天才有了領受我聖體的福分。我所做的，是一件歷史性的事實，同時也是一件超越你理解力最奧妙的事實。

2 沒有人能完全領會我的光榮。因為天主——永遠、無所不在的萬能之源，祂能實現的工程，往往遠非世人所理解的。孩子，藉著祈禱增加你的信心與愛德吧！因為這兩樣德行最能幫助你在聖體聖事內與我親近。

3 那些質樸誠篤的人是幸福的，因為他們在遇到無法了解的事物時，不會勞神焦思地追根究底，只是全心信賴我。孩子，難道我的話還不足憑信嗎？豈不知有許多人正是因為驕傲和過於追究以致喪失了信德？如果你要時常去領受這件高妙的聖事，你才算是明智

的人。唯有藉著彌撒聖祭與聖體中溢流出來的聖寵，你才會逐漸獲得對我更進一步的了解。

默想：我應該懷著單純的信心去度神修生活，堅心全信天主的聖言，虔誠恭敬地在聖體聖事內親近耶穌。祂不分晝夜，一直在那裡等著我，我把所有的疑問都交給祂替我解答。因為祂是全能的主、信實的主，所以祂能實現一切，而祂永不會欺騙。基督，我的天主，我的救主，祂喜愛與誠樸者偕行，喜歡把自己顯示給謙遜者，並且總是把天上的智慧賜給虛懷若谷的人。心靈純潔的人，祂會教誨他們，賜他們領悟最深奧的妙理。但祂這種特殊的恩寵是驕傲好奇的人所得不到的。

祈禱：我的耶穌，請賜給我一顆純樸之心的聖寵吧！使我放棄不必要的追究，而滿懷信心接受祢的聖言。祢在世時，曾無數次證明祢的神聖與偉大。因此，祢的話就是天主的話，不論我對這些事情了解多少，我對祢的話永遠堅信不疑。祢是一切真理與美善的泉源。我把所有的信心與希望全都寄託於祢。 阿們。

第五十六章 延誤領聖體

基督說：孩子，不要懷疑你前往領受聖體是否已有了妥當的準備。要知道，聖善的情緒與熱心的感覺，並非絕對必要。只要你盡心準備好了，就前來領受我吧！聽從明智人的指導，把一切疑懼焦慮拋在一邊，因為過分的顧慮可能阻止我的聖寵在你身上發生作用。掃除一切的憂慮，因為，憂慮會轉移你對我的注意，使你再也聽不到我在你內心所發出的

呼聲。

2 但從另一方面而言，你卻應該避免另一極端，就是沒有合理的準備就前來領我。我雖不苛求你達到十全十美的地步，但卻殷切期望你盡可能趨向成全的目標。只要你盡心盡力，即使沒有什麼成就，我也對你十分滿意了。

3 有人待我那麼冷淡，以至於領聖體或不領聖體，在他們看來彷彿沒有多大分別。他們根本不把延誤告解及領聖體當作一回事，對於與我親近契合，也沒有特殊的興趣。甚至於有些人還故意與我疏遠，因為他們唯恐親近我，就會更進一步認清自己的義務，並且必要去履行了。他們留戀世物、過分愛自己、怕吃苦、畏艱難，寧願昏昏度日，而不希望改過自新。這種人如果下地獄，正是他們咎由自取的：因為他們曾拒絕讓我幫助他們。所以，孩子，盡你的力量，並保證你不再欺騙自己，那麼你就不用害怕人或魔鬼了，因為我一定永遠與你同在。

默想：如果我不糊塗，就必然會歡欣地信從這良好的指示。只要我盡了心力，就不必焦慮或害怕。脆弱的我實在承受不起與基督疏遠的打擊。疏遠祂，不論時間長短，為我都極其危險。另一方面，我切不可自己欺騙自己。為搏得造生我的天主的歡心，我付出多大的奉獻都是應該的；也唯有至聖至善的基督堪當我付出最大的努力。如果我只顧本身的方便，那就不免要使基督失望，而且在許多事上，違反了祂的聖意。祂知道，也願意賜予最有益於我的事物，對這樣仁慈的父親我怎能拒絕信從呢？

祈禱：我的耶穌，祢特地費心為我建立了聖體聖事，用以赦免我的罪過，賦予我更

大的智慧與力量。這份精神的良藥與食物的聖事，我要隨時取用，並小心避免冷淡疏忽，以及一切不相稱的行為。藉著聖體的幫助，我希望每天克勝我的毛病，修德前進。阿們。

第五十七章 失掉領聖體的機會

基督說：孩子，撒彈知道那些熱心領聖體的人，我必賜給他們特大的神光與神力。因此，牠總想盡方法，阻止人前去領受。有些人剛想去領聖體，魔鬼就向他們展開猛烈的攻勢，用許多幻想擾亂他們，使他們膽怯而裹足不前。孩子，你當小心謹慎全心信我，以免中了撒彈的詭計。

2 我曾在《約伯書》中啟示，是我准許魔鬼在人類中間徘徊、引誘他們。因此，邪魔就利用許多醜惡的思念和想像煩擾我的信徒。牠使他們恐懼焦慮，再不然，就使他們過於自信和疏忽。牠的用意無非是要藉此破壞人們對我的信心與友愛。唯有如此，才可以考驗出人們對我的忠信。

3 你不必害怕撒彈與牠的爪牙，也不要理睬牠的詭計和煽惑，因為它們全是可恥可憎的。把這一切全推還給撒彈吧！讓牠陶醉在自己醜惡的技倆裡吧！至於你，我的孩子，你怎能被牠引誘？牠怎配受你歡迎？牠只配受人們的輕視與唾棄！千萬不要為了邪惡的想像與感覺而放棄領受聖體的機會，那是極不明智的。孩子，遇到這種境況，你反當盡力思

想聖善的事物，然後懷著極大的信心，前來迎接我到你心中！

默想：我的意志和不懈的努力，才足以表現真正的自我。至於想像與感覺，除非我接受並願望它們，否則它們不屬於真正的自我。只有藉著聖體聖事與耶穌結合，我才有力量戰勝一切的誘惑。因此，我要盡可能參與彌撒、勤領聖體。

祈禱：啊！一直隱藏在聖體中的可愛耶穌，祢常常進入我心中，給我帶來光明和勇氣，好能支持每日生活的戰爭。所以，我毫不遲疑地前來領受祢，求祢保持我的意志不被非理的欲望所征服！仗賴祢的幫助，我希望戰勝或至少摒棄那由較低劣的本性所發出的不合理的想像與盲目的欲望。主啊！我不願求自己本性所貪好的，只願望祢聖意所指示的。阿們。

第五十八章 冷淡

基督說：孩子，在神修生活上，冷淡就是不全心侍奉天主的代名詞。冷淡的人通常並不逃避義務，但他對於盡義務卻一點也不熱心。他總是設法做得愈少愈好，而且往往因循苟且。他已失去了侍奉我的興趣。

2 每逢你在侍奉我的任務上開始冷淡下來時，就應當去請教神師。因為此時你的靈魂正開始步入危險的境界，你的前途可能因此受到難以預料的影響。冷淡的靈魂總畏難苟安，所以每逢冷淡時它就開始向周遭的事物尋求安慰。冷淡的人就等於染上了一種足以致

靈魂於死地的疾病，將殺害他靈魂的病菌，就是懶惰與俗念。

默想：或早或晚，人人都要經歷心境冷淡的滋味，一旦陷入這種心境，神修者就會暫時失去為天主、為天國工作的興奮與熱心了；真正冷淡的人，卻讓這種冷淡的心境繼續下去，變成習慣。結果，他既無心祈禱，也不害怕、不抵抗誘惑。陷入冷淡而不肯振作起來的人，不用說，是一定要失落許多聖寵和修德的機會。更會在不知不覺中，失去辨別犯罪機會的能力，漸漸墮入大罪。

祈禱：主，請保護我，不許我染上冷淡的疾病吧！我才開始就這樣冷淡，將來的結果更將如何呢？我豈可追求世上的安樂，好像已經達到了天國？我還需要與我靈魂的敵人作戰，我絕不能認為已經進入沒有大罪的安全區。請讓我利用祈禱、神工、刻苦來侍奉祢吧。我要設法更明悉祢的聖意，好能按照祢所指定的方式，而不是按照我的私意侍奉祢。 阿們。

第五十九章 補救冷淡的辦法

基督說：孩子，我造了人類，原是為了讓他們享受永遠的光榮。可是眼見許多人度著放肆的生活，這為我多麼悲傷痛心啊！他們很少領會疏忽每天的本分，這對他們多麼不利！孩子，注意你人生的目標吧！心中常常不要忘記你那被釘在十字架上的君王。瞻仰我在世的生活，並羞慚你沒有盡心效法我。

2 你侍奉我，應該一天比一天更忠誠；你的神修生活，應該一天比一天更有進展。然而，現今人們往往以為只要能保持最初的熱心，就算是一件了不起的事；一個人只要能躲避罪惡，或能勉強承受每天的艱難，就被認為偉大。其實不然，孩子，光是躲避罪惡還算不得偉大，除非加上積極行善，才稱得起是真正的偉大。

3 眼見許多人如此疏忽冷淡，真使我憂愁傷慟。你看，他們多麼容易失掉熱心，多麼快對超性的生活厭倦。唉！這都是因為他們的懶惰冷淡所致。我的孩子，希望你德行道路上進取心與日俱增，多多研究聖人們的芳表，學習體會他們對我不懈的忠誠吧！

默想：假如我時常多想到死亡，少想到長壽，那我必然會熱心修德了。有時默想一下地獄與煉獄的存在，也能幫助我忍受每天的勞累、痛苦和艱辛。想到那一切，我就不會再喜好奉承與讚美了；我侍奉基督君王，也不致如此懶惰苟且。我應該屢次默想基督的生活，以它作為我每天生活的模範。

祈禱：我的救世主，我知道每天的每一小時，都是我生活中一個重要的部分。因為在這些時間內，無論工作、遊戲或休息，我都能選擇以兩種迥然不同的方式去完成——或行善，或犯罪。生活中的每一小時，都是給我修忍耐、仁愛、無私，以及其他各種德行的大好機會。如果我疏忽苟且，就不能盡力滿足天主的願望了。為醫治冷淡的疾病，我可以利用以下方法：接受神師指導、變化祈禱方式、默想祢的生活和苦難，以及勤領聖事等等。我的耶穌，請賜我聖寵吧！好能採取必要的步驟，避免日常生活中冷淡的毛病。阿們。

第六十章 惡念

基督說：孩子，當你遇著非理性的欲情蠢動，以及荒謬的想像煽惑時，切勿心慌。只在我面前，堅守你的志向，並明白表示你向善的立場就夠了。你會一時充滿善願與神樂，不一會又恢復你愚蠢的故態，但也不必因此就想你被幻想作弄了。人是很軟弱的，有些毛病很難連根拔除，除了為我的緣故甘心忍受之外，沒有其他更好的辦法了。孩子，只要你努力聽從我，我不會向你過分苛求。事實上，只要你從心底厭惡它們、拒絕順從它們，毛病反而會成為幫助你立功的好機會。

2 孩子，是我准許魔鬼巡遊世上。所以，牠不停企圖打消你的善願，牠更會用盡不同的手段，使你廢棄神修生活的鍛鍊。但是，儘管牠多麼奸狡，除非你順從牠的誘惑，牠絕不能傷害你的一毛一髮。牠在進行引誘你離開我之前，總是首先細細觀察你的個性，以便發現並利用你的弱點，因此，我的孩子，你更當特別小心，努力克服你的弱點了。

3 撒彈之所以千方百計地在你腦中掀起惡念，為的是要使你厭倦或失望。牠恨不得引誘你完全放棄祈禱、閱讀聖書，以及任何善工；牠深恐任何人虔誠告解；假如牠做得到，牠一定會竭力阻止你來領受我的聖體。然而，儘管牠如此瘋狂、不斷致力陷害你，只要你決意保持信望愛三德，與我攜手並肩，站在同一陣線上，那麼牠就無能為力了。

4 孩子，儘管鄙視邪魔敵人吧！你為什麼要怕牠呢？讓我告訴你：只要你專心每天

的任務，遵守我的訓言；利用祈禱與默想獲取神光寵佑；並時常默想我的生活，敬禮我的聖人；追憶並痛悔你的罪過；提防你的願望、思想和意向上的越軌，立定志向，並時常予以重整，更應當盡己所能使你的善志付諸實行。那麼，至於其他的一切，就不必擔心發愁了，任憑我的上智和聖愛替你安排吧！

默想：如果我體會不出期望對天主及諸聖愛慕熱心的感覺，不必想自己對天主不如以前盡忠，神慰的感覺不過是天主一時所賜的恩惠——讓人先嘗一點天堂福樂的滋味，而非現世所能常常享受的。因此，我不應當過於依賴神慰。沒有神慰時，才能看出我德行的真實，才能判別功績的高下。在每日繁瑣的生活中，我要怎樣盡好我的責任呢？我怎樣才能抵抗內心非理性的傾向與欲望呢？在一切事上我該如何努力中悅天主呢？如果真的盡了我最大的努力，魔鬼就無機可乘了。

祈禱：可愛光明的天父啊！在我心靈被愁雲慘霧籠罩的當下，請賜我聖寵之光，使我注視祢的真理，安全地向天堂邁進！按照祢對我的期望，我要在祢的教會內，向祢請求指導。只要我明智地追求祢的真理，利用祢聖事內的力量，即使集中地獄全部邪魔的力量攻擊我，也無濟於事。阿們。

第六十一章 恐懼

基督說：孩子，在許多試探與逆境中，我親自前來要求你相信我。把你的信心寄託在

我身上吧！唯有在試探中不憂慮，不移操守，才能證明你實在全心信賴我，假設你所受的磨難為你沒有什麼益處，我當然會立刻解除。

2 不要害怕，也不要憂慮將來的遭遇。一心應付今天的問題就夠了，把明天寄託在我手中吧！許多未來的難關，只不過是存在你想像中的陰影罷了！你怎麼知道自己會有明天呢？你可曾想到今明之間有無數的事件可能發生，阻止你所懼怕的事件實現呢？最後，你當記住，沒有我的許可，任何事件都不能發生。讓我替你安排一切，你就一無所懼了。

3 隨著感覺生活的人，很容易受魔鬼操縱，牠能使他們在思想上日趨錯誤，還會借用他們的好惡之情顛倒他們對是非的判斷。最後，牠就做到能隨意驅使他們的地步了。被牠奴役的可憐靈魂，不知不覺地在情感的支配和想像的迷惑下，盲目地走向地獄。

4 如果你讓信仰與理智作你的引導，你就絕不會犯這樣的大錯了。聽從我透過我的教會向你發出的呼聲吧！遵守我的聖訓，雙眼不停注視我吧！不要讓世界迷惑你，使你不見我的臨在與眷顧。孩子，不要懼怕，我永遠都與你同在。只要你隨同我，就逐步走向永生。只要你在一切事上聽從我的聖意，勇往直前，我的平安就與你相偕。

默想：許多人的生活，受到想像與情緒的支配，而不停地恐懼、逃避許多不存在的事物。他們不用理智思考，卻讓感情操縱一切；他們甚至把不愜意的事物，渲染到不能忍受的程度。他們正作了本身懼怕的奴隸！為了不重蹈他們的覆轍，我必須讓理智與天主的聖寵把光明和自由傳送到我日常生活中，祂的教會與聖寵一向我講話，我就聽從祂的訓言，這樣我就可以享受自由，不受恐懼的支配了。

祈禱：主啊！什麼事值得我害怕呢？祢認識一切，並預見我將遭遇的每件事。沒有祢的許可，任何事都不能發生。實在為我有害的事物，祢絕不會准許它發生。明知如此，我在日常生活上，怎還能愚蠢地自尋煩惱、恐懼擔憂，而不去享受在祢內的平安呢？請勿許我因缺乏信心而得罪祢。主啊！我信賴祢，我要竭盡己力應付困難的遭遇；而且無論我努力的結果如何，我都願看作是祢聖意的安排而甘心接受。在祢全智慈愛的聖意中，我將尋獲心靈的平安。 阿們。

第六十二章 失望

基督說：孩子，當誘惑滯留不去，或一再出現的時候，你切不可失望。在你迫切需要我的時候，我總在你身邊，而且隨時隨地準備好幫助你。我要賜給你聖寵，以及你為避免犯罪所需要的一切。

2 不要害怕、不要憂慮。保持高度勇氣，隨時準備與誘惑作戰。受誘惑並非失敗。只因為你本性的傾向，不肯順從理智，因而產生許多誘惑。

3 覺悟自身的軟弱就是走向安全的第一步，其次，不要讓誘惑挫折了你的勇氣。盡可能把你的心思意念轉移到其他對象。除非你投降，這世上沒有能強迫你犯罪的誘惑。

4 多少次，有人想自己快要跌倒的時候，正是他進步最多的時候，孩子，我不看你的成敗，只看你的意向和努力。我也正是根據這兩點判斷你的忠誠。

5 孩子，為了我而繼續努力吧！不要因為感覺失敗了，就認為自己真的失敗了。勇敢跟隨我吧！我是常勝的君王，我曾戰勝了世界。因此，藉著我的幫助，在奪取天國的每日戰爭中，勝利終究會屬於你的。

默想：失望的傾向人人難免。天主賜給我們望德，為了征服它。事實並非因為我感覺一切都完了，一切就真的都完了。天主要我期盼祂的仁慈、信託祂的聖愛。誘惑可能來去無定，甚或幾小時、幾天都無法驅散，但唯有我的意志，才能決定我的取捨，天主也根據我意志的決定判斷我，我為什麼要失望呢？

祈禱：我的天主，我願在一切事上，遵守祢的法令、順從祢的聖意。雖然有時我的感情可能傾向惡，但請祢仍幫助我，使我的行為良善合理。請賜我一線智慧的光明，認清一切罪惡招致的災害與惡果。萬一我因為一時軟弱而失足，請勿讓我失望！我切信祢的寬仁與慈愛。我的罪過無論多麼重大，祢的仁慈永遠無限；我無論多麼惡劣，祢無限的仁慈總足夠寬容我。請賜我智慧與勇氣，憎恨將來的罪惡。我定心決意永不因任何錯誤而失望或頹喪。吾主，請幫助我每天忠實地和一切罪惡奮戰吧！ 阿們。

第六十三章 空洞的希望

基督說：孩子，有些人過於依賴他人的支持或世上的方法，而忘卻了世上的一切都是由我支配的；沒有我，任何方法都不能發生作用。世俗人主要倚仗的只不過是他們個人的

本領與財產，再不然，就是他們朋友的勞力。可是讓我告訴你，孩子，唯有依賴我，你的希望才永不致落空。

2 金錢、健康、聲望、朋友、仰慕、優勝……這一切的一切，在俗人眼中，彷彿都是無價之寶。然而，事實上，這一切並不如他們所想像的那麼寶貴。它們正如生命短暫的曇花，很快就要萎謝，你為什麼還要把希望寄託在這些虛幻的事物上呢？

3 我是唯一能產生和平與永遠歡樂的寶藏。你獲得了我，也就獲得了任何人也不能剝奪的寶藏。用你的信德與忠誠留我與你同住吧！不要過於倚仗人世的支援，我才是你永遠的最大希望。

4 你的朋友不能為你做到的事，我都能辦到；世物幫助不了你的地方，我也能辦到。孩子，正是我的聖愛將要幫助你、拯救你。

默想：把希望寄託在現世，而專為現世生活的人，是注定要失望的，並且還要受到良心嚴厲的責備。他所倚仗的世物怎能持久？等到他現世的生命將結束時，他就會覺悟自己有多麼糊塗。人心所渴望無限的愛與歡樂，唯獨能從全能仁慈的耶穌手中得到，而追逐世物的俗人終必發現自己已失落了祂。

祈禱：我的耶穌，我把所有的希望與心願全寄託於祢。我把我的一切憂苦、磨難與失意全奉獻給祢。任何能令我失落祢的寶藏、阻止我奉行祢聖意的事物，請勿許我貪求。任何朋友、受造之物，都不能取得祢在我生命中的地位。請與我同在，並指示我怎樣和祢結合而親密地生活吧！求祢光照我、增強我的力量、改正我的毛病，使我在一切事物

之上，首先追求祢、愛慕祢。阿們。

第六十四章 世俗榮華

基督說：孩子，有時你會感覺假如不必遵守我的法令，你的人生必會過得更為舒適。

孩子，當你有這種感覺時，就應當提高警覺了；切不要被外表欺騙。只有世俗人才不顧慮我，他們表面上好像生活得很快樂，但事實上卻不然。

2 的確，人能暫時得意忘形、及時行樂。然而，每個人的生活中，都會有反省回顧的時刻。每個人遲早會意識到世間幸福的短促。在現世中忘記我的人，終有一日要回顧以往，哀嘆一切幸福快樂的消失，而且從此再沒有享受我賜予幸福的希望了。

3 世俗人在享受世福的當下，也不免嘗到憂慮辛酸與懼怕的滋味，也必定要體會失意與失敗的苦味。

4 世上的歡樂，正如一縷青煙，轉眼就要消逝，往往快樂還未消失，就已帶來了煩惱。本來追求的是幸福，結果反而招來了憂苦與失意。世上多少名人，就是在辛酸中結束了一生。

5 上一代歷盡世故發覺世福過於短促，世上的快樂與滿足殘缺不全，眼見年輕一輩依然對世物熱切期望，實在可悲。青年人往往愚昧盲目地追求世上的快樂，而將那唯一持久的快樂——天國，拋在腦後。他們竟會如此錯謬地推論：死期尚遠，現今何必去掛念天

堂或地獄？

默想：人類是多麼糊塗啊！關於許多事情，我們很敏捷地知道，直接了當思考；唯獨對於永遠的幸福，我們的思想卻變得遲鈍、甚至陷於停頓。若要明瞭世間福樂的短促，只需回顧去年，甚至上週的幸福就能恍然大悟。當時看來，那些快樂是多麼重要！然而，如今它們卻早已凋零、消逝了，這樣的幸福與榮華，還值得我珍愛，用犯罪換取嗎？難道我要冒著失落天上永遠美滿幸福的危險，去交換如此短促缺陷的幸福嗎？二者之間，應如何抉擇，唯有傻子才會猶疑！

祈禱：我慈愛的主啊！祢願意把天上最美好、最圓滿的幸福恩賜予我。至於世上的福樂只要我明智合理地取用它們，就不在祢禁止之列。祢所禁止的，只是貪愛非理及玷辱人性尊嚴的事物。主啊！請祢賜給我愛慕祢的智慧，並在一切事上，服從祢的聖意！只有祢能賜予我全美、超越想像的幸福，只有祢所賜的幸福能永遠悅樂我的靈魂。祢所要求於我的，是在世上度一個聖善智慧的生活，作為享受永福的準備。我渴望祢幫助我，親愛的主，我現在就開始。 阿們。

第六十五章 期望他人器重

基督說：孩子，有人過於關心別人對他們的印象，以及別人的重視。更有的人熱切希望能結交許多朋友。雖然這些都是好事，但過分追求，卻不無危險。因為這類的希望，能

使人變得本末輕重顛倒，取悅人較取悅天主更為殷勤。

2 雖然你對每個人都有合理尊重的義務，但切莫忘記，你尤其有尊敬我的神聖義務。無論在任何情況下，任何人要你進行非理或有罪的活動時，你就應該不顧情面地拒絕他們，向我表示忠誠。在你每日的生活中，你當珍視我的友愛超過其他事物。你如果是明智的人，就必然懂得要逃避任何能使你遠離我和事物了。

3 有時不讓你的朋友過於認識你，或許更能為他造福。因為一旦他與你過分熟悉了，就有可能在你身上發現先前未曾發現的毛病與缺失。從此你的言行可能就失去先前對他的感召了。因為人們判斷你，往往是根據你的失敗與弱點，而不是根據你的努力與理想。然而，孩子，勿須擔心害怕，只要你全心努力使生活符合聲望，你肯定不是假善欺人的偽君子，你就盡可以放心了。

4 把你的心寄託在人們的寵愛與褒獎上，真是愚蠢至極的行為。別人對你的成見、褒貶，何足你重視呢？那往往不過是根據他們的人格，或當時的感覺所下的評斷。要知道人們的寵愛貶辱並非常依據真理，孩子，你就為我的緣故，依據每人的地位，尊重他們吧！但不要追求人們的仰慕與器重。

5 有時你最好避免受人們的注意，單在寂靜隱避中尋找我。因為人們的讚美與羨慕，能引起你驕傲、虛榮與自滿的心思。有人會把你高看得比實際更好，有的人卻會把你看得比實際更差。只有我才真正明悉你實際如何，也只有我了解你所追求的理想是什麼，你努力的程度如何。

默想：渴望被人了解、受人器重的人沒有節操。現世唯有天主對我的評價是準確的。

祂對我的判斷，將於末日公布給全人類，並為全人類公認。在一切之上，欣然實行天主的聖意，正是成為真正偉大人物的最大祕訣。只要我奉行祂的聖意，不論何時，我都不必注意別人想什麼、批評什麼。世上再沒比刻薄的猜疑與輕率的判斷更為愚蠢、空洞了。

祈禱：天主，人們的判斷變換無常。若想在現世既取悅於祢，又取悅世人，我怎麼也辦不到。請勿允許我無故得罪任何人；但在維持真理、執行任務時，卻教我不怕人們說長道短，單按祢的聖意行事。因為在最後審判之日，祢的判決將屹立在天使與人類之前。因為祢的話就是真理，所以我僅僅願意自己的行為能獲得祢的褒獎。阿們。

第六十六章 愚蠢的驕傲

基督說：孩子，無論你多麼富有、能幹，也不可自視過高。我才是你最大的寶藏，世上其餘一切，都無關緊要、無足輕重。

2 無論你多麼有錢、有勢、聞名、俊美，你仍需要時時記著自己原來的真面目——一無是處的塵土，這樣你才不致於成為驕傲的犧牲品。

3 你具有的長處都屬於我；那些被人誇耀的事物，都是我的。往往人們有了一些聰明才幹，或處於順利的環境，就自炫自大，自以為比別人高出一等，豈知他們所有的一切，都是我替他們安排的。那一切我同樣也能拿來送給別人。

4 你應當在你日常生活中，努力求上進。但在獲得成功時，就應小心謹慎，切勿驕衿自大。若沒有我，你什麼也做不成。你如果比自己比別人好，你必然是個傻子。可知只要我願意，我就能使人人勝過你。

默想：既然我的一毛一髮都需要天主的保存，我怎還能驕傲自大呢？我連呼吸眼前的一口氣，也不能沒有天主的支持。對這一事實的認識，就足以使我畏懼一切的驕傲與自滿了。而我的虛無，也足夠使我驚惶了。除去天主的恩惠，我本身真是一無所有。認識此一事實，正是謙遜的基礎。我怎能想自己比其他任何人都好？別人看輕我，我有何感覺？同樣，當我表示自身的優越感時，別人也必定有同樣的感覺。即使我表面上不如此表示，天主也能看見我心底的驕傲。天主最忌恨驕傲，因為驕傲建立在虛偽的自尊上。

祈禱：我的天主，真理的愛好者，只有祢本來就偉大崇高。其他一切的偉大、德行、聖善，都是祢的恩賜。請憐憫我這顆驕傲的心，賜我深深覺悟自己的虛無！這樣，我才能尊重並友愛四周的人。可愛的主，請賜我聖寵，勿使我在思想言行上，自視勝於任何人。為感謝祢賜予我的無數恩寵，我要藉著善待別人來宣揚祢的美善。請滅除我心中的驕傲吧！即使要我在人前受屈辱，我亦在所不惜。只求祢在最後審判之日，勿讓我在世人眼前因驕傲而受羞辱。 阿們。

第六十七章 自欺

基督說：孩子，一般人生活在現世善於自欺的程度，簡直是你想像不到的。許多人只做一些表面工夫，就以為自己的生活是聖善的。他們每星期一兩次進聖堂、每天念幾句經文，只要不作奸犯科就滿足了。

2 可是，孩子，這種人不能中悅我。他們在日常生活上，表現似乎生活不受我支配，而只受他們個人支配。在羣眾之中，他們也不顯得特別忍耐、友好、同情或無私。

3 許多人過於關心自己日常的事務、興趣與利害得失，以致忘卻我為他們安排這些事物的聖意何在，甚至於漠不關心。理論上，他們並不否認我的智慧，但事實上，他們不明瞭自己的問題。假如他們肯聽從我的話，許多的難題根本不會成為難題了。

4 有些人不敢把我的話應用到日常生活上，唯恐因此要喪失一些世上的利益或暫時的享受。這些人為世上的利益不怕工作、受苦和犧牲，然而卻希望以最低的代價換取天堂。唯一可以節制他們對世物貪心的，不是他們對我的愛，而是他們對地獄的恐懼。

5 有些人一生都在不停地憂慮。他們不曾領悟，我一直在他們的日常生活中與他們為伴，我一直多麼關心他們、愛護他們。他們好似以為我不關心他們日常的需要和困難。其實他們之所以有這種感覺，正是因為他們在進行日常工作時，很少想到我的臨近、全能、上智和聖愛。

6 固然其中有些人對我盲目無知、極端自私，然而並非所有的人都如此。許多人之所以不能完全效忠於我、不肯徹底執行我的命令，實在是因為他們不明瞭如何在日常生活中實行我的聖訓。

7 為此，我建立了我的教會、授權予我的宗徒及其繼承人，要他們向全人類宣講我的真理，我並許諾永遠和他們在一起，直至世界末日。在我的指導與保護下，教會負起了解釋我的聖言和傳達我命令的責任。我這樣做，為免叫誠心誠意歸向我的人，生活在疑懼、猜測與混亂中。

默想：在追隨耶穌的道路上，我盡可不必自欺。我可以通過祂的教會獲悉祂的意旨；我可以不斷利用聖事的恩寵加強我微弱的力量。我對耶穌的愛慕是否真切？到了什麼樣的程度？全可以從我日常生活中獲得證明。有的人口口聲聲信耶穌、愛耶穌，可是表現在他們實際生活中的行為卻證明自己是自私自愛的人，既沒有信德或信德不堅，望德又很薄弱，愛德更加冷淡；我是否也像他們？

祈禱：耶穌，我的主，我的君王，祢還要怎樣更進一步向我這愚昧人證明祢的智慧、能力與愛呢？我願在日常生活中證明我全信祢、依賴祢、愛慕祢在萬有之上。請助我更深一層地認識祢的教會，好能愈加尊重它、跟隨它。我希望善用祢的聖事，這樣祢就能賦予我特別的神力，藉以完成我單獨不能做到的事；祢願意我明智、忠誠地侍奉祢，這也是我全心願意的。吾主，我希望今日就開始追隨祢到天國。 阿們。

第六十八章 不自信的德行

基督說：孩子，你在世生活一日，就一日不能完全確悉你的真實價值。唯有死後，你才能明白自己的一切。隨著年歲的增長，你將獲得更豐富的人生經驗，認識許多如今未曾料到的事物。

2 人本身對自己就是一個謎。每個人心中都有許多自欺的迷津。你所聲明的意向，也許不是你真正的動機。在你心靈深處，也許還有其他動機——自私、世俗的動機。為此，我願意你對自己養成一種健全的態度——不妄自信任自己，而對我發展超性的信心。無論你感覺自己如何聖善，也不要過於信任自己，不要單獨依靠自己，沒有我，你根本算不得什麼；沒有我的支持，你對任何有永遠價值的事都力有未逮。

3 你對以上事實的自然反應，也許就是憂慮自己是否還能得救。我實在無意恐嚇你，也不希望你變成一個自我中心、不正常的人，我只希望你、勸勉你按照真理生活。我死在十字架上，並非為使你死亡，而是為幫助你獲得永生。所以你必須貢獻自己的力量，幫助我實現這項計畫。立定真實的志向，決心在你的日常生活中遵守我的命令；運用每日的努力證明你的誠心，若有什麼疑問，就請教我的教會。做到了這一切，你就可以放心把你的希望和信心完全寄託在我的聖愛與仁慈。

4 我的聖人對自己總抱著懷疑的態度，真是明智之舉。他們覺悟「永遠」在天堂或

地獄等待他們，就決心不冒自欺的危險了。他們用超性的精神看輕自己、懷疑自己、藉以避免自欺。他們這種做法的確非常明智。他們一面不停仰望我無限的美善，一面時時以人生的短促及失落天上永福的愚狂來警惕自己。由於這一遠瞻，使他們確信我堪當承受他們作最大的奉獻，而他們最好的奉獻在我眼中也是微乎其微。為了加倍保證他們對我的無私，他們不但犧牲本性喜好的事物，還勉力接受本性所厭惡的事物。

5 在進行這些克己功夫的時候，他們還不停的祈禱，務求自欺的危機不再存留在靈魂中，他們更屢次激發望德之情，希望我肯接納他們的善工、補償和祈禱。他們沒有半點焦慮、恐懼、憂傷之情，唯獨一心承認我無限的偉大和他們本身的軟弱與渺小，因而呼籲我的仁慈與聖愛幫助他們獲得永生。

默想：多少次我認為自己是在為天主服務，但是別人稍微干涉我的計畫，我就發怒，就表現輕視或不友善的態度。我這種缺乏自制能力的態度，足以證明我一點也不是在為天主工作。我最狠毒的敵人正隱匿在我自身之內——就是那盲目、卑鄙、自私的「自我」。唯有為天主行動，我的行為才能恰到好處。我應每天懷著虔誠與信心來祈禱，好能戰勝卑鄙的「自我」。正因為「自我」往往喜好違反天主的上智和美善，所以它值得我輕視。我對待「自我」應當像對待一個需要教育的孩子一樣，每日都用克己無私的行為訓練它。

祈禱：我的天主，祢的聖人真是古往今來最大的智者。在他們眼中，唯有祢是他們所有願望的主要對象。世上所有的一切都是次要的。我也希望把祢放在我生命的首位。

為達到這一目標，我需要控制我那盲目、私心的「自我」。寬宏的祢願意我獲得各種利益，不只是暫時的利益，而是永遠的利益。若我順從「自我」，就會失落祢。我主，請賜我努力，確保我永不受「自我」的控制。我要在日常活動中多做祈禱與克己的功夫。我要常進入祢的聖事中，領取更大的力量。請教我輕視「自我」，同時不停仰望祢奧妙的美善與聖愛吧！ 阿們。

第六十九章 內心坦白

基督說：孩子，當我賜給你天上的光明與神力時，你切不要因此就驕傲或自滿自足。可曾記得，在你沒有這些恩惠時，你多麼無能、多麼可憐？若一個人順利的時候就過於自信，那麼遇到誘惑和艱難的時候，就往往會走向灰心、憂悶或恐懼的極端。

2 確信你時時刻刻都需要完全依賴我；沒有我，你本身不過是虛無罷了。若你能深切體會此一真理，就最能幫助你控制非分的思想和願望；同時，更能在誘惑中保持你意志的堅定不移，使你不輕易陷入罪惡。

3 孩子，像英勇的兵士一樣和邪惡奮鬥吧！若你不幸失足，當一面祈求更大的神佑，一面抱著較先前更大的決心站穩腳步。謹防驕傲與自滿，因為這兩種毛病，最容易引人入歧途，有時更會矇蔽人的眼目，使人看不見自己的過錯和失敗，不可救藥。常有人因為愚蠢地依恃自己的本領而失足墮落。孩子，拿他們作為借鏡吧！用他們的失敗來警戒自己、

保持謙遜吧！

默想：天主為我預定了一個攸關我永遠得救的計畫。有時，祂賜我內心的快樂、和平與進修的熱心；有時，祂收回這些恩賜，我就會感覺萎頓、煩悶，甚至憂愁或灰心。在這些情況中，那頭腦鎮靜的人就會勉力維持生活的平衡，而不致受情緒與心境的影响。幾時天主賜給他神光與神樂，他總是欣然領受；然而，他始終謹慎控制自己，使自己善用天主的恩賜，雖在快樂中，他仍時時想著可能不久以後，自己就要經歷艱難、失去現今的神樂；他就藉著這種思想，警惕著自己。同樣的，當他在艱難中時，他也會利用過去神樂的經驗與將來的希望勉勵自己。這樣的人，不會像那隨著情緒與心境行事的人一樣，變換無常、不可捉摸了。正因為他無論感覺心曠神怡，或靈魂滿被愁雲，都一樣勉力控制自己，所以可以深信他無論對天主或別人都絕對忠信可靠。

祈禱：我的天主，我的造物主，我完全祚，仰賴祚，這是一項永恆不變的事實。沒有祚，我就是虛無，什麼也不能做。如果我在實際生活上也承認自己完全需要祚，我才能成為真正偉大的人。請賜我誠實，使我能按照這一項真理生活吧！我希望在我日常的工作與活動中倍加努力以獲得祚的歡心。祚賜我神光神慰，我絕不因此驕傲；祚收回神恩，我也不因此沮喪。因為無論祚怎樣待我，全都有祚的理由、對我有益，主啊！無論我每日的遭遇如何，我都希望不停思念祚無限的上智與聖愛。無論我享受平安或遭遇艱難，我總願我對祚聖意的忠誠絲毫不變，無所動搖。阿們。

第七十章 妄想的誘惑

基督說：孩子，惡魔常常喜歡用以下兩種方式引誘你妄想：牠或者叫你想我的仁慈是無限的，可以輕易寬免你應得的罪罰；或讓你以為自身很堅強，足以抵抗誘惑。孩子，千萬別上牠的當，牠是謊言之父、欺騙大王。我的仁慈固然超越我的一切工程之上，但我並不因仁慈而廢除公義。

2 雖然我曾為使你獲得罪赦、受苦致死，但為完成這救贖的事業，你也得貢獻你的力量。信任我、服從我的教會，為你的罪過勤作補贖，避免接近犯罪的機會，所謂：天助自助者。孩子，唯獨你盡了自己的力量後，才能期盼我仁慈的援助。可知，一旦你聽見死亡的呼喚，仁慈的時期就宣告結束了。到那時，你只有等候我公義的裁判了。

3 至於過分依恃自身的力量，你應記住：你的每一口呼吸、每一次心跳、每一秒生命的光陰，都完全仰賴我。無論誰，若想自己是獨立、是強者，不需依靠我，那麼他必定是個大傻子。孩子，記住吧：受危險的人，必在危險中喪亡。你過於妄信自己的能力，結果必定反而變成意想不到的軟弱。

4 幾時我賜給你內心的光照和天上的神力，切不要隨便告知別人或向人炫耀。反常常常思念你的卑賤不堪，這樣你就會善用我的恩惠了，也能懂得如何懷著感恩謙遜與謹慎的心情去利用它們。

默想：妄想是愚人的夢。只要天主一離棄人，一放鬆支持救助的手，人就要歸於虛無，一無所能。唯有那確信自己完全需要天主的人，才能免於陷入妄想及其他許多罪過。他一面盡力工作，一面依靠並等待天主的幫助。事情成功了，他就感謝天主；失敗了，他並不怨天尤人，卻把意向與努力重新獻給天主。我也應該如此，在一切事上仰望天主，並對自己誠實坦白，這樣我才能避免妄想之罪，天主也會賜給我光明和力量，助我每天朝向永生邁進。

祈禱：我的天主，我的一切，請賜我明智與誠實之德，以承認我的虛無，我不僅要在口頭上承認，還要用每日的行為證明。不要許我假裝偉大，我也決意不再企圖做自己能力不及的事，我只希望自己盡可能遠離一切犯大罪的機會。妄恃自己智慧與能力的人，正在冒著失落祿的危險。主啊！我不願如此，我只願為了祢，每日竭盡心力。阿們。

第七十一章 過度自信的狂妄

基督說：孩子，你要小心，不可過於自信。過於自信能使你嚴重受害，總不要自滿自足，但該勉力一天比一天更進步。

2 唯有那畏懼大罪如蛇蠍的人，才會竭力躲避它，也才能免於受害。孩子，你可知自己是多麼軟弱？若沒有我恩寵的助佑，小小的誘惑，就足以壓服你了。

3 不要冒險：當逃避一切引你犯罪的人、地、事、物。

4 聖人無論自己多麼有聖德，行了多麼大的刻苦功夫，絲毫不敢依靠自己。你本性如此軟弱，毛病又如此多，怎還能冒險？愛危險的人，將必死於危險；你如果要用自己的靈魂作賭注，切記這就是拿你自己當兒戲了。如果你不幸死在大罪中，你就將淪入永苦的地獄了。

5 孩子，唯一能避免地獄，獲得靈魂安全的方法，就是不停努力抵抗你的毛病和弱點。時常藉祈禱增強你的神力，並躲避一切接近犯罪的機會。

默想：罪人的安全建立在妄想、驕傲和精神的誓言上。「永遠」是永無止境的；「可能失落天堂」是一個可怕的思想。這就是為什麼聖人不肯冒受誘惑及犯罪惡的危險的緣故了。天主許給祂忠實信徒的酬報豐厚得無法形容。正因如此，喪失靈魂的結局之不幸，也遠非我所能想像的。因此，我絕對不可以在日常生活中冒險。我不妨把希望寄託於天主的仁慈與寵佑；但祂的仁慈，也絕不可奢望。不錯，天主是仁慈寬大的，但奢望卻是祂不容許的。除非我盡了個人的力量，否則祂不會輕易把天堂的光榮殊寵白白賞賜給我。我死了以後，祂無限的公義，就要按我的功過來施行賞罰。

祈禱：仁慈的天父，真理的天主，請讓我明悉祢救贖的計畫何等美妙！祢賜給每個人許多機會超脫這有形、缺陷、短促的塵世生命；又賜給所有人都能從祢手中領受發展超性生命的聖寵。人只需服從祢的聖意，就都能分享祢的神聖的智慧。祢的聖寵正源源不絕地供給我們天上的神力，使我們能戰勝世俗邪惡的誘惑。無論我現世多麼成功，都請不允許我忘記自己本身原是虛無！願一切感謝、讚美、光榮和每時每刻的忠誠服務全

歸於祢。 阿們。

第七十二章 過度自信的危險

基督說：孩子，在我聖人的安全感中才常有健全的畏懼，他們即使在安全中，仍不敢忘記我的公義；至於世俗人的安全，則建築在驕傲與自信之上。這類人對欺哄自己可謂成功至極。假若讓他們看見自己所冒的險是多麼可怕，多麼斲傷自己，他們就必定會膽顫心驚了。

2 我願意你保持正常和健全的自信，但你的自信務必建築在不移的事實上。唯一的事實就是：「沒有我，你什麼也做不成」。孩子，唯有由堅固的望德所產生的自信心，才是聖善的、才對你有好處。

3 世俗人所以常常依賴自己及過分的自信，正是由於他們有妄自尊大的錯誤觀念，或是由於他們自私的想法——以為我不論他們的毛病如何，都一概予以寬恕。有的人則妄想本身具有足以應付任何犯罪機會的能力。

4 有時那些一向受人敬重景仰的人們，遭遇極大危險，推其緣故，正是因為他們忘記本身人性的軟弱。

5 誘惑並非罪，實際上，誘惑之內往往還隱藏著天主的祝福！因為誘惑往往能助人覺悟自己的軟弱，而歸心投靠天主。雖然如此，自蹈誘惑卻是不智的。愛危險的人，死於

危險中，只能責怪自己。孩子，在誘惑上冒險是不可輕易嘗試的事。你不想想，不招自來的誘惑就夠你對付了，若你再自招誘惑，豈能免於精疲力竭而喪亡？孩子啊！不要過於信任自己，否則就不免要招惹更多的誘惑了。

默想：過於自信是危險的。因為過於自信的人，往往明知有犯罪的重大危險，還要去冒險。天主不能祝福愚狂的行為；而過於自信，正是愚狂的行為。我要依靠天主，但我絕不要試探天主縱容我的愚狂。我要勇敢應付每天必須面對的誘惑；但一切能夠避免的誘惑，我也要毫無猶疑地予以避免。

祈禱：我的耶穌，我自己不注意躲避犯罪的機會，怎能希望你來幫助我呢？我為何要妄想我能冒險呢？在這樣事情上冒險的人真是狂妄啊！他怎能希望你賜他格外聖寵抵抗自招的危險呢？我應當遵行的是你的聖意，而不是我的欲望。主，我要永遠依靠你的協助，但我拒絕無故置身於犯罪危險中；我知道這也是你期望我擁有的智慧。讓我逃避一切引我犯罪的人、事、物吧！我希望永不因過於自信或過於妄望而得罪你。阿們。

第七十三章 知識的危險

基督說：孩子，知識往往促使人發生驕傲和虛榮。有人因為知識高，就想自己比別人好，卻不曾理會，若知識不能改善人的行為，就毫無價值。

2 知識也能為人招致許多無謂的紛擾。事實上，有許多事物，你知道與否，對你的

生活毫無影響。

3 有人把全部精力都集中在求知上，結果他們無暇，也再不會注意自己的毛病與缺點。假如他們改毛病、修德行，如同求知那樣辛勤，這世界就會更加美好。

4 有人為了尊榮，不惜犧牲謙德，因而迷失在自我中心的幻景中。因為他們忘記了我，結果軟弱的他們就被空虛的學問和無益的知識摧毀了。

5 自以為聰明的人，很少能服從命令。他們唯獨用知識作標準評斷他人，好似人只是以理智造成。

默想：知識只是人的一半，行為則是另外的一半。我學得愈多，就愈看出學海浩瀚，我所學到的是多麼淺薄，我不知道的還很多。真正的教育使人謙遜，因為它正向人啟示造化的偉大和人類本身的渺小。最淵博的學者，就是最能謙虛體會本身渺小的人。如果我以為知識的作用，在於使我比別人更強，那麼我就完全沒有了解知識的意義。真正的知識應當向我逐步啟示天主在世界中的地位，以及人生光榮的意義。本來知識的一點一滴都對我有益，但是，我當分清本末先後，首先當追求的應是那最能充實我生活的知識——就是天主藉著祂的教會所指示的真理。除非我所學的能幫助我生活得更為聖善，否則我辛苦的鑽研也都是在浪費寶貴的時間。聖善的生活能使我獲得天主的寵幸，知識的真正目的也正是用來幫助我如此生活。

祈禱：我的耶穌，高談闊論而不身體力行，對我又有什麼益處呢？我所能呈現在祢天上聖父面前的最大成就，正是每天不斷努力學習，逐步模仿祢的聖德與美善。在末日

審判時，祢必不問我「知道」些什麼，有什麼高深的學問，但問我「做」了些什麼好事，行了些什麼善工？固然，我首先必須知道什麼是應該做的，才能採取行動；但是我不該太注意學習而忽視了實行。主啊！我願意更進一步明瞭祢的聖意，然後再藉由祢的幫助，腳踏實地履行。 阿們。

第七十四章 智德並兼

基督說：孩子，求知欲原是一種自然而正常的心理，但是，除非那些知識真能幫助你善生，否則你盡可不必去追求。在我的眼中，一個遵守我聖訓的樸實工人，遠勝一個輕忽我誠命而學識淵博的名教授。

2 你每天的生活就是奔向「永恆」的一段路程。凡是能幫助你贏得天堂的知識，都是最重要的知識。你愈認識我、愈明悉我的道理，就愈能備受恩惠。

3 至於其他一切知識是否應受到重視，則要看它們是否有益於你？以及它們能如何幫助你度一個更聖善、更有益的生活！事實上，在你所追求的事物中，許多對你個人的生活並無助益，也毫不重要。

4 殷勤革除毛病、改正行為，比高談闊論、反覆討論許多事要更好得多了。

5 誰都知道：實際的偉大比僅僅被認為偉大更好。如果你在日常生活中肯努力學習遵行我的聖訓，你才是偉大的。如果你只是談論聖善的生活，或許能給別人很好的印象，

可是你無法隱瞞我，我認得你的真面目，我了解你的實際情況，在我眼中，你就是一個永無成就的失敗者。

默想：有人為知識而重視教育，他們認為知識就是人類最大的成就，其實他們錯了！知識若不能陶冶人格，就沒有任何價值。知識應該用來擴大我的人生觀，增加我對人事物的了解，進一步幫助我準備領受天主的聖寵。如果教育使我變得更自私、更驕傲、看輕別人，那麼教育反而為我有害。真正的知識應該幫助我讚賞天主美妙的造化，進而激發我追求真善美，度聖善的生活。

祈禱：天主聖神，我的天主，請用真善之愛與健全的知識啟發我吧！請指示我，教我盡力按照我所學習的真理而生活。我知道實行祢的聖訓比口若懸河地宣講、傳授它們更好。在祢眼中，那些能純熟引證聖經的學者，不如那些在日常生活中實行聖經的人更偉大。主啊！請明白指示我如何完全隸屬於祢！請勿讓其他知識矇蔽了我的眼睛，而不見祢親自傳授的首要知識。阿們。

第七十五章 變化的心境與情緒

基督說：孩子，不要因為你的心境變化無常就沮喪。某個時刻，你心中充滿了為我服務的熱望；不一會兒，你又感覺孤單無味。對這內心的變化，不要驚奇，也不要悲觀。可知你侍奉我仍免不了存有自私的心！因此以上所說的考驗，正好能煉淨你的自私。因此，

孩子，不管你心境如何變換，只須堅守你先前的意向與定志，就可以證明你是忠誠服侍我的。即便我的聖人也不能擺脫心情的變化，然而他們卻不願心境與情緒的飄搖改變，一意抱定決心取悅我。孩子，你學習他們的表樣吧！

2 熱心的感覺是我現世暫時賜予你的恩惠。等到你立定善志，我可能就會收回這種感覺，如此就能證明或發現你孝愛我的心意是真是假，在心中充滿神樂的時候，人人都能定高超的志向、誓發宏願。但是，往往心境一變，善志善願就都跟著雲消霧散了。

3 孩子，你知道我多麼願意你度一個明智的生活！我先賜給你聖寵，用以使你明瞭並願望更理想的目標；然後我再供給你實現目標的神力與機會。如果你雖處於沒有熱心的感覺，依舊保守善志，這才證明你是毫不自私、真正高尚的孩子，也不愧稱為我的好友，堪當領受天國的賞報。

默想：除非經歷考驗，而且有了妥當的準備，誰也別想得到面見天主的福樂。因此，我必須先煉淨自己盲目的自私。正如黃金須經過火煉，我的靈魂也須經過一番鍛鍊。除非在日常生活的遭遇中幾經磨練，否則我對自身的誠意毫無把握、無從知曉。從我自己，在成功與失敗、得意與失意中所產生的反應，就可以斷定我努力修養的成就功夫如何。必須等到我的意志接受並選定天主聖意所安排的一切時，我才算做到自己所希望的偉人。為要達到這個目標，我必須用明智的方法征服自己隨時變換的心境與情緒。

祈禱：我的天主，在光明與黑暗中，在痛苦與歡樂中都請讓我轉心向你，並向你證明我實在做到了你願意我達到的程度吧！我必須用行動表達我對你的感激、忠誠與愛情。

一味空言而沒有實行，還談得上有什麼價值？一日之中，我的心境也許隨時變換，我的情緒也許每時不同；然而，我的意志卻願在每件工作上都隨從祢的聖意。請賜我神力吧！好使我用行為證明我的真實價值。 阿們。

第七十六章 神慰與神苦

基督說：孩子，幾時我賜給你神慰，你就懷著感激之心接受下吧！你該常常記著，這純粹是我的恩惠，而不是你任何功勞的酬報。把一切自足與驕傲的意念，從你心中驅逐吧！你是虛無，我是你所享受一切的泉源。認識這一點，就能使你在受到特殊的恩寵後，仍保存謙遜。孩子，小心虛榮！快排除一切自喜自幸的愚昧觀念吧！不要忘記：神慰的時刻隨時會過去，磨難的時刻很快就要來臨。

2 在沒有神慰的時候，你也不要懶惰、不要消沉，反該繼續進行你日常的工作，及你的祈禱和善工。只要你謙遜地接受我的意旨，忍耐地繼續工作。到了適當的時刻，我自然會繼續把神慰與熱心的聖寵再賜給你。

3 這類由神慰到神苦、歡樂到憂愁、光明到黑暗的精神變化，並非不平凡的經驗，我忠實的信徒都是過來人，他們正是藉由堅忍不拔的意志，證明了他們實在愛我勝於我的恩惠。

4 無論在歡樂或憂苦中，無論環境順利或艱難，你都應當不停注視我。無論你心中

充滿疑懼或愉快的信託，都要注意在日常工作中遵從我的聖訓。這樣，你的生活才能日趨聖善，不斷突飛猛進，最後才能回歸永遠幸福、和平的家鄉。

默想：天主讓每個人都有認識並改善自己性格的機會。許多人在沒有經歷成功和失敗之前，不會認識自己的弱點和毛病。因此，天主總讓每人經歷一些順境與逆境。真正為天主而生活的人，一定勉力把生活建築在理智與信仰的原則上。他不會隨著情感的衝動行事，未經理智認可之前，絕不冒然採取行動。

祈禱：主啊！在憂苦或歡樂中，在成功或失敗中，我都願意理智地依照祢法典的指示而生活。人生如寄，世間的憂苦與歡樂也非常短促，因此，我不應當被它們以任何有罪的方式支配了我的行為。我是為了追求永遠的幸福而生活。請千萬別讓我為了任何瞬間的艱難或享受而失落了永福，請祢任意替我安排憂苦或歡樂！我只求祢賜我恆心的恩寵，使我終究能到達永生之岸。 阿們。

第七十七章 神苦中的進步

基督說：孩子，神修的進步並不在於多享神慰與神樂，而是在逆境中謙遜、忍耐、不怨不尤，如此才算真正的進步。沒有神樂時，你應當依舊忠實盡應盡的職務，而且不要疏忽祈禱與善工。無論你感覺多麼掃興、焦慮或厭煩，仍要繼續盡好你每天的本分。

2 有些人一遇到環境不如意，就變得不耐煩，侍奉我也變得漫不經心。孩子，你不

過是虛無罷了！怎能期望萬事如你意呢？在你日常的生活中心，你不能常常支配環境、隨心所欲。無論你怎麼預防、計畫，在這涕泣之谷的世界上，終究無法避免失意。別人的錯誤與罪過，往往會使你的生活更加艱難；但是，你切莫抱怨失望，因為這一切全是我安排好的。我之所以准許這一切事發生，也是出於好意——為要鍛鍊你。

3 我替你擬好了一個能使你真正偉大的計畫，要知道，我替你安排的一切，都為你最有益處。如果你順從我的聖意，就能在世間享受我的平安，在天上享受我的歡樂。你背叛我的命令，除了自身要受害之外，可能還要連累別人。我對你並沒有任何義務，而你對我卻有一切絕對的義務。你所受到的或多或少，全都是我的恩惠，你只當感恩圖報，怎還敢斤斤計較呢？

默想：許多人總是根據感覺判斷與天主之間親近的程度。感覺熱心，就想是得了天主的歡心；感覺沮喪或悲觀，便想是天主棄捨了他們。這些標準都是虛假欺人的。也許我最不感覺自己中悅祂的時候，正是最能證明我愛天主的時候。只要我實行了祂所期望我的，不問我的感覺如何，我一定就是在愛祂了；因為耶穌曾說過：「你們如果愛我，就會遵守我的命令」，這才是真正聖德的測驗！只要我遵行天主的聖意，我就是實現祂為拯救我和與我相關的人而訂定的美妙計畫。有時感覺也許能幫助我以更大的熱忱侍奉天主；但唯有我的意志才能測量自己在天主眼中的高低。神苦時，我更應當堅守定志，繼續內修的工作，一如在享受神樂時一樣。這樣才算是按照天主的聖意，明智地以合理的方式愛祂。

祈禱：可愛的主，請改變我吧！使我能成為一個中悅祢聖意的明智信徒。我每天應當如何侍奉祢，並非情緒與心境所宜規定。我應當盡力認識並實行祢的意志，不讓情緒掌握我的理智或控制我的意志。無論我的情緒如何、心境如何，我都知道：祢常在照顧我、幫助我走向天堂。即使祢准許我的生命遭遇不幸，我也深信這是出於祢的一番好意，必定具有高尚的動機。對祢所做的許多事，現今人們總不免要向祢發出質問；但是，總會有一天，人們還要齊聲讚揚祢仁慈與智慧的安排！我主，請賜我每天不停注視祢，繼續實行祢的聖意吧！祢是我真正完美的喜樂、我永遠的光榮、不朽的榮冠。阿們。

第七十八章 天主對憂苦者的訓諭

基督說：孩子，相信我吧！信任我的愛情和仁慈吧！多少次當你以為我離你很遠的時候，其實我離你最近。幾時你感覺好像諸事不順，那正是證明你對我的信心與忠誠的最好機會。

2 如果事情的結果出乎你意料之外，那並不算是失敗。失意與厭煩的感覺也不是判斷事情成敗的標準。無論事情外表怎樣絕望無救，也不要灰心；只當竭盡心力，至於結果如何，聽憑我聖意的安排吧！

3 我是你的造物主，你慈愛的天父。我透澈明見你一切最隱秘的思想，我最關心你永遠的得救。幾時你對日常工作感覺乏味和厭倦，切不要忘記：我讓你發生類似的感覺。

正有很好的理由。

4 我造生一切，一切都屬於我。如果我向你收回什麼，你並沒有權利抱怨。你沒有權利把任何事物、甚或你本身據為己有。實際上，如果沒有我，你無非是虛無罷了！即使看起來好像我待你過於苛刻，我還是堪當承受你的頌揚與服從，因為我所作所為，所安排的一切，全都出於永遠的智慧、無限的慈愛。

5 我所以替你安排一切，正是出於最大的愛情，事實上我愛你比你愛自己或別人更深億兆倍呢！因此，幾時我加給你艱難或痛苦，你切不可抱怨，也不要憂傷。等到為你有利的時刻到來，我自然就要恢復你的平安與滿意了。

默想：在一切事上，天主都熱愛我、關心我的真實幸福。只因為我太自私、太近視了，所以事情一不如意，我就抱怨。萬能的天主當然能安排我不遭遇任何逆境，何況祂那麼愛我；但祂並沒有這樣做，其中必定有很好的理由。隨著年齡與經驗的增長，我就會明瞭自己多麼過於重視現世流水般的成功與得意啊！

祈禱：可愛的主，假如我老早知道祢多麼智慧、多麼愛我，我就會立刻樂於順從祢的聖意了；無奈我是那麼昏愚。過去，在我過分自私的心中，我一直希望能兼得世福與天堂。如今我醒悟了，我決意要在一切事上完全接受祢的聖意。無論祢賜我神慰或神苦，都請賜我以相稱祢的方式為祢服務！在日常生活中，我要盡我所能地努力進取，只要盡力，我就可以安心接受祢聖意所安排的任何結果。阿們。

第四部 克服不良的習慣

不良的習慣是屢犯的惡行所累積而成的不良傾向。除非我們克服這些習慣，否則它們勢必要漸漸變成我們的統治者。它們橫在吾主與我們中間，足以破壞我們的善志。為要成為基督的真正信徒，我們必須拒絕作不良習慣的奴隸。只有在基督那裡，我們才能找到真正的平安和歡樂。

我們應如何對付不良的習慣呢？耿裨思（Thomas à Kempis）在《師主篇》中告訴我們：習慣必須用習慣征服。努力養成好的習慣，才可逐步革除不良的習慣。在這種努力中，一定不會缺少天主的幫助（卷一 21）。

我們愛基督的誠意如何，可以由我們每天求成全的努力上看出。天主判斷我們，不是按照我們的失敗，而是按照我們的努力；祂願意我們努力、繼續努力，以達到祂願意我們達到的地步。過分自信正是驕傲與自大的表現；失敗了就沮喪，則是自私的表現。唯有謙遜、決心、持續的努力，才是真誠愛慕基督的明證。

在這第四部所要討論的，只是那些阻礙吾人慷慨事主的特殊習慣。誰若克服這些習慣，就能在聖德的道路上突飛猛進。天主不計算人們失敗的次數，凡是肯繼續努力的人，

天主的寵佑必降在他們身上，也最能在他們身上發生作用。這一點非常重要，我們必須把它銘刻在心上。

第七十九章 對天主的慷慨

基督說：孩子，你應當在你的日常生活中勉力遵聽我的聖訓。盡力善度生活不應當沽名釣譽。你知道什麼是真理，那麼就接著正理去做吧！不要計較暫時的收穫是快樂抑或痛苦，但把信德與愛作為你的武器，最後的收穫必定是豐碩的！

2 假如我用天上的神慰來酬報你的每一個善功，你的生活要如何證明你的偉大呢？這樣愜意易得的生活，誰不願過呢？甚至是最自私的人，也都會欣然接受。孩子，我不願這樣安排，但願你成為一個屬於真理的人——一個生活於真理、追求真理的人。你應當看什麼是我應得的，就努力以純粹無私的心為我效忠。忘記自己、只隨從我的聖意，就能獲得真正偉大的成就——一個聖善生活的偉大成就。

3 在神慰之中，任何人都能辛勤熱心侍奉我，幾時你享有內心的神慰與神樂，侍奉我必定就是一件最快樂不過的事了。然而，一旦我收回這些神聖的感覺和靈感，就可以看出你實際的德行和你對我真正慷慨的程度如何。在你感覺興趣索然時，你是否還願意中悅我呢？在你的私心別有企圖時，是否仍有足夠的信德與愛德維持我們之間親密聯繫的力量呢？

默想：真正的愛天主之情並非純粹感情用事，而是一種基於理智的信念——由於深知本身及一切所有，完全屬於天主，同時也深知自己有全心侍奉天主的義務。意識到這一點，再加上有天主所賜的神力，我才能不顧心境、情緒與意願的反對，在聖德的道路上勇往直前。所謂對天主慷慨，即是指愛天主的聖意超越愛本身不純正的傾向與欲望。

祈禱：我的天主、我的萬有，我把自己所有最好的一切，以及我最深摯的愛情完全奉獻給你。你誠然是我的一切；沒有你，我只不過是虛無，我本身也一無所有。我生命中的一切美好事物，都是從你那兒得來的。你對我的慷慨無法測量，我該如何對你慷慨、永不拒絕你向我要求的事呢？我決意不顧內心自私的好惡，在一切事上完全遵循你的聖意，我唯願你的聖意常在我的生活中實現。 阿們。

第八十章 忿怒

基督說：孩子，與安靜溫和的人相處，是人人都能做到的事。同你所喜好的，以及彼此意氣相投的人來往，算不得是什麼了不起的成就。唯有與性情相反、輕浮、自私的人共事，才是真正的偉大。

2 有人自己和平，也與周圍的人和平相處。有人自己得不到和平，彷彿也不願見他人安寧，於是想盡方法破壞他人的和平。

3 你無力挽救的，就當甘心承受，唯有這樣，你才能得到平安。懂得為我忍耐受苦

的人，將會獲得平安。也唯有這樣的人，才是自己的統馭者、我的朋友、天國的繼承人。

4 在遇著艱難時，不要失去鎮靜。信服地仰望我吧！並為表現你對我最低限度的忠誠，忍耐地順從我的意旨吧！如果人力不能解決你的困難，這就是告訴你，我願意你承受這次試煉。我所以如此安排，自有我的用意，也許你現今還不能明瞭。

5 在事情不順心時，不要因此忿怒，也不要口出怨言；該立下信賴我的好榜樣，在眾人面前大放你忍耐的光輝。

6 不要讓別人感覺你的急躁、忿怒，或自憐，致使他們也為你的困難受到影響。你只要在這些事上聽從我的訓言，就能在現時艱難中，獲得想像不到的歡樂。

默想：吾主特別教我良善心謙，耶穌還特別要我單獨向祂學習良善：因為良善是一種最高尚的德行，在於以溫柔的態度對待別人（尤其是對那惹我生氣的人）。忿怒與急躁往往是驕傲與自私的跡象。每遇事情不如意，我就忿怒，但是真正值得發怒的機會確實不多啊！我之所以忿怒，多半是因為我缺乏了解、同情、忍耐，或是因為我不願意多吃苦。回憶吾主在同樣情形下如何反應，祂正是我的模範！

祈禱：良善心謙的耶穌，請賜我心相似祢的聖心。祢不是也願意我相似祢嗎？請賜我在祈禱中常如此祈求吧！我以前似乎常想：如果我用良善的態度對待某些人，我的日子會難過得很。吾主！請教我了解「良善」並非「怯懦」，而是「力量」——德行的力量。祢願意我實行良善；為了祢的緣故，我也很樂意去嘗試。請指示我如何去做吧！再也不要許我因忿怒而陷於驕傲和自私的念頭中。遇著不如意的事情，請教我效法祢在同

一情形下可能表示的態度。請賜我一天比一天更相似祢！良善心謙的耶穌，請賜我心相似祢的聖心。 阿們。

第八十一章 急躁

基督說：孩子，你應當多多忍耐他人的缺陷和弱點，因為他人也需忍耐你的缺點！你對自己的期待往往還不能實現，又怎能期望在短時間之內改造別人呢？你願意見別人改毛病，至於對你自己的毛病，你卻不肯費半點力氣去改。

2 你糾正別人非常嚴厲，糾正自己卻不如此。別人的懶惰閒散，常令你生氣；但若別人干涉你的自我寬縱，你就會懷恨在心。你願意別人遵守規則，但若別人向你提起規則，你就會忿然反抗。

3 你本著愛惜與寬諒體貼的心情判斷自己；判斷別人則非如此。別人的過失和缺陷影響了你的日常生活，你往往著急萬分。你自以為這是熱心維護正理；但若捫心自問，你就會發覺你的忿怒和急躁往往是由於過分自愛啊！

默想：我時常欺騙自己，幻想自己在某些事上功德不小，其實我正在惹天主厭惡而不自知呢！忍耐愛人，才是真愛天主的證明。我愈設法幫助他人，忍耐他人的毛病、缺陷、短處，就愈能證明我對天主的慷慨與無私。天主願意我對待鄰居一如對待祂。耶穌曾說過，我為別人所做的，就是為祂做的。如今我對待別人的態度證明我愛天主呢？還

是愛自己？在許多事上，我自然而然會特別厚待自己。同樣，為愛天主的緣故，我也應當學習如此厚待別人。我很容易原諒自己，同樣的，我也應當原諒別人的錯誤。

祈禱：我的耶穌，在愛人和原諒人過錯的事情上，我絕不會做得過分。因為自私的人性，總是待人嚴、律己寬。固然，有時是為了他人的利益，我不得不採用嚴厲的態度。可是，即使是在那種情況下，也請賜我不失由衷的愛德吧！因為隨從你的人，不當懷恨或躁急，但當誠心願望他人得福。請不要許我故意刻薄，苛待我周圍的人，因而得罪了你。請賜我在忍耐他們的錯誤時，心胸寬大的程度達到你忍耐我錯誤時的十分之一，如此，我就不至於因急躁而中傷他人。請叫我時常記憶自己的過錯和缺陷，使我在為罪人祈禱的時候，不遺漏我自己這大罪人。我希望藉著忍耐待人來表示我對你的知恩報愛。阿們。

第八十二章 察覺過錯

基督說：孩子，我曾再三用我在世時的言行教訓你，你應當細心學習。唯有我至高至極，世間一切偉大只是我無限偉大的一點點影像罷了。人是我全能的手所造生的。他的本身是虛無。但如果他現世遵守我的訓令，將來就能在天上分享我的幸福與光榮。

2 你既出於虛無，怎能如此過分自豪？你本身的毛病缺點這麼多，為何還如此自視甚高？你當謙遜，承認自己的不足，並按照你的限度正當當地生活。不要在你的行為上

表現驕傲和虛偽！

3 你滿身盡是毛病，怎還能去挑剔別人的小小過錯呢？你怎麼只看見兄弟眼中的刺，而看不見自己眼中的大樑呢？你老愛批評別人的過錯，但是如果沒有我的幫助，你必然也會輕易地陷入同樣的過錯。

4 除非你負有指正輔導他人的責任，否則還是多注意你自己的缺失，少管他人的長短吧！如果你努力克制自己的毛病，就沒有工夫去管別人的閒事，或為別人的過失而煩惱。

5 什麼是最有價值的知識？就是認識我，尋求我的聖意，以及屢次思考如何除改你的毛病和缺點。日日按著這知識前進，就是走在通達永生的道路上了。

默想：無論我有多大的才能，我總不可忘記：所有的才能全屬於天主；即使我有德行、才幹，也免不了有毛病和缺陷。我如果坦白確信自己的缺陷與卑弱有限，對於別人我就更容易有積極的思想，而不致於挑剔旁人的毛病。我如果自愛而看不見本身的毛病過失，就不算是真正自愛。這樣，不僅我將因此自傷自害，我周圍的人也將難與我相處。

祈禱：我的耶穌，請賜我愛慕真理，以免被自愛驕傲和虛榮矇蔽。使我的自愛相似祢聖人健全的自愛吧！他們唯獨願意自己在祢神聖的真理上獲得最好的事物。他們知道自動，本身是怎樣就是怎樣，從不誇張自己所不能、沒有的事。他們所以愛他人如手足，正是由於他們知道所有的世人都是天主的肖像，都是天主所愛的。請也賜我如此愛慕真理吧！不論任何時刻、不論我的好惡、成見與興趣如何，都讓我遵循真理的指示吧！唯有每日度著誠實無私的生活，才能證明我實在愛祢——我的君王，我的救主。阿們。

第八十三章 冒失的判斷

基督說：孩子，管好你個人的事吧！不要說長道短，作旁人的裁判者。關於別人的事，你多半總知道得不太清楚這樣去判斷別人總難得公正。孩子，聰明一點！把一切判斷全交給我。

2 時時反身查看自己、判斷自己，為你自己在實在有很多益處。此外，你還需要用許多功夫改正你自己的毛病。至於別人的毛病，用不著你批評判斷，你最多只能給他們立好榜樣，適時勸告他們並為他們祈禱。

3 你關心別人的毛病，並非出於你的好心或德行。你之所以感覺有些人惹你討厭，正是因為你不管個人的事，反要管旁人的閒事；或是因為你還未學會忍耐與諒解！

4 別人激怒你，過錯不常在他們身上，而往往在你本身。為你的緣故，我曾默默承受了許多痛苦。你為我、又曾默默地忍受多少次痛苦呢？

5 立刻著手工作，努力改革你自身的毛病吧！這樣一來，你就會忙碌得沒有空閒憎惡別人的毛病了。

默想：只要我學會注意自己分內的事，就能享受很大的平安。判斷別人是多麼浪費寶貴的時間啊！我對別人做不利的判斷，事後往往就發覺自己錯誤。我如果嫌惡某人，就會變得非常不公正，也不覺得自己對他的判斷比對其他人更為嚴厲。假如我事事尋求

天主，就不會對任何人（即使是得罪我的人）做不利的判斷了。屢次我反對某人，正是因為他曾有意無意地抵制我的驕傲與自私。人人各有不同，自然各有自己的嗜好與經驗。我怎能要求旁人與我一樣呢？何況我屢次譴責的人，正是天主所寬容、原諒、摯愛的世人呢！

祈禱：我的主，我渴望獲得一線天上智慧的光明，使我能合理地判斷他人。祢總是按著各人的本性看待每個人，祢也不要我的生活的方式相似別人。祢只願我按照自己的生活環境，盡量發展才能；祢只要求我們按照每人的天賦、聖寵，與能力效法祢。請祢不要許我對生活方式不同於我的人，作冒然的判斷吧！我願在一切事上遵從祢的聖意。即使我明見他人的過錯與毛病，我也要努力不輕率判斷。如果我不能出善言相勸，就寧願默不作聲。阿們。

第八十四章 不友善的批評

基督說：孩子，不要輕易聽信任何關於他人的閒話，人判斷人，總不免懷有成見。他們的判斷往往受到自己的性情、嗜好、心境、奢望與自愛的影響。如果你拒絕根據聽來的批評判斷他人，通常總不會錯誤。你可知道？許多人之所以會被人指責，正是因為他本人不在場，不能替自己辯護，所以就被那些好搬弄是非的人攻擊。

2 人們在批評別人的時候，總感覺自己高人一等，他們總會批評得很過火。如果你

對他們的批評表示興趣，他們就會受你的鼓勵，益發繼續作不友善的批評。面對這種情形，你最好表示不贊成，或至少要用沉默表示你的厭惡，或設法有技巧地轉移話題。

3 錯誤是人人難免的。批評人的人也許能比旁人做事較為得法，可是他卻不一定知道受他批評的人的動機。所以信口雌黃地批評人，一定是損人不利己的。因此，除非為了保護無罪者，或是為幫助有罪者改過，我們不應當洩漏他人隱密的過失。

4 你也不要忘記，這位如今當著你的面批評旁人的人，也許有一天就要背著你的面批評你了。所以，你願意別人在你受批評的時候怎麼樣替你辯護，你就應當怎樣替受批評的人辯護。

默想：人性最壞的毛病就是愛好譴責他人，為此，基督才傳授給我們愛人的道理。我如何判斷別人，天主也將如何判斷我。如果我譴責別人，我將來也免不了要受天主的譴責。基督的真實信徒應該很容易就想別人的好處優點，絕不輕易想別人的短處和缺點。

祈禱：我的耶穌，我心的君王，把你的和善分給我一點吧！使我對別人常從好的方面設想。別人的事，我不一定件件清楚了解；我所譴責的事，對方也許正是出於無奈才去做；他所以要去做那事，也許有很多可原諒的理由。請讓我把我一切判斷全交給祢吧！讓我努力設法改正自己，而不去注意別人的是非長短。請教我注意自己個人的事，並為好管閒事的人祈禱。請賜我不忘我雖是罪人，祢曾如何仁慈地待我！祢常寬恕我；同樣地，我也要常寬恕得罪我的人。除非是為了保護無罪者或為了公共利益，我決心永遠不揭露他人的隱惡。 阿們。

第八十五章 世俗的愚昧

基督說：孩子，你要提防別受世俗精神的侵害。世俗能迷惑人，使人看不見真理，因而把現世生命看得比永生還重要。世俗能欺騙人，甚至會叫人為死亡工作比為永生工作還要辛勤，它又使人漸漸只注意外表虛假的偉大，而不注意善生的真正偉大了。

2 世人若肯用一點時間來思索自己現世生活的價值，就一定能很快覺悟：過於貪戀此生是多麼愚昧的事！世界充滿如此多的逆境、痛苦、憂傷、失意和幻滅，人心的欲念又如無底大海，你想人世的野心多少能得到全部的滿足呢？世俗人盼望幸福，卻往往遭遇災殃，在他所依賴的人和事物上，終究要看到許許多多的限制和缺陷；那麼，他遲早也得承認，自己所渴盼的幸福、平安、滿足，全不是現世所能提供的。

3 不要讓事物的外表欺騙了你，追慕世俗的人注定要失意；而我的信徒只要不停遵行我的聖意，就永不會失意。我是言出必行的天主。只要你繼續忠誠到底，我所說的一切必將全部實現。

默想：一味順從感情，卻從不加思索的人，即使不停追逐幸福與安寧，也總不能得到。他永遠希望到目前的失敗與失意過去之後，尋獲至今仍不能尋獲的幸福和平安。可是，他卻想不到自己的希望無法在世俗尋獲，唯獨能在天主的聖愛與友誼中實現。

祈禱：我的天主，祢最仁愛也最智慧，凡是阻礙我與祢接近的人和事物，求祢從我

身邊驅除，而重新引領我回到祢的懷中。請永不讓我受感情的奴役，但賜我內心的光明，好能識破罪惡的虛假。請賜我有抵抗罪惡的勇氣，執行真理的忍耐，盡力追求理想的恆心！我多麼渴望享受和祢友好親近的內心喜樂啊！與其愚昧地貪戀世俗，我寧願在一切事上，熱愛祢智慧神聖的旨意。 阿們。

第八十六章 不必要的好奇心

基督說：孩子，無節制的好奇心會使你的注意力不能集中在職務上，並為你招致不必要的苦惱。你大部分的時間和精力本來可以用在更大的善工上，反而都浪費在無謂的好奇上。好奇心驅使人做些無謂的訪問及無益的談話。它使你內心充滿空洞的幻想，而鎮日阻撓你接受由我發出的聖善思想與願望。

2 假若你不過於好奇，不管不相干的閒事，你就能享受更大的平安。過分注意他人的議論和行動，怎會記得我賜給他的光榮理想？他們會忘記在一切事上取悅我，並藉此獲得常生的理想。

3 一天之間所發生的許多事件中，一半都是無關輕重的小事，不足幫助你成全聖德。這人買了一件新衣、那人的計畫失敗了，這些事與你何干呢？關心你自己、關心你如何愛人的善行吧！在每天日常事務許可的範圍，常常記著你天上的歸宿吧！至於那些無謂的閒話和無益的行動就當盡量避免。

默想：好奇的天性，若予以智慧的控制和運用，往往能驅使人完成偉大的發現。反之，如不加節制好奇心，可能使我受到永遠的傷害。能不能得永生與我有最大的利害關係，遵守天主的誠命就能進入永生；所以這應當是我此生最高的理想目標。我心中不必要的企圖愈少，我就愈能明瞭重視自己超性的目標。世俗的興趣太多了，勢必要使我忘掉天上的目標。我許多疏忽的罪過正導源於我無節制的好奇心。

祈禱：耶穌，我的君王，任何足以使我遠離祢而接近罪惡的人、事、物都是祢的仇敵。因此，無節制的好奇心也是祢的敵人。我如果要效忠祢，就該攻擊祢的這個敵人。實際上，如果我這樣做了，我也就是在為個人的永遠幸福奮鬥。主啊！請賜我光明吧！使我能認清這個敵人，並使我能日常生活中不斷攻擊它。 阿們。

第八十七章 眼睛的好奇

基督說：孩子，許多有罪的想法和欲望，都藉著你眼睛的好奇，侵入你的靈魂。這個毛病還會牽引你趨向危險的世俗，因為，記憶往往會替你保藏你見過的事物的影像，並多少使這些影像成為你的一部分。

2 只要合理管制你的眼睛，就容易鎮日與我保持聯繫了，非但那些外來的誘惑不易進入你的想像，那擾亂你靈魂平安的惡念欲望也將逐漸減少。許多誘惑的產生，出於你一向不注意管制你的眼睛所致。

3 不管制眼睛的原因並不常是懶惰或疏忽。有時你注視一樣東西，為的是能至少獲得一部分破禁的快樂。你這樣做，無非是想投機取巧，兩全其美，同時侍奉兩個主人——你違理的自然欲望和我。

4 有時因為你對違行的命令不感興趣，對與我的交往也感覺厭倦。在這時候，你就會放縱雙眼，尋求自我解脫。當然，為振作你的精神，你時而需要變換景色、新的展望或新鮮的觀念，這都是合理的事，我並不埋怨你；但我之所以再三重談，只是想警戒你不要過於放縱你的眼睛！

5 實際上，許多次你需要做的事，只不過是重整一下你的善志和你侍奉我的動機罷了！只不停去看新鮮的事物有什麼用處呢？新奇的事物只能分散你追求超性目標的注意力。為增加你的善行與祈禱的品質，的確需要有足夠的變化，但除此以外，你不當再希望更多非分的變化。

6 世俗人為不停逃避自己，一方面故意不停的分心，一方面乘機滿足好奇心。而天主忠實信徒的行為則恰恰相反，他們一方面設法不忘記自己每日生活的光榮目標在於爭取天堂，另一方面更努力節制自己的好奇心；因為他們知道，好奇心可能會削減自制力，並阻擾他們與我接近。

默想：天主創造了太陽，有太陽才有光，有光我們才看得見事物；可是，等太陽的光線穿透大氣層，照在東西上，再反射到我們眼中，讓我們見了東西，那已經經過了一段大段時間。所以我們可以說：「在陽光之下，沒有任何新奇的事物」。因此，管制我的

眼睛，並不致為我招來多大損失。利用內省的功夫，我就能看出推動一切人類的動力，不外乎情感傾向和欲望！假如現在這一刻所發生的一切事情都讓我看見，這對改善我的生活又能有多少補益呢？我更好還是和天主生活在一起，注意自己的事務、留心自己的靈魂，不管任何其他閒事。任憑世俗人為了暫世瑣事操心吧！我不願如此，因為我是天主為了更高超的事物、無止境的光榮，以及永遠的幸福而造生的。

祈禱：我的耶穌，祢是最關切、可愛、智慧、理想的朋友。我怎能離開祢去關切和我一樣卑微有限的人物呢？有時候我所以對祢發生厭倦，正是因為我對祢認識不深的緣故。假如我用一點時間默想祢人世的生活，我就能更深一層地認識祢了，我也會更加愛慕祢，更加珍重祢的友誼。於是，我也更容易管制我的眼睛，使其不注視人世間無足輕重的是非。我的耶穌，請幫助我吧！教我在日常生活中，在能力範圍內，全心、全力、全意集中於祢。阿們。

第八十八章 對他人的好奇心

基督說：孩子，一般說來，只要你肯容許他人自由，不干涉他人的事，他人自然也一定肯容許你自由的。你何苦為他人的事情煩惱？先注意你本身的事情吧！務必要做到你應該做到的地步。你為獲得我的歡心是否已盡了最大的努力？如果你能肯定地答覆，那麼，無論別人是否讚賞你，你已經算是做人做到家了。

2 對別人的行為懷著好奇心，正是人性共同的弱點。你若不努力克服這個弱點，就不能百分之百忠誠於我。除非你負有應知道的責任，否則你知道別人在做些什麼，與你又有何相干？遇著你無關的事不要去管它！你應當只為我的緣故，一心進行你本身的工作。何況將來在末日審判時，你不會為旁人的行為負責；你需要交代的，只是你個人的思想、言語、行為和疏忽！

3 我是全能的天主，我清楚認識每一個人。沒有任何行為、語言、思想和意願能瞞過我。你心底最深處的願望和你最隱秘的意向，我都清晰鑒察，也完全了解。所以，我的孩子，把一切的事都交託在我手中吧！只要你每日早晨立定志向，日間多次重新定志，然後再安心繼續你的工作，那麼你就不必管其他的事了，我自會替你安排的。

4 除非你負有管理別人的責任，否則你不要太注意別人所說或所做的！人們不仁的思想和不義的行為，在末日都將被提出控訴。到那時，真理就要大放光明，每人的真面目都要在眾人前顯露。

默想：注意自己的事務正是一件積極的善行，如果別人需要我的幫助，我當然應該盡力設法幫助；至於過度注意他們的生活卻是一項絕大錯誤。窺視旁人隱私，或批評指責旁人的作為，都是貶低自己的人格，傷害旁人自尊的事情，唯有藉著我的祈禱、善表和善意，最能幫助人悛善改過。除非對負責管理的人，我實在不必談論旁人的過錯。即便在可以談論的時候，如果我缺乏善意，那麼談論豈不變成了攻訐，對人對己又有何益？我必須度我的生活，別人必須度他們的生活，在付出些微的能力幫助他們之後，我就不

再自尋煩惱了，只該心安自怡了。

祈禱：親愛的主，我的生命就是你的賜予；它是連繫你我之間的密切關係。固然，我當盡力報答親友、同事待我的恩情照顧，但是，從許多方面看來，我的生活和別人實在毫無相關，我也無需過於為別人掛慮，因為凡你造生的萬物，你都不停照顧，請不要許我做個無聊好奇心的犧牲品！禁止我談論旁人的長短，教我不輕信別人搬弄的是非，我不願浪費你賜予的生命在好奇上，我的生命是要用來愛慕你、信從你、侍奉你的。阿們。

第八十九章 對已得救的好奇心

基督說：孩子，曾經有一個人，他對自己永遠的將來感到非常憂慮和煩惱。於是，有一次他俯伏在我的祭臺前，歎息說：「唉！只要知道我將來一定能得救就好了！」正在這個時候，我就在他心裡回答他說：「假如你知道了，你將要做些什麼呢？你是否將趕緊行善立功呢？那麼，你就把那時要行的善，現在就行吧！這樣，你就不必恐懼了。」

2 他聽見我的回答，心中的疑團就立刻消散了。從那時開始他就滿心歡喜地度一個聖善有益的生活，再也不為自己的得救而焦慮，只是把自己的將來完全託付在我手中。從此，他只關心一個問題「天主要我怎樣做目前的工作呢？」孩子，你看！這個原先自私自而又畏怯的人，如今在我面前已變得既慷慨又勇敢。你也照樣去做吧！唯有如此，你才能得

常生。我實實在在告訴你：你身後的命運如何，完全是由於你現世的努力和創造的程度而決定。

默想：只要我每天盡力，就是走在通往天堂的道路上。只要我不停探求並遵行天主的聖意，就算盡了我的努力，我也就無需懼怕地獄了。

祈禱：主，我希望一切思想言行都能悅樂祢；但我還得祈求祢的幫助，因為我需要依賴祢的聖寵來實現以上的目標。至於我的得救，完全聽憑祢聖愛之手的安排！我知道，只要我為祢盡了我的努力，祢就絕不會忘記我。 阿們。

第九十章 好新奇和好變動

基督說：孩子，在理智與聖寵支配下的好奇心本是好的；然而，在許多事上，好奇心則是害多利少。你看，這世上不是有許多人一心想要賣弄聰明博學嗎？因此，他們想回答一切問題、解決一切困難。結果竟愚蠢地陷入驕傲、說謊、貪婪等罪惡中。

2 孩子，事實上，這世上沒有人能回答一切的問題。實際上，有時你不會回答，反而為你更有好處，因為這樣能使你更謙遜、更中悅我。孩子，一心進行你每天的工作，努力完成你的任務吧！任何能幫助你善生和修德的事物，你都不妨學習，因為這類知識將使你尋獲我的平安。

3 好奇心有時會阻礙你獲得最大的利益。就拿我的教訓來打個比方吧！你與其絞盡

腦汁、費盡心思探索了解其中每一句的所以然，還不如謙心誠樸地接受它吧！單純領受我的教訓，有時是必須的，因為那正是我再三教訓你該遵行的；何況有些真理為你有限的理智過於高深、難以了解。你想，假如那些真理是你自己所能領悟的，我又何必從天降世來親自給你啟示呢？你必須懷著信心，謙遜並誠實地接受我的真理。孩子，難道我不是一切真理的主宰嗎？

4 管制你的好奇心吧！有些事物，你最好當它們不存在而不去探索知道。為我的緣故你最好有時裝聾、作啞、作瞎。如果你想領悉全部的真理，讓我告訴你：你自身還沒有準備妥當呢！怎配妄想如此？所以為你的益處著想，你現在還是趕緊用那些幫助你爭取永生的思想和願望，填滿你的理智和心靈吧！凡是能使你在日常工作上更誠實、更稱心的事情，你才應當多加注意。

5 要記住：多看多聽並不能使你滿足。你的日常生活並不只限於聲色的世界；還有另一個無形的世界——精神的世界，環繞著你。等這有形的世界消失之後，那無形的世界還將繼續存在呢！

6 孩子，盡力多領悟明悉我所啟示的真理吧！但同時不要忘記提防那會生出驕傲的好奇心，也不要妄想懂得一切事物，更不要在人前炫耀你的學識。

默想：不錯，好奇心能增進人們更大的知識，但同時也能招致嚴重的損害。至於對天主的聖言，人們首先應關心的是信從而不是研究，因為那是天主所啟示的。假設人們研究天主聖言比付諸實行更有興趣，他的好奇心就失去了正當的效用。至於那些全心服

從基督聖教的人，盡可放心研究天主的啟示，以求更進一步認識天主、愛慕天主、信從天主。

祈禱：天主聖神，人心的啟發者，請賜我聖寵，好能以虔誠的態度研究祢的聖言，並以無私的精神遵行。請教我更深刻地明白，如何在日常生活中運用祢的智慧。我愈是忠誠順聽祢的聖意，就愈能安全有效地了解祢藉聖經與聖教會所做的啟示。 阿們。

第九十一章 依賴人力的徒勞

基督說：孩子，不要過於依賴人世的友誼和方法吧！世上的人、事、物，只能有限度地滿足你的日常需要，你若過於依賴他們，遲早總要失望萬分。因此，我的孩子，在一切滿足你每天需要的人物之上，你當首先依賴我。

2 今天擁護你的人，也許明天就要起來反對你。你現在歡喜的人，也許不久就會變成你所厭惡的對象。如今令你滿意的事物，也許將來就要令你失望。因此，孩子，不要過於愚蠢吧！那些易變的事物怎值得你過分依賴呢？

3 只有我知道什麼是為永遠最好的事物，也只有我完全願意把它們賜給你。只有我是永恆不變的，能滿足一切。所以你首先當依賴我和我的聖意，而後，方能在我所許可的範圍內依賴別的事物。

4 雖然我苦心孤詣地為世人打算，可是太少人有我所要求的那種信託之心。而且許

多人根本就缺乏我所期望的信心。我的孩子，你呢？如果你把你的日常生活全部託付給我，我必將為你做最理想的打算。

5 天主的美滿生活，才是你唯一永恆的財寶。若你按照我的法令善度你現世的生活，在你將來真正重大的需要中，我必將不使你失望。

默想：希望我能永遠不過於依賴世人，因為他們只能幫助我達到某限度，卻無法完全滿足我的心。別人和我一樣，同是軟弱無能的人；他們的智慧、同情和愛都是有限的。唯獨在天主身上，我才能尋獲完全的同情，全然美滿的愛，和無限的智慧。如果我拿天主做我日常生活的中心，那麼我對事情的看法，我待人接物的態度，都必定要發生很顯著的變化。別人將再也不能奪去我內心的和平，我也將不那麼需要別人的陪伴和安慰。最後，我將能擺脫如今使我煩惱的人世紛擾，而全心享受一種新的自由與和平。

祈禱：我可愛的耶穌啊！在我的一切需要中，不要使我專靠世人的幫助！祢才應該是我生命的中心！一切的歡樂、愛情、奢望、成功，一切我曾經認識並愛慕的，全部都是祢偉大美滿榮光的反映。我的天主，等到我最後在天上面對面看見祢的時候，我才能覺悟現世的歡樂與幸福是多麼殘缺！請賜我利用我生命的每一時刻為祢生活，為奔走天堂的道路而努力。我要雙眼不停地注視著祢。請永遠不要許我過於依賴任何人或事物吧！阿們。

第九十二章 毀謗與成見

基督說：孩子，不要太關心誰喜歡你、誰不喜歡你。為什麼要白費光陰顧慮誰順從你或誰反對你呢？只要你盡力使我歡喜，我就常站在你這一邊。只要你時常惱恨罪惡，並在你的日常生活中躲避犯罪，我就常同你在一起。有我同你在一起，任何人反對你又有什麼關係呢？

2 別人用言語中傷你，你不必激動。如果你常常思索檢討你的罪，那麼你對他們所批評你的話，也許就能同意一部分了。

3 多和我親密交談吧！這樣，你就不會太理會別人說長道短了。你在祈禱上愈有進步，就愈不會惡意批評別人。一旦你學會在祈禱和收斂心神中與我親近，別人批評你、反对你，在你看來就都顯得無關痛癢了。

4 我認識你的真實面目；人們對你的批評既不能改變你本身，也不能影響我對你的觀念，你為什麼要怕旁人的閒言閒語呢？

5 為我的緣故把一切事做得盡善盡美，此外再也不必顧慮任何人對你的判斷或批評。不要害怕你周圍人的批評。你只需為我而生活，勉力在你日常生活上使我歡悅，這樣做你就能享受我賜的平安了。

默想：唯獨在天主身上，我才能找到真正的平安和榮耀。凡是合理的事我就應當不

顧一切地去做。我不該為了希望討人們歡心，或是害怕得罪他們而撒手不顧。世人的判斷無足輕重，唯有天主的判斷才極為重要，因為到了末日，誰能否決天主的審判？誰能不贊成天主對我的想法？

祈禱：我的天主，關心人們的意見和批評多麼愚蠢啊！唯有祢是真理的泉源，只要我能獲得祢的歡悅，我就盡可不必顧慮他人對我的想法。我要盡力度一個聖善的生活，勉力尊重、幫助、友愛他人，克除自私，服從祢的誠命。吾主，我再也不願做事只圖他人歡喜，只求人們讚賞與羨慕。我的耶穌，我只願一切為祢！ 阿們。

第九十三章 人世的友誼

基督說：孩子，在這個人情淡薄的世上，當你真正困迫需要，有幾個朋友肯前來幫助？到了需要犧牲的時候，你以前許多所謂的「朋友」，都會只顧忙自己的事，有誰肯在雪中送炭呢？

2 無論你和別人多麼親密的交往，你的日常生活仍舊免不了孤獨。在寂靜的深夜、感覺困乏，或冷眼旁觀人人為了各自利益而忙碌打算的時候，你難免會突然意識到孤獨與被人遺忘。

3 不要過於重視人世間的友誼，因為生離死別無人能免。你遲早必須離開他們，或他們必須離開你。如果你過於依賴任何朋友，那麼你將來總難免要嘗到別離的痛苦。

4 人世間的友誼需要我的祝福，有了我的祝福，世上的友誼才能持久。所以，我的孩子，設法用你的良善幫助你的朋友親近我吧！期望有一天我能把你世上的友誼轉化為天上純潔而恆久的友誼。因為這種友誼來日在天上，將給你和你的朋友帶來一種更深刻、更特殊、更完美的快樂。

默想：一切真實的友誼應該建立在德行和對基督的忠誠上。除非我能幫助我的朋友善度生活，我就不算是真正的朋友。同樣的，那些不能幫助我向善前進的人，也就稱不上是真正的朋友，只不過是無益的相識！任何人用他的言行導我陷於罪過之中，無論本心和出發點如何，這人就我的仇敵。

祈禱：我的耶穌，我生命的神聖友人，我渴望度一個合乎真理的生活——一個不受盲目情感支配的生活。我世上的朋友都與我非常相似，常有過錯和缺陷，其中沒有一個比祢更透徹了解我，也沒一個比祢更愛護我。誰能像祢那樣無時無刻不看顧我、幫助我的需要呢？祢那至善的友誼多麼值得珍惜啊！我絕不容許任何人物阻隔了祢我的友誼，侵奪了我們的愛情。祢是我最理想的朋友，其他一切朋友都該退居次要地位。只有在祢身上我才能找到最完善的友情。請不要許我把任何朋友放在祢之上。阿們。

第九十四章 同聖人們友好

基督說：孩子，你若需要最誠懇的友誼，你就一定能在我的聖人們那裡找到。我的教

會所以宣布他們為聖人，是因為他們在世時，忠誠奉事我，甚至於不惜犧牲一切。他們之所以是我所最寵愛的，正是因為他們在世時把我當作他們愛情的最高對象。他們曾經愛我勝於自己的性命；他們曾以完全慷慨無私的精神事奉我；他們既把自己生命最好的奉獻給我，又從不拒絕我的任何要求，無論我為他們安排的是勞碌、艱難、失敗、失意，或是疾病，他們都全然甘心地從我手中接受一切。

2 聖人們即使已不在人間，仍希望我受到世人頌揚。他們對你最大的期望，就是將來參與他們的行列，共享天上福樂，你敬禮我的朋友，就是敬禮我。你向我祈求援助時，最好也請他們一同祈禱。你本身不堪領受的恩寵，藉我聖人們的代禱就能獲准。因為聖人們比他自私的弟兄更堪當承受我的恩惠。

3 敬禮聖人不只是為了他們能幫助你，卻也為了他們是人類最偉大的英雄。人生活的目標愈高就愈偉大。聖人之所以偉大，正因為他們生活的唯一目標是為了光榮我、使人讚頌我的美善、遵循我的真理，他們所懷抱的正是最卓越、崇高、無私的理想。

4 他們唯獨為我辛勞，而且愛我超過愛自己本身的利益。他們總是盡可能避免在人前工作，因為他們是為我工作，就不希望別人看見。他們知道我堪當享受他們生命中最好的祭獻。他們既然慷慨忠誠，就不能不如此做了。

默想：聖人是我忠實的朋友，也是我在天主前最有力的輔助者。因為他們過去待天主格外慷慨，所以如今他們的祈禱與友誼就能為我們邀得天主額外的恩寵。他們對天主的愛正可作為我最高的模範；我應效法他們，不停為天主犧牲自己。我能奉獻給天主

的事物無論如何美好，也是微不足道，天主也堪當接受。

祈禱：我的天主，我希望和祢的聖人建立更好的友誼，因為他們真正關懷我的福利，誠心願意幫助我。天主的聖人，我恭敬你們，因為你們最愛天主，也因為你們樹立了最偉大的榜樣。請幫助我滿足每天的需要，特別幫助我在一切事上愛慕遵從天主的聖意。阿們。

第九十五章 虔敬童貞聖母

基督說：孩子，當我的母親聽到她表姐依撒伯爾的讚美時，立刻就把讚美歸於天主——萬善的泉源。正在她大發謙卑之情的當下，聖神就啟示了她，使她知道自己將來在信徒心中的地位。瑪利亞受了聖神的指示預言說：「從今以後，世代萬民都要稱我是有福的」。孩子，你敬禮我的母親，就是加入那兩千年無數信眾的行列，同聲頌揚她。

2 天主在創世之初，曾提及了她的偉大。祂曾告訴撒彈，牠的頭將被一個女人的腳所踏破。是的，孩子，在天主以外，我的無玷貞母就是魔鬼最畏懼的敵人了。

3 在她還沒成為我的母親之前，就已經受到非常的讚美。加俾額爾天使奉命稱她是「滿被聖寵者」。這名銜只有她才當得起。你愈是明白這神聖稱呼的意義，就愈要欽佩我母親的崇高了。

4 任何人如想要充滿聖寵，就必須有犧牲一切的聖愛；要肯完全貢獻自己、完全摒

除自私之心，只是時時刻刻一心希望使天主歡悅。這一切高超的聖德，瑪利亞在成為我的童貞母親之前，就已經具備了。她那時已經是「滿被聖寵」了。

5 她在領報時回答天使的話，正可說是她一生生活的寫實縮影：「我是天主的婢女，希望這事按照你的話在我身上實現吧！」她一生的生活吻合了天神世人所能懷抱的最高目標——完全貢獻自己以實現天主的聖意。很多人都曾立下這樣高尚的志願，可是只有我的母親能夠完全付諸實現，因為只有她是「滿被聖寵者」。

6 我的母親不但堪受你的欽敬與稱頌，還堪當你最純潔的愛情。她作了我的母親，同時也真正成了你的母親。一如你世上的父母和天主合作而給了你現世的生命，同樣，我的母親也與天主合作給了你靈魂超性的生命。

7 她認識你、愛護你猶如你真正的母親；說得更真切一點，她正是所有母親中最完善的一位。她為了你的種種需要而無間斷地祈禱，並且是最有效的祈禱。在加納婚禮中，她不待新郎新娘發覺，就為他們向我求得援助；同樣的在你的許多需要中，即便你本人還未意識，她也已經為你求助了。在加納，我不拒絕她的請求，如今我也不拒絕她在天上向我所作的任何要求。她的功績為你邀得了許多恩寵，這點你似乎並不知覺。孩子，忠誠孝愛你天上的母親吧！那麼你的救贖就在握了。

默想：瑪利亞一生最偉大的功蹟，就是她完全把自己奉獻給天主。在耶穌傳道的時期，有一次祂聽到一位婦人稱讚她母親有福，為的是她生了這樣一位有為的兒子，耶穌就立刻指出祂母親最大光榮何在：「有福的，是那聽了天主的聖言而加以遵行的人」。

那被稱為「滿被聖寵者」的瑪利亞的一生，正完全是如此生活，因此，她堪當我最高的頌揚。但是，她應得於我的並不僅只是這些；她是我天上的母親，從我有生之初，她就愛我、照顧我，對這樣的一位慈母，我能不以愛還愛嗎？為證明我愛慕她，我一定要服從她的命令：「祂（耶穌）所命令你們的，全依照著做吧！」我若服從這項命令，天堂將必定是屬於我的了。

祈禱：耶穌的童貞母親，我不必求妳作我的母親，因為妳已經是我的母親了。可是我要請求妳幫助我作一個知恩孝愛的好孩子。我對妳熱忱孝愛的程度，不及妳待我的熱愛與慷慨的一半。母親啊！我將永遠不倦地歌頌讚美妳。妳一直以純潔的母愛待我，可是我竟屢次沒有覺察，也沒有報答；我現在決心要賠補過去忘恩負愛的大錯。妳真正是一位完美的母親，妳不僅為我立下了無數的善表，又不停以善訓教誨我，這些善表和善訓都將引領我到達天上永遠的成功。此外，妳還能為我求得光明與毅力，好使我追隨妳步上聖善的途徑。請幫助我革除每天的過錯，並跟隨妳奮勇走天國的道路吧！阿們。

第五部 刻苦以征服自己

「刻苦」的拉丁文原意是「致死」的意思。願意多多生活於天主的人，就應當少為自己的本性貪欲，以及違理的希望而生活。他每日每時都應該注意天主的聖意何在，而勉力隨從，使自己日進於德。每次，當他想從事不愉快或艱難的工作時，他好惡的本性，他的情緒與心境就自然會常常起來反抗他，但是他全不顧情緒與心境的反對，只知一心隨從理智的指示。

這樣刻苦、棄絕自己、死於自己的人就能更完全地生活於天主了。他努力克制自己本性的自我，為能更完全地遵循天主的聖意。他把自己過失的毛病致於死地，為能在內心發展更高超的聖德。

最後，我們若想要智慧地運用刻苦的方法，必須注意：人的希望與情感是與生俱來的。這就是說，它們不可能完全被毀滅。愈是懂得藉由天主的聖寵控制領導它們，也就愈能利用它們。於是，「死於自己」就是善用人性的情感與希望，這一切情感和希望，如能幫助我實行天主的聖意，我們就可以隨從；反之，它們若阻擾我們履行天主的聖意，我們就應當嚴厲地加以控制。

第九十六章 明哲的愛

基督說：孩子，你愈是多研究我的法令，就愈能看出我所命令你去做的，全是唯一智慧的行為。我並不苛求你，只是要求你認真地按照人與物的本身價值而估計它們。如果你在日常生活中顛倒了人與物本來的價值，就是得罪我了。

2 你當然不會願意拿偽鈔當作真鈔。同樣，你也不應當讓任何事物的虛偽價值使你滿足。你如能學會這神聖的誠實，就永不會把任何人物高看在我之上了。

3 當你為任何受造物的緣故犯了罪，就是錯估它們的價值。你這樣做就等於拋棄我要賜給你的永恆歡樂，而揀選一點暫時的滿足。

4 你如果真正按照事物本身加以評價，在一切事上，你首先關心的必定是我的聖意。然而，你現在往往欺騙自己，你以為出於愛德的行為，實際是出於自私的動機。

默想：真誠的生活是唯一不會使人懊悔的生活。天主正願意幫助我這樣生活，祂願意我依照人與物的本質加以評價；依照天主訂定的標準而生活能幫助我避免許多錯誤，教我明瞭愛德與善良的意義。我的情感將更開展、更純潔；我也將不會再用偏狹的成見評斷一切人、事、物；自私的動機在我內心也將失去先前的勢力。這時，我將開始成為我所願望及憧憬做到的人，也將成為在真理中的人、誠實的人、屬於天主的人。

祈禱：我的天主，請賜我聖寵，使能按照人與物本身的價值愛慕他們。不要讓我的

理智被感情控制；使我的理智指引我的情感，意志支配我無理的欲望；使我不顧情感的反抗而從善行義。世上的朋友辜負我，我不必過分難受，因為祢才是我最偉大、最信實的好朋友，而且祢永遠與我同在。我保持祢的友愛多久，就安穩走在天國的道路上多久，如此，我盡可以安心快樂地生活了。 阿們。

第九十七章 人的內在敵人

基督說：孩子，你那飄忽不定的自我比任何事物更困擾你、傷害你的腦筋。你除非先控制自己的欲望、驕矜的野心，以及愚蠢的忌妒，你絕不能享受我天上的平安。

2 如果你的心靈得不到平安，那是因為你仍然受到盲目自我的支配。你的心不在我身上，而是在安逸、享樂上，成功或在此生的安全上。正因為你是如此自私、充滿俗念，才會遭受誘惑。

3 凡不是從我來，又不能使你歸向我的事物，都有害於你。有些聖人常常反躬自問：「這為幫助我爭取永生有什麼用處？」孩子，這真是一個很有價值的問題。如果你依此而生活，不致浪費時間、徒勞無益，反能多行善工。

4 只有受控制的感覺與欲望，才是好的，它們一旦變成你的主人，就要把你的生活變為奴役。你的內心將因此得不到平安，而且會斷送你周圍人們的平安。你將變成好妒、野心、難與人共處的人。你將會屢次放棄應該做的，而去做你不應該做的。你將會變得過

分好管他人閒事，反倒不注意自己分內當行的事。

5 只要你一心跟隨我，就能為你自己創造一個更好的世界。孩子，從你本身開始學習我的真理，並讓它管理你的情欲，你的每一個願望，你一切的恐懼，以及你日常的一言一行。

默想：尚未學會克制自己的人，他的心中就藏著和平良善的敵人。若有人反對或阻撓他滿足自私的願望，他就會立刻對他們採取敵對的行動。他只看見別人應盡的義務，卻對自己的義務視若無睹。別人有些微的錯誤他就要責怪，他自己犯了更大的過錯卻自圓其說、寬容地原諒自己。

祈禱：我的耶穌，祢已經征服了情欲與自私的世界，又藉祢的刻苦、祈禱、工作，以及祢對聖父旨意的忠誠服從，為我賺得一切需要的聖寵，以幫助我在日常行為上克服我自己。我希望開始刻苦的生活，即使在無罪的事上，也願意盡可能時常練習自我控制。我希望藉著我的刻苦獲得更大的聖寵，好能戰勝未來的誘惑。如果我現在準備好為祢受苦，要為祢戰鬥時，我自然就能立刻應戰。我希望從祢那兒獲得開始努力的力量。我的天主，祢堪當我為祢效勞，讓我忘記自己，一心想念祢的無限美善吧！ 阿們。

第九十八章 依戀

基督說：孩子，在生活的過程中，你的心慣於依戀許多事物。如果這些依戀過於強烈，

就會把你變成它們的奴隸，你終究難免因為它們而犯罪。固然本性的好惡不是意志所能決定的，然而藉著祈禱、刻苦與聖事的力量，你卻能控制它們。

2 孩子，按照我的法令善用世物，保持純潔的愛慕世物之心吧！唯獨具有這樣純潔的愛，你才能脫免世物的牽連與奴役。如此對著喪失世物的可能性——無論是朋友或心愛的事物，你就再也不會憂愁恐懼了。我要你這樣做並非越軌的自私，只不過希望你依照事物的先後本末決定取捨，把天主放在受造物之上罷了。

3 不要做世上任何事物的奴隸，但該愛我和我的聖意在一切之上。如今，事情一順你的心願，你就煩惱。孩子，你實在還不明瞭世物的空虛與短促！

4 不要讓任何人物或世間的滿足霸佔了你的心，引你作惡犯罪。孩子，如果你愛任何事物到如此地步，那麼你的愛就是越軌的愚蠢行為。你為什麼要捨本逐末，拋棄天主而追求相反天主的事呢？

5 如果你願意得到真正的快樂和偉大，就應當在現世生活中依戀我超過任何其他與物。讓我的智慧引導你的願望和愛情吧！那麼它們就永不致引你陷入愚狂。

默想：我真正的幸福不在於占有或享受許多世物，而在於智慧、純潔地利用我所有的一切討天主歡心。財富、榮譽、稱頌、羨慕、權力、勝人的才能，或任何吸引我的世物，終有一天要消逝。既然明知它們是早晚必定要放棄的東西，我又何必過分關心它們、求取它們呢？除非我按照天主的願望取用它們，否則必會妄用它們、使我和天主分離。我愈認識天主，就愈希望擺脫世物的牽制。一日之中，我要勉力多想天主；若我不貪婪，

就能體會自己所需要的世物並不多。固然，人的本性都反對自己心愛的事物被人牽制，但我卻應該竭力擺脫任何無助於改善我生活的事物。

祈禱：我的天主，祢是無窮的美善。無論任何人、事、物對我所產生的吸引力，無非全是祢無限美善的一點反映。我怎能如此愚昧，以致放棄實體而追求反映呢？然而，我每次犯罪得罪祢，就是如此做法。請幫助我面對此一事實。我希望從今以後，完全為祢而生活，善用我日常生活中的事物。任何引我犯罪的東西，我必定和它們斷絕來往。讓我單單喜愛並選擇那能幫助我中悅祢的事物吧！祢知道什麼是最好的，請祢把祢的聖意顯示給我，並請賜給我奉行祢聖意的毅力吧！ 阿們。

第九十九章 互相衝突的情感

基督說：孩子，你一旦領受了我的特殊聖寵，開始在一切事上和我情投意合，就再也
不會跌入悲愁之中了。唯獨當自己所切望的事物被剝奪時，人們才會憂愁。人世間大多數
的憂愁全由依戀世物所引起。

2 如果你在一切之上唯獨尋求我，則失落任何世物，你也不會憂愁。你愈了解我是
誰，就愈會在一切受造物之上追求我。唯有罪過能使我的信徒憂悶；然而，即便是在這種
情況之下，他會很快丟下他們的憂思，全心轉向我、依靠我。

3 世俗人的憂愁正是由於他的自愛所引起。他憂愁是因為他的希望得不到滿足。他

時常遷怒他人，責怪人阻擋他所欲追求的事物。他對所愛的發生猜忌。如果別人擁有了他所希望的東西，他就起了忌妒之心。

4 孩子，跟隨我，並在平安中生活吧！不必因著別人的批評與反對而擾亂不安；這不是第一次，也將不是最後一次。實際上，背後批評你的話，比你聽見的還多著呢！何必為了人們的判斷而寢食不安，朝夕思慮呢？只管盡你的心力去做事，完全為獲得我的好評而努力。如果你獲得我的歡心，就盡可開懷大樂了。

5 不要為任何事過於焦慮或憂愁。孩子，我不會要你做不可能的事。為什麼你對自己的要求反而超過我向你所要求的呢？如果你想要盡可能快快成聖，這無非是受了驕傲心的驅使，而犯下好高騖遠的毛病。謙遜的人總按照本身的能力成全自己。凡事他總盡心去做，失敗了，就重整精神繼續努力，他從不欺騙自己。如果他實在盡自己的能力而不幸失敗，他也不驚奇、不急躁，因為他自知是個軟弱的世人，失足跌倒在所難免。他只是立刻真心痛悔、尋覓指教、重新開始。

默想：在我尚未學會在一切事上懷抱天主的聖意以前，憂愁、害怕、焦慮之情常會使我失去平安。然而，一旦我達到了凡事都奉行天主聖旨的地步時，無論身處何處、與誰同事工作，我的心都不再會受任何事所擾動了。在日常生活困難中，我將會看見天主的手親自引領我，並教訓我忍耐、愛主和懺悔己罪。只要我盡力就夠了，天主也會很滿意。既然這樣的努力天主覺得足夠，我何必還要不自量力，過分苛求自己呢？

祈禱：我的耶穌，凡不顧情感衝突，只定睛注視祢的人，才是祢的真實信徒。我知

道祢愛我，我也知道祢總在我身旁，時時準備好幫助我善度每天的生活。祢只要求我不停地努力，並對祢替我安排好的一切結果感覺滿意，無論好壞絕不出一怨言。世上的生活是短暫的，天國永遠的光榮才是我最後的目標。如果我相信這一切，還有什麼理由值得我焦慮、懼怕或憂愁呢？當我正在為成功中最大的成功而生活時，我怎能輕易被變換無常的情緒所動搖呢？吾主，在我進行日常生活時，請祢幫助我使我牢記自己最高的目標。我不願為了世間任何事物犯罪，只有祢才堪當承受我最好的奉獻。請祢領導我前進，並幫助我憎恨一切的罪惡吧！ 阿們。

第一〇〇章 征服自己

基督說：孩子，你總不會遭遇一個比相反你無理的感覺與欲望更大的戰爭。你的情欲是你最頑強、最危險的敵人。這盲目低劣的自我和你如此接近，以至於使你幾乎不能覺察它的存在。它會使你不按我的方式而按它的方式思想、感覺。把這個低劣的自我當作敵人看待吧！刻苦的行為能幫助你在自我控制上獲得進展，我也將用我的聖寵加強你的努力。

2 自我控制的奮鬥，比肉身或精神的勞役更為艱苦。你那低劣的自我在追求它所愛好的事物時，比你的意志在追求我時更有決心。自私心開始時，只不過是一種溫和的願望罷了，可是如果不立即加以約束，時日一久，就會漸漸發展成頑強的習慣。所以，不良的傾向，一經發覺，就應當抵抗。如果它還很微弱時，你不能加以克服，等它一旦變成頑強

的習慣，你又怎能戰勝它呢？

3 靈魂上真正的和平並不能藉著屈服而得到，卻能藉著控制情欲獲得。所謂「控制」，就是按照理智與信仰利用一切事物。控制「自我」不僅需要決心，甚至還需要採取強硬的手段抵抗「自我」不合理的要求。孩子，只有這樣做才能證明你對我的忠誠。

默想：人生如戰場。在我內外善惡相反的勢力兩相對立、僵持不下，我的日常生活實實在在就是一場戰爭。在這場戰爭中，我最陰險的敵人正是藏匿在內心深處不合理的欲念。它們既難消滅於死地，又貪婪無比、永難滿足。然而，真實的「我」如何，則可以在我意志的取捨上看出：我是隨從信仰與理智的律法，抑或隨從驕傲與盲目情感的律法？在這善惡好惡的戰爭中，祈禱、聖事和刻苦正是打擊敵人、戰勝敵人的最有力武器。如果我縱容任何壞習慣強大起來，那我每日每時的戰爭就要更艱難了。唯有依靠天主的聖寵，隨從聖教會的指導，我才能征服罪惡，日進於德。

祈禱：我的君王，我的救主，祢曾戰勝世間的誘惑與罪惡，而給我立下神聖的榜樣，並為我帶來效法祢的聖寵。請使我成為祢的忠實信徒，讓我每天不停與我驕傲自私的本性對抗，作戰到底。我希望得到祢的幫助，我決心今天開始盡可能實行刻苦。我要不停努力度智慧的生活。一個順服祢無限智慧意志的生活，讓我利用不停的刻苦，制服內心危險的敵人吧！ 阿們。

第一〇一章 征服自己的榜樣

基督說：孩子，讀一讀聖人聖女的傳記吧！你就能在其中學到許多面對生活戰爭的辦法了。他們為什麼能對我這樣忠誠不移呢？原來他們已領會：在爭取天國的戰爭中應把握一切成功的祕訣。他們看見天主的無限可愛、無窮美善，也看破了世間一切福樂的短暫；所以他們的意志在決定取捨時，比旁人都更明智、更堅決。

2 他們最關心的事只有一件：就是在一切事上全心順從我的聖意，同時努力克制內心每個相反的感覺與願望。他們一發覺一個毛病，就立刻開始採取相反那不良傾向的行動攻擊它。他們總是用積極的行動克服毛病。如果他們不幸陷入驕傲的罪過中，就會急切尋覓自謙自卑的機會，並感謝我替他們安排這類機會。

3 你也應該像聖人們那樣關心你自己的成全。孩子，你看你多麼懦弱、不努力。直至今今，一個小毛病也克服不了。你只是深知克服「自我」的困難與麻煩罷了！一個小小不愉快的經驗，就會使你戒懼止步；你一心一意只想保護世上的權利和愛戀的事物。孩子，你為什麼這樣愚蠢？

4 只要你拿定主意，發憤奪取天國，我隨時隨地準備好要幫助你！

默想：是的，我到現在為止，還在縱容我盲目無理的欲望。到何時我才能效法聖人們，每日真誠努力革除我的毛病呢？到了末日審判時，我會多麼希望我曾如此實行。到

那一天，當我想到自己過去誠心努力地跟隨了基督——我的君主，我必定會滿心歡喜、慶幸不已。在眾神聖歡欣祝賀我時，過去戰鬥的痛苦將很快就被遺忘。當我眼見那些曾經過著自私生活的人被趕到左邊，等待永遠的苦難與災禍的折磨、煎熬時，我多麼感激天主！

祈禱：我的耶穌，祢曾命令風平浪靜，在宗徒面前顯示祢神聖的能力。如今也請祢命令我內心自私的風浪平息吧！使我最後能掃除這虛偽有害的自愛。我知道，真實的愛所尋求的無非是真實的利益，所以我請求祢賜我真實的自愛：請祢賜我明智，教我追求利己利人的真實利益。這是我偏狹的意志所能明察決定的，它包含在祢的聖意中，因為祢知道什麼為我最有益處。請祢把我從盲目的情欲與不合理的願望中解救出來吧！請祢矜憐我，洗淨我的靈魂，並賜我勇氣與力量承受任何艱難而不再犯。阿們。

第一〇二章 錯誤的自愛

基督說：孩子，讓我告訴你一切成全的祕訣吧！就是你當在一切事上，忘卻本身的利益，只隨從我的聖意！孩子，你看這祕訣再簡單不過了，你為什麼不遵行呢？你常常顧念那些自認有益的事物，卻屢次失算。我所願意的為你確是最好的，而且我從來不會有誤。如果你希望成為我所期望的人，就應當學習我的真理，遵行我的旨意。其餘一切，讓我來替你安排吧！

2 人性的任何過失都是由於錯誤的自愛所引起。人們克服自己毛病的程度如何，要看他們拋棄自私而跟從我的實際程度如何而決定。有人只做一半的努力，有人做百分之九十的努力，只有少數人肯毫無保留地做全部的努力。

3 即使你把全部的產業都施捨給窮人，卻不把你的心獻給我，在永生方面你還是沒有任何作為。除非你決心攻打你的毛病，否則即使費了最大的苦工也不算什麼。沒有任何東西能代替真實的德行。真實德行的基礎在於你凡事都能接受並尊重我的聖意。

4 孩子，你並不如自己想像的那樣明智，你也不常知道什麼為你最有益處。讓我告訴你：天下沒有一個比在一切事上全心愛慕我聖意的人更為富有、幸福。快掃除你心中一切其他的意願，僅把日常生活安心交託在我手中吧！工作、祈禱，做一切真正為你合理有益的。遇到事情不如意時，盡力設法補救。你既然已盡了你的能力，就可以安安心心把結果看作是我的聖意而欣然接受。

默想：開啟天主平安的寶鑰就在我面前，我卻遲疑利用它。難道天主會誤解嗎？難道祂能做錯嗎？我為什麼在心中找不到祂的平安呢？這只是因為我未能坦然信賴把我的生命交託在祂手中；只是因為我不放心，怕天主也許不照我所愛好的那樣安排。當然我無法確知天主是否會照我的心願安排一切；然而，我卻真切知道祂愛我遠超過我愛自己。祂所願意的絕非像世上那些虛假有益的事物，而是為我一定真正有益的。難道我還要自逞力強、不依恃祂、狂妄自恃，即使因此在某些場合中犯罪也在所不惜嗎？罪過對我傷害之大，實在遠超過我所能想像的。

祈禱：我的耶穌，請教我如何開始度一個忠心服從祢聖意的生活！請賜我有忘我的精神，好使我對周遭人表現更多無私友愛的精神。我希望在我能力範圍之內，盡力為他人服務。請教我憎惡罪惡，因為它使我自欺、令我愚狂。當我既知罪惡會傷害我並得罪祢，我怎還能犯罪呢？藉著祢的援助，我要試著模仿祢忠誠信徒的生活方式。祢所以屢次禁止我去做這做那，全是因為那些事情為我都有害處，我怎還能固執地自陷於罪過呢？祢曾千方百計地證明祢對我的疼愛，我只希望我能使日常生活的一切行為完全符合祢的心願，藉以證明我愛祢的真情。 阿們。

第一〇三章 害怕受苦

基督說：孩子，你一日怕受苦，就一日不能享受我的平安。這種畏懼之情將使你很難隨從我的聖意，而且還會導引你在許多事上犯罪，盲目地做那為你有害的事。

2 如果你想要在現世享受我的平安，在天上享受我的無窮福樂，就必須對我忠誠。無論我替你安排的一切景況是否合你心意，你仍必須一貫忠於我的聖意。為我的緣故，勇敢生活下去！即使不免遭受痛苦與艱難，也不要退卻。

3 許多人日以繼夜，孜孜不倦地追求一個理想的幸福，可是一旦得到想追求的對象，很快就發覺自己並沒有因而獲得所希望的快樂；於是，他們就漸漸心生厭倦，轉而追求另一個幸福的對象。

4 如果你得不到心靈的平安，一味怨怪你所在的地方和周圍的人或物，也是徒然。即使你跑到別處，與另一羣人來往，也不一定會得到平安。因為你仍然是從前的你，帶著缺陷和老毛病，在新環境中，你可能會變成一個不同的人，但不一定會變成一個比從前更好的人。一旦遇到和先前一樣的處境，你還是必須接受你先前所逃避的戰爭。生活的改善在於多多努力克服自己的毛病，不在於逃避不滿意的環境，讓毛病繼續生存。你應該改革的是你的內心。藉著我的聖寵，今天就開始努力克制你過分的自愛吧！

默想：除非直到我完全克服自己的毛病，我總不敢停歇，因為不一定何時這些毛病又要死灰復燃，使我得罪天主。我應該設法正視某些與我毛病相反，而能助我修德的場合。如果我是一個缺乏忍耐的人，我就應當常常尋覓忍耐之德的機會；如此類推，我同樣也能用其他方法對付別的毛病。空口說大話無濟於事，唯有斷然採取行動，才能顯露我應改的毛病，和我所需要的德行。怕麻煩或怕受苦的人，永遠不能妄想修德上有任何進步，因為他缺乏勇氣面對雖不合心意，確可以磨練德行增長的環境。我當然不應該尋找犯罪的機會，但是我可以日常生活中尋獲許多考驗德行、鍛鍊德行的場合。

祈禱：我的耶穌，只有實踐才能成全我的靈魂，只有行動才能顯示我是否完全善用祢所賜予的聖寵。在這涕泣之谷，誰能避免受苦？何況受苦可以修練德行！因此，不稱心的環境正是我生活中很要緊的一部分，請不要許我逃避它們，但使我遵照祢的願望應付它們、利用它們。若遇到應當無私、謙遜、忍耐、信賴祢的場合，請教我練習這些德行！我拒絕與我的毛病繼續生活在一起，我希望現在就開始修練與毛病相反的德行，藉

以打擊我的毛病。每次遇見鍛鍊德行的好機會時，請賜我為了祢的緣故，把握它們、利用它們！ 阿們。

第二〇四章 聖寵的恩惠

基督說：孩子，當我賞賜給你聖寵的時候，你的理智就會產生聖善的思想，你的意志就會興發善願，你會深深感覺我的吸引力。孩子，這些全是我的特殊恩寵，它們能幫助你擺脫人間的紛擾和世俗的快樂。

2 孩子，永遠也不要違反我的聖寵，反要聽從並忠實地利用它們。這樣，才能證明你對我的忠誠、堪當接受更大的聖寵。藉著祈禱、聖事、克己和征服自己的功夫，你的神修生活就能日益進步。漸漸地，你的思想、意願和行為都要發生奇妙的變化。你將會自然而然地度一個更神聖、更相似我的生活。

3 在領洗時，我曾賜給你寵愛，你的靈魂頃刻間由莠草叢生的野地變成巍峨堂皇的聖三宮殿。就是在那一刻，我把我神聖生命的種子播撒在你心中，為使你配做天國公民。無論人能完成多麼奇妙的事業，除非有我的寵愛存留在他的靈魂中，否則他的成就也不過屬於本性，他的光榮終要有消逝的一天。不論藝術、權能、美貌、天才、詞令，以及世上任何事物，無論它們多麼美妙，如果不曾經過寵愛的提拔和鍛鍊，就不配入天國。

4 本性的恩賜子才能，是善人與惡人所共有的。寵愛唯獨善人才有，也唯有寵愛才

能使善人進入天國。寵愛的恩賜之大，並非顯聖的能力、預言的特恩，以及其他任何才能或恩寵所能與它相比。寵愛能變化氣質、改造人心，使人日益肖似我。若沒有我的寵愛，人將永遠被世俗和本性束縛，而沒有其他出路。

默想：除了天主之外，我最大的寶藏就是天主的聖寵。藉著祂的聖寵，我既能聆聽祂的言語，又能與祂親切交談，藉著祂的聖寵，祂引領我趨向自己真正、永遠的偉大目標，並賜我毅力進行超性、天主化的行為。在未曾受洗的成人身上，在犯大罪的靈魂上，必須先加寵佑，才能使寵愛恢復。有寵愛的靈魂就是天主的聖殿，天主聖三欣然居於其中。此一特恩使卑賤不堪的罪人堪得天國，使懦弱變為剛強，使人性獲得世間任何權位均不能賦予的尊嚴。我愈善用寵佑，就愈能增加靈魂上的寵愛。因著寵愛，使我成了天主親密的朋友，獲得更大力量抵抗誘惑，堪得天國的崇高地位。

祈禱：我慈愛的大父、我的造物主，除非祢的聖寵光照我、加我勇力，在我思言行為上，扶助指引我，否則單靠我本身根本無力、也不配爭取天國。唯有依賴祢的扶助，我才能做祢所期望於我的。沒有祢的聖寵，即使最輕微的誘惑我也無法抵抗。希望我永不輕忽祢每天賜給我的寵佑。有祢的聖寵與我同在，祢自己就成為我須臾不離的友伴。我願意隨同祢，穩妥地日前行，奔向天上永遠的幸福。阿們。

第一〇五章 本性敵對聖寵

基督說：孩子，我要你成為一個神修的人——具有相當智慧，足以識破自欺的真相及它各種醜惡狡猾的技倆，並能看清我每天賦予你的各種聖寵，而加以接受。在你本性上，有一個根深柢固的自私毛病；它所尋求的，並不常是真正為你有益的事物，反而只是那些似乎有益的事物。所以，我親愛的孩子，聽我的話吧！學著分辨錯誤的本性欲望和那來自聖寵的聖善願望。

2 人的本性是自私的；它既想法子要享受世福，又同時盼望進入天國。即使事情有罪，本性也會找尋各式各樣的理由，編造種種藉口，替自己作有利的辯護。聖寵則恰恰相反，它只尋覓我的聖意，順從我的聖意，並知道躲避一切犯罪與自欺的機會。

3 本性憎恨一切約束，它總想隨從自己的嗜好和意願。聖寵所關心的則是自我控制，征服自己和服從長上的命令；聖寵不僅常在各種事上想盡各種辦法討我歡喜，而且專門找尋許多為我受苦背十字架的機會。

4 本性所關懷的是自己，所以它只為自己的利益工作。無論做任何事，只看見自己的好處與利益，從不為旁人設想。聖寵則是以我的好處為好惡，它不僅盡量設法幫助別人，而且總把本身的利益託付在我的手中。

5 本性愛慕尊榮。聖寵則只肯用我的名義接受一切尊榮，然後又把它們完全奉獻給

我，因為它確知如果沒有我，人根本就是虛無。

6 本性害怕羞辱、輕蔑與侮慢。聖寵則不怕這一類的遭遇，因為它總不能忘記，我曾為了人們的罪過受了多少重大的羞辱、輕蔑與侮慢。

7 本性愛縱容欲情，只貪圖肉身的舒適與方便。聖寵卻愛忙碌，盼望自己奉獻給我一個更豐饒的生命。

默想：我既然已經看清了本性與聖寵的分別，就應當迅速放棄我的自私本性，更熱心地為天主工作。

祈禱：天主聖神，聖寵的施予者，人類的聖化者，我切望把相稱祢無私的熱心與忠誠奉獻給祢。祢是我的天主。一天之中，祢屢次賜我善思與善願，可是我很少注意祢神聖的默啟，唉！我這種愚昧的行為真不知要繼續多久！請賜我智慧！俾能洞悉本性與聖寵的不同路徑，使我努力達到我早已應當進步的境界。我願意現在就做一切祢期望我的事；請賜我在日常生活中，認清罪惡的真面目，憎恨、遠離它。請指示我應當如何生活。同時不要許我如同懦夫似地畏怯改過、遷延時日。我的天主，請引領我每天時刻不停地奔向天上光榮的永生吧！ 阿們。

第一〇六章 聖寵對本性

基督說：孩子，本性一味貪求美麗或新奇的事物，而平凡與便宜的事物很容易引起它

的反感。聖寵則拒絕世物的過度吸引；它不僅故意選擇平凡的事物，甚至專選那些不美的事物，為使自己在日常生活中不致過度分心而忘記了我。

2 本性獲得什麼利益或贏得什麼東西就頓時高興萬分，可是一旦失落了任何東西就會立刻沮喪懊惱不已。聖寵對於世上利益的損失，或物質的必要犧牲，絕不會如此煩惱不安。

3 本性一聽見不友好的批評，或受到苛刻的待遇，就會立即勃然大怒。聖寵卻使人學會涵養的工夫，即使面對橫暴和卑陋的人，也能不動聲色。

4 本性只願意收受取得而不願意施於付出。它既貪小利又愛得小惠和優遇。聖寵卻大不相同，它對施與比領受更為爽快。它總是設法避免特惠，而情願自己比別人少有，好能更相似我——犧牲自獻的君王。

默想：吾主所說的這一切，實在就是我生活的寫照。有時候我過於愚昧，看不清內外周遭的情形，而且還時常不願實行天主所指望我的事，這戰鬥時時處處都繼續——盲目的自私相反我靈魂上天主的聖寵，罪惡相反聖德。唯獨在我睡眠時，這戰鬥才暫時停止。

祈禱：我的天主，經過祢在永恆光明中向我解釋之後，即使最微小的事情也顯得特別重要。好多次被我認為瑣碎的小事，實際上往往是重大的，因為那是介於我的私意和祢的聖意之間的抉擇。因此，在我的日常生活中，可說絕沒有微小、不重要、無關緊要的事情；而我所思、所言、所行，正足以表現我真正的願望和努力的程度。請使我多多覺察祢存在我的生活中，因為如果我能更清楚體會祢的存在，就必定會更欣然地認識祢、

甘心捨棄自我，而順從祢的聖意。請賜我聖寵，使我多為祢生活，而少為我那盲目無理的自我生活。阿們。

第一〇七章 本性與聖寵

基督說：孩子，本性常想多擁有自己喜好的事物，而且對它貪婪無厭、得寸進尺、永不滿足。聖寵則不一樣，它只追求那些有助於度聖善生活的一切。

2 本性好喧囂、喜泛交，每每以朋友多、交遊廣而暗自竊喜。它喜歡攀附結交那些有權勢，又愛諂媚那些能施予小利小惠的人。聖寵的愛則不以功利為出發點，它愛一切人，甚至希望仇視它的人得福。它既不隨便輕視人，也不奉承人，只按照每人真正的地位尊敬他們。凡真正需要幫助的人，它就會盡其所能予以協助。它尊重善行超過美好的事物，它重視德行超過才幹。

3 本性遇到拮据和困難時，容易抱怨。聖寵遇到這景況，絕不自怨自艾，總保持緘默，絕不在人面前提及一字。它絕不乞憐於人，總是最先把它的需要稟告我。

4 本性總是只看事物對現世生活有益與否，而就此標準判斷評價事物。聖寵卻依據事物幫助人實行我聖意的程度如何，而評估它們。

5 本性好固執已見，它那種時常爆發的橫蠻態度，就好像任何人都向它自己想像中的偉大自我挑戰，所以總不惜一切與人辯論爭鬥。聖寵絕不採取咄咄逼人的態度，它只

是溫和而堅決地表示自己的意見，即使在與人辯論時也不會忿恨，如果有人不同意它的態度，它就不再作任何爭辯，只是安然地聽憑我安排一切。

6 本性好奇，總喜歡探聽別人的祕密。聖寵卻只願知道什麼是我的聖言，並竭力避免無益事物的紛擾。

默想：我的本性如果沒有約束，將會變得多麼可惡可憎啊！它能使我和周圍的人都生活在痛苦不幸的陰影中；聖寵能吸引人歸向天主，它所到之處散布愛與幸福。一旦聖寵成了我每日生活的主要動力，我將體味到基督最美好的平安；我也會把我的平安散布到周圍的人心中。這時他們若與我交往，生活就能因此有所改進。

祈禱：聖神，平安與喜樂的天主，我把生命奉獻給你，請隨你的聖意安排它吧！請把我心中的自私除去，之後再以聖寵充滿它。請在我身上大發光芒，好使我周圍的人感覺你臨在他們的生活中，使他們因認識我而獲得長進，讓我最後領悟體會吧！聖寵的偉大教訓，就能在我身上實現以上的一切。吾主，請幫助我，使我能聽憑你的聖意、不停支配我的生活。領導我前進的不應當是我的感覺或自愛，而只應該是你的神聖的智慧與聖寵。我的天主，請你親手領導我前行吧！我希望從今開始，每天在一切事上遵照你的聖意行事。 阿們。

第二〇八章 控制欲望

基督說：孩子，你若過分想望任何事物，就立刻會失落我的平安。驕傲與貪心的人永遠得不到平安；只有神貧和謙遜良善的人才能享受靈魂的平安。

2 如果你想要整頓生活，就必須從控制內心的欲望開始，唯獨應該願望我所願望於你的；凡不是為你所安排的事物，你就不應當妄想貪望。孩子，你為什麼偏偏要依戀貪望那些過分牽制你心的世物呢？

3 把你自己交付給我，聽憑我聖意的安排，你就能克勝世上一切事物。仔細檢查你的欲望，即使看來似乎是聖善的，如果它們過於占據你的心，妨礙你的職務，反而為你有害無益。

4 我要你享有我真實信徒的自由。愛我的智慧，選擇我的意願；那麼當你的計畫失敗、或你的朋友辜負你時，你就總不致沮喪懊惱。只要你真正盡力，就當堅信我對你滿意。你當願望：「在一切之上」，也就是在一切事上，討我的歡心。

默想：我真實的成全建築在天主的聖言和聖寵之上。藉著祂的幫助，我能獲得世俗人夢想不到的自制能力。即使在聖善的事上，也很需要這種自我控制。我應當首先顧及我的職務與責任，然後盡量在這些事上取悅天主，任何使我輕忽這一切的聖德，就不是從天主那裡來的，因為天主絕不允許我捨本逐末。過分的渴望往往會招致焦慮、懼怕及

神經過敏，反而減低了我盡職的效率與能力，而且影響了我內心的寧靜與平安，使我容易煩躁、激怒、判斷冒失。最可怕的就是那些無節制的欲望與意向，它們很容易使我陷於罪過；更可能使我失去明智謹慎，在幫助別人的事上操之過急，以致別人因此嫌惡我的干涉，而拒絕做那本來正當合理的事情。

祈禱：我的耶穌，請使我不為了我的驕傲與自滿，而是為祢的緣故進行祢的事業。只要我常願意祢所願意的，我的生活就常常是明智安全。需要慢慢進行的事，不要讓我操之過急，匆忙去做。如果我埋怨自己的失敗，就顯出我是在為自己工作，而不是為祢工作。我希望在我能力範圍之內，努力嘗試一切善行，但我不願過分顧慮事情的成敗。如果我失落理智的鎮靜和心靈上的平安，那就是因為我只顧慮祢的工程，而不注意祢的聖意。我只須善盡心力，其餘一切則要看我周圍的人是否合作，以及祢聖寵的安排支配。請勿讓我陷入愚昧而狂想我比祢更偉大；我的天主，我如今把一切全都交託在祢手中。阿們。

第二〇九章 支配個人的意見

基督說：孩子，人人都愛隨從自己的見解，人人都愛和意見相投的人交往。可是，過分高看自己的意見，卻是非常不智。

2 沒有人能回答一切的問題。多說話，不見得能增加許多知識。懂得聆聽他人說話，

常比多說話學到更多。

3 除非你有職責在身，否則常指責別人的錯誤是不必要的，即使你知道得比別人更清楚，也不必常常表示意見。事實上，許多人爭辯得面紅耳赤，全都是為了無關緊要的小事，而且人們的意見往往隨自己的好惡而轉移。所以我的孩子，事情既然並不重要，為什麼值得你們浪費時間和口舌辯論呢？

4 凡懂得為了我而約束自己口舌的人，我就賜給他們內心的平安。

5 不要過分看重你的意見。在需要的時候，你應當謙遜地求教於智者。不要漠視或放棄他人的意見而自恃獨立。孩子，不同的見解能幫助你更了解自己，也更了解別人。

默想：有時為了保持平安，我應當約束口舌。我細細思量之後，就察覺我日常生活中所談論、所做的事情，許多都不重要。正因為我的驕傲才使我常常想糾正別人，連一個很小的機會也不肯放過。而事實上，許多事沒有改正的必要。我不應當過分信任自己的情感與見解；在細瑣不重要的事上，我不妨盡量保持沉默，傾聽對方的意見。這樣的作為必須是那些具有深湛謙遜和高尚愛德的人才能做到。

祈禱：耶穌！真理之王，請幫助我在周圍人中保持平安和睦，並教導我為正義而任勞任怨地工作。請不許我靜聽那些相反祢聖訓、中傷別人或我靈魂的言論；也請祢教我在不違背祢真理的原則下，盡量尊重別人的感覺與見解。賜我在需要的時候，肯謙虛求教，使我愛祢的真理超過我自己偏狹的見解。阿們。

第二一〇章 愛清靜獨居

基督說：孩子，讓我告訴你在清靜中祈禱的偉大價值吧！當你和人們談話時，往往不免會更使你繼續心分意散、胡思亂想。然而，你同我交往，結果會使你對人生了解得更深，使你的眼光看得更遠。和人們交談，慣常使你的心思被世物羈絆；可是同我談話卻能提高你的思想，擴展人世生活狹窄的限度。同人談話往往會使你對世上過眼煙雲似的榮華富貴過分重視，而和我作天上的交談，正能幫助人看清未來的永遠光榮。

2 孩子，避開喧囂的人羣，躲到一邊與我一塊兒休息片刻吧！一天之中，盡可能多次這樣做，並學習在寂靜中體味我友誼的甘美。這樣做，就能更容易使你保持行為意向的聖善、良心的潔淨、精神的平安。如果你喜愛並懂得在隱密中祈禱和勞動，那你就會發現許多更能悅樂的方式了。我的光明照射在祈禱者的心靈上，好似種子撒落在肥沃的土壤中。

3 留在家中比屢次出門更容易約束你的思想和意願，不停拜訪和外出會招致更多紛擾。除非你已養成了清靜獨居的習慣，否則就不能安全地出現在公共場合。

4 在清靜祈禱中，你將深深體味人生目標的超越。生活在祈禱中的人，只在為己為人有利的時候才說話。他絕不肯為無聊的談話消耗自己的精力、浪費自己的思想。

默想：我一旦學會默想天主的事理，並嘗到讀聖書的樂趣，我真不知道將要增進多少奇妙的內在知識與能力！我將以天主的思想作為我的思想，天主聖意作我的意願。在

清靜祈禱中，我能找到光明與力量，而能在現世度一個真正聖善而成功的生活。

祈禱：無所不在的天主，我希望一天之中時時轉向祢，把我所有的思想全盤向祢傾訴。請賜我逐漸進一步意識祢的親近和祢對我的關切。使我與祢接觸有如接近人間朋友那麼容易。我實在太需要此聖寵引領我度真正有德表的生活。主啊！請幫助我在每日行為中發展更活潑的祈禱生活！ 阿們。

第二十一章 靜默之德

基督說：孩子，有些時候，你應該收斂心神，保持靜默，避免談話。傷害友愛的談話、輕浮的談話，甚至不正經的談話，對人對己均毫無益處。在這些無謂的辯論或矜誇上妄費光陰有何益處呢？

2 固然，有時候人需要輕鬆的談話調劑工作緊張、恢復疲勞；然而，任何談話若不能幫助談話雙方生活更進步，就是在浪費寶貴光陰，是極可恥的行為。

3 你在說話之前應當經過思考，才不致事後追悔萬千，俗語說：「一言既出，駟馬難追」，隨便說話很容易，不假思索的言語所招致的損害卻不易補救。

4 許多聖人聖女曾盡力躲避人羣，為能和我更密切地交往、更體味其中甘飴。其中一位曾這樣說：「我每次從人羣中回來，總感覺自己比從前不如。」孩子，你每次談話過久，不是也有同樣的感覺嗎？索性守靜默不說話倒還容易；一旦說起話來，在應當停止的

時候想立刻停止，就不太容易了。

5 在靜默中我可以向你說話而少受干擾。我的語言將要藉由思想、願望、意向、建議的形式進入你的心靈。在靜默中你能聽見我的聲音而減少分心。學習愛靜默，同時善為利用；如此，你就能更親近我，如同我親近你一樣。

默想：為天主持守靜默誠然是一項德行，愛靜默並修習靜默之德，就能學到更高深的智慧，拓展日常生活的眼界，對天主的恩愛也看得更為分明。我將多傾聽，少開口說話；多學習，少犯錯誤。人們必將因為我總是先思而後說，而更加尊重我的判斷。我每次開口必須有一定的用意、好的用意。天主的智慧將替代我的愚狂，我的語言將對聽我說話的人有所裨益。

祈禱：可愛的聖神，我的天主，請教我說話的藝術和智慧吧！好使我避免無益的談話。更請你幫助我時常為你說話，並教我總不用語言中傷那些滿心善意與我來往的人。使我的語言常能給憂苦者安慰，迷路者指引，無知者光明，失望者希望，遭難者撫慰，需要者指教。請把我的唇舌變成你的唇舌；我盼望你的聖意占領我的理智，讓它成為你美善的工具、你真理的溝渠。我希望能成為一個靜默的人：一個更喜歡與天主交談甚於與世人說話的人。在我與人們的談話中，請賜我常能使你更親近他們，也使他們更親近你。阿們。



卷二

仿效的階段——明路

這是神修發展的第二階段。神修的初學者一經革除了重大的惡習和主要的小罪，就已奠定了修德的堅固基礎。然而，他過去的神修進展，只是消極方面的功夫，意即過去他所從事的努力，只不過是抵禦那些與德行相反的毛病。

如今，基督的追隨者，還要更進一步與天主緊密結合。為達到這個目標，唯一的方法就是仿效基督在人世間所留下的榜樣。耶穌曾經說過：「看見我的人，就看見聖父。」因此，人在日常生活上愈肖似基督，也就愈肖似天主。

這神修的第二階段叫做「明路」，即光明啟發之路的意思。人愈和基督親近，友誼就愈增進，也愈能與天主密契結合，進而更欽敬天主。耶穌曾說：「我是道路、真理與生命。向我學習吧！」因此，基督的追隨者首先必須做的事，就是把目光從自己身上轉移到他神聖領袖與模範的身上。如今他習修日常生活的諸般德行，再也不是為對付自己的毛病，而是為向基督表現更大的愛情與忠誠。

第一部 在日常生活上仿效耶穌

一 向基督學習

第一章 知識與智慧

基督說：孩子，追隨的人必不在黑暗中行走。和我同行的不致於徬徨，也不會錯誤。我曾經在日常生活上給你立下了榜樣，為使你不致誤解我的表樣和訓言，我創立了我的教會負責解釋它們。為使你不致有懷疑不安的苦楚，也為了使你不陷於種種極端、荒謬的愚說，我曾許下使我的教會在信仰與道德教育的使命上不會錯誤。

2 追隨我，你就走在永生的道路上。不要讓你的情緒擾亂你的思想。約束你愚昧的驕傲，讓我通過我的教會領導你吧！它要用你懂得的語言向你講話，免得你誤解了我的教誨。藉著勤領我的聖事，你將能更深一層體會我的真理。

3 許多人聽不見我的聲音。他們說自己不需要人為的踏腳石，就能追隨我。這些人真是在欺哄自己！實際上，他們是過於驕傲而不願聽從我為他們安排的領導人。他們的宗教只在於他們所能領悟、喜愛或認為方便合宜的。

4 我不要再自恃的人加入我忠實信徒的行列。人的判斷非常脆弱，單靠它們來隨從我的訓示，難免有誤；人的能力過於微薄，單靠它來遵守我的誠命，而沒有超性聖寵的幫助是辦不到的。孩子，真誠不能代替真理與正道。我固然要你在你的日常生活中隨從你的良心，然而，若沒有我教會的指示，你不能常常保證你良心的正確。

5 來，我的孩子，在你的日常生活中跟隨我吧！我是道路、真理與生命。在我這裡，你會獲得人生最重要的知識，你會找到那通達永遠幸福最穩妥的道路。在你的日常生活中，學習我的真理，仿效我的榜樣，你將會領受言語所不能形容的賞報。時常默想我人世的生、活，並在你的日常行為上，勉力效法我。如此和我一同生活，你就能享受心靈的平安，並且能在奔向天堂永樂的道路上，每日獲得進展。

默想：基督不要我們猜測，而要我們安然前進。真理之王要祂的信徒把握真理。祂向我講話是藉著聖經、聖傳、我的日常祈禱，以及每日的生活環境。我能向祂的教會，請教這一切的真正解釋。要知道天主所希望於我的是不太容易的事，即使我的善意，有時也能把我領入荒謬的極端，唯獨基督的教會能穩妥地領導我。教會的話就是基督的話。基督曾許下要時時保護、照顧祂的教會，直到世界末日。基督真實的信徒唯獨到教會尋覓基督的智慧。

祈禱：我的耶穌，我感謝祢為我創立了教會。我看見許多教派自稱是祢創立並支持的，可是他們在許多教義上竟自相矛盾。祢已經賜給了我最大的恩惠——讓我能認識祢至一、至聖、至公，從宗徒傳下來的教會。它經過許多世紀的攻擊與迫害，今天仍然屹立不動。正如祢所預言的，撒殫設下許多毀滅它的陰險企圖都已經一一失敗了。在史冊上我看見許多帝國的興起、強盛和稱霸；然而曾幾何時，它們終於免不了沒落。只有祢的教會至今絲毫不移，仍繼續把祢神聖的教義與教規向世界宣揚。祢仍舊藉著它施教普世，把真理與智慧傳授給所有人。請使我在一切有關信仰與道德的事件上，隨從它的領導！阿們。

第二章 神聖的導師

基督說：孩子，我的聖寵比世上任何功名成就更富庶、更深遠、更宏偉、更榮耀。它不但把一切為你永遠的成功，最好也最有利的事物指示給你，更賜給你力量，使你堅強不移，足以抵禦一切世物的吸引，並使你對自身的生活具有充分支配的能力。

2 我的聖寵使你渴望天堂，並為你解除許多人世間的怕懼之情。一切聖寵都是我的恩惠。寵佑光照你的神目，使你對某些真理看得更明白，也體味得更深切；寵佑進一步會使你的意志傾向你所領悟的聖善；最後，若你願意，寵佑還要加給你行善的力量。每個人的寵佑都包含這三項因素。

3 我按照各人的背景、才能與努力，用不同方式，向不同的人講話。我在你的靈魂內教訓你的時候，並不常用聽得見的語言；但我的意思往往在一剎那間就可以深入人心，並為人心領悟。我往往就在你閱讀、反省與祈禱的當下向你講話。我幫助你更透澈地了解你在書本上所讀到或從道理中所聽到的一切。假如沒有我聖寵的祝福，最偉大的道理也不過只是一大篇空話！是我使聽眾領悟、願望，並實踐。

4 除非你接受並利用它，否則我豐富的聖寵為你毫無益處。你應當多多閱讀、思索並祈禱，才能徹底了解我所要你知道的一切。勤領我的聖事，汲取每日生活所需的神力。我將藉著教會和你的內心生活，領導你每天走向永生。

默想：耶穌時時刻刻準備好幫助我，祂願意在我日常生活中，日日更肖似祂。祂的教會、祂的聖事以及祂的聖寵，常常等著要幫助我。有了這些幫助，我每天還得盡個人的力量。我應該看自己需要什麼德行，再設想若耶穌處於我這種情況，祂會如何修養這些德行，然後立定決心依效祂。雖然我會一再失敗、不斷面臨困難，祂仍會期待我繼續努力。

祈禱：耶穌啊！我的君王與導師，請賜我智慧，使我聽從祢的聲音，追隨祢的德表。祢說過，我們必須努力成為完美的，一如我們的天父那樣完美無缺。祢又曾說過，誰看見祢，就是看見天主。其實，世上沒有任何成就，比仿效祢的美善更偉大。主啊！雖然我的毛病很多，我的弱點無數；可是，祢既命令我要努力使自己每天更相似祢，而且這是祢所願望於我的，所以，我大膽請求祢賜我力量，叫我立刻開始努力；並使我每天的

努力都是真心誠意的。我發誓絕不因為失敗而灰心，無論我會跌倒多少次，我都決心要再振作精神、向前邁進，因為祢堪當我這樣的忠誠和無私的熱忱。我的耶穌請幫助我！
阿們。

第三章 基督的訓誨

基督說：孩子，學習聽從我的話，你就能在短時間內獲得很大的進步。聽我話的人所能學到的，比那些單靠自己本性才能的人學得更多，因為我的教誨能為他們帶來智慧、平安與神力的果實。

2 我忠實的信徒都按世物本身的價值加以評價。他們懂得世俗的尊榮會迅速消逝、人世的繁榮多麼短暫，而天堂的歡樂多麼美滿而恆久；他們更體會到在與天主無限之愛的比較下，人間的愛是多脆弱和微不足道啊！

3 我的教誨總能適合每一人，無論採用聖書、祈禱、聖事，或神師親自指導，我都能藉著這些不同的方式，和他們的靈魂接觸，賜以領悟的光明和行動的力量。

4 我如何教訓每一個人，完全是按照他的神修水準而定。有些人永遠滯留在最普遍的知識範圍內，那是因為他們自己不曾努力有任何進展。至於那些勉力走近我的，我則賜予他們進一步了解某些特殊真理的能力。凡時刻努力奉行我聖意的人，我就賜給他們神妙的內視，使他們透澈了解我神聖真理的美妙與偉大。

5 然而你得小心一切愚妄的極端。極端從來不是聖寵所鼓動的，它們是從神修的驕傲、貪饕，或希圖自我滿足的心情中所產生的。孩子，你總不要忘記這一點：任何干涉你每日職務與責任的事，都違反我的聖意。

默想：我應該成為神修的知音，一天中隨時轉心向主。無論我利用書本或獨自努力，耶穌都能藉此與我接觸並把祂的思想傳授給我。祂將要幫助我明悉祂的願望和意旨。遇有疑問，例如不知道我所受的默感是否來自天主，我就應當去請教司鐸。耶穌很渴望告訴我許多關於生命的深遠意義，以及天上美妙福樂的事；然而，除非我學會靜心細聽，否則會聽不見祂的聲音。

祈禱：主，使我在我日常生活中，熱心傾聽祢的聲音，並遵行祢的聖訓。我的驕傲和愚昧自私使我耳聾，往往只聽見世上喧囂的聲音。我的心思又全被接二連三而來的紛擾雜念占滿。請賜我聖寵，使我在靈魂內聽見祢慈愛的呼喚。請賜我偉大無私的胸懷，把更多的光陰和精神奉獻給祢。祢只希望我獲得真實永久的福利，那麼，就請祢把我變為祢積極的知音——一個誠心實意遵守祢教訓的人！我要避免一切自欺和愚昧的極端，在一切疑難中，我要請教聽告解的司鐸。凡與我每日職責有衝突的默感，我都拒絕順從。主啊！請說話吧！祢的僕人在此恭候傾聽。 阿們。

第四章 真實的成全

基督說：孩子，當我賜你神修的熱望和內心的神慰時，不要以為自己比先前更有聖德。神修的進步不單在乎這些恩寵，它們並非德行高超的證明。

2 真實神修的進步和一切堅實的德行在於把自己完全交託給我。因此，我的孩子，設法多多了解我對你日常生活的想法，並勉力明白我對你的願望吧！不要想知道得夠多，或自以為你在日常生活中進行得夠好。我的尊嚴既然無限，你侍奉我就不當自以為滿足。

3 你應當努力吸收我的思想、我的意願，和我對人生的觀點。你還應當遵照我的意願領導並控制你的日常生活，以全心愛我的熱忱實踐這一點，用內心的和平感謝我替你安排的一切，無論那是顯然的成功或失敗、順境或逆境。

4 我忠誠的信徒總以謙遜無私的服從精神追隨我。他們的忍耐使他們不致沮喪，他們的愛必使他們不致憎恨。他們每日在全善之路上努力前進，也在他們的思想與言行上，一天比一天更中悅我。來吧！我的孩子，循著真實全善的道路追隨我吧！

默想：許多人不懂得基督信徒成全的真實意義。他們以為「成全」一詞只不過是指多進聖堂，念一些經文，避免一切大罪。努力實現這一切的人，靈魂上有寵愛，天主也居住在他心中；像這樣的人，可以說是聖善的。可是，這樣的人也可能是很不安全的，因為他對自身較小的毛病與過失，毫不留神。另外還有些人以為基督信徒的成全就在於

非常精神的現象——如神見或極度的苦工。其實，這一切不一定來自天主，而可能由於精神不健全，或出於自愛，甚至可能來自魔鬼。

基督信徒成全的第一步是保存靈魂上的寵愛，但真正的目標卻更為高遠。專務成全的人，總常常勉力完全為天主而生活；並為達到此一境界，努力仿效基督在世的榜樣。他設法完全奉獻自己，一如耶穌在世時努力實行天父的意旨而奉獻自己。從此，他更會勉力在思想、言語與行為上日益相似耶穌。我們穿上基督的努力愈是做得成功，我們做為基督信徒的成全功夫也就愈高超。

祈禱：我的耶穌，一切真實成全的模範，祢曾囑咐我必須仿效祢在天聖父的成全。祢也告訴過我，誰看見聖父就是看見祢。因此，我在日常生活中，愈仿效祢，就愈相似祢的天父。請賜我在進行日常工作時，益發意識祢神聖的榜樣，並請指示我每天如何在每個場合仿效祢。為準備領受祢這些美妙的恩寵，我要努力閱讀、默想並思考，好使我明白如何才能更相似祢。當我自私的人性尋求自身的滿足時，請賜我能力，以保持我對祢的忠誠。我切望對祢表示更大的忠誠，因為這是祢所應當接受的。祢為了我，曾做過無數的犧牲。無以回報的我，只有懇請祢幫助我多為祢盡忠。阿們。

第五章 不懈的努力

基督說：孩子，當你聽見我所指示關於成全的路徑時，不必害怕、也不要氣餒，但該

祈求我賞賜你熱切希望按照這條路線追隨我；同時你每日也當努力，以達到這個目標。許多人往往拒絕考慮努力，另一些人則略微嘗試，一遇到困難就立刻畏縮半途而廢。只有我忠誠的追隨者，不願連續的失敗，仍舊再接再厲。正是因為他們拒絕放棄，所以才能在完全的工作上突飛猛進。

2 立定志向在你的日常生活上仿效我的榜樣，然後再盡力實踐你的志向。不要用感覺或其他有形的記號判斷你的進步，唯獨努力整飭淨化你的意向、集中你的精神、修習你所需要或希望的德行，並勉力消除一切本性的自私。真正一切為我，並在一切事上討我歡喜的人是多麼少啊！

3 像這樣的成全，固然不是一天、兩天的功夫；但如果你從不嘗試，就永遠不能實現。完全為我生活，並為我的緣故不停勉力約束並駕馭你的情感和自私的意願，實在不是一件容易的事。孩子，讓我告訴你，我要站在你身邊，指導並鼓勵你，但你仍然應該盡你的能力，用各種方法駕馭你一天的思想，使你在各種活動上，不致忘記我。有時你還應當故意反對本性欲望，以試探你意向的正直不移。

默想：只立下好的志向不夠，我還必須訂定計畫——實現志向的具體計畫。有了志向和計畫並呼求天主的祝福後，我就應該下手工作，努力按照計畫修務德行或改除毛病。失敗必不奪去我的勇氣，相反地，失敗更當加強我實現目標的決心。我對耶穌的忠誠將由這一點獲得證實：拒絕放棄修成全德的光榮努力。至於耶穌，只要我樂意努力，即便遭遇失敗也不懈地繼續努力，祂就對我滿意了。真誠坦白的努力，正是對待天主毫不自

私的憑證。

祈禱：最可愛的主啊！自我潔淨不是一天的工作，也不是一件容易的事。我切望付出每天必要的任何努力，也渴慕有一天，心思能容易、幾乎是自然地，轉移到人生更高超的事物上；我更希望能看清我身邊暫時的事物，對於我永恆生命的重要性。這一切，都將隨著我的神修進步而進步。我必須盡力閱讀、思考並祈禱，才能獲得與祢結合所需要的聖寵。只要我繼續習行刻苦並自我約束，就會逐步接近此神修的境界了。 阿們。

第六章 基督真實信徒的態度

基督說：孩子，你如果想要作我真實的追隨者，就必須控制你盲目的自私。許多人從未體味我的愛與友誼，正是因為他們從未真正勉力歸向我。他們過於注意自身不理智的自熱欲望和盲目的人性貪欲。

2 你那不理智的本性是貪婪的，它常常促使你想在必要所需之外多得一些事物。孩子，你若想作自己生活的主動者，就當努力摒除一切不必要的欲望、學習淡泊、掃除貪欲，你就會有更多時間侍奉我。你愈隨從人性的欲望，就愈和我疏遠。你知道嗎？與我結合的唯一祕訣，就是盡力擺脫現世事物的牽制！

3 努力擺脫任何能使你我之間發生隔閡的事物吧！的確，你應當時時準備好脫離任何無助你前進的人、事、物，因為生命如此短促，你怎能再有絲毫的浪費呢？

4 只要你肯努力，我會幫助你克勝世上的紛擾。我的聖寵不僅教你深深體味我的偉大、聖善與慈愛，它還要用一種更超然的愛與天上的和平充滿你的心。於是，你就能領會應該把我的聖意放在你的私愛之上，世界在你看來，似乎再也不十分重要了。

默想：這簡短的訓言包含偉大成全與和平的祕訣。如果我不曾享受基督平安的福樂，是因為我一直懦弱自私，捨不得拋棄私意遵行祂的教訓。我應當讓祂的聖言領導我進行日常工作，我唯有按照耶穌的訓令控制駕馭我的情感、心境和意願，才能使這一切為我有益。我為什麼要枉費寶貴的光陰去做不必要的事——那些不能使我日常生活有所改進的事呢？在成全道路上前進，我就能看出許多如今左右我、吸引我的事物是多麼愚昧可笑！

祈禱：我的耶穌，祢是世界的光明，求祢也作我靈魂的光明，使我總不致迷失在世俗幻想與盲目自欺的黑暗中。請賜我勇毅，好使我能與日常生活中任何引我背離祢的人或物斷絕來往。我要在隨從我本性的願望之前，先瞻仰祢的意旨；因為只有祢知道什麼是有益於我的事物，所以我要在整日進行的任何事上，完全隨從祢的智慧。求祢賜我勇力，使我在我所厭惡或畏懼的事上遵從祢的聖意。耶穌，請祢作我的光明、我的力量吧！
阿們。

第七章 基督的動員令

基督說：孩子，不要讓人們的花言巧語與偉詞雄辯過於打動你的心。要知道，我所採

取的標準，不是根據言詞而是根據行動。我的教訓是用來影響你的意志，激勵你的行動。如果你在日常生活中實踐它們，這才證明你愛我，因為唯獨行動能滿足我的心。最美的言詞，在我看來，還不及日常遵行我教訓的一半美麗呢！

2 孩子，你總不要為了賣弄智慧聰明而閱讀或學習任何事物，這一切應當完全為了改進你的日常生活而做。有些人讀書是為討別人的驚奇，他們的知識是空洞的，因為知識並未能幫助他們改善行為。好樹之所以為好樹，是因為它能結果實；同樣的，好人之所以為好人，是因為他的思言行為都合乎善的標準。

3 我雖然歡喜人的善願，但只有行動能取得我的信任。你自問努力按照善願行動，到了怎樣的程度？那就知道你的真心為我也達到了同一的程度。總不要忘記我從前說過的話：「你們如果愛我，就當遵守我的誠命。」「不是那嘴裡喊著：『主啊！主啊！』的人能進天國，而是那遵行我父旨意的人，才能進入天國。」

4 向我學習，你就能獲得最好的知識。按照這知識而生活，你就能度一個聖善美妙的生活，也將受到天神聖人和我——天國之王的賞識與稱讚。

5 許多事物不重要，它們只能分你的心，阻擋你在日常生活中更成全地追隨我。把這些事物從你的生活中逐出，你就能更忠誠地侍奉我、更成全地愛慕我。

默想：言語是表達真理的工具，意願能幫助我追求真理；然而，唯有行動才是我實際愛真理最有力的證明。我需要更單純地追隨基督，凡是祂說的、祂命令的，我就應當真誠實行。祂的教會將保護我不做任何不智、偏激或錯誤的行動。在追隨基督的事上，

我不應當尋求別人的注意，或個人的興奮，唯當一心一意以行動表現自己的忠誠。只有這樣，我才能免除自欺和種種掩飾下的自私。

祈禱：我的天主，我的救主，如果在我的日常生活中、在一切事上，我所追求的不是祢，我就只配受人的憐憫和輕視；為了我的愚狂而受人憐憫，為了我固執於惡而受人輕視。在祢的聖意之外，我永遠不能找到任何更有益於我的事物；除了祢聖心的忠誠之外，我總不會發現一個更大的忠誠。請使我成為一個少說話、多做事的人。如果我用作動作為忠誠的標準，我在侍奉祢這方面，就永遠不會自欺。祢將通過祢的教會親自領導我，也要利用祢的聖事加強我的力量。主啊！我希望把我每天的生活變成一個愛祢的偉大表現。 阿們。

第八章 基督的標準

基督說：孩子，一個依靠本性才能學習的人，和一個藉由我的聖寵而學習的人，二者有很大區別。藉由聖寵得來的知識，比任何其他知識，在日常生活中要更高超、更充實、更尊貴。

2 我所賦予的知識能為人靈帶來一種神聖的歡樂和新生的力量。有了這種知識的人，能透過人生的表面，領悟更深的真理。

3 世俗的智慧比起我所賜予的知識，只能說是愚昧。我教授人們從自我控制上贏得

自由，從神修的成全上求取歡樂。

4 驕傲自私者的行為往往博得世人的喝采，但日常生活中的德行卻不常能引起世俗人的注意。世俗人羨慕有錢有勢的、美貌的、聰敏的人，或是名作家、歌唱家、明星……他們如果去羨慕並仿效那些會忍耐的人、祈禱的人、不徇私情的人、謹慎的人，總之，那些努力在他們日常生活中效法我的人，他們就會更有智慧了。

5 世俗人按照外表判斷人，我卻首先按照人的內心——他的意願與努力判斷每個人。

默想：基督傳授給我宇宙間最偉大的知識——認識天主的愛和人類真正的偉大。我幾時接受祂的知識，並開始在日常生活中予以實踐，基督的平安就為我所有；人們也不能支配我的心思，因為我已經真正屬於天主了。祂將作為我的引路明燈，我也將祂的標準作為我尊重別人的標準，我兩眼緊緊注視祂的結果，使我少受自私或情面的影響。

祈禱：耶穌！祢是真理！在思想紊亂與矛盾的黑暗中，祢的真理大放光明，照耀指引我前行。請勿讓我的判斷受到違反祢標準的人們影響。只要我在日常生活中，忠誠地遵守祢的標準，即使全世界的人都羣起譏笑我、侮辱我，我也絕不畏懼他們的判斷。在我個人的思想和判斷上，很多次犯了自私、驕傲與虛榮的毛病。我往往只看外表有形的效果和人們的讚許；祢卻一直只看信心、愛德，以及隱藏在我們行為中無私的意向。是這些德行能聖化我的行為，使我相似祢。我希望今後就依照這些標準生活。阿們。

二 進步的方法

第九章 讀聖書

基督說：孩子，閱讀和思考最能幫助你在神修上前進。許多著作解釋我的道理，這些書籍都在教會的監督與指導下寫成，其中一部分平易淺近，另一部分卻深奧精博。你當選擇最能幫助你了解並體味我真理的著作，讀聖書不是要為了引起別人的注意，而是為了引起自己的注意。你看聖書應當是為學習我對事物的想法與做法。

2 閱讀聖經是對的，但必須確切知道你所用的是我教會所批准的版本。我曾默啟聖經的撰述者，但是我並沒有默啟後世翻譯它的譯者。我的教會有權揭露任何有關我真理的錯誤和不正確的記載。

3 我曾許諾要保護我的教會，直到世界末日。我曾說過地獄的惡勢力永不能征服它，一切信奉它的人將要得救；但是，我從沒說過單獨依靠聖經就可以領導任何人到達永生。實際上，我曾藉著伯多祿宗徒，警告一切人，聖經不常常容易了解；也不是所有人都從它那兒獲得救贖。這一點，你可以從那眾多彼此信仰與意見不同的教派上得到證明。假如我贊同一切的教派，難免就要時時處處自相矛盾了。

4 跟隨我留下的光明——我的教會吧！凡聽從它的，就是聽從我。學習我所託付給它的真理；在你懷疑和煩惱的時候，我的真理是你的光明。我的真理要作你生活中聖善美妙的借鏡，幫助你預防犯罪的危機，並發現更豐富的德行寶藏。

默想：閱讀能啟發我許多思想，幫助我更明瞭我的信仰，使我把握清楚堅定的人生觀。時常閱讀聖書還能保持我的熱心恆久不變；不讀聖書的人好比一個想靠極少陽光和食物生活的人，他的神修生活勢必日漸枯萎。一旦遭遇嚴重的誘惑，衰弱的他就沒有力量抵擋，也許會被摧殘致死。只有在基督所立教會的指導下，我才能安全地閱讀。祂交給教會一種能力與權威——在有關信仰和道德的事上領導我。我要每天作一些閱讀、思考和祈禱的功夫，才能在我日常生活中更明智地追隨吾主耶穌。

祈禱：我的救世主，請總不要許我機械式地進行日常的神修功課。祢為我創立教會的恩情，有說不盡的偉大，藉著它，我能日日充實我的精神生活。請賜我智慧，時常閱讀並默想祢美妙的教訓。更請祢教我對祢的神聖真理發生濃厚的興趣，並以多多發掘人生最重要的寶藏作為我莫大的神慰。我希望在生活的每日場合，與祢抱持同一觀點。我希望藉由多看聖書，對祢獲得更深的了解。阿們。

第十章 祈禱的氣氛

基督說：孩子，許多人希望每天生活在一個濃厚的祈禱氣氛中，渴望與我更親密結合

所產生的平安。然而，獲得這天上平安的方法，他們卻不加取用。

2 孩子，讓我告訴你如何實現這個理想吧！首先，你應當限制一天的活動，保留少數有用的計畫，拋棄一切無謂的牽掛。為做到這一步，你必須控制某些目前的欲望。等你有了一定的興趣之後，就可以有更多時間注意我了。

3 這時候，我要教給你聖人的智慧，並賜給你天神的喜樂。你漸漸地要更意識到與你的親近，並學會在日常生活以不同方式說話和行事。人世生活的磨難與挫折漸漸不會再使你感到恐懼了。

4 如果你想要與我親近，就當誠心誠意斷絕一切無益的事物。這些事物猶如綑綁你靈魂的鎖鍊，整天束縛你的注意力，不輕易讓你思念我。

5 能在一定時間中完全集中注意力於我的人，實在太少了；大多數的人只是不停地生活在無關緊要的紛擾中。孩子，讓我告訴你，整日不斷瞻仰我雙目的是幸福的；那在日常生活紛擾上，悉心傾聽我聲音的耳朵是幸福的。

默想：為能在我的日常生活中更親近天主，我實在需要擺脫一切不必要的活動和紛擾。凡是辛勤努力加強自己每天和天主接觸的人，祂就賜給他豐富的聖寵。這人所認識的人生，將遠較那專門追求世物的人所認識的人生更為廣闊。如果我的思想和意願始終被世俗的興趣所控制，我就始終難以實現親近天主的理想。我必須採取一定的步驟，把與天主的來往置於與人來往之上。等到我進一步認識天主之後，我的戰鬥就比較容易獲得支持了。

祈禱：主啊！請把祢的聖寵降臨到我這罪人的心田裡吧！使我全心愛那最可愛的、徹底認識那最重要的，並首先追求那最有價值的事物。教我畏懼並憎恨任何足以使我疏遠祢的事物。我判斷事物，不以它們的外表為標準，而要按照它們幫助我取悅祢的程度。請教我祈禱，並幫助我喜歡與祢為伴，且設法親近得愈多愈好。使我一日之中，時常意識到祢的臨在。 阿們。

第十一章 對基督的真正熱心

基督說：孩子，有些人常常把我的名字掛在嘴上，卻不把我放在他們心上。有些人使用經本祈禱向我表示熱心；有些人則用聖像或外在的形式敬禮我。這一切固然都是好的，卻不是真正對我熱心的證據，這些只是幫助人實行熱心神工的方法。它們若不能對你每日的思想與言行發生影響，就和廢物無異。

2 真正的熱心不是一種純粹的感覺，也不是一時的情感，而是一項欽敬我、對我忠誠的實際行動。真誠的熱心在於使你個人的意志吻合我的聖意，就是在一切事上討我歡喜的誠懇意向，以及在進行任何我所願望你的事上，不注意自我。真正的熱心，不但使你在思想和意願上親近我，也使你在日常行為上也有這種傾向。

3 你一旦用行為證明這種熱心，我就會賜你更大的聖寵。你的理智將更易擢升到天上的思想；你的心意將更持久地專注在更大的德行上。你將日日在真實的成全道路上前進。

在思想言語與行為上更相似我。

4 我忠實的信徒就這樣漸漸學會減少物質生活的享受，他們感覺需要把更多時間用在行善與祈禱上。他們發覺與我在一起的時間太短促了，他們切望與我更親密地結合。

默想：我雖然可以採用書本、聖像和其他宗教物品，但切不可想這一切就能自動使我成聖。它們只是聖德的有形方法，藉由它們能幫助我趨向天主，提醒我祂的臨在，同時能在我心中激起中悅祂的熱切願望。如果這些外在事物不能影響我的日常行為，不如沒有的好。一個人拒絕承受日常生活的煩難，單憑身上佩掛的十字架並不能得救。同樣，我在家中所行的熱心神工也不能替代主日的彌撒。耶穌自己已經替我規定了真正熱心的標準：「你們如果愛我，就當遵守我的誠命。」我如何遵守基督的誠命？耶穌這句話就是測量我對祂熱心的可靠標準。難道我能如此愚蠢；單因每天誦念一些經文、佩掛一些聖物，甚至每天進教堂，就自以為中悅天主了嗎？做這些事情只能算是神修生活的一半，另一半則在於與人交往不徇私，事事表現愛德。只有一半而缺少另一半就不完備，因此也不能使天主滿意。

祈禱：我的耶穌，凡是祢藉由書本、祈禱以及聖物指示我的一切，我都願意用每天的生活實現它們。一切祢通過教會、聖事和我本人的內心生活所告知我的，我都願意在生活上表現出來。我日常生活中的讓人、愛人、忍耐、慷慨與無私都將證明我用聖物是因為我愛祢，而不是為了自私或迷信。我願意利用這些物品加強我每日對祢聖意的忠誠，並為我的日常工作獲得祢的祝福。最後，我要利用它們作為我對祢忠誠的徽號，使我提

醒別人想念你。吾主，請使我總不要把我的內修和社會生活分離，但教我使它們合而為一。阿們。

第十二章 日常生活中分心散漫的情況

基督說：孩子，好多次你只是身軀跪在我面前，心神卻跑到別處去了。屢次你開始思念我或與我交談，繼而就發覺自己已在想別的人或事或物。

2 你說那些分心散漫的意境，雖經多番努力，還是不由自主地來到你腦海中。孩子，讓我來告訴你怎麼樣處置它們，好叫你終於學得那些忠誠追隨我者的祕密。只有行動是誠實的證據。在一天裡你怎樣誠樸地願望把你的注意力轉向我呢？

3 所謂分心散漫的意境，是指那些吸引你注意力過久的思念、想像、情緒和貪戀。正當你願意把注意力轉移到我身上，或到一種有益的工作上時，你會屢次發覺自己在掙扎著控制自己的思想，這些使你分心散漫的意境正是由你日常生活的不同經歷而來。消滅這些經歷，就會減少你的分心散漫了。

4 誠然，你一天必須注意某些人，留心不同的職責和需要。可是，你並不需要給那些人與物額外的注意。你盡可以躲去許多分心的意境，卻不會因此而忽略日常生活的必要任務。

5 倘若你真願意更體會我在你日常生活上如何接近你，就應該盡你所能掙得這份偉

大的恩賜。你應該立刻檢討與我之間的關係，看看什麼東西阻隔了我們，看看日常生活中有多少可以剔除、卻不會忽略你職責和本分的事物。除非你堅持把注意力集中在我身上，否則你將永遠是分心散漫的犧牲品。

默想：聖善的意願，除非把它轉化成行為，否則就毫無價值。聖人盡了最大努力集中注意力於天主，他們戰戰兢兢避免一切不必要的分心，又學會如何把他們的心神整天繫掛在聖善的事物上，更明瞭該怎樣享受與天主交往的樂趣。不錯，我該注意我的職責和本分。可是，多少次我注意不必要的事。難怪我感覺祈禱不易或生疏。我要從今天開始，避免不必要的分心，好能在一天中更多思念天主，更多次和祂交談。

祈禱：親愛的聖神，我的天主，請祢在我這步向永恆的每日旅程中護佑我吧！教我看清人間快樂的真正價值，而不對它們期望太多。若我在祈禱時心神散漫，就請祢特別寬恕我，也請祢賜我內心的毅力，躲避一切不必要的分心。指示我該如何收斂思想、控制官能，並教我在祈禱中和祢結合時，忘懷世上一切事物！任何引領我離開祢的事物，都沒有價值且危險，只有祢才是我最大的寶藏。在我的一切作為中，我願能時時理會祢在我左右，好教我在和祢密契中度我的塵世生活。 阿們。

第十三章 為熱心而奮鬥

基督說：孩子，熱心的神恩只是一種聖善的情緒，不是一種宗教的意境；而是你的意

志很理智地歸向我，以及我所命令、所願望於你的一切。

2 熱心是一種很大的恩寵，倘若你對那些阻礙你神修進步的一切肯誠實地悔改，我就要把它賜給你。你該先從你的心裡撤去一切無用的愛好，方能容納下我。

3 多少次只是因為一件小事而阻礙了人們得到這個恩寵，盲目的利己心也使許多人斷送了這光榮的恩賜。

4 我當然很願你得到這個恩寵，因為它將使你在一切事上忠誠於我。如果你還沒有得到它，這只是因為你自己尚未準備好你的心靈接受它。為這事祈禱並努力工作吧！用克己和捨己的行為，以獲得控制你的情緒和不合理的貪戀的力量。然而，我的孩子，最主要的事，還是立刻開始和你日常生活的主要毛病決戰吧！

5 有了這項真正熱心的恩寵，你將發覺許多一直被你認為是很困難或不可能的事情，竟這樣容易，你也將永遠看見我的能力、智慧和愛情，你更將體會到隨從我的意志的確是一種光榮的特別優待。

默想：如果我堅決而恆久地努力，放棄我對不必要分心的狂妄追求，天主就將賜給我熱心的神恩。從此，我將對基督堅忠不移，我也將不再被感情或意境所左右，即使有時我並不感覺高興如此做，但也曾明智忠誠地隨從天主的聖意。

祈禱：我忠誠摯愛的救主啊！祢在世上度了熱心承行聖父聖意的生活。祢用自我奉獻的行為，替我違逆天主誠命的許多罪行作了補贖。也正是用祢自我犧牲奉獻的行為，證實了祢對我的愛情。祢給我留下了真實熱心的榜樣。請賜給我對祢真切熱心的恩寵吧！

好使我也能在自我奉獻的行為上向你證實我對你的愛情。別管我的感覺如何，教我只做那些中悅你的事吧！我不僅渴望躲避一切罪過，我還渴望為你做好些額外的細節。教我的熱忱像你的一樣——堅定不變地自我奉獻，那麼它就將毫無疑義地證實我的愛情。阿們。

第十四章 達到聖德的日常途徑

基督說：孩子，你該在我面前度你的日常生活，努力常常意識我是多麼接近你。你愈努力發展這個德行，我愈要幫助你得到它。有了這恩寵，你將會對旁人更加仁愛，你的過失也會漸漸萎縮、減少，而你的美德更將發揚光大於人前。

2 修德的日常工作需要不斷的努力。你該再接再厲地嘗試，彷彿逆流游泳的人一樣。一停止嘗試，哪怕只是一剎那，就會往後退一大段。孩子！如果沒有堅定和恆久的努力，就不會有進步。

3 我的孩子，你不要怕工作、麻煩和受苦；因為，通達我天國的道路正是祈禱、工作和受苦。我的愛是用十字架和刺透的聖心象徵著的，讓你對我的愛也用同樣的象徵吧！努力度一個祈禱、工作和受苦的生活吧！正如我選擇在日常生活中為你自我犧牲，那麼你也該尋求日常的機遇為我自我犧牲。

默想：為掙得天國，我該在日常生活上肖似天主。這事情看起來簡直不可能；不過，

天主願意親自領我達到這個目的，我還能遲疑嗎？一種對天主臨在的活躍意識，將幫助我控制領導我的喜好和厭惡。由此，重陷舊過及不經心的時間會漸漸減少。我也會漸漸養成在每一項遭遇中認出天主的聖意。天主切願把這個聖善美妙的恩寵賜給我，我應該趕緊準備好自己，以便妥當地接受它。從今天開始，我要激發信德，堅信天主的臨在；並且要在日常行為上多多自我奉獻。大多數的人們在改善自己的功夫上，只做了些微的努力，就因一再失敗而自暴自棄了。又有些人說他們自覺卑賤渺小，不堪從天主那裡領受這麼大的恩寵。可是，他們的真正理由並非什麼值得稱道的理由，他們只是怕做必須的努力和附帶的犧牲罷了。天主願我瞻望這個高遠的目標，為此，我的職務就是順從祂的聖意，再接再厲地盡我所能達成這目標。

祈禱：吾主耶穌，請幫助我意識到在我的日常生活中祢是多麼接近我啊！我不願使祢失望。祢期望我立定最高的志向——所以祢說過：「你們該成全，就像你們天上的大父一樣成全！」這句話無非是教我：不論自己已修了什麼德行，總不該感覺我已經夠好了。我要從今天就開始嘗試，在一切作為上更肖似祢。祢是我的模範，因為祢也說了：「看見我的，就是看見了天父。」祢既是祢天父的肖像，仿效祢，我就會更肖似天主了。如果我常能在日常生活中意識祢的臨在。我的努力就容易多了。請祢賞賜我這個聖善美妙的恩寵吧！好使我變成祢所願望的——一個天主化的人。在這條途徑上，塵世的每一剎那，都將是通往天上至善完美生活的每一階梯。阿們。

第十五章 人間的磨難

基督說：孩子，人是什麼！怎麼會使你那麼畏懼他的輕視或侮辱呢？今天他顯得雄糾，明天他就躺在棺材裡了，你為什麼要怕他？你只該怕犯罪，你只該趕緊站到我身旁，依從我，求我助佑。別人說長道短，或中傷破壞，並不如你想像的那麼可怕；而犯罪的可怕，卻是你無法想像得到的。如今在天上榮光四射的致命聖人，就可以告訴你這件事是多麼真實啊！

2 我實在告訴你：刻薄的批評者、粗暴嚴酷的迫害者，他們的行為傷害自己遠勝於傷害他們的犧牲者。他們逃不了我的判決，我要按他們對待別人的態度對待他們。所以，我的孩子，你不要設法用言行報復他們，只把他們交給我，由我來處決。但是，你也不要存有願望他們遭遇任何災殃的心意，否則你幸災樂禍的心思，也要招來懲罰。

3 如果別人的批評指摘和無稽之談使你困擾敗興，你就轉身向我吧！讓我用堅忍來振作你，在困擾受辱時，我要安慰你。

4 你還該記著，你盡可把這痛苦奉獻給我，補贖你許多得罪我的罪愆。這種看法會使你較樂意任人輕慢和遺棄。這樣，你就會尋獲安然擔當現世磨練的毅力了。

5 有時，你雖一片好心，人們卻依然反對、非難、輕忽你，然而，我的孩子，忍受這種痛苦為你是真正有益的，這些逆境的痛苦常是一種使人獲得謙遜忍耐之德的寶貴方法。

當你感覺人世間的友誼和評論判斷不足信靠時，你就會呼求我評判你的內心了！

默想：生活在人世間一天，就該忍耐人們的誤會、品評、紛歧的指摘，甚至惡意。不同的人會用不同的態度對待我。稍一不慎，我也會一報還一報。假如我這樣做，就犯了一個大錯。耶穌願我看祂的情面，溫良、忍耐、不自私地對待一切的人。祂願我不看見他們，卻看見祂。在公審判時祂將說：「你為我做了這事。」人們或許會因我不「以眼還眼，以牙還牙」而笑我是狂人，可是我知道耶穌願我寬恕，也願我為那些傷害我的人祈禱。如果我以為這件事太難，我只需想想：為了要寬恕我的罪和引領我走向天堂，祂曾做了些什麼？那麼我就會爽快地助人、愛人、寬恕人、為人祈禱了。

祈禱：極摯愛又極智慧的救主！祢為賠補我無數的罪過，紆尊降貴來到世間，甚至高懸在十字架上，奄奄一息的時候，還不忘為我求聖父的寬恕！難道我比祢還大？否則為什麼念念不忘釋周圍人對我的不客氣呢？祢在替我作補贖的時候，曾毅然地承擔許多我在日常生活中感覺到的人間的磨難。難道我就因為不能容忍周圍人們的一點點過失而拒絕和祢肖似嗎？再說，我不該忘記我的罪過。我能奉獻這些磨難為補贖我在日常犯罪和不成全上對祢表示的自私。請祢賜我智慧叫我看清這端真理；也請祢賜我熱愛，好能隨從這端真理。我不該怕人說長道短或是批評，但該怕我自己的驕傲和自私。阿們。

第十六章 更深摯的愛情

基督說：孩子，你愈冀望天堂的光榮，就愈會對現世的東西看得淡泊。世上的光榮和人們的讚許都是轉瞬即逝的東西。它們既都有缺陷，又無法使人完全滿意。你在今世能得到最大的讚許和光榮，將不是出自人們口中，而是發自純潔的良心。

2 一旦你蒙受按此真理生活的恩寵時，你便會泰然俯視許多足以騷擾俗世人們的事。你將看見他人受器重、被尊敬，你卻無人注意；他人的努力獲得成就，你卻嘗到失敗挫折的苦味；他人的言論取得聽者的好印象，你的話給人的印象很淡，或竟毫無印象；他人要求的東西終於得到，你的要求只是徒然；他人被人倚重，你卻被視為一無所長。

3 誠然，面對著這種待遇，你驕傲的本性就會起來反抗，然而，我告訴你，默默忍受算不了是什麼美德，何況我還願你超過這點呢？我願意使你更靠近我的聖心，品嚐一點我的神力與愛情。那麼從此以後，你將會超越這塵世的希圖和奢望；也會不顧忌自己的便利與否，急切地願意為我多做一些，更會欣然地把握那些往昔曾避之唯恐不及、或望而生厭的種種境遇了。隨著你對我的愛情滋長，你會忘掉自私的打算。你應該知道，你如何輕忽自己，你愛我的程度也就如何。

默想：聖人的確可以說是這摯愛之德的樣品；他們的作為叫我們看出愛耶穌的愛情會使人企望更加承受苦難、凌辱。這種高度的愛，使人在日常生活中尋找苦架，並熱烈

地擁抱它。宗徒們在為耶穌受辱時總是慷慨激昂，大凡人所畏避的，他們卻欣然擁抱。我如今還不太懂得這個大恩寵，也還不配去領受它。可是我該為得到這恩寵而祈求。此外，在我日常生活裡，那些逆意的小事、指摘、失敗或相似的事情來到時，我至少可以努力使自己保持和悅。

祈禱：我至愛的天主，像祢指示我的這種高度的愛情，只有在我把祢放在一切願望之上時才成為可能。好些人在口頭上這麼說了，可是很少人確實在日常生活中這樣做。如果我只願望被祢賞識，我便不復因人不知我而感到傷心懊惱。正因為我沒有真正認清祢是我的至寶，我才能在日常生活的磨難中犯了憤怒、忌妒、虛榮、意圖報復的罪愆。我願望現在終於能開始只為著祢而履行我的日常職務，並且只尋求祢的感激、賞識，和愛情。任憑人們怎樣待我吧！當我和祢保持友誼時，我的生活就是一個永恆的成就。阿們。

第十七章 思念耶穌的苦難

基督說：孩子，你願意知道聖人聖女的祕密嗎？你高興明瞭他們怎麼樣能如此心平氣和，甚至快活地擔當這麼多的痛苦嗎？這是因為他們曾屢次默想我的折磨和痛苦。他們把自己埋在我的生活裡，從那裡汲取抵禦折磨的毅力。他們把心放在我的心裡，因而充溢了愛，足以為我擔當一切。

2 孩子，到我這裡來，並進入我心中，你在日常折磨痛苦中就會找到毅力和安慰；

人們輕忽你，你也不會再耿耿於懷，至於對別人的壞嘴舌和惡意，你更會泰然承受，無動於衷了。

3 你肯去做這一切，就是因為你認識我、了解我的生活。在人世間時我也曾被人輕視。當我的仇人譏諷侮辱我，而我正感覺萬分需要安慰時，我的朋友也曾遺棄了我。為了愛你，我甘心被人輕視，承受一種無法形容的臨終痛苦。當你必須承擔同樣的苦楚時，你竟敢抱怨嗎？我有很多仇人，他們說了許多壞話反對我；那麼，你竟因為享受不到一切人的友誼和善意而傷心嗎？假如你不願背負我的苦架，你怎能做我真實的信徒呢？那些願意受我統御的人們，應該和我一同受苦、一起作戰。

默想：聖人的祕訣就在這裡：他們摯愛耶穌，所以渴望分擔祂在一切遭遇中的甜酸苦辣、欣喜哀愁。他們不只是願作祂光榮中的友伴，更願作祂戰爭和磨難考驗中的友伴。如果我願作耶穌的朋友，我也該在困苦考驗中與祂在一起。我不該為自己懊喪，甚至不該考慮自己。這一點是我能日常生活中實行的。我不必對那些使我生活更艱難、更痛苦的人多加注意，我只願把愛耶穌而受一些痛苦的機會看成是一種光榮。

祈禱：我親愛的救主，我切願作祢真正的朋友，猶如祢自始至終是我最真實、最好的朋友一樣。讓我也欣然地飲祢的苦爵，正如祢曾為我飲盡了它一般。我願意忘記自己，並且把一切慰藉交託在祢的手裡。我只求祢使我不小心翼翼承擔今天來到我身上的任何考驗和痛苦。祢堪當得到我在忍受這一切時所向祢表示的心意。實際上，我這一點點的奉獻比起祢該當獲得的，還相差甚遠呢！根本算不了什麼。我也不會忘記：今世的痛

苦不足以和未來的光榮相比。主，讓我把整個心奉獻給你吧！它太小了！ 阿們。

第十八章 人的日常苦架

基督說：孩子，我在整個人世生活中受過很多磨難。認清這一點事實，你還怎能想在世上為你自己尋找休息和享受呢？相信我：除了痛苦和辛勞之外，你若想在這生命中期待其他事物，那真是夢想和絕大的錯誤。人世間滿布著艱逆和痛苦。任憑你轉向那一方，躲到那兒去，你仍然會碰到苦架。

2 如果你甘心背負它，那麼在苦架中你就會汲取更大的毅力，苦架也將引你走向天國。如果你不情不願地背負它，那麼你就在使那已經夠沉重的苦架變成更重的負擔了，而且你還得背負它。逃避一個苦架，就等於是朝向另一苦架奔去！或許另一個更沉重？

3 除了苦架的道路之外，絕無第二條通往天國的道路。沒有一個人可以逃脫自己的苦架，我的聖人聖女們在世時，也是背負著苦架踽踽而行，最後才能進入天國。我自己也經過受苦死在十架上，而進入光榮。孩子，不要怕苦架，勇敢地扛起來吧！我將會幫助你背負它。

默想：當我擁抱日常苦架時，我將發現耶穌站在苦架的另一端，等著幫我背負它，我並非單獨背苦架，我的日常生活和耶穌甘苦與共，祂時刻與我寸步不離。正如祂用擁抱苦架向我證實祂對我的愛情，同樣，我也要擁抱我的日常磨難，向祂證實我的愛情。

不錯，我常可以設法解決日常的問題，解脫我的磨難。可是，當我的努力失敗時，我就不應該失去自制而變得不耐煩、憤怒，甚至反抗天主的聖意。我也無需設法躲避一切來到我身上的磨難。有時候，我還可以故意讓自己忍受那些使我討厭的人或事，至少較我本性所願的多忍受片刻。我愈在愛耶穌的真情上滋長，我也就愈不害怕、愈不厭惡苦架了。

祈禱：主耶穌，被釘的君主，請你總不要讓我否認你的御旗——苦架。你說過：「倘若有人願跟從我，必須放棄自己，背上的日常苦架，跟我走！」你的話是明顯的。如果我愛苦架，我就是祢忠實的追隨者。如果我用憤怒、不耐、抱怨、仇意批評長上以及不仁愛的態度拒絕苦架，我就不是祢忠實的追隨者了。請祢在人們或境遇使我感到無聊或麻煩時賜我光明，使我認出那是祢的苦架。我可以因時制宜地應付環境，必要時還可以設法改良它。可是，我應該不縱容私意，應該始終本著肖似基督的自制精神去應付它。請讓 my 理會每天的每一分鐘，祢都在我的身邊。當磨難來到時，我願也像祢在人世時那樣欣喜地承受它。因為渴望與祢緊緊結合，所以我希望能使我的日常生活成為一種愛祢的行為。 阿們。

第十九章 渴望背負苦架

基督說：孩子，背負你的日常苦架吧！並且真真實實地愛你苦架吧！磨練你的肉軀，使它學會控制自己、躲避尊榮，渴願受凌辱，輕視你自己並願人們輕視你，安心擔當磨難

和挫折，不貪圖現世的繁華與成功——這一切，為任何正常的人都不是出自本性自然願意去做的事。渴望承受這些遭遇的人有三種：或者是一個不正常的人；或是一個為沽名釣譽或其他人世間滿足的人；或是一個接受了天主的恩寵而具有更高智慧的人。

2 沒有我的聖寵，這種克服自己精神的勝利是不可能的；因為你那軟弱的人性無法使自己提昇至超性德行的程度。唯有我的聖寵能給你帶來世俗人所不能了解的毅力。有了這種毅力，你就能夠控制傲性，以及一切世俗自私追求的欲望。

3 孩子，作我善良忠誠的士兵吧！作一個有決心為愛而擁抱你日常沉重的苦架：辛勞、挫折、反對，以及其他種種迫害。你在真實而堅固的德行上愈前進，你就愈容易認清你的苦架而欣然地擁抱它們。事實上，隨著你對我愛情的增長，你愛苦架之情也隨之增長。

4 當我認為我可以把一個更重的苦架託付給你的時候，我才會把它交給你。可是，你不必害怕，因為我絕對不會把超越你能力的重負放在你的肩上。正因為你承擔這些較重的苦架，我將在天上以更大的光榮和快樂報答你。

默想：我背負苦架的能力從苦架本身而來。我只需用祈禱和自我鍛鍊準備我的心靈接受它。我該練習小克己以準備接受遲早會來、不能預料的大磨難。當我面臨磨難考驗時，耶穌會幫助我明瞭它的高貴價值。祂更將指示給我怎樣本著忍耐和忘我的心情擁抱苦架，好能更與祂接近。我愈不自私地擁抱日常苦架，我就愈能在那裡找到智慧、明悟、愛情和超性的毅力；我的眼睛也將豁然開朗，看透人世的殘缺和虛偽。我的自我犧牲奉

獻，會助我培養一顆更愛耶穌的心，因此，我將漸漸感覺為祂忍受日常磨難較容易。事實上，如果我慷慨地跟隨聖寵的導引，我甚至可能會接受聖寵，渴望為愛耶穌而背負更重的苦架呢！

祈禱：被釘的君王，我今跪在祢的十字架下，沉痛地默想祢在十字架上留給我天國的神聖教訓。在祢的苦難中，我該學會怎樣擁抱日常的苦架，為補贖我的罪過，為使自己更配接受更高的聖寵，為把一個剷除自私自大的愛情獻給祢。祢應得到我這份敬意。的確，當我的人性一想到受侮辱、被批評、遭譏諷、失敗受挫、受苦受難時，就會戰慄畏縮。但是因著我今天將從苦架中得到更高的智慧和毅力，我將努力準備自己，為背負更重大的苦架。唯有祢能在我身上完成這光榮的改造，我希望因祢聖寵的助佑完成這項目標。阿們。

第二十章 十字架的益處

基督說：孩子，一旦你明瞭十字架的整個價值，它就不會再如此令你不解，你也不會再設法躲避它了；到那時，你就會把它看成一個使人在世上得到很多神恩的可貴助手，也會欣然擁抱那些日常的折磨了。

2 在十字架上，你將會找到一種深沉的平安和喜悅，你也將明白為什麼那些痛恨十字架或畏懼十字架的人是那麼可憐。十字架如智慧之燈，它會給你一種明亮的思路，使你

理解忍受世事將會獲得天上無價的賞報。十字架如指標，它將幫助你的思想步向正確之途。等你體會了解這些之後，你就會把十字架視為一個使你上升到我身邊的梯子；你的思想和心靈的健康勢必絕佳，因為你將從畏懼、渾沌、不滿足的羈絆中解脫出來，在日常的十字架裡，你將找到更充實的生命，也將深深感覺我臨近你，更將察覺你在通往天堂之路上的每日進展。誘惑不能動搖一個真誠愛好十字架的人！

3 假定世上還有一樣比十字架更好的事物，難道我會不選擇它嗎？十字架比任何東西更能使你在世上增添許多德行，在天上積蓄不可勝數的功績。十字架為你最後、也是最重要的考驗，是最好的準備。在認識和擁抱日常生活的十字架以前，人們總沒法確切認清自己真正的面目和真正的價值。為此我才下命令：「誰若願跟隨我，應該棄絕自己，負起十字架來跟隨我。」

4 孩子，你始終不要忘記這項真理：唯有經過許多考驗，你才能進入永遠的天國。所以，孩子，快負起你的日常的十字架來跟隨我吧！

默想：我始終不該忘記耶穌在世的生活，就是對人類的盲目驕傲和自私的抗議，而這兩項毛病正是我最可惡的死敵。因此，為反抗驕傲和自私，我該擁抱日常的十字架。再者，耶穌擁抱十字架，正是給我們留下了一個真德行的好榜樣。祂甘心放棄自己人性的意願，順從天父的意願。所以，當我感覺日常生活毫無興趣或艱辛時，也該和祂一樣，為承行天主的旨意而勉勵自己去實行。祂為了證實對我的愛情，為我死在十字架上。同樣，我也應當以擁抱我的日常十字架，來證明我對耶穌的愛情。

祈禱：主耶穌，既然祢的道路是狹窄的，為世俗所鄙視的，請祢賜給我大無畏的精神，使我不怕艱鉅、不畏世人的輕蔑而勇往直前。祢曾說過：「僕人不能比主人大」。所以，我前來請祢幫助我每天效法祢一樣地生活。只有遵循這一條道路，我才能在現世求得成全，在天國享受永福。我拒絕再受日常生活中任何事物的吸引，我現在就要歡歡喜喜地從祢手裡接受每天的十字架。我要本著滿腔熱情擁抱它，並願意一生都欣然地背負它。在我日常的磨難中，請教我不看其中牽涉的人，而只看見祢。當我的本性感覺反抗、準備逃避日常的十字架時，請賜我毅力，以助我承擔堅持到底。我希望和祢——我至聖的模範和君王，心心相契地度這人世的日常生活。 阿們。

第二部 直向天主之德

第二十一章 信德

基督說：孩子，誰信仰我的話，誰就享有了真理。我向世界說話的方式有四種：第一是透過人們的天良；第二是透過先知；第三是透過我自己在世的生活；最後則是透過我的聖教會。

2 我的聖教會在世上繼續我的工程。它的聲音就是我的聲音，它的權威是我所賦予的。我曾向宗徒們說過：「誰聽你們，便是聽我。」所以，直到今天，宗徒們的合法繼承者，仍在繼續完成我的工程。假定我沒有給你們留下一個不能錯誤的教會，那麼，聖經和聖傳就免不了被歪曲或誤解了。

3 孩子，你不必因為不能全懂我所教的一切而感到詫異，正如成年人的智慧比小孩子的智慧高得多，同樣，我天主性的智慧當然遠遠勝過人類的智慧了！

4 凡是抱著「能了解者便信，不了解者不信」態度的人，就是劃地自限，只接受我

所啟示真理的一小部分。人的理解力那麼弱，而且在許多事上又很容易受騙。為此，我指示我的教會「教訓我所命令的」，並且應許不讓它錯誤。假如我沒有許下這點，你就無法確實知道自己是否正確地隨從了我的話。我只給我的教會這個保證——不會錯誤。除了我的教會之外，我再也沒有給任何人這種允諾，也不曾給任何人領導的權力。我向我的宗徒說了：「誰聽你們，就是聽我。」今日的世界比往昔更紛亂、更墮落、更需要這項保證，所以，我的許諾依然屹立、依然有效。

5 我並不要求人們有很高的智慧，我只要求人們信我的話，並忠於我的意願。

默想：天主從來不向我們苛求，祂只希望我們全心信仰祂，並盡力度一個聖善的生活。凡是我不能理解的事，我不妄猜亂聽，盡可放心大膽地信賴祂的話，因為祂是真理之泉，祂絕不能欺騙我。當我接受了天主的話，我就是做了人所能做最聰明的事了。我聆聽天主聖子託付給聖教會所傳授的聖道和誠命時，我就能知道天主的思想和聖意了。耶穌基督透過祂的教會向我說話，而且也藉著祂的教會把祂對於生命不能錯誤的看法指示給我，還把祂的平安賜給了我。祂更在聖事內賜我天上的毅力，以助我避惡行善。

祈禱：真理的天主，我怎能懷疑祢藉聖子所啟示的一切呢？耶穌把祢的話傳達給我，更再三保證在祂建立的教會內，不讓祢的話被歪曲或誤解。祂又許下要藉著祂的教會繼續向我說話，並引導我走向永生。主啊！請教我孜孜不倦地學習祢的至聖真理，並盡可能勤領聖事吧！我知道，當我惰於使用這些恩賜時，天路上的戰爭才會過於艱難。為要證實我的信心，我應該在日常生活上不斷更努力地認識祢。更成全地侍奉祢。請教我充

分善用祢所賜給最美好的恩物——聖教會，並祈望祢總不讓我陷入愚狂，以致妄想單憑自己淺薄的知識和微弱的力量掙得天國。阿們。

第二十二章 感恩

基督說：孩子，總不要讓感恩之情從你心中消失！你根本就想像不到你曾受了我多少的恩惠！除了時刻不停地保養你的生命之外，我甚至在你犯了罪、傷了我的心的時候，還用慈悲來對待你。我用聖寵扶你起來使你痛悔己罪、攻剋誘惑。我所以為你做這一切，正是因為我愛你。雖然你本身只是虛無，可是仍是因為我愛你，所以我願意提拔你，使你能獲得天上的榮冠。

2 人們最喪盡天良的行為就是對我不知感恩。天地間，唯有我該受你感謝，因為人生命中的一切全是由我所賞賜。若我不該受你的感激，那麼還有誰當之無愧呢？孩子啊！不知恩會阻礙你獲得我更大的恩寵呢！

3 一個不知恩的人，永遠不會覺得如何善用我的恩賜；你只有在雙眼不移地注視我的時候，才會善用我的恩惠。只是對著我的恩惠沾沾自喜，卻不知感恩圖報、忘恩負義的人，遲早總要跌倒犯罪。一朝他忘了自己的卑微虛無，以及他自己完全屬於我，他就要開始要自誇自大了。

4 孩子，做一個實事求是的人吧！不要讓自己生活在虛偽中。對我賜予的每一個恩

惠都應該知恩感念。不要以為你自身有任何價值。記著！沒有我，你就是虛無！對那在虛無中造生了你，又不停照顧保護你的好天主，你太應該知恩感激了！

5 把你的知恩之情擴展到生活中的每一個細節上吧！甚至到我給你安排的那些不太如意和十分艱辛的事上。我以智慧和愛情替你的生命做了通盤的計畫和安排，你一生所遭遇的一切事物境況，全都是我幫助你的各種方法。

默想：如果我屈指細算天主賜給我的恩惠，我將永遠沒有算清的時候。因為我的生命每延長一分鐘，就是另一個恩惠，不等我算清從前的恩惠，我又度過了許多時刻，又獲得了許多天主的恩賜，這樣我怎能計算得完呢？所以我若向祂表示知恩感激，最好的辦法莫過於善用祂的恩賜了。而祂所以賜給我智慧，正是為了叫我明白如何善用祂的恩賜。當我對事情看不清不知該怎麼做的時候，我可以向祂的教會詢問請教。服從祂聖意就是表示感恩最好的方法，反之，任何的罪過都是妄用天主恩賜的不知恩行為。

祈禱：造生我的恩主和天父啊！世上父母對子女的愛情和關懷，只是無限愛情、無限關注的祢的一張不完全的肖像！我們生命的每一秒鐘都是祢的恩賜。不分晝黑夜，祢總是用摯愛的眼光關切地注視我們，時時刻刻維持我們的生命。偶爾向祢說聲：「我感謝祢。」真是太不夠啊！即使我們用生命中的每一呼吸向祢表達我們的感激，也是不夠啊！我們只能用服從祢的聖意生活、思想、做一切事，來表達我們的感恩之情。請賜給我們飲水思源的智慧吧！好使我終有一日得到祢最大的恩賜——就是天國的幸福和喜悅。阿們。

第二十三章 超性的望德

基督說：孩子，你心靈上最奇妙的德行就是望德。在你領洗時，我把它像種一粒小種子似地種在你的心靈上。它應該在你的小心培育、辛勤灌溉之下長大，好在你生活的磨練和困難中幫助你。因著這個德行，使你渴望我——你的至高天主；它也激發了你聖善的願望，使你嚮往瞻望天堂永無止境的喜悅；它促使你渴望從我這裡獲得、達到永生所需的一切幫助。

2 這個德行鎮定了你的惴惴不安，使你對自己的得救不再感到恐懼和憂慮。它有助於安心期待注視我的大能，清楚看見我的善良，全心依賴我的愛情。當懷疑和困難頻頻引誘你不再寄望於我時，它使你永不失望，堅定地生活在希望中。超性的望德更使你希望每天每時都從我這裡得到幫助，以度聖善的日常生活。

3 不過，如果在日常生活中你不盡自己的真實努力奉行我的意旨，你的這種望德仍不算完全。誰只是一味冀望能得永福，卻不盡本分，不做該做的事，那就是犯了妄望的罪。

4 望德能使你的祈禱更奏效。因為我永不會拒絕一個在真正迫切需要中，滿懷堅定信心仰望我幫助的人。有望德的人，只希求那些為他最後成功真正緊要的東西。所以，即使他求世上的恩寵，也是希望這個恩寵能幫助他或他所代禱的人日進於善。孩子，望德的成全就是在一切事上捨棄自己，完全契合我的上智。

5 超性的望德使人們的理性遠矚、意志堅定、心胸果敢、身體堅忍。它也使人們有必勝的信心，因為他們把希望寄託於我全知全能至愛的天主。這個美妙的德行更賦予人心有穩妥的安全感。孩子，放心在望德中進行你必做的努力吧，那就不必擔心你的得救了，因為只要你這樣做，我就永遠不會辜負你的仰望。

默想：聖保祿曾說過：「我們因望德而得救。」這是多麼真確啊！如果我的靈魂有這一項德行，我怎會喪亡？我要死心塌地仰賴天主。我要把我的生命安心放置在祂的手裡，我要擁抱祂的誠命、奉行祂的意願，即使在感覺乏味或困難時，也絕不改變。天主的慷慨大量沒有人能勝過，祂將用毅力堅定我、鼓勵我。一旦我在內心培養了望德，我才能領會什麼叫做從「疑懼中被解救出來」的意思。到那時，我將享有天主的平安。

祈禱：全能全知至愛的天主，從今天起，我要全心歸依祢。我願全屬於祢，如同祢願我全屬於祢一樣。讓我為證實這番誠心而做一切，為得這神恩所該做的一切吧！祢願賜我超性毅力，好叫我在日常生活上比從前更成全。祢絕不會拒絕賜給我為我最大成就所真正要緊的恩寵。我切願如今就開始忠信地奉行祢對我生活的計畫。如果我在日常生活中始終仰望天堂，許多事就容易得多了；憂悶敗興、畏懼和失望也不再會困擾我。吾主，請指示我道路吧！我渴願遵從祢的聖意，順著祢指示的道路，到達平安和天上的榮光。誠然，祢有時會引領我走上一條崎嶇不平的小徑，可是我不該忘掉，為我的最後目的，這一點點麻煩是值得的。阿們。

第二十四章 人的主要希望

基督說：孩子，當你生活在世上時，需要飲食、休息、藥物、交誼等等。可是，你千萬不要誤解，而以為這自然世界裡的東西就是解決你需要的唯一方法。否則，你會寄予太大的期望，勝過它們所能給你的程度。

2 只有從我這兒你才能期望得到圓滿無缺的幸福。理智些吧！我的孩子，把最大的希望寄託在我身上。我是萬物的創造者和維持者，假如我不賦予能力，沒有任何東西能有助於你。你理會也好，不理會也好，我就是你的至上天主。沒有我，就沒有恆久的好事，也沒有持續的幸福。

3 如果你依靠我超過任何東西，那你絕不會有沮喪的時候。你所期望的，假如是對你真正最有益的，我絕不會疏忽或辜負你。孩子，不要太寄望世上任何的人或物，你盡可利用各種你所能用的正當方法改善世上的處境，但是你絕不能把暫時的現世生活視作唯一的生命啊！

4 我是你的造物主和救主，把你最大的希望寄託在我身上吧！盡你可能純全地遵從我的聖意，當世上朋友拋棄了你，當一切良藥無法救助你時，不要失望，因為我終究不會放棄你。孩子，快來投奔我，靠近我身邊吧！我要助你達到那令你心滿意足的天堂。

默想：望德支持世人奮鬥到底。人們往往在先前渴求的事物上沮喪失意。然而，過

了不久，他們又鼓起餘勇去追求新的對象，他們依然尋找那先前沒找到的滿足。人們常常太短視，他們不了解這個真理，除非有天主賦予的能力，否則沒有任何東西能給人最微小的滿足。我始終不敢忘記這項事實，而在一切需要中本著知恩之心舉目仰望祂。天主對萬物有完整的永久控制能力，所以，不論我從任何地方得到任何東西，都等於是從天主手中所接受的，因此我的主要希望應該是天主。我能合理地運用我所有的一切，或每日來到我身上的一切，以證明我的希望是天主。也唯有這樣，才能證實我依靠天主勝於世上任何財寶，並證實我希望在天上永久與祂相偕。

祈禱：我主，不管我自覺怎麼樣卑賤不堪，我仍然希望有一天能在天上和祢一起生活。仰賴著祢的無限仁慈、上智和愛情，我把我的整個希望完全寄託於祢。為了證實這是我的真心希望。請祢幫助我今天在一切遭遇上忠信地隨從祢的聖意！我要按照祢的意願處理一切事物，應付一切遭遇；意即我要避免驕傲、急躁以及一切自私的生活方式。從此，我應用一切必須的東西，將不再只是為自己的滿足，而是全心為中悅祢。在應用世物時，我還要記住：祢的聖意還是左右著我的一切動向。既然沒有旁人比祢更知道並更為我謀求福利，而且祢絕不會遺棄任何仰望祢的人，所以我把一切希望全寄託在祢身上，隨祢任意安排我吧！ 阿們。

第二十五章 信仰天主

基督說：孩子，任何人都需要一些可以信託依靠的朋友，沒有這樣的朋友，你就不能愉快地生活。那位朋友愈偉大，他就愈能給你帶來更大的幸福。

2 世上的朋友難道能像我一樣對待你嗎？哪一個像我一樣時刻為你著想呢？想想我已經為你做了的一切吧！你就會很容易明白我才是你最可靠的朋友。

3 忽略我，就是忽略你最需要、最愛你的一位朋友。當你信託世人而不思量我在你生命中的地位時，你就是在沙上築塔。一切智慧、一切能力和一切的美善全是我的恩賜，沒有這些恩賜，你只不過是虛無，你的努力也只是枉然！

4 世上的朋友會背負你、捨棄你、令你失望；至少他們不能在一件事上幫助你。他們會判斷錯誤，即使本著幫助你的誠意好心，他們還是很容易在不知不覺中引你入於迷途。你只能在我 and 天神聖人們身上找到純全而永不背負的友誼。孩子，盼望你時時刻刻寄託最大的信賴和依靠於我吧！

默想：世人屢次受外表欺瞞，有人只對表面的成就發生深刻印象。因為他們看不到別人內在的美善，或不能理會現世生命的煩難和喜樂的短促，所以，他們只看外表而發出的讚揚沒有什麼真價值。我也是個膚淺的人嗎？或是個設法向天主的思想看齊的人？我對天主的信賴是不是很容易就被俗世的判斷動搖呢？天主永遠也不會辜負我；倒是我

時常犯罪背棄祂，如果我不肯全心仰賴祂，不肯讓祂照祂的心意來管理我的日常生活，結果，我終究免不了要失足，甚或達不到我生命的最大成就——日進於德。

祈禱：我的天主，我自以為不用祢的指示和幫助就可以操縱安頓我自己的生命，真是多麼瘋狂的思想啊！事實上，在過去的許多機遇上，我就是那樣做了。我辦事先不問祢的主意。祢是我的榮耀、我的希望、我最有力的幫助者、我最穩妥的避難所，沒有祢，我是十足的虛無，我的生活只是一種徒勞。只有靠祢的幫助，我才能達到天堂的永久成就。請不要讓我對祢的依靠再徬徨動搖了！任何人、任何事物和任何境遇，都將不能再動搖我對祢的信賴。我對朋友們，也將按著他們可信賴的程度依靠他們，但總不仰賴他們過於仰賴祢。我首先要忠於祢的聖意，然後再忠於他人。 阿們。

第二十六章 依賴上智安排

基督說：孩子，世上每一樣東西的存留，全都需要我的支持。我不能瞬間從任何東西中抽去我的能力，否則它就會立刻消失不存在，歸於虛無。我在萬物開始存在的最初一剎那，就立刻照顧他們，它們才能完成自身的目的。

2 我是眾善之源，我是生命的動力，我是知識的深淵！孩子，懂得全心信賴我，就是你最明智之舉：因為你能在我這兒找到最高的智慧、最大的安慰。

3 你愈經歷世上的安慰，便愈會發覺它是多麼有限、短暫和不完善了。

4 當你學會把主要的希望和依靠只寄託於我時，你就會嘗到心淨者的平安了。不要在口頭上說我是你的一大希望，應該在日常生活的任何遭遇中，樸實地堅信我的上智和幫助。

5 孩子，向我表示一個無條件、無保留的完整的信賴吧！只願望那些我願你獲得的，並在一切事上只愛好我為你所選定的。我只把為你最有好處的送給你。

默想：除了那些為我最有好處的東西之外，天主絕不會願意把其他任何東西給我。祂創造我的唯一理由就是要賞賜給我心靈所渴望的滿足和幸福。我的錯誤就是只憑著俗世的外表看事。我不常常理會現世事物只不過是天主不成功的反映，只是天主為真心愛祂的人所預備的美善的一點點暗示。為此，我最明智的態度就是把我的生命放在祂的手裡，聽憑祂處置；也就是說每天盡力度合理的生活，追求正直、純良，躲避歪曲、犯罪。我不為那些超出能力範圍的事過於操心，也不會瘋狂地與我不能避免的事物爭鬥。天主知道什麼為我是最好的。只要我盡自己的心力，就可以放心，天主一定不會讓我缺少那些在永恆途徑上有益的東西。

祈禱：仁慈的父，我摯愛的天主，我舉目瞻仰祢，把我的生命，以及一切掛慮、辛勞、職責、喜悅和憂苦都交託在祢手裡。我將永久信賴祢超過一切。請勿任我因畏怯、煩惱、抱怨而使祢不悅。你在我日常遭遇中時刻照顧著我，祢愛我遠勝過我所能想像的。請引導我今日的思想、言語、行動，以及我現世生命的每一天。我希望在日常生活環境和遭遇中，始終遵行祢的聖意。雖然我不得不用事物促我日進於善，並解決我的問題；

可是，我永遠也不要完全依靠它們，或把它們當作慰藉物。我願在我所用的一切事物中認出祢。我願今日在我遭遇的諸事上，認出是祢領導我朝向永遠的光榮之道邁進。阿們。

第二十七章 愛德

基督說：孩子，在你領洗時，我就在你心中播下了愛德的種子，期望你達到智慧年齡後好好培育它、發展它；這個德行會使你愛我在萬物之上，而且是為我而愛我。它也能使你為了我的緣故而愛世人。

2 這個德行就是你能達到的最高成全了。人生中沒有一件比愛我——至高的天主，更偉大的事了，也沒有一種人世的愛能與這個超性的愛德相比擬。愛德的對象是最好的事物，而且它是為一個最高遠的理由而愛。有愛德的人，愛我勝過任何事物，因為他們知道我是至高至善的天主。

3 愛德能使人更肖似天主。聖經上不是告訴你：「天主就是愛」嗎？因著愛，你就會變得像我一樣愛一切正確與良善的事物了。

4 愛德是一切愛的極臻。它能使愛世物的心轉而愛慕我的至善，並把我放在一切喜愛的首位上。真正有愛德的人，即使在追求愛慕受造物時，也是因為那些東西能幫助他在日常生活上更接近我。他不再本著自己的好惡對人或物有所偏私，卻只看它們的本來面目是善或惡而決定取捨，這也就是說：他是按著它們能否使他的思想和意願更堅定地朝向我

而決定取捨。然而，他最喜愛的還是那些最能幫助他中悅我的人或事物了。

5 孩子，設法在日常生活上發展這種聖德吧！首先你該恪守我的誠命，其次就是時常在私下祈禱和公共敬禮中尊敬我，最後就該為我的緣故而捨己為人。

6 誠然，在必要時，對於他人的自私和惡意，你有自衛的權利，可是你應該小心把握自己，使自己在自衛中不致對別人過分嚴苛，或不體恤、不公道；反而應當看在我情面上願望眾人得利，而且盡己力所能幫助他們的需要、解決他們的困難。這樣，你才能證實你的心靈上有真正的愛德。

「默想：在領洗時天主把愛德的種子播在我的靈魂上了。等到我會運用理智，知道天主的神聖恩賜時，我就應該繼續努力培育發展這種德行。我的努力加上天主不停賜予的聖寵，就能使愛德的種子在我心靈中迅速滋長。我該如何善用如此寶貴的恩賜呢？沒有愛德，一切其他的德行就失去了它們的超性價值。這就是說：如果我不在日常生活中修愛德，我就不能妄想得到天國。我愈在這條德行上前進，我的思想行動也就愈肖似天主。從今天起我就應該開始以耶穌的精神度我現世的生命。不拘任何挫折，我也要設法勇往前進。」

「祈禱：我的天主，祢渴望把我造就成一個有永遠價值的偉人，祢要我在日常生活的思想、言語和行動上反映祢的成全。我也切望自己能開始在我所思想、談論和所做的一切事上反映出祢的仁愛。我切願自己對人對事都能表現出忍耐、溫良、周到、樂於助人、容忍的精神，正如祢待我這個罪人一樣。我要不顧我自私的本性，而只願以祢所應得的

愛而愛你。在一切事上，請總不讓我忘掉你的智慧和善良，好使我常能想到你並隨從你所喜悅的一切。在這一件事上，你的聖子耶穌就是我的表率。祂是成全愛德的楷模。請讓我每天發奮努力，棄絕自己本性的弱點，更肖似祂。 阿們。

第二十八章 愛德在日常生活中的效果

基督說：孩子，當真正的愛德充盈你的心靈時，它會給你的日常生活帶來奇妙的作用。促成這作用產生動力的，就是那使人在萬物之上首先尋找我的愛德。有愛德的人，因為渴望和我更結合無間，所以總設法在日常生活上更有效法我、更相似我。

2 愛情常藉著某些自我犧牲的方式表達；同樣，有愛德的人就是為愛我的緣故常找機會去關切旁人。他聽從了我的話：「你為我做了這事。」他就設法在需要他幫助的人身上侍奉我。

3 在許多使一般人惱怒厭煩的境遇中，有愛德的人卻會保持忍耐。他不願意自己成為一個不能忍耐又怕麻煩的人，因為他深深理會我對他和一切罪人的極大耐心。為了愛我，他不但不發怒或採取報復的行為，反而更喜歡在自己的思言行為上反映我的忍耐和溫良。即使在不得已的情況中，為保護他的權益時，他也不至於變得刻薄。

4 他的溫和給了畏怯或敗興的人莫大的鼓勵，使他們重新產生了勇氣，也使他們重獲信心。其他人也會毫不猶豫的請求他幫助，因為他們知道他不會藉詞拒絕的。

5 有愛德的人永遠不會忌妒那些更富有、更有本領、更成功的人。他擁有了我的愛，又在一切事上接受了我的意願，已是心滿意足。

6 他和人們周旋時，總是既周到又正直，因為他並不為自身的利害做過分急切的打算。他對我的愛情，使他從一切不合理的奢望和渴望比別人顯得更好的空想中解脫出來。

7 心靈充滿了真愛德的人，不願妄斷他人。他喜歡信人之善，遠過於信人之惡。當人們害他時，有愛德的人卻不會因自己所受的害而難受，反而因人們得罪了我而更難受。

8 愛德使人坦白正直，即使人們直指他的無能和缺失，他也能直認無諱。真愛德使人謙虛得能夠面對一切事實，即使是不愉快的事實也絕不隱諱。

9 前面所說這些就是真實的愛德所流露的效果。當這個聖德真正發展時，它還能培養出日常生活中許多其他的品德！愛德是到天主那裡去最近的一條道路，因為它是到達信友成全的捷徑。如果你勉力在日常生活上發展這個德行，那麼你就放心吧！因為在每天的每一分鐘你都正向著永生邁進。

默想：有愛德的人就是天主在世上最成全的反映，當他接近人們時，人們就會有一種天主臨在的感覺。他愛天主之情不但充滿了自己的心靈，也會感動周圍人們的心。做一個有愛德的人，就是做一個聖人。我一直憧憬的成功，應該就是這個！愛德使我有辦法獲得這永遠的成功。因為大公無私的愛德，能使我在現世就更接近天主，也能叫我使別人更接近祂。我能以助人得到天堂，為自己賺得永遠的榮光。因著愛德，我能為天主、為世人、為我自己做最偉大的事。

祈禱：摯愛的天主，祢永不止息地支持我和所有受造的萬物。生命中的每一分鐘都是祢的恩賜。我若效法祢，我就能到達至高的光榮，我愈為祢捨棄我自己，我也就愈發相似祢。我愛祢最大的證據就是我為更肖似祢而做的努力，這原來也是祢最大的願望。請祢賜我聖寵，使我將來也依舊順從祢，猶如過去我常順從自己一樣。請祢把我的思想、願望和行為中的「自我」剔除，取而代之吧！我只求祢永勿任我妄從私意，即使渴望向祢表達我的情意時也是一樣。我的目標愈高，我對神師也愈該服從，否則惡魔會藉由一個狂妄的極端誘使我遠離祢。主，使我勇於嘗試，在日常該做的努力上極其謙遜地隨從祢的引導，把我自己完全交託於祢。 阿們。

第二十九章 在愛德上日益成長

基督說：孩子，沒有愛德，一切別的德行都失去它們超性的價值了。如果你不愛我，信我、望我為你又有何益處呢？

2 這種愛應該在使我喜悅的日常真誠努力上表現出來，無論所做的事怎樣使你愉快。完成我的意旨，你就達到你的至高成全和至大的利益。在一切事上我總引導你向著為你最有利的方向走去。

3 當你思量你的生命和你所有一切全是我的賜予時，你就不會以為愛我是難事了。你屢次思量我的無數的恩賜，就會幫助你本著知恩感激之情趨近我。這個知恩感激之心，

會使你渴望在日常生活上更中悅我。如果你隨從這善願，你就會向我證實你的愛情。

4 你愈增長這種知恩報愛的心，我就愈要賜你更高貴的聖寵，我也要幫助你更了解我。你若更懇切親密地認識我，你就會更愛慕更珍視我的無限美善了。你也會漸漸更完整地接受我的意願，也不再允許自己對我的旨意起反感；最後你才會信服我所尋求的，完全只是為了你的益處，你知恩感激的愛，也才會化成一種更高尚的愛——友誼的愛。

5 在達成較高水準的要求下，你將超越自己，捨棄自己。當不合理的願望引誘你輕忽我的旨意時，你也不再同情它們，為它們擬遁辭。在你的日常生活中，你也學會控制自己對人們的好惡之感。不論你為他們做任何事，你都應該抱著最好的動機——為我而做。

默想：如果我不願浪費天主的聖寵，在日常生活上始終隨從聖寵的默啟引導，那麼，我就會日進於德、日趨成全了。我的愛德常常嚮往追求更高的目標，最後，很可能使我超越那些現今使我在日常工作上遠離天主的自然吸力和分心，我眼前不成全的愛，也將漸漸上升至對天主更純潔的愛。因著更意識天主無限的美好，我的善工也將愈做愈有信心。我只需從今天起，把我的一切行為完全獻給天主；並不時重整我的意向，以免自私的動機潛入心中；到了天主認為適當的時候，祂自然會把我提拔到祂願意我成全的地步。

祈禱：愛的天主，祢的聖名就是「慷慨」，誰像祢曾那麼寬宏地對待我呢？不論我往那兒看，我看到的全是祢的恩賜；不論我做什麼，全是利用了祢的恩賜。祢為我做了這麼多，我該替祢做些什麼呢？我願淨化我的愛情，因為這事將比任何事更能中悅祢。我將盡己所能善用祢每日賞給我的一切恩寵，我也願望自己能從知恩之愛提昇至友誼之

愛。我早已切望特為中悅祢而度現世生命的日子早日來到。我的至大恩主，無論我的日常職務是什麼，主要的動機總是要為祢去做這一切。阿們。

第三十章 順從天主聖意

基督說：孩子，我認識一切事物，因為是我創造了它們、保存了它們。任何人事物身上的任何能力，都是我的安排。任何遭遇也是我事先預見、計畫和允許的。我的計畫為你尋求的福利，不僅是你用有限的智慧可以看見，還有許多是為你最恆久的福利。

2 當你感覺不滿我的安排，甚至想要追問我是否有智慧時，就該先想想你原是什麼？而我又是誰？你只不過是虛無、是我所創造的！而我卻是全能的萬物創造者。你用以判斷事物的智慧和你的決定選擇的意志，全是我賦予的。如果你不贊成我的決策，應記得我全看見你所看見的一切理由，以及許多你沒有看見的別的理由；同時，你的思想我也瞭如指掌。當我選擇的與你所選擇的不一樣時，那是因為你選的不是最好的。

3 在一切境遇中做你認為最好的；在任何需要中呼求我的助佑。你應該時時準備好願意接受我的決策。在你每次祈求的結尾，加上這句話吧：「主，如果這真正為我有益，請你賞賜給我吧！可是，如果祢的決定並不如此，我就願意祢所願意的一切。」孩子，把你的希望、雄心和努力全放在我的足下，你只要盡其努力，別的就讓我替你安排吧！我永遠按著你的最高福利支配一切事物。

4 總不要妄想與你的造物主談判，彷彿與一位平等的人一般。你是我的受造物，沒有我，你只是虛無。連你下一口呼吸也屬於我，也是我給你的恩惠。以接受這項真理應有的謙虛態度向我說話吧！

5 孩子，我愛你，你為什麼還要自己憂慮煩惱，好像我不照顧你似的呢？信任我的智慧與愛情吧！我將把平安放到你的心中。除非你甘心情願在一切事上令你自己順服於我的意願，否則煩惱和畏懼不會離開你。

默想：假如我能想像自己怎樣由天主造生，怎樣完全屬於天主，那我就永遠看不出祂的神聖意願有絲毫的缺陷。一切可能發生的事或事實上的確會發生的事祂都知道，也都由祂控制。祂不需要別人提出建議或指示，祂只願意我尋找那些好事，並為值得追求的進步而努力。祂願我向祂祈求那些靠我自己無法獲得的東西。可是祂命令我要理智地去祈求，不該把我的私願放在祂智慧和神聖的意志之上。祂要我堅定地信靠祂的愛情，完全順從祂上智的安排，那麼我就可以放心了；祂一定要把那些為我最有利的東西賞賜給我。

祈禱：我的造物主，我確實是你的所有物，因為你創造了我，又時時時刻刻保存我。你更願意以慈父之情待我，你真是太好了。你是全知、全智的天主，你知道一切，又明智地支配著一切。請賜我智慧，好叫我在萬物上最喜愛順從你的聖意。在一切能傷害我的邪惡或過失中，最糟糕的就是我自己不贊同你對我的慈愛計畫。如今我俯伏在你足下，把我的日常生活完全奉獻給你，信賴地聽憑你的安排。吾主，請按你聖意認為適宜的做

吧！我要用祢給我的智慧盡力改善我自己。可是，一旦我的計畫和努力失敗時，我也永不反抗或抱怨祢，我無法像祢一樣智慧地渴望我的幸福，所以從今以後，我希望在祢的聖意裡尋找我最大的成就。 阿們。

第三十一章 完全拋棄自我

基督說：孩子，世上很少人享有心靈的平安，因為很少人願意讓我隨意管理他們的生命。好多人信任他們自己有限的本領，勝於信任我無限的智慧和能力。

2 有些人把自己交付給我，聽從我的意願安排，可是他們又指出幾個例外；在這些例外上，他們依靠自己勝於依靠我。在這些事上，他們寧願犯罪也不願改變他們的計畫。又有些人固然在一切事上拋棄了自己，可是不久之後，在某些事上他們就示弱退讓了。這是因為他們太沒有耐性了，不肯耐心等待我給愛我的人所預備的最大酬報。孩子，在這些人中沒有一個能親切地認識我，也沒有一個配得接受我許給忠誠跟隨我的人心靈的平安。他們對我的忠誠太不健全，因為他們的私心存有企圖，而且追求一種虛假的利益。

3 忘掉你自己，你就會找到一個遠遠勝過你——我。讓我替你決定每天生活該如何吧！除非你把最大的禮物——你的意志——獻給我，你所獻的其他種種禮物不能使我完全喜悅。為達到這點，你可以欣然接受我的聖意，擁抱我每天為你安排好的種種遭遇，表示你的誠心。盡你最大的努力，然後把結果視為我的意願吧！

4 孩子，在今天臨到你身上的一切事上認出我的意願吧！利用你的理智和意志度一個有用而聖善的生活。當某事使你不愉快時，修練我的忍耐吧！效法我在世時的日常生活，遇到機會時就效法我修過的一切德行，在一切事上堅決拒絕犯罪。

默想：天主既是全能的，祂一定把我所需要的一切一一賞給我；祂又是全智的，當然最知道什麼為我最有益處。我的心思太小，連祂怎樣摯愛我，我都無法明瞭。但我盡可安心，因為祂所願意的全是真正為我最有利的。誠然，有時天主允許某種事發生，使我很不解；然而，這正是我心思狹小、短視近利的又一證明。最聰明的辦法就是把我的生命交託在祂的手裡，讓祂引導我的日常生活。我能在日常工作上用忍耐、了解、慷慨、不自私做到這點。在我替自己做這種未雨綢繆的準備功夫時，我不要太心急、太掛慮、也不能忽略正義與愛德。

祈禱：可愛的主，我終於開始明白了。當有一天我真實地把自己委託於祢的智慧策劃，並在日常工作中跟隨祢的聖意時，我才會到達智慧的頂峰。我在大小諸事上的一切作為、言語和思想，祢明白地看見；無論在單獨或是在人羣中時，祢總是臨在。我隨著祢的方式做事就使祢喜悅，反之則使祢難受。可愛的耶穌，祢已給我立了一個善表，教我现在就立刻開始在思想、言語和行動上更肖似祢吧！誠然，我會屢次跌倒；可是，至少我能再接再厲地努力，向祢表示我的忠誠，雖然一日中我會失敗千萬次，我仍希望在每次失敗後重新振奮，立即開始努力，好向祢表露我的誠意。 阿們。

第三十二章 熱心侍奉天主

基督說：孩子，閱讀聖人的傳記吧！看看他們懷有多麼驚人的熱忱服從我的意願。「熱心」就是迅速而堅決地隨從我所願意的一切。它並非是一種感覺或心境，而是與我意志忠誠地契合。

2 你能說自己的生活 and 聖人大公無私的生活相匹敵？不論要求他們什麼，他們總會向我說「不」。

3 病痛也好、辛勞也好、失敗也好、被人批評也好，我的聖人總保持一貫的態度，盡其所能地去好好接受，他們的熱心甚至達到了嚮往我為他們安排一切的地步；不論遭遇如何，他們都以為是我的聖意而欣然接受。

4 孩子，效法他們對我聖意的忠誠吧！你就會體味他們所享受的心靈平安。你的辛勞似乎會變得不太難承擔，因為當你真誠順從我的聖意時，我就會賜給你更大的聖寵，幫助你應付更大的重擔和困難。

5 熱心的人樂於在日常生活的各種境遇中找尋我的意志，雖然他的感覺和心境不免有時要變遷，可是他的意志常是一樣的——在一切事物上中悅我。的確，他最大的滿足就是由隨從我的意志中得來的。

默想：我愈懂得正直地思量，就愈能看清現世生命的內在簡陋空虛。我在世上的任

務原是為獲得永遠的光榮和天堂的快樂，我愈在日常生活上反映天主的美善，就愈能獲得這個無法想像的幸福。祂願我在思想、言語和行動上一天比一天更肖似祂的聖子。聖人認清了天主的思想和意志，就認真地每日按天主所願意的方式生活著。他們知道天主的方式就是唯一聰明的生活方式。他們因著聖事、祈禱，和日常聖化自己的努力而在聖德上一天天更壯碩。好久以前被他們認為太難或不可能的事，如今他們卻做得易如反掌。

祈禱：我的天主，我之所以犯了這麼多的錯誤，實在是因為我不肯費心更清楚認識祢的聖意，也是因為我害怕嘗試。還有個緣故是：有時我嘗試了，可是我的努力沒有完全盡心，也不夠慷慨；假如我單憑本性的毅力謀求進步，我就註定要失敗了。如果我更善用聖事、祈禱、多收斂心神、多默想、多念聖書，就一定會成功。可惜，事實並非如此，往往我下了決心，拿定了一個良善的好主意，就抱著守株待兔的態度等候我的老毛病自己消逝。主呀！我知道祢願意的是堅決的行動。光陰如此短促，請祢別讓我再耗費光陰在這不冷不熱、不徹底的努力上吧！教我努力懂得祢所願意我做的，教我在日常生活上善用一切我手邊的方法，隨從祢的聖意吧！ 阿們。

第三十三章 恆心侍奉天主

基督說：孩子，只有恆心至終的人才能得救。好志向除非是忠守至終，否則也是徒然無益。

2 我的聖寵不顧感情如何，你只需決意在日常生活上隨從我的意願。意境和感情會隨著時日變遷，而你的意志卻該對我堅信不渝。

3 有時你會因我的安排而感到喜悅，有時卻會感到厭煩。有時你會敏捷地聆聽我的指揮，有時卻是消極。但你的意志可賴我聖寵的幫助超越這一切變遷不定的感覺。你真正的品德就是要用堅定遵守善志的努力來證明。

4 在曠野隱修的聖人，很久以前就學得這種天上的智慧。他們從不因魔鬼的誘惑驚惶失措，也不姑息順從人性的弱點；他們就是藉著祈禱、齋戒、苦行和勞動而克勝內外的仇敵。他們始終雙目緊緊注視我，以天國作為他們最後的目標，使日常生活成為走向永福的過程。

5 同樣，你也會受到半途而廢的誘惑。你會為你的健康憂慮、為你的朋友煩惱、為人言而不安、為虛設的危險而煩惱。

6 聽從我的主意吧！不停祈禱、克己、行善工吧！我很快就會賜給你更大的聖寵，你將體會比以前更接近我了。

7 至於目前，你就應該在信、望和服從的愛中行走。往後，你就會理解現今困擾你的種種磨難的確為你很有益處。它們使你看出日常生活上你已修什麼德行了、什麼德行又正待你的努力。

默想：爭戰是在我拿定了主意之後才開始的。不僅惡魔要對我加以引誘，而且我還會受到旁人的不了解，甚至惡意的對待，可是我真正最大的仇敵，始終還是自己的本性，

它不愛我所從事的艱辛工作。我的想像，我的老習慣，我的愛好和厭惡之情，都會聯合起來慫恿我放棄善志。在這種境遇中，我就應該用不停的操作來幫助我克勝，或至少不去理睬那些低級本性的反抗。只要我在畏懼、疑慮和厭惡的黑暗裡抱定決心和善志，天主一定會及時賜我光明和毅力。

祈禱：耶穌，那些在日常生活中奉行祢聖意的人，他們未來的偉大和榮耀是無法用言語形容的！這就是為什麼祢從來沒向我們描述的原因。當我們進入祢光榮的天國時，我們將和聖保祿一同說：「祢給祢忠僕所準備的，是眼所未見、耳所未聞，沒有一個人能想像得到的。」的確，今世我們受到任何痛苦都算不了什麼，因為即使那些痛苦再大，為賺得天國的最小喜樂也常嫌不足呢！請祢賜我智慧，教我雙目緊緊注視天國的目標，好使我在日常奮鬥中永不敗興、永不怯懦、永不後退。阿們。

第三十四章 寬慰人心的話

基督說：孩子，不要讓你自己被那些為我而做的種種工作壓得喘不過氣來。辛勞、苦痛、刻苦和祈禱都不該使你敗興或憂戚。為愛我而做的一切，對你的益處遠勝過你能想像的。

2 你遭遇人世辛勞、磨難很快就會過去了，即使現世最長的生命和「永遠」比較起來也是短促得很。只有永恆永無完結。孩子，好好忍受艱難、麻煩和痛苦吧！在為你適宜

的時候，我就會立刻安慰你。

3 你在世上忍受任何苦楚也只不過是獲得天國的最低代價！等你進入我的天國，你才知道保祿宗徒說的話有多麼真切：現世的痛苦和來日的榮耀是無法相比擬的。

4 把你自己託付在我手中吧！盡可能努力不要注意人世的需要和安慰，只向我傾訴你的喜樂和哀愁吧！把我當作你的至交好友，當你和我一起忍苦耐勞時，你就不會感覺太沉重了。

默想：當我讓吾主幫助我時，日常生活的辛勞和艱難就不算真正的負擔。因此，我應該多注意祂，少注意我自己的困難。祂會告訴我該怎樣補救缺失、把握我所不能控制的；祂要讓我知道祂為愛我曾受了多大的苦痛，祂更會頻頻提醒我人世生命的短促和天國的偉大。在我憂心忡忡和氣餒喪志的時候，祂賜我勇氣，使我歡欣鼓舞，重新振作。除非在日常工作上切記和主耶穌一起行動，否則我就會漸漸遠離了祂而步入歧途。

祈禱：耶穌，有時候受些挫折的確為我有好處。因為在那時，我才能理會自己是多麼軟弱，以及我所寄望的人和物能給的慰藉又是多麼微小。那些折磨更會教我傾向祢，教我追尋祢為我定好的神聖計畫，教我不得不承認世上的任何滿足只是曇花一現。我該拿出赤誠報效祢為我做的種種。祢為我在天上所準備的一切，實在遠非我所能報效的。讓我念念不忘：「清晨未到，黑夜的一切很快就忘了。」教我在困苦中有所激勵。光榮君王，我舉目向祢，讓我本著祢賞賜的洞悉眼光順從祢的引領，安然通過這塵世的黑暗走廊，到達祢光明的天國吧！阿們。

第三十五章 成為耶穌的友伴

基督說：孩子，在你職務許可的範圍內，一天中儘量多多注視我吧！學會注視我，彷彿別人在注視他們的情侶和朋友一般。我要給你一種高遠的思想，使你超越狹窄的人世看法。我的思想要煥發你的精神，安慰你，使你審慎，給你毅力和喜悅。

2 孩子，快快準備你的心靈做我的契友和至交吧！我會愈發親近你並給你更大的恩寵。我將把你從人世的低水準提昇至我的高水準。在那裡，你對生命就會看得更深遠，了解得更透澈，也會更有毅力擔當日常生活的勞苦和重擔了。

3 努力默想我的在世生活，設法體會我在世所經驗的種種。我的每一思想、每一言語和每一行動都是為了愛你而做的。你在我的人世生活中占有地位，我的生命屬於你。為此，現在你就該設法在默想和反省中與我一同生活。

4 利用祈禱學習怎樣透過時間和空間的障礙與我一同生活。你愈努力進入我的人世生活，作為我生活中的良友，我也愈積極和你一同度你的人世生活，並把更大的聖寵賜給你。

默想：進入耶穌的人世生活成為祂的良友，噢，這是多麼卓越的權利呀！我能和祂一同思想、一同說話、一同行動。啊！難道這是我自己的夢想嗎？不，絕不。祂為了我度過人世生活的每一分鐘。因為祂是天主，從太初就顧念我。當然在祂為我的得救操勞

時，祂一定也沒有停止思念我。因為祂對我的無限愛情，祂願人世生活歸屬於我，也為了愛我度過每一分鐘。因此，我有完全的權利進入祂的生活中，而藉默禱與祂生活在一起。我可以默觀祂的行為，沉思祂的言語，審量祂在每一境遇中所想的和所感覺到的。

祈禱：我可愛的救主，當我今天發現這個寶貴的祕密時，我真覺得心花怒放！我可以透過時間和空間的障礙飛奔到祂那裡，進入祂的入世生活，彷彿祂能來到我這裡，進入我的人世生活一樣。今天我在一條嶄新的道路上找到了祂，我要緊緊抱住祂，再也不容祂離去。為要做祂真正的知心朋友，祂要我做的事我都高興去做。人世間的友誼必須具有三個條件：時間、關懷和體諒；同樣的，我也願為祂貢獻我所有的時間和殷勤關懷。我要盡我最大的努力，用思想更了解祂在入世生活時所說的和所做的種種。每天我要念一段祂的生活史，然後在思想中和祂一同生活。當我這樣做時，求祂使我得到一如當初追隨祂的弟子所得到的恩寵。吾主，請賜我信德與愛德，好使我能專心致志地運用這神妙的祈禱方法，把我自己奉獻給祂。阿們。

第三十六章 分擔耶穌的苦難

基督說：孩子，人一旦決意在日常生活上走近我，他就會遇到許多往昔沒有的、或未曾遇到的困難了。

2 於是他的私意因為受到約束就首先起來反抗。他的感覺和不合理的願望也會相繼

起來向嚴格的管制挑戰。

3 其次，他就會發覺周圍的人怨恨起他、甚或反對起他來了。當人們覺察他設法改善生活時，有的人會懷疑他的動機，有的人則因為他的好言勸告而懷恨在心。

4 最後，惡魔就會利用這些內外的阻力誘惑我的忠僕，因為牠深怕我的忠僕恪守善志而得益。

5 你在日常生活上愈設法把自己奉獻給我，生命似乎也就變得愈艱苦。我先把這點告訴你，好叫你準備迎接這些折磨和困難。

6 無論困難和折磨如何多，如果你設法從我的苦難和死亡中汲取神力，它們不會把你嚇退。我的苦難會教給你以機智戰勝撒彈的一切詭計和俗世的一切阻難。只要你默默想我的苦難，我就會給你超性的毅力，光照你的思想、振作你的意志，你就能剋服一切誘惑！

7 在我的苦難中，你將會更清晰地看出我對你的愛情。你會看見我怎樣為你承受那些苦楚，也會覺察正是同樣的惡勢力阻擾你走近我，一如它阻擾了我一般。當你看見我用什麼方法對付它們時，你對我的智慧就會有更深一層的了解。

8 在山園祈禱血汗齊流和在十字架上憂悶至極時，我許可痛苦之情淹沒我。在我受苦難時，我感受極大的失望和痛苦，因為眾人都遺棄了我，忘記我的恩惠；有權勢者忌妒我、自私者妄斷我、傲慢野心者陷害我、懦弱者遠離我，還有許多本應向我效忠的人也犯了無可數計的罪過和缺失，這一切都使我難受萬分。

9 撒彈用盡一切方法想使我在最後幾小時難以承當。可是，我所有的仇敵，包括墮

落被罰的天神（魔鬼）和罪人，全都遭到我有力的反擊。他們對我的多方為難，正使我賺得救贖世界的超性聖寵。

10 孩子，不要害怕，我絕不會讓你受到那些勝過你能力可抵抗的誘惑。正如我戰勝了世俗一樣，你也將戰勝它，因為我在受苦難時已替你掙得了戰勝誘惑的聖寵。孩子，依靠我吧！在你需要時，我絕不會遺棄你。

默想：因著默想耶穌的苦難，我將得到為戰勝日常誘惑的大學問和毅力。我今天所遇到的阻力，正和當初耶穌遇到的完全一樣——同是來自魔鬼的邪惡勢力。人在犯罪時，才會軟弱地對這種惡勢力投降。當我克勝它時，我不只分擔了耶穌的苦難，我也分享了祂的勝利。

祈禱：受苦難被釘十字架上的君王呀，祢為了愛我竟過了如此艱苦的生活，難道我還敢冀望自己逍遙自在地度日嗎？不，絕不，我只願在我的人世生活上盡可能肖似祢。我願多多益善地像祢一樣勞動、祈禱和受苦。祢為了愛我而選擇接受種種的痛苦和辛勞，讓我也為愛祢而勞動、受苦吧！我希望自己能常常默想祢為了愛我而擁抱的種種痛苦。我這樣做時，求祢幫助我切願在日常生活中慷慨為祢受苦才好。阿們。

第三十七章 潛移默化

基督說：孩子，當你通過默想和祈禱而和我一同度日常生活時，你就會更肖似我了。

你的思想會漸漸隨著我的思路而轉變，我對生命的看法也將替代你的看法，你的言談和行動也將如此轉變，你那毛病叢生的舊我也會慢慢消失，被一個新我替代。因著我的聖寵，你會滿心高興地做這一切改變自我的功夫，為了想成為我忠實的朋友，為了想常和我親密地生活在一起。

2 這種潛移默化的最大奇效之一就是：你將以我的願望為願望、我的意向為意向；你也將共享我的尊嚴和能力。換言之，你世上的生活也將真實地成為我在世生活的延續。你能用我的名義求在天之父，祂將因我而俯允你的祈禱。

3 藉由這種方式，你能為你自己和他人求得不易得到的額外恩惠和聖寵。因此，你的日常生活就能使世界豐饒地備受恩澤——我用我在世上的生活和苦難所贏得的寵佑和仁慈。

4 這就是撒彈反對你的最大理由。牠將永不厭倦地誘惑你。假如牠不能擒獲你的靈魂，牠至少要設法阻礙你多多幫助別人。

5 當你感覺沒有興致藉祈禱、善工和自制來努力為我服務時，你要記住：我曾給你能夠幫助我救贖世界的特別權利。雖然這項神聖的工作並非一定需要你，可是我格外垂青你，使你能有所貢獻。

6 在救人的日常戰爭中，你能成為我建立戰蹟的好軍人，撒彈從不放棄使人陷入死罪的陰謀；因此，你也該總不怠於為那些陷於犯罪危機中的靈魂懇切代禱。孩子，你為旁人代禱的最好方法就是用祈禱、自制、犧牲，和時刻保持正直的意向做每一件事。

默想：除了耶穌，別無救主。唯有祂是必要的救主，其他一切人只不過是在協助完成救贖工作上有些許的用處。可是耶穌運用了祂的宗徒和聖教會的工作，祂派遣他們訓誨整個世界。既然我是聖教會的肢體，我也負有這神聖使命的一部分。換言之，耶穌真實地使我成了祂的一部分。通過聖教會、聖事和寵佑，祂把祂的思想、願望、意向、展望、目標和能力逐漸增加而貢獻給我。正如耶穌為眾人贏得光明和力量，使他們能夠藉天主戰勝誘惑；同樣的，我也能為人們贏得基督已掙得的寵佑。正如耶穌的日常生活是一切救恩的源泉，同樣的，我的日常生活能成為需要大量聖寵者的聖寵的通渠。我愈在日常生活上專務仿效基督，我也愈能為全世界的人們贏得豐厚的聖寵。今世我所能完成的最大工程就是肖似基督。

祈禱：耶穌，請教我深切看清楚我日常的生活與「永遠」的重大關係，教我每天、每一分鐘把思想願望和意向完全集中在祢身上。我的確能給世界恆久的影響——我能為全世界的人們贏得額外的聖寵，那聖寵深深關係著他們永遠的得救或喪亡。主，祢雖然並不需要我或任何人，可是祢垂青了我，賞我這個卑微的人一項殊榮，叫我助祢使人贏得天國。別許我在這麼大的工作上辜負祢的期望。我不再以外在表現衡量我一天的工作，我希望努力完成祢放在我面前、關係整個世界的偉大使命——替世上需要聖寵的人贏得寵佑。阿們。

第三部 持己與待人

第三十八章 博愛眾人

基督說：孩子，容我把愛德充實你的心，使你能本著完滿成全的愛來愛我。有愛德的人能在我的一切工作上看見我。即使為人做事，也是為了我的緣故才去做。

2 以殷勤對待一切人，但拒絕為任何人犯罪。犯罪就得罪我，得罪我是不能有所推託的。不過，有時為幫助那些需要你幫助的人，你倒可以把神業暫時擱下。在這種情況下，你還是中悅我的。誰不關心旁人的需要，就不是真正地關心我，因為你對我的真誠應該用行為證實。孩子，為我的緣故盡量幫助他人吧！

3 在努力幫助他人時，小心不要因為計畫失敗了而不耐煩。在改正別人時，應該留神不要操之過急。如果他人繼續犯錯，你就好好為他們祈禱，把他們託付給我。反正你做了分內的事，我知道怎樣從人們所做的惡事中提出善來。

4 幾時你不能在自己或別人身上改正一個缺點，就該忍耐，並呼求我的援助，我不

會讓邪惡制勝到底。假如一切都是成全無缺的，你就很少會有為我受苦的機會了。

5 人都有各自的過失，每人有每人的負擔，所以人當彼此承擔、彼此幫助、彼此安慰、彼此指教。你願我在審判時怎樣待你，你現在就怎樣待他人吧！

默想：愛德使我能愛天主超出眾人，並在眾人身上愛祂。當我堅持痛恨一切罪惡，並努力修練日常生活所需要的德行時，我才愛天主超過眾人。我如何在眾人身上愛天主？首先應當設法以適當的態度敬重他人，並且審慎周到地對待旁人，其次就該善用一切事物和機遇。在這一切人、事、物和機遇上，我可以按天主的願望對待他們，以證實我對天主的愛。在這一件事上，耶穌就是我的模範。

祈禱：我主，我知道祢是至善的，祢堪當承受我的一切所有。我切望這些話能在我日常的生活細節上，以及在對待別人的態度上加以證實。容我用祢願意我付出的愛款待別人，請賜我反映祢在日常生活磨難中出奇的忍耐吧！我不願自己的軟弱和過失萬千，只願恆心努力、始終不懈。如果我不能用突飛猛進來證實我的愛，至少，我能用繼續不斷的 effort 來證實我的愛情。我將永不停止努力，因為這是我為愛祢而做的最低限度啊！

阿們。

第三十九章 瞻情顧面

基督說：孩子，所謂瞻情顧面就是怕受人批評或指責。生活在我眼前，不必太注意人

們會想什麼、說什麼。只要你的良心清白，人們的思想或是言語不會增加或減損你真實的品德和價值。當人們頌揚你時，你並不見得真的變得更好，人們歸咎責怪你時，你也並不見得會變得更壞一點。儘管人們或貶或褒，你還是你，我清楚看見你的本色，你的真面目。

2 你在我眼中的價值並不因人們的評價而改變。我深深地看透你的內心，我看見你的意向和你真切樸實的努力。人們十之八九依據外表的行為評判你，他們無法確知你的功績和罪過。人們時常太愛依據他們自己的好惡，或依據他們的虛榮或成見判斷你。

3 孩子，在這件事上設法效法我的宗徒保祿吧！他總是盡力使一切都滿意，所以他一面把握自己的態度純正，一面以各種變化的方式對待不同的人。可是，他不注意人們怎樣批評他。他知道得很清楚：沒有人能使每一個人都滿足。他辛勞工作，為使人們的生活改善，可是他無法預防某些人刻薄的批評和定斷。

4 和保祿一樣，你該把你的生命放在我的手裡，讓我來判斷一切。用謙遜和忍耐來抵禦別人對你不公道的批評吧！如果緘默不能阻止邪惡，反而為害更大時，我的孩子，先呼求天主使你的口舌審慎，然後就按照真理自衛吧！

默想：這是多麼令人感覺安慰的事：「人們只看見行為，天主也看見願望、意向和真心的努力。我不必自欺或自大，我要確知自己是否已盡了全心全力，天主將看見最後的勝利終屬於真理。如果我依靠天主勝於依靠自己，他人的讒言和刻薄的判斷無法長久害我。我一定不要因畏懼人們的批評或譏諷而停止做善事，甚或不惜做壞事。」

祈禱：至高的法官，我願追求祢的真理，並願在我每天的生活中遵行弗違。除非到

了不得不躲避惡表或不必要的傷害，我將絕不因人們的誤會和曲解而自己煩惱、自己抗辯防護。我要把人們的判斷和其他事物完全交於你手裡。我自己哄騙自己和自私尋求時，求你從其中把我救出。請你寬恕那些說長道短，妄加批評或是膽敢妄定他人罪狀的狂人吧！請你永不許我因為怕人譏笑，或是怕難為別人，而放棄任何一件應做的好事；或做任何一件不應做的壞事。你是唯一至聖的，你是我唯一的天主，你是唯一至高的。人們的判斷何足為信？它們時常錯誤百出。我永遠也不再讓人們的輿論左右我，使我違背你的聖意。 阿們。

第四十章 心靈的平安

基督說：孩子，聖人在世時毫不抱怨。他們理會自身的缺失，而奉獻他們日常的煩難以補贖罪過。他們努力修謙遜和簡樸之德，為的是想免陷於自欺。他們最害怕的事就是自以為有所長，或有過人之處，因而自己欺哄自己。因為他們始終舉目注視我，順從我的聖意，所以生活在平安中。

2 如果你想要享受我的平安，就學習在許多事上控制你的自私心吧！努力做一切事，且是為我而做一切事。孩子，從心底向我表示絕對的忠誠吧！因為我堪當承受這樣的忠誠。對於你做的善事不要常冀望得到賞報。我早已給你許多了，遠遠超過你所能還報我的。

3 如果你不能助人改過遷善，就好好掌管自己的職務，讓他們走自己選擇的道路吧！

你何必因他們而失去心靈的平安，或犯下忿怒的罪呢？

4 孩子，你首先該保持自己的平安，然後才能使旁人獲得平安。一個心地平安的人比一個僅有學問的人更能影響感化他人。人們之所以受那心地平安的人感動，正是因為他們感覺到那蘊藏在人心平安中聖寵的吸引力。孩子，千萬不要因為貪求任何東西，而違逆我的聖意；你全心全意順從我的聖意，我才会把平安留給你，你也才能因為得到了我的平安而心生善願，並渴望把你得到的平安帶給旁人。

默想：世人都嚮往平安，也都追求平安，可是很少人得到真正的平安。有的人以為在經濟寬裕之後才能享受平安，有的人卻在不停的活動中去找尋；還有些人則希望在人世的友誼或褒獎和讚頌中找到平安；其實那些全都不是真平安的泉源。只有按照正直的思想而生活，並且不自私地隨從天主的意志，才是唯一真平安的泉源。內心的安寧，是天主賞給那些在日常生活中愛慕祂真理，並隨從祂意願的人的恩賜。對於處境或人物憤憤不滿，就是攫奪了許多人心靈平安的主因。因此，日常生活中，我應該學會忍耐地和我無法控制，或我無法消除的一切人事物相處的祕訣。只要我讓天主與我共同生活，祂就會使我超越這一切事物。

祈禱：吾主，凡是為獲得祢允許給我們，也是我們內心長久渴望的平安所必須做的一切事，都請祢幫助我去做。請賜我聖寵，使我今天在一切臨到我身的事上尋求祢的聖意，並生活在祢的聖意中。我願把祢的平安帶給生活在我四周的人，我要盡可能設法幫助他們；在我的努力無濟於事時，我就要把他們委託給全知全能的祢去處理安排。在今

天要臨到的一切事上，我首先關心的只是你的聖意。那些設法按你的願望而生活的人，就是達到了最高智慧的地步，他們在世上已得到了天上的平安。吾主，能不能讓我成為那些忠僕之一呢？ 阿們。

第四十一章 內心恆久的平安

基督說：孩子，我給你留下平安，我把我的平安給你。這就是我向一切忠誠追隨我的人所許下的諾言。任何人都願得心靈的平安，可是很少人願做那些為得這平安所需要做的事。我的意願是達到真正恆久平安的唯一途徑。我把平安賜給那些對旁人溫良而審慎的人，我也毫不猶豫地把它賜給真正具有忍耐和謙遜之德的人。

2 你若隨從了我的指導，你就能得到這些德行，而享受我奇妙的平安。孩子，樂於奉行別人的意志勝於你自己的意志吧！寧願常常找一些屈居低位的機會，讓別人占上風。忘掉自己的利益，隨從我的指導吧！天下沒有不勞而獲的事情；在欲求時，你必須付出相當的代價。以一換一是至今不變的定則，所以在你給我的奉獻上也不要有半點例外。

3 為什麼你拒絕信賴我呢？我知道什麼是真的為你最有益處的；為你真正有害的，我也絕不會給你送來。你愛你自己，還不及我愛你的萬分之一呢！讓我來管理你的生命吧！確信我會很周全地照顧你。只有在你學會按照我的方式做事，並在萬物之上尋求我的意願時，你才會享受那無價之寶——我的平安。我統御那裡，那裡就充溢了我的平安。孩子，

你願意讓我統御你的心嗎？

默想：平安是發自秩序的一種穩靜安寧。一秩序—就是一切各得其所。如果我的生活按秩序進行，我就會有平安。誰比天主知道得更清楚我的生命該怎麼樣活下去？為此，如果我願得平安，我就應該隨從天主的神聖命令。我為什麼缺少這種平安？那是因為在我生活的某方面，我對天主的指導不忠信。在我看來，祂的指導似乎太困難或不可能，可是事實並非如此。天主絕不會把超過我能力的重擔放在我的肩上，祂也從不命令我去做不可能的事。假如我缺乏順服祂意願的力量，這是因為我沒有做那些為得這力量而應做的事。

祈禱：耶穌，我的君王，我的救主，到什麼時候我才會明白祢所命令的全是為了我最大的益處呢？我盲目的自私心使我逃避祢和我恆久的福利。我冀望自由而不願失敗，但是我竟讓自己和那些對我既不必要、又無益處的世俗小利隨意結交。請祢教導我吧！請祢用下面這端真理深深影響我吧！如果我和祢意見不一致，我就成了我自己的死敵。請使我不再懷疑、使我永久信服。如果我在日常生活上始終隨從祢的指導，我的益處就會從祢那兒源源而來。到那時，我才會認識祢允許賜給一切隨從祢的人奇妙的內心平安，這正是人人追求，而只有少數人才享有的平安。阿們。

第四十二章 內心平安的障礙

基督說：孩子，我已經向你說過，哪裡有秩序，哪裡你就能找到我的平安。除非有某種紊亂進入你的心靈，否則我的平安不會離開你。這種紊亂可能在你的思想或意志中。

2 因此，譬如有人由於愚矇或輕忽，而在日常細節上看不到我的生活方式，就開始騷亂不安了；可是他們並不立即挽救局面，反而為了想得到眼前的便利，或滿足某種需要，而準備任其自然發展下去。我的忠僕則不如此，他們固然為解決生活需要也要操作，但是他們卻總不忘掉我。當他們懷疑應該怎麼做才好時，就會去請教我的聖教會。

3 你該目不轉睛地注視我的教導。否則，很容易就會被欺騙。把我的判斷看得比俗人的判斷更重。勿容人們的讚揚或指責影響了你對我的忠誠。

4 此外，紊亂還可能從你的意志而來。因著它，你可能會不顧我的意願，而去貪求世上的利益和成功。這樣，你就會失去我的平安。你能一時漫不經心或自欺自哄，可是我的聖寵卻要繼續不停打擊你的天良，使你不得平安。

5 做個真正有智慧的孩子吧！不要抱著一種非得不可的貪圖。但把你的一切希望、計畫，和努力全放在我的腳前吧！做你認為智慧聖善的事，但千萬不要不顧代價地強要得到你所願望的。假如你太縱容、太隨從你不合理的願望，事後你一定會反悔、內疚。

默想：到達真實而恆久平安的道路只有一條：就是天主聖意的道路。誰願望天主所

不願的，或是拒絕天主願望他去取用的，就不能得到內心的平安。誰戰戰兢兢地擁抱接受天主的聖意，就會得到基督的平安。我要反躬自省：在每天的種種遭遇中，我是不是盡力擁抱接受了天主的聖意？為能成全地實踐這點，我必須先看清生命的全面目。我該看出領導、支持，和許可這一切好壞情況發生的是天主。在天主許可惡事發生時，自有祂的理由；可是我這有限的智慧無從了解。我最聰明的做法就是接受我無法挽救的不幸結果，因為天主許它來到我身上。當我修練到以天主的願望為願望的地步時，我就會領悟基督奇妙的平安。

祈禱：最智慧的造物主，你知道什麼為我最有益。祢許可發生在我一生中的任何事，為我都有益處。祢並不要求我完全了解那些事，祢只要求我接受它們，因為它們是祢所許可的。誠然，祢期望我盡力改正那些發生在我身上的邪惡和過失，可是，當我無能為力時，我就該為愛祢的緣故擁抱接受它們。當我不顧自己的好惡而一味尋求祢的聖意時，我就將找到內心平安的聖寵。因為這平安，我在日常生活中將更能清楚地思想。既然我能更清楚地看出它們多麼不合理、多麼瘋狂，我也就更容易控制不合理的願望了。主呀！請幫助我分潤祢神聖的智慧，好叫我按照它度日常生活。阿們。

第四十三章 適當的判斷

基督說：孩子，永勿遊手好閒，設法常有足夠的興致和工作或活動，使你在任何時間

都合理地忙碌。

2 可是你也該留心別過分操勞了。不論做什麼事，先估計你的能力。各人有各人的本領、才能和體力，你無法在一切事上和所有人完全一樣。

3 身體的操勞該符合中庸之道。一切人無法做同樣的操勞，各人該按照自己的日常任務和體力配合適當的操作。愛好身體的操勞到了極端，往往就是驕傲和虛榮，而且會損害健康。

4 在任何活動上，不論是體力上，或是思想上，你都該是自己的主人，總勿讓任何興趣過分掌握著你。否則，它會漸漸麻木你正確的判斷，使你成為興趣的奴隸。到那時你就不能做那些為你最有利的事了，因為你的思想和意願都被強烈的興趣控制了。

5 你應該常常奮力把握內心的自由，不讓它被任何東西控制。只有這樣，你才能正直地思考，正確抉擇那些既正當又真正為你有益的事。

6 在你外表的活動上，總不要設法使你自已顯得比周圍人優越，或特別出眾。在公共場合中，你的行動也要非常小心，切勿炫耀，招搖人前。那真正比別人優越的人，只為我的緣故而努力，只在我前面顯出他們優越的努力，卻不求世人的喝采稱好。

7 無論任何時候，孩子，善盡你的日常職責，永遠是你首要的任務。為了我的緣故，盡力把它做得盡善盡美吧！在盡好了這些職務之後，你就可以遠避人們的眼目，去做自己愛好的事。在公共熱心祈禱時，也該避免不必要的暴露或裝模作樣，如果你願為我做些不尋常的事，那就在私下做吧！那裡唯有我會看見並讚美你。

默想：我一而再面臨的死敵——我的自愛，它真是傻得可憐！原本已該去掙取永遠的光榮和天上圓滿的幸福，可是它竟追求現世十分脆弱的光榮和膚淺的滿足。甚至在努力使自己生活聖善時，屢次滲入不正當的動機。往往我所以想生活聖善並非為了光榮天主，卻是為了光榮自己。祂願我天天努力改善自己，好在日常生活上更肖似祂；可是我卻願在周圍人眼前表現出我的好處。正因著這種瘋狂盲目的心理和態度，我的神修生活才常如此弱不禁風、飄盪不定、毫無長進。從今天起，我決定要洗心革面，在我的思想、意向、動機上改良我自己。當我把天主當作我的主要目標時，我外在的行為自然就會顯出平衡與恰當。

祈禱：至智至愛的天父，感謝你今天給我這個極寶貴的教訓。當我會正直思想時，我在日常生活上就會正確地判斷事情了。如果我把你當作我的主要目標，如果我在一切事上願意遵照你的意志，我就必定能避免許多極端狂妄的行為。我知道你看見我的努力，當我盡了最大的努力時，你就會滿意了。通常因為有一種自私的理由，我才會不自由地走向極端。因此，主啊！請幫助我度一個平衡的生活吧！至少使我避免故意地炫耀。除了你之外，我不願意得到任何人的讚美和注意。只要我隨從你的聖意，我就不會成為我的工作或其他任何事物的奴隸。你如今要求我做的最大犧牲，不過是要我忠於日常職務！請勿讓我走向任何極端，但使我為你的緣故做最大的努力、最大的奉獻。阿們。

第四十四章 日常生活中的天主上智

基督說：孩子，讓我教你些天上的智慧吧！這個恩惠比世上一切金銀財寶更寶貴，我的智慧遠遠勝過世人的智慧。

2 人們之所以常常判斷錯誤，主要的原因是因為他們太注意現世的生活，卻不大注意有一個永生在等候他們。他們用俗世的種種理由做他們俗世見地的辯護，因此，他們屢次錯誤、屢次犯罪了。

3 我不願你被荒謬錯誤的世俗想法矇蔽。你記住：每次人們的判斷與我的旨意不符時，他們準是錯誤的。你了解人世的想法勝於了解我的判斷，這證明我的智慧遠超過一切受造物的理解力。人們憑以判斷的，正是我給他們有限的理解力。假如你喜愛人們的思想勝於我的聖言，就是侮辱了我無限的智慧。他們所見的我都看見，而且無限地勝過他們所見的。

4 世人的瘋狂並非因為他們貪愛世上的好東西，卻是因為他們過分高估那些東西。因此，他們為掙得某種利益，很早就準備冒險犯罪得罪我。因為他們對自己的真相只是一知半解，所以他們對自身的真正偉大也只有一種不正確的見解。他們不知道任何真正偉大的人或事物，全是我的賜予。

5 他們應該追求我賞賜給升天國者永遠的讚賞和頌揚，卻在轉瞬即逝的成就和本領

上追求人們的讚賞和頌揚。將我的恩賜置之不顧、漠不關心。

6 你真正的偉大不是別的，而是在日常生活上反映我的善良和智慧。你若在一切作為上隨從我的智慧，你就達到了這一點。在人們讚賞你的一切中，只有那使我喜歡的事才真正值得讚賞。看來似乎是很好的每一件事，事實上不一定就是好事；人們稱為正直的，並非常是正直的。如果你專注我的工作，俗世的智巧就不能令你困惑受苦。向我的聖教會看齊，你就擁有了真理。

默想：在此現世，到處都是矛盾的信條和哲理，真叫人不知何去何從。但如果我肯讓天主以祂的聖教會引導我，我就可以避免這種困惑混亂。倘使我不讓人們以謬論擾亂我，我就能享有天主的平安。是天主造了世上一切的美善，可是祂警告我不要過分愛它們。萬物中，只有那些能幫助我隨從天主，使天主喜歡的才是真正的善。否則，我就應該把它們視為為我有害。

祈禱：我的天主，一切智慧的源泉，現在我才理會和俗世人相處時，多麼不容易保持思想的正確啊！有時，他們的謬理竟顯得十分合邏輯！不過，假如祢不同意他們的想法，他們的道理又怎能算是對的呢？我願意度一個快樂的生活，然而並非轉瞬即逝的虛偽人世快樂。如果我必須在俗世和天國之間做選擇，我當然總會先選那最好的。現世我所有的東西，我要好好加以利用，可是我永遠不願因過分愛它們而得罪祢。在日常生活，我要設法多多思想祢的看法、仿效祢的方式。我更認識祢的宗教，在德行的道路上日益前進。祢的聖訓是引領我到達天國的穩妥嚮導。我全心期望祢的聖寵給我帶來所

需要的毅力。 阿們。

第四十五章 服從

基督說：孩子，一切合法的權力都從我而來。我的聖意是在任何合法權威所發的合理命令上昭示給你。服從有合法權威的人就是服從我。

2 你無法預知自己會喜愛什麼或厭惡什麼：因為你的感覺不常受你控制。不過你倒可以預先下定決心跟隨你認為正直良好的事。服從權威是一種最理智的行為。既然我是一切合法權威的根源，當你每次服從合法的長上時，你就服從了我。

3 孩子，好好想想這端真理吧！努力向你的發命者身上認出我吧！如此做了，你就會感覺聽從命令容易得多了。這種服從會解除你心靈中一切卑劣的意識，也會減輕你自然而生的人情感慨。在神聖聽命的生活下，自欺和驕傲會完全被制服。

4 在你的日常生活中，努力用一個更純全、服從的態度淨化自己，奉獻自己來承行我聖意的善工吧！在服從上，你做的犧牲奉獻，勝過你所有的財寶。你犧牲奉獻自身、你的感覺、你的時間和你的自由。你愈努力淘汰本性的理由，你的自我犧牲也就愈純潔。服從包括一切的犧牲。

5 當你傾向抗命時，你要記住這件事：我雖是你的救主，可是我生活在世上時，始終服從世上的尊長。怎麼你這個原是塵埃糞土的人，反倒拒絕隨從我的榜樣呢？

6 你永遠不該立抗命的惡表，你服從的態度會使別人更易服從。除非在絕對緊要的時候，否則不要尋求例外找的特殊優待。假如你總設法在生活上不受服從的約束，那麼你就是把自己置於驕傲和嬌養的處境。某種程度的服從是人生不能免的。事實上，除了懂得服從的人之外，沒有人能做好長工。只有等到你學會謙遜而迅速地服從命令之後，你自己才會穩妥智巧地發命。

默想：天主愛秩序，因為秩序出於智慧。哪裡缺乏秩序，哪裡就只有紊亂和破壞。如果我願中悅天主，我就應該在我的生活上建立秩序。我不但該服從天主直接的命令，而且該服從祂間接的命令——就是由合法長上所發出的命令。只有在一種情況中，我該拒絕服從，就是假如他們的命令有罪。對於我的傲性而言，服從常是一項致命傷，除非我把它變為愛天主的動作。耶穌給我看祂怎樣做到了這點。祂所以服從世上的尊長，是為了要補贖我違命的罪過，也是為了給我立一個純全服從的榜樣。我難道能拒絕與祂更相似嗎？我每次拒絕服從對我有權威的人，就是拒絕與祂更相似！

祈禱：耶穌，在天大父的孝子，祢服膺祂的聖意直至為我的罪而死亡。我怎能片刻忘懷呢？我難道可以想要比祢還尊高，因而拒絕服從合法尊長的命令嗎？不論我怎樣聲稱愛祢，除非我無條件地服膺祢的聖意以證實，否則我的諾言也只不過是空話而已。祢通過聖教會和那些有權引導並命令我的人向我說話。教我在他們身上認出祢吧！我願在他們身上聽祢的命令。請賜我聖寵，好讓我在職務上盡日常工作本分時，能聽到祢的聲音。我只願望祢賞我一個恩惠，讓我天天藉忠於職責把自己奉獻給祢。阿們。

第四十六章 謙遜

基督說：孩子，謙遜是一種很容易受人誤解的德行。它被許多人認為是一種不合理的自卑感，或是一種缺乏自尊的態度。其實，謙遜與此大相逕庭。它正是一個面對事實、承認事實、按事實而行動的德行。謙遜的人才不受虛飾和自欺的束縛。這項德行能幫助人們在日常生活上思想開朗，行動正直。

2 當你看見別人受尊榮、被稱揚，或是被推崇時，不要妒火中燒，或憤憤不平。讓事實證明你的生活態度和生命價值吧！如果他們理該受尊榮和推崇，就讓他們接受。如果不然，那麼你也不該出言抗辯，反該本著愛德而保持緘默。

3 同樣的，當你被批評、受責難或遭輕視時，也不必心煩意亂。只注視真理吧！如果別人控告指責的事的確是你的罪過，那麼快快去請求寬恕並立刻改正你的生活吧。如果你的確是無罪的，而且事情又攸關重要，那麼就忍耐地設法把你的冤屈加以洗白，但是切勿失去自制。如果關係重大，就還是在緘默中保持你的平安。孩子，放心吧！我只按事實判斷你，並不按人們對你的看法判斷你。在你自己判斷自己時，也當按著這同一原則。

默想：在這社會上充滿太多虛飾、裝潢和做作。我們喜歡顯得比實際上的自我更好一點，可是我們卻不努力使自己變成真正的更好。如果我誠實，就不得不承認自己有許多過錯，卻只有極少的德行。當人們指出我的短處和不足時，我將不怕坦白自我鑑定。

我永遠也不要再表現抱怨不滿的神情，好像天主虧待我們似的。天主愛那些生活正直，愛好真理，而不盼望報酬的人。真正謙遜的人才明白自己對天主欠下纍纍無邊的債，無論他們境況如何，總認為自己沒有抱怨的餘地，即使人們對他不公道，他的態度亦復如此。

祈禱：真理的父，我願證實自己是祢的孝子。我願成為一個樸實的人，在日常生活上不傲慢，也不虛飾。勿容我在態度和行為上顯得高出他人，我也決心永遠不使人們在我面前感覺自卑低下。我願時時想到我萬事依恃祢、也完全隸屬於祢。當別人稱讚我時，我要對他表示感謝，然後，更要感激使我成功的祢。對於別人的善舉，我永遠要立刻表示讚佩。讓我度一個合乎真理的生活——面對事實、在行動上接受事實。除非這樣生活，否則我不能成為祢聖子耶穌的真正追隨者。我希望終究能在日常生活上多修謙遜之德，好作祢的忠僕。 阿們。

第四十七章 行為謙遜

基督說：孩子，沒有一件事比看見你在日常生活上真正謙遜更使我喜歡。當人們挑剔過失時，仍能保持平靜，因為他專心注意我，所以他真切地體會我的臨在如同理會四周人的存在一樣。他永不忘記自己是完全隸屬於我的。他很清楚自己的虛無，因此，他時時和心內各式各樣的驕傲作戰。這種仇視厭惡驕傲的結果，使他在無關緊要的事情上放棄保護自己的權益。

2 人們厭惡的是那些把自己高舉在人之上的人，可是絕不厭惡那些謙卑自下的人。謙遜的人不貪求人們的讚揚，甘居末位，猶如人們急於居首位一樣。他不關心人家怎樣想他，只在一切事上勤於討我喜歡。他對尊榮、名聲和讚許完全不感興趣。他知道我的判斷從不出錯、從不誤解，所以他做任何事時，都不顧忌人們的想法，只求我的贊同。

3 真正謙遜的人不怕人們知道他的過失、不怕人們糾正他。他利用這些羞辱使自己知道是不是真正不求人間的光榮，而只求為我的緣故而修德前進。

4 總不要和那些似乎比你更差的人相比，卻該屢次回想我對你的無限寬宏。牢記你欠我太多知恩感激的債。謙遜的德行會使你信服，如果沒有我，你只是虛無。這個德行會迫使你為我做更大的犧牲。

默想：在自己眼中弱小的人，在天主眼中才是真正偉大的，因為他是個正直的人，因為他看出天主是他最先和最高的聖善目標，所以一切的滿足、成就和人世的光榮，他都視作虛無。他把自己看得愈低，在真理的天主面前卻昇得愈高。任何人把任何善功歸於自己時，就是阻止天主的聖寵提拔他到真正的成全。一切成全都發端於面對真實，這就是謙遜。

祈禱：在天大父，真理的天主，祢把奧祕啟示給謙遜的人，也邀請他們和祢發生更親密、更高深的友誼。請教我放下虛飾和偽善，助我以樸實無偽的態度對待祢、對待眾人、對待我自己。我不該自掩雙眼，對真理視若無睹。我願在一切作為上接受真理，即使那些使我本性不愉快的，我的態度也必如此。這樣，我才會得到平安喜悅。當我想到

死亡和末日審判時，我也不會再感覺害怕，因為摯愛真理之情就是我得救的保證。讓我正視自己，從今天開始就按著祢的神聖計畫改善我自己吧！我要盡可能常常謙抑自己，使我永不忘記自己完全隸屬於祢。我要把羞辱看作克制瘋狂驕傲的好機遇。當人們頌揚尊榮我時，我要把它們歸於祢——一切成就的泉源。為我最有光榮的，就是度一個符合真理的生活，不受自欺和傲慢的束縛。阿們。

第四十八章 謙抑自下

基督說：孩子，當你修得了更高的謙德時，還要引導你修另一個更高的德行——謙卑自貶的德行。這個德行鼓舞了那些跟隨我的人躲避任何方式的稱頌、讚美和尊榮。因為他們深深認識了我，所以他們在人間尋找下位，情願被人看輕慢待。

2 因著謙遜，我忠誠的追隨者能日復一日更認識我。他逐漸認識我的無限美善，就會設法更清楚向我表達他對我的愛情。他體會到我瞬息無間地賜給他本性和超性的種種恩賜。這種了解激發他產生一種強烈的欲望——把自己更完整地奉獻給我。

3 這種企望更引領他用不同的方式自我犧牲。因為對他所做的一切善工，他都不願意得到任何人間的報答，所以他總是設法避開人們的讚美。他願意多多益善、唯獨為我工作。在樹立芳表時，他也勉力異於尋常，總是盡量隱退不露、自謙自貶。

4 我謙遜的追隨者因著把自己完整奉獻給我的願望，總是甘願受命勝於發命，樂於

侍奉別人勝於被人侍奉，願意跟隨人勝於領導別人，情願讚揚他人勝於受人讚揚。他以自己渺小力量中的最大努力作為知恩的表現，以還敬我對他的寬宏大量。他勉力奉獻日常的自我犧牲回報我無限的愛。為完成這一點，他盡力在日常生活中謙抑貶黜自己。當然他這種謙抑自貶的修德功夫並不妨礙他善盡職務。

5 我一生始終要實踐自我謙抑的德行。我曾選了一個寒冷孤寂的馬棚作為誕生的地方，一個不知名的小村落為我的家，一個平凡的職業為我的工作。無玷的我還曾站立在罪人之中，等候若翰付洗。我的生活和職務真不知曾受盡多少人的輕視！無論你怎樣貶抑自己，總無法與我在受苦難及死亡時的自我謙抑相比，也無法和至高至聖的我甘降在聖體聖事內，屈居在餅酒形下的謙抑相等。

6 效法我這奇妙的謙卑自貶吧！聖人為滿足愛我之情，常嫌自己實踐這德行不夠。雖然被人誤解或輕視，他們仍以自己能為我生活而感到喜歡。他們努力在人世盡量為愛我而生活，他們用謙抑自貶做到了這點，因為這德行正可以剷除所有的驕傲和自欺。

默想：如果我多默想天主對我的無限寬宏大量、無限仁慈，以及耶穌為我做的無數自我犧牲，我一定會嘗試自我謙抑。我不只願意躲避讚美頌揚和尊榮，還切願被人輕視慢待呢！這種願望使我體會自己受自天主的恩惠何其多，還報天主的愛情又何等少！我將不再怕受人嘲笑和輕慢，因為天主的偉大和美善已經籠罩了我整顆心。

祈禱：耶穌，謙抑自貶的救主，祢用這種謙抑的態度向我證實了祢對我真摯的愛情，請祢也把這同樣的德行賞賜給我吧！所有的聖人都因為認識祢的美好和愛情，而甘心勉

力地實踐了自我謙抑。我也願意學習他們對你聖善的認識，和慷慨的愛情。為了決意在侍奉你時不致驕傲自欺，他們勉力實踐自我謙抑。請用你美善之光充盈我的心靈，那麼我的意志就會渴望以自己全部的愛，還報你無限偉大的愛了。我希望用謙抑自貶的德行掃除我心中的自愛，以容納你完滿的愛。 阿們。

第四十九章 神貧之德

基督說：孩子，如果你誠心願意在成全的道路上前進，就不要讓你的心依戀任何世物！你首先該與那些使你的意志傾向罪惡的種種斷絕來往，然後才能進一步修練神貧之德。

2 神貧之德就是在日常生活中願意放棄更多的事物，為使那些阻擋你到我這裡來的障礙愈來愈少。這項德行要求人放棄日常生活中不必要的一切。

3 誠然，在日常生活上你不能放棄所有的事物，你必須飲食、工作、休息，以及準備未來。可是，一旦神貧之德充實你的靈魂，你就會更成全地做這一切了。你的意向就是想能效法我從前在日常生活中一樣做這些事。這樣，你不單在現世上有所成就，將來在天上更會有莫大的成就。

4 這德行將幫助你為愛我的緣故善用一切事物。你也會設法為中悅我而用這些事物。你只把那些事物當作幫助你在日常生活中更接近我的媒介。因為你不貪戀世上的事物，所以在你思考時，就不太受偏狹的成見所打擾了。

5 神貧之德使你懂得明智審慎地利用日常必需物。它將使你的意志擺脫對世物的貪戀，變得平正不偏；它也將在你的日常工作上引領你直接走向我。因此，你就會漸漸變成自己心靈的主人，不再受分心的事和不合理的依戀所困擾。

默想：神貧並非赤貧如洗、一無所有，而是指不受世物的束縛。神貧的人不願意得到任何引人犯罪的事物。更進一步因為他珍愛天主的友誼，所以盡力剷除心中其他種種愛戀。他辛勤地走向天主，把其他種種盡可能拋諸腦後，因此，他更容易思想天主、與天主神交密談，更完美地中悅天主。

祈禱：「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」吾主，這是祢的話。它雖然是祢在很久以前說的，可是它們至今依然真實可靠。費心了解它的人何其少，實踐它的人則更少了！我們常常自以為聰明，可是我們在日常生活中曾多少次不把祢列在首位。我們會開口閉口地說：「祢是我們的至寶」，可是當我們應該以行動表示更注意祢、更侍奉祢時，我們卻很少限制自己對現時事物的貪戀。主啊！我疲倦於度這種不合邏輯的生活！從今天開始，我要設法減少些日常生活中的東西，好使我少分心，免得遠離祢。請祢用自已來充實我的思想吧！請引導我的注意力始終歸向祢，使我終於開始為讚美祢、尊崇祢、光榮祢而生活！ 阿們。

第五十章 忍耐之德

基督說：孩子，我從天上降下來是為了要救贖你、聖化你。我不僅為補贖你的罪，而且我還給你立下德行的榜樣，使你看見我身上承當了磨練與困苦，你該怎麼樣面對它們。

2 日常生活中你時常需要的德行之一就是忍耐。當我在世上的時候，我對周圍的人專務忍耐。我承受了那些你感覺討厭與憤怒的事，我用忍耐擔當這一切的磨練。你要默想我的忍耐，求天主賜給你智慧與力量，以便效法我這個德行。

3 孩子，想想我怎麼對待我忠誠的追隨者。我並沒有給他們一個方便的生活，卻給了他們一個需要非常忍耐的生活；沒有給他們很多現世的喜樂，卻給了很多的磨練；沒有給他們尊榮，卻讓他們被人輕慢和仇恨！沒有給他們安逸，卻令他們不斷辛勞。而他們正是用了永不改變的忍耐，贏得了永遠光榮的花冠。

4 有些人只是願意忍受他們自己所選擇的事。又有的人只能忍耐某些人，卻不願忍耐一切人。可是對一個真有忍耐的人而言，絕對沒有例外和條件。例如：什麼時候忍耐什麼人。一個有超性忍耐的人，他不看磨難來自何人，不問他們是長上、平輩或屬下；也不問他們是善意的、或惡意的；只是好好地接受這些磨練，一如我親手送給他的一般。只要事情本身不促使他保護自己的權利，或是糾正相關的人，他就甘心為我擔當這些磨練。

默想：超性的忍耐，是一種不顧自己方便與否，向天主表示的情愛，這就是自我奉

獻的另一方式。耶穌為救贖我，本來不需要承擔這麼多的不便。祂為我承當的遠勝過祂所應該承當的，這就是祂對我表示愛情的方式。如果我定睛注視祂，我就不會再說「除了這個，除了那個之外，我可以承擔一切」。我願意為耶穌忍受一切，我不注意肇事的人是誰，我只看見耶穌。

祈禱：忍耐的好耶穌，誰能描摹你在日常生活上，忍受那麼多磨練時所懷的無限愛情？當我想到這時，我怎能再拒絕在自己生活上修更大的忍耐呢？我怎能看見我主，我救主，為了我的罪而背了這麼重的負擔，自己卻還在貪求安適的生活呢？主，祢現在還是對我這麼忍耐，我雖如此頑劣執迷，祢卻仍在等待我的回頭自新，祢更期望我逐日修習謙遜之德。如果我真正謙遜，我就會發覺忍耐並非太難的事。我這種自暴自棄應得的痛苦磨難，實在該比我在日常生活中所受到的更惡劣。可是祢卻如此寬待我，我除了逆來順受，又怎能抱怨呢？切望有一天我能對祢更慷慨，也切望能嘗到聖人為祢受苦時所嘗到的喜樂。過去種種譬如昨日死，我決心今天就開始。主耶穌，我希望為祢的緣故，本著忍耐應付我的困難和厭煩。 阿們。

第五十一章 日常所需的忍耐

基督說：孩子，即使你極謹慎周到地計畫布置好一切，你還會有許多機會修練忍耐之德，因為你無法免除一些不期自來、不能預料及不可避免的種種事情。對付那許多不同境

遇的最好辦法與武器，就是明智地忍耐自己和別人。

2 「每人都有他自己的十字架」。每天，每個人都有自己的麻煩和磨難，有時是肉體上的痛苦和不適；有時則是精神和心靈上的痛苦、厭煩、失意和憂慮。有時你會感覺我遺棄了你，也有時候你不得不忍受誤會曲解，甚至人們對你的惡意表示。事實上，你發現有時自己就是一個負擔、就是折磨自己的人。

3 任何人都想免除這些磨難，但這是不可能的。孩子，那些磨難就是你現世生活的一部分。任憑你轉向哪一方，任憑你避到哪兒去，你還會發現仍有我的十字架，只是換了一個形式罷了！孩子，「忍耐」會幫助你較容易擔當一切，忍耐之德會使你心平氣和，在磨難中繼續走向天國。

默想：我現在才看清「忍耐」是多麼奇妙的一項德行啊！它是磨難和受苦時得平安和喜樂的寶鑰。因此，當我處於逆心的境遇中時，我就不必驚奇、憤怒、失望和憂慮了。任憑我走到那裡，我總帶著最大的麻煩和負擔——我自己，以及我不合理的貪欲和永無止境的希求。因著忍耐之德，我能得到更大的自制力量，也將更容易懂得該怎麼應付我所面對的磨難了。

祈禱：耶穌，光榮的君王，祢為愛我，甘心接受了充滿磨難和痛苦的生活。祢為了我的罪，欣然登上了受辱的寶座，受盡臨終的痛苦。為此，我怎還能期望生活萬事順心如意呢？當我想到祢為我的緣故而選擇受苦、失望、被仇恨、遭忘恩、受恥辱、不公道和其他種種磨難的這條路時，我又怎能再願望有一個一切計畫都能圓滿完成，四周充滿

友誼的生命呢？主，如果我真的愛祢，我將期望在日常生活中心分擔祢的十字架，請教我忍耐和接受一切來到我身上的痛苦、憂悶和失意吧！使我在相像祢的生活上更肖似祢，對任何人而言，沒有任何事比這件事有更大的光榮。阿們。

第五十二章 日常生活上的痛苦

基督說：孩子，你愈在忍耐之德上前進，我將愈使你靠近我的聖心。我將叫你明白為我擔當痛苦是多麼大的特恩！當你看見我為你所受的痛苦，以及我的聖人為我的緣故所受的麻煩和磨難時，你將領會自己為我做的是多麼少、多麼微不足道啊！

2 孩子，我尚未叫你流血和忍受酷刑呢！當你體會我臨終的痛苦，以及致命聖人所受的極大磨練時，你就會覺得承擔每天的負擔和磨難比較容易。那些忠信跟隨我的人曾不停抗拒猛烈的誘惑；他們的「忍耐」也曾受過多方考驗；可是，因著他們對我奮不顧身的愛，就毅然加以承當了。假定這種思想不能叫你少想你自己的磨練，這僅證明你想自己勝過我。

3 在你的生活上，沒有一件事不是我為了你最大的利益而安排的，因此，孩子，學習領悟我所指示無限的價值吧！對現世的享受不要太關心，卻該為我更甘心承擔每天的考驗。好好準備你的心靈，本著更大的順從與忍耐迎接失意、委曲、辛勞和不被了解。我從不讓旁人在慷慨上勝過我；因此，只要你肯為我忍耐，我就一定要賜予更大的聖寵，使你

在受難時行為更智慧、內心更安寧。

4 不要妄想從安逸滿足的現世生活能達到天國永遠的快樂。天國的恩賜不賞給那些不能忍耐痛苦與逆境的人。

5 忍耐會幫助你思路清晰，也會使你把忍受痛苦看得有如獲特恩；事實上，那些為愛我而擁抱痛苦的人，它確實是一種特恩。到那時你就能體會我的宗徒們宣講我的福音而被處刑的喜樂了。他們懂得為我而受苦是多麼大的特恩！

默想：為耶穌受苦，真是項光榮的特恩。人在世上能造就的最高地步就是忘記自己，並肯把一切奉獻給天主，尤其在艱辛和困難的時候。我該祈求有機會向天主表示我不自私的愛。我愈清楚地認識祂，就愈期望為祂受苦。我能在接受日常生活普通的磨難上開始我的努力，之後，我或許就會遇到更大的機會，或去尋找更多的機會去接受祂至聖全智的旨意，把祂的聖意放在我盲目自私的心意之上。

祈禱：我的耶穌，好多人用動聽的言詞推崇讚揚「忍耐」之德，可是，甘心在日常生活上練習這種美德的人卻真是寥寥無幾。請不要讓我做個理論上跟隨你的人，我願意在實際生活上向你表示我的慷慨和愛情。你所應得的遠勝於我所奉獻給你的；比起你為愛我而擁抱十字架，比起你的聖人為你所做的，那我所受的痛苦實在是微不足道。請你至少讓我今天為你的緣故而歡喜地接受磨難、失意、辛勞，以及人們的反對。今後，我更希望自己能進一步效法聖人，也像他們一樣期望為你在日常生活上受些痛苦和磨難。最可愛的救主啊！願我一切都為你而做。阿們。

第五十三章 逆境的價值

基督說：孩子，人真正的偉大在逆境中才能顯露出來。辛勞的工作、失意、失敗、受批評、被誤解、遭反對、身心的痛苦，都是顯示真實的你的考驗。在逆境中，你的德行將受到證實，你的過失也會顯露出來。

2 發達與成功並不常為你有益，你在世上最大的成功就是在一切事上與我結合，尤其在逆境中最能達到這種結合。事事順心時，你會自己受自己的欺騙，可是在逆境中卻不是如此。信德、望德、謙遜、忍耐和其他超性的德行，都只能在現實生活的考驗中量出它們的尺寸。在逆境中你不能自欺，卻只會清楚看見自己的真面目。

3 我期望你成為一個真正有聖德的人；我願望你毫無保留和例外地把自己完全奉獻給我。這種奉獻，在磨難中更能完成。你本性的自愛和追求應該埋葬在我的聖意中。除非你完全接受一切生活的逆境，否則就不能說自己已經做到了這一點。

默想：沒有一件事比甘心為愛我的君王耶穌而受苦，更中悅天主、使我得益了。我愈明瞭這項真理的價值，也就愈甘心承受逆境；同時，以愛還愛、為耶穌做更多奉獻的心願，也會在我心中增長。為更肖似耶穌和祂的聖人，我也該在這願望上一天比一天進步。為此，我將願望多吃苦、多受反對、多被誤解、多遭失敗、失意、憂悶和痛苦。

祈禱：至可愛、智慧的天主，雖然祢許我受到誘惑和逆境，可是那全是為了我的好

處。祢冀望我日進於德，好使我贏得天國更大的永恆光榮。在磨練和苦難中，我要比以前更愛祢，更努力體認這逆境是祢給我的愛的禮物。祢知道什麼為我最有益而將它送給我，使我能擁抱接受它。請賜我智慧，好讓我在磨難中讚美頌揚祢，在痛苦中愛慕祢。阿們。

第五十四章 艱逆中的喜樂

基督說：孩子，現世不是永居的家鄉，你是為了將來要在天國和我共享永恆圓滿的神樂而受造的。現世不是舒適休息的地方，卻是努力工作的處所。人們時時為著現世的目标而辛勞，以致花去一大部分美好的生命。然而，在一度享受轉瞬即逝的成果之後，他們就進入了永遠。如果他們為現世這種短暫不實的目标尚且願意如此犧牲，你為著永遠無止境的天國光榮，更該如何努力工作 and 犧牲呢？

2 當你感覺日常生活的一切事情都很平靜順心時，不要以為已經找到了真正的平安了。要知道，我的平安是給那些知道面對艱逆和忍受辛勞的人。我在世上卅三年的生活就是你的模範。我從誕生到十字架上臨死的最後一息，忍受了各式各樣的艱逆。屢次經歷憂苦和缺乏，在我已是常事了；我時時聽見周圍人們的抱怨與批評；我的生命雖無瑕可指，卻默默承受了人們的擯斥與指責。我到處幫助人，別人卻不知恩；我將救贖的真理獻給所有的人，他們卻忘恩負義地高聲誣蔑我。

3

忠信跟隨我的人具有和我相仿的經驗。宗徒、殉道者、精修者、貞女，以及我的一切聖人，在生活上都遭遇了許多艱逆，也都享受了為我而多受些痛苦的光榮特惠。他們之所以能夠如此大量享受為我受苦的喜樂神味，正是因為他們始終定睛注視著我與天國。

4

如果你不太縱容姑息自己，而能多激發自己更大的信德、更大的謙遜、忍耐和愛我之情，你也就能在艱逆中找到喜歡。如果你曾瞥見天上不可言傳的榮光，那你絕不會去尋找世上的滿足和快樂了。你能更容易地承認，現世的痛苦和磨難比天上的福樂簡直算不了什麼；這樣，你在艱逆時就再也不會抱怨或訴苦了。

默想：現世的辛勞痛苦，和耶穌為祂忠信的跟隨者所準備的快樂與光榮實在無法相比。聖保祿宗徒說：「現世的痛苦不能與未來的光榮相比擬。」耶穌自己給我立下了一個最明智的榜樣——祂用「忍耐」從容自然地擁抱了艱逆，祂絲毫不願反對天父的意願；祂順命至死，死在十字架上，以便有一天能賞我天堂。所以祂切願我在日常生活上相似祂。

祈禱：耶穌，真聖德的模範，除非由祢的聖寵所啟發，否則沒有一種德行能掙得天國。能肖似祢就是我最大的光榮。我信這端道理，我願望日日按照這端真理而生活。請幫助我更認識祢，好能像祢一樣思想、工作。這世上頂壞的事不是痛苦、擯斥、失敗，而是罪惡。既然祢在世上曾甘心忍受了痛苦和磨難，它們一定具有偉大的價值。請祢教我看清在現世艱逆中所蘊藏的永世寶庫、福樂。只要為我有益，巴不得我願意比現在還能受更多痛苦；我願意這樣，並非為了別的理由，只是為了要更肖似祢——我受苦的救

主。為此，我永遠也不要再把病苦與逆境視為可恨而該避免的事了。阿們。

第五十五章 成全的愛德

基督說：孩子，當你努力把你的愛情傾注在我身上時，我就要把你提拔至成全的高峰，我也將叫你看如何才能以人和天神最純潔的愛來愛我。

2 成全的愛德在於看清我無限的美善，單單因為我而愛我，也只因為我堪當接受你最大的熱愛和完整的奉獻而愛我。你最大的喜樂應該是把你的思想轉向我，在日常生活的一切事上只為中悅我而生活。清楚認識我無限的美善，你就會輕視那些次級的美善及渺小的自身了。當你嘗到頂好的，就再不會滿意那些次等的了；固然你生活在人間應該做許多世人的活動，可是你主要的願望應該是在這些活動上中悅我。

3 到那時，我將使你體會我對你的摯愛，也將使你日益願望把整個的你奉獻給我。在你的日常操作上，你將為我而做得盡善盡美；在窘難失意中，你也不再以安順我的命令為滿足，而設法更進一步把我的聖意放在最優先的順序，不再為自己的安寧或減輕痛苦而祈求；你所求的，將常是為別人的益處；為你自己，你只願為愛我而受苦。

4 當你達到這愛的高峰時，我就將賞你預嘗一點天上的平安和喜樂。你若欣悅地順從我的諸般意願，就會享受我的平安。等你體味到我友情的甘飴時，就會感到無限的喜樂。

5 當這些聖寵降臨到你的心靈上時，你就會視世上的磨難是微不足道的了。它們也

就再不能使你害怕、憂慮、驚擾了；你會輕鬆愉快地負起你的重擔和一切的辛酸苦辣了。甚至一切的辛酸苦辣都將變得無比的甘飴。你將感覺更渴望把你自己多多地奉獻給我，感覺渴願為我把一切事做得更完美。到了這個聖德的高峰，你就會渴願早日離棄人世，與我在天上圓滿地結合在一起。

默想：沒有天主的聖寵，我不能達到這高度的美善。可是我能準備我的心靈，用今天的努力掙得這些奇妙的聖寵；如果我每天善用天主給我的聖善思想、願望和機會時，我就能更妥善地準備好我自己，接受更大的聖寵。我應該認真奮鬥，藉由奉獻整日的工作給天主，而認真剷除自我尋找的心意。除非我看清「把天主放在我之上」為我是多麼有益，否則我無法達到這個輕視自己的地步；除非我決意接受天主替我送來的一切——不管是愉快的、不愉快的，大的、或小的，否則我的自我奉獻不會純潔。即使我那不理智的情緒和感覺會起來反對聖善的意願，我也要本著愛德戰勝這些情緒。儘管人世的各種活動會占去許多時間、分散注意力，但是我將不只為本性的理由去做它們，卻要為愛慕天主而完成它們。

祈禱：至善的天主，眾善之源。我怎敢如此盼望？我是這麼渺小軟弱、充滿罪惡，祢卻邀請我分潤祢的思想、願望和能力。如果不是祢的邀請，我真懷疑是我瘋狂的驕傲與自我愚弄在作祟呢！今天，我把自己完全交付給祢，我將盡我所能地善用祢今天給我的聖寵；我不再以躲避犯罪為滿足，我要按照每日的本分、能力和人世所許可的，設法做更成全的事。我要在一切事上試圖效法耶穌——我神聖的模範。至慈愛的父，請祢在

一切自我哄騙的方式中，一切瘋狂的極端作風、驕傲、虛榮和自我尋找中保護我吧！願我總不忘記成全的第一個憑證：甘心服從那些有權引導我、命令我的人。阿們。

第四部 神戰

第五十六章 日常生活的戰爭

基督說：孩子，你的日常生活真是一場戰爭，在你的內心和四周始終充滿了不斷的搏鬥。這場鬥爭的終結不是天國就是地獄。參與這戰局的一方是我天朝的天神和聖人，以及世上的教會與我，另一方則是世俗、肉情與魔鬼。

2 這場戰爭的戰場是世上的一切和每個人的心靈。人們多次自己和敵人勾結，極幫助他們打擊我極救他們的努力工作。他們因著瘋狂的驕傲、盲目的自私，或那應受譴責的愚弄而自我毀滅。

3 世俗與我挑戰時，它所張揚的旗幟正是那些自欺的名詞——自尊、奢望和成功。其實這些僅是只顧自己，不顧別人與我的另一名目罷了。真正的自尊與雄心並非如此，而是教你在一切短暫及不完整的事物之上，注視至高的成全與永遠的幸福。

4 肉情與我挑戰，是利用獸性的欲望，因著你對它的喜愛和厭惡，擾亂清思，打擊

正道真理。你的自我溺愛、固執驕傲，也會替你造出許多假理由、壞藉口，使你安心去做那些為真正有害的事。因著這些不斷的惡影響，你就會不斷地自我陶醉。

5 惡魔很巧妙地運用了上述種種可惡的情緒；它藉著世俗的人或物，以及你自己的肉情來誘惑你。為抵禦這些敵人，唯一的方法就是你要做個精神化的人。你該靠我的幫助，在一切事上懷有超性的看法；我會賞你內心明察，使你更容易識破撒彈巧妙的偽裝，而認出偽裝下的罪惡。我要以對我堅定永恆的愛情充滿你的心，使你能每天繼續奮不顧身地為我的光榮戰爭到底。

默想：在每個人的心靈上，每天都時刻不斷地進行著為得永生的戰爭。天主願意我做祂聖子耶穌聰明而積極的士兵，耶穌也在祂的教訓與聖事中給我知識與能力，使我能成為祂忠信的跟隨者。如果我按祂的神聖計畫而行動，那麼祂永遠、天國的遠景，將替代我對生命狹窄的人世看法。因著我在內外生活上勉力效法祂，我就將成為一個精神化的人。到那時，我不只使耶穌在我自己心靈上獲得勝利，我也將使祂的勝利臨到我周圍人們的心靈。是的，我的祈禱與犧牲的確會給普世人帶來許多聖寵。

祈禱：耶穌，我心靈的王。請時刻引導我的日常戰爭，教我把每天的一切境遇，看得猶如是向祢表達最大熱愛忠信的機會。我願意為侍奉祢而善盡我每日的職務。當誘惑來臨時，我將為愛祢而戰爭。請祢幫助我在日常生活上保持這種超性的態度，勿容我周圍的人們，阻止我定睛清晰地望著祢。即使在幫助別人時，也該當本著向祢表示忠誠的心理。我希望用我的榜樣激發別人更熱烈地跟隨祢，用我的謙虛和適時的勸告設法幫助

別人認清祢的聖意，用我的祈禱使別人得到戰勝罪惡與修德前進的聖寵。 阿們。

第五十七章 準備應戰

基督說：孩子，為能修成許多德行，你還得經歷許多磨練！有時候我會給你送來些撫慰安舒，可是不要在世上尋找恆久的滿足。為我的緣故勇敢剛毅地面對不愉快的事，我願意你從愚昧的「自我」中掙扎出來，而成為一個新人。你得屢次放棄你所貪圖的，而做你不喜愛的事。

2 我預先告訴你這事，為了使你能好好準備為天國和光榮的勝利每天應戰。不作戰就沒有勝利。誰拒絕和毛病交戰，誰就要失掉最後的勝利與永遠的光榮。繼續作戰，耐心承擔一切，你將來就能和我在天上共享一個使你心滿意足的幸福生活。只有承當世上的辛勞，才能掙得天上永遠的安息；只有每日應戰的人，才能達到不可形容的勝利。

3 我，你的君王和模範，將走在你前面，引領著你，並和你一起作戰。孩子，忠誠而毫無畏懼地跟隨我吧！時時都準備著去和任何誘惑、任何自私開戰吧！誰放棄我的旗幟，就是自身最大的敵人。

默想：今天我的某種努力可能會失敗，也可能會有其他我不願意或未預料的事要發生。別人會刺激我，我自己的瘋狂也會在某些事上使我困惱；這些都是我每天生活的磨難，也正是我修德行的大好機會；我神修生活上的偉大或微弱，在這些機會上就能顯示

出來。如果我會保持忍耐，那麼我已站在聖德的第一級；如果我為這些機會而感謝天主，那麼我就跨上了更高的階梯；如果我能因著耶穌受苦而喜歡，我就達到了最高的地步。我到底願意如何真實地把自己奉獻給耶穌呢？我世上的生活就將是一個很好的答案。

祈禱：可愛的耶穌，神聖的救主，祢度人世的一切，為的是要經歷我每天的磨難。祢用了祢的忍耐、和氣與自制，向我顯示祢願意我具有何種愛情。請祢幫助我在自己的生活上，認出這些修德的機會；也請祢賞我毅力善用這些機會。使我不再以躲避犯罪為滿足，卻使我不停地在我所需要的德行上勇往直前，這就是說：我將集中全心全力和我的毛病過失作戰。這樣，我也會證明我對祢更大的愛情。 阿們。

第五十八章 在日常生活上征服自己

基督說：孩子，在你真正成為我的勇兵之前，你必須經過一場內心的大戰爭。你那盲目而不合理的自愛並不容易向你或任何一個人屈服。你的劣根性也將頑固地堅持它所看到的益處，而不易令它退讓。

2 可是，即使以世上的利害來說，一切世上的滿足都不能與我相比。在我身上你將找到最大的利益、完全的滿足；因為只有我是最純全、至美善的。你該準備為我的緣故犧牲任何使你遠離我的種種。在你現世的一切需要中，再沒有比控制你不合理的願望更為需要、迫切的。

3 幾時你感覺不容易服從你的長上或他們的代表，就試著不去看他們，而定睛注視我吧！在他們身上服從我。如果你感覺現在的工作不稱心或不容易，那麼就放眼遠瞻這些事最後將導向的永恆目標吧！厘清靜的頭腦思考，不要讓你的感覺情緒，及盲目的自我欺騙你。

4 因著冷靜的思考，對我的聖言深信不疑，以及全心依靠我的幫助，再憑著你對我的不變的愛情，你該按著我的旨意控制導引你的生活。這將是你至高的造詣，也將是你至大的光榮。在你日常需要中，再沒有比這超性的自我控制更偉大、更重要的了。

5 幾時你修得了對自己完整的控制能力，你也就會控制任何其他一切了。學會用我的誠命導引自己、保全自己，學會靠我的聖寵控制自己的人，才是有福的。

默想：我愈完全地棄絕自己、死於自己，我也就愈成全地生活在天主懷中。在我每天生活的細節上，耶穌總是走在我前面引導我。在孤寂中，我才能找到孤寂的耶穌；在人們不了解中，我能轉向依靠那不被人了解的耶穌；在疲乏時，我跟我的救主一同休息；在一切磨練中，我可以看見為我受同樣磨難的耶穌。這樣，那些往昔被我認為可惡、令我逃避的日常辛勞和麻煩，就不會再像以前一樣使我一見就驚駭迴避，它們彷彿都不復存在了。教友生活的最大光榮在於肖似基督。當我甘願忍受挫折、困難、辛勞及痛苦的日常苦架時，我就最肖似耶穌。對那使我遠離耶穌君王的盲目本性，自私的追求，自我控制就是有力的答案。

祈禱：耶穌，至聖救主，普世的君王，我把我的心與生命放在祢的腳下，我自由地

選擇了在日常生活上跟隨祢，我要歡欣地為祢的緣故，去和我那盲目、不合理的「自我」對抗作戰。祢將引領我從今天的戰爭直到永遠的生命。我愈為祢的緣故完全忘記我自己，我就愈加穩妥地向更高遠、更完美的快樂之境前進。我願在以下兩件事上跟隨祢：第一，我要每天接受祢為我安排的辛勞、喜樂、艱難、失敗和挫折；第二，我願跟著祢甘心情願地相反我本性的貪欲，更要在不妨害我職務的情形下，加倍這樣做。巴不得我這樣輕視自己盲目的自私，除非是為了祢的聖意及更大的光榮，我永遠也不願在任何事上姑息我自己。阿們。

第五十九章 日臻於善

基督說：孩子，不要怕每日為成全而作戰。如果你能瞥見天上為你準備的光榮，你就會樂意為我的緣故擁抱接受一切的磨難與困苦了。可是，我願意你不看見永遠的賞報而忍受困苦。努力本著最圓滿純潔的動機勉修成全；只因為我堪當接受這種忠心努力的奉獻。

2 設法尋找打擊自己、相反自己的機會，這種刻苦就是你在神修上進步的最好標記。小心別上自己的當，即使是在最好的事上，你也要考察自己做事的動機。以恆心克己拔除一切自私自制的狂妄惡根。

3 這種超性的克己會使你對我的愛情更純潔。不過，連在這個克己的功夫上，你也該隨時都準備好要去服從你的長上。你的神修目標愈高，就愈需要別人的指導和忠告。隨

從長上指導的人，比隨從自己意志的人在神修上更成全。「服從」就是對我慷慨的最大憑證。

4 你要躲避虛假的德行，不要做任何會阻止你善盡每日本分的事。任何使你對人缺少愛德和失去節制的自由都不是從我來。該辛勤地讓你的德行受到日常生活的考驗。不要怕失敗、遭貶損，及不被人了解、受苦，只應該怕光陰虛度、神修毫無進步。

5 很少人達到這種高超的成全地步，因為很少人把自己毫不例外、絕不保留地奉獻給我。他們在自己心靈上留著一個小小的自愛之根；一旦這個莠根蔓延開，就會把德行的嫩芽壓死了。只有用日常克己的努力才能使你更純潔地愛我，才能把你自欺的莠根壓死。

默想：如果我願意不自欺地在神修道路上真正前進，我就應該取用相反自己的辦法。這辦法有兩步：第一，我要本著感謝天主的心情，甘願接受每日不期而來的挫折和未曾預見的痛苦；在這磨難中，我能對天主的聖意重新表示我的自我奉獻。第二，我能尋找許多相反本性傾向的機會，使我能把自己的意願更完整地獻給天主。不過在這一件事上，我常該準備服從神師和合法長上對我的糾正與忠告。唯有如此，我才能確知自己全心渴望成全。

祈禱：天主，我的富源，請光照我的理智，使我能更完全、更真切地認識祢；請激發我對祢的慷慨之情，使我在日常生活中把全心的愛毫不保留地獻給祢。更請祢把我心中一切對過去的憂慮，對當前的擔心，對未來的恐懼驅逐淨盡。使我的心完全固定於至善的祢，只貪圖一件事——為愛祢而反對自己。我最寶貴的東西祢都當得起承受，那麼

就讓我毫不猶豫地把它奉獻給你吧！我所心愛的，按你高興隨意取用吧！無論使我身體痛苦也好，精神受折磨也好。我只願意一件事：把我自己和我的一切所有都奉獻給你。耶穌是自我奉獻的模範，祂一無長物地生活在白冷可憐的馬槽裡，又衣不蔽體地死在加爾瓦略山的十字架上。祂為我甘心忍受了貧窮，我也希望在自我奉獻上效法耶穌。阿們。

第六十章 人的真正光榮

基督說：孩子，讓俗世的人們彼此謳歌稱揚吧！我只願意你得到我口中的光榮。稱讚一切人間的光榮，人生的尊譽與光耀，比起天上的光榮、尊譽與光輝，只是空虛。

2 真正的偉大，不在自我讚許的人身上；受我讚許的人才偉大的。我判斷人的標準與俗世判斷人的標準不大大一樣，我不從你的智識、人間地位，或有沒有天上的顯現或神樂而定你的功勞，我只看你的謙遜與善行而定價值。我要看你是否過於注意自己，或是把我的聖意放在你的私意之上。我看你是否超越世俗而尋找我的尊譽與光榮，或是找尋你自己的方便與尊譽。

3 你最大的成全與光榮，在於愛好我的真理勝於其他一切，為我的緣故甘心受人貶損和輕視。不要靠你的毅力，也不要怕自己無能，把你全部的注意力固定在我全能、全知與無限的愛上吧！

4 如果你愛我的真理，你將讚頌我的聖名，而不讚揚自己；你將尊重我的意願，而

不重視你微小的成就；你將在一切事上讚美欽崇我，而不讓別人的讚許使你頭眩眼花；你將永不忘記自己的弱小虛無。

默想：如果我在現世不得平安與滿足，這是因為我隨從了虛假的標準。我按著自己的好惡和方便判斷事物。事實上，善的唯一憑證就是天主的讚許。幾時天主願意某事發生，我就應該想這事的發生為我是一種特恩，即使我對這事並不喜歡或這事為我毫無利益。一切和這標準不合的，都是虛偽和狂妄。

祈禱：聖神，我的天主，我的聖化者，祢是一切智慧的泉源，請賜我光明，叫我在日常生活上明白這聖善的標準。教我能正確思考，並在一切事上看出祢的聖意。人們所說的，只有和祢聖言相符的才正確。只有天主是偉大的，唯有在日常生活上隨從祢聖意分潤祢偉大的人，才是真正偉大。這樣去做，我將在自己身上發揚祢永恆的智慧、美善與聖德，這是任何受造物能達到最光榮的境地，我希望能因祢的聖寵，從今天起就按這個高超的標準而生活，因為這是真正偉大與光榮的唯一標準。阿們。



卷三

結合的階段——合路

忠信跟隨天主的人，在煉淨一切重大的過失，和大部分的小過失，以及向他的神聖君王證實他的赤膽忠心之後，就會感覺渴望更親密地與天主結合。在把自己完全奉獻給天主的功夫上，他設法善用天主聖神在每日生活中給他的一切寵佑。

到了適當的時候，天主就要酬報這樣的慷慨，而把這善靈提昇到與自己結合的最高神修境界。一旦達到了這種神修境界，他就會感覺更容易時時將自己的思想轉向天主，也常常意識到天主的臨近，他會在一切作為上積極地把自己更完整地奉獻給天主——按著他日常職務所許可的情況下完全奉獻自己。他樂於奉獻，甚至把自己的利益也完全放棄。

在天主聖神神恩的影響下，生命就變得非常簡單了。慷慨跟隨基督的人也就很容易到達神修生活的高峰；現在他不單為天主而生活，不單與祂一起生活，更是在祂內心生活。基督的忠信跟隨者，心靈享受俗世人從未夢想到的超性友情，在日常生活的磨練與困難中，預先嘗到了天國的平安與喜樂的甘飴。

第一部 爭取更親密的結合

第一章 與天主結合

基督說：孩子，當你有寵愛時，天主聖三就住在你的心中。當你沒有大罪時，我就和你超性地結合在一起。你愈理會這種結合，你的日常生活就愈會受到它的影響。

2 度一個積極的內修生活，可使你獲得這份親密的友誼；利用多種祈禱方法，在日常生活上學得怎樣引導你的思想與心神歸向我。

3 在日常生活中，如果你能把你的職務與行動集中於我，你就會升到成全的極高峰。因著這種內修生活，你將不再被周圍的人和職務的艱難所困擾。

4 這種結合是上天喜樂與平安的開始。只要你懂得如何獲得我，你就會明白我的喜樂；只要你知道該愛好我的聖意，並在日常生活中隨從它，你就會得到我的平安。如此，你不只是為我而生活了，卻是真實地與我生活在一起。到那時，你將體味在一切作為和困難中我都與你同在。

默想：我生活在寵愛中時，天主聖三就住在我心中。如果在我日常生活中理會了這內心的結合，它就會習慣我的生活。我並不需要中斷日常行為，卻需要養成祈禱的習慣；這祈禱的習慣，會使我時常把心目轉向天主。在我清閒時，我要用聖書、默想和天主親密交談，藉此加強我和祂之間的友誼。我的日常負擔也會變得更輕鬆，因為我了解天主與我一同分擔人的負擔。人間的友誼也會變得更成全，因為我已把天主的聖寵帶到人間的友情中。我的思想與生活方式，都將幫助我的朋友更接近天主。

祈禱：至聖聖三，我的天主，祢肯把我的心當作祢的住所。在領聖洗聖事時祢來到我心中，打算居住其間，做我永遠最親密的伴侶。只要我不犯大罪拒絕祢的愛，我就能度這與祢結合的生活。我摯愛的天主，祢既然這麼慈愛地待我，請祢讓我也忠誠地待祢吧！叫我一天天更鞏固、更加強這上天的友誼。祢以不斷賜予的恩惠對我表示祢的愛情，為略報祢所賞賜的無數恩賜，請教我以聖善聰明的方法利用它們。在整天中，我渴望更多次把思想、願望、快樂、滿足轉向祢。我希望有一天能生活在祢成全的友誼中，好使我能抱著最高的目標忠誠為祢做一切。阿們。

第二章 因祈禱與天主結合

基督說：孩子，你不是常看見在遊行時，人們總是踏著統一的步伐，操著統一的節奏，保持一定的距離，他們盡量設法和別人形成一個單位。可是等遊行完了，他們就各人走各

人的路了，兩個人的步伐也不會完全一致。因著各人身體結構、形態、鍛鍊及其也種種的理由，每人有自己走路的方式；同樣，祈禱也是如此。

2 在公共祈禱時，眾人背誦同樣的詞句，表達同樣的情緒，取用同樣的音節與速度，為形成一個團體的祈禱。但在私下祈禱時，兩個人的祈禱就不會完全相同，每人有他自己與我交往的方式。因此，在聖教史上就形成了許多不同的祈禱方法。

3 有人喜歡用經本幫助自己祈禱；有人喜歡默想我的言語，把它們應用在自己的生活上；有人喜歡用想像描繪我接近他們、和他們交往；有人喜歡默想我世上生活的事蹟，把自己想像成那事蹟中的一個角色；有人喜歡為罪人祈禱；也有人喜歡屢次反省自己的祈禱，為知道在什麼事上可以使我更喜歡；還有些人喜歡單單跪著或坐在我面前，享受我的臨在。

4 祈禱就是把你的思想與意志轉向我；在祈禱時，你本著恭敬、感恩、憂苦和仰望之情站在我面前。祈禱使你對我的全能和無限美善起敬愛之心；使你對我無限的恩賜，發出感恩之情；使你對自己的罪與別人的罪發出懺悔之意；更使你渴望我的仁慈、幫助與友誼。

5 有人感覺自己不如別人那樣容易達到這種和我神交的境地，請記住，不同的人使用不同的方法接近我；有人需要多思索，有人需要身體做出某種姿態，更有人會感覺在某些地方較容易祈禱。所以，孩子，你看，每個人都用自己的方式找到我；不過，祈禱本身為大家都是同樣的，它是在思想與意願上與我結合，人們為想達到與我結合的目的，祈禱

只不過是個開端。

默想：努力成為一個祈禱的人，就是讓天主與我共度我的生命。祂將和我一起生活、一起動作。我盡了我的善願，祂就會給我毅力。在祈禱中，我要把思想和意志與天主結合。祈禱就是如同朋友般地與天主交談。有時祈禱好像是用充滿了解與愛情的眼光注視朋友。無論我是在遊玩、工作，是在孤居獨處或是在人羣中，在白天或黑夜的任何時間，我都可以把我的思想、意願提昇到天主那裡；因為祈禱不受時間和空間的約束。一瞬間我對天主所說的話，勝於人世朋友間一小時的暢談。只有祂完全認識我，祂認識我最微小的意願、感覺和思想。天主這麼愛我，祂願意聽我向祂訴說。我努力和祂交談，就能使祂感覺欣喜。祂對我的回答將在一切聖善的思想、願望與志向流露出來。人們會厭煩聽我的話，天主因為愛我，所以永遠不會厭煩聽我訴說。我愈與天主交談，就愈認識天主；我愈認識天主，在日常生活上就會愈愛祂。

祈禱：天主聖神，祢每天光照我的心靈許多次，祢看見我一點鐘、一點鐘地虛度，很少對祢表示感恩、敬愛，很少為罪惡而懺悔。整個的我和我所有的一切，都是祢的恩賜。我應當多多祈禱，不祈禱我就與祢隔離了；不祈禱，我生活的就不像一個人；祈禱使我日趨完善；使我更接近祢，也使祢更接近我。在祈禱中，祢教給我許多書本上找不到的真理；因著祈禱，我可以為自己與別人邀得許多上天的祝福與幫助。為應付每日的辛勞與困難，不管我怎樣無能，祈禱是唯一一件我常能做而且應當好好去做的事情。我當做的是向祢訴說出我心靈中的一切感想。我對祢無須介紹，我向祢說話好像對我認識

的唯一老朋友說話。主，請幫助我今天好好多次的祈禱，即使說一、兩句簡單的話也好。阿們。

第三章 與天主親密交往

基督說：孩子，你要學習與我交談，好像孩子對媽媽說話一樣，千萬不要讓我之間有著隔閡。你為什麼會感覺同人談話比同我更容易呢？我比任何人都更清楚認識你啊！

2 在哪兒你能體會到像我這樣對你的了解、同情與器重呢？沒有一個人像我這麼愛你，我愛你無限度地超過任何人。

3 你永遠不會孤獨。我一直與你在一起，時時準備要分擔你的重負、解決你的問題。你的每一步，我都伴你一起走。世上沒有一個人能像我這樣與你建立如此的友誼。

4 我認識你你自己認識得更清楚，不要把我當作陌生人，無慮地到我這裡來吧！信賴我的愛與仁慈吧！在「僕人」與「朋友」兩種稱呼中，我更喜歡叫你朋友。

默想：如果這時我所有的朋友都離棄了我，我還有最好的朋友——天主與救主。如果我世上親愛的人們因為過分關心自己的事務而不再關注我，我還能從我慈愛的大父——天主那裡，得到完美的關注。人們能對我花上一部分的愛情與關心，可是，人間一切的愛情與關注永不能和天主對我的愛與關注相比。在我生命的每一分鐘，天主比任何人更親近我。我生活在祂的掌握上，我的一呼一吸都靠祂支持。當我睡著了，或是我的

心被憂慮和快樂占有，甚至在我心不在焉時，天主仍關心我、維持我的生命。誠然，假如我能認清天主一步步地親近我，我就會度一個更平安、更喜樂的生活。

祈禱：我的天主，我的大父，祢叫我做祢真正的孩子，祢願意我向祢表達我對祢的愛情，猶如祢對我表達的一樣；這無非就是願意我在日常活動中表示。耶穌，祢是我的朋友，我身為祢的朋友應該在日常生活努力中悅祢；祢所堪得的，我大都無法做到，但我至少要設法做到我能做到的。為使祢喜悅，在今天一整天中，我要時時在內心注視祢，因為祢愛我遠勝過我愛自己的程度，祢是我走向天國道路、每日行程中最親近的朋友。阿們。

第四章 剷除阻礙

基督說：孩子，在你的一切作為上，努力這樣愛我吧！做任何事都念念不忘，只為使我歡喜。勿讓任何人、事、物減少你對自己的控制，如果我成了你興趣所歸與願望的最高目標，你就該放棄任何強烈勾引你的受造之物；這就是放棄任何足以引你犯罪的一切。

2 一旦你達到這種心靈純潔的地步，縱然你還繼續生活在世上，你的心卻已放棄了世俗，你的思想與願望不再醉心於狂妄的興趣、自私的奢望和俗世的虛偽標準。正如世人追求俗世的滿足與自私的目標，你也應該向他表示完整的愛與忠誠，因為我是叫人永久喜樂的最高目標。

3 如果你把我和任何吸引你的心和注意力的受造物相比，你就是凌辱了我。一切受造物都是我手所創造的，他們只是我無限美善的微弱反映。除非使生活合理化，把首要的事放在首位，否則沒有一個人堪稱是我所喜愛的。我應該是你心靈中最先、最高的願望，因為我是至純、至全的眾善之源，其他任何生活方式都是虛偽而有愧於我的。

4 能戰勝你自私狂妄而盲目的心，真是天大的聖寵。許多人自付已經有了這項恩寵，可是他們的日常生活卻證明自己在許多事上還缺乏這項聖寵。誰完全達到神修生活的最高境界，他就不會再犯一切明知故犯的罪了。

5 努力達到這高超的成全吧！這樣你就能在一切事上清晰思考、明智行動。雖然你不能完全免除人性軟弱的一切小罪，但你卻始終不該停止努力，不該讓自己不合理地依附受造之物。每次你不努力在這點上求成全，你就沒有善用我的聖寵。

默想：聖依納爵說：「全心仰賴於主，彷彿我們所願望的完全是由天主賞賜的一般；全力以赴地工作，彷彿事情的成敗全憑我們的努力一般。」這是一個極審慎而合理的標準，因為天主常玉成人的善意，不過真正的善意卻必須以努力證明。我在理論上接受，就應該付諸行動；就是說在一切事上更喜愛天主。如果我可以選擇，我就應該時常準備為天主的緣故放棄一切。我不該僅以躲避大罪而滿足，還得完全躲避能夠自由控制的小罪；進一步就該克制自己，盡量減少我合理的需要，為表示我喜愛天主勝過任何一切，到了這種地步時，我追求天主友誼的願望才算完整。

祈禱：天主，祢是我心滿意足的喜樂，我生命最理想的目標。什麼時候我才能不讓

受造之物使我分心？沒有一樣東西能和祢相比。為什麼我不會看出萬物虛無的真面目呢？請祢賜我心靈的自由，使它幫助我控制世上一切不合理的吸引力。任何等級的愛情都不能與祢相等。在我達到這高超神修的地步之前，我對祢的愛情總不算完全；所以請讓我至少在每天的生活努力向它走去。當我懦弱的本性放棄這項目標時，請幫助我誦念聖依納爵這段美妙的經文：「最可愛的主！叫我成為慷慨的人吧！叫我以祢應得的程度來侍奉祢；給予時，不計較損失；奮戰邪惡時，不願受傷或陣亡；勞動時不貪求休息；辛勤操作時，不希望賞報；唯獨願望知道我做這一切能翕合祢的聖意。」 阿們。

第五章 重要的選擇

基督說：孩子，在現世的生活中心，人們經常面臨多種選擇，每人每天都必須做或大或小、或重要或不重要的選擇。當他選定了一件事物，通常就要放棄另外一種。選擇學習法律的人，就不再回顧他可能選擇的其他職業。你不能具有你所冀求的一切事物，有時你必須選擇某些事物，把它們放在其他的事物之上。

2 在超性生活上也是如此。有些事物會使你遠離我，如果你選擇救自己的靈魂，你就當避開這些事物。一個只願躲避地獄卻不努力的人，他在日常生活中會容許自己犯下不少的小罪。他不會太努力剷除這些罪，因為他不願選擇因這種努力所引起的不便；只要事情不危及他永遠的得救，他願意盡情享受現世的生活。

3 然而，有些人卻選擇了較高超的成全目標。他們設法更接近我，按他們力之所能，努力認真地在日常生活中躲避小罪，他們捨棄那些使我不十分快樂的些微快樂和滿足。

4 最後，更有一等人願將我做他們整天生存的最高目標，他們不顧自我的方便與否，只是全心努力實行一切。只要不損害他們日常的工作或不妨礙職責，他們就試著去做更好的事；這最後的一羣人，才是捨棄人世滿足而選擇我的人。

5 他們依舊取用自己所需的飲食、休息和消遣，但他們現在這樣做卻是為了另一個新而高超的理由。從前他們為了從這些事物中得到正當的樂趣和享受而做的，現在卻是本著對我的義務而取用它們，因為我要他們做日常工作所必要的種種。這些人是在一切之上選擇我的人們，他們不只在生活上使我受光榮，並且設法使我多多益善地獲得光榮。

6 這樣全心尋求我的人，就能享受我十全的平安，堅定而永恆的喜樂，以及他本人最高的成全。我比任何世人的成就、讚美、滿足都強。只有懦弱或自欺，才會使你捨棄這些高妙的美境而甘取較低的。

7 因你斤斤計較地愛我，你才會遭到自欺、不滿和心靈的貧乏。你愛我愈少，反而害你自己愈深。因為你不願用一切我所渴望施與你的奇妙聖寵，你自己限制了我對你的寬仁。

默想：沒有一個人能盡享世間所有的方便，他必須選擇這些、放棄那些。我享有選擇人間最偉大事物的特權；我能捨棄其他一些不純全的友誼，而與耶穌為密友良伴；任何別的功績和成就很快就會成了明日黃花，而耶穌的友誼將永恆不變，連死亡也不能使

它消逝。我究竟怎樣珍視這項無價之寶呢？我的回答就全在我願為它放棄些什麼、願為它付出何種代價。

祈禱：哦，耶穌！我靈魂的君王和至寶，指示我該當怎麼樣才能在日常生活中完成這至上的選擇。請賦予我聰敏，使我躲避極端的愚蠢和不切實的判斷來追隨你，在追求成全時，勿讓我隨從私見，卻使我謙遜地順從領導，毫不自私地再接再厲、慷慨摒棄我自己不重視的滿足。讓我腳踏實地、不求人注意，只盡我所能地把我本性的快樂與滿足都獻給你；請你幫助我，無時無地、莫不正確、恰當地把你的友誼放在別的友誼之上。不過，在做這些事時，請不要讓我疏忽職守、阻礙我為你工作的效能，或是違背真實的愛德。阿們。

第六章 更近一步

基督說：孩子，當我與你同在的時候，一切都順利，沒有什麼事太困難；當我對你說話的時候，你就不需要人間的慰藉了；當我緘默的時候，任何人間的話語也不能慰藉你；設法理會我的確是你的萬有；現世生活中任何幫助你的事物，只不過是我運用的工具罷了。

2 知道怎麼樣與我交談就是極大的才能。我高興和謙遜誠樸的人交談，我喜歡和那些不妄自虛張的人說話，那些不為生活繁瑣無益的事而困擾的人，容易了解我的意願。

3 向我顯示你是心淨的吧！拒絕仰賴世間的慰藉，也不要戚戚寄望於世俗的溫暖。

接受本性的溫暖時，你還得認出是我的手在引導你前進。當你把信賴寄託於我的了解、關切、全能與熱愛時，你就使我非常喜悅了。

4 當你學會集中注意力於我時，成敗或職務就不致使你分心了。不論貪求的東西多麼好，你絕不該讓欲望滋長起來。如果我願意，你隨時都樂意放棄正在進行的工作。在一切事上，除了我的聖意，你什麼也不求、什麼也不貪。

5 你愈會控制人世的興趣，你才愈能與我接近；正如脫去世俗的欲望能給你帶來我的平安；同樣，脫去俗世的自私會使你更接近我的聖心。

默想：無論怎樣好的工作，總不該因追求它而喪失了心靈的平安；無論我怎樣努力工作，也不該過分希求成功；天主會在祂預定的時間，按祂的聖意賜予成功。尋求滿足原是人之常情，在我做的事上，唯有把我交託於天主上智的照顧，才能管束我不合理的自愛。接受祂聖意的安排，我才能獻給祂願望我的光榮。我要摒棄一切自欺，獲得心靈的真潔淨。這樣一來，天主就不會再在我身上遇到什麼阻礙，讓我成為祂可靠的朋友。

祈禱：耶穌，我生命的中心，叫我的注意力完全灌注於祢吧！好使我在做任何事時都能領會祢的臨在。我不願因企求成功，過分的焦慮或興奮而與祢分離。願祢親自來主持我正在做的善事；我願在一切作為中完全隨從祢。我不願再由我的意願引導自己，而願由祢的聖意來引導我。我自始至終都要盡我最大的努力，至於事情的成果如何，則聽憑祢去安排吧！今後我最大的快樂就是為愛祢而工作。 阿們。

第二部 與聖體中的天主結合

第七章 基督摯愛的邀請

基督說：孩子，在你勞碌和肩負重任時，到我這裡來吧！我要使你的精神煥發。在你的人世生活中，有很多通往我這裡的路線：你可以在祈禱、閱讀、默想、反省中到我這裡來；你也可以經由告解和其他聖事到我這裡來。不過，來我這裡最短的捷徑還是聖體聖事。

2 我請你領受這上天的殊恩，好讓我把自己在一種特殊方式下給予你。在聖體聖事中，你領受了我本身。我不只是接近你，而且深入你的靈魂，讓我成為你靈魂的食糧，使你更能與我的生命關連。我給你更大的力量，使你能按照我的生活方式生活。

3 在聖體聖事中，我給你祝聖的麵餅，就是我的身體。拿去吃吧！這是我的身體，為你犧牲的身體。誰吃我的體、飲我的血，就是住於我內，正如我也住在他內一樣。在那寶貴的一瞬間，我們生活在一種世人無法理解的密切結合中。

4 這些都是我的話，雖然不是在同時同地說的，但我說的話就是永生的話。時時默

想它們吧！你將從這些言語中找到生命、智慧和平安。你永遠無法汲盡其中的寶藏。

默想：當耶穌初次給他的宗徒講論聖體聖事時，他們中有些人產生了懷疑、反對的心。當他們聽說該吃祂的體、飲祂的血時，不少人就離開了祂。他們離去的時候，耶穌悲傷地望著他們，可是沒有阻止他們離去或喚他們回來。如果祂所講的只是象徵或比喻，祂一定不會讓祂親愛的人離去，一定會留住他們，向他們說明那些話的意思。但是，不，祂沒有這樣做，祂沒有給他們解釋，因為那些話該按字面的本意去了解。祂確實要把自己的聖身寶血獻給他們，也獻給我。在神妙的方式下，化為我們靈魂的食糧和飲料，如同肉身的食糧和飲料對肉身所發生的作用一般。其他的聖事是天主用以施與並象徵聖寵的標記，而聖體不單是聖寵的標記，還是耶穌的體和血。簡而言之，在聖體聖事中，耶穌親自降到我心裡了。

祈禱：我天主，我的救主，在世上祢所賦予人們的很多恩賜中，沒有一樣能與神妙的聖體聖事相比。在麵酒形下，祢親自來到我心裡；祢的聖身、寶血、人性及天主性都確確實實地臨在。祢對我的恩愛如此之深，甚至認為除了將自身獻給我之外，實在沒有什麼能給我的。祢這樣做是為了提醒我：為了我，祢死在十字架上。在麵酒形內叫我知道：祢準備讓我消耗祢自己，使我得到永生。這件聖事真是祢對我無限愛情的真實寫照。主！叫我善用這神聖的恩賜吧！好使我也學得這樣在日常生活中把我自己奉獻給祢。阿們。

第八章 勤領聖體的效果

基督說：孩子，熱心勤領聖體的人，我賞賜他們許多特殊的聖寵；善用那些聖事的人，急趨直前地走上全德之途，我在一整天中吸引他們漸漸接近我。

2 我提醒他們的意志，使他們對犯罪的機會更加警覺；對立功修德的機會更加敏感；在一天中更易領會我的親臨。

3 我教他們多想念我、少想念自己。他們逐漸學會以我的方法判斷事物，而不順從他們的喜好和偏見。

4 雖然有些人起初還為自己的利益中悅我，但是他們一旦有了進展，就會逐漸忘掉自己的利益而只想悅樂我了。

5 他們終將發覺與我交往是那麼愉快，只要日常職責允許，他們寧願盡量放棄與世上的朋友交往。他們最大的慰藉和快樂，就是生活在我的友誼中，把他整日的工作奉獻給我。

6 他們的祈禱將更完善，因為原先好多來自塵世分心和俗世利害所引起的約束和強制，都漸漸消逝了。

默想：好好準備，並妥當勤快地領受聖體，使我自己能在今世時常和耶穌密切結合。在那寶貴的瞬間，祂在我靈魂上要完成奇蹟。我要拿定主意勇往直前，整日善用基督的

聖寵。祂將教我如何致力於日常工作，內心卻與祂緊緊結合不離。然後，我也將到達耶穌為祂忠實信徒所預備的高超聖德之境。

祈禱：聖事內的君王，天主的羔羊，我雖然當不起祢的關懷和熱愛，卻不能辭謝聖體聖事的天上特恩。是祢的聖意叫我享有它。在聖體聖事內，祢把天神和人可能想像的品位賦予我。我跪在祢面前與祢結合時，我運用全副精力沉醉於我的天主。雖然這神聖的結合只能持續短短數分鐘，但是，請把它的影響貫徹我整天的生活；叫我的思想一如祢所想的，我意志的選擇一如祢在世所選擇的。我切望這樣度我的日常生活，彷彿我終日與祢在聖體聖事內結合一般。請不要許我阻擋祢在聖體聖事帶給我的聖寵。我要盡力避免不必要的分心，我要盡我所能忠實地完成日常的工作。最後，今日我願多做額外的善工，為的是更中悅祢。 阿們。

第九章 對聖體聖事的冷淡

基督說：孩子，不少人長途跋涉敬禮聖人遺骸。他們觀賞讚嘆為紀念聖人所建立的雄偉建築，他們親吻裝在金銀龕匣中的聖髑。聖人的確堪受這份尊敬。不過，很多時候，人們受好奇心或某種利益驅使才去聖地朝聖，並非出於悔罪或為了更親近我。景仰聖人最好的辦法：莫過於在日常生活中效法他們的德行。

2 在祭臺上你所見到的不是遺骸，也不是悼念某人的墓碑，而是永生、全能、摯愛、

全善的我。世上所能吸引人心的事物，一切的稀世財富，比起在祭臺上所能找到的簡直是虛無。好奇或淺薄的德行都不能吸引你到我這裡來；只有堅定的信德、穩固的望德和灼熱的愛德才會吸引你來到我這裡；使你對我永矢忠誠。

3 世上有那麼多人不知善用聖體聖事的恩賜，對它多麼冷淡疏忽！看到只有寥寥無幾的人本著溫情和無言的感激來到我處，使我不禁心傷。在這件聖事內，我把自己奉獻了，在我這裡蘊藏著人類的一切希望和使人得救的功勳。

默想：我該不斷替耶穌在聖體聖事中所受的輕視和冷淡表示悲傷。試想祂多麼愛我們啊！因為我們雖然對祂忘恩負義，祂還沒有唾棄我們。人們不怕麻煩前去觀看藝術品和奇珍異寶，去參加娛樂節目。豈不知在祭臺上就有萬物中最偉大、最美妙的啊！人的腦子是多麼遲鈍，人心又是多麼冷硬！祭臺上就是我們摯愛的救世主，我的天主。在祂內我們生活著、行動著、存在著。真的，沒有祂，我們只是虛無。只有在祂內，我才能找到真正的平安和美滿的喜樂。

祈禱：耶穌啊！在聖體聖事中，我們每天冷落祢不可置信的瘋狂，我應當如何表達我的同情和痛悔呢？在主日，聖堂內擠滿了男男女女的人，他們實踐為救靈魂不可或缺的事；可是，週間其他的日子，在同樣的聖堂裡，卻只有屈指可數的幾個人肯為祢早起一點跪在祢足前。其他人為別的事也肯早起一點，不過，為陪祢半小時他們卻不願意。祢在聖體聖事和彌撒中給我們那麼多，我們為領受祢的慷慨和愛情，卻做得這麼少！主，請把我的心放入祢的聖心，用祢的熱愛之火燃燒它吧！叫我日漸重視聖體，使我更辛勤

地到祢那裡。祢願意來到我心中是為了賞給我更多的聖寵和恩賜。聖體中蘊有的一切恩寵祢都賞給了我，我將永不再忘記。 阿們。

第十章 預備領聖體

基督說：孩子，為能多多從聖體聖事中得到我的恩賜，你該細心準備心靈。

2 用聖善的思想光照你的靈魂，就是該存想我在人世時的言行，或是我忠誠的門徒所論述我的話；用聖善的願望提高你的意志，在你的日常生活中革除某種毛病、修練某種德行，為能使我更喜悅。

3 這種努力啟發你的理智轉向更大的光明，使你的意志更慷慨，當我在你的心田上發現這種準備時，就賜你更大的聖寵。我絕不會讓任何使你走向更大聖德與成全的良機空逝。

4 每一次領聖體，為你的靈魂本是無限提昇的良機；你迅速勤快地聽從我的邀請，就是你精進的程度。

默想：一次善領聖體就可使我成聖，我曾領過多少次聖體，但現在卻離聖德之境仍非常遙遠，這證明我還沒有善用天主的偉大恩賜。如果經本能助我祈禱，我就該利用它。我也該取用能助我善領聖體的任何方法。這樣事後我就不會懊悔我的疏忽。我為耶穌預備的愈好，祂的來臨也愈使我受益。

祈禱：主，機遇愈重要，人們準備得也愈小心。在我的現世生命中沒有比領聖體更重要的事了。請允許我常常接近祢，可是切不許我忽略了妥善的準備。我可能不會常有願意為祢獻出的時間、精力或機智。但是至少我要在環境許可下盡力而為。我誠樸地願意避免因循或懶惰。我要常用能助我謙誠、恭敬，熱愛地接近祢的種種方法。阿們。

第十一章 勤勉的準備

基督說：孩子，讓我告訴你領聖體的最好辦法吧！不要機械式地誦念經文，卻要想些事情。不要恐懼，彷彿我向你問罪。我來到你處是因為我願意來、是因為我愛你、是因為你需要我。如果我不來到你那裡，你就永不會得到永生了。

2 你應該合理地思考你所做的事，來準備領聖體。看看如何可以使你的日常生活為我而更加改善。當你說當不起領我時，且想那些對我不起的過失，就拿定主意立刻糾正。和我交往中，「愛」該是一種行動，一種因時制宜的行動。把你對我的愛化成行動的愛，你就是極妥善地預備領聖體了。

3 在聖體聖事中，我所賦予你的特恩是無法以言語形容的。要避免習膩，萬不可因為習慣領我的聖體，就不看重這項特恩了。設法把每次領聖體都當作一件盛事，變化準備與感恩的方法。不要常念同一經文或常用一樣的方法；今天想想我的言語或你的日常生活，明天用口禱或讀經書，後天心中默唱聖歌。用這些不同的方式，你就不會陷於因循故事的

習膩了。

4 不要因自覺不堪而不來領聖體。只想是我要你來領我，因為我需要我。為了這種緣故，我命令你領我。假使以堪與不堪作為標準，沒有一個人有資格領我的聖體。

默想：我的日常生活應該是領聖體的繼續不斷準備。我每天早上都應該準備迎接耶穌，如果我在整天行動中確實對祂如此忠誠，我就算做到這層了。無論我的負擔如何沉重，我仍能保有相當的清醒和自制。為助我達到這種地步，我可以利用教會的書報、聖像，和其他熱心的習慣。一天中我該不時回顧自己的行動，看看在什麼事上犯了錯，什麼事上可以改進。每次走近一座聖堂，切不可不進去朝拜聖體，即使短短數分鐘也好。只要環境允許，我該多多和天主來往；讚揚祂、感謝祂、向祂痛悔我的罪過，祈求祂賞賜我需要的精神與物質的輔助。如果我真設法使我的日常生活成為領聖體的一種準備和感謝，聖體聖事將在我心靈中完成奇蹟。

祈禱：我的耶穌，多少人不賞識祢，不以愛還愛於祢，讓我向聖體聖事中的祢表示一點祢應得的崇敬與熱愛吧！整日中，我要經常表示我渴望領受祢。我要向祢表示對這種天上神恩的感謝。我願把我的需要和人們精神與物質上其他的需要，一併呈獻於祢面前。我只願表達我對自己的罪惡以及世間其他人罪惡的懺悔。我將不再魯莽地不想或成為常例來領祢。我天主，我的救贖者，每次領聖體都要成為一種會心、熱愛的交往。雖然我無法相稱地準備迎接祢，我至少要盡力更合宜地領受祢。 阿們。

第十二章 神領聖體

基督說：孩子，盡可能多多實領聖體。設法刷新你的動機，為的是使你能毫無自私、單純地只願悅樂我，與我同在而接近我。當你到達此高超的境地時，我就會賜你許多未曾經驗過的特殊聖寵。

2 這些恩寵之一，就是超性的愛，你只願與我結合的願望會更堅強。你切願每日不僅一次實領我的聖體。因著不可能實踐你就藉著神領聖體來充滿你精神上的饑渴。

3 本著信和愛，你一天中經常轉目向我。要求我如同在聖體聖事中一樣降到你心中。藉神領聖體，你會得到與實領聖體相仿的我的親臨。在你方便的短暫刹那，你能和我談心、傾聽我的話，猶如我藉聖體聖事降臨到你心中一樣。

4 縱然神領聖體永不能代替聖體聖事，或和聖體聖事的臨在相等，它卻是極好的祈禱方法，十分中悅我心，並且帶給你很多日常的恩寵。我要教你暫時拋開周圍的事物，你將學得理會我在你日常行動上怎樣接近你，因為屢次接近我，你就會更深切地了解我的友情。

默想：雖然沒有真正能代替聖體聖事的事物，但我卻以經常神領聖體來稍稍補足我心靈的飢渴。當我請求吾主在神領聖體中降到我心裡時，祂感覺喜慰並且賦予我許多特寵。神領聖體會幫助我在日常生活中更接近耶穌。用這種祈禱方法，不拘我選擇什麼時

候，我都能將我的心與基督的心結合。因著這種願望，耶穌將時時刻刻與我合作。

祈禱：耶穌，我靈魂的良伴，我在日常行動中對祢的冷情，使我厭倦。雖然祢在天堂，卻同時以不同、卑微的方式降臨在人間。在聖體聖事中，祢的天主性與人性神妙地隱藏著，如同祢生活在人世間一樣。之後，藉著寵愛，祢以另一種方式住在我靈魂中。祢在聖體聖事中來到我心裡時，與我更強而有力地結合；祢的人性使我與祢的天主性更堅強地聯繫。祢的神聖寶血肉身就如同我靈魂的飲食，幫助我更成全地度祢的生命。雖然神領聖體只是聖體聖事很不完善的替代品，祢卻因著我渴望更多一次與祢結合的願望而喜悅。祢既然也願意見我不斷與祢結合，所以我每次努力神領聖體接近祢時，祢肯定賦予我奇妙的聖寵。我希望在日常工作或行動中，多多做這種努力。 阿們。

第十三章 朝拜聖體

基督說：孩子，假若我確實臨在聖體聖事內的事實只限於一個地區，那麼世界各地的許多人都會設法在生命中找一個時間到那裡朝拜我，但是，現在我已使所有人很容易到我這裡，試看有多少人只在規定朝拜我時才來！

2 許多人對我十分冷淡。他們正似孩童一樣，只對能摸到、看到的事物感受印象。在聖體聖事中我曾把最大的寶藏賜給他們。藉著我的宗徒和他們的繼承者，我許諾不論聖體聖事在何處，我都親自臨在。你實在該竭盡心力感懷這人世間莫大的恩賜！

3 為你只相信我在祭臺上還不夠，我是為了愛你而在那裡，我願以一種有形的方法更接近你，使你能隨意朝拜我。你應該盡量前來朝拜我。

4 前來我處的人原因不一：有些人迫於責任，只在主日或大慶辰才到我這裡；他們的想法不外乎不願失掉天堂，或是在日常生活中想得到幫助。還有一等人只是習慣性地來到我處，機械式毫無特殊的熱誠。然而確有些人為了極高超的原因到我這裡來，他們因為喜歡接近我而來，這是最使我高興的人，他們領受好些我未曾賦予別人的特殊恩寵。

5 試想聖人對我如何熱誠：他們把握每一個朝拜聖體的機會與我相處。他們情願放棄一切無用的事，為能更有時間與我相處。為了酬答他們對我的慷慨，我賜他們更清晰領略我無限的美好，更深切賞識我無窮的熱愛。

6 你也有更多時間與關切的機會獻給我。努力在友情上再接近我一步，你能像純樸可愛的牧童和長途來朝的三王一樣跪在我前；或是像受苦求救的癩病人；或是懺悔渴望的瑪達肋納；或是堅信回頭皈依的多默宗徒一樣。可是，你如何善用這特恩呢？

7 在你人生的過程中，如果你喜愛時常面向我，那麼在你受審判的日子來臨時，你就會更自然地面對我了。每一次來朝拜我的聖體就是發一次信德、愛德和做一次淨化的工作。多多來到我這裡，讓我以更多的恩寵潤澤你的心靈吧！

默想：一個人忽視聖體聖事中的耶穌，所受的損害遠非他自己能想像的。屢次朝拜聖體，我就能達到天主願我在日常生活中與祂密交的美境。每次朝拜聖體，都會使我在友誼中接近祂。我不需要特別的方式和特殊的經文，或不尋常的傾聽，或單單默默地和

祂在一起。祂對我比任何一個人更關切。我或許會覺得自己非常遲鈍，可是祂關切我的一切思念、意願、需要、希望、理想、努力和辛勞。祂把我的日常生活看得極為重要。祂喜歡看見我接近祂，我該為愛祂而屢次去朝拜祂。

祈禱：真實臨在聖體聖事內的耶穌，我對祂應有的賞識連一半都不到。請賦予我聖寵，使我一天比一天更重視這項恩賜，我對祂所表現的關切，與祂所應得的相距甚遠。多少次我只稍稍努力一點，或稍微忽視自我的不方便就能接近祂。可是我卻沒有實行。我對人世的朋友都沒有像對待祂那樣疏忽。聖體聖事是祂愛我的活證據，從今以後為表現我對祂的愛情，我要更熱誠地對待祂。祂每星期將不只見到我一次，我要盡可能多多朝拜祂。我要更關切祂，把我更多的時間、興趣，以及我的生命奉獻給祂。阿們。

第十四章 自我奉獻的意義

基督說：孩子，自我奉獻就是把自己獻於天主。你奉獻自己給我，就是把你自己交付給我，隨我的心意安排你；也就是說你設法按我的意願引導你的思想、願望和行動；還可以說是在任何細節上，你都不會故意與我的聖意背道而馳。

2 自我奉獻勢必包括獻出你所具有的，諸如才能、職務、良機、朋友，以及其他一切。當然，這種奉獻並非把這些事剝奪殆盡，通常是指從今以後，只是為了使我喜悅才去接觸它們、應用它們。

3 每個人都必須捨棄那些能引他犯罪的事物，可是自我奉獻者的目標比僅為躲避犯罪要高，他積極設法中悅我。他在日常生活中，盡力多修德行，因著渴望更確定地屬於我，他設法只為必須而不為自己的滿足取用事物。為了避免自欺，他對這人世間的事物寧願捨多取少，他愛好服從勝於發命，他寧願捨先跟從而不願領導。

4 在這些願望與努力中，我忠實的信徒只願我享有更大的光榮。假如我願意，他們會立刻改變計畫和意向。因著自我奉獻，他們不再苦苦地為自己的光榮或人世的滿足而追求事物，他們在世上的主要目的是中悅我、尊敬我。他們盡力把生命集中於我身上，如果人們肯多想、多願望並設法達到這點，就會有更多人達到這成全的境界。

默想：很多人害怕自我奉獻，因為他們認為這會使他們的身心成為奴隸。其實這成全的境界，會引導他們到達真正內在的自由和靈魂圓善的平安。更完善地順從天主的聖意，就是追隨自己最高的美善、最大的成全、最恆久的平安和幸福。只有自我奉獻，我才能最圓滿、最聰慧、最有利地度我日常的生活。我將達到人生的最高目標：永遠讚美天主，同祂共享永生。這就是天主造生我的目的，難道我要選擇其他較低的目標嗎？

祈禱：永生的大父，我的造生者，那些使我日常生活有意義的一切事物都是祢所賜予的，從祢那裡，我時時刻刻得到生命的恩賜。我應該把自己奉獻給祢，因為我的存在和我的所有都屬於祢。祢的聖子——耶穌為了我的罪而犧牲自己，給我立下了自我奉獻的全善榜樣，從馬槽直到十字架上，祂的一思一言，一舉一動都是為了我的緣故而奉獻給祢。為償還如此慷慨的愛情，我這區區之心難道還能斤斤計較、遲疑不決嗎？在每天、

每臺彌撒中，在祂所隱藏的聖體龕中，我仍可看見耶穌的自我奉獻。祂為愛我而在那裡，對這無窮的愛我當怎樣報答呢？請賦予我神勇，使我的日常生活也能成爲一種自我奉獻。我希望祢給我力量，好使我在整個生活中繼續不斷努力。 阿們。

第十五章 與祭臺上的耶穌一同奉獻自我

基督說：孩子，我的人世生活沒有一刻不在自我奉獻。按人性，我有人性的意願；按天主性，我具有與在天大父和聖神共有的聖意。為作你贖罪的犧牲者，我拋開人性的意願，順從了天主的聖意。我的服從和自我犧牲補償了你的罪，為你開啓了天堂之門，並且為你爭取了獲得永生所需的聖寵。

2 為做贖罪的全燔犧牲，我痛苦地懸在十字架上，我的犧牲補償了天主的公義。因為我是人，我代表了往古來今的人；因我是天主，我抵消了罪惡加給天主聖三的侮辱。

3 為了提醒你我在加爾瓦略山上的自我奉獻，我建立了彌撒聖祭。在彌撒中我繼續在加爾瓦略山開始的工作，在每臺彌撒中，我把我的聖身寶血奉獻給我的大父作為完美的欽崇、感恩、贖罪，以及為你各種需要的請求。正如在十字架上我代表了你，現在每次彌撒中，我在祭臺上再次代表你。彌撒屬於我，因為我是其中的犧牲——大司祭；同時也屬於你，因為它純然是為了救贖你而建立的。

4 在每臺彌撒中，我仍舊對你履行我對你無上的愛。為了愛你，我在祭臺上履行你

當做的，譬如：替你的罪求赦，朝拜至尊天主，感謝我在天大父所賜的無數宏恩，為你日常所需祈求。你該當誠心參與彌撒，因為在彌撒中我又一次誠心地對待了你。

5 對我的誠意如何，全在你學會把你日常生活與彌撒聖祭相融合的程度而定。孩子，盡可能多參與彌撒，然後勇往直前，把你的日常生活化為彌撒聖祭，以證實你對我的愛。換言之，我既然在祭臺上為愛你而奉獻自己，你也應當在日常工作和行動中為了愛我而奉獻你自己。這樣，在我為你的工作和日常工作之間才會密切的關係。

6 也唯有這樣，才可以使你的日常生活成為完善的自我奉獻。你也不會像從前那樣，愚蠢地不惜任何代價尋找自己的嗜好。為了愛我，你會為我忍耐、慷慨、信託我，並且在任何事情上，你都願意使我愉快。在你遇到挫折、困難、恐懼、失敗、奮鬥和勞苦時，你會把你的意願和我的聖意相結合，你將以更大的自制和刻苦企圖使自己更完全地屬於我。我既然在聖事中將我自己奉獻給你，你也當將你的每一行動化為獻給我的自我奉獻。

默想：今日在個人和國家共同的生活中心，有許多重要的事情發生，然而在今日發生的這些事情和作為中，最大、最重要的莫過於彌撒聖祭了。這是救贖的中心工作，是天主聖寵的主源。加爾瓦略山的至大福澤和恩賜透過今天的彌撒降臨至我們身上。猶如我生命的每分每秒都是天主創造的繼續；每臺彌撒聖祭就是耶穌加爾瓦略山贖罪犧牲的繼續。參與彌撒時，我瞻仰基督愛情的自我奉獻，和當年在十字架下站立的群眾所見到的同樣的真實，難道我只以不得不參與彌撒為滿足嗎？難道我不該盡可能地多多參與彌撒嗎？

祈禱：我可愛的救主，祢是每次彌撒聖祭中真正積極的奉獻者，我尚且不知道珍愛祢在這神妙之愛中所表現的一切！世上沒有一個人能像祢一樣，在每次彌撒中為我做同樣的事。彌撒是祢教會的中心，猶如祢是宗教生活的中心一樣。我希望把彌撒作為我日常生活的主要工作。因著彌撒聖祭，我整日的生活將更堅定地與祢結合。當我把彌撒當作我日常正規行動的一部分時，我會事事為祢做得完美無缺。主！我願盡最大努力領悟彌撒，為能更珍視它，請幫助我在彌撒中像祢對我一樣地熱忱對待祢。 阿們。

第三部 整日與天主結合

第十六章 在任何事上認出天主

基督說：孩子，我對我的門徒說過的話，如今我也對你說：「正如我父愛我，我也同樣愛你們。」所有的世人都從我這裡領受了生命和力量，無論他們是大是小，或貧或富，或智或愚。孩子，記住，我是眾善之源。

2 我知道每人的需要。我按自己認為更好的理由決定每人當獲得多寡。本領小的人不必為此憂悶，也不必妒忌多才的人，你的眼睛注視我吧！把你的生命交付於我手，你就會易於避免妒忌和抱怨了。

3 因我愛你，我才如此對待你。你眼前的磨難和痛苦，以及我賜予你的滿意與慰藉，全是我的恩賜。將來有一天，你會明了為什麼我分配人們的恩寵不等，到那時你就會稱頌感謝現在你不解的我的智慧了。

4 通常你只看見那些打擾你的自然和人為的因素，其實，你應該在這一切之上看出

是我慈愛的聖手引領你向成全與永恆的喜樂前進。你在困難和急需時，我更接近你，幫助你，免你受害。你所畏懼的事，未必都對你有害；你所願望的，未必都對你有益。在任何事物之上尋求我吧！我將導引你到達永無窮極的天福。

默想：同天主真正結合的效果，就是使人的思想開朗正確。當我達到此一境界時，在生命似乎黯淡難忍時，我也能覺得天主堪受讚美。既知是天主的「愛」統御掌管我生命的每一片刻，我就該在任何事上尋求祂的光榮。無論我的計畫成功或失敗，無論我感到喜樂或痛苦，我只願望在思言行為上悅樂祂、尊敬祂。

祈禱：我主，我摯愛的天主；祢用上智支配我的生命，祢時時刻刻照顧我。即使我是世上僅有的一個人，祢也不能比現在更周到地照顧我、關愛我。我不必注意別人，或輕視那些不如我的人、或妒忌那些勝過我的人。我只雙目注視祢，任憑祢做我生命的主宰。當有一天正如我希望的，在天上與祢面對面相見時，我就會了解祢對我的照顧有多麼周到。到那時，我就會知道祢多麼值得我全心依靠、鞠躬盡瘁。那時，我也切望用我所有在世的時間，讚美感謝祢玉成了我。最後，我將體會在一件事上自己如何完全屬於祢；沒有祢的幫助，我是多麼無能。請別容我磋砣光陰，直到這端真理容易為人接受，但請祢賦我聖寵，教我在現在的每個行動中都這樣做吧！ 阿們。

第十七章 感謝天主

基督說：孩子，我創造了萬物，沒有我，任何東西都不能存在，我是萬物的中樞，真理的泉源。你當在日常生活中愛好真理。我喜愛正直誠實的人，也就是那些依照真理生活的人。在你的所思、所言、所行中，你應該面對事實、接受事實。

2 真理告訴你：你是我的手創之工，你存在的每一片刻和你日常生活中的一切，全都仰賴於我，這真理要求你飲水思源。我不能容忍你在日常生活中抱著理應享有才能、機遇、繁榮的態度。這種態度是虛偽的。我對你毫無應盡的責任，你所享的一切沒有一樣不是我所賞賜的。

3 你的每一口呼吸，每一次心跳，每一個思想、言語、行為，都受到我的幫助。在很多事上是我在侍奉你，不是你在侍奉我。你那麼卑賤虛無，我的慷慨卻永不止息地幫助你，我的仁慈也從不離棄你，我的愛更日夜不息地照顧你。

4 我給你理性，叫你領略這端真理；給你自由意志，叫你在日常生活中接受這端真理；唯有時常向我知恩報愛，才能顯示你接受理性的指引，善用了自由意志。只以口舌感謝我還不算成全的感激，你應當以行動來表現。要待人謙遜，忍耐那些不滿你心願的人，溫和慷慨對待那些需要你輔助的人。你的榜樣將使其他人在他們的生活中也中悅我的心意。孩子，這就是每日感激我的表現了。

默想：難道我能忘卻自己，完全屬於天主嗎？不過，在我的日常生活中，我真的不曾忘記它嗎？多少次我因狂妄自大、虛榮、盲目的自私和幼稚的自誤而犯了罪！沒有天主愛的支持，我真是一無所有、一無所能，我的偉大全在於我接受這端真理，並且按照這端真理而生活。如果這端真理成為我平日思想的一部分，我就會以不同於先前的方式對待我周圍的人物。只有到那時，我才是——一個符合真理的人；只有到那時，我才是追隨天主聖意的人。

祈禱：我的天主，我的萬有，親愛的主，請祢使這句話成為我心靈經常的呼聲吧！永不許我遺忘「祢是我的萬有」是怎樣千真萬確，使我生命發展的，不只是我所知道的一切，連我所不理會的任何東西，都是祢的恩賜。不管我怎樣渴求我的福利、期望我的利益，祢為我籌畫的遠勝我自己所能的。主！叫我證實我對祢深切的感激，而在一切之上先設法悅樂祢吧！從今天起，我要欣然接受祢所賜的每一項恩寵，而以理智、不自私地善用它們，作為報答。在待人接物上，我也希望以祢對我的慷慨、熱情和關切對待他們。今天，在我的思想、言語和行為上，我願向祢由衷呼喚：「感謝祢！」 阿們。

第十八章 平安與喜樂只在天主內

基督說：孩子，當你專務內修、直到尋求我的慰藉與讚許勝於世間一切安慰的地步，我將賜給你親切地認識我，並享受先前所未有的友情聖寵。你內心的平安將不再受日常遭

遇的騷擾，你也不會再留戀所有的，或怨訴所缺的，只把自己完全託付於我手中。我將是你首要關心的；任何事物將不再占奪我在你生命中的地位。

2 我是平安與永樂的泉源，在你日常生活中接近我吧！專務世物的人不會了解平安的真義，他的喜樂是短暫的、瞬間就要過去。世間沒有一個人或一種東西可以滿全你心靈的飢渴。你是為我而造的，只有我才能帶來你所冀求的圓滿幸福。

3 這份超性的友誼要求你獻出整顆心，也就是在你的日常生活中，你對每個人、每件事除了給予應有的關切之外，不該再以額外的時間關切它們。你首要的願望應該是每日盡可能地把全部的時間和注意力寄託於我。

4 如果你在自我奉獻上有所保留，如果在任何事上你不尋求我的聖意而尋求自己的願望，那麼，你就會阻礙我所要賦予你的特殊聖寵。因你與我不密合，你就不配接受我更大的賜予。把你每日的言行全獻給我吧！時常重新奉獻，重新激發你摒棄世俗自私的願望。等到了適當的時候，你若有了進步，就會接受我極微妙的聖寵。

默想：世人莫不畢生追求平安與喜樂。無論他們在日常生活中做什麼事，都不外要獲得一些平安與喜樂；既然萬物僅是天主的反映，它們也僅能給我靈魂極少的平安與喜樂，只有在天主內才能尋獲使我心靈安息的完滿喜樂。無論為全心順服天主的聖意而放棄自我多麼困難，我永遠不該忘記這只是為得到十全賞報的極少代價。當我毫無保留地將自己奉獻於天主時，天主就會把祂自己完全給予我。我就不再需要或貪求任何事物了。

祈禱：我的天主，我感覺有時被這人吸引、有時被那人吸引，有時關心此事、有時

關心那事；其實在這些人與物中，真正吸引我的是你無限美善的反映。可是我當時竟不自覺我所尋求的就是你。這些受造物如此不完善，不能給我所冀求的完整、滿全心人的喜樂。追求美滿福樂的渴望原是我的本性，我不能摧毀它，因為這樣也會摧毀我。因此，求你給我智慧，教我以規律的生活每日更接近你；教我在滿足你聖意中得到真正的平安；也使我能滿心喜樂地清楚意識你的思言行為。 阿們。

第十九章 仰望天堂

基督說：孩子，在你日常生活中常常思慕天鄉吧！千萬別讓世間的欲望矇蔽了你最終和最高的目標。這景象將在逆境中給你平安、患難中給你喜悅。

2 你在天堂得到的遠勝你所憧憬、幻想的：你不必憂愁喜樂會過去，也不必因恐懼失去心愛的東西而煩惱。你要的常如願以償，你要的也常是最好的。你要分享我的知識，而我的幸福也將充滿你的靈魂。

3 在天堂上，沒有人會抱怨你，沒有人會反對你，或破壞你的計畫。你將在同時享受每一件及一切你所喜愛的事物。為了報答你在世上戰勝誘惑的功勞，我要賞你夢想不到的光榮。你在世間患難中所顯示出的忍耐和對我的忠誠，都要得到美滿的讚揚。我對你無限的愛要在與世物可比擬的恩賜中顯示出來。

默想：天主不是人的言語可以描述的，為什麼呢？因為在人類經驗中，沒有語言可

以告訴我們天堂究竟像什麼。天主曾賞賜聖保祿看到天堂，可是，他仍不能告訴我們天堂究竟像什麼。他能說的只是：「天堂是我們從未見過、從未聽過或幻想過的。」天堂偉大的思想應該給我一個深刻的印象吧！每一分鐘，就使我更接近這最光榮的生活。世間的痛苦和磨難，若與這圓滿無窮的賞報相比，是多麼渺小而不足輕重呢！

祈禱：耶穌，光榮之王，在我日常生活中，天堂的思想加強了我願意多多修德行的願望。它給了我一個堅定的決心，使我輕視阻礙我神修成全的一切。祢造我是為了永遠的光榮，在人世的生活中心也賞我有機會表現誠意渴求這種光榮。縱使我做任何事是為了尋找平安與幸福，但直到進入天堂之前，我永不會認識心所冀求的完美喜樂為何。請幫助我藉祢的眼觀看這人世的生活。叫我在這人世的生活中心，永不要失掉抗拒罪惡、行善立功的機會。願我向善的心一天比一天增長；為了愛祢，我願做更多的事。祢既為愛我把天堂完美的賞報給了我，我還能不因愛祢而將自己在世的餘生全獻給祢嗎？從今天起，我希望能以有限的力量和方式效法祢無限的慷慨。阿們。

第二十章 愛的特質

基督說：孩子，愛對任何人都是一種極大的美德，它能使人們更肖似我。愛會給靈魂點綴許多其他的德行；它使人忠誠、樸實、忍耐、坦率、堅忍、勇敢、細心、明智、不自私、和悅而剛強。

2 哪裡有愛，哪裡一定有慷慨。愛只願望一件事——使被愛者喜悅。愛我之情使人謙遜、正直、嚴肅而不苛、謹避罪惡、辛勤修德、服從上司、寬待同仁、善對下屬。

3 對我的純潔之愛，會使人甘願為我忍受任何痛苦。肩負重任而不感其重量，工作常多多益善，從不抱怨或失望。為了我，甘願嘗試一切甚至不能的事，完成許多自私者不願嘗試的事。

4 當純潔之愛充滿人的心靈時，他總設法為我多做一點事情。他在勞苦中找到喜樂，因為他把它看作愛的憑證。他對我的愛，使他勤於為我做更艱巨的事，也助他看出人世滿足的缺陷。因此，更使他只追求我——全善全美的目標。

5 沒有事物比這種純潔的愛更完美。在天堂或世間，也沒有事物比這種愛更健全、更高超、更難得、更完善。這種愛是我給慷慨者的一種恩賜。可是直到在天堂上享有我之前，它不會使你感覺完全滿足。

默想：真愛在於甘願奉獻、甘願給予，這原是合理的事。在它認清所愛者的價值後，就努力使對方高興。天主理當享有我最純潔的愛情。因為祂本身就是最崇高的。我為祂永不會做得過多；實際上，我永不會為祂做夠。我認識祂愈深，就愈能看出祂永遠堪當接受我內心最純潔的愛情。

祈禱：我天主，我的萬有，這句話為認識祢的人所蘊涵的意義是多麼深遠呀！我的天主、我的萬有——多少真理包含在這短短的字句裡！當祢接近我時，生命多麼有意義；但是當我忘掉祢時，我就變得疲憊，對自己或任何事物都感到厭煩。請教我在任何時候、

任何事上都愛你，並愛你在萬有之上。使我在諸事中看見你的臨在，叫我為愛你而高興工作。為了你，我要做更多、更大的事。當我瞻仰你時，我願意忘記自己；我切願摒棄自己的意願只做中悅你的事。請賜我光明，使我看清在日常生活中應該如何把「愛」付諸實行。也請你賜我慷慨，好叫我全心追隨這份光照。 阿們。

第二十一章 愛天主在萬有之上

基督說：孩子，除了天主，其他一切事物都是受造物。我所造的人或物，都是受造物。你當愛我在一切受造物之上，沒有一種受造物能與我相比；你在任何受造物上看到的美好，只是我無限美好的反映。世上沒有一樣東西能比得上將來在天堂我要賜給你的圓滿福樂。當這人世生活過去時，你就能領會比起我，一切受造物是多麼渺小殘缺啊！

2 假若你主要關切的是塵世，你就會喜歡思慮世間的東西或人物，你常會貪圖自己喜歡的，甚至不惜犯罪躲避不中意的事。

3 如果我是你最關切的，你就會愛我在萬有之上。為了表現這種愛好，你會在你的日常生活中盡力使我愉快，你會給我更多的時間和關切；你會從閱讀、反省、祈禱和神修的指引中尋求更接近我。在日常行動中，無論你對著手進行的事是否有興趣，你首先願望的總是悅樂我心。

4 當人力或物力能牽引你的意志與我分離，我還不能算是你最關切的。受造物或許

能勾引你的情緒、攫取你的想像、喚醒你不理會的欲望，但是，直到它能影響你的意志前，它們對你還是沒有控制的力量；只要你不順從不合理的世俗引誘，你就真正屬於我。

5 設法逐漸簡化你的日常生活，擺脫不必要的事，集中注意力在那些能使你更肖似我的事上。設法更像我一般地思想；更願意幫助周圍的人，並使你的注意和意向都集中於我。當你在這一簡化的境地前進時，受造物對你控制的力量就會逐漸消滅。

默想：的確，喜愛並願望得到那些能改良人世生活的東西，本是無可厚非。因為那些東西既然是天主美善的反映，它們值得被人愛慕和願望；不過，過於愛某人或期望某種事物，我就犯了錯誤。這種情形是在我準備為它們犯罪時就發生了。那時，我愛它們勝於愛天主。我接觸任何人與物，都應當合理無邪。天主願我的生活井然有序，把首要的放在首位。唯有如此，我才能說自己愛祂在萬有之上。

祈禱：可愛的天主，萬物主宰，祢造了這美好的世界；我覺得我常被不同的人 and 物吸引，它們吸引我是因為它們反映了一些祢的美善，不過它們只是不全的反映，它們並非如所顯示的那麼好，請幫助我按照它們本身助我中悅祢的價值而決定取捨；凡攪擾我生活紀律的，就是對我有害；凡使我更能悅樂祢的，就是對我有益。我誠心願意愛祢在受造諸物之上，我希望每日時刻如此悅樂祢。受造的人或物將永不能再陷我於罪惡，我要努力在善用萬物上更肖似耶穌。阿們。

第二十二章 潛移默化的愛

基督說：孩子，要知道一個人的偉大如何，只要看他愛我多少。你若了解我的聖人，你就會清楚明瞭這項真理。他們願望最美好的，而為最美好的而操勞生活；我就是最美好的，世上的一切美好與我相比都成了凋芳落葉。

2 這種願望與熱愛，提昇了我的聖人，使他們超越自我及所有造物。他們在我身上看見最美好的，於是把自己的生命奉獻給我。從此，再也沒有事物能使他們的想法和願望背向我，他們的熱愛被淨化得如同純金一般。他們忍耐了靈魂與肉身的各樣痛苦，但他們在這些磨難中，仍不斷隨從我的聖意。

3 我以聖寵沐浴了這些慷慨的靈魂；因為他們善用了這些聖寵，所以他們心中產生了一種奇特的變化。他們的意志變得更銳利了，使他們更能認清什麼是他們日常活動中最有價值的；他們的志願也變得更堅定，因此沒有誘惑或艱難能使他們違逆我的聖意；因為他們對我日益慷慨，他們先前自私自利的心漸漸消失了；他們對我的愛就變得圓滿而不自私了。

4 唯有尋求較高的事物或更完全的美好時，才會使人忘記自我。我以奇妙的方式把自己顯示給我的聖人。本著對我純潔的愛，他們的生活超脫人世吸引和世間的福樂。他們經驗一種世俗人未曾想像的平安，他們的幸福是一種醉心現世者所不認識的幸福。

默想：只要我肯把自己完全交付給耶穌，耶穌的聖愛就會在我心中產生十分美妙的奇蹟！這種愛的交付並非一件過分玄妙的事，也不是一種會傷害心靈及肉體健康的努力。其要點是：第一、努力以閱讀、反省和祈禱更了解祂。第二、設法在我的日常生活中更成全地效法祂。當我對祂有更進一步的了解，我就會更完整地愛祂。因著每日努力效法祂，我的愛情會煉淨自私的動機。祂要試鍊我，讓我認出自己本來的面目。當我顯示自己已決意把一切都奉獻給祂時，祂就會把我提昇到知識與熱愛的新高峰。到那時，我才會經驗而領悟什麼是超性熱愛的變化能力。

祈禱：耶穌，我靈之王，只有在祢處我才能尋獲祢造生我時為我準備的偉大福樂；我在世上最大的光榮就是把自己交付給祢。我要用洗者聖若翰的話作為我的箴言：「耶穌應該長大，我應該縮小。」是的，主，我願意祢接收我的生命，按照祢的聖意生活。請賜我享有任祢聖手自由處置、受祢思想、願望、聖意導引的光榮特恩吧！當我能說「不再是我自己在生活，而是住在我內的基督在生活」這句話時，我就達到了世人最榮耀的境界了。唯有熱愛祢，才能在我內心完成這項神聖的變化。主，請賜我這樣的愛吧！阿們。

第二十三章 完整的愛

基督說：孩子，你愛我多寡，全看你如何甘願為我犧牲自己。你愛我多少，正相當你

甘願為我犧牲的程度，這是最正確不過的。倘若在任何事上你違背我的聖意，就是你對我的愛情設下限度。不錯，人的愛都是有限的，可是慷慨愛我的人，卻不是由他們自己，而是請我為他訂定愛的界限。

2 那些全心愛我的人，時時都準備好忍受日常生活中的一切遭遇。他們的雙眼只注視我，除了我，他們毫不介意那些使他們受痛苦的人。既是由我掌管世物，他們就為我耐心、和悅地忍受一切磨難。在一切事上，我是他們的動機、力量、目標。

3 當你全心愛我時，你就不會有所隱瞞，也不會為自己有所保留，反而會更努力完全為我生活。當你愛我到了這種地步時，我也會把自己完全給你。那時，你就會體驗一種遠非言語所能形容的平安與喜樂。

默想：天主不願其他事物奪去我的心。祂是至高的美善、喜樂的泉源，沒有一個受造的人或物能與祂相比。因此，在我的意願中，若把任何受造之物放在祂之上，那真是極為愚蠢。唯一值得天主垂顧的愛，是完整的愛——準備奉獻任何祂會要求我的一切。祂對我最大的願望，是要我日益肖似祂的聖子耶穌。當我設法使自己的日常生活像耶穌處在我的地位要做的一樣時，我的自我奉獻就成全了。我對祂的愛是否完整，全在於我如何完整地與天主的願望合作而顯示出來。

祈禱：天上的父啊！祢將耶穌給了我，不僅是為了救贖我，也是為了給我一個榜樣。在耶穌身上，我看見什麼是「全心愛祢」。祂的每一分鐘都成為愛祢的動作；祂在一切遭遇中，始終緊緊擁抱祢的聖意，使祂的一生成了一種毫不間斷的自我犧牲。叫我毫不

自私地效法祂神聖的榜樣，使我能奉獻給你一份完整的愛。靠祢的幫助，我再也不逃避那些使我厭煩又拂逆我意的事物。可愛的父，請按祢的聖意安排我吧！只有這份完整的愛，才值得祢的垂顧，因此我衷心向祢宣稱：「主啊！請收納我所有的自由、我的記憶、我的智慧，以及我全部的意志。我所有的一切，原是祢賞賜給我的，我將它們完全歸還與祢，請按祢的聖意統御它們吧！只求祢給我祢的聖愛和聖寵，我就感到富足而不再有所要求了。」 阿們。

第二十四章 真愛的考驗

基督說：孩子，許多感情在未經考驗之前，往往會被人誤認為是真實的愛情。只有日常生活中的時間和磨練才能證明你對我愛情的真偽。

2 在你的日常行動中，不要辜負我，而該忠於你的善志。不要叫你的善意冷卻，一天中該隨時重整你的意向，否則當艱逆來臨時，你就會忘記該好好接受它，並把它當作祭品奉獻給我，反而急忙力求解脫。

3 今天，你有許多機會向我證實你的愛情。當挫折、困難和失敗來臨時，不要恐懼、悲傷，也不要氣餒。只是盡你的能力，聰明地解決這些困難吧！若是它們超出你的控制，就把它們看作是我的聖意而接受吧！

4 正如你高興地接受我所安排愉快的事，你也應當甘願接受我充許的不愉快的事。

你的眼睛應該注視那賦予事物的人，而不該注意賦予的事物；孩子，好好注視我對你的愛，我的智慧和對你永遠的計畫。不要空自鬱鬱，也不必太為自己打算，讓我在一切事上引導你吧！

5 不要以為因我的緣故服侍他人是羞恥的。我願你的每一分鐘都為我而生活，在一切事上注視我；生活不如意時，該和生活如意時一樣讚頌我，如果你真認識我，即使我不再賦予你任何恩賜，你也會不停讚頌我。

默想：我是基督的利益之友，或是真實忠誠之交？我的日常生活就是答案，艱逆來到時，我的應對態度、意願和行動，就證明我如何屬於耶穌。我的心必須整日把這項事實擺在眼前，尤其是在我的自愛反抗給我麻煩的人時，我不再對環境憤憤不平，我能藉此對基督表示真正的順服。在我甘願忍受未意料、不願望的事件時，無疑的就證實了我愛天主的程度。我可以顯示出一份部分、妥協的愛，或一份純潔、無私的愛。

祈禱：我的天主，我的救主，今天要發生的事物都是由祢所引導、管制的；甚至別人要加害於我的，也是祢許可的。接受生活中日常的磨難，就是和祢上智的聖意合作，助祢完成永生的計畫。在世俗人看來，我好像是個愚蠢的人，實際上，這種愚蠢的人有極大的智慧。這是天主的愚蠢，遠超過世間智慧之上！因此我要把自己和我所有的一切全都獻給祢。請賜給我光明，使我看清如何實行今天的奉獻。賜我勇氣和慷慨，使我在一切境遇中永遠追隨祢的光明。阿們。

第二十五章 對基督慷慨

基督說：孩子，渴望與我共登天國的人很多，而渴望與我共負苦架的人卻太少了；多數人追求我的慰藉，只有少數人關切我的苦難；任何人都願意與我一同享福，極少數的人願為我的緣故受苦。

2 我遇到很多人，只在未經歷困難時追隨我，當我賜予他們順境時讚美我。可是，當我帶給他們艱逆和痛苦時，他們就立刻憤憤不平，向我抱怨。

3 為了薪餉而服役的士兵毫無愛國心可言，我豈不該稱這些唯利是圖的追隨者為自私自利嗎？他們不是為了我而效勞，而是為了贏得我的賞賜而效勞。他們追隨我是為了要得到他們所能得的，而不是為獻出他們所能給予的。他們愛自己勝於愛我。如果他們理會我對他們的關係，他們就會愛我在萬有之上，甚至勝過愛他們自己。捨棄一己的私利，而專誠侍奉我的人真是寥寥無幾啊！

默想：事實真是如此；我不是時常為了自私的動機而行善嗎？屢次我為耶穌做事，都出於自私的理由，耶穌卻毫不自私地將自己奉獻給我。因此，直到我能單為祂的聖意侍奉祂之前，我永不該自滿。祂是至善至愛的，為了祂，就是赴湯蹈火、傾家蕩產也是值得的。我應該對祂效忠，即使感到困難或不如意，也在所不計。不錯，不拘我為祂做什麼事，都會替我自己掙得許多恩寵，因為天主不會讓人勝過祂的慷慨；不過，我應當

努力澄清我的動機，不為自我打算，而單單願望為中悅祂而工作。

祈禱：耶穌，我的主，我的君王，即使在勞碌和自我犧牲中什麼都得不到，我仍該忠誠侍奉祢，因為祢堪受侍奉。在我做任何工作時，我都願牢記這真理。我渴望按照聖依納爵的《求慷慨誦》而生活，他寫道：「可愛的主，請教我慷慨，使我按祢堪得的侍奉祢；不計代價地獻與，不顧受傷地交戰，不求安息地操勞，不圖任何賞報地工作，只求知道我在承行祢的聖意。」我的天主，我願在整日中，再三誦念這篇美妙的經文，請助我在今日所遇的諸事中實踐我的善志。阿們。

第二十六章 天堂的單純願望

基督說：孩子，我造了一切人，為的是賜予他們天堂圓滿無缺的幸福。那些為贏得天堂而努力的人使我愉快，因為他們滿全我造化的目的。不錯，人類渴望得到天堂的理由很有出入，但是，不拘哪種理由，只要一個人能對我表現某種程度的愛，他就能進入永生。

2 我所接受的愛不是一種感覺或感情，而是一種賞識的愛，一種基於至上真理意志的聰慧行為。這至上的真理就是：我的天主是萬物的源淵和歸宿。人們理當按照這真理度他們的日常生活；使自己的私意，屈服於我至高全智的聖意。在這種自我屈服上，表現出我向聰慧造物要求的愛。這種賞識的愛有不少等級，大略可分三級。

3 有些人愛我，只限於不得不愛的地步。他們要躲避地獄，因為他們畏懼對自身有

害和不便的種種；他們使私意屈服於我的意願恰好足以躲避大罪，他們不注重小罪，因為只要能不掉天堂，他們仍願盡量在世間快樂一番。雖然這等人盲目狂妄地自私，他們卻也算是獻給我向他們要求的愛，倘若他們帶著聖寵死去，等他們在煉獄裡把自愛完全煉淨後，還是能進入天堂。

4 有些人愛我更進一步，他們願意對我更慷慨，不僅在大事上，就是在較小的事情上也設法順從我的聖意。他們努力剷除日常生活中的小罪，正因為他們更完整地擁抱我的聖意，也就更完整地死於自己。他們的煉獄多半已在這世上滿全了。他們在天堂所受的光榮要比第一類的人更大。

5 最後，就是那些愛我到最高境界的人。這等人不僅以躲避大罪或小罪為滿足；他們對我的認識更深一層；他們願在日常生活中，效法我的榜樣，將自己完全奉獻給我。甚至在沒有罪的事物上，他們依舊放棄本性的喜愛而效法犧牲自己的榜樣。他們看清我的美善，而愛我在萬有之上。

6 這些慷慨的靈魂就是所謂「純潔的心靈」，他們設法只為高超的理由而生活——我永生的計畫。我造了人，要他在世界上更肖似天主，充滿我的智慧，培養我的美善，最後與我分享天堂的榮光。純潔的心靈只有一個願望，就是在一切事上盡其所能地使我愉快。

7 赤誠無私愛我的人，經過一段時間，與我生活在天堂圓滿友情中的願望一天天地增長。他們以純潔的願望嚮往天堂，望眼欲穿地仰瞻我。他們不再以在世上與我共度不完美的友情為滿足；這種渴望與我完全同在的願望，就是我賞賜他們靈魂的光榮之冠。他們

也即將接受天堂極高、極美妙的光榮。

默想：聖善也有它的等級，在每一等級中還有高低的差別。人們對天主的慷慨也各有不同，我怎樣屬於天主，還為我的自私保留什麼？我對天堂的願望是否仍含有自私的觀念？天主願我到達聖德的最高峰，我要如何追隨祂呢？這些問題極關重要。不錯，當我覺得永生之門將開時，我一定會把這些問題看得比什麼都重要，為什麼不就在我的日常生活中，為將來所願望的一切準備好答案呢？

祈禱：我的天主，我的萬有，這句話應當是我生活的口號，祢真是我的天主和我的萬有。難道我在今生可以拒絕祢為我的萬有嗎？我現在能為自己所做最重要的事情就是忘卻自我，在日常境遇中順從祢的聖意。甚至在渴望天堂一事上，也應當完全追隨祢的聖意。最後，我願使我的人世生活如祢所願望的——日益走近永生。 阿們。

靈修叢書

書號	書名	著(譯)者
205262	另一種愛——莫里斯與小德蘭	派翠克·艾亨著，荊嘉婉譯
205263	耶穌與我們的生命	朱修德著，姚翰譯
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
205265	小德蘭的自我奉獻	加爾默羅會修女著，姜其蘭譯
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 逢塵瑩譯
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，譚璧輝譯
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， 張令憲、曾玉琴合譯
205276	與主同行的心靈醫者 ——王敬弘神父神恩運動紀念文集	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	泰澤團體編著，逢塵瑩譯
205281	內心平安之道	雅格·斐理著，符文玲、狄明德譯
205282	煉淨、光明、合一 ——靈性成長的心理學	葛羅謝爾著，張令憲、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

書號	書名	著(譯)者
205284	麥子中的莠子 ——分辨：祈禱與行動的會晤	多瑪斯·格林著，姜川譯
205285	天主與我 ——祈禱：意識到天主與我的關係	威廉·貝瑞著，楊黎芳譯
205286	新郎的朋友	多瑪斯·格林著，譚璧輝譯
205287	遇見牟敦——盧雲眼中的默觀者	盧雲著，黃美基譯
205289	匝凱，下來吧！——談教友靈修	多瑪斯·格林著，姜川譯
205290	找到自己，找到天主 ——跟隨牟敦及其他聖賢活出真我	詹姆士·馬丁著，姜川譯
205291	依納爵神恩的理想 ——與天主親密的結合	保祿·顧定豪著，李驊、張令惠譯， 小俞繪圖
205292	沙漠裡的靈光 ——與查理·富高一同體驗天主	馬賽·納斗撰述、選輯， 逢塵瑩譯
205294	與瑪利尤震神父一起祈禱 15 天	德格來爾、吉夏合著，逢塵瑩譯
205295	修行默觀祈禱	佩琪·威爾金森著， 聖衣會譯
205296	貧窮的喜樂——與亞西西的方濟和 佳蘭一同體驗天主	賀朗·彭諾方編著， 王書芬譯
205297	聖女小德蘭廿一篇祈禱	荊嘉婉譯
205298	正教導師談祈禱卅二講	貝伊拉里翁總主教電視演講， 愛西里爾譯
205299	你的神有多大？	保祿·顧定豪著， 王慧敏譯
205301	活出天主經	羅雲·威廉斯、溫黛·貝克特著， 梁偉德譯
205302	慈悲之樂	耶穌聖嬰瑪利尤震神父原著， 伊凡德·白麗格編輯，逢塵瑩譯
205303	做個內心自由的基督徒	雅格·斐理著，聖三德萊譯
205304	祢是我的朋友	威廉·貝瑞著，譚璧輝譯， 台北依納爵靈修中心校訂
205305	現代人耶穌 ——一個徹底自由的靈修	雅博·諾蘭著，黃美基譯
205306	耶穌與我們的使命	朱修德著，胡淑琴譯

書號	書名	著(譯)者
205307	體驗天主——在祈禱中分辨	威廉·貝瑞著， 黃美基譯
205308	四碎之燈 ——重新發現天主的臨在	榮·羅海瑟著， 陳芝音譯
205309	開門 ——走向真實自我的42天	喬意絲·露帕著， 麗娜譯
205310	神祕的聖像畫 ——ICON的技法與意涵	聶書嵐著·繪， 盧玫君譯
205311	不安的靈魂——從欲望、罪惡感及 自我中得釋放	榮·羅海瑟著， 黃女玲譯
205312	神操新譯本——剛斯註釋	喬治·剛斯著，鄭兆沅譯
205313	與伯爾納德一起祈禱15天	方濟·維尼著，鄭嘉斌譯
205314	祈禱三階段——從相識到相愛	多瑪斯·格林著，姜川譯
205315-1	基督宗教靈修學史(第一冊) ——聖經及教父時代靈修	黃克鑣、盧德主編
205315-2	基督宗教靈修學史(第二冊) ——中世紀及近代天主教靈修	黃克鑣、盧德主編
205315-3	基督宗教靈修學史(第三冊) ——正教、新教及當代基督徒靈修	黃克鑣、盧德主編
205316	與德日進神父一起祈禱15天	安德烈·杜伯斯主教著 王慧敏譯
205317	天主的愛子——盧雲的靈修傳記	麥可·歐勞福林著 林瑞琪譯
205318	憂苦中的安慰 ——與神祕家朱利安一起祈禱30天	約翰·可凡編著 小加譯
205319	避靜、祈禱與分辨——依納爵神操 101問答	拉蒙·鮑狄斯塔著 謝詩祥、鄭兆沅譯
205320	盧雲——永不止息的尋覓天主	澤葳·伯曼著 許建德、萬致華譯

國家圖書館出版品預行編目資料

心泉：每日默禱內省靈修讀物 / 龐篤義著；張雷、鄭聖冲
合譯.-- 十二版.-- 臺北市：光啓文化，2013.05
面：公分
譯自：My daily bread：a summary of the spiritual life,
simplified and arranged for daily reading, reflection and prayer.
ISBN 978-957-546-752-4(平裝)

1.天主教 2.靈修

244.93

102002811

心泉

每日默禱內省靈修讀物

1965年4月初版

2013年5月十二版

◎版權所有·翻版必究◎

著者：龐篤義著 (Anthony J. PAONE, S.J.)
譯者：張雷、鄭聖冲
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 (戶名：光啓文化事業)
發行人：胡國楨
E-mail：kcg@kcg.org.tw
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：380 元

光啓書號 205019

ISBN 978-957-546-752-4

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換

聖神，我的天主，我的天主，我的聖化者，
祢是一切智慧的泉源，請賜我光明，
讓我在日常生活中明白聖善的標準。
請教我正確思考，並在一切事上看出祢的聖意。
只有在日常生活中隨從祢的聖意，
分享並發揚祢永恆的智慧、美善與聖德，
才是真正的偉大與光榮。

心泉

My Daily Bread

A Summary of the Spiritual Life,
Simplified and Arranged for Daily Reading,
Reflection and Prayer

本書為指導靈修生活的讀物，由耶穌會士龐篤義悉心編撰，內容簡單扼要。由淺入深、明晰精闢，是一本人人易於領會、付諸行動的靈修指南。本書依靈修進展階段分為三卷；首卷著重矯正改過，為「自我清除」時期；卷二以仿效基督成全生活為主，為「仿效」時期；末卷則指引人進一步度真正基督化的生活，如聖保祿宗徒所言「穿上基督」、與基督合而為一，即「結合」時期。

ISBN 978-957-546-752-4



9 789575 467524 00380

光啓書號 205019 定價380元

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group