罗特理(西班牙)◇著
萧静山◇译

The Practice of Perfection and Christian Virtues

崇修引

崇修引

河北信德社

HEBEI FAITH PRESS (P.R. CHINA)
Faith Books （346）—Spirituality Series
The Practice of Perfection and Christian Virtues
By Rotley (Spain)
Translated by Xiao Jingshan
First Published in 1993
Second Published in May, 2013
By Hebei Faith Press
Tel：0311-86860050 http://www.chinacatholic.org
(3 Xuefu Rd. Shijiazhuang, Hebei, P.R.China)
All Rights Reserved

信德书林（346）灵修丛书
崇修引
罗特理[西班牙]著
萧静山 译
中国河北信德社 出版
电话：0311-86860050 网址：http://www.chinacatholic.org
（河北省石家庄市学府路三号 邮编：050061）
南京爱德印刷有限公司 承印
印张：26 开本：32 字数：606千字
印数：3000 2013年4月第2次印刷
苏出准印 JSE-0003391
版权所有 请勿翻印
Cum Approbatione Ecclesiastica

信德丛书总序

“现今存在的，有信、望、爱这三样”（格前13.13）。而“信德是人得救的开端，也是一切成义的基础和根由”（训导文集1532）。致力并拥有活泼信德的同胞，无论在平静生活里，还是在过往艰难困苦的严峻考验中，或是在今日现代社会和教会内部各种思潮的强烈冲击之下，他们都是心中常有上主，时常充满喜乐。在信德内，明辨天主圣言，遵行主的诫命，以基督的炎炎爱火于变化莫测的风浪中，明智忠诚地为主作证。

信德为我们在昔日重要，为今日中国教会更是需要。我们受河北天主教教务委员会之托，成立信德编辑室，取名“信德”之意，即是愿通过向大家奉献各种圣书——教友们的精神食粮，从而增加巩固我们的信德，维护真理，办好教会，在主内彼此理解，合而为一，在荣主益人，爱国守法中，强国利民，弘扬基督福音。

信德编辑室将遵循这一宗旨，陆续为教友们再版一些教会传统圣书，并不断提供梵二以来具有时代气息的各类丛书。以益神长教友荣主救灵，修德成圣和各界朋友探索求知，寻找真理之用。

信德编辑室谨启

1991年8月15日

圣母升天瞻礼

序

读圣书之益，前圣论之详矣。亘古以来，多少大圣名贤，其悔过自新，弃俗静修，既而优入圣域，无不发轫于读圣书。凡人潜心一读，即觉潜移默化，心境顿殊，油然而萌悔过爱主之挚情，厌世好德之善念。此固人人可经验而知者。以故古来圣贤垂训，莫不斤斤以读圣书为要务，佥谓圣书为冷淡者改过迁善之机括，亦热心者超凡入圣之阶梯。人能日读圣书，即必日进于纯诣，所谓“开卷有益”者，惟圣书始能当之。昔贤谓：“人祈祷，乃是人向天主言；看圣书，乃是天主向人言。”吾侪罪人，旅兹下土，得不时与至尊天主接谈，躬聆圣训，岂非一大快事乎？故凡吾信人，无论在修会与否，有神品与否，均不可不日读圣书。至少每日一二刻工夫，推开一切闲杂俗务，静心披览，藉资神益。诚以吾人处世，神目易昏，善志易弛，必如此自策自励，庶可稳步天衢，高翔圣域，或不至迷惘陨越，废于半途耳。兹将欧洲著名神师罗特理所著“崇修”一书，共二十二卷，次第译出。书用国语，不尚文雅，俾广大群众，皆可一目了然，即闻他人诵读，亦不难声入心通。是书理解平易，意味渊长，久为欧洲各国善士所欣赏，曾名之曰“金书”，其声价可想而知。且所论皆圣学切实功夫，不尚玄虚，多引圣经训语，及古圣先贤名言圣论，阐发详明，循循善诱，洵圣学中第一种善书也。兹颜其名曰“崇修引”，盖欲为有志崇修者，导引正路，俾不误入歧途；又引伸其理，使能触类旁通；兼引进其步，俾能渐臻高明。夫道味弥引而弥长，人心愈引则愈奋。将来修途日进，或且入圣超凡，未始非此书汲引之力也。是则作者之苦心，亦译者之厚望也夫。是为序。

耶稣会会士萧若瑟识

目 录

卷一 贵德篇

第一章 事主教灵事关重大 ……1
第二章 深嗜笃好方能进德 ……5
第三章 热心前进渥蒙主宠 ……7
第四章 神工旨趣愈引愈长……10
第五章 锐意前进有宠明证……12
第六章 人履修途不进即退……14
第七章 若无若虚进修妙法……17
第八章 志趣远大进德妙诀……22
第九章 谨小慎微修途要务……27
第十章 前章余意再为申明……29
第十一章 志勿空泛恩勿虚承……33
第十二章 切忌懈弛故犯小罪……36
第十三章 助我修德尚有三法……37
第十四章 始勤终怠在所当忌……39
第十五章 自问初心为何修道……42
第十六章 进修之法尚有数则……45
第十七章 恒心行善始终不渝……48
第十八章 听讲道理要规数条……51

卷二 庸行篇

第一章 慎行常事即能成德……56
第二章 德路平易无须务远……58

第三章 竭力殚心纯意为主 ……59
第四章 志要专一心戒旁驰 ……61
第五章 想死在即自必勤修 ……62
第六章 惟日孜孜勿虑后来 ……65
第七章 德在练习先难后易 ……67
第八章 修途懈弛振作为难 ……69
第九章 初学两年攸关甚大 ……70

卷三 正意篇

第一章 为主劳动勿冀虚荣 ……74
第二章 贪图虚荣最为丑恶 ……76
第三章 希图虚荣贻害不浅 ……77
第四章 虚荣之诱终身宜防 ……80
第五章 讲道劝人慎勿徇名 ……82
第六章 克除虚荣要法数则 ……83
第七章 纯心为主矢志靡他 ……88
第八章 专顾主旨心超迹象 ……89
第九章 劳动神工并行不悖 ……91
第十章 事皆务实时不虚度 ……93
第十一章 自尽己心顺承主旨 ……96
第十二章 意向纯否辨之宜明 ……99
第十三章 意向纯正以判优劣……102
第十四章 爱慕天主可分三级……105

卷四 省察篇

第一章 省察工夫关系匪浅……108
第二章 私省之要先去病根……110
第三章 寡过有序缓急宜审……112
第四章 敌一易胜务广易荒……114
第五章 私省条目分别叙述……116
第六章 省察题目勿轻更换……123
第七章 省察程式略为陈述……125
第八章 痛悔定改尤宜注意……127
第九章 每日私省酌行苦工……129
第十章 论公省察……131
第十一章 修德诸法省察最要……134

卷五 祈祷篇

第一章 祈祷尊高……136
第二章 祈祷切要……137
第三章 祈祷简易……140
第四章 论默想……141
第五章 经有明证……143
第六章 申明前章……146
第七章 默想常规……147
第八章 默想紧要……148
第九章 默想大益……151
第十章 真热心辨……153
第十一章 默想要规……155
第十二章 多情为贵……157

第十三章 默想平易……158
第十四章 空泛宜忌……160
第十五章 申明前章……162
第十六章 要法详述……165
第十七章 理要熟思……169
第十八章 默想由己……171
第十九章 简易数法……173
第廿十章 切忌好高……177
第廿一章 涤除杂念……179
第廿二章 妙法纷陈……181
第廿三章 分心宜辨……184
第廿四章 睡魔宜驱……186
第廿五章 避静大益……187
第廿六章 三益居要……190
第廿七章 避静劝言……192
第廿八章 论看圣书……194

卷六 对越天主篇

第一章 对越天主大益……200
第二章 对越天主明司工夫……203
第三章 对越天主欲司工夫……205
第四章 申明前章……208
第五章 对越天主何式当从……209

卷七 翕合主旨篇

第一章 翕合主旨根本道理……211
第二章 各种灾害皆由主旨……213
第三章 翕合主旨最大益处……215
第四章 翕合主旨自有真趣……217
第五章 真乐自主主外无乐……220
第六章 主圣旨外无他真乐……223
第七章 翕合主旨尚有他益……226
第八章 翕合主旨先贤遗表……228
第九章 翕合主旨变难为易……230
第十章 主眷周至依恃宜切……232
第十一章 古圣懿表经有明证……235
第十二章 翕合主旨切实工夫……241
第十三章 居不择地惟命是从……244
第十四章 职分尊卑一遵长命……246
第十五章 才智大小宜安主命……250
第十六章 有病无病宜安主命……254
第十七章 病中遭逢悉遵主命……256
第十八章 述先贤遗表以作证……259
第十九章 或死或生宜安主命……261
第廿十章 盼望早死善否如何……263
第廿一章 略举往事以证前言……268
第廿二章 公灾流行宜安主命……271
第廿三章 因罪膺罚罚宜顺受……273
第廿四章 默想枯窘宜安主命……276
第廿五章 千枯疑难略为解释……278

第廿六章 默想枯窘无害于事……280
第廿七章 默想艰难亦可自慰……281
第廿八章 勿因神枯轻弃神工……283
第廿九章 前章所言证以往事……284
第卅十章 造诣浅深宜安主命……286
第卅一章 荣福大小宜安主命……288
第卅二章 翕合主旨细密工夫……290
第卅三章 前章所言再加推广……292

卷八 克己篇

第一章 克己默想不可偏废……294
第二章 克己苦身如何紧要……297
第三章 纵欲徇私乃主严罚……299
第四章 身为罪囚实堪痛恨……300
第五章 造诣深浅克己为准……302
第六章 身为修士益当克己……304
第七章 克己苦身功分内外……306
第八章 人惟克己方为爱己……308
第九章 人不克己不可为人……309
第十章 人不克己其苦尤剧……311
第十一章 苦身克己切要工夫……313
第十二章 切近工夫再为指陈……315
第十三章 细密工夫略为指陈……317
第十四章 克己先务剪除首恶……319

第十五章 克己益人无分大小……320
第十六章 不矜细行终累大德……322
第十七章 要训三则……323
第十八章 克己工夫无时可懈……327
第十九章 恃主爱主茹苦如饴……330
第廿十章 天堂厚报宜励吾心……332
第廿一章 历举往事以证前言……334
第廿二章 思主苦表以励吾心……336
第廿三章 克己工夫可分三级……338

卷九 端默合篇

第一章 举止端庄方能动人……342
第二章 人非端庄不能成德……344
第三章 勿谓端正琐屑可忽……346
第四章 沉默寡言受益良多……348
第五章 人非静不能契主……350
第六章 谨口慎言方易成德……352
第七章 缄口结舌心旷神怡……354
第八章 言语谨慎免贻后悔……356
第九章 隐恶扬善仁厚待人……359
第十章 评论短长慎勿附和……362
第十一章 言宜笃实慎勿虚张……364
第十二章 戏谑诙谐悉宜屏绝……366
第十三章 天主事理要经常讲……368
第十四章 前章余意再为申论……370

卷十 谦逊篇

第一章 效法耶稣谦逊自持……373
第二章 谦为德基有基勿坏……375
第三章 谦为德基历历可数……376
第四章 身膺荣秩益当谦抑……380
第五章 谦德初级卑贱自持……384
第六章 谦卑自持基于识己……385
第七章 追思往罪愈觉卑污……387
第八章 轻己恃主两念交融……390
第九章 识己大益略举数端……392
第十章 识己微贱愈增勇力……394
第十一章 认己微贱尚有他益……396
第十二章 识己之学最为切要……398
第十三章 谦逊二级略为阐述……400
第十四章 谦逊二级循序可及……403
第十五章 谦逊二级至极工夫……406
第十六章 德在练习习与性成……408
第十七章 谦逊二级再为推阐……409
第十八章 默思主表降伏己心……411
第十九章 自行己是勿听人言……413
第廿十章 志气骄矜最为可鄙……415
第廿一章 欲得令闻莫若谦抑……417
第廿二章 谦则坦荡傲则烦扰……419
第廿三章 知行兼顾厥修乃来……422
第廿四章 先贤遗表历历可数……425

第廿五章 惟务谦隐勿夸己长……428
第廿六章 默想中练习谦逊法……430
第廿七章 省察中练习谦德法……432
第廿八章 忍辱求荣两不相妨……436
第廿九章 谦逊三级试为详述……440
第卅十章 谦逊三级指明何在……442
第卅一章 前章余意再为申论……443
第卅二章 谦逊三级重为阐发……445
第卅三章 圣不自圣贤不自贤……447
第卅四章 认己无能方可有能……451
第卅五章 心愈谦虚量愈宏大……453
第卅六章 谦逊三级尚有他益……455
第卅七章 居心谦卑渥蒙主宠……458
第卅八章 缺陷之端谦以补之……460
第卅九章 前章所言证以往事……464

卷十一 诱惑篇

第一章 三仇诱惑无人能免……466
第二章 诱惑之来迟早无定……468
第三章 天主试人魔鬼诱人……471
第四章 诱惑之益略举数端……473
第五章 诱惑令人轻己恃主……475
第六章 金须火炼德因诱成……476
第七章 遭受诱惑激励斗志……479
第八章 忍以挡诱受益良多……481

第九章 不经诱惑灵事不明……483
第十章 勇以敌诱勿惧勿忧……485
第十一章 魔力微弱绝不足畏……486
第十二章 我与魔战主实鉴临……487
第十三章 增我勇力另有二说……489
第十四章 诱惑虽猛不胜人力……490
第十五章 仗赖天主胜诱良方……492
第十六章 求主助战战则必胜……494
第十七章 防诱胜魔另有二法……495
第十八章 退诱宜速持身宜勤……496
第十九章 似善之恶辨之宜明……498
第廿十章 诱虽丑恶不足介意……501
第廿一章 诱惑不同退法各异……505
第廿二章 诱时杂嘱略举数端……507

卷十二 忧喜篇

第一章 心中忧愁为害甚大……510
第二章 奉事天主宜欣宜勤……512
第三章 勿因小罪致失心平……516
第四章 忧闷之故略为推原……518
第五章 心中忧愁祈祷可解……520
第六章 问心无愧居心自安……522
第七章 忧有善恶辨之宜明……525

卷十三 救赎篇

第一章 万般恩宠悉自主来……529

第二章 默思主苦裨益实多……535
第三章 默思主苦要在动情……536
第四章 痛悔之情……539
第五章 爱慕之情……543
第六章 感激之情……545
第七章 惊讶依望之情……547
第八章 效法耶稣……550
第九章 默思主苦甚悦主心……552

卷十四 圣体篇

第一章 圣体圣事大显主慈……555
第二章 圣体奇迹约举数端……559
第三章 领圣体前先该准备……563
第四章 灵愈清洁受益愈多……564
第五章 热心领主约归三端……566
第六章 善备己灵再举数法……569
第七章 领圣体后如何感谢……572
第八章 感谢圣体再举二式……573
第九章 善领圣体获益实多……575
第十章 频领圣体胜于保洁……576
第十一章 善领圣体与主缔结……578
第十二章 感谢圣体莫如自献……580
第十三章 为何频领不得实益……584
第十四章 弥撒大祭……588
第十五章 参与弥撒如何是好……592
第十六章 略举往事以证前言……597

卷十五 三愿总论

第一章 三愿之要……604
第二章 发愿之故……605
第三章 发愿大益……606
第四章 三愿奇效……608
第五章 无害主张……609
第六章 精修之乐……611
第七章 精修大益……616
第八章 复愿之故……617
第九章 申明前章……619

卷十六 神贫篇

第一章 神贫之要……623
第二章 死后厚报……625
第三章 生前厚报……626
第四章 神贫真解……628
第五章 神贫之实……631
第六章 神贫三级……633
第七章 保守之法……634
第八章 申明前章……636
第九章 证以往事……638
第十章 神贫严分……639
第十一章 严绝授受……640
第十二章 犯愿事实……641
第十三章 犯愿之罪……644

第十四章 代行哀矜……645
第十五章 证以往事……646

卷十七 贞洁篇

第一章 贞德之贵……648
第二章 守目为要……649
第三章 防微杜渐……651
第四章 妥当告解……652
第五章 溺爱不明……653
第六章 退诱之法……655
第七章 克苦为要……657
第八章 再论数法……659
第九章 敬畏天主……661
第十章 敬畏之益……664

卷十八 听命篇

第一章 听命为贵……667
第二章 听命之要……669
第三章 听命初级……671
第四章 听命二级……673
第五章 听命三级……675
第六章 听命如瞽……676
第七章 神工听命……679
第八章 证以往事……681
第九章 违命之故……683

第十章 听命三故……686
第十一章 听长命如听主命……689
第十二章 听命之德……691
第十三章 听命大益……692
第十四章 违长命即违主命……694
第十五章 有事相商……696
第十六章 谨守公规……699
第十七章 律己从严……701
第十八章 证以古事……703

卷十九 兼善篇

第一章 拯救人灵厥功最大……705
第二章 成己成物推己及人……708
第三章 淑身淑世本末宜明……709
第四章 修己成人不容偏废……712
第五章 奉命传教不可畏惧……715
第六章 传教之要以身立表……716
第七章 勤行祈祷救人良方……718
第八章 拯救人灵热心为贵……723
第九章 热心救人奋发有为……724
第十章 助人热心厥有三端……726
第十一章 救人热心有优有劣……728
第十二章 不分彼此一视同仁……731
第十三章 惟宜恃主切勿自恃……732
第十四章 委心恃主渥蒙主佑……736

第十五章 失望主佑最伤主心……738
第十六章 教化不行亦勿灰心……740

卷二十 友爱篇

第一章 友爱之贵……744
第二章 友爱之要……747
第三章 取证圣经……749
第四章 友爱之真……751
第五章 保禄论爱……753
第六章 敬礼同人……757
第七章 慎勿传言……758
第八章 和气迎人……760
第九章 慎勿狎侮……761
第十章 慎勿口角……762
第十一章 和以事人……765
第十二章 含忍为贵……766
第十三章 要训三则……768
第十四章 慎勿妄断……770
第十五章 妄断之故……772
第十六章 证以往事……775
第十七章 严绝私交……777

卷二十一 规过篇

第一章 劝善规过方为益友……779
第二章 不肯受过骄傲明证……781

第三章 不肯受责见弃于人……782
第四章 纠正过错受益良多……783
第五章 前圣懿表后人师范……786
第六章 朋侪有过禀知神长……788
第七章 受责勿怨责人勿苛……790

卷二十二 守规篇

第一章 修规严密主恩优渥……793
第二章 修士成德在守修规……794
第三章 虽无严命亦宜恪守……795
第四章 规愈易守守愈宜严……797
第五章 犯规越矩其害最烈……799
第六章 循规蹈矩受益良多……801
第七章 略举往事以证前言……803
第八章 慎守修规勿厌求宽……804
第九章 尚有数法助人守规……806

卷一 贵德篇

第一章 事主救灵事关重大

智慧书上说：“我求天主赏我智德，天主就赏了我智德。依我看来，得智德，比得江山，做皇帝，还好得多。世上任凭什么财帛，万不能同智德相比。金银宝贝，一比智德，真就如泥土一个样了。”（智 7：7-9）我们教友，也该这样看重智德。我们的智德，不是别的，就是事主救灵的大事。专务这件大事的，才算真明智；耽误这件大事的，便是真糊涂。因为天地间，除了这一件是大事，其余别的，都是不要紧的小事。圣保禄宗徒说：“只要我得了基督，其余别的事物，我都看它如粪土一样。”（斐 3：8）

人若愿意修德前进，该先懂得这修德前进的事，是怎样的贵重，是怎样的要紧。因为人的心，常随明悟的指引，明悟看着好的，人心自然就爱；明悟看着不好的，人心自然就不爱。所以明悟必先看重德行，人心才能爱慕德行。明悟越看重，人心自然越爱慕。爱慕的深，盼望的诚，修德前进就容易了。

做买卖的，该先认明货物的贵贱。认得贵贱，才可以不受人的欺骗；若不认得贵贱，必定免不了上当吃亏，贵的反贱卖了。圣经上说：“我们是天国的买卖人。”（玛 13：45）也该认得天国的贵重。若不认得天国的贵重，就要轻看天国，贪恋世福了。贪恋世福，失了天福，这不像买卖人，拿金银宝玉，换一把粪土一样了吗？

该知道，人在世上，并不是为享虚假的世福，只为的认识、

爱慕、事奉天主这一桩大事，其余别的事都是无关轻重的小事。天主造生人，是为的这一件事；我们奉教事主，进会修道，也是为的这一件事。这一件事，就是我们的终向。千万别粗了心，错认了终向。得了终向，永远享福；失了终向，永远受苦。

这件事主救灵的大事，是教友个个看重的。至论做修士的，那不用说，自然更该看重。圣依纳爵说："修士有大才干，有大学问，都不足贵重；惟独谦逊听命的，热心祈祷默想的，才是可贵重的。"所以修士们在一块儿，该用善言善表，彼此相劝勉，以德行为先，以学问为后。人见修士都是卑看才学，高看德行，自然渐渐感化的，不想以学问见长，但想以德行见长了。这也不是图人尊敬他，称赞他，才修德行；是因为看见别的修士，都是极看重德行，便知德行是真正可贵重的，其余别的，全是虚假的。

从此看来，修士们彼此谈论的时候，若常喜欢称赞那不要紧的才能学问，有大害处，不但有害于自己，而且有害于别人。少年修士，若常听见老修士们，夸奖这样的长处，说某人有大聪明，某人有大口才，某人多闻广见，学问深沉，那一切修德事主的大事，却一句不提，少年修士，志向无定，德行不坚，看见这个光景，就要以学问见长了。一有了图人夸奖的意思，只想读书求名，一切修德克己的神工，都丢在九霄云外了。也不知什么是谦逊，什么是热心，那念念不忘的，全是世俗的学问，把本分内当做的神工，也不怕耽误了。这样，以至于半途而废，修道不成。这些害处，无非是老修士们说话不谨慎的缘故，所以群居共话的时候，都该加小心，互相劝勉重视德行，轻看学问才好。

圣福尔然爵原是隐修院长，他见本院的修士，那冷淡懈怠的，虽是有大才学，大本事，他也看不起他们；见了热心守规的，虽是没有什么才学，或是有病在身，不能做什么，他却甚敬重他们。

这并不是待他有偏心，实在是理当如此。因为那些做大事，出大力的人，若不能谦心顺命，反而不如那无才无能的，倒能谦心顺命呢！况说审判之日，天主不问院长所管的修士，有没有才干，但问他们有没有德行。个人也都是这样受天主的审判。师主篇上说："审判的时候，天主不问我们读了什么书，但问我们行了什么善；也不问我们有没有口才，但问我们尽不尽本分。"

从前吾主耶稣，打发七十二位圣徒，往乡下传教去了。他们见自己能行圣迹，不免得意洋洋，心中过于喜欢。耶稣教训他们说："你们不可因为能驱魔愈病，就这么喜欢。这个不足喜欢，该喜欢的，是你们的名字，已经载在天国上了。"（路 10：20）看来得了天国，才是我们的真体面，真光荣，除此以外，有什么可喜可爱的事呢？吾主耶稣又说："人若救不了自己的灵魂，纵然得了普天下，为他有什么好处？"（玛 16：26）唉！真是一点好处没有！所以断不可因世俗的闲事，忘了自己救灵魂的大事。若是做修士的，天天忙忙碌碌只管外面的事情，把那内修的神工，切己的要务，都耽搁了，默想省察，只觉厌烦，毫无旨趣，克己苦身的神工，一概置诸度外，管理俗务，应酬俗人，却有百分之百的精神，总没有厌烦的时候，这样舍本逐末的人，虽然有个修士的名号，其实与世俗人有什么分别？

圣铎乐德是隐修院长，命本院的一位修士，叫铎西德的，经管病房，服侍病人。铎西德善尽自己的本分，没有什么疏忽地方。病房天天打扫得干干净净，一切的物件，都安排得齐齐整整。有一天，院长往病房察看去了，铎西德上前来向院长说："我想神父见我善尽本分，心里一定喜乐。"院长听他这话，有些骄傲意思，就向他说："你管理病人，不算不好，你做修士，还不算好！"唉！我们做修士的，千万别叫人说这一句："你们念书好，写字好，

讲道理好，到底做修士总不算好。”我们语言行事，称得起是个好修士，方才于心无愧。

我们弃家修道既不是为求名，又不是为求利，但为事主救灵，做个成全修士。所以默想省察，一切的神工，断断乎不可轻忽。因为这每日行的神工，是相帮我们修德前进的要紧的法子，缺一次，便有一次的害处。这神工可以称为灵魂的神粮，肉身一天不饮食，便觉病弱无力，灵魂若缺了神工，怎么能有力量呢？故此圣依纳爵恳恳切切地嘱咐我们，行神工该恒心不懈。天天增长热爱的神火，按着指定的时候，不可推脱。

屡次听见有人说：“我因为长上命我见某人，做某事，我只管听命了。因此缺了默想，或是缺了省察，或是缺了念圣书。”这样话，全不足信，不过是拿听命二字，来遮掩自己的冷淡懈怠就是了。长上不论命你做何事件，尽何本分，断然不愿意你缺分内当行的神工。因为这神工，关系修院的大规矩，岂有长上不愿意你守规矩的理吗？就是行神工的时候，比如默想省察的时候，长上命你做一件别的事情，也不是愿意你，把这默想省察的神工，永远撇下不做；是愿意你当时不做，过后补上。若是我们夜间有了差使，不得睡觉，或是误了饭时，没得吃饭，不用人说，自然我们就想法补上，不愿意忍耐过去；怎么缺了灵魂的神粮，倒拿着不当事呢？这完全是冷淡的缘故。热心人不论闲忙，总不敢缺神工，缺了是必要赔补的。

圣铎乐德在隐修院，向来有应酬外客的本分。有时候人多事多，到半夜才得安歇，又加上病不离身，力气甚弱，夜间多次睡不安。虽然有些难处，还仍然按时刻早早起来，为同众修士共同祈祷，常怕误了时候，一次神工也不忍得缺了。那懒惰修士，冷淡教友，因有一点的小病，一时的不舒服，就想着缺神工，看看

圣人这个表样，不害羞吗？从前有一位老年修士，当众修士祈祷的时候，忽然看见一位天神，手里提着香炉，奉香敬礼众位修士。有热心修士愿意来，不能来的，天神也敬礼他们的空跪凳，那冷淡修士，能来不愿意来的，天神不理他们的空跪凳。这个圣迹，真能安慰热心的，警醒冷淡的。

第二章 深嗜笃好方能进德

吾主耶稣说的真福八端，第四端是："嗜义如饥渴者乃真福。"（玛 5：6）就是喜爱义德，盼望得义德，如同饥了渴了，想吃想喝一样的，是真福之人。圣经上说的义德，多次是泛指一总的德行，不但是指的一条公义德行。所以德行全备的，圣经上称他为义人。若没有别的德行，但是公道正直，有一条公义德行，就称不起是义人了。故此我们若愿意得吾主耶稣许的真福，该像饥了渴了似的，盼望修一总的德行，务要修到个成全地步。这个地步，本不是容易做到的，总得盼望的诚切才行；若盼望的不诚切，冷冷淡淡，断断不能到那个地步。人不拘行什么事，都有盼望的终向，盼望的恳切，行的自然有兴趣。譬如做买卖的，盼望发财，读书的，盼望得功名。若是悠悠忽忽的，盼望得不诚不切，读书做买卖，两不中用，也发不了财，也得不了名。所以若要修德治身，到个成全地步，非实心实意地，发奋前进不行。

修德行这件事，全在你自己一个人，也靠不得朋友，也靠不得长上。你自己若无心修德，任凭长上怎么劝勉你，怎么管束你，都不中用。总得你自己本心愿意，自己加勉力，才能修德前进。你若守规尽分，不是出于本心，只是为怕长上的责罚，或是怕旁人的耻笑，你必定不能长久。譬如把一块小石头，尽力向上扔，

扔到天空里，这块小石头，往上升的时候，越上越迟，往下落的时候，越落越快。因为它的本性是向地的，往下落，是随了它的本性，所以很迅速；往上升，是相反它的本性，所以甚难。我们走德行道路，也是如此。若怕长上的责怪，怕旁人的耳目，才勉强守规行善，顾个面儿，那就像向上升的小石头一样了。既不是出于本心，怎能长久了呢？若是自己从心里愿意修德前进，悦乐天主，才能像往下落的小石头，一往直前地直走德行的道路。

圣额我略记载他有三个姑：大姑名字叫大西辣，二姑名字叫额弥理亚纳，这两个都成了圣女。三姑名字叫各第亚纳，语言行事，甚是轻佻，与她两个姐姐大不相同，又好同世俗人谈论世俗事。她两个姐姐见她这么冷淡放肆，不合在家守贞的体统，常三番五次地劝她改过。各第亚纳当着两个姐姐苦口说她的时候，低着头，合着眼，端端正正地坐着，小心听她们的教训，口里不断说些悔改的话，真像个热心贞女一样。哪料想一离了两个姐姐的眼，又是不端不正，仍旧像从前一样了。她就像一张硬弓，上着弦弓就紧，一放弦弓就松了。人若没有真实改过修德的志向，别人也就无法可施了。

吾主耶稣从前给一个少年人说："你若愿意成全你的德行。该如此如此"。（玛 19：21）可见，修德行这件事；总是在自己愿意，不是别人所能勉强的。圣文都辣说："古时候，一位院长，管二三千修士，还是从从容容地，毫不费力，这是什么缘故？因为古时的修士，个个都是实心实意，愿意修德前进的，不用人勉强，自己都加勉力。他们有个院长管着，并不是要院长看守他们，别犯规矩，提醒他们热心守规矩，实在是要有个院长看守他们，行苦工别太过了。他们心热如火，只有失之太过的，没有失之不及的。所以管理他们，也不费力量，也不劳心思，那样容易。修士若不

这样热心，必须推着拉着，方才前进，院长也就无可奈何了。”

圣多玛斯的妹妹问圣多玛斯，怎么能救灵魂？圣人答应她说：“救灵魂不是难事，只要你一个愿意。你若愿意，别说救灵魂，就是超凡入圣，都做得来。”该知道，圣人说的这个愿意，并不是含含糊糊的，单有个意思；必该全心、全意，真真切切地盼望，才是真心愿意。你想这救灵魂的大事，不是你一个人的事吗？你救了灵魂，你得益处；你救不了灵魂，你受害处，丝毫碍不着别人。你若真心愿意，别人不能阻挡你；你若不真心愿意，别人也不能勉强你。天主也单等着你愿意，你若愿意，天主就加圣宠、圣佑相帮你。所以救灵魂这件事，不可不依靠天主，也不可单靠着天主，必须一面自加努力，一面依靠天主，才能救得灵魂。

总而言之，人若热心，没有难守的规矩，也没有难尽的本分，精神爽快，做什么也容易。人若不热心，便觉厌烦无力，做什么也做不下去，事事觉难。这样情景，原是人之常情，譬如举三十斤重的一块石头，强壮时候，举着容易；病弱时候，举着甚难。不是石头先轻后重了，是你的身体先强后弱了。你若是以修德为难，这明明地是你的心冷淡了；当着你热心的时候，灵魂强壮，还以修德为难吗？

第三章 热心前进渥蒙主宠

修德成圣的事情，本不是人自己的力量，做得来的，所以不可不依靠天主的圣宠。到底人若实心实意地，盼望前进，天主没有不加给他圣宠的。只怕人盼望得不诚切，不肯按着自己的力量，勉力前进，所以天主也不肯多赏他圣宠。达味圣王说：“天主饱饫饥渴的灵魂。”（咏 107：9）这就是说的，人若真真切切地盼

望前进，如同人饥了渴了，盼望饮食似的，天主就多多地赏给圣宠，充满他的心。

自来盼望之情，最能悦乐天主的心。请看达尼尔先知圣人，因为盼望天主降生，盼望得诚切，天主就打发天神，告诉他将来降生的日期。天神给他说："因为你是个有盼望的人，故此我来告诉你。"（达 9：23）达味圣王打算盖座大圣堂，天主看见他是实心愿意，也没有等着他修盖，便报答了他这个善愿，赏他后代子孙，常做帝王。（撒下 7：16）匝凯因为盼望见耶稣，盼望得很真切，耶稣为满他的盼望亲自上他家里去。他既然愿意亲近耶稣，耶稣也就愿意亲近他。（路 19：5）以上说的这几条，都是圣经上记载的。可见天主的仁慈是无限的，只要人有盼望得真心，便没有得不到的恩典。

圣经上天主说："我立在门口敲门。"（默 3：20）这是什么意思？圣经上说的门，就是指我们的心。天主愿意进我们的心，看着我们的心，当他的宫殿。所以常不断地敲门。心门一开，天主立刻就进去，在这宫殿里居住。倘若是心门不开，天主也不立即弃舍我们，还是在那门口立着，耐心地等着我们开门，让他进去。我们看看天主是何等的仁慈！可怜我们没有盼望的真心，紧紧地关锁了心门。天主愿意进去，不得进去，也无可奈何，只得在门口，耐心地等着我们开门。再说，天主等着人盼望，然后才赏给他圣宠，也有别的意思，是要人看重他的圣宠。因为人的常情，都是看重原先盼望的事物，原先不盼望的事物，得到手里，也不知贵重。天主怕人轻看了他的圣宠，所以必先等着人的盼望，然后才赏给他圣宠。

圣文都辣说："世上有人，有满腔子的好，常打算要做什么善事，要修什么德行，可是什么善事也不做，什么德行也不修。

他所有的那些好，都是梦中的虚景。拿着梦中的虚景，当做实事，岂不是自己欺哄自己吗？”饥饿人，做梦吃饭，醒了还是饥饿，梦中的饭，不能养人；贫穷人做梦发财，醒了还是贫穷，梦中的财帛，不能享受。有人在默想的时候，或避静的日子，定个成圣成贤的志向，愿意为天主受苦受辱，真像没有做不来的善工一样，却不知默想避静的时候一过，遇着一点小苦，也受不得，一句厉害话，也忍不住。他默想避静的时候，定的那好志向，不是梦中的虚景是什么？

圣经上说：“懒惰人，又愿意，又不愿意。”（箴 13：4 与思高本不同）他愿意做善事，修德行，他却畏难苟安，不肯下手。这样人真就是如同纸上画的兵，骑着飞马，举着快刀，要同敌人交战，真有个不怕死的气魄。其实他一步不走，一刀不砍，但有个交战的架势，并没有交战的实处。吾主耶稣说：“公审判的时候，最可怜的，是怀孕的妇人，及养小孩子的妇人。”（玛 24：19）耶稣说的怀孕的妇人，是指的怀好志向的人，他们单有好志向，却不按着好志向去做，就如同一个妇人，怀妊不生产一样。那养小孩子的妇人，是指的人按着好志向做，没有恒心，不久就舍弃了所有的志向，就如同小孩子，没有成人一样。这两种人，在公审判的时候，都是可怜的，因为他们辜负了天主默启的好志向，是必要受罚的。

说起这修德行的事情来，第一、总该有个恒心，若一时愿意，一时不愿意，必定不能成功。第二、该有勇敢，一遇着机会，便该按着定的志向去做，任凭魔鬼怎么阻挡，一步也不往后退。魔鬼见人怀着好志向，是必要谋害人的。圣若望宗徒在默示录上说：“我见了一条大龙，在一个将生产的妇人身边，等着吞了她生产的小儿。”（默 12：3-4）这就是比的魔鬼，谋害怀好志向的人。

人按着自己的好志向，行了善事，便是如同生产了小儿，魔鬼要谋害他。为敌挡魔鬼的谋害，还是勇德是最好的。人若没有勇敢的德行，一遇着难处，便弃舍了所有的好志向，或是畏难苟安，今天推到明天，那就不免上魔鬼的当了。

第四章 神工旨趣愈引愈长

天主造生我们，不是为享世上暂时的福乐，原是为天堂永福的，所以世上任凭什么福乐，总不能满足人心。请看世上争名夺利的，纵然得了大名声，享了大富贵，哪一个是心满意足的？都是得一步，还想进一步，究竟心里不能满足，这便是世福虚假的明证。可怜，世上有多少人，不懂得世福的虚假，天天劳心费力，妄想得世上的福乐，真是捕风捉影，自己欺哄自己！吾主耶稣指着一个井，给息哈尔妇人说："喝这个水的，终究免不了渴。"（若4：13）这井水就是比的世福的虚假，解不了人心向往真福的渴。

圣额我略说："肉身的福乐，同灵魂的福乐，大不一样。凡快乐肉身的事，未得以前，人都盼望，既得了以后，人却厌烦；至于灵魂的福乐，人没有得的时候，也不知贵重，既得了以后，就知道贵重了。我说这灵魂的福乐，不单是指天堂福乐，就是热心事主的神味，也是如此。"原来热心事主，专务神工，其中有深长的旨趣，但若不是亲自经历过的，也尝不出来。所以达味圣王又说："请你尝一尝，看一看，天主是何等的甘饴。"（咏34：9）人若尝着天主的甘饴神味，专务神工，就不以为难了。圣经上，天主用饮食比自己，说人吃他喝他的，仍然饥渴。（德24：29）这就是说，人若专务神工，天主必然赏他神乐，叫他没有厌烦的时候。

有人问："在古经上既然说：'天主如同水，人喝了仍然渴。'（德

24：29）新经上，耶稣却又说：‘喝我的水的，永远不渴。’（若4：14）古经新经，同是一个天主说的话，如何前后相反呢？”我答应说：“这两处圣经，并不相反，话头虽是两样，道理却是相通。”按圣师的解说，耶稣所说的：“喝我的水的，永远不渴。”是指的世福之渴。就如同说：人若尝着天主的神味，便觉着肉身的快乐，世俗的光荣，都是卑贱污秽，淡泊无味的，这便是解了世福的渴了。就像人吃了蜜以后，再吃别的东西，都尝着酸苦难咽，天主的神味，甘甜无比，就如同蜜一样。人得了这个美味，自然就不贪那又酸又苦的世福了，这是耶稣说的永远不渴的意思。至于古经上天主说的：“喝了仍然渴。”那句话，就是说的人尝着天主的神味，没有厌烦的时候。人越热心专务神工，得的神味越大，神味越大，也越加增他的热心，不像那肉身的快乐，一得了便生厌烦。

又有人问：“圣经上说的真福八端，第四端，是嗜义如饥渴者乃真福，为其将得饱饫。”（玛5：6）这就是说，人修德行善，若如同饥了想吃，渴了想喝似的，他必定得饱饫。这句话，与古经上说的：“人以天主为饮食，常饥常渴。”那句话，总是觉着意思不符，该怎么讲呢？我答应说：“讲解不难，因为天主的神味，虽是饱饫人心，却又增加人心的饥渴，可以说灵魂的饱饫，就是灵魂的饥渴；灵魂的饥渴，就是灵魂的饱饫。灵魂越饱饫，越觉饥渴，这正是神味的奇妙处。既然能满足人心却又得着人不厌烦，如同有解不了的饥渴一样，叫人吃了还想吃，喝了还想喝。

从此看来，灵魂饱与肉身饱，大有分别。肉身饱了，便不想吃了，灵魂越饱越吃，所以灵魂的饥渴，与肉身的饥渴也大不一样。肉身饥渴，便觉着身体软弱；心中烦乱，至于灵魂的饥渴，反能增长灵魂的力量，加增他的神乐，让他在一切事主救灵的事情上，有一番极大的精神。所以说：灵魂的饥渴，就是灵魂的饱饫。人在世上的时候，灵魂所得到的饱饫，还算微小，及到升了天堂，

灵魂所得的饱饫，方才是完满无缺的。圣经上说：“我几时见了天主的光荣，我就全然饱饫了。”（咏 17：15）

说起天堂的福乐来，虽能饱饫人心，却不能解人心的饥渴。人看见天主的光荣美好，越看越爱看，听天堂美好的音乐，越听越爱听，过千万年，以至于永远无穷，总不能有一丝一毫的厌烦。人在世上所尝的天主的神味，虽然不能同天堂的福乐相比，到底同天堂的福乐，也有略仿佛的地方。因为这神味的旨趣，就是天堂福乐的影子，所以能悦乐人心，使人不生厌烦。看来我们都该轻看世福，专务神工；因为世福虚假，不能满足人心；若愿意得真实的快乐，还是在神工内，所尝着天主的旨趣，是真实可爱的。

第五章 锐意前进有宠明证

人若愿意知道自己的灵魂上，有天主的圣宠没有，该看自己修德事主，热心不热心。若果然热心，真心实意地盼望前进，事事专务中悦天主的圣意，这便是灵魂上有圣宠的凭据。除了这个凭据，再没有别的更确实的凭据了。天主说：“食我饮我的，仍然饥渴。”可见这灵魂的饥渴是从天主来的。天主在人心里，叫他尝着天主的甘美的旨趣，所以总有这个饥渴。若是天主不在他心里，他尝不着天主的神味，怎么能有这样的饥渴呢？看来人若冷淡懈怠，灵魂不饥不渴，保不住是天主远离了他，不在他心里居住了！灵魂上既失了天主的圣宠，所以在修德事主的道路上，才尝不着什么神味。既然尝不着什么神味，走德行的道路，就没有旨趣，还怎么能热心前进呢？

圣经上说：“人不知道自己是可爱的，是可恨的。”（训 9：1）世界上任何大胆的人，听得这句话，怎能不害怕呢！圣伯尔纳多

说："我每次想起圣经上这句话来，就觉着哆哆嗦嗦，浑身打颤。"唉呀！我在天主眼中，是可爱的呢，或是可恨的呢？我全然不知，这个真叫我放心不下。请看这功全德备的大圣人，生前做圣教会的栋梁，死后做千万世的师表，还说自己放心不下，我们罪人有什么仗恃，能不害怕呢？我们单知道从前犯过罪，得罪过天主，却不知道宽赦了没有。如果没有宽赦，可怜，我们不幸之人，还是魔鬼的奴才，还是天主的仇敌，还是地狱的柴草，想到这里，怎能不害怕？

若当着我们疑惧不安的时候，忽然有人来告诉我们说："有一个现成的凭据，可以知道你从前犯的罪，得了宽赦没有。"我们一听见这句话，定然心中大喜，急忙问那凭据何在？唉！这个现成的凭据，不是别的，就是上边才说的那热心两个字。我们若果然热心，天天发奋前进，这便是灵魂上，有圣宠的真凭实据，便可知道我们是天主可爱之人。虽说人在世上，除非天主明明地告诉，不能知道自己一定有天主的圣宠，到底若有这个凭据，就可以知道是大概如此。我们在世上，有这个大概如此的盼望，就是我们的大造化。因为有这个盼望，就能不忧不惧，全心依靠天主。

圣经上用初升的太阳比义人，（箴 4：18）因为初升的太阳，不停地上升，光和热，也不停地增长。热心的义人常勉力修德前进，德行的光亮，心中的热爱，也是不断地增长。圣伯尔纳多说："义人为修德行，立功劳，总没有足够的时候。做的好了，还想多，得的多了，还想好，不说可矣足矣。他若在世上长生不死，必定常常前进，决然不肯停止。"那冷淡罪人，和义人可大不一样了，他们就如同西下的太阳，光和热，一刻减少一刻。他们单往后退，不往前进，将来退到什么地步呢？必要退到个天昏地黑的世界，就像太阳完全隐没一样。世界没有太阳，人在黑暗之中，有眼看

不见。他们因为冷淡懈怠，罪上加罪，也必定至于明悟昏暗了，事主救灵的大道理，都昏迷不懂了。圣经上说："恶人的道路，是昏暗不明的，不知他们将来在哪里跌倒。"（箴 4：19）这便是说，人若不用心躲避犯罪，渐渐地罪恶迷惑了他的心，就像人在漆黑天走路，不知东西南北，不见高凸下凹，是免不了要跌倒的。

第六章 人履修途不进即退

我们走德行的道路，不往前进便往后退，这是自古以来圣贤的定论。圣奥斯定说："人常勉力前进，方才免了后退，一不前进，便要后退，断不能不进不退，常常站在一处。"我们谁愿意往后退呢？但不愿意往后退，却也不想往前进，所以究竟免不了往后退。可惜！可惜！圣伯尔纳多问冷淡人说："唉！你这么冷冷淡淡的，你是不愿意前进了吗？"冷淡人答说："诚然，我不愿意前进了。"圣人说："你既不愿意前进，难道你愿意后退吗？"冷淡人又答说："我虽然不愿意前进，我却也不愿意后退。"圣人又问他说："你又不愿意前进，又不愿意后退，你究竟是愿意怎么样呢？"他又答说："我愿意一辈子，不好不歹的，在这半道上止住。"圣人怪他说："你愿意止住不动，常常一样，你这是愿意做万不能做的事了。你看天地之间，除了一个天主，哪里有不变换的事物呢？"圣经上说："诸天将来如衣裳敝旧了，独天主你，是常常一样的。"（咏 102：27-28）可见万物莫不有个变换，断不能止住不动，常常一样。

说到人的变换，却是更甚于别的事物。古圣约伯说："人如影过，常常改移"。（约 14：2）就是耶稣当初在世上，也没有停止的时候。圣经上说："耶稣年纪越长，智德和圣宠，也越彰显。"

（路 2：52）可见耶稣也是时时往前进，未曾止住不动。你若愿意不离开耶稣，总该同耶稣一起前进。若是耶稣向前进，你偏向后退，必定和耶稣越离越远了，还怎么能同他结合呢？从前古圣雅各伯见了一条大梯子，从地到天。在这梯子上，有许多天神，上去的上去，下来的下来，没有一个止住不动的。（创 28：12）圣伯尔纳多解说："这个大梯子，是比德行的道路。天神在这梯子上没有止住不动的，我们在德行的道路上，也不能止住不动。不想法前进，增长德行，便要后退，增长罪恶。"

人既然有了原罪，性情败坏了，满腹的私欲偏情，时时拉扯人犯罪。所以犯罪真如流水，修德好似登山，若不竭心尽力，抵挡私欲，断然不能前进。就如同水上行船的，若不是拉纤摇橹，努力支持，必不能溯流而上，若一停止，就不免为急流所冲，顺流而下了。圣经上说："用力勉强的，才能得天国。"（玛 11：12）

圣多玛斯说："做修士的，都该是德行成全的人。"这不是说，人一做了修士，便有了成全的德行，只是说，人一做了修士，便该勉力修德行，修到个成全地步，这样方才满了自己的本分。不然，就是有名无实的修士，空空地进了修会，得不了修会的终向，虽然在修会，如同不在修会一样。"若有修士说：我但留心守十诫，满三愿，可矣足矣。至于别的守有功，不守无罪的规矩，何必用心遵守。修士说这样话的，有大罪没有大罪，我且不论，因为在这件事上，学士的意见不同，有说他犯大罪的，有说他不犯大罪的，有说他若有轻慢规矩的意思，就犯大罪的。我且不说他有大罪没有大罪，我单说，这样的修士，如此说话，如此存心，定然是个坏表样的修士。即便他说话的时候，没有犯大罪，将来必不免渐渐地犯大罪。圣经上说："轻忽小事的，必定渐渐地轻忽大事。"

（德 19：1）

圣基所取了几个眼前的比喻，来劝那无心前进的修士说："若有一个家仆，把分内当做的事，一概都置诸度外。一天起来，只是从早至晚，闲坐一处，同大家谈笑。他虽然没有别的毛病，他也不喝酒，也不是玩钱，岂能得主人的欢心吗？他虽然是个老实人，也必要重重地受主人的责斥。又如同做佃户的，任凭他是什么好人，他若不尽自己的本分，也不耕，也不种，把田园地土，一概都弃置不管，他便是个无可称道的人。他既然耽误了自己的本分，还有什么长处可取呢？又如同一只胳膊，得了风干麻木的病，虽然也不觉疼，也不觉痒，但不能运动它，就觉着它是个废物，确实令人可怜。"修士也是如此。若是修士安于小成，不想前进，纵然没有别的毛病，也称不起是个好修士。因为修德前进，是他本分内，头一件当做的大事。若耽误了这件大事，也就如同那偷闲的家仆，懒惰的佃户，麻木的胳膊，一个样了，还有什么可取之处呢！

倘若有一块田地，虽然雨泽也不缺，耕种得也好，它却不长什么庄稼，这岂是好田地吗？做修士的，常受圣宠的雨泽，常受教训的耕种，常受义日的光照，若竟然不长德行的嘉谷，不结善功的美果，也就是个不好的修士了。

古时候驾船过海的，最怕海面过于平定。若是海面过于平定，便不能乘风破浪，疾速前行。船在海里耽搁的日子久了，将来食尽粮绝，再一遇着狂风大浪，便支持不住了，不是翻了船，就是沉了船。我们在世上，也就如过海的一样，也最怕神力过于懒惰，不肯疾速前进，若不肯疾速前进，将来我们积到的德行善功，也是必要败坏的。灵魂既失了德行善行，便软弱无力，如同那食尽粮绝的船一样，一遇见诱惑的风浪，还怎么能抵挡

得住呢？是必得要沉在罪恶之中的。这样的大危险，可不预先防备吗？”

冷淡人哪！你当初有兴头的时候，发奋前进，固然是个热心，怎么后来败了兴，竟渐渐地懈怠了呢？恐怕你是想造就的可以了，何不想你做的虽然不少，没有做的却是更多。一条道没有走到尽头，怎么就想站住呢？你的谦逊忍耐及别样德行，果然够用的了吗？恐怕平常时候，遇不着什么难处，还够用的，若一遇着难处，恐怕就不够用的了。比方若有人欺负你，当面凌辱你，你的谦逊忍耐，当得住吗？所以在这无事的时候，该为那有事的时候，预先打算一下。

第七章 若无若虚进修妙法

圣经上说：“义人该加增他的义德，圣人该加增他的圣德。”（默 22：11）这两句话，也是嗜义如饥渴的意思，都是劝我们发奋修德，不住地往前进步。圣保禄宗徒给教友们说：“若说我有成全的德行，我不敢自信。我可以自信的，不过是我能做一件事，就是忘下过去的，单想未来的，勉力追赶我的终向，为得天主给我预备的光荣。”（斐 3：13-14）请看圣保禄大圣人，为勉力自己前进，把自己所行的一切善工，所修的一切德行，都抛在背后，心不想，口不言，如同没有它一样。把自己能行未行的善工，却常常搁在眼前，勉力去做，当着没有做的时候，心里懊悔，如同一条善工没有一样，所以才说他不敢信自己有成全的德行。

圣保禄给我们立的这个表样，真是修德前进的一个极妙的法子。历来圣人们，都劝我们效法圣保禄这个好表样。他们都说，人不知足，才能前进；若过于知足，便不想前进了。圣热罗尼莫说：

“我们不单把从前行的善工，都该忘下，就是昨天才行了好事，也不该记念在心。但该想现在这一天，所能行的善工，所能修的德行，时时勉力去做，如此方能达到成全地步。”

人之常情，莫不是爱想喜乐事，不爱想忧苦事。想起从前做的善功来，不由得就喜乐，所以我们爱想。若想我们的灵魂，怎样的贫穷，缺少多少的德行，我们便觉有一番的忧苦，所以我们不爱想。不爱想缺少的德行，但爱想不缺的德行，对我们的灵魂，可有大害处。圣伯尔纳多说：“人若单想自己的长处，不想自己的短处，就免不了起骄傲的念头，把自己加在别人以上。若有了这个轻看别人的心，先前做的善工，也就无可取。因为一有了骄傲，把先前的善工，都败坏了。”

圣经上记载，有一个法利塞人，觉着自己做了许多善工，洋洋得意，带着满腔子骄傲，进了圣堂。到了祭台跟前，挺身立着，向天主说：“我感谢主，因为我不像别人一样。别人偷盗不义，奸人妻女，我不像他们似的，也不像现在此处的这个税吏似的。我一主日守两次大斋，我所有的财物，献给天主十分之一。”那个时候，税吏躲避在一边儿，不敢上祭台跟前去，也不敢抬头望天，低着头儿，用手捶着胸膛说：“天主呀，可怜我罪人吧！”那时吾主耶稣给宗徒们说：“这个税吏本是罪人，如今却成了义人；那个法利塞人本是善人，如今却成了恶人。”（路 18：10-14）请看谦逊有多大的益处！骄傲有多大的害处！任凭人有多大的功德，挡不住一个骄傲的罪。一个骄傲，就全失了。所以魔鬼愿意害我们的功德，常想法诱惑我们骄傲的念头，常把我们的好处，摆在眼前。我们若常想念我们的好处，便是中了魔鬼的诡计。

再说，人觉着自己无功无德，才容易发奋前进；若觉着自己功全德备，就不想发奋前进了。譬如一个人，走千里地的远路，

已经走了六七百里，他若单想剩下的那三四百里，便有了精神。若不想那剩下的三四百里，单想那过去的六七百里，说："唉！我已经走了六七百里的远道了，可以歇息歇息了。"这样一想，是必要懒惰的，还肯发奋前行吗？人若单想从前受的劳苦，怎么大，怎么多，也就要找个安身之地，逍遥自在了。我们为修德行，该效法那欠债的人。若有人欠人家一千两银子，才还了三四百两，他心里还不得安。他不想念已经还了的三四百两，但想念没有还的那六七百两，黑夜白日，常打算着怎么还清了账目，才得放心。我们在天主台前，都是欠债的人，必定全心全力，事奉天主，德行修到纯全地步，才可以说还清了账目。若只有些微的功德，欠天主的账目，尚未还万分之一，还了的如此少，没有还的如此多，我们怎能放心呢？他总该把这未还的账，时时放在眼前，打算着怎么还清了才好。

再看出外回家的人，盼家的心切，不留心算计走过的路程，但留心算计前头剩下的路程，打算着早早到家，岂肯走到半路上，便止住吗？是必要一直到家，方肯歇息的。若不到家，在半路上止住，虽然已经走了千百里地，也尽是枉受了辛苦。我们在世上，都是回家的人，天堂就是我们的本家。走不到本家，断乎不可止住，还该发奋前行。若在半路上止住，从前走过去的道路，也都不中用了。原来天堂的福乐，就在路头儿上等着我们，走不到头儿，不能得天堂的福乐。

圣伯尔纳多劝我们效法买卖人。说那做买卖的，任凭怎么得利，怎么发财，总是贪心无厌，赚的钱越多越好，也不辞辛苦，也不怕危险，费尽了心机，用尽了力量，谋算着怎么赚钱，常嫌不足，不怕太多。德行善工，原是我们的真财帛，可以买天堂永远的福乐。我们也该效法那买卖人，甘心受苦受劳，为加增我们

的德行善工，使我们的谦逊忍耐，及别的一切善德，都天天长进才好。

这个做买卖的比喻，真是天造地设的，一个极好的比喻。吾主耶稣也曾用过这个比喻，劝我们勉力行善，到死不懈。你看那买卖人，常常眼光四照，一个得利的机会，也不肯失。我们也该用一总的机会，为增长我们的德行。凡我们的力量，所能行的善，不可不行。比方，若有人说了一句你不爱听的话，命了一件你不爱做的事，这便是一个谦逊忍耐的好机会。你若善用这个机会，便能得很大的神益。再说，买卖人有主顾越多，心里越喜欢，白日得了大利，黑夜睡觉，心里也觉着快活。我们一日之内，从早至晚，若多次遇着不顺心的事，多次修了谦逊忍耐的德行，也该喜欢。若遇不着这样的好机会，便不能得什么神益，不是几乎空过了一天吗？

看起来，我们要寻找那谦逊忍耐的机会才是，岂有机会来到，反躲避的理吗？你也别说，某人凌辱了我，是某人有了不是，是某人得罪了天主，别人犯的罪，我也该难过，我如何能喜欢呢？你别说这个话，你看买卖人，只要自己发了财，心里便喜欢，不管别人的买卖，盈亏如何。别人得利，他也不喜；别人失利，他也不愁。只要你因着那轻慢凌辱，得了神益，你便该喜欢，管别人做什么呢？唉！我们若果然如此，心里也能常享平安之福，就没有事能扰乱我们的心了！因为轻慢凌辱，是最容易惹人烦恼的，我们反倒喜欢，世上还有什么事，能扰乱我们的心呢？

我们再看那做买卖的，是怎样的费心，无论吃饭睡觉，行动言谈，总忘不了自己的买卖，怎样赚钱，就怎样做，哪里赚钱，就哪里去。我们为修德救灵的大事，也该如此用心才是。一天起来，不论做什么事或是吃饭，或是睡觉，或是说话行走，总该寻找灵

魂的益处。若果然如此用心，不论何时何处，都能得灵魂的益处。原来我们在世上，不是为别的，只是为救灵魂这一件事，除此以外，别的事件，一概都不足挂心。这一件事做好了，虽然别的事做不好，也无可后悔；这一件事做坏了，虽然别的事做得好，也无可喜乐。圣文都辣也劝我们效法买卖人，说买卖人，若常住在一个地方，始终不挪动，或是单卖一色货物，赚钱不多。若愿意赚多，总是该随机应变，什么得利，就贩卖什么；哪一方得利，就往哪一方去。我们为修德行，不单靠着祈祷默想，这一类的善工，还该演习克服诱惑，压制私欲，苦身克己，受辱受劳，用心尽自己的本分，做各样的善工，才能修德立功，为灵魂发大财，得大利。

天堂的财帛，大不同世上的财帛。世上的财帛，得着难，失着容易，又怕贼偷，又怕火烧，既不能安享，又不能久享。天堂的财帛，断不如此，欲得即得，而且一得，永不复失。天主愿意我们得天堂的财帛，并不命我们做出奇的事业，但愿意我们如同那世俗人，贪图世上的财帛，那样用心。我为什么还这么冷淡懈怠，不肯用心积聚天堂的财帛呢？圣伯尔纳多叹息说："唉！真正可羞！真正可愧！世俗上贪图有害的财帛，比我们贪图有益的德行还用心。他们贪死亡，比我们贪生命还出力。真正可羞！真正可愧！"

隐修院长庞博，有一天同几个徒弟，往亚历山大府去。才一进城，遇见一个娼妇，粉白黛绿，打扮得极其华丽。庞博一见，不禁痛哭流泪说："唉，羞杀我啊！羞杀我啊！"他的徒弟急忙问老师有什么为难的事，庞博说："你们看看这个娼妇，为讨人的喜欢，这样费心。我为悦乐天主：反不如她。她拉人下地狱，比我教人升天堂还出力。如此景况，怎能教我不伤心！"当初圣方济各·沙勿略往日本国开教时，看见买卖船，在他以先早已

到了那里，他便心里惭愧说："可叹，他们做买卖，比我传扬圣教，光荣天主，更不辞劳苦，看了他们真教我羞愧得了不得。"我们见世俗人过日子，做买卖，比我们事奉天主还用心，也该有害羞的意思。知道害羞，方才能够发奋前进。

第八章 志趣远大进德妙诀

圣保禄给格林多城的教友们说："你们该盼望更高超的恩典，因为我要指示你们更高超的道路。"（格前 12：31）这两句话的意思，总是劝他们该有高大志向。不肯做个寻常教友，寻常修士，德行总能修到好地步。就如射箭的，必须抬高些箭杆才可以正中靶子，因为箭一离弦，便向下落，若愿意正中靶子，非抬高箭杆不能。我们的灵魂，受了原本诸罪的害，也是常向下落，要走德行的高道，实在是力不从心。愿意得上等德行，也不过仅得中等的德行；若只愿意得中等的德行，就不免落在下等了。所以，若愿意做个好教友，成个好修士，总该立定成圣人的志向。

有人说："我不敢心高妄想，但愿意一辈子不犯大罪就行了。"唉！说这个话的人，难保他不犯大罪。这是他弓弦太松，箭杆太低了，怎能射中了靶子呢？他若定志向，用心躲避一切小罪，谨守各样规矩，还可保他不犯大罪；若单定志向不犯大罪，至于小罪，都不留心躲避，必定免不了犯大罪。世俗人，不肯留心躲避小罪，所以犯大罪也极其容易。好修士及好教友都用心躲避小罪，一条不敢犯，所以一辈子，不犯大罪。

看来，我们修德行，该指望修到最高的地步，指望到最高的地步，才不至于落在下流。比如修谦德，若修得能够喜欢受人的轻慢凌辱，才算到了谦德最高的地步。若不能喜欢，但能勉强着

忍耐，这便是平常的谦德了。我们只管勉力修那最高的谦德，倘遇着轻慢凌辱来，若能有这平常的谦德，就算很好。我们若定志向，甘心忍受大苦大难，若能不怨不尤地，忍受寻常不顺心的事，就算很好。我们若拿主意，全心全力地听命，恐怕长上命的事儿，还有时候不能完满无缺，倘若是志向不高，像这谦逊忍耐及听命的德行，哪一件，能修得成呢？

十诫第一诫，是命人全心全灵，全意全力，爱天主在万有之上。这第一诫，就是一总诫命的根基，也是一总诫命的终向，极其广大，极其高妙。人在世上，有世俗肉身的牵连，断不能满全这一诫，必待升了天堂之后，才能满全无缺。有人疑惑说："既然人在世上，不能全满这一诫，为什么天主还将这一诫，定为十诫之首，必要叫人遵守呢？"圣奥斯定答说："天主将这最高妙的一诫，定为十诫之首，做我们世人的终向，无非是愿意我们举高了心，抬高了眼。看看终向如此高远，便想自己的德行，也不可平常，注意勉力前进，不肯安于小成。"行路的，该先知道去向，若不知道去向，心中游移不定，断不能发奋前行。这第一诫，便是天主指给我们的去向，不到全心全意爱天主的地步，不算到头。我们既然知道去向，也就该一直地发奋前行了。

圣热罗尼莫说："义人的心，常向上升；罪人的心，常往下堕。"义人常发奋前进，所以常向上升；罪人懒惰懈怠，所以常向下堕，并不是他本心愿意向下堕，只因为他无心前进，所以不免后退，后退便是向下堕。常听人说："人在世上，只好随大留，何必标新立异，与众人特殊呢？我也不指望修大德，立大功，在天堂上享大福大乐，我只要救了灵魂，脱了地狱，就够了。我情愿将天堂上极大的福乐，让给圣人圣女们享受，我在天堂，就是居在极卑下的分位，我也情愿。"这是冷淡教友常说的话，这等人还是

不少。圣经上说："往永死去的门路，极其宽大，走这宽大门路的甚多。往常生去的门路，极其窄小，走这窄小门路的甚少。"（玛7：13）凡愿意随大留的，都是不肯走窄小门路的。他们舍了窄小门路，走那宽大门路，将来走到哪里去呢？竟是走到永死的地狱里去。走宽大的道路，便是走地狱的道路，还妄想升天享福吗？吾主耶稣说："请来的人，虽是不少，被拣选的人，却是不多。"（玛22：14）可见，人若愿意随大留，同那多数的合伙，便不在天主拣选之数了，若愿意在天主拣选之数，还是同那些热心的合伙才行。

冷淡的人，就如圣经上说的五个愚傻闺女。她们贪懒好睡，不早些儿预备灯油，等主人来，及主人来了，她们才慌慌张张地去迎接主人。主人见她们没有齐备，不许她们进门，同那明智的一块儿赴筵席。（玛25：1-13）冷淡人，指望升天堂，同圣人圣女们，同赴天堂的圣筵，将来也是不得进门的。再看圣经上说她那个懒惰奴仆，把主人托给他的银子，随手埋在地里，也不打算放账，得几分利息，后来受了主人的重罚。（玛25：24-30）圣经上并没有指出其他错处，但因为他能得利，没有得利，便大得罪了主人。冷淡人，空受了天主许多恩典，不想修德前进，得那灵魂的神利，怎能免了不受天主的重罚呢。

日尔桑取了一个比喻来，提醒那冷淡人说："有一个富贵人，勤俭持家。他跟前的几个儿子，长大成人之后，或读书求名，或买卖发财，全能各尽其才，各显其能。独有一个儿子，聪明才干，虽不在他弟兄们以下，他却不肯出力兴家，天天游手好闲，不做正经事业。人若劝他改过，他便说：我一辈子衣食不缺，就够了，求什么名？贪什么利呢？他的父亲，也再三再四地劝勉他，教他效法自己怎样的劳苦，弟兄们怎样的勤谨。这些好话，他都不入

耳，仍旧是贪懒好闲，不肯出力。他父亲见他如此，怕他成个败家子，是必要忿怒，重重加罚他的，岂肯容忍这没出息的儿吗？”天主是我们的大父，我们是天主的义子，天主待我们，也是如此。他见我们冷淡懈怠，在圣经上，明明地劝我们效法在天大父的表样。在天大父，是至圣至善的，我们做义子的，若没有修德成圣的志向，不肯勉力前进，在天父台前，也就是个不成材的儿子。再看看弟兄们的好表样，耶稣是我们的长兄，我们是耶稣的小弟。耶稣受苦受难，为我们置下天堂永福的产业，我们做兄弟的，若敢偷闲好懒，浪费耶稣给我们置的产业，不但心里自己惭愧，将来也难免天主的罚。若说不能效法耶稣，圣人圣女的表样，难道也效法不来吗？他们与我们，同是亚当的子女，同有私欲偏情，同受三仇的诱惑。但他们在世上，克制了偏情，战胜了三仇，所以成了圣人圣女。圣教会是我们的好母亲，常拿他们的好表样来劝我们效法他们。圣人圣女便是我们的弟兄姐妹，都是圣教会一母所生，我们若不效法他们的表样，岂不败坏家声，大伤圣教会慈母的心吗？我们若是在会的修士，还有更亲近的弟兄姐妹，就是本会的圣人圣女。他们在世上的时候，与我们同守一样的规矩，同受一样的教训。他们极其热心，成了圣人圣女，我们独懈懈怠怠，不肯做个成全修士。在天大父，见我们这样的冷淡，也必要发义怒，重重地罚我们，断不肯以我们这懒惰人，为义子了。圣人圣女，也要不当兄弟看待我们了。

看来，我们总该定个志向，发奋修德行，修到最高的地步，虽然未必能到那个地步，也不至于一辈子，平平常常，无一长可取。请看买卖人卖货，开口便要大价，值几十文的，要几百文，值几百文的，要几千文，如今世道儿，不如此不能赚钱。因为要的价高，别人还不肯多给钱，若要的价低，别人更不肯多给钱了。我们为

修德行，也该如此，指望得上等的德行，才不至于落在下等。

我们讲道劝人，也该拿那最高的地步来相劝勉。譬如：讲谦逊，讲到轻贱自己，喜欢受凌辱才好。讲听命，讲到以天主之心为心，自己的私意，全全扫除净尽才好。讲克己，讲到断绝私欲，常常顺从正理才好。有人说，这个地步，过于高妙，岂是泥土所造之人，所能做到的吗？天主拣选的大圣人，或者可以如此，寻常人，断乎不能。若拿那平常道理来，讲给人听，人还可以遵行，这样高妙德行，谁敢指望？唉！你说错了！你觉着你软弱无能，越该给你讲这高妙道理，振作你的精神，增长你的胆气。你的志向，过于卑下，非这等高妙道理，不能抬高了你的志向，志向不高，还怎能发奋前进呢？

请看圣教会，常拿圣人圣女的行实来，给我们做榜样，这不是愿意振作我们的精神，增长我们的胆气吗？叫我们看见他们的大功大德，纵然不能效法，也必要心里惭愧，观感兴起，这也是念圣人行实的一个大益处。念圣人行实，见圣人怎样的洁净，我们怎样的污秽，便有个羞耻的心，知道羞耻，就容易自卑自贱，修谦逊的德行了。圣额我略说："贫穷人，生来就缺吃少穿，有时候，习以为常，忘了自己的贫穷，遇见了富贵人家，金宝满箱，陈设满屋，才觉得自己贫寒可怜了。"我们也是如此。不看圣人行实，虽然灵魂极其贫乏，也不自知，一见到了圣人的大德大功，才觉得我们的灵魂贫乏至极了。

从前圣安当没有见过别的隐修圣人，不免有一些自是的念头。及见了第一个隐修圣人保禄，回来向徒弟们叹息说："唉！我真是个可怜的罪人，空有个隐修的名号，没有隐修的实处。我见的保禄圣人，真不在厄利亚先知圣人以下，且可同圣若翰洗者相比。他才是真隐修的，我不过是个假隐修罢了。"圣玛加略见了几个

有大德行的隐修人，以后也对着徒弟们痛哭说："像人家才是真隐修的，我不过空有个虚名儿罢了。"原来安当和玛加略，都是大圣人，他们说这样的话，不过是他们的谦辞。我们罪人们，读圣人行实，拿我们的冷淡，比他们的热心：他们爱受苦，我们爱安逸；他们喜欢在众人以下，我们喜欢在众人以上。我们的行实，同圣人们的行实，彼此比较，真该羞愧无地。所以我们该勉力效法，圣人圣女的表样，若是效法不来，就该有个谦逊愧悔的心。

第九章 谨小慎微修途要务

大事人还知道小心，小事最容易忽略。起头忽略小事，渐渐地就要忽略大事了。先拿着小罪，当无关系的事，后来就要拿着大罪，当无关系的事了。天主圣神，在圣经上警醒我们说："轻忽小事的，渐渐地跌倒。"（德 19：1）这是说的：人若不用心躲避小罪，必然难免犯大罪。可见小事上，危险更大，更该加小心。历来的圣人们，都劝我们谨小慎微。圣伯尔纳多说："凡事都有个至极之处，善有善的至极之处，恶有恶的至极之处，人不会忽然就到那至极之处。"大圣人，不会忽然就成大圣人；大恶人，也不会忽然就成大恶人，不论是善是恶，都是自小成大，聚少成多。临死人的大病，起初原是小病，小病不治，便成大病。灵魂的病，与肉身的病都是一样。你若见一个平日热心的人，犯了大罪，坏了表样，你别说他是忽然不好了，他既是平日里热心，断不能忽然就成个不好人。他必是在先轻忽小事，今天犯一二条小罪，明天犯三四条小罪，日子越久，越不留神，慢慢地离天主远了。他远离天主，天主也远离他，因此天主的圣宠越减少，灵魂的力量越软弱，再一遇着大诱惑，便抵挡不住了。贤士伽佞说："房屋

倒塌，不是一日半日的缘故，是因为先有浸润水的地方，人不理会，不加修整，渐渐地木料朽坏，墙湿顶漏，再一遇倾盆的大雨，就倒塌了。”我们修的德行，就如盖的房屋一样，小偏情，小毛病，都是浸润水的地方，若不及早小心防备，也是必要倒塌的。及早防备，也不费难，小破绽，容易修补，若等着倒塌以后，再下手就难了。

常见有热心人，循规蹈矩，不在别人以下，但有一二条小毛病，不会用心改，或在几件小事上，过于粗心，后来受诱惑，犯了大罪，甚至于出了修院，还了世俗。这样情景，真叫人可惊可怕，只因为一个小缘故，便投在那无底的深坑里了。说起来，魔鬼害人，真是过于狡猾。他愿意害人的灵魂，不先引诱人犯那显然易见的大罪，他先引诱他犯那寻常的小罪，他小罪犯惯了，再引诱他犯大罪。因为拿大罪来引诱人，人明知道大罪的害处，大罪的凶恶，必不敢放心去犯，犯了也必要真心痛改，不敢把大罪久留在心。小罪不然，人不晓得它的害处怎样大，拿他当不要紧的小事，犯的时候不知害怕，犯了以后不觉难过，犯得多了，习惯成性，愿意改，也不能了。俗话说习惯成自然，倘成了自然，便成不治之症了。看起来，大罪，自然该用心躲避，小罪却更该用心躲避，因为小罪，看着似乎不要紧，其实比大罪更凶更毒。这并不是我个人的私见，实在是圣人们的公论。因为大罪丑恶不堪，热心人不用人说，自然就知道躲避；小罪，人多看成了小事了，不肯留心躲避，不躲避小罪，便是入了大罪门路。所以魔鬼先诱惑热心人犯小罪，这无非是他的巧计。它先拿小罪来，宽大人的心，叫人拿着小罪不当事儿，然后再诱惑他，拿着大罪也不当事儿。

圣奥斯定说：“或是因为大风大浪翻了船，或是因为船底浸入水，慢慢地沉了船，翻船同沉船虽不一样，船受的害，却是一

样。我们的灵魂，也就是如过海的船一般，魔鬼只图谋害我们的灵魂，不必用那大风大浪的大诱惑，叫我们翻了船，单用小诱惑浸入我们的灵魂，就能让我们沉了船。”我们既知道魔鬼的诡计，断不可不加意提防。再说，行船时，若看见船底浸入水，虽然不多，也必要留心打淘出去，若不迅速打淘出去，将来积少成多，难免沉船的危险。我们的心，也就如船底一样，常有私欲偏情的毒水浸入，所以我们也该常用祈祷的工夫，打淘我们的心，别让那私欲偏情的毒水，积聚在内，因为积聚多了，也必要把我沉在罪恶之海。圣奥斯定又说：“世俗比起修院来，世俗就如海心，修院就如港口，海心常有风浪，常有翻船的危险，港口无风无浪，没有翻船的危险。”我们做修士的，既然出了危险的海心，入了平安的港口，便是脱了翻船的危险。若仍然受诱惑的浸入，遭了沉船的大害，岂不可惜吗？这是既胜了大仇，反败于小仇，真真可惜。

第十章 前章余意再为申明

有一端切要道理，我们不可不知：凡人行善避恶，总离不开天主的圣宠，一离了天主的圣宠，善也不能行，恶也不能避。圣宠有两样：一样是人人都有，也是时时常有的，叫做足用的圣宠；一样是格外的圣宠，这种圣宠，不是人人都有，也不是时时常有的，叫做实效的圣宠。单有足用的圣宠，能行某善，却不行某善，能避某恶，却不避某恶，这并不是所有的圣宠不足，实在是因为人不肯善用那圣宠，所以那圣宠究竟没有实效。圣保禄给格林多教友们说：“天主不忍你们受的诱惑，胜过你们的力量”。（格前 10：13）这就如同说：你们既是都有足用的圣宠，便能得胜诱惑。可见人若犯了罪，只该认自己的过错，断不可埋怨天主给的

圣宠短少，因为这足用的圣宠，能帮助人得胜诱惑，但因为人不肯善用，所以反被诱惑得胜了。人若得了格外的圣宠，说行某善，必定行某善，说避某恶，必定避某恶，也没有胜不了的诱惑，所以叫做实效的圣宠。我们若愿意修德前进，这格外的圣宠，是十分要紧的。但天主不轻易赏人这格外的圣宠，惟独那谨小慎微的人，他们在一切寻常事上，小心随从天主的圣意，一毫不敢轻忽，这样人，天主才肯赏他格外的圣宠。看来，天主待人，只看人待天主是怎么样。人若待天主大方，天主待人也必大方。凡是谨小慎微的，都是待天主大方的人，若单在大事上留心，不敢得罪天主，在一切小事上，却粗心大意，不怕犯罪得罪天主，这便是待天主不大方。那格外的圣宠，给人不给人，都在天主做主，见人如此不大方，怎肯拿那格外的大圣宠来，赏给这心窄量浅的人呢？

我说的小事，就是指的一切做有功，不做无罪的事。天主喜欢我们做，却不命我们必定该做，我们若甘心去做，为悦乐天主的圣意，这才是做好儿女的心，侍奉天主。若必待有天主的严命，然后才肯做，凡没有严命的事，便不肯做，这便是拿奴才的心，侍奉天主的严命，不得不做的。什么事是没有天主的严命，可以不做的，什么事是轻忽了有大罪的，什么事是轻忽了没有大罪，把天主的严命，同天主的圣意，分辨个十分清楚。凡没有天主的严命，必然该做的事，或没有大罪，但有小罪的事，他就放心大胆地，敢作敢为；非有严命，有大罪的事，他不肯留心。他只怕天主罚，不顾天主喜欢不喜欢，这岂不是拿奴才的心，侍奉主吗？孝爱天主，如好儿女孝爱父母一样的，断不如此。他们不等着有天主的严命才肯做，一知道有天主的圣意，就愿意满全无缺，为得天主的欢心。

人待人，若是不计较长短，不论多少，凡别人所愿意得的，

便甘心拱手让人，这才是个大方手。若计较长短，论多少，分厘毫丝，不肯让人沾光，这个或可称为公义，断不可称为大方。我们若事事专务悦乐天主，不但天主的诫命，小心遵守，就是天主的一切圣训，也勉力顺从，这才算待天主大方。我们待天主越大方，天主待我们也越大方，赏我们圣宠，也不计较多少。不单足用的圣宠，叫我们常常不缺，就是格外的圣宠，也叫我们常常得沾。我们既然爱天主，如好儿女爱父母一样，天主也要爱我们，如好父母爱儿女一样。凡待天主不大方的，天主便看他如奴才一样，只赏他公恩，不肯赏他私恩。他既没有天主的私恩特宠，还怎么能妥妥当当，走天堂道路呢？

按众圣人们的公论，天主多次用罪罚罪，后来的罪恶，就是先前罪恶的刑罚。天主见人犯大罪，便把向来赏给他的格外的圣宠收回来，但给他留着足用的圣宠，因此神力极其软弱，再犯大罪，是很容易的。天主罚大罪如此，罚小罪也是如此。人若轻忽小事，不用心躲避小过失，天主必减少他的圣宠，圣宠一减少，再一遇着大诱惑，难免不犯大罪。圣经上天主提醒冷淡人说："因为你不冷不热，我将要吐出你去。"（默 3：16）就如同说，因为你懈懈怠怠，不肯慎重小事，我心里不能容忍你，虽然不骤然就弃舍你，我必要夺回我的圣宠来，让你的灵魂软弱无力，难免陷于诱惑。倘你陷于诱惑，犯了大罪，我便吐出你去，不要你了。

我们反心自问，回想从前过去的时候，受过多少的惊惧，经过多少的危险；多次诱惑来攻打，我们几乎不能支持；并有多少次，心中疑惑不安，不知顺从了诱惑没有，犯了大罪没有。当着这极凶极险的时候，若有天主格外的圣宠，还可以同魔鬼交战，不至于败仗，若没有这格外的圣宠扶持我们，若说常胜不败，难而又难。我们从前所有的败仗，都是缺少圣宠的缘故。圣宠缺少，却又是

轻忽小事的缘故。

圣基所说："魔鬼同我们原有解不开的仇恨，常常攻打我们，总不停止。若愿意常打胜仗，除了依靠天主的宠佑，并没有别的妙法。到底天主的宠佑，非灵魂洁净的也不能多得。我说灵魂洁净，就是说的谨小慎微，灵魂上连小罪的脏污也没有。"圣巴西略也说："人若善尽自己的本分，一切祈祷默想的神工，不敢有一点儿忽略，良心里也没有一点儿不安的事，这样人，天主自然就赏给他格外的圣宠。"从这两位圣人的讲论看来，我们断不可不慎重小事，小事有这等大关系，还可以叫做小事吗？圣经上说："敬畏天主的人，什么也不敢轻忽。"（训 7：18）虽然小事，也必要看他当大事。

唉！慎重小事这一条，真是十分要紧的。有这一条，天主必然降福，受益甚多；没有这一条，便有犯大罪的危险，受害甚大。吾主耶稣说："人在小事上忠信，在大事上自然也忠信，在小事上不好，在大事上自然也不好，"（路 16：10）人若愿意知道自己，在德行道路上，长进了没有，该仔细察考自己，在小事上谨慎不谨慎。若是不谨不慎，犯规越矩，有了过失，良心也不觉不安，这必是往后退了，灵魂的病症不小，该快快设法调治。圣巴西略说："魔鬼若不能诱惑人出修院，就尽力诱惑他轻忽小事，让他想小事无大关系，就是做不好，也不至于失天主的圣宠，因而引他多犯小罪，让他德行修不成。"看来，我们该十分小心，防备魔鬼的狡计。他来诱惑我们出修院，我们必然不肯顺从；他们来诱惑我们轻忽小事，我们也万不可顺从。

第十一章 志勿空泛恩勿虚承

修德的工夫，贵乎从切近处下手，不可便想一步登天。若空空泛泛地说："我愿意成圣人，我愿意做成全修士。"把那切近的工夫，却都忽略过去，这就如隔梯上房，如何使得呢？必须察考自己，有什么当改的毛病，就尽力改；有什么当修的德行，就尽力修。进一步，再进一步，然后毛病都渐渐地改了，德行也渐渐地修了。由近及远，由小成大，愿意做圣人，自然也做得来。从前隐修院长梅瑟问自己的修生们："守斋克己，是盼望的什么？"修生答应说："我们守斋克己，没有别的盼望，不过盼望得天国就是了。"梅瑟院长说："得天国，是我们的终向；善尽本分，修德改过，是我们的近向。近向在先，终向在后；得了近向，自然就得终向；不得近向，终向是万不能得的。"庄稼人，必须尽力耕种，然后才能得丰收。买卖人必先尽力经营，然后才能赚钱财。我们也必先改毛病，修德行，善尽自己的本分，然后才可以做个成全修士，得天国就不难了。

也别说德行的道路甚远，怕走不到尽头，若果然不住地往前走，终有个到头之日。古时有一个隐修人，起初热心，半路冷淡了，到后来，愿意回头改过，再做个热心修士，甚觉为难，不知从何处下手，几乎失了盼望。有一位老修士，取了个比喻来安慰他说："有一个少年人，他的父亲命他清除一片荒地。少年人到了地里，看见满地荒草，地段又大，遂起了畏难的心，自想：这工程太大，自己一个人，定然做不来，因而躺卧一边，睡了一天好觉。第二天起来，仍是畏难，不肯下手，又睡了一天好觉。他的父亲见他如此，劝勉他说：'我的儿，我命你清除这一片荒地，并不是命

你一天做完，你一天清除一分地面，就够了本分。’少年人一听这话，愁眉展开了，自己喜欢说：‘一天清除一分地面，何难之有。’遂就下了手，一天一分，两天两分，日子不多，一片大荒地，都清除完了。”老修士说完了这个比喻，遂就向那位修士说：“你若愿意回头，全改了你的毛病，清除你的灵魂，也该效法这个少年人循序渐进才可。若愿意一日成功，是万不能的。”

还有一件阻挡我们修德前进的事，我们该加以躲避。天主多少次光照我们的明悟，叫我们懂得什么善德当修，什么毛病当改；又多少次动我们的心，叫我们起好念头。这都是天主的默启，我们若粗心大意，不肯顺听天主的默启，便是辜负天主的大恩，天主就不肯再赏给我们别样恩典了。原来天主待我们，就如同老师教学生写字一样，一个法帖未曾学会，就不肯给他别的法帖，必等学生学好了一个法帖，然后再给他别的一个法帖。我们也必先善用了天主赏的旧恩，然后天主才肯赏我们新恩，若辜负了旧恩，还怎么能盼望得新恩呢？若求天主再赏新恩，恐伯天主责备我们说：“我多次用圣宠动你的心，提醒你改某毛病，你竟然装聋，还是明知故犯，有什么脸面，敢求我再给你新恩呢？若愿意我再给你新恩，非把我在先默启你的好念头，一一遵行了不可”。唉！若是天主屡次动我们的心，叫我们改一个毛病，或是修一个德行，我们若不肯听，再求天主赏别的恩典，不必说天主不肯给，就是我们自己，恐怕也觉得害羞，难以开口。

古时天降玛纳，养以色列人，都是在黑夜时候。玛纳不怕火烧，却怕日晒，一见日光，就和春雪秋霜似的，立刻消化了。所以收玛纳，该在日出以先，若贪睡懒起，等到日出天明，玛纳就不可得了。这是天主教训人，要领受天主的恩典，该勤勤谨谨的，断乎不可懒惰，若一发懒，天主就不肯赏给他什么恩典了。

我们若愿意知道善用天主的恩典，有多大好处，不善用天主的恩典，有多大害处，还有吾主耶稣亲自说的一个比喻，可以知道。耶稣说："有一个家主，将要往远方去，将自己的银子，先分给仆人们，嘱咐他们做买卖，然后起身走了。后来回来的时候，叫仆人们都上前来，问他们怎么用了那银子。有一个答说："我因着五块银子，又赚了五块。"又一个答说："我因着两块银子，又赚了两块。"家主喜欢了，赏了赚五块的，做五座城的总督；赚两块钱的，做两座城的总督。有一个仆人，空受了家主的银子，没有得利，家主恼怒了，不但把他领受的银子夺回来，还重重地罚了他。"（路19）你看那家主，待忠心的仆人，是怎样的大方：赚五块银子的，赏五座城，赚两块银子的，赏两座城；赚一块银子，赏一座城；他待不忠心的仆人，却又那样厉害，这样的表示，是人若善用天主赏的恩典，天主必然多多赏他别的恩典，若不善用，也必然像那不忠心的仆人，重重地受罚。

看来，我们该小心善用天主赏的圣宠。该怎么善用呢？天主默启我们改什么毛病，我们就该立刻改那个毛病；默启我们修什么德行，我们就该勉力修那个德行，一天也不可空过。中午省察的时候，细想半天内行了什么善工，改了什么毛病？在一两件事儿上，克己了没有？谦逊了没有？若是没有做，那半天工夫，就算空过去，该痛悔定改，拿定主意，后半天必然要做。这样德行天天长进，过失天天减少，何难渐渐地造到成全地步。从前有一个书法家，他不论闲忙，一天总要练写，后来成了出名的书法家。你若效法他，每天必要在几件事上，行善去恶，不叫一天空过。也必然不久，成个超群出众的修士。

第十二章 切忌懈弛故犯小罪

我们若愿意修德行，修到成全地步，万不可不用心躲避一切小罪。该知小罪有两样：一样是明知故犯的；一样不是明知故犯的，但是因着人性软弱，不知不觉犯的。这第二样小罪，虽说不是出于有心，总不免有个不加小心的不好。热心人也不免天天有这样过失，但他们犯了这样过失，心中也不发乱，不过在天主台前，自卑自贱，承认自己的不好，求天主宽赦，就是了。天主见他们这样，不但不恼他们那无心之失，还更亲近他们，加增他们的神力。至于那第一样明知故犯的小罪，为人可有大害处。天主见冷淡人，放心大胆地犯小罪，必要减少圣宠；当他们祈祷默想的时候，干枯无味。可见我们若愿意修德前进，虽是极小的过失，也必要留心躲避，万不可粗心大意，明知故犯。唉！我们无心犯的罪，就太多了，怎么还故意添别的罪呢？祈祷的时候，不故意的分心还不够吗？怎么还添故意分心的罪呢？小心守规听命，还不免有差错地方，怎么还故意犯规矩，背命令呢？

有人今天热心明天冷淡，热心起来，比谁也热心；冷淡起来，比谁也冷淡，这样人必定不能前进。人走德行道路，一时也不可停止，该常常热心，该常常前进。越前进，越有精神，若一停止，便觉困乏。肉身困乏，歇息歇息，可能解乏；灵魂行神工，不是这样，越歇息，越困乏，不歇息，反不困乏。

人有什么德行，想着保存那德行不失，还容易；倘若失了那个德行，想着再得，就不容易了。热心人常勉力着热心，也不觉难，倘冷淡了以后，再想热心，就难了。铁匠打铁，铁一出火，趁着铁红性软，就快快下手打。打一回儿，又快着放在火里，出

火不久，再一入火，立时又红了，毫不费事，若等着铁凉了，再入火烧它，就费事了。我们的心，也是如此。冷了再热，难而又难，不如保存心中的神火，使他常热还容易呢！这也是我们经常见的。虽是平日里常常热心，也担不得冷淡几天，三五天的冷淡懈怠，能使你失落从前多时积聚的神恩。所以那无恒之人，忽冷忽热的，今天往前走几步，明天又往后退几步，在德行道路上，走一辈子，终是徘徊中道，一步不能前进。那就像盖房子的，盖了拆，拆了又盖，房子终是盖不成。那有恒的热心人，不住地往前进，就像盖房子的，垒一砖是一砖，垒一尺是一尺，但垒不拆，工夫不大，房子盖成了。可见热心人，若不畏难，也就不觉难了，懈怠人越畏难，是越觉着难。

你看朝廷上，侍奉皇上的差役有多少。其中有青年美貌的，又伶俐，又勤谨，服侍皇上，极其周到，皇上称心得意，是必要奖赏他们的，格外地宠幸他们。至于年老力衰的仆人，也无才干，也不伶俐，偷闲懒做，不过在宫中充数就完了，皇上虽不舍弃他们，却也不宠幸他们。我们在修院里，也就如在朝廷一样，冷淡懈怠的，都是如同那年老力衰的仆人，天主不宠幸他们，那热心的，才是如同青年美貌的仆人，天主所宠幸的。

第十三章 助我修德尚有三法

为相帮我们修德前进，还有三个好法子：第一个最好的法子，是效法别人的好表样。效法这一个的谦逊；效法另一个的端正；某人谨口慎言，我就拿他做个榜样；某人绝意听命，我也以他做个楷模；有在克己上出众的，我就定志效法他；有在忍耐上见长的，我也定志跟随他；取其所长，弃其所短，就如蜜蜂采花做蜜一般；

这样，德行才容易长进。圣安当用这个法子，不久成了大圣人，他也常劝人用这个法子。

我们做修士的，在修院里守着许多的好表样，真是我们的一个大乐。这一个用自己的好表样，引着我谦逊听命；那一个用自己的好表样，教给我热心守规；同居共处的人，尽是相帮我修德前进的。所以圣热罗尼莫说："独修的，不如显修的。独修的独自一个人，看不见好表样可效法；显修的有同会同院的人，可效法的好表样甚多，修院和世俗一比，才看出是个福地来了。"世俗人尽是争名夺利，骄傲嫉妒，有几个看重德行的？你看修院里头，也不争名，也不夺利，相亲相爱，同心同德，不过在听命上，谦逊上，有个争胜的心，别的事上，一点争胜的心也没有。世俗人但知道看重才能，看重学问，在修院里但看重德行，有才能学问的，若没有谦逊克己的德行，也不看重，所以彼此看好表样，彼此劝勉着修德行。我们到了这个好地方，真是天主的大恩，我们必该效法别人的好表样，才不辜负这个大恩。

第二个法子，是想自己也该给别人立好表样。吾主耶稣说："你们该在人前发光，让人看见你们的好行实、赞美你们的在天大父"。（玛 5：16）这就是命我们给别人立好表样。立好表样，比讲道理还强，讲一百次道理，也不抵一个好修士的表样，容易感动人心。因为耳听不如眼见，眼见某人有那个德行，才知道那个德行，不是做不来的了，见人做得来，自己也就愿意效法了。圣伯尔纳多述说他起初进修院的时候，看见几个甚热心的修士，甚觉动心。到他们不在了，多年以后，一想起他们来，心里还存有一番的神乐，以至于动心流泪。古经上纪载约史雅去世以后，他的德行的馨香，甚是可爱。（德 49：1）我们也该发出德行的馨香来感化人，如同圣保禄说的："我们做耶稣基督的馨香。"（格后 2：15）

我们若立不好表样，不但不发馨香，还发臭气，惹人憎嫌。一个修院里，若有一个不好修士，能叫全院的修士都受害。因为人心甚坏，向恶容易，向善难，眼前有不善的表样，不由得就要效法他。从前犹太人，同敌人交战之前，天主命元帅告诉兵将，凡有怯阵的，该回家去，恐怕他自己胆怯，引的别人也胆怯。（申 20：8）那冷淡修士，自己懈怠，也难免不引别人懈怠。所以圣欧瑟伯说："人在修院里，不是为别人有益处，就是为别人有害处。他若热心，便有益于人，若懒惰，便有害于人，断不能说是为人也没有益处，也没有害处。"

第三个法子，是想自己一个人的表样，或好或歹，关系全会的名声。世俗人见识浅陋，看见一个修士好，就想一会的修士全好；看见一个修士不好，就想一会的修士全不好，看着一个人的罪恶，真如同亚当犯的原罪一样，能够传染一总的人。你一个人的行为，既然有这样大关系，所以不但在同会的修士当中，该立好表样，在外人跟前，也该十分小心，别因着你一人的放肆，坏了全会的好名声。该当想，世上的人，天上的天神，都不停眼地看我们的行为。从前玛加伯时代有个勇敢圣妇，同七个儿子致命的时候，怕他的小儿胆怯，劝勉他说："我的儿，可怜我吧！我九个月的工夫，在胎里怀着你，三年的工夫乳养你，养育你长大成人，活到如今。"（加下 7：27）我们的修会，也是我们的一个好母亲，她也是这样劝勉我们，求我们修德前进，给她增光添彩，别冷淡懈怠，辜负了她那教养的恩典，成个没良心的儿。

第十四章 始勤终怠在所当忌

有一个老修士，求院长亚加东指引他该做什么，亚加东对他

说："你当初弃家修道的头一天，是怎么样，你还该是怎么样。"这就是教训他，别失了从前那颗热心。人若不失起初所有的热心，德行就长进得快了。你回想你进会的那头几天，是怎样的勇敢，父母财帛，一概舍弃，毫不留恋，怎么修道多年，反又有了爱世俗，求安逸的念头，往来心中，不能断绝呢？你若常像那进会头一天一样，到如今必然成了大德行的修士了。你再想你进会修道之前，再三再四的请求院长，真拿定成圣人的志向，院长不准你的求，你还是三番五次的苦求。及一准了你的所求，你心里乐不可言，一进了修院，就如升了天堂一样，感恩不尽，常怕辜负了天主这个大恩，所以谦逊听命，端正热心，大小规矩，一条也不敢犯。你从前怕辜负天主的恩典，觉得不可不热心，如今多年修道，就可以不热心了吗？唉！我们做修士的，千万别忘了那好时候，勉力再像从前一样吧！

我劝修士该像进会那头一天一样，不是说他的德行，不该长进，老年修士，像个少年修士一样就够了。因为修院是个修德行的地方，在里头年数越多，德行越长进才是，就是读书十年的，自然该比读书几天的明白。我说修士该像进会那头一天一样，是说他不该失了先前的热心，还该像头一天那么有兴致，有心火。就如学生念书懈怠了，老师劝他像从前上学头一天那样用心一样。读书的懈怠了，功不成，名不就；修道的懈怠了，德行也难成就。修士呀！该快快提起你的精神，发奋勉力，像那先前一样吧！起初不畏难，怎么如今凡事就畏难呢？

圣安当常讲这个道理，劝勉自己徒弟们。及到了临终的时候，又嘱咐他们说："我快要死了，别无可言，单有一件事嘱咐你们，你们该记在心里。你们该想已往的时候，还没有做什么，如今才起头进修院，才起头要修德行。"今天想今天是你们起头的日子，

明天想这明天是你们起头的日子，天天如此，自然精神振作，不至于冷淡懈怠了，失了多年在修院受的劳苦。圣安当平日里，也常劝徒弟们，效法忠信的仆人，他说："你们看那忠信的仆人，不拘受多大辛苦，不论侍奉主人多少年，始终如一，总不敢懈怠。命他做什么，他就做什么，从不推诿，过几十年，还像头一天那样勤谨。他不说我出力多年了，如今可以歇息了。"不更该这样恒久不变吗？

请看伯尔纳多大圣人，虽然在修院多年，德行修得全备了，还常想自己是才进修院的，在众修士当中，不过是个学徒的。就是有时候看见别的修士，不守规矩的，他就心里说：他们德行已经修成了，可以歇息歇息，我才学修德行，断不可像他们一样。我们若效法圣人这个好表样，少犯多少妄断人的罪。圣人但见别人的长处，不见别人的短处，自己的长处，一条看不见，短处却看得甚清。因此待自己甚是厉害，一条小规矩也不敢犯，一切卑贱工作，都是他领头去做，争先恐后的打扫房屋，刷洗器具，有时候不得做这样的活，他就往花园去掘地，或是往厨房背柴草。圣人真觉着这一类的活，为他要紧，所以那么喜欢做。不像别的老修士，有时候做卑贱事，不过是愿意给别人做个表样，这样的行为，虽然不是不好，到底总不如圣人的见识好。

圣安当劝我们小心别失了先前的热心，也是愿意我们的热心，天天加增才好，并不是愿意我们安于小成，但像从前一样就够了。若有一个大罪人，半路上真心回头，回想自己得罪天主多年，还没有立什么功劳，必要苦工上加苦工，为补赎从前犯的罪；天天加倍热心，立功修德，为得天堂的永赏。我们也该效法他，想我们的灵魂还甚贫穷，快快多立功劳，积聚那永远不朽的财帛。

以上讲的这修德之法，不单为普通人，就是为大德之人，也

很有益处。你看达味圣王年老力衰了，还常自己提醒自己说："我如今才起了头。"（咏 77：11 与思高本不同）好像我从前为天主没有做什么一样。看来人德行越高，心里越觉不足，修德行善，心火也越大。譬如：你若明明知道，在什么地方，掘两丈深，可以得许多的金宝，你必定越掘越有心火。掘一丈深，你就喜欢说："不过剩了一丈深了。"再掘几尺，你又喜欢说："不过剩了几尺深了。"虽然越往下掘越难，你却不以为难，因为离金宝越近，你越喜欢，越有兴趣，巴不得一时得到手里才好。那热心人，修德立功，为得同天主结合，就是这样。越离天主近，越有兴趣，因为他心里不盼望别的事物，但盼望德行修成了，得升天堂，享见天主。天主是他心中的至宝，恨不得一时得了才好。

再比方一块石头，从空中向地下落，是越离地近，越落的迅速。因为地心有吸力，所以石头向地。天主是人心的本福，所以人心也向天主。人越热心，自然越亲近天主，越亲近天主，自然也越热心。做修士的，有开始一两年热心，后来冷淡了的。那开始一两年的热心，称不起是真热心，可以叫做假热心真冷淡，真热心是始终不变的。

第十五章 自问初心为何修道

圣伯尔纳多进了隐修院，常自己问自己说："伯尔纳多呀！伯尔纳多呀！你为什么上这里来呢？"圣亚尔瑟诺在山里隐修的时候，也不断地自己提醒自己说："亚尔瑟诺呀！你离了世俗，进了修院，为的是什么？当初拿了什么主意？不是为在修院一心一意地侍奉天主吗？既拿了这样的好主意，还可以有图人夸奖，贪人尊敬的心吗？别人说长道短，与你有什么关系？他们看重你

不看重你，你别留心，你单留心好好地遵行你从前拿的主意就是了。你若有个爱体面光荣的心肠，你就像世俗人一样了，你既辞了世俗，岂可还怀着世俗的心肠吗？若怀着世俗的心肠，身子虽在隐修院里，也不过是个假修士，为你有什么益处呢？”请看这等大圣人，怕自己冷淡懈怠了，常自己这样提醒自己，这真是我们该效法的一个好表样。有时候觉着听命太难，心里有些烦闷，就该自己问自己说：“你为什么修道？不是为听命来了吗？怎么又想着随你的私心呢？”有时候觉着神贫难守，缺这个，少那个，多不称心，又该自己问自己说：“你做修士，为的是什么？是为享福呢？是为受苦呢？你既不是为享福，不是为图自在，这点儿小不称心的事儿，不该喜喜欢欢的忍耐吗？”有时候你觉着别人轻看你，不答理你，你心中不免有点儿难过，又该自己安慰自己说：“你进修院的本心，是为的人尊敬你吗？别人尊敬不尊敬，与你何干？你进修院的本意，本是为躲避那虚假的光荣，怎么又想图别人看重呢？”全心听命，甘心神贫，断绝安逸自在，喜欢受轻慢凌辱，这才算死于世俗，活于天主，成个真正修士。若不如此，便是个有名无实的假修士。人常说，修院是个圣地。这并不是说，修院能使人成圣人，是说人能使修院成圣地。人好地方才好，人若不好，地方也就不好了。圣奥斯定教训隐修人说：“你们在旷野里隐修，别说这旷野是个圣地，你们就成了圣人。使旷野成圣地，使你们成圣人的，是你们的德行善工，没有德行善工，地方无可仗恃。人不拘在哪里，都能犯罪。天神在天堂犯了罪，亚当在地堂犯了罪，还有什么地方，能比天堂地堂好的呢？那么好地方，挡不住他们犯罪，修院能挡住人犯罪吗？所以不可说，我成了修士，天堂得到手里了，别无可怕了。”唉！你若不做修士当做的事，实心实意地，修德立功，单有个修士名号，有什么用呢？

你进修院不是为的长学问，让人称赞你明白，也不是为的长口才，让人夸你讲道理好，这都是无关轻重的小事，成个真正好修士，才是最要紧的一件大事。到如今你专务的是什么？你若没有专务这件大事，可惜，你真枉费了心思。你自己问一问你自己，上这里做什么来了？当初若学习手艺，什么手艺也早学会了；读哲学及神学的，不出七八年，学问成就了；你进修院，本为的学习做个好修士，到如今却还没有学会。你当初若拿读书作文的精神来，用在修德行上，保管你的德行早已修成了。

圣铎乐德论他自己说："我从前在家里读书的时候，心常在书上，并不想别的，若没有人上书房来叫我吃饭，我多次忘了吃饭。吃饭的时候，也不离开书，把书搁在眼前，一边吃饭，一边看书。晚上放学回家，就快着点灯念书，到半夜才睡，睡一会儿，又起来念书。我那时候真成了书迷，心里并没有别的可喜欢的事，喜欢的就是念书，一点儿工夫舍不得耽误。后来我进了修院，想起从前念书那么用心来，我就自己向自己说：你从前读书求名，那么大兴趣，如今为修德行，不该加倍用心吗？我这么一想，就觉着长了精神，不敢冷淡懈怠了。"我们也该效法圣人这个表样，自己提醒自己。我们且想一想，成个大学问人，可有什么好处？若成个大德行人，好处太多了。学问是虚的，德行是实的，修德行又比得学问容易，人为什么这么昏迷，修德行这么懒惰，求学问那么辛勤呢？请看吾主耶稣为爱我们，至于受万苦万难，被钉十字架上死，我们不该以爱还爱，为天主出些力吗？兄弟们哪！快快振作精神，发奋前进吧！这不是歇息的时候，到了天堂，才可歇息。同途走路的人，若看见同伴已经走远了，自己独留在后，必定要发奋快走，追赶同伴。我们各人也该自己提醒自己说：我同会同院的修士，和我一起走德行道路的，已经远远地超过我去

了，独我一人，迟迟而行，落在后边，快快勉力追赶他们，补上从前枉费的光阴吧！

从前有一个少年，愿意修道。他的母亲甚不愿意，千方百计地阻挡他，又说了许多似是而非的理由，劝他改主意。哪料想，少年人主意拿定了，他母亲说的话，全不入耳。他也不说别的话，回答母亲，只是不住口地说："我愿意救我的灵魂！我愿意救我的灵魂！"说得他母亲张口结舌，无言可答，不得已，许了他修道。岂知少年人无恒，进了修院以后，不久懈怠了，单穿着修士的衣裳，没有修士的行实。正当着这个时候，忽然得了一场重病。有一天忽然不省人事，像死了的一样，这个时候，恰巧他母亲才去了世，已经到了天主台前，等着受罚。少年人随后也到了天主台前，也等着受罚。他的母亲回头一看，是他儿来了，就讥笑他说："我儿啊！怎么你也来等着受罚呢？你从前说你愿意救灵魂，说得那么好听，怎么没有救了灵魂呢？儿啊！你修道并不是为救灵魂，实在是为失灵魂去了。"少年人一听这话，真害羞得不得了，垂头丧气，一句话也说不出来。却好，天主大仁慈，可怜那个少年人，没有真死去。当他苏醒过来以后，回忆所见的事，必是天主的教训，就拿定了主意，补赎已往的罪过。病一好，他就热心起来，苦工上加苦工。别人看他苦工太过，劝他小心，别伤了身子，他回答说："我母亲责怪我，我还受不得，到审判的时候，至威严的天主责斥我，我怎么受得住呢？所以我不可不多行苦工，预先防备着！"

第十六章 进修之法尚有数则

圣西彼廉说："凡做父母的，看见所生的儿女，性情相貌，全然肖似自己，没有不喜欢的。"我们教友，若能肖似天主，让

人看见我们的举动行为，真可称为天主的好儿女，天主也必然喜欢。再说，父母喜欢有聪明才干的儿女，天主也喜欢有德行全备的义子。所以吾主耶稣劝我们说："你们该是成全的，就如同你们在天大父那么成全一样。"（玛5：48）我们听到这句话，恐怕不免起疑惑，我们怎么能像天主一样呢？圣奥斯定为解我们的疑惑说："人结合天主越紧，自然德行越成全，德行越成全，自然越相似天主。"圣经上，常劝人修德成圣，就如圣保禄说："天主的圣意，是要我们都成圣人。"（得前4：3）圣伯多禄替天主嘱咐我们说："我既是圣的，你们也该是圣的。"（伯前1：16）这些话，都是劝我们修德成圣，为了相似天主。常说光荣天主，怎么是光荣天主呢？若是拿我们的好行实来，引人爱慕天主，恭敬天主，认识天主，这便是光荣天主。若能德行成全，效法在天大父，便是光荣天主到了极处。

圣经上多次称天主为我们慈父，我们为天主的爱子，这是什么缘故？圣奥斯定说："这是愿意我们教友，认得自己的地位尊高，才能够对一切卑污之事，都断绝不做，就如人穿上一件体面衣裳，必要处处加小心，恐怕脏污了。"我们既然是天主的儿女，如此尊贵，不该小心保存身心洁净，断绝一切卑污之事吗？再说，耶稣是我们圣教会的首，我们是耶稣的肢体。若是身心卑污，便与他太不相称，还怎么能为耶稣的肢体呢？若论做修士的，更不可不加小心，就如一件破旧衣裳，有了脏污，人也不理会，若是一件体面衣裳，一点儿脏污也要不得。修士就如一件体面衣裳，没有一点儿脏污。世俗人拿着犯大罪不当事，不单小罪，往往对大罪，也不留心躲避。在这败坏风俗当中，有罪显不出来了，真就如破旧衣裳，不怕脏污一样。若在修士身上，别说有大罪，就是有一个放肆的举动，说一句不忍耐的话，就算个大不好，便觉碍眼。

还有一个比喻，可叫做修士的，谨守自己的身心。圣教会犹如一身，做修士的就如两眼，世俗人就如两脚。脚上沾了泥土，不甚要紧，眼里不能有了泥土，就是飞进一个小飞虫去，人也受不得。可见做修士该比世俗人，更用心躲避一切过失。

我们刚才说过，为走德行的道路，千万别有知足的心。该常想这道路甚长，到如今还没有走一步，吾主耶稣劝我们效法天主圣父，原来也有这个意思，因为修德行，不论修到什么地步，终不能比天主万万分之一。天主的美善无穷无限，岂是人所能效法得来吗？耶稣说那话的本意，不过是愿意我们拿个高超主意，常常勉力前进罢了。按圣人们的公论，人的德行越大，越觉不足；那没有什么德行的，反觉自以为足，认为自己造就得可以了。人在高山底下，望着山顶，离天甚近，几乎伸手可摸；赶上去一看，看见离天还有无限之远，才晓得山是卑小的了。人若觉着自己的德行高，这是他还在德行下边的凭据。他若升到德行最高的地步，也就是晓得他的德行卑小了。圣文都辣说："人上高山，越上得高，越看得远；人修德行，就如登山一样，越往前进，越看得高远。就如认识天主越清楚，自然越明白天主的美善无穷，爱慕天主越诚切，自然越觉着天主的可爱处，不可限量。"所以认识爱慕天主这条道路，真是无穷无尽，永远走不到尽头的。论世俗学问，那识见高明，多闻广见的人，反常觉着自己的学问不足；那识见卑小，浅见寡闻的人，有一知半解，以为自己的学问不少了。因为高明人知道天下的事理，是无穷的，自己知道的虽是不少，不知道的却是更多，所以心常谦虚，不发骄傲。那愚鲁人，不想他不知道的事理那样多，就像天下的事理，无不通达一样，岂不可笑吗？原来在事主救灵的学问上，也是如此，人越通达，也越谦逊，越不通达，越容易骄傲。大德之人，认得天主怎么美善，自己无

一长可取。天主至尊无比，知能无限，自己不过是个尘埃粪土的人，拿天主来一比，觉得自己真是卑污不堪的。那没有什么德行的人，也不认得天主的美善，也不认得自己的卑污，无怪乎他心里自满自足，常常自以为是。

不明白书画的，书画不佳，也看不出来，一见了书画，就要称赞。那明白书画的，来了一看，此处丹青不匀，彼处笔迹不好，处处有了褒贬。那不通达灵魂事理的，自己灵魂有毛病，都看不出来，若遇明眼人一看，毛病都看出来了。以上讲的这些道理，我们若深思细想，都能提醒我们热心前进。我们若热心前进，就可以叫做嗜义如饥渴的。请看达味圣王，求天主洁净他的灵魂，让他的灵魂白过于白雪才好。(咏51：9)我们也该求天主相帮我们，德行天天长进，不可划地自限，安于小成。

第十七章 恒心行善始终不渝

圣保禄宗徒说："人若不认真打仗，不能受赏。"（弟后2：5）圣奥斯定讲这句话的意思是：认真打仗，就是打仗打到头，到死不懈，这样才受赏。说起这恒心行善来，本是一件最难的事。定好志向，有什么难呢？坚守所定的好志向，到死不懈，这真是不容易得的。所以善始的不少，善终的却不多。就像从前以色列人出离埃及的时候，不算妇女孩童，有六十多万人，到了福地的，只有两万。（申1：36-38）那拿好主意的也是甚多，主意一定，到死不改的，有几个人呢？唉！甚少甚少！圣厄弗棱说："修盖房屋的，打根基不难，建上屋顶就难了。房屋越高，工程越大。我们修德行，也就像盖房屋一样，不贵乎打根基，贵乎层累而上，修到成全地步。"房子盖不到头，不能中用，德行修不到头，也

不能中用。

圣热罗尼莫说："教友先前的善恶，全可置而不论，只要他的结果好就够了。"保禄起头不好，后来好了，成了大圣人。犹达斯起头好，后来不好了，下了地狱。虽然他先前做过宗徒，显过圣迹，为他有了什么好处？吾主耶稣说："恒心至终的，才能救他的灵魂。"（玛 24：13）从前古圣雅各伯看见一个梯子，从地到天。（创 28：12）天主不在那梯子下级，也不在梯子中间，但在梯子尽头上。这是教训我们，上德行的梯子，也必该上到尽头上，才可以得天主的赏。再说我们跟随耶稣的，必定效法耶稣的表样，才能得和耶稣结合，圣经上说："耶稣听命至死。"（斐 2：8）所以我们也该行善到死。

古经上记载："天主要火烧五城，命天神救出罗特一家四口人来，嘱咐他们别回头看。罗特的妻子犯了命，站下回头一看，天主立刻罚她死了，全身变成了盐像。"（创 19：15-26）吾主耶稣从前，说这个故事，教训宗徒们："你们别忘了罗特的妻子。"（路 17：32）这就是教训我们，走德行道路该一直前行，不可懈怠回头往后看。圣奥斯定说："盐能腌物，保存物不坏。"吾主耶稣劝我们纪念罗特的妻子，是愿意我们拿她受罚的表样来，警醒我们的心，保存我们的好志向。唉！那先热后冷，善始恶终，受了天主的罚，自古以来不知有多少了，就是我们也曾见过。我们若拿他们的表样来，做个鉴戒，他们便成了保存我们善志的盐了，不像罗特的妻子一个样吗？圣奥斯定又劝我们恒心行善说："人若起头好，后来不好，那就如同画像的，既画了人的面目，忽又接上画个牛马的身子，岂不成了怪物了吗？"圣保禄从前责斥迦拉达教友们说："你们随灵魂起了头，如今随着肉身结了尾，你们这么糊涂吗？"（迦 3：3）我们若是先善后恶，也该受这样

的责斥呢。

我们前边说了，修德行就如盖房子一样，不贵乎打根基。单有根基，不往上盖不中用。到底这个根基，也是万不可忽略的。根基坚固，房子才能结实，根基不坚固，房子不久必要倒塌。所以要德行成全，恒久不懈，该先打好基础。你看树上结的果子，那有虫眼的，内里受了伤，等不到成熟就落了。那不生虫子的果子，内外完好，才能成熟。我们心里的德行，也就是这样。若有骄傲嫉妒，私欲偏惰的虫子在心，也必要咬断了那德行的根子，吸尽了那德行的津液，使那善德之果，不到成熟就坏了。唉！若要德行恒久不变，总该听圣保禄的好教训，用天主的圣宠，坚固我们的心，这是最要紧的。心不坚固，不能长久。

说起来，德行坚固不坚固，也容易看得出来。若是别人说长道短，你也不留心，待你好歹，你也不烦恼，时时处处，常是一样，这便是德行坚固的凭据。有一等人，别人惹不着他，他也谦逊平和，俨然像个真有德行的人，及别人说一句得罪他的话，他就忿忿不平，忍耐不下去了。这样人，遇不着骄傲忿怒的机会，就有谦逊忍耐；一遇着骄傲忿怒的机会，就没有了谦逊忍耐。可见这谦逊忍耐的德行，不是他自己有的，是在别人手里掌管，别人给他有，他才有，不给他有，他就没有。这样德行，还称得起是真德行吗？真德行必须是自己有的，发于内，根于心，别人夺不了去，才是真的。那没有真德行的人，就像一瓮臭水，若不打淘它，它也不发什么臭气；倘一打淘它，臭气发泄出来，令人难当。圣经上说：“你一摸山，山就冒烟。”（咏 144：5）这句话，也可以形容那小不忍之人，他们担不得什么，略一招惹他们，他们就翻脸。

第十八章 听讲道理要规数条

我们听讲道理，若愿意实受其益，也有该知道的几条规矩：

第一条：最要紧的，是该有个盼望得益处的心。真心喜乐，虚心听讲，才能得大益处。道理原是灵魂的神粮。肉身饥饿想吃，吃了东西，才能养身；灵魂若喜欢道理，听了道理，才能养灵魂。若是不喜欢听，勉强听，就如同肉身不饥不饿，勉强吃，那就不养人了。再说，肉身想吃想喝，是肉身无病的凭据；若是不想吃喝，见饭就饱，这必是肉身有了病。你若不想吃灵魂的神粮，听道理没有滋味，这也必是你的灵魂有了病，该急速调治。从前隐修人，听人讲劝，莫不是心悦神乐，真心求益的。所以他们受的益处甚多。我们若拿着听道理，当听闲谈，不得已才来听讲，怎么能得益处呢？唉！人情都是喜欢听自己所爱的事，人若诚心爱天主，听见人讲论天主，哪有不喜欢的呢？你若不喜欢听，明明发显你爱天主的心不诚。从前吾主耶稣责备法利塞党人说："从天主来的，听天主的话。你们不听天主的话，因为你们不是从天主来的。"（若8：47）

第二条：听讲道理，不该只注意说的好听不好听，新奇不新奇，文雅不文雅，这都是不要紧的小事，只该留神细听道理的意思，听讲是什么意思。世俗人只管外面，不管其中的意思，所以听道理的不少，得益处的不多。那就像论果子的好歹，只看外皮新鲜不新鲜；论人品高低，只看穿戴得体面不体面，岂不可笑吗？不求实益，只求虚文，就如用筛子筛粮食，筛子所得的，不过是碎草土块，那好粮食都漏下去了。古经上记载厄斯德拉给犹太人讲论天主的法律，他们大动了心，回想自己的行为，与天主的法律，

大不相合，全堂人没有不痛哭流泪的。(厄下8)我们听道理的时候，也该思想思想，自己素日行为，与听的道理合不合。若有不合处，也该有个羞愧悔改的意思才好。

第三条是第二条的余意：听道理不该为长见识。道理原是我们人人知道的，但因为人性昏愚，虽然知道的，也常忘记，像不知道的一样，所以常讲一样的道理，叫我们别忘了自己当尽的本分，当修的德行。圣依纳爵愿意本会修士，一主日内或是两主日内听讲道理一次，只是怕我们忘了我们的职分，并不是愿意我们听新奇事理，增长识见。再说，人心软弱，最容易懈怠，常讲一样的道理，常提进会修道的终向，是为提拔我们的精神，烧热我们的冷心。若不发奋前进，但懂得道理，也不中用。从前圣保禄宗徒给斐理伯城的教友写信说："我常给你们写一样的事，为我不难，为你们却甚要紧。"（斐3：1）圣保禄通达奥妙道理，升过第三层天，若要写新奇道理，挥笔就来，有什么难处呢？他却不写新奇事，但写平常人人所知道的事。因为这平常道理，比那新奇道理，为人更要紧。唉！这真是讲道理的一个好表样。凡讲道劝人，不该图人夸奖你有口才，说你学问渊博，只该想法子叫听讲道理的，动心回头。若果按以上所说的，讲道理的，同听道理的，不求别的，但求灵魂的实益，虽然常讲常听一样的道理，也不至于厌烦了。

第四条：听讲道理，或是听念圣书，该想这道理，是为自己讲的，圣书是为自己念的，这才能得大益处。有人听讲道理的时候，忘了自己，但想别人。听见讲道理的，指摘什么毛病，攻斥什么过失，他就心里说，这是某人的毛病，那是某人的过失，某人某人真是如此，说对了他的毛病了。可惜，把道理全分给别人了，自己一点儿不要，这样人，真就像赴筵席的，但让给人吃，

自己独不下筷，岂能免了饥饿吗？道理是灵魂的神粮，听道理就是赴天主的圣筵，别单让给人吃，自己也该下筷，才能饱饫灵魂。圣经上说："明智人听了善言，就放在自己身上；骄淫人听了善言，就放在自己背后。"（德 21：18）人若是听道理的时候，想那道理是为自己一个人说的，这才真是明智人。俗话说，旁观者清，当局者昏。人都是不认得自己的毛病，如同吾主耶稣说的："别人眼里有根小草，你就看见了，你眼里有条大梁，你也看不见。"（玛 7：3）你如果认透了你的毛病，你听道理的时候，就不单想别人的毛病了。就是你如今实实在在的没有那个毛病，你敢说你后来没有吗？你若平心论事，恐怕你也不比别人强。

第五条：该知道讲道理的，讲什么毛病，是怎样的不好，有怎样的害处，不是说现在真有的毛病，是愿意人防备耶个毛病，小心别犯它罢了。有治现在病的药，有防备将来病的药，这防备将来病的药，却是更妙的。若是说讲道理的，有心指摘某人的过失，那就把讲道理的看错了，岂有公开讲道理，那么冒失的吗？讲道理的，断不能在大堂公座，指摘一两个人的毛病。所以听道理的时候，断不可觉虚，心里烦恼，说他这是指摘我的，并不是说别人的，这样听道理，就不如不听了。总而言之，听道理，虽然不可觉虚，到底人人总该想，是为自己一个人讲的。心里该说，神父虽然无心指摘我，我却有这些毛病，这是天主默启他，让他说的这么对，真是说透了我的毛病了。人人这样想，听道理，还有不得益处的吗？

第六条：听了道理，务要牢实记在心里，不可如风过耳，随听随忘。道理既是灵魂的神粮，该收存着，防备灵魂的饥饿。达味圣王向天主说："我把你的圣言，藏在我心里，这样我就不犯罪得罪你了。"（咏 119：11）人多次受诱惑，将要犯罪的时候，

忽然听起道理来，或是想起圣经的教训来，就觉着神力加增，得胜了诱惑。从前吾主耶稣三次受魔鬼的诱惑，三次用圣经上的话，破了他的诡计，这便是教训我们退诱惑的妙法。

圣经上说的那个撒种子的比喻：说有种子撒在好地里的，有落在路边上的，给鸟吃了。那撒在好地里的，是比听了天主的圣言，好好存在心里，后来生长了，出了粮食。那落在道边儿上，给鸟吃了的，是比那听了道理的人，魔鬼怕他信服道理，救了灵魂，来把天主的圣言夺了去。(路8)唉！凡是不用心听道理，分心走意，睡觉打盹儿的，全是上了魔鬼的套。魔鬼本是人的大仇，他怕道理动了你的心，给你回头改过，所以扰乱你的心，混乱你的明悟，你那么烦恼不安，听不入耳。所以我们该提防魔鬼的狡计，一心一意的听道理，听了又该坚心定志，按着道理遵行，若听了不行，有什么益处呢？圣保禄说："但听天主的规诫的，不可叫做义人；遵行天主规诫的，才可叫做义人。"（罗 2：13）

从前有两个隐修人，一个名字叫欧瑟伯，一个名字叫亚弥盎。有一天，他俩坐在荒野地里，讲论圣经。亚弥盎手里拿着一本圣经，口而诵，心而维，遇见不懂得的地方，就求欧瑟伯给他讲解。那时候旁边有几个耕地的人，欧瑟伯不免有时候看他们耕地，不留心听念圣经。及至亚弥盎遇着几句难懂的话，就问欧瑟伯是什么意思，欧瑟伯分了心，没有听见，就求亚弥盎再念一番。亚弥盎知道他是分了心，就责斥他说："你只看耕地的了！无怪乎你没有听见念的圣经。"欧瑟伯一听这话，羞愧难堪，甚后悔这个分心的过错，立刻起来往别处去了，定志到死不看那块地，也不抬头望天。在山里搭了一个草棚子，极其窄小，他在那里住着，真如同坐监一样。又怕自己定的志向不坚固，不能长久，用一条大铁链，锁起脖颈来，又锁起腰来，然后将铁链钉在地下。他既

不能挺身直立，又不能抬头望天，且不能随便行动，这个样儿，至于四十多年之久。请看这位隐修圣人，为了一件分心的小过失，做这样极厉害的补赎。我们行神工的时候，常分心走意，反觉得不当事，怪哉！怪哉！

卷二 庸行篇

第一章 慎行常事即能成德

行善就是善人，作恶就是恶人，人品好歹，全在他做的事好歹。好树结好果子，歹树结歹果子，要知树的好歹，不可只看他的枝叶，必须看他结的果子，没有好树结歹果子的，也没有歹树结好果子的。人的行实，就是人结的果子。耶稣给宗徒们说："你们要知道谁是假善人，只须看他结的果子。"（玛 7：16）可见，人若想成圣成贤，总该有圣贤的好行实。穿修士衣裳，住修士房院，若不善尽修士的本分，也不免是个有名无实的修士。从前圣热罗尼莫住在耶路撒冷圣城，圣保理诺给他说："你住在这样的好地方，真是有福之人。"圣热罗尼莫回答说："人贵乎有好行实，单住个好地方，有什么可赞美之处呢？"若没有好行实，虽然在圣地居住，还不如那不在圣地居住，倒能有好行实的呢！

死后的赏罚，全在生前的行实。行实好歹，由我们作主，赏罚大小，由天主作主。天主大公无私，有善必赏，有恶必罚，这原是眼前一端道理。在世上多行一分善，死后多受一分赏，单看他生前的行实，就知道他死后的报应。圣保禄说："如今种什么，后来收什么。"（迦 6：8）在世上就是耕种的时候，有种得多的，有种得少的，有种嘉谷的，有种恶草的，将来都是各人收各人的，自享其利，自受其害。在世上的行实，既有如此大关系，还不该勉力修德行善吗？

你要修德行善，希望达到成全地步，也不必做那出奇的大事

业，只要你将日间习行的平常小事，小心谨慎，好好去做，就能成功。比如默想、省察、望弥撒、念早晚课，这等神工，全是你日常做的事。你若尽心竭力的去做，一条不敢忽略，今日如此，明日仍然如此，你便是个成全修士了，有什么难处呢？那做大事业，受大劳苦的人，在人眼里，虽是超群出众的，他若忽略了分内的神工，办事有为人的意见，在天主眼中却是个平平无奇的人，还不如做平常小事的，做到尽善尽美，倒能立大功，成大德呢。

主耶稣说："种子撒在好地里，有一粒长三十粒的，有一粒长六十粒的，有一粒长一百粒的。"（玛13：8，23）种子本是一样，打的粮食，却有多少不同。这是比的我们做修士的，虽然同守一样的规矩，同听一个长上的命，同时默想，同时省察，同行一样的神工，就如同种一样的种子一样。到底得的益处，有三等的分别，有得一百倍神益的，有得六十倍神益的，有得三十倍神益的，都按着各人的热心大小。我们想一想，我们天天所行的神工，能得几倍的神益呢？唉！我们若行神工，苟且了事，恐怕连一分神益，也得不了，岂不可怜！按圣保禄说的话，我们在世上，修德行善，就如同修盖房屋一样，那热心人修盖的，是金宝玉石的房屋，冷淡人修盖的，是朽木烂草的房屋。（格前3：12）

圣伯尔纳多同众位修士一起唱经的时候，忽然看见几个天神，在旁边记录每个修士的善工。那十分热心的，天神就写金字记录出来，其余别的修士，有写银字的，有写墨字的，也有用白水写的。他们的热心有大小不同，所以天神记录的字，也有分别。至于那身在堂中，心在堂外，祈祷有口无心的，天神就不理他们，什么字也不写。圣人又看见几个甚热心的修士，唱经的时候，口中喷火。我们做修士的，自己省察省察，所行的神工，可能用什么字记录出来呢？口中也喷火吗？恐怕不见你口中喷火，但见你口打呵欠，

祈祷有口无心。

第二章 德路平易无须务远

你的本分，任凭怎么卑贱，既是长上命你做的，便是天主命你做的。你若一心一意地顺听天主的命，天天妥当尽你的本分，管保你不久，就造到德行最高的地步，比那做大事业的，却更稳当。若说修大德立大功，必须办大事情，懂得奥妙道理，你可以推辞你的才器短小。若叫你天天守大斋，天天苦鞭自打，至于流血，穿苦衣，束苦带，你可以推辞你的力量不足。如今天主不命你做那超等的神工，只要你将日间常行的小事，尽心去做，一毫不忽略，你便能修大德，立大功，悦乐天主的圣心。难道平常小事，你也能推托做不来吗？唉！我们若懂得德行的贵重，及德行的好处，这修德行善，又这样容易，谁不勉力修德行善呢！

古经上，天主给犹太人说："我给你们出命令，不是你们做不来的。这命令，也不在高天以上，也不在大海以外。若在高天以上，你们可以说你们不能上天；若在大海以外，你们可以说你们不能过海。这命令离你们甚近，原来就在你们心中。"（申30：11-14）圣经上天主说的命令，也可以说德行。德行也不在高远难到的地方，也就在我们心中。只要我们诚心愿意，就能造到德行成全的地步。隐修圣安当教训徒弟们说："希腊国，有许多人，为长学问，增识见，弃家离乡，受多少苦，经多少危险，就是梯山航海，也不以为难。该知德行，就是我们的正当学问。修德行也不必南往北来，出外冒险，就在修院之中，门户以内，就能有求必得。"因为德行就在平常事上，甚是近便，甚是容易，不必求诸远，也不必求诸难。有人不知道怎样预备过大瞻礼，瞻

礼前有行九日敬礼的，有加增苦工的，有多念祈祷文的，这样善工，固然全是很好的，若是按这一章所讲的道理，将平日常做的事情，加倍小心去做，件件事要做到尽善尽美，为预备过瞻礼，却是更妥当更美善的法子。瞻礼前加倍小心改自己习惯的毛病，比多祈祷，多行苦工，不在以下。用这个法子，也可以妥当预备发愿，或预备领圣体，及预备领别样圣事。

第三章 竭力殚心纯意为主

若愿意将来日从早到晚，所行的大小诸事，行得尽善尽美，第一、要行事纯心为天主；第二、要竭尽自己的心力。二者兼全，便有尽善尽美的行实，若缺一条，所行的事，便无善可称，无美可道了。所以不论做何事件，不要随自己的私意，也不可图别人的夸奖，一切为人的意见，都扫除净尽，然后再按自己的力量，勤勤谨谨，实心实意地，为天主做。这样一日的行实，无不是尽善尽美的，最能悦乐天主的心。

行实好歹，不但在做的事情好歹，还在心中的念头何如。念头正，行实自然好；念头不正，行实自然不好。请看天主造天地的时候，造了禽兽虫鱼，便夸那禽兽虫鱼好；造了日月诸星，便夸那日月诸星好；造了五谷百果，便夸那五谷百果好；独造了人，天主却一个好字不提，这是什么缘故？圣盎博罗削解说："这是因为无灵之物的可称赞处，在外面；有灵之人的可称赞处，不在外面，但在内心。"心中的意向好，才可以称赞，心中的意向不好，便不可以称赞。不像那无灵之物，没有自主之权，它们的好处也不能加增，也不能减少。所以天主赞美无灵之物，不赞美有灵之人，等他心中意念向善，然后才赞美他。圣经上说："人只看人的外面。

天主独看人的内心。”（撒上 16：7）人若当着众人，守规尽分，到私居独处的时候，便放纵恣肆，这是明明发显他做事都是为人，不为天主。纯心为天主的，有人看，没有人看，人说好说歹，他都不留心，只管尽好自己的本分，仰合天主的圣意，当着众人，不当着众人，是一样谨慎，一样用心。从前圣依纳爵看见一位修士，做事未免过于疏忽，上前问他说：“你做事是为天主，是为人呢？”他答应说：“为天主！”圣人责斥他说：“你若为人做事，如此疏忽，还可以谅解，既是为天主，如何使得呢！”

天主无所不在，我们无一时一处，不在天主眼前。天主不但看我们外面的行实，还看我们隐微的念头，所想的、所爱的、所怕的、所好的，天主都一一透彻，丝毫不能隐藏，比日光照透玻璃，更明彻、更清楚。若把这端道理，深深地刻在心里，自然事事小心，不敢苟且潦草了。那举动放肆，言语轻佻的，都是忘了这端道理。人若想自己在天主眼前，天主如今看我的行动，听我的言语，察考我的思念，我还敢漫不精心吗？圣人们不单行神工的时候，诚心诚意地对越天主，就是吃饭散心，游行谈论，在这一切粗俗事上，也是不断地想天主在前，加强管束自己的身心，叫自己一身的行为，都端端正正，对得住天主的圣目。但该知道，想天主在前，是为帮助人善尽本分，若因着想天主，反至于心分意散，事做不好，那就无可取了。

圣经上说：“该常祈祷，不可间断。”（路 18：1）圣保禄教训教友们也说：“你们该不断地祈祷。”（得前 5：17）我们怎么能常祈祷呢？有圣人解说：“人不必从早至晚，不停地祈祷默想，才算是常祈祷；若是善尽自己的本分，大小诸事，都为天主做，也便是常祈祷。”达味圣咏上说的：“日月星辰，赞美天主。”（咏 148：3）热罗尼莫解说：“日月星辰，本是无灵的受造物，

怎么能赞美天主呢？不过是说日月星辰，顺听天主的命，遵守天主给它们定的轨道度数，便是赞美天主。”可见我们若常常仰合天主的圣意，尽分守规，天天如此，也就在天天赞美天主了。

第四章 志要专一心戒旁驰

我们从早至晚，一时有一时的功课。若愿意每件事，做得十分完善，还该有个专心。专心二字，不是别的，就是做每一件事，先该平心静气的，收敛自己的心，不另想别的，但想法子做好这一件事，完了一件，再做一件。每一件事，有每一件事的时刻，不可紊乱，也不可瞻前顾后，做这一件事，想那一件事，这样才能件件事，做得十分妥善。我们原有个公毛病，做这个，又想那个，做那个，又想这个，心不专一。所以一日之间，所做的事，俱是潦草苟且，并没有一件称心如意的，到晚上省察省察，真觉空空过了一天。我们应反心自问，为什么默想、省察、望弥撒、念书、祈祷、一切功课，都做不好？不是因为不专心的缘故吗？我们若默想的时候，单想默想，心平气静的，把一切读书散心的杂念，都置诸度外，保证我们默想的神工，错不了。若用专心两个字，祈祷念书，也没有做不好的。我们若行神工的时候，便想念书，念书的时候，又想散心，必至于忽略了念书，又忽略了神工，浮浮躁躁，一事无成，岂不可惜么？

亚利第伯说：“我们做事，也不可想已往的时候，也不可想未来的时候，只要想现在的时候。”因为已往时候过而不回，想他有何益处？未来的时候，来不来，尚未可知，不在我们手里掌管，只是现在的时候，是我们的，属我们掌管。所以想念从前，打算后来，都是枉费心思。圣经上说：“一天的苦，满够一天受的。”

（玛 6：34）我们为什么还想前念后，加增那已往未来的苦呢？

我们做事，常分心走意，不能专心。一来，是我们的本性软弱，管束不住我们的心；二来，是魔鬼的狡计，他见我们要行神工，便拿许多杂念来，扰乱我们的明悟，千形万象，摆在我们眼前，别的时候，想不起来的事，这个时候，都想起来了。读书作文的，祈祷时候的，魔鬼就拿书中的闲事，及文章上的佳词丽句来，纷扰他的心。读哲学的，魔鬼就拿什么制胜的词理来，混乱他的明悟。不论什么人，若不小心，把持自己的心，难免不中魔鬼的狡计，叫他不想现在做的事，但想后来做的事。当做的不留心做，不当做的，却念念不忘。我们既知道这是魔鬼的狡计，日后行神工的时候杂念一来，便当急速推它出去。也别说，我想起来了一种甚好的词理，一件要紧的事情，我若不牢实记在心里，恐怕过后忘了，想不起来了。我给你说，你只管放心，你若为天主推开那样的杂念，天主必然降福你。让你作文辩理的时候，得着别的更妙的词理，你的学问更见长进。这是圣文都辣讲的道理。

第五章 想死在即自必勤修

我们人都有一死，但不知道这死，是什么时候来。圣巴西略说："我们该常念想死亡，时时防备。早上起身，想我恐怕活不到晚上；晚上安歇，想我恐怕活不到天明。"把这死字，常常搁在眼前，若果然如此，有不发奋修德，用心改过的吗？我们冷淡懈怠，都是因为忘了死期。若天天看着当临终的日子，事事看着当临终的事情，想自己要到天主台前听审判，立功修德的时候要过，谁不尽心竭力，好尽本分，善行神工呢？譬如告解，想是最后的一次告解，领圣体，想是最后的一次领圣体，过此以后，不能再告解，

再领圣体了，有不十分用心，告解领圣体的吗？只怕人这个意思想不真切，若果然深深地，刻在心里，深信不疑，不拘做什么事，便想我这时要死，永远再不能做这件事了，必定事事，做得妥当。所以圣伯尔纳多劝修士们，常怀着临终的好志向。凡临终的时候，盼望做的事，如今该做；临终的时候不愿意做的事，如今也不该做。

有一位热心修士，每天做弥撒以前，必定告解，每次告解，便想是临终的一次告解，所以痛悔定改，十分真切。到后来得了重病，旁人劝他妥当告解，预备见天主，病人喜欢说："我三十年来，每天弥撒以前，必妥当告解，如同预备去世一样，还要紧有什么别样预备呢？"唉！我们若效法这个好表样，善尽本分，妥行神工，做件件事，如同预备死一样，到死的时候，也必定是心里愉快，无忧无惧的，虽然暴病死，也无可怕。因为灵魂妥当，暴死也善死；若是灵魂不妥当，迟死也是恶死。吾主耶稣说："真福之仆，天主来的时候，见他预备着呢！"（玛 24：46）就如古圣约伯向天主说："天主，你叫我，我就答应。"（约 14：15）这是说他常等待死来，不论何时何处，或早或迟，天主叫他离开此世，他便安心离开此世。

我请你自审自问，天主若叫你立刻就死，你心里平安不平安？你若心里平安，无恐无惧，如同圣约伯一样，这是你良心洁净的好凭据；你若有些不放心，这是你良心不洁净的凭据。师主篇说："人若贪生怕死，都是因为良心有罪。若果无罪，神清志洁的，明知道一死之后，便脱了世苦，得享天福，有什么可怕之处呢？"譬如有人，为官家管账，账目若是清楚，不论什么时候，不怕官叫他算账，账目在手，即问即答；若是账目不清楚，才怕官叫他立刻算账，想法儿推托后日。可见你若如今怕死，也必是你良心的账目不清，怕到天主台前去算账。

圣方济各博尔日亚劝人，一天二十四次预备死：就是每一点钟，自己审问自己，倘我今日要死，我放心不放心？若觉着不放心，就该察考那不放心的缘故，查出那缘故来，就该愉快断绝。平日做的事，若有叫你死的时候，不放心的，必是因为那件事不善，便该快快迁改。天天治理你的心，安放他到个不怕死的境界才好。若设想自己本该今天死，因为天主的仁慈赏我几天的宽限，我岂敢悠悠忽忽，空过这几天吗？是必要看他一刻值千金的，半分不敢耽误。过了这几天，再这样设想，这也是进德改过的，极妙的方法。

说起这死期来，本是我们最可怕的一件大事。我知道我必有一死，却不知道我将来死在什么时候，死的时候什么光景。圣额我略说："天主许下罪人痛悔就被宽赦，到底没有许下罪人必定有明日，莫说明日不敢保，就是当日当时，也难保你决定不死。死虽然一定，死的时候，却最不一定，无日不可死，无时不可死。"吾主耶稣说："你们该预备着，因为你们不料想的时候，人子就来。"（路 12：40）又说："我来的时候，如贼一样，你不知道在什么时候。"（默 3：3）你看，青天白日，没有做贼的，到黑夜，乘着人安眠熟睡的时候，贼才来偷人的财物。天主将来收你的灵魂，也是如此。当着你不承认，如同在睡梦中的时候，忽然死亡就来，真如同贼盗一般，所以防备死，也该如同防备贼一样。你看那富家人，不知道贼是今夜来，是后来夜来，所以每夜防备；不知道贼是前夜来，是后半夜来，所以彻夜防备，从黄昏直到天明，不断打更巡查。我们防备死，也该如此，因为不知道是在何时何处死，所以时时处处，都该防备。

按圣人们的讲论。天主不告诉人死的日期，这正是天主的大恩。人不知道什么时候死，还这么冷淡懈怠，若是天下人都知道

自己死的日期，更不知怎么放心大胆了。比方有一个人，若明明知道自己三十年以后才死，他必说：我二十九年可以放纵私欲，安享世福，末了那一年，我再痛悔改过，还可以得享天福，为什么拘拘束束地受这一辈子的苦劳呢？若是人人如此，人心世道，岂不太坏了吗？再说，天主不叫人知道自己何时死，是要人看破世福的虚假，富贵光荣，不能安享，说死就死，何必贪恋这浮云落花的世福，不求那永远不失的天福呢？

可怜，世上有多少人，受了魔鬼的迷惑，把这死期的大事，抛在脑后，不思不想，单打算怎么起家，怎么成名，好像千百年不死的一样。人若劝他预备死，他便说："我离死还远，何必预备太早，来年预备也不迟。"因此今月推到下月，今年推到明年。哪料想，人生若朝露，忽然一病不起，转眼之间，入了坟墓。这等受魔鬼迷惑的，不知有多少。可怜！可怜！不但世俗人，就是我们做修士的，也常不免受魔鬼的迷惑。天主多次默启我们，定修德前进的好念头，提醒我们专务神工，多行苦工，我们各有推辞。这一个说："我如今读书求理的心胜，暂且我不能热心事主，等到读书的时候过去，再说吧。"那一个说："我目下有这个本分，事杂心烦，实在不能善行神工，等我换了本分再说吧。"又一个说："我现在有一件事，挂念在心，等这件事成就了，我再平平安安地好守那默想省察的规矩。"唉！这都是中了魔鬼的狡计，真像生死之权，在他手中掌管一样。他能保他必不早死吗？他既不能保，为什么不及早热心修德，预备这死期的大事呢！

第六章 惟日孜孜勿虑后来

有人说："做修士的走德行的道路，难处甚多：常该收敛自

己的三司五官，一时不能放肆；常常克制私欲，禁止肉情；事事听命守规，不能随各人的意见；断绝世俗的快乐，受这修会的拘束。这些难处，人的力量，怎能承当？况说不是一日半日，直到死后，才算了局，这么长远，人心软弱，谁能久而不懈呢？”唉！说这话的，都是中了魔鬼的诱惑。魔鬼把修院一切的好处，都掩藏起来，把一切的难处，摆列在他眼前，叫他把小难处，看成大难处，一日看成百日，引他起个失望的意思，抛下那修德前进的好志向。圣依纳爵在忙肋撒苦修的时候，也受过这样的诱惑。魔鬼引诱他想，这样的苦行，一年半载，或可受得，我还有五六十年的活着，如何能抵得过去。圣人免不了这样的诱惑，我们也必免不了。这一章讲的，正是抵挡这个诱惑的好兵器，就是单想现在这一日，不想后来的时候。我既然只有现在这一日，好好收敛自己的心，有什么难处呢？

圣依纳爵私省察的法子，就是如此。把自己所习犯的毛病，定准一条，每天早上，定志到晌午，小心躲避这条毛病，晌午再定志到晚上，小心躲避这条毛病。譬如前半天，定志好守端正的规矩，后半天再从新定这个志向。半天管半天，这样虽然极难的事，也觉着容易了。若是一下手，就定志永远不犯端正的规矩，永远谨口慎舌，永远忍耐谦逊，日久天长，渐渐地必生厌烦。

一天管一天，实在是修德前进的一个妙方，到底该知道这个妙方，无非是为就合人性的软弱，怕人计算后来的年月，生怯惧的心。就如同一个病弱人，常怕过劳伤身，长上单命他每天受一点小劳苦，不敢命他多受辛苦，怕惊了他的胆子。我们若果神力强壮，全心、全力的爱慕天主，还有什么难受的劳苦，难守的规矩呢？虽然百年苦修，也必不嫌过于长久。请看圣人们，都是受苦越多，越觉欢喜，在世越久，越有兴趣，百年真如一日。就

如达味圣王向天主说：“我定志永远守你的诫命。”（咏 119：44）我们半路上懈怠了的，皆因为爱天主的心不诚切。古圣雅各伯甚爱辣黑耳，为她受了十四年的劳苦，真如同几天的劳苦一样。（创 29：20-30）我们若实实在在，热心爱慕天主，也就不怕为天主多受劳苦了。

第七章 德在练习先难后易

天主于亿万人中，特特的拣选了我们做修士，这真是我们的一件大喜事，必须勉力做个成全修士，才不辜负天主的大恩。所说的成全修士，就是守好修院的大小规矩，一条不敢犯。不当说话的时候，一句话不说；分内当做的事，一点不敢忽略；行动必要端正，听命必要勤谨；喜欢静默，躲避闲谈，不求自在，但想苦修；至于默想省察，一切神工，必要照规矩执行，完全不缺。这样的，就可称为成全修士；不这样，便是不称职的修士了。若要做个成全修士，并不是没有难处；但那些难处，只在起头，没有习熟的时候，将来习熟了，不但不觉有什么难处，还觉有一番的旨趣，心安神乐，不觉规矩的拘束。俗话说：“习惯成自然”，倘成了自然，一切的难处，都变难为易了。

起初我们各有习惯的毛病，所以刚入了修院，走这德行的道路，甚觉道路窄小，拘拘束束的，不得自由。到后来渐渐地改了毛病，便觉这道路宽大，可以撒手游行，不觉有什么拘束之苦。可见我们若觉着规矩难守，总是因为我们没有习熟，不可就灰心丧气，起些失望念头。等我们习练熟了，改了习惯的毛病，制住放纵的偏情，不但不以修道为苦，反以为乐。圣经上说：“我受了小劳苦，得了大安乐。”（德 51：35）这就是说的走德行道路，

先苦后乐的意思。

天下事莫不是先难后易，俗语说："会的不难，难的不会。"不论什么手艺，起头没有学会，都是觉难；后来习练会了，得心应手，觉着也很容易。请看读书这条道，起初上学，真如同坐监一样，念书真像吃药一样，若不是父母严严的管束着，哪个孩儿是肯用心念书的。到后来，渐渐地守熟了学规，明白了书理，才觉着书中的滋味甘甜。再往后，读书到达四通八达的地步，功成名就的时候，不但不觉读书之苦，反觉读书之乐甚大。整年整月读书，也不觉厌烦。德行的学问，也是如此，或难或易，总在习惯不习惯，习惯的，难的也容易，不习惯的，容易的也难。你若觉着默想省察的工夫难做，总是因为你没有习惯守默想省察的规矩。你若觉着分心的毛病难改，总是因为你没有习惯收敛你的心。你若觉着独居一室，不见人，不说话，心中不免烦闷，也无非是因为你没有习惯沉静。你若习惯了沉静，便觉着这一间小房屋，就甚宽大，窗明几净之间，自有真乐，反以见人说话为苦。世俗人，看着修院的规矩，过严过苦，殊不知修士守熟了规矩，心里常优游自得的，也不觉严，也不觉苦，反怜惜那世俗人，争名夺利，不得安生。当初达味圣王，没有穿戴过盔甲，撒乌耳给他穿戴上盔甲（撒上 17：38），他便觉着碍手碍脚，不便易行动；到后来穿戴熟了，上阵打仗，必用盔甲，反觉着甚得力。世俗人，没有守过修士的规矩，所以才看着修士的规矩，过严过苦。

德行是演习的，毛病也是演习的，演习熟了，实在难改。你若在一切事上，有个苟且塞责的毛病，害处最大，该快快的设法痛改。私省察的法子，就是对病的良药，你若实心实力的，用这个法子，就可以全改。改毛病趁早容易，越等待越难。

第八章 修途懈弛振作为难

我们做修士的，总该好好地保存我们的热心，恒心行善才好，若一懈怠，失了所有的热心，再愿意得，就难了。圣伯尔纳多说："冷淡教友，回头还容易，冷淡修士回头甚难。"那冷淡教友，在世俗当中，牵连最多，危险最大，不明白道理，不勤领圣事，就是品行不善，犯规越矩，也不见奇怪。至论做修士的，大不相同，事主救灵的道理，他都明白，告解圣体的圣事，他也常领，又没有世俗的牵连，又没有犯罪的机会，在这好，还不免犯罪失足，真是可怜！真是可怜！尝见那冷淡教友，听见人苦口讲劝，或看见人猝然恶死，或行避静神工，就动心回头，改恶为善，后来做个热心教友。像那不好修士，你用什么妙法，能叫他动心回头呢？你给他讲道理，道理他是听惯了的，进耳不入心。天堂、地狱、审判、死期，本是可惊可怕的大道理，他常行默想，习而不察，并不见那可惊怕处。你劝他勤领圣事，圣事他是不断领的，但他看做平常事了，并不用心预备，所以也得不着什么益处。病人若吃药不见效验，必是非常的大病，离死不远了。天主的道理，及天主的圣事，都是治神病的妙药，他吃这妙药不见效验，也必是他的灵魂，有了死症，还有什么妙方可用呢？真如同圣伯尔纳多说的："冷淡修士回头，就算圣迹之数。"唉！冷淡修士呀！你从前热心的时候，神清志洁，心安神乐，但爱天上之物，远远地超过世俗中人，品位何等尊高，怎么竟从天落地，堕在那泥泽之中呢？可惜！可惜！

我讲这个道理，不过是要做修士的，日后加倍小心，好好地保存自己的德行，一步不往后退，并不是愿意叫那冷淡的，起个失望的心。因为虽说冷淡修士极难回头，却不是说他一败涂地，

万万不能回头。他如果真心实意的，归向天主，急速求天主宽恕，定志以后，热心守规，天主是必不舍弃他的，只怕他推诿迟延，他先舍弃天主，天主才舍弃他。请看圣保禄当着圣教会新兴的时候，以圣教会为仇，千方百计，难为那新奉教的人，这么罪大恶极，竟得了天主的宽赦。再看圣伯多禄三年之久，受耶稣的恩爱，听耶稣的教训，及到了耶稣受难的时候，竟敢背叛了耶稣，这么无情，这么负恩，也得了天主的饶赦。你修道以前，在世俗中的时候，犯的罪未必过于圣保禄；你从修道以来，犯的罪未必过于圣伯多禄。二位宗徒，诚心归向天主，天主不但赦了他们的罪，还特殊地宠爱他们，我们有这样的表样在眼前，谁还敢起失望的心呢？不论什么人，真心悔改，天主必然加他圣宠，使他再得从前的热心。

第九章 初学两年攸关甚大

若愿意进会修道，起初必先试验两年，这两年叫做初学。初学的时候，虽甚短促，却有极大的关系。修士后来好歹，全在初学的时候，这初学的时候，热心守规的，自然后来也带错不了。不但每一个修士一辈子的品行，关系初学的时候，就是阖会阖院，或盛或衰，也关系初学院那两年。初学热心，后来做修士一辈子也热心。若是个个修士都热心，这一会就能兴盛。热心的少，这一会就要衰败。可见一会的盛衰，不在人数的多少，只在修士的好歹。修士的好歹，又在初学两年，所以初学称为修会的根基。这一章讲的道理，专为教训初学的修士，至于别的人，起头走德行的道路，为他们也是甚对的。你们初学的修士，千万别耽误了这两年。你们想想这两年，修德前进，多么容易。既然脱了世俗的牵连，又没有事务的纷扰，从从容容，天天所专务的，不过是

修德这一件事情。出来进去的，都是与你同心同志的人，多少好表样，在你眼前，提醒你热心修德，天天听教训，看圣书，行神工，从早至晚，所做的事，无非是帮助你热心前进的法子，一件阻挡你的事没有。若当着这个好时候，你不加勉力，我问你，还等着什么时候呢？我实实告诉你说，你若当着这个时候，懈懈怠怠，不努力前进，到后来，本分在身，事务烦杂的时候，更不知怎么懈怠了。如今清静时候，若行默想省察的神工忽略，后来读书穷理，出外传教的时候，有百般分心的事情，更不知忽略个什么样儿了。如今有千条善法，推着你走德行道路，你若不往前进；后来有千条阻挡，拉着你往后退，更不知退到什么地步了。如今听人讲劝，道理新鲜，最容易动心，你偏不动心，听道理出于无奈，没有旨趣，到后来，耳热心烦了，谁还能动你的心呢？如今你的毛病，还没有扎根，偏情才要发芽，你竟畏难苟安的，不肯用力压伏偏情，克除毛病，到后来根深蒂固，枝叶茂盛的时候，你还能改吗？古时有位老修士，有一天，领着徒弟们，到了一个荒野地方，看见那里满地树木，大小粗细各各不同，就给他一个徒弟说："你给我拔下这一棵最小的树来。"那个徒弟单手一拔，立刻连根出土，并没有费力量。老修士又给他说："你再给我拔下这一棵略大点儿的树来。"那个徒弟单手虽然拔不下来，双手齐下，也没有费什么力量，登时拔下来了。老修士又给他说："你再拔那一棵更粗更高的树，我看看怎么样。"那个徒弟双手齐下，费尽了全身的力量，也拔不动，叫了同伴的人来帮助他，才得成功。末后老修士叫他拔一棵更大的树，那个徒弟，又请了大伙来一起拔，再三再四的努力，也拔不动。老修士叹息说："唉！你们看看树小容易拔，树大难除。我们的毛病，也是如此，该趁着它，没有习惯的时候，及早改除，若等到他习惯成性了，根子入了骨髓，

愿意改，也就无法可施了。”

从此可知，凡等待日后改过的，都是上了魔鬼的圈套，自己欺哄自己。你想如今容易改，你竟不肯改，后来难改，你还肯改吗？新生的虎狼，还柔弱无能，你竟不敢同它相斗，到后来虎狼长成了，又张牙，又露爪，你还敢同它相斗吗？所以如今冷淡懈怠的，后来也必是冷淡懈怠；如今语言行事放肆的，后来也必是放肆。单看他这两年持身立行怎么样，便知道他后来是怎么样了。圣经上说：“少年走的道，到老离不开。”（箴 22：6）若从小习熟了守规尽分，才敢保他后来长大成人，也能守规尽分。

我们在世上，如同过海的一样，世界叫世海，原有极多极大的危险，三仇诱惑，就是世海的风浪。过海必须有合适的大船，制造的精工，装载多的粮食，才可以妥当过海。过世海的也是如此，这初学两年，正是修理灵魂的神船，装载德行的神粮，等到两年之后，便要开船出海，不到死不算到岸。神船坚固，神粮充足，才能妥妥当当的直到天堂的彼岸，若不如此，是必要沉溺海中而死的。你若明知这个关系，必定不盼望早出初学，恐怕装载的神粮不充足，制造的神船不坚固，天天勉力修德行，及早预备出海。那盼望早出初学的，都是忘了世海的危险，若明知世海有大风大浪的危险，必不说两年过于久长，到死不出初学，也甘心情愿。初学修士，在西洋原有各自的修院，两年之久，既与世俗隔绝，又无别样本分，天天专务的，不过是改毛病，修德行这一类的事情。这两年，一去不回，真是一刻值千金，千万别空空过去，那空空过去的，将来必有后悔之日。古时埃及国，先有了七年的丰收，后来有了七年的灾荒，亏了古圣若瑟，蒙天主的默启，有了先见之明，乘着丰收的年头，多多的聚积了粮食，到了灾荒的年头，开仓放粮，才救了人民一命。我们的灵魂，将来也不免有个灾荒

之时，该趁着初学两年，丰收的时候，多多地聚积德行的神粮，当那灾荒年来了，才能挡得住。

说起来，还是从小弃家修道的有福，他们及早离开世俗的危险，学习守修院的规矩，习惯成性，便不觉有什么难处。故此圣经上说："人从小时负轭的，真是有幸的。"（哀 3：27）弯曲不直的树木，当着小的时候，还不难直起它来，等它长成了大树，就无法可施了。少年修士，就如同小树一般，只要他许长上随便栽培他，没有难改的毛病，也没有难修的德行。

从前多明我会，总会长洪伯尔所述的那件奇事，真是少年修士的一个大快乐。他说："有一位修士，有一天，忽然看见空中有三大队修士，他们穿的衣裳，都是洁白如雪，面容发光，好似太阳，排列成队，上升天国。但头一队，虽然极其美丽，却不如第二队；第二队，又不如第三队。那位修士，一见这个大奇事，乐不可言，但有一件事，他心中不免奇怪。他见头一队，每一个修士背着一个大金十字架，未免有些劳苦。第二队，是手里拿着他们的金十字架，走那天堂的道路，比头一队还轻快些儿。第三队，却又两样了，他们所有的金十字架，也不背着，也不拿着，一位修士，有了位天神，替他们举着，在前头引着他们走，所以这第三队修士，升天堂更觉轻快。再说这第三队的十字架，光彩美丽，也远远地超过前两队的十字架。他并不知是什么缘故，越发奇怪。那时在他旁边，见了一个已经去世的修士，就问他那是什么缘故，那个修士给他说："你见的这三大队修士，就是修会里的三等人。他们都是走天堂道路的，但他们弃家修道，有迟早不同。有的老年入会修道的，有在中年入会修道的，有在少年入会修道的。你见的那头一队，便是老年修道的；第二队，是中年修道的；第三队，是少年修道的。"说完了这个话，忽然都不见了。"

卷三 正意篇

第一章 为主劳动勿冀虚荣

人品高低，全在行为好歹，行为越好，人品越高。前卷已经讲过，到底行为好歹，却全在意向正与不正。人不论做何事，都有个目的，目的就是意向，意向不正，虽然至好的行为，也无可取；意向正直，虽然一举一动，也有大功大善。行为是在外，人人可见的；意向是在内，惟有天主能见的。单看外面的行为，不能定断人的功德大小。因为功德大小，是以意向为尺寸的，意向越纯正，功德越高大。人与禽兽，都有魂体二件，魂是无形的，体是有形的。我们的行为，也仿佛有魂体二件，外面可见的事，便是体，内里不可见的意向，便是魂。人与禽兽尊卑的分别，在魂不在体。一个新生的小孩儿，便比牛马尊贵，不是因为人的形体大于牛马，而是因为他有个尊贵的灵魂，牛马形体虽大，却没有尊贵的灵魂。可见，善功大小，也不可只看外面的形体，单要看他的灵魂，是尊是卑，就是看他的意向，是正是不正。吾主耶稣说：“眼目是身体的灯光。眼目若好，一身光明；眼目若不好，一身黑暗。”（玛 6：22-23）圣人们解说这句话，全说眼目是指的意向，身体是指的行为。身体举动，必随眼目的指引；行为何如，也必随意向的指引。意向指引得好，然后做的大小诸事，在天主眼前才能光明美好；意向指引不好，不拘行何善工，在天主眼前，便是黑暗丑恶的。意向又比如树根，行为又比如树的枝叶，及树的果实。树根完好，才能长好枝叶，结好果实；若是树根有病，不但不能

结好果实，枝叶也必要凋落，树身也必要朽坏。我们若是意向不正，便是根子有了病，还怎么能长德行的好枝叶，结善工的好果实呢？

我们不拘修什么德行，行什么善工，总该有个好目的做根基。没有好目的，德是虚德，善是假善，可以欺哄人，断不能欺哄天主。圣依纳爵最明白这个道理，所以他一生的思言行为，都是纯心为天主，一切为人的意见，都扫除净尽。为天主愈大光荣这句话，常不离口，成了他的口头语。又嘱咐本会的修士，不拘做什么事，行什么善，常以愈显主荣这句话做准则。这句话也成了圣人的记号。后人画圣人的像，必把这句话题在像上。我们若以圣人之心为心，才称得起是圣人的门徒。我如今且不讲该有好意向，先把不该有恶意向，说明白了，好叫我们小心提防着。恶意向不是别的，就是图人夸奖，爱人敬重的意向。这个意向，真是德行善工的一个大仇，圣人们说他是巧贼，乘着人不提防，把人的德行善工，都偷了去。他不明抢明夺，但从暗中图谋。人看不见他的刀枪，受了他的害，还不知不觉，真真可怜！圣额我略说："我著书立论，起初原没有别的意见，不过愿意悦乐天主的圣意。到后来，日久天长，一不精心，不知怎么竟有了别样的意思，愿意讨人赞美，顺从自己的私意。一搀杂这个意见，所行的善工，便不洁净了。"又如吃饭的时候，起初本是为养肉身，并不愿意求饮食的快乐，后来不知不觉地，却也不免有些求快乐的心了。一失了正经念头，在天主眼前，不论做什么，都有了污点。我们不拘做什么事情，做得好了，便自喜自幸；做得不好，便心烦意乱。这不是别的缘故，都是因为有图人夸奖，贪人敬重的意向，若是纯心为天主，必不如此。

第二章 贪图虚荣最为丑恶

光荣是天主的，人若有图人赞美，望人尊敬的意思，便是偷天主的光荣，大大凌辱天主。我们想一想，天主为什么造天地万物，不是为发显自己的光荣吗？圣经上说："上天下地，充满天主的光荣。"（咏 108：6）但是光荣出于天主，还该归于天主，归于天主，才合天主造万物的意思。圣经上天主又说："光荣，是我自己的，我不让与别人。"（依 42：8）可见，天主造了万物，虽是给人享用，却要人把万物的美好，归于天主，一毫不可自私。你有的聪明才干，修的德行善工，也都是从天主来的，你原来是个虚无，自己能有什么好处，既是从天主来的，也该全归还天主，若不归还天主，便是偷天主光荣的贼，像当初路济弗尔一样。

况且，你若愿意人尊敬你，这样的见识，在天主台前是极丑陋的。因为天主造了人类，赋给人三司五官，无非是要人赞美钦崇天主，你竟敢勾引别人赞美你，使他们的耳目心思背了天主，转过来归向你，这岂不是相反天主造人的终向，乱天主所定的法则吗？做官为宦的，该劝勉同僚官员，尽忠于政府才是，他若勾引他们背叛政府，尽忠于他，岂不是得罪政府吗？你若买人欢心，背了天主，归向你，也是如此。

贪图人敬重的意向，皆是从骄傲来的。谦逊的人，人喜欢不喜欢他，敬重不敬重他，说他好或歹，他都不留心，只要人全心全意的，专向天主，他就喜欢，这等谦逊的人，才是实心爱天主在万有之上的。若是人先求自己的光荣，后求天主的光荣，便是爱自己在天主以上了，怎么使得呢？为人妻子的，若是打扮装饰自己，专为讨外人的喜爱，便是得罪自己的丈夫。该知道，我们

的灵魂，就是天主的净配，若拿德行善工的装饰，来专为讨旁人的夸奖，也就不免得罪天主了。

唉！说起来，我们修德行善，有什么可骄傲之处呢？天主从无中造生了我们，灵魂肉身，三司五官，哪一件不是天主赏的！天主造生了我们还不算，又时时刻刻保存养育我们，降生救赎我们，赏我们圣宠，许我们天堂，我们受了天主这无数的大恩，就是为天主致命而死，也是分内该当的。行些许善工，修些微德行，有什么可讨人赞美的地方呢？我们若懂这个道理，只该羞耻我们无德无善，白白辜负了天主的恩典，岂可有半点骄傲思想吗？若有一个沿街求食的穷人，受了国家破格的大恩，得了大富贵，他若为国家受一点儿小劳苦，便矜夸自己的功德，念念不忘，岂不是可笑的吗？我们若不想念天主为我们所做的大事，但想念我们为天主所受的小苦，比那个穷人，更是可笑可羞耻的。

第三章 希图虚荣贻害不浅

吾主耶稣在圣经上，多次教训宗徒们，小心躲避虚荣，把虚荣的害处，也给他们讲说得极其明白。耶稣说："你们行什么善工，小心别当着人，为图人看见；若有这个心，你们在天上大父台前，便不能得赏报了。"（玛 6：1）你们别效法那假善人，他们一心图人赞美，行善工必要使人看见。"我实实告诉你们，他们已经受了赏报。"（玛 6：2）他们盼望的，既是好名声，就拿这好名声来，做他们的报答，还能有什么别的指望呢？

圣额我略说："德行善工，原是无价之宝，能买天堂的真福"。奈何贪图虚荣的人，不留着那无价之宝，买天堂的真福，偏用它买个虚假的名声，名声究竟为他有什么好处？纵然得了极大的名

声，一死之后，如同一股子轻烟，转眼之间，被风飘散了。像这样人，不是愚傻，定是疯狂。他当初修德行善，受了多少的辛苦，经了多少的烦难，到后来竟赤手空拳，一无所得。哈盖先知，怜惜这等人说："你回想你一生的行实何如，你种的不少，收割的却不多。你吃了不饱，喝了还渴，穿衣裳不得温暖，把你所得的实物，都装在无底的布袋里了。"（盖 1：5-6）这都是说，爱虚荣的人，不拘行什么善工，俱是徒劳无益，真是如同在漏米的布袋里装米，漏水的盆里盛水一样，真明智人，谁肯如此。

贪图虚荣这个诱惑，就如海贼一样，海贼不劫夺空船，但劫夺那满载货物的船。多少买卖人，往海外买办货物，去的时候，一路平安，当到办了货物回国的时候，方才说发了财，得了利，自喜自幸，哪料想一遇着海贼，货物都被他们抢夺了去，保存性命，就是万幸，这样情景，谁不怜惜！贪图虚荣的诱惑，害人的善工，也是如此。我们无功无德的时候，他也不来抢夺我们，及我们行了善工，修了德行，只说可以得天堂的赏报了，哪料想一不提防，受了这贪图虚荣恶念的害，所有的一切功德，本是永远不朽之财，都被他劫夺了去。还不如那没有受苦服劳的人，他们虽然不得赏报，也别无可怨，不过怨自己懒惰罢了。我们受了苦，服了劳，多年苦身克己，只因为有个求名的心，竟不得赏报，有功如同无功一样，岂不是更可怜的吗？

圣巴西略说："人若图别人的称赞自己的好名声来做终向，不但不能立功修德，白受劳苦，还能变善为恶，变功为罪。"行的一切善工，本该受赏的，反该受罚；本该加增天堂光荣的，反加增地狱的苦刑，就如同栽了好树，反结了恶果一样。为念不正，便有这等大害，人为何不醒悟，甘受那虚荣的欺哄呢？说来，这虚假的光荣，最足迷惑人心。普天之下，有多少人，为得别人的

夸奖，无所不为，虽受尽了劳苦，费尽了心力，只得了他们所盼望的好名声，他们便心满意足了。他们也明明知道，名声虚假，光荣不长，他们竟受那虚荣的欺哄，不是迷惑了是什么？圣巴西略说："虚荣是甘甜的盗贼，和悦的仇敌，它本是常害人的灵魂，抢夺人的善工，它却能叫人喜爱它，亲近它，舍不了它。天下有几个看破它的诡计，不受它害的人呢？"圣伯尔纳多说："虚荣害人，如同箭一样，箭杆又细又轻，射出去，飘飘悠悠，看似甚柔善，殊不知他能穿透骨髓，顷刻之间，要了人的性命。"

要知贪图虚荣这个毛病，非同小可，该看古时的圣人，怎样处治那贪图虚荣的人。圣巴各末原是隐修院长，有一天，圣人正同几位老修士，坐在一处讲话，看见本院的一个修士，拿了两条席来，搁在圣人面前，转身走了。圣人立刻看透了他的心意，知道他必是有了骄傲意思，因为别的修士，一天只织一条席，他独独地织了两条，因此愿意显他比别人勤劳，想着在长上跟前讨个好儿，所以把那两条席，特意搁在长上当面。圣人叹息了一声，向老修士们说："可怜！可怜！你们瞧这个人，把一天所受的劳苦，没有献给天主，都送给魔鬼了。因为他织席的目的，只为讨人的赞美，并不是为悦乐天主。"圣人说完了这句话，遂叫那个人来，厉厉害害地责备了他一番。又给他定了补赎，命他拿着那两条席，到众修士跟前，跪下自讼自承说："恳求众位弟兄们！代求天主，可怜我大罪人，因为我织这两条席，不是为得天堂的福乐，专为得些微的虚荣。我便是拿这世间的虚荣，加在天堂真福以上了。"到众修士同到饭厅吃饭的时候，又命他抱着自己织的席，站在饭厅当中，为受众人的耻笑，这还不够，还命他做了那明补赎，然后又命他做暗补赎，把他关在一间小屋里，不许他同别的修士相见。命他后来，每天要织两条席，饥了只许吃干粮，渴了只许喝

凉水。做这厉害的补赎，一连五个月之久。那位修士，却也很好，甘心听命，不怨不尤的，把补赎全依着做了。这回事，是圣巴各末行实上记载的，因此可见古时候的圣人，怎样恼恶贪虚荣的过失，也可以知道古时的修士，在听命上，怎样谦逊，怎样忍耐，也不是近来的人，跟得上的。

第四章 虚荣之诱终身宜防

喜人赞美，恼人贬损，是人的通病。若不是那以苦为乐，以辱为荣的大德行，谁听人抬举不喜悦，听人毁谤不烦恼呢！所以这贪图虚荣的诱惑，比别样诱惑更难克胜。不但新修道的人，见识浅陋，容易受它的害，就是修道多年，见识高明的老修士，也有很多受它的害。它们就像海船过海，既然脱了风浪的危险，又免了海贼的抢夺，走了海路百千万里，平安无恙，及到了港口，正要预备上岸。可惜，一个粗心，碰了暗礁，或是遭了大风，顷刻之间，把满船的宝货，一时失去，不可再得了。多少老年人，过这世海，真真是这样，多少年来，魔鬼不断地吹动诱惑的风浪，千方百计谋害他们。却好，他们小心把自己，破浪乘风危险也都闯过去了。到了衰老之年，离天堂已经近了，奈何一不经心，起了一阵骄傲的风浪，便把持不住了，一辈子立的功劳，修的德行，都失落了。

说起来，老年修士，比少年修士，起骄傲还更容易。因为少年修士，起头弃家修道，毛病还没有改，罪恶还没有补，德行还没有修，从世俗当中，带来了多少罪恶的创伤，真是遍体污秽。回想自己的灵魂这个景况，谁不害羞呢？若说发谦逊，自轻自贱，还用人教训他吗？至论老修士，罪也补了，德也修了，守规事主

很多年了，真正有个骄傲的危险。圣尼禄记载：古时隐修圣人们，教训人，不是人人都一样教训法，教训少年人，和教训老年人各有分别。教训少年人，是以保存贞洁为先，保存贞洁的法子，是教训他们节制饮食，守斋克己。他们讲究，贪食的诱惑还小，邪淫的诱惑最大。人若不能克胜那小诱惑，必定不能克胜这大诱惑。所以要保存贞洁，总该淡泊饮食。他们教训老年人，是以躲避虚荣为先，怕他们修德多年，心里起骄傲之念，自满自足，贪人赞美。

唉！自古以来，那德大年高的人，受了虚荣之害的，不知有多少了。魔鬼经历的多，见人克胜别样诱惑还容易，克胜这个诱惑最难，所以若用别样诡计害不了人，必定拿这个虚假的光荣来引人犯罪。你看魔鬼当初，怎么诱惑吾主耶稣，他见耶稣四十日严斋，饥饿难堪，所以先诱惑他贪食，这个诱惑没有成功，然后将耶稣携到圣殿高顶上，给他说："你若是天主圣子，请你跳下去。"魔鬼的心意，是要耶稣当着众人的眼目，显个大圣迹，叫众人都惊讶称赞他，因而叫他起个骄傲念头。魔鬼诱惑耶稣，是用这样的巧计，诱惑别人，也常用这样的巧计。

只说少年修士，没有可骄傲的地方，殊不知，他们更容易骄傲。原来人心太坏，求脸面的心太胜。各人有千般毛病，都抛在背后看不见；有一二条小长处，便想讨人赞美，这岂不是可羞耻的事吗？一个果子，有一处破烂，便不值钱，必须是完好无烂的，才令人可爱。我们若能把毛病全全改除了，说话行事，无一可指责了，才可称赞。但有一二条长处，那短处却层见叠出，正该抱愧无地，有何仗恃敢图人看重呢？

第五章 讲道劝人慎勿徇名

讲道劝人的职分，极其尊高，却也极其危险。受人的敬重称赞，保不住就要起骄傲意向。若在这件事上起骄傲，比在别样事上起骄傲，罪过更大更丑陋。你想天主赏你口才，叫你善于谈论，又赏你聪明，明知天主的事理，本是为叫你显扬天主的光荣，救众人的灵魂；你偏拿天主赏的恩典来当买卖做，专为买众人的赞美，传扬你的名声，你便是把你的光荣，加在天主的光荣以上了，如何使得呢？圣经上天主说："我给了他金银，他竟将这金银，做了巴耳邪神的像。"（欧 2：10）人若是用天主的道理，传天主的圣教，专为图自己的光荣，也便是以自己的光荣，当巴耳像。给它烧香叩头，岂不是大大凌辱天主吗？拿天主的恩典，凌辱天主，真就如军官拿上司发的刀枪，杀害上司一样，谁肯如此没良心呢！

约阿布是达味圣王的大将军，达味圣王，命他领着兵，去攻打阿孟人的京都。围攻不久，阿孟人支持不住，京城不久要破。约阿布打发人，把这个情形，报给达味，请达味亲来破城。（撒下 12：27-28）他的意思，是愿意把得胜的光荣，让给达味，自己不贪那个虚荣。我们在讲道劝人的事上，都该以约阿布为法，盼望光荣归于天主。本来劝人回头改过，断乎不是人力所能的。人只能讲道理，不能动人心，动人心是天主的事。有天主动人心，你的道理才有效验；没有天主动人心，任凭你怎么会说，你是白费唇舌。所以若有虚荣的诱惑，来引你起骄傲的念头，就该用圣咏的话，向天主说："天主！别叫光荣归于我，但该归于你的圣名。"（咏 115：1）或是说："天主受享荣福于天，良人受享太平于地。"（路

2：14）荣福既是天主自己当有的，我不该有份子，我所盼望的，不过是得太平，独独的这一条，天主赏给了人。圣多玛斯是圣教会一位极大聪明，极大博学的圣师，人都称他是天神圣师。他虽然有出奇的大德大才，当时的人，没有不称赞他的，他却谦谦逊逊，看着自己，像个无知无能的人一样，从来没有起过骄傲念头。圣依纳爵也是如此，他明明认透了自己的虚无，常常自卑自贱。去世以前几年内，虽然创立了极大的功业，并没有一次受过虚荣的诱惑。圣人的表样，真该我们效法。我们略有些微的学问才干，便似天地莫容，必要图人尊敬。这无非是我们器量浅小，如同斗筲一般，不能多盛。圣人们器量宽大，就如大海一般，天下川河，全流入海，海水并不外涨。唉！你如今有一知半解，便发骄傲；倘你日后学问成就了，更该怎么样呢？你如今有一点小技术，便要图人夸奖，倘你日后办了大事，立了大功，你还能谦逊吗？若要立个谦逊根基，总该及早下手。不拘做什么事，都要纯心为天主，把一切为人的意见，尽力压制，然后才能常常谦逊，不为虚荣摇动。

第六章 克除虚荣要法数则

（一）我们在世界上，总免不了别人的议论。有人拿着别人的议论，过于关心，听见别人说好，心里就喜欢；听见别人说不好，心里就恼怒。思言行为，常有个图人夸奖的意向，这却是徇名务外的心太胜了，受了虚荣的迷惑。你该细心思量，别人的议论，于你有何干涉？他们说你好，为你毫无益处；他们说你不好，为你也毫无害处。你若果然真好，不能因着人的议论，就变成不好；你若果然不好，也不能因着人的夸奖就变成好。你是好是歹，毫不关系人的口舌与议论，该看他如轻风浮烟一样，忽来忽去，反

覆无常。我们当专务的，是在天主台前讨好，天主说好的才算真好；天主说不好的才算真不好。只要有天主喜欢我们，别人说长道短，都不该留心。

请看古圣约伯得了天主的欢心，圣经上天主称他是："正直无曲，敬畏天主，纯粹无罪之人。"（约 2：3）所以他虽然受众人的轻慢凌辱，他都甘心受了下去：妻子讥笑他，他也不管；朋友毁谤他，他也不管；本身长癞长疮，坐在粪坑中，他也不管，只得了天主的赞美，他便心满意足了。像古圣约伯的，方才是见识高远的人哪！他受的那些艰难困苦，虽是至大无比的，能夺了他什么功德去呢？他在天主眼中好，并没有因着人说他不好，就变成不好。

圣保禄宗徒给格林多人说："任凭你们怎么判断我，我不拿着当事，有判断我的天主呢！"（格前 4：3-4）他的意思总是说：我只要对得住天主，别人说好说歹，没有什么关系。天主的判断真实，人的判断虚假。圣文都辣教训人说："有人说你不是，你为何不能安心忍受呢？他们说的，或是真的，或是假的，若是真的，你既是敢做，人就敢说；若是假的，你没有的不是，自是没有，他们说你有，与你有何损伤？你若仍然忿忿不平，这无非是你心里忿怒的病根，没有去净，别人说你的过错，正是一剂对病的良药。良药虽是苦，却能治病，所以该压制你那不平的心，甘心服这剂良药。"

（二）为克胜虚荣的诱惑，该小心在说话上，凡与你有光荣的事，一字不提。就如你本人做的事业，行的善工，总要心不想，口不言，虽然知己的好朋友，也别轻易给他说。历来圣人们，都是这样。亚味辣本是圣德出名的一位神父，他生平总不提自己的事，就是讲道劝人，有时候提起自己的事来，他必泛泛地指出一

个人来，说某人有了什么事，叫人听他讲论的，只认是某人的事，并不说是他亲自做的。圣依纳爵也是这样，若不是为天主有光荣，自己的长处，一字不露。当初有一位主教，问他默想的时候，觉着心里怎么样。圣人答说："我只给主教说，默想的时候，该怎么样，不必说我是怎么样。"这一句话，他把默想的时候，所有神光、神慰，都掩藏起来了。圣方济各多次祈祷的时候，受天主格外地奇恩，心中充满神乐。当祈祷完了，与别人相见，他小心语言容貌，丝毫不露出来，所以他内里所受的奇恩，别人没有能看出来的。

（三）不但在说话上，行事上也要小心躲避虚荣。吾主耶稣说："你多次要祈祷，该上你的屋里去，关上门，悄悄地祈祷。你的大父天主，能见隐秘事，是必要报答你的。"（玛 6：6）又说："你多次行哀矜，右手行的，不该叫左手知道。"（玛 6：3）又说："你多次守大斋，便该修理你的容貌，叫人看不出你守斋来。"（玛 6：17-18）这些话，都是教训我们，不拘行什么善工，务要躲避人的眼目。当着人的眼目，难免不受虚荣的诱惑，中了虚荣的诱惑，便把善工都丧失了。

你看走路的，必定把金银宝物，密密地掩藏起来，恐怕给人看见，抢夺了去。我们走天堂的路，若不把德行善工，藏得密密的，也不免被虚荣的盗贼劫了去。从前希则克雅王，把他朝廷内所有的，各样宝物，给外国使臣观看，（列下 20：13）惹得外国皇帝起了贪心，发兵攻破耶路撒冷，都抢了去。人若有心显露自己的善工，也没有失不了的。那贪人赞美，矜夸自己善工的，真像母鸡一样，下了蛋，出窝就叫，到处传扬，叫人听见，把蛋取了去。唉！多少人因为显露自己的善工，失了自己的善工，各人还不知不觉。可惜！可惜！

平常人都爱人称赞，圣人们却都怕人称赞。因为圣人们，见识高远，怕得了这世上暂时的光荣，失了天堂永远的光荣。圣热罗尼莫记载：当初圣喜辣恋看见许多人，从各地方来都尊敬他，他止不住地天天痛哭。他的徒弟们不知是什么缘故，问他有什么伤心的事。圣人叹息说："我怕天主拿这世上的光荣来，报答我好几十年苦修的功劳，因此我甚难过。"请看圣人这样害怕，难道我们罪人，还敢放心大胆，受人的尊敬赞美吗？该知道天主常拿世间的小福，报答人的小善。人若生前得了世上的福，死后天堂的福，便没有份子了。就如吾主耶稣在圣经上说的那富贵人，死后下了地狱，大声求亚巴郎可怜，亚巴郎给他说："我儿！你不记得你生前已经享了世福吗？你既受了世福的报答，如今还能有什么指望呢？"（路 16：25）唉！这真是一端惊心动魄的道理。我们若懂透了这端道理，谁还贪图世上的福乐光荣呢？所以虚荣的诱惑，几时来攻打你，你拿这端道理，就不难克胜他。

圣人们劝人不拘行什么善工，别轻易标新立异，与众人各别。贤士日尔桑说："众人都不做的，独你一个人做，必至于动人的惊讶，招人的议论，你心里也容易起骄傲的念头，看着众人都不如你。"所以凡事可以随从众人的，便当随从众人。

（四）我们行善工，固然该躲避众人的眼目，倘若是万难躲避，也不可因此就停止善工。若因为怕人赞美，停止善工，那便是脱了狼吞，给了虎吃，同是受一样的害处。我们若有传教救人的本分，不但该以善言劝人，还该以善表动人。有许多善工不能躲避众人眼目的，为躲避虚荣，该怎么样呢？最好的法子，是行善工之前，心里拿个正经为头，把自己的思言行为，都献于天主。倘虚荣的诱惑来夺我们的善工，便对它说："你来晚了，我的善工有了主了，都献于天主了。"圣伯尔纳多有一次讲道理的时候，魔鬼拿这虚

荣的兵器来攻打他，叫他起了一个图人赞美的念头。圣人心中抵挡它说："我既不是为你起头，我也不为你结尾。"圣人这句话，我们可以拿来做个克制虚荣的利剑。

圣基所说："一个无知的小孩儿，赞美人，人也不以为光荣，凌辱人，人也不以为羞耻，他不知道说什么，说好说歹，人都不答理。"我们听见人赞美我们，或是凌辱我们，心里也可以说，这是个无知的小孩儿，他不知道说的是什么，赞美也不足喜，凌辱也不足怒。总而言之，我们在世人当中，装聋装瞎才好，他们赞美也听不着，尊敬也看不见，凡事纯心为天主做，把这个念头，常常搁在眼前，记念不忘。

（五）认识自己，是克胜骄傲的头等妙法，凡图人夸奖，贪人奉承的，都是不认识自己的。圣方济各·沙勿略说，人若明明认得自己，在天主台前，怎么卑贱，怎么污秽，必定拿着别人的赞美，当讥笑看，怎样能起骄傲思想呢？唉！我们各自细心想一想，起初我们原是个虚无，因为天主的仁慈，造生我们，然后我们才自无而有。到如今带着浑身的罪恶，满腹的私欲偏情。也不必说历年以来，犯过多少罪，就是我们一日之间，思言行为上，得罪天主的，也不知有多少。只因为我们未曾用心省察，好像无罪的一样，若拿圣人的眼来，看看我们的心，不知怎么污秽了。

虽说我们行的善工不少，但细细察考，哪一条是做得齐齐整整，尽善尽美的？恐怕纯粹无瑕的好行实，一条也找不出来。不是做得不完全，便是为头不正。真如圣额我略说的，若不是天主用仁慈判断我们的善工，我们的善工都成了罪恶了。还有什么可以得赏报的吗？古圣约伯说："我们所怕的，是我一身的行实。"（约9：28）古圣约伯，德大功多，还有什么可怕之处呢？无非是因为他的神目最明，看见自己的行为，有许多亏缺地方。况且

我们罪人的行为，更不知有多少亏缺地方，但因为我们的神目不明，看不出来罢了。既然所行的善工，都是可以叫我们惭愧的，还有什么可骄傲的事呢？

第七章 纯心为主矢志靡他

我们在思言行为上，既该断绝一切为人的意向，该有什么意向呢？我们该有的意向，总不外乎圣依纳爵常说的，为天主愈大光荣这句话。该知光荣天主，不是别的，人能事事仰合天主的圣意，便是事事光荣天主。断不能离开天主的圣意，到别处去找天主的光荣。越中悦天主，越光荣天主。平常小事上，既能悦乐天主的圣意，也能光荣天主的圣名，这便是我们思言行为，该常有的行为。除此以外，不能有别的好行为了。吾主耶稣说："凡承行我的圣父圣意的，就是我的兄弟姐妹，就是我的母亲。"（玛 12：50）这是说的，人若常按着天主的圣意行事，才是真爱天主的人。人爱天主，天主也必爱他，看他如同亲人一样。

古时有一个隐修人，不拘行什么事，未曾下手，必先思量片刻，人问他是什么缘故？他说："我们行事，有功无功，全在行为正不正，行为不正，便是白受辛苦。所以我先收敛我的心，思量片刻，务要我行的这件事，全合天主的圣意，然后我才下手。"请看射箭的，必先平心静气的，照准了靶子，然后才发箭。我们的靶子，就是天主的圣意，行事就如射箭一样，也该审量审量，我们将行的事，怎样能中天主的圣意。再说，射箭的，必定合上一只眼，睁着一只眼，才能瞄得准，射得中。我们的灵魂，也有两只眼，一只眼专看旁人这一面，看旁人喜欢不喜欢，旁人说好说歹；一只眼专看天主那一面，看天主喜欢不喜欢，天主说好说歹。我们

该把看旁人的那一只眼闭着，但留着看天主的那一只眼，然后才能照准了天主的圣意。圣经上说："你的一只眼，伤了我的心。"（歌 4：9 与思高本略有不同）恰好是这个意思。

行事纯心为天主，约有三样：一样，是早晨起身的时候，便把这一日内的思言行为，都献于天主，求天主赏我圣宠，使我从早至晚，能善行天主的圣意。倘若日间魔鬼来诱惑我犯罪，便给它说："你来得太迟了。我的三司五官，都献给天主了，我不敢私自妄用，我的思言行为皆是天主的，我再不敢任意自专。"二样，是每次做事，每次拿好主意，每次献于天主，就像才说的那位隐修人一样。看那盖房的，放一块砖，必先审量一番，放的砖多，审量的次数也多。我们行事，也就如盖房一般：件件事未曾下手，都该审量审量，合天主的圣意不合？怎样能中悦天主，便该怎样做。三样，是不但行事以前，就是行事的时候，也该屡次纠正自己的意向：也就像盖房的，不但放砖以前，该加小心，放砖的时候，也该加小心，再三再四的，看看歪斜不歪斜，齐整不齐整。我们若但行事以前拿好意向，行事的时候，便把那好意向置诸度外，行的事必不免有歪斜不正的地方。以上这三样：第一样不如第二样，第二样不如第三样。第三样的功劳，也比前两样大得多，总是一样比一样高超。

第八章 专顾主旨心超迹象

圣巴西略说："教友一身的行实，都该以天主的光荣做终向，不可有别的思想。"有的人当体面本分，便有兴趣，当卑贱本分，便没有兴趣，这是明明发显他，当本分不是为求天主的光荣，但为求自己的光荣。真心求天主光荣的，不看职分体面不体面，容

易不容易，顺心不顺心，不论何事何地，他都有兴趣，因为他不愿意随自己的私意，但愿意随天主的圣意。既是长上的事，就是天主命的事，事不分尊卑大小，都有天主的圣意。我满了天主的圣意，便满了我的终向，又何必分别那职分的尊卑大小呢。我经管厨房，治理花园，是行天主的圣意；他传教救人，当家主事，也是行天主的圣意，同是在做工作。我若行得好，功劳不会比他少，他若行得不好，功劳不能比我多，我有什么可抱怨之处，他有什么可仗恃之处呢？

圣经上记载，耶稣同息哈尔妇人说话的时候，宗徒们送了饭来，请耶稣吃饭。耶稣说："我有了吃的，但你们不知道是什么。"宗徒们奇怪说："莫非有人给他送了饭来了吗？"耶稣明明地给他们说："我的饮食，就是承行天主圣父的圣意。"（若 4：32-34）我们为耶稣的徒弟，也该拿天主的圣意，做我们的饮食才是。饮食加增人的力量，振作人的精神，我们也该在一切事务上，拿天主的圣意来，加增我们的力量，振作我们的精神。可以屡次这样向天主说："天主！我本心虽不喜欢做这件事，但因为你的圣意愿意我做，便甘心喜欢做，我做这件事，实实的是为你，并没有别的意念。你既命我这样做，我就愿意这样做。"

若是长上命你做的事，是你本心喜欢做的，便该向天主说："我做这件事，并不是因为我喜欢，但因为是你的圣意。我愿意随你的圣意，不愿意随我的私心。"若把这一类的话，口里不断念，心里不断想，天天如此，年年如此，自然事事能光荣天主，行为还有不正的吗？这才真算以天主圣意，做饮食的。若但求私心的快乐，便是以自己的私意做饮食，那如何使得！

圣保禄宗徒，当初劝教友们："行事做活，该像侍奉天主的，别像侍奉人的一样。"（弗 6：7）他常教训他们，在一总的事上，

该把天主圣意放在眼前。不管做的是什么事，发命的是什么人，只管翕合天主圣意。唉！人能如此，才称得起是真心爱天主的人。原来爱天主，不在口里说，也不在心里想，只在行的事上，不拘行什么事，都该是从爱天主的心发出来的。若果然如此行去，虽然至小的事，也有极大的功劳。这便是把黑铁变成黄金，粗石变成美玉了，何必愁着到不了成全地步呢？圣经上多次以黄金表爱德，我们若用爱德行事，如同好儿女侍奉父母一样，喜欢费心劳力，我们行的事，在天主台前，美丽贵重，也就如黄金一个样了。

第九章 劳动神工并行不悖

凡果子都有两件：有皮有肉，皮是外面可见的，肉是里面不可见的，外皮不养人，养人的是肉。我们做的事，也就如果子一样：外面可见的，不过是事的外皮，其中都有天主的圣意，这便是事的肉。事的外皮不能养灵魂，事的肉才能养人灵魂。我们无论做什么事，件件都该去了皮，留着肉，就是不看事的外形，但看其中天主的圣意。这样做事，才有益于灵魂，不但不能散乱人的心，反能收敛人的心；不但不令人冷淡，反提拔人热心。有人一天起来，忙忙碌碌，所专务的，俱是事的外皮，把内里的天主的圣意，都弃舍了，这便是不吃肉，但吃皮，无怪乎他的灵魂常常饥饿，尝不着那热心的神味。从此可知，你若是心散意乱，失了从前的热心，不可归罪于你的本分，说你的本分事情杂乱，过于分心，只该埋怨你自己，做事不知仰合天主的圣意。

按圣人的讲论，外面的事务，与内里的神工，两不相害，就如最相好的姐妹两个一样，同心合意，彼此相助，谁也离不开谁。神工做得好了，劳动就容易好，劳动行的好了，神工也容易好。

若是耽误了神工，办事必定不能纯心为天主。玛尔大和玛利亚本是姐妹两个，吾主耶稣也曾到她们家里去过，玛尔大经管做饭，玛利亚只管听耶稣的教训，因此后来的圣人们，常以玛尔大表外面的劳动，以玛利亚表内里的神工，说外面的劳动，离不开内里的神工，一离了神工，便觉干枯无味。就如同当初玛尔大独自经管做饭，离开了玛利亚，便觉心烦意乱，失了平和，所以耶稣给她说："玛尔大你过于贪多，过于忙碌了。"（路 10：41）

埃及国，古时隐修人甚多。贤士伽佐说："他们天天虽然不断劳动，却也不断默想，手里效法玛尔大，心里便效法玛利亚，肉身越困乏，灵魂越强壮。因为默想的神工，是灵魂独自做的，外面的事务，只能占住人的肉身，不能占住人的灵魂，也不费明悟，也不烦思虑，灵魂既是空闲，便可从从容容地，专务神工，有什么难处呢？"有一个大德行的老修士常说："修院里有两等人，我很嫉妒他们的福分：一等是初学的修上，他们并无别样事件，惟独专务修德前进的大事；一等是助理外务的修士，他们单劳力，不劳心，既然不劳心，便可时时处处，默想祈祷，心里常契合天主。"

外面的事务，不但无害于神工，反能有益于神工。再拿两个表样来看看，更无可疑惑了。离亚历山大府不远，有一间隐修院，院中有二百三四十位修士。其中只有一位修士，经管厨房的事务，一总的修士的饭食，都是这一位修士供给，事务繁杂，不在话下，整天间，总无片刻歇息的时候。这位修士，真也稀奇，身子虽是十分忙迫，心里却常沉沉静静地，不散不乱，手里不断动作，心里也不断行默想的神工，两眼还是常流热心的喜泪，心里充满天主的神味。圣格利玛，有一天来到这间修院，见了这个情景，心里甚奇怪，就问他说："你既然如此忙迫，怎么还能心安神乐，念念契合天主呢？"他答说："我没有别的巧法，不过把事奉天

主这四个字，深深刻在我心里了，这个念头，总不离我的明悟。我既是事奉天主，不该殷勤悦乐吗？并且厨房的火，我当做地狱的火看，有地狱的火在我眼前，便是一个默想不尽的题目了。”

圣女加大利纳瑟纳，当初独居一室，不断行默想祈祷的神工。到后来父母命她出嫁，圣女因为早已许愿守贞，定志不从。父母想她必是因为常行神工的缘故，若断了她的神工，就慢慢改了志向。因此命她往厨房里去照管做饭的事务，待她同家仆一样。圣女甘心听命，虽然不能如同从前避静默想，她在自己心里，立了一座堂，常收敛自己的心，在这里祈祷。外面事虽然杂乱，内心里常安静。在方寸之心，就像有个旷野一般，父母能叫她出从前所住的小屋，却不能使她出心中的旷野。圣女尽心侍奉家中诸人，想父母就是耶稣、玛利亚，兄弟们，就是耶稣的宗徒，存着这个心，虽然一身不闲，却得了极大的神慰，所以从前所有的热心，丝毫没有减少。到了后来，圣女也常劝人用这个法子，遇见人要出外远行，或是往热闹场里去，便劝他说：“请你在心里安置一个清静地方，不论往哪里去。不论做什么事，总不该出这个清静地方。”唉！我们若随圣女这个好教训，就是本分内，虽然事务繁杂，也不至于心散了。

第十章 事皆务实时不虚度

人活到了多少年，便说有多少岁，活了三十年的，便说有了三十岁，活了四十年的，便说有了四十岁。这个说法儿，总是似是而非，不可为凭。因为人在世上，年月日期，有空虚的，有诚实的。诚实的，过一天是一天，过一月是一月，过一年是一年，真正可以说实有；空虚的，只是虚度岁月，虽活百岁，却不可说

实有。年月日期，是虚是实，全在行的事是怎么样。若是一天行的事，件件都是为天主，这一天就是实的，若是一年三百六十五天，天天如此，这一年就是实的。人单算在世上过去的年数，按过去的年数多少，分别年纪大小。天主单算诚实的年数多少，诚实的年数多，虽然年纪小，在天主台前，也是个老成人；诚实的年数少，虽然年纪高，在天主台前，也是个幼年人。（所以圣经上说罪人是百岁小孩儿。依撒意亚先知圣人说："百岁的小孩儿将死，百岁的小孩儿将被罚。"（依 65：20）这无非是说他空空活了百岁，无功无德，像个小孩儿一样，百岁死了，也算短寿。）罪人临死的时候，回想一辈子，只顾眼前贪图世俗，忘了救灵魂的大事，自己也觉着如同孩子一般。所以多次埋怨死得太早，巴不得再多活几年，为痛悔补赎自己的罪。

撒乌耳分明做了四十年皇帝，圣经上却说他做了两年，（撒上 13：1，与思高本不同）这是什么缘故？因为他四十年内，不过两年仁义正直，尽了自己的本分，所以天主单算他这两年。其余三十八年，俱是虚度，不得算实有。若愿意知道我们在天主台前，年纪大小，总该照天主这个算法儿，才算不差。有一位圣人说过："人不该活一年，便算一年，该把犯过罪的日子，都除出去，但算那热心守规，克制偏情，没有一个破绽可指的好日子，把这好日子，凑合起来，看看有几月几年。"唉！我们若照这个算法儿，计算我们的年纪，难保不还是个小孩儿。修道的年数不少，好尽修道的本分的年数却不多。奉教以来，多年了，有几年是全心全力，守规事主的年呢？也不必说几年，恐怕连几月几天，也找不出来。旁人都看着我是个老修士，老教友，我在天主眼中，不过是几天的一个新修士，新教友。

在默示录上，天主责罚撒尔德府主教说："我知道你的行为，

人说你生活，其实你已经死了，你该醒悟，我见你的行实，在天主台前，都是空虚的。”（默 3：1-2）我们一身的行实，若不是纯心为天主，也就都是空虚的。行实既然空虚，虽然做修士，做教友，都是有名无实，可以欺哄人，不能欺哄天主，天主也看我们，如同死人一个样子。圣方济各会，从前有一位老修士，人问他做修士多少年了，他说连一天也没有。人听见他这句话，心里甚奇怪，他说：“你别怪我这句话，我虽然穿修士的衣裳，到如今有七十五年之久，若说做好修士，实在连一天也不敢说有”。这个话，虽是这位老修士的谦词，若把这个话移在我们身上，恐怕就成了实话。圣经上天主赞美义人说话的时候少，工作的时候多。这是什么缘故？因为义人，一两天的善工，能抵别人一两年的善工。冷淡人一两年的善工，还多次不如义人一两天的善工。义人以少许，便能胜人多许。再看吾主耶稣说的管理葡萄园的比喻。（玛 20：1-16）为什么做一点钟工的，领受的工价，像那整天做工的一个样呢？岂不是因为他的做工，时候虽然短促，其实功劳不在别人以下吗？这便是用的时候少，满的时候多。可见做教友，或是做修士，日久年长，不足为贵，不虚度光阴，才足为贵。怎么是不虚度光阴呢？一天二十四点钟，俱为天主的光荣，顷刻不肯空过，虽然吃饭睡觉，散心游戏，全仰合天主的圣意。

请看圣人们在世上，也不能断绝散心吃饭这下类的事，然而他做这一类的事，皆是出于不得已，并不是为快乐肉身。他们恨不得免了这一类的事，不吃不喝不睡觉，不散心，但专务天主的事才好。古圣约伯吃饭以前，不住地叹息。（约 3：24）达味圣王连泪带水一起喝，（咏 102：10）每夜哭湿了被褥，（咏 6：7）这不是他们不求快乐的凭据吗？平常人在这一类事上，最容易随从私欲，放纵偏情。所以若愿意一天全为悦乐天主用，先该

在这一类事上留神，饮食只为养身，不图口腹的快乐，睡觉只为解乏，不贪床席的安逸。唉！我们想一想，饮食睡卧的事，原是极平常的事，有什么可快乐之处呢？但因为人有个肉身，这个肉身如同畜类一样，照天主的圣意，万不得断绝这一类的事，然后才饮食睡卧，补肉身的力量，解肉身的困乏。若贪肉身的快乐，岂不是自比于畜类了吗？人的灵魂在肉身内，就如坐监的一样。从前达味圣王，常盼望天主从肉身的监牢内，救出他的灵魂来，（咏 142：8）免了那一切饮食睡卧的轻微的事。我们效法圣王，常怀着这个盼望才好。

圣人们在饮食睡卧等事上，都是纯心为天主，在别的事上，更不待言，所以一日之间，所做的事，没有空虚。事不空虚，年月日期，也都不空虚。故此圣经上说，义人死的时候，“日子充满。”（创 25：8）这并不是说他死的时候，寿高年老，只是说，他没有虚度岁月。所以恶人去世，虽然年纪大，也不称他日子充满。

第十一章 自尽己心顺承主旨

常说，“谋事在人，成事在天”。世上有许多事，或成或败，不由人作主，人但能自尽其心，自竭其力，至于事情究竟如何，惟在天主安排。所以我们不论有什么本分，做什么事件，当以中悦天主圣意为要务，不可就先拿定主意，必要我们经手办的事，都得成就了。比如传教劝人这件事，变化人心，使人回头改过，原是天主的事，断不是人力所能的。就如一棵树，人但能栽它浇它，培植它，不能叫它开花结果，因为开花结果是天主的事。圣保禄宗徒教训当时的教友说：“你们是我栽的，是阿颇罗浇的，至于生发长大，都是天主赏的。”（格前 3：6）罪人回头改过，便是

神花神果，既然不在我们权下，我们只要尽了栽培灌浇的本分，便满了天主的圣意。回头的多，我们的功劳也不觉大，回头的少，我们的功劳也不觉小，功劳大小，不在外面的效验，但看我们尽本分如何。

我们若果以天主之心为心，在一总的事上，不盼望别的，单盼望满天主的圣意，心里还能常享太平，因为人心不平安的缘故，皆因为遇着了不顺心的事。比方传教劝人，盼望回头的多，回头的却不多；或是起了风波，有了阻挡，遭了为难的事。你本愿意坐顺风船，你却遇着了逆风，你心里是必要烦乱的。倘若你是以天主之心为心，天主所愿意的，你也愿意，天主所不愿意的，你也不愿意，传教劝人，事情顺利不顺利，既然你仰合天主的圣意，你便能事事顺心，还有什么能扰乱你心的事呢？请看护守天神，天主打发他，照顾人的灵魂，他就尽心竭力的，满天主的圣意，不断提醒人为善避恶。倘若是人固执自己的私意，不随天神的指引，天神也不因此就发忧闷，所享的福，一毫也不减少。我们也该如此，既尽了我们的心力劝化人，人若仍然执迷不悟，也不可因此便生忧闷。

总而言之，我们讲道劝人，第一件当专务的事，就是满天主的圣意。满了天主的圣意，虽然没有一个回头的，也该喜欢。若没有满天主的圣意，虽然有千万回头的，也该难过。因为有功无功，功大功小，全在随天主的圣意这一条，得了这一条，才能得天堂的赏报，不得这一条，就是费许多心，出许多力，传教劝人，有极大的名声，在天主台前，也无功可赏，有什么可喜欢之处呢？

耶稣升天以后，宗徒们分行天下，各处劝化的人，成千累万，多到无算。独圣雅各伯在西班牙国传教，受了多年的辛苦，劝化了不过八九人。他既然尽了自己的心，功劳也不在别的宗徒以下。

他这八九个人，便抵得住他们那千万人，在天堂上，天主一样待他们，必不厚此薄彼。

有一个主人，把银子托给家中仆人，嘱咐他们做买卖。有一个仆人受了五块银子，就用这五块做本，又得了五块的利息。主人甚喜欢，称赞他是个忠信的好仆，将来要托他办大事，又请他享主人的福。有一个仆人，受了两块银子，就用这两块做本，又得了两块的利息。主人也甚喜欢，称赞他的话，加给他的赏，仿佛第一个一样。（玛 25）这是吾主耶稣亲口说的比喻：主人是比的天主，仆人是指我们的众人，分的银子，就是天主赏给我们的恩宠。不论是本性之恩，超性之恩，都是天主给我们做本钱的。都该用这本钱，立功劳，修德行，想法得灵魂的利息。圣基所讲这个比喻说："这两个仆人，得的利息，虽然各有多少不同，其实功劳不分高低，得五块利息的，不是因为他格外勤劳，实因为他受的本钱大，得两块利息的，也不是因为他格外懒惰，实因为他受的本钱小，本大的得利多，本小的得利少，这是当然之理。他们两个既是各尽其所能，天主便一样看待他们，得五块利的，也不多受赏，得两块利的，也不少受赏。

从此可知，聪明才干的，绝不可发骄傲；资质愚钝的，也不可败兴。天主定的章程，是受得多的，向他要的也多；受得少的，向他要的也少。你有大本事，大才能，便是受得多，为天主多办事，是你分内该当的。我才短力小，不能像你善于读书，善于传教，善于尽本分，我若尽了心，竭了力，功劳也不在你以下。你若不尽心，不竭力，虽然事事比我做得好，功劳反不如我。我也不可嫉妒你的才能大，你也不可轻看我的才能小，我才能小，天主不命我多做，只使我按自己的力量，尽自己的本分。

我们为天主办事，就如献礼物一样。天主不看献的礼物是多

是少，是贵是贱，但看献礼物的心，是冷是热，是实是虚。若有个诚心敬意，虽然礼物少，也能中悦天主。若没有诚心敬意，无论什么好礼物，天主都看不起。吾主耶稣有一天，在耶路撒冷大堂，看见有许多人来献礼物，那富贵人献的都很不少，有一个穷苦寡妇，但献了两个小钱。耶稣回过头来，给宗徒们说："我实实告诉你们，这个穷苦寡妇，比别人献的都多。因为别人献的，都是自己用不着的财帛，这个妇人献的，就是她要紧用的饭钱，她手里并没有别的。"（谷 12：43-44）天主定断我们的行实，也是照这个定断法儿：或是念书，或是传教，或是做活，不在多念多做，但在尽心两个字，不留余力的，才能立大功，得大赏。

第十二章 意向纯否辨之宜明

我们光荣天主的心，真切不真切，有几个凭据可以看得出来：

（一）我们若是看见别人做光荣天主的事，比我们做得好，觉着心里不快活，这便是光荣天主的心，不真切的凭据。虽然口里说的是光荣天主的话，身上做的是光荣天主的事，心里想的也是光荣天主的念头，其实没有真心实意，专务天主的光荣，只是拿光荣天主四个字来掩饰自己好高好胜的心罢了。凡真心愿意光荣天主的，全是真心爱慕天主的人，既然真心爱慕天主，见自己无德无才，不能做光荣天主的事，心里非常惭愧，恨不得有人热心守规，出力传教，做这一切光荣天主的事，为补自己的亏缺。见别人做光荣天主的事业，就如同自己做的一样，从心里喜欢，岂有真心爱天主的，自己不能光荣天主，反不愿意别人光荣天主的理吗？若果有这个心，便是有心求自己的光荣，怎样还说是求天主的光荣呢？诚心爱父母的好儿女，见别人为自己的父母，出

了力，费了心，做了什么好事，没有不喜欢的，不能因为是别人做的，就不耐烦儿。我们若果诚心爱慕天主，如好儿女一样，也必定如此。

古圣梅瑟原是创立古教的大先知，当他率领以色列人，出埃及国的时候，民间出了几个先知。若苏厄见先知太多，怕他们遮盖梅瑟来，就给梅瑟出了一个主意，劝他禁止别人说先知话。梅瑟负着气给他说："我恨不得人民都得天主的默启，都说先知话才好，你何苦愿意我禁止他们呢？"（户 11：29）我们若诚心愿意光荣天主，也该说，恨不得我的同学兄弟们，都成博学，为光荣天主，恨不得我的同伴，都有才干，都有作为，为天主办事，他们所有的长处，就如我亲身自有的一样。只要天主得光荣，我便甘心情愿了。亚味辣神父，正在打算立一个修会，为传教救人，忽然听得说，有本乡的一个人，叫依纳爵的，新立了耶稣会，又探得这新会的规矩甚好，他便喜欢至极，向别人说："我从早就打算立一个修会，奈何力不从心，到如今还没有下手。我就如同一个小孩儿，愿意把一个重物，推到高山顶上去，只是力量不足不能挪动，正在为难的时候，忽然来了一个大人，提起重物来，转眼之间，推到了山顶上，这岂不是我的一个大幸事吗？"我们见别人能劝化罪人回头，读书作文比我们好，祈祷事主，比我们热心，也该效法这位圣人，从心里喜欢，这样才称得起是真心光荣天主的人。

（二）凡诚心光荣天主的，不顾自己的私意，完全随天主的圣意。长上不拘命他做什么事，他都喜欢去做，也没有他盼望的事，也没有他畏惧的事，体面本分，他也不爱，卑贱本分，他也不嫌。命他做的事，难的也好，容易的也好，也不辞劳苦，也不贪轻闲。他的心，真就如天平一样，若没有天主的圣意动他，他便平平正正，

不偏不倚的。凡他的心所想的，都是天主的圣意所想的，在每件事上，总是以天主的圣意作主。若不如此，便不算诚心光荣天主的人。有人遇着有光彩的事，就喜欢做，没有光彩的事，就不喜欢做，贪图自在，躲避烦难，嫌此爱彼，较长论短，凡事只随自己的私意，不顾天主的圣意，怎么称得起是光荣天主的人呢？

（三）人若是尽心竭力做自己的本分，不图长上说好，也不怕长上说不好。长上说好，也不高兴，长上说不好，也不败兴，所受的劳苦，所经的艰难，并不愿意别人知道，这也是诚心光荣天主的一个凭据。有些人做件善事，必要告诉别人知道，受些许劳苦，必要表白出来，长上一指责他的过错，他便垂头丧气，败了兴来。只就这样看来，便知道他平日做事，都是满腔子为人的见识，哪里有诚心光荣天主的心呢？该当知道，长上有时候夸奖你，无非是看着你像个孩子一样，德行不坚固，志气太软弱，说几句甜言蜜语，哄着你发奋前进，并不是因为你真有可赞美之处。既然如此，听得长上夸奖，只该心里羞愧，有什么可喜欢之处呢？

隐修圣人若望，年轻的时候，服侍过一个年老多病的修士。这个修士，有意相帮若望修谦逊忍耐的德行，若望不论怎样费心服侍他，总不给若望一句痛快话。虽然如此，若望并不抱怨，也不伤心，还是欢欢喜喜地，用心照料他，极其周到，极其谨慎。这样至于十二年之久。到了后来，老人将死的时候，看重若望如同天神一样，拉住他的手，发显自己知恩的心。连声给他说："天主保佑你，天主保佑你。"然后又向来送终的修士们说："我把这个少年人托给你们，你们千万别当个平常人看他，该看着他当个天神，因为十二年来，总没有受过我的安慰，他却能尽心服侍我，始终不懈。"我们若果不图外来的安慰，不图人说好，但图天主喜欢，也就是天神之数了。

第十三章 意向纯正以判优劣

有怕下地狱侍奉天主的，有盼望升天堂侍奉天主的，也有不是怕下地狱，也不是盼望升天堂，但因为天主自有无穷美善，侍奉天主的。怕下地狱侍奉天主，却不是说若不是怕下地狱，我便放心犯罪，不怕得罪天主，若果怀着这个心，这就是凌辱天主了。怕下地狱侍奉天主，只是说若没有地狱，自然我也不敢放心得罪天主，既然有个地狱，可惊可怕，我更该小心侍奉天主，不犯他的诫命。可见我只拿地狱来，提醒我热心侍奉天主，并不是因为怕下地狱，我才侍奉天主。这个畏惧天主的心，原是最有益于人的，所以吾主耶稣当初在世上的时候，也常讲地狱审判的道理，提醒人畏惧天主。达味圣王，也常求天主赏赐他这个敬畏，向天主说："以尔畏惧，钉我肉情。"（咏 119：120）

盼望升天堂，比怕下地狱更好。圣人们在世上，也常怀着这个盼望。圣保禄宗徒说："当初梅瑟舍弃了法郎皇上的朝廷，甘心愿意同天主的子民受难，是因为盼望后来受赏。"（希 11：24-26）达味圣王，也求天主说："我拿定了主意，永远遵守你的诫命，为得你的赏报。"（咏 119：117）

虽说怕地狱的刑罚，贪天堂的赏报，见识不是不好，究竟是个爱惜自己的见识，怕自己本身受苦，盼望自己本身享福。若是把这个为己的见识丢开，但想天主万万美好，怎么可爱，虽然没有天堂地狱的赏罚，也必要全心全力，事奉天主，这才是最高超的志向。圣依纳爵劝我们常怀着这个高超志向，在思言行为，每件事上，不顾天主的赏罚，但看天主怎么万分可爱，因此勉力中悦他的圣心。天主的本性本体，就是我们做事的模范。

圣师们劝我们事奉天主，该拿着个好儿女的心，不可像那当

奴才的，及雇工做活的人一样。奴才只怕主人打罚，雇工做活的，只盼望得工价。他们若明明知道不受打罚，不得工价，便不肯好好侍奉主人。那好儿女侍奉父母，断不如此，也不是图工价，也不是怕打罚，但因为从心里孝爱父母。所以他们诚心敬意，为做儿女的本分，只得了爹娘的欢心，他们就心满意足，受劳受苦，也甘心愿意，就是爹娘穷苦，没有家产留给儿女，儿女也不因此舍弃他们。圣经上多次称我们是天主的儿女，天主是我们的慈父。就如圣若望宗徒说："请看父赐给我们何等的爱情，使我们得称为天主的子女，而且我们也真是如此。"（若一 3：1）我们既是天主的儿女，便该用这好儿女的心肠爱慕天主才是。唉呀！一个至尊无对的天主，情愿作我们的慈父，我们受造的人，至卑至贱，就是有千万心，千万性命，都为爱天主用了，也不算太过，奈何只有一颗心，一个性命，还舍不得全为天主用吗？

天主创造神人万物，虽说是为自己的光荣，但这外来的光荣，于天主毫无益处，天主本性的福乐，也不能减少，也不能加增。天主创造万物，皆是因为爱我们的缘故，我们所受的天主的千万恩惠，俱是从他的爱情发出来的。爱我们至于降生受难，受难为他的本性体，有什么好处？我们事奉天主，不顾自己的私意，专务悦乐天主，才算得是以爱还爱。唉！悦乐天主这句话，实在是我们极大的安慰和庆幸，但因为人，不懂得天主的美善是何等可爱，所以也不知道专务悦乐天主。若懂得了天主的美善，只要得了天主的悦乐，便是自己的一大快乐，除此以外，还有什么可盼望的赏呢？凡纯心悦乐天主的，修德行善，不是图自己的好处，盼望升天堂，也不图自己的福乐，是因为无德无善，不能悦乐天主，不升天堂，不能亲近天主。只因为愿意接近天主，悦乐天主，永远赞美天主，所以才盼望升天堂，才勉力修德行善。

世上人交结朋友，没有不讲交情的，但交情有上等下等的分别。若有个沾光受益的心，便是下等交情；没有沾光受益的心，只因为爱某人的才德，与他交接，才是上等交情。我们侍奉天主若是只为得天堂的赏，不是为爱天主的美善，也就是拿下等的交情来侍奉天主了。圣巴西略说："人若侍奉天主，只为得赏报，那就如外方人西满一样，当初帮助耶稣背十字架，只是出于勉强，并不是从心里怜爱耶稣。也就像当时的犹太人，跟随耶稣到旷野里去，只因为见了耶稣用五饼二鱼，饱了他们五千人，并不是从心里爱耶稣。"

有一位圣人，天天专务神工，克苦肉身，魔鬼用了许多方法阻挡他，竟阻挡不住。后来又诱惑他起了一个失望的念头，想自己是必要下地狱的人，天堂上没有指望了，所行的苦工，将来有什么用？与其在世上受苦，死后还受苦，哪如在世上先享福，死后再受苦呢？这个念头，往来不断，心里甚是烦恼。圣人转念一想，这必是魔鬼的诱惑，遂就向魔鬼说："我只因为天主本性的美善，勉力热心侍奉天主，并不图天主的赏报。若果我死后不得升天堂，赞美钦崇天主，我在世上不久，更该乘着这个好时候，小心侍奉天主。"这句话才一出口，魔鬼大败了，从此以后，再不起失望的念头了。

法郎皇帝的公主，收了梅瑟当自己的义子，又雇了一个妇人养育他，却不知道这个妇人，原就是梅瑟的母亲。外人都不知道，这个妇人却知得甚清，她抚养梅瑟虽然一天有一天的钱，她却不是图钱，只因为是自己亲生的小儿，从心里疼爱他，就是不受赏，她也情愿抚养。这也是我们事奉天主的一个好榜样，我们事奉天主，虽然日后受赏，我们心里却不是图的受赏，只是因为爱慕天主。

圣基所说："你别想事奉天主，不图赏报，便不得赏报，或

是得赏报不多。该知道，人越不图赏报，将来受的赏报，却是更大更多。因为天主至公至义，按功行赏。人越不图赏报，爱天主的心越诚，功劳越高，所以得的赏报，将来也是越大越多。若是修德行善，搀杂上几分爱自己的私情，在天主的圣目中，价值就小了。”所以盼望得赏报的，将来得的赏报却是更薄。依理而论，也该如此，你既拿好儿女的心肠，侍奉天主，自然天主也不当奴仆待你，也必然待你如儿女一样，把天国的产业，厚厚的赏赐于你享受。

第十四章 爱慕天主可分三级

纯心为天主做事，就是纯心爱天主，所以做事的意向，与爱天主的心，原是一宗事，爱天主的心越纯，自然做事的意向也越纯。按圣人们的讲论，爱天主共有三级。我今开列于下：

第一级，是心里只有天主，天主以外，并没有一件所爱的事物。圣伯尔纳多说：“要知你爱天主的心，到了极处没有，该细心省查，在天主以外，有你所喜爱的事物没有。若有一件不为天主喜爱的事物，便是你爱天主的心，还没有到极处。”因为人只有这一颗心，为事物多用一分，就不得不为天主少用一分。在天主以外，所爱的事物越多，爱天主的心，必定越不专，这是一定之理。就如天平一样，这头低，那头就高；那头低，这头就高。你若看重世上的财物，你是必要轻看天主的；你若轻看世上的财物，没有一件所喜所爱的了，你才能全心全力爱慕天主。把你心里的爱情，都为天主用了，有一百分，便用一百分，有一千分，便用一千分，有一万分，便用一万分，一毫不分给万物，才算你爱天主，到了至极之处。

人若死了最亲爱的人，就如为父母的，失了最亲爱的儿女，为儿女的，失了最亲爱的父母，心里如同受了刀割剑伤，虽然有快乐事在当前，也不能快乐他的心。到热闹场中，众人嬉笑言谈，他心里毫无兴趣，就如听不着看不见的一样。出来进去，悠悠忽忽，心里总是不断地想他所失去了的那个亲人。全心爱天主的人，也有这个光景，天主全占满了他的心，不给万物留一个闲空，所以他喜爱的，就是一个天主，天主以外有快乐事，他也不觉快乐，有忧苦事，他也不觉忧苦，世上不论什么事物，都不能动他的心了。圣额我略说："人到这个忘了世物，但想天主的地步，虽然在热闹地方，就如同在旷野一样，何等清静，何等平安，遇者患难，也不能乱他的心，得了光荣，也不能取他的乐。他心里常向天主说：'上天下地，还有什么我可爱的事呢？我所爱所望的，就是天主你自己一个。'"

古经上记载艾斯德尔本是个穷家女子，后来得了皇后的高位，在朝廷上，光荣快乐，都不能动她的心，她心里所爱的惟有天主。所以她向天主说："天主！你知你的婢女，自从到了这里，没有喜爱别的事物，所喜爱的就是天主你自己。"（艾补丙：23）人若能从心里说出这个话来，才算全心爱天主的。圣西尔文满心爱慕天主，极其轻看世物。有时候双手遮掩起自己的眼来说："我的眼！你别看世上的事物，世上的事物，俱是可轻可贱的，哪一件是可亲可爱的呢？"圣依纳爵也是如此，有时仰起头来望望天，便叹息说："唉！我一望天便觉着世界上污秽得了不得。"

第二级，不但轻贱一切世物，连自己也要轻贱。我爱天主，不是因为我不爱天主就不得享福，是因为我不爱天主就不能满天主的圣意；我只管满天主的圣意，至论我享福不享福，我顾不得想那些。这便是圣经上说的："死于自己，活于天主。"（若

12：25；罗 6：10）圣人圣女，全是如此。他们最大的福乐，是因为满了天主的圣意。

第二级，比前二级更高更妙，直到了至极无可复加的地步，就是天神圣人在天堂上，爱天主的爱情。在天堂上，是天主成了人的全福全乐，人同天主全然合成一个。然而这个爱情，人在世上万难得着，这就是圣经上说的天主的高山。达味圣王说：“谁能登天主的高山呢？”（咏 24：3）唉！原来人在这苦世上，有肉身的牵连，断不能全全忘了自己，念念契合天主，与天主合而为一。所以圣人们在世上，常盼望早离了苦世，早脱了肉身，常嫌在世上活得太久。就如同圣保禄叹息说：“可怜我无福之人，谁可从肉身里救出我来呢？”（罗 7：24）达味圣王痛哭说：“可怜我充军的时候，太长久了！”（咏 120：5 与思高本略有不同）

我们在世上勉力全心爱慕天主，死后升了天堂，天主的福乐，成了我们的福乐，天主的美善，成了我们的美善。我们沉在天主圣爱之海，但知道有天主，不知道有我们了。圣伯尔纳多取了三个比喻，讲天堂的福乐说：“圣人们在天堂上，与天主合而为一，就如同把一滴水，投在酒缸里。那一滴水，失了自己的本质，它的气味形色，都和酒一样了；又如同烧红了的铁，铁全变成了火，人只见火，不见铁的本体；又如同空中的天气，一受太阳的光照，气与光成了一色。”人升了天堂，也仿佛这样，所以圣经上说：“我们升了天堂，便与天主相似。”（若一 3：2）与天主相似，就是与天主合而为一的意思。这个合一之爱，是无言可言的真福。我们在世上，虽然不能与天主合而为一，如同圣人在天堂一样，但爱德越真切，越与天堂圣人相近。吾主耶稣当初为人祈求天主圣父，赏赐他们与天主合成一个，就如天主三位一体一样，这便是要人效法天堂上的圣人圣女。

卷四 省察篇

第一章 省察工夫关系匪浅

为帮助人修德前进，省察的工夫，是上等好法子。历来的圣人们，常劝人省察，我且不说新近的圣人，就是一千四五百年以前的圣人，也有许多讲究省察的。就如圣巴西略，立了修会便定了省察的规矩，命本会的修士，每天晚上睡觉以前，必先做省察的工夫。圣奥斯定、圣安当、圣伯尔纳多，及别的创立修会的圣人，都没有忘下这条规矩。在古教的时候，也有劝人省察的圣人。圣基所讲解达味圣王说的："你们在床上该发痛悔。"（咏 4：5）这句话，便是劝人临睡觉的时候，做省察的工夫。

富贵人家，人口多，花销大，当家主事的，每天算账，账目才能清楚。账目清楚，才能治理家政。我们良心的账目，也得天天计算，才能清楚。你看那做买卖的，都是天天算账，一天里头，出多少，入多少，或赚或赔，都要算个清白。若是赔了，必定查考赔的缘故，后来小心躲避，这样才能得利发财。我们在世上，也就如做买卖的一样，立功劳，修德行，便是发财，长毛病，随私欲，便是亏本。我们谁不愿意灵魂发财呢？但若是不留心省察，是赚是赔，赔了也不想法补救，将来是必不免亏本失利的。

我们若果每天晚上，用心省察，把省察出来的罪，都求天主宽赦，真心痛悔，真心定改，自然明天就少犯罪。前天晚上的省察，就是防备明天犯罪的一剂良药。不但为明天，就是为当天省察也有大效验，因为我们既然明明知道，晚上要在天主台前算个清楚

账，这一日内自然也就加倍小心，不敢放肆了。所以圣人们说："省察是改毛病的善法。"人若不断用省察的工夫，一有了过失，省察的时候，便痛悔定改，这样毛病长不成，灵魂自然常洁净。

我们的心，就如同一块田地一样，自受了原罪的害，在这心田里，常不断地长私欲的恶草，偏情的荆棘，若不勤勤谨谨的用省察工夫，治理它，不久就成了一块荒田了，还能长什么嘉谷呢？圣经上说："我经过懒惰人的田地，及糊涂人的葡萄园，看见满地荒草，遍地荆棘，周围垣墙，也倒坍了。"（箴 24：30-31）圣人们说：圣经上这个话，便是比的不管省察的人。他们不用省察的工夫，治理他们的心，就如田地不耕不锄一样，所以也就荒得不像样儿了。常省察的人，就如同修治花园的，手里常拿着镰刀，一遇见恶草，便除了去。恶草不生，花木才长。

不但圣人们都异口同声的，讲论省察的好处，就是古时外教学士，也有几个讲究省察的。就如毕达哥拉斯，他本是古时最出名的学士，他常劝自己的徒弟们，每天两次省察，每次省察教他们省察三件事：第一、省察今天做了什么；第二、省察做的事，是怎么做的；第三、省察有什么当做的没有做。若是省察不出什么不好来，便该喜欢，省察出不好来，就该后悔。请看教外人为成就人品，还知道省察，我们教友，为修德事主，倒不知道省察，如何使得。

所以圣依纳爵看着省察，十分要紧，一立了耶稣会，便给会中的修士，定了省察的规矩，一天一次还嫌过少，命他们一天两次省察：晌午一次，晚上一次，谁也不许缺，看着省察比默想还要紧。因为默想的时候，不过定好志向，愿意修什么德行，改什么毛病；省察的时候，正是用修德行改毛病的工夫，所以十分要紧。圣依纳爵宁愿去了默想，不愿意去了省察，所以当耶稣会刚兴起

的时候，为保存会士的热心，只立了省察，及勤领圣体两条规矩，并没有命他们每天默想。这两条规矩，只怕人守不好，人若守好了，就能修德前进。

圣依纳爵立了省察的规矩、不但是要本会的修士自己遵守，还要本会的修士，遇见机会劝别人遵守。所以耶稣会热心修士，体会圣依纳爵的意思，没有不用省察的法子，治理人的灵魂的。他们见自己所管的教友，若有仇怒、撒谎、说人是非及别样的毛病，就教他们做省察的工夫。圣依纳爵当初也亲自给他们立了这个表样，为治人的毛病，不但教人一天两次省察，还教人一天两次见本会神父，说明自己怎么守了省察的规矩，怕他不用心省察，得不了效验。

从此看来，省察既是这么要紧，我们不论闲忙，总不该缺了省察的工夫。若是定的时候不得做，务要过后补上。一天两次省察，一次不可缺，缺少一次，便犯会中一条大规矩。就是生病的时候，宁可以不默想，也不可不省察。因为病人当省察的事，却是更多，就如忍耐病苦，忍耐旁人服侍的不周到，甘心仰合天主的圣意，愿听医生的命，这一类的事，都可做省察的题目。

第二章 私省之要先去病根

省察有两样：一样是私省察，一样是公省察。私省察，是单省察一件事；公省察，是省察思言行为，所犯的一总的罪过。这两样省察，都是天天当行的。我们先要讲清了私省察的规矩，然后再讲公省察的规矩。这两样省察的规矩，本是大同小异的，第一样讲清了，第二样就不必多讲了。

私省察，既是单省察一件事，这一件事，或是当改的毛病，

或是当修的德行，都该小心选择。若是当改的毛病，选择那毛病根子，做省察的题目才好。因为魔鬼诱感人犯罪，就如同敌人攻打城池一样。坚固地方，他知道攻打不开，他不来攻打，他单找那城墙破裂的地方，或是无兵看守的地方，他才来攻打。我们的灵魂，也就如同一座城一样，毛病的根子，习惯的罪恶，就是个破裂的地方。魔鬼诱惑我们犯罪，也必定先察考清了，哪是我们的破裂地方，然后他才尽力攻打，谋害我们的灵魂。我们既知道魔鬼的巧计，所以都该小心提防，用这私省察的法子，快把那破裂的地方，修治坚固了。但我们各人有各人的毛病根子，都该细心察考，查明了自己的偏情，哪一条是习惯犯的，就该拿他做个私省察的题目。

常听见人说："我是有这个毛病，我若没有这个毛病，我早成了圣人。"又有人说："我是有这个不好脾气，我若没有这个不好脾气，不至于犯这许多的过失。"他说的这个毛病，这个不好脾气，既是犯罪的根子，就该拿他做个省察的题目。去了根子，自然枝叶就不生发了，不去根子，但去枝叶，枝叶是终究免不了要生发的。贤士伽侘说："当初罗马府，有人敢同野兽相斗。若是野兽多，他们就先拣那最凶最猛的大野兽，同它相斗，先杀了这最凶最猛的大野兽，别的小野兽，就不难克制了；若先同别的小野兽相斗，难免不让大野兽吞了。"我们的毛病，常谋害我们的灵魂，真就如同野兽一样。若不先去了那最凶最猛的大毛病，难以去别的小毛病，大毛病一去，再克制别的毛病，也就不难了。

古经上记载叙利亚国王，同以色列国王打仗的时候，出了号令，命自己的兵将，但该想法杀以色列国王一个人，不必同别人交战。（编下 18：30）因为他想同别人交战，难分胜败，同国王一个人交战，得胜却是更轻易。后来果然以色列国王阿哈布中了

一箭，受伤而死，因此犹太人害了怕，都四散奔逃了，这便是我们做私省察的一个好表样。该想法去了毛病的根子，这根子就如王子，杀了他才能得大胜。再看当初培肋舍特人，仗恃哥肋雅一条好汉，达味圣王杀了哥肋雅一个人，培肋舍特无数的人，一时都逃散了。我们的大毛病，就是哥肋雅，该用私省察的快剑；削了他的头。

医生给人治病，必先查考病源，查清了病源，然后才对症下药，治好人的病。我们为治灵魂的病，也该先查清了罪源，再下私省察的药，才能有效验。有许多人，多年用私省察的工夫，毛病老是改不了，德行也老不见长进，这是什么缘故？无非是因为他们拣了私省察的题目，是毛病的枝叶，不是毛病的根本。这就像治病，不治病源一样，怎么能有好效验呢？

人人各有自己的病源，认清了病源，也不是容易的事，人多次认不准确，认枝叶是根子，认根子是枝叶。不去毛病的根子，但去毛病的枝叶，遂去遂生，终究是不能断绝的。所以怕我们自己认不清，不如求神师给定出题目来，倒更妥当。到底该先叫神师认清了我们的灵魂，有什么偏情，有什么脾气，有什么习惯的毛病，从前怎样，现在怎么样，喜欢的是什么，恼怒的是什么，一样一样地，都该给神师说明。神师认透了我们的灵魂，再给我定省察题目，一定错不了。后来还该有一定的时候见神师，说明自己怎么做了私省察，得了益处没有，这样才能前进。

第三章 寡过有序缓急宜审

我们若有外面的毛病，先该用这私省察的法子，改这外面的毛病，虽然有内里的毛病，更大更多，都可以暂且放下。我说的

这外面的毛病，就是不善的表样，及一切惹人憎嫌的地方。比如好讲论人的是非、好着急、好说闲话、好讥笑人，这一类的毛病，既是为别人有害处，不得不先用心改了它。因为我们同人来往，总该先尽爱人的本分，若是有引人犯罪的地方，讨人厌烦的毛病，不用心改，在爱人的本分上，便有亏缺。圣经上赞美圣若翰的父母说："他们两个，在天主台前，都是义人，遵守天主的一切规诫，别人没有怨恨他们的。"（路 1：6）我们同众人来往，也该小心躲避得罪人的地方，叫别人指不出不好来，一个怨恨我们的也没有才好。

改外面的毛病还容易，改内里的毛病就难，所以先该用心改外面的毛病，及早改净了，留下余剩的工夫，好从从容容地，专务改内里的毛病。若一辈子但专务修治外面，把治心的工夫，置诸度外，那便是舍本逐末，轻重颠倒，也就不好了。虽然说省察的工夫，是为帮助人改毛病的，却也是为帮助人修德行的。比如修谦逊的德行，不但自己轻看自己，还该喜欢受别人的轻看。不拘做什么，都该纯心为天主，不该有一点为人的意向，一举一动，都该全合天主的圣意。用私省察的法子，这等德行，都修得来。修治花园的，必定先除去野草，然而去草是为种花，若是只管去草，不管种花，岂不是白受辛苦了吗？我们私省察，固然该先去毛病，若只管去毛病，不管修德行，也就像那修治花园的，只管去草，不管种花一个样了。

再说，修德行也正是改毛病的法子。不拘什么毛病，都有相反的德行，心里专务修相反毛病的德行，外面的毛病，不知不觉地，就能全改了。譬如你若在说话上，好着急红脸，好粗声大气，有看不起人的样子，这都是从骄傲来的。为改这个毛病，只要你用私省察，尽心修谦逊的德行，从心里看着别人都是你的长上，你

在他们当中，是最小的一个，自然你说话就谦谦逊逊的，不至于得罪人了。你若是以听命为难，遇见艰难，常起抱怨的念头，你就该用私省察，修忍耐的德行，想世上无论什么事，都有天主的安排。天主为我的好处，命我有这个职分，有这个苦难，这样想来，你就不起抱怨的念头了。你若是眼目不端正，好东瞧西看，说话行事过于放肆，你该拿天主无所不在的道理来，做你省察的题目，想你常在天主眼前，自然就不敢放肆了。心里若常想天主，常同天主结合，也容易改好管闲事，好听新闻的毛病。我们也经历过，凡避静以后，或是热心默想出来，觉着世上的事物，没了兴趣，但喜欢同天主说话，不想同人说话了。

从此看来，专务修内里的德行，自然就能改外面的毛病，若单留心改外面的毛病，毛病却是更难改。比如愿意改眼目不端正的毛病，若不想天主无所不在，但留心时时刻刻的管制着两只眼，恐怕你多年也改不了。你若过于用心，还怕你弄得头疼心烦了。从前有一个博学人，常怪有些神父但教人修治外面，不教人修治心里，因为心里是根本，外面是枝叶，根本好了，外面随着也就好了。从前梅瑟放羊，领着羊群到旷野深处去。（出 3：1）旷野是比的人心，神父管理人的灵魂，也就如放羊的一样，也该领着人到心中的旷野里去才好，不可但滞留外面。

第四章 敌一易胜务广易荒

用私省察的工夫，或是为修德行，或是为改毛病，必须择定一条，不可贪多。完了一条，再定一条，德行是一条一条地修，毛病也是一条一条地改。这个法子，看着似乎迂迟，其实更是迅速。俗话说：“贪多嚼不烂”。若一下手，便要全改自己的毛病，

究竟一个毛病也改不了，因为人的心力有限，专务一件事，精神远大，一分散开，精神就小了。我们改毛病，就像同敌人打仗一样，打死一个，再打一个，得胜却是更容易，若愿意一下子把敌人全消灭了，那是万不能的。从前天主命以色列人，往客纳罕地方去。客纳罕地方，那时有七个小国，天主嘱咐他们："灭那七个小国，灭了一个再灭一个，不能一起全灭。"（申 7：22）圣人们说："天主嘱咐以色列人，同敌人打仗的法子，就是教训我们克制偏情的法子。偏情就是我们的仇敌，也是不能一起全灭的，总该分开层次，得一步再进一步，才能渐渐成功。"

恐怕有人说："若单留心改一条毛病，不管别的毛病，保不住别的毛病，乘着这个空儿，就要生长，灵魂岂不受了害吗？"贤士伽佌答说："不必害怕，留心改一条毛病，不管别的毛病，不但不生长，也必要一起减少。"因为一总的毛病，在人心里，都是相连相通的，你攻打一条毛病，那千百条毛病，都受到伤损。因为一总的毛病，都是从放肆来的，放肆是众罪之根。你若小心克制一条毛病，便是克制放肆的性情，能克制放肆的性情，便是断绝众罪之根。所以留心改一条毛病，这一条毛病减少，别的毛病都得减少。况说每天私省察以外，也做公省察，公省察是为帮助人改一总的毛病的，从此看来，何必愁着私省察不能把毛病全改了呢！

我说私省察的题目，只该是一件事，或是一条德行，或是一条毛病。但这一条里头，还能包含几条，若是囫囵吞枣，也难以得益处，不如把这一条再分开层次，分开等级，做好几个题目倒好，这样德行更容易修，毛病更容易改。比方你要用私省察，改骄傲的毛病，修谦逊的德行，若但笼笼统统的定个志向：何时也不发骄傲，说话行事常常谦逊，终究你的骄傲也去不了，谦逊也修不成。

因为这个题目过于宽大，其中包含着许多层次，若拿它做一个题目，必至于“贪多嚼不烂。”

下文第五章，我把几样德行分开层次，每条都可以做私省察的题目。我不细讲那些德行，不过简简略略地，说个大概。叫人照自己的身份，拣选省察的题目，也可以当个镜子，照照自己灵魂缺什么德行？有什么毛病？

第五章 私省条目分别叙述

（一）谦逊

一、凡为自己有光荣的事，该一句不提。

二、不该喜人赞美。受人赞美，只该心里惭愧，想自己实在当不起。若听到赞美别人，就该从心里喜欢。若是听到人说自己好就喜欢，听到人说别人好就不耐烦儿，这都是相反谦德的过失，都该记出来，留心定改。

三、不拘做什么事，都该纯心为悦乐天主，不该有为人的意向，或想在人跟前讨好。

四、有了错处，便该老实的承认自己的错处，不该巧言掩饰，更不该纠缠别人。口里认错，心里也该认错，不可有口无心。

五、一切虚荣及骄傲的念头，该随来随退，一时也不可留在心里。

六、尊敬别人，轻贱自己。甘心愿意在众人以下，不但心里存着这个意思，外面也要谦逊恭敬，看着别人好像自己的长上一样。

七、不拘遇着什么羞辱事，都该甘心承当，看着是天主赏给我修谦逊的好机会。忍受别人的凌辱，有三等的分别：第一等是

勉强忍耐；第二等是不加勉强；第三等是甘心乐受。我们演习的不到这第三等，不该止住。请看吾主耶稣，为爱我们的缘故，什么轻慢凌辱没有受过！我们不到这个地步，如何称得起是耶稣的好徒弟呢？

八、我们为修谦德，也可以每天心里发谦逊的意思，外面做谦逊的事。定下头晌午发几次，过晌午几次，务要一天多一天，直到修成了谦德再止住。为修别的仿佛的德行，照这样做也使得。

（二）爱人

一、总不该说别人的短处。就是人人都知道的，或是没有关系的小差错，也不该轻易就说。凡为人有伤损的事，都小心一概不做。无论是在当面或在背地，总不该显出轻看人的样子来。

二、我听见的话，若能叫某人不喜欢，不可传与某人知道，因为彼此传话，能使人不和睦，生出许多害处来。

三、凡着急的话及伤人的话，一句不可出口。不可固执自己的私见与人争论。若没有责罚人的权柄，万不可责罚人。

四、待人要平和，要亲爱，按自己的力量，照自己的身份，做一切悦乐人的事。若有照管人的本分，更该发显爱人的心。若有当做而做不到的事，更该加倍的平和良善，补待人不周到的亏缺。

五、自己不该厌烦人，也不该惹人厌烦。最要紧躲避的，是不同人说话，不帮助人，带着瞧不起人的样子，冷眼看人，这一类的毛病。

六、不可同人太亲热，也不可有私交情，同会同院的人，总要一体看待，不可厚此薄彼。

七、不判断人的是非。见人有过失，该想法给他掩饰。别人行的事和说的话，我只该往好处里想，不该往歹处里想，不要无

缘无故的疑惑人。

（三）克己

一、遇着不顺心的事情，不论是从天主来的，也不论是从人来的，或是从别的缘故来的，都要不怨不尤的安心忍受，这便是一样极好的苦工。

二、分内当守的规矩，不分大小，该小心一条不犯。每天当做的工课，件件都要做得十分妥当。这两条不是容易事，必该受许多的拘束，经许多的烦难，才能守好这两条，所以也是一样极好的苦工。但因为人不愿意被拘束，不愿意受烦难，所以才犯许多罪过。

三、管束自己一身的举动，行住坐立，都叫他合乎端正的规矩，又是一样极好的苦工。更要紧的是谨守眼目，不当看的不看，谨守口舌，不当说的不说。

四、有许多做有功而不做无罪的事，若是留心做这样的事，又是一样极好的苦工。就如同我愿意出屋，我偏不出屋；我想说话，我偏不说话；有什么稀罕事物，我愿意去看看，我偏不去看，也不打听人。若是做这一类的苦工，定出次数来更好，定准了一天做几次，开始在容易事上，渐渐地在难事上。事虽不大，却有很大的益处。

五、在分内当做的事上，也能行克己的神工。就如同吃饭，睡觉，祈祷，在这一类事上，小心不随自己的私意，但随天主的圣意。从心里向天主说：“我做这件事，并不是为随我的私心，只为随你的圣意。”这也是极好的苦工。

（四）节食

一、不是吃饭的时候不吃，不在吃饭的地方也不吃。

二、若没有要紧的缘故，只该吃家常饭，不该想吃异样儿的。

总是给什么吃什么，不挑不拣，一无所嫌才好。

三、饮食仅为养身，万不可过度。

四、饮食要端端正正，不慌不忙的，断不可狼吞虎咽，有个贪食样子。

五、说话的时候，总不可讲究吃喝，更不该抱怨吃喝不好。

六、一切贪食之念，不许入心。

（五）忍耐

一、说话行事，与人接见，务要带着和平气象，断不可有不忍耐的气色。心里一起不忍耐的念头，就该迅速压伏。

二、常保存心中的平安，凡能叫我忧闷，叫我着急的念头，不许它入心。至于报仇恨人的意思，更该小心躲避。

三、世上百般的事，俱有天主的安排，所以随时随处，总该顺听天主的圣意，随遇而安。

四、勉强的忍耐，是下等；不加勉强，是中等；喜欢受苦受辱是上等。该演习着渐渐从下等升到上等才好。心里常起愿意受苦的意思，外面也常用克己的工夫，这便是演习到上等的法子。

（六）听命

一、听命先要仔细。凡长上的命令，一丝一毫，不可有缺欠。譬如写字的时候，一听见钟声，或是一听见长上叫，就该迅速从命，虽然一个字缺一笔没有写完，也该止住。不必等着长上出命，长上一露意见就该遵行。

二、爱欲中，该当以自己的心，合于长上的心。单愿意长上所愿意的，自己心中无可无不可。

三、明悟中，该当以长上的意见，做自己的意见。自己的私见，凡与长上的意见不合的都该弃绝。

四、听长上的话，该如同听天主的话；听钟声，该如同听天

主的声。

五、心里演习着想长上的命，就是天主的命。若果然认为是天主的命，不但不以听命为难，反以为乐。

（七）神贫

一、若没有长上的宽免，无论什么物品，自己不该随便给人，也不该随便向人要。

二、若没有长上的准许，别人屋里的物件，或是院中的东西，不论大小，不该随便取，也不该随便借。

三、衣裳，被褥，桌椅，书本，一切物件，不但用不着的，不该收存，就是没要紧的，也不该要。

四、至论要紧的物件，也该留心挑那不好的用。一来为自己的灵魂得益处，二来为别人立好表样。在吃饭穿衣上，也叫人看出我是个贫穷人来，没有白发了神贫的愿才好。

五、真神贫人，常想耶稣为爱人的缘故，在世上三十三年之久，样样的苦都受过；所以一来为报答耶稣，二来为效法耶稣，缺了要紧用的物件，受些饥寒，心里却更欢喜。怎敢抱怨吃穿的不好，别人服侍的不周到呢。

（八）洁净

一、眼目是犯罪的门路。为保全洁德，谨守眼目，是十分要紧的。凡能动人肉情的事，一概不可看。

二、能动人肉情的话一句不说，一句不听，若是书万不可念，万不可瞧。

三、我不抚摸人，也不许人抚摸我。

四、自己待自己，也端端正正的，不可轻亵了。若没有大缘故，不可自看，自摸。私居独处的时候，更该自重。

五、不可交结私朋友，不可彼此送礼物。若有能引我犯罪的人，

或是我心里偏爱的人，更该留心躲避，不轻易同他说话，也不轻易同他来往。因为犯罪的机会，除了躲避，没有更好的法子。

（九）严格执行

一、每天当行的神工，必该天天举行，一天也不可缺。限定的时刻，也该照规矩，全满不缺，不可迟误。倘若有了阻挡，误了行神工的时候，一得空闲就该快快补上。

二、每天默想，该全守默想的规矩。公私省察，察考罪过的次数，还不是十分要紧的，最要紧的，是痛悔定改，必须有了这两条才能得省察的益处。

三、至于别的神工，就如望弥撒、念圣书、祈祷、做补赎、行苦工，都该用心做，务须得了各样神工的益处，万不可苟且塞责，看作不要紧的烦琐事。

四、自己分内当做的事，件件都该为天主用心做，就如在天主眼前做一样。

五、不论什么过失，虽是至微小的，也不可明知故犯。

六、小事当大事看，一点不可忽略。

七、我们的真德行，不在做出奇的大事业，而在善做天天做的小事，小事做得善，就能成大圣人。既然这样大关系，断不可不慎重小事，倘若我们有轻忽小事的毛病，或是日久天长，忘了小事的大关系，可以把“慎重小事”四个字，作个私省察的题目。

（十）端正意向

一、不拘做什么事情，思想要正直不可图人敬重，不可怕人讥笑，更不可求自己的光荣或顺从自己的私心。

二、凡事都纯心为天主做。早上一起身，便该拿定这个主意，日间行事以前，及行事的时候，也该从心里屡次向天主说：“天主！我做这件事，没有一点儿别的意思，单为你的光荣，并为满你的

圣意。”

三、发这个善愿，该定准了，每天头晌午发几次，过晌午发几次。起初要少，后来要多，总要次数天天加增。到习熟了，行事的时候，不知不觉地常想天主，到了这个境界才好。

四、惟有承行天主的圣意，是心里的一大快乐。除此以外，找不出别的快乐来。一举一动都该是从爱天主的心发出来的。把这个圣爱之火，作个思言行为的根本，一切为人的意见，都要扫除净尽。

五、这样纯心为天主做一总的事，便是常行祈祷，常对越天主的神工。这两样神工，为帮助人修德前进是头等妙法。

（十一）翕合主旨

一、无论遇着什么不顺心的事，也无论是怎么遇着的，都该想是从天主来的。天主是我的至慈之大父，他叫我遇着这件事，无非是为我的好处，我只该小心仰合天主的圣意，怎么敢有一点儿抱怨的念头呢？我如同听见天主亲口给我说：“我的儿！我愿意你为我做这件事，受这个苦！”

二、凡遇着不顺心的事，起头该演习着勉强忍耐，后来演习着甘心承受，再往后演习着喜欢乐受，这便是步步登高。

三、我心里的快乐，不在别的事物上，惟在全满天主的圣意。天主若愿意我受什么委屈烦难，我就该喜喜欢欢的甘心乐受，为全满天主的圣意。

四、遇着悦乐天主的机会，或是光荣天主的事情，只要是我力量做得来的，我就该尽心去做，这便是效法吾主耶稣。他当初在世上的时候说过：“凡悦乐我圣父的事。我常常做。”（若 8：29）

五、若真心愿意在一总的事上，全满天主的圣意，也就是常

对越天主，常行祈祷的神工。

六、常翕合天主的圣意，也是一样极好的苦工。不拘遇着什么难处，便想是从天主圣意来的，甘心乐受。这样的苦工，比别样的苦工，却是更有旨趣，更有益处的，因为这真正是发爱天主的心。

以上说的这些条目，都可以做私省察的题，但不必限制按着每样德行的层次，只要照自己的身份拣选现在最要紧的一条，得了一条，再想法得一条，直到把一样德行的层次都得了，再停止。

第六章 省察题目勿轻更换

私省察，最要紧有恒心，题目一定，不可轻易改换。常见有人喜新厌旧，一个题目没有做完，又拣一个别的题目，十天一换，八天一换，只图新鲜，怎么能得益处呢？譬如一个人，要把一块石头携到高山顶上，必须一气往上携，才能达到高山顶上，若走到半山坡，便松手放下，那块石头，是必要滚动滑下来的。我们用私省察的工夫，或是为修一条德行，或是为改一条毛病，也不是一件容易事，真就如往高山上携石头一样，也必须一气做到头，才可止工。若是德行没有修成，毛病没有改净，便停工松手，先前得的益处，将来也必要失了，岂不是徒劳了吗？

请看那开矿挖金的，图财的心胜，挖不出金子来，不肯止工，虽然掘地甚劳，也甘心乐受。省察就是我们的金矿，在这省察工夫里头，可以寻出德行的金宝来，但该不辞辛苦，恒久不懈，才能得这金宝。当初达味圣王，同敌人交战之先，便拿定了主意说："我追赶我的仇敌，务要擒住他们，仇敌不败，我不回车。"（咏18：38）我们用私省察克制毛病，也该如此，克制不净，不该放松，

还该勇往直前，同毛病交战。

人之常情，莫不是喜欢新鲜，妄想常换题目，容易得益处。却不知一个题目做不好，再换一个题目，必然也做不好，题目越换的多，益处越得的少。因为拿定一个题目，心力还专，若常换题目，心力就散了。若说拿定一个题目始终不换，也得不了什么益处，这必是因为我们没有实心实意地用省察的工夫，若实心实意地，每日用心省察，没有得不了益处。假使毛病不见减少，必能叫他不见增长，毛病不增不长，也是私省察的益处。所以我们做私省察，若觉着不得效验，只该在天主台前，承认自己懒惰，没有用心守省察的规矩。也有时候，天主不肯帮助人，叫人全改了自己的毛病，这是为压伏人的骄傲，增长人的谦逊，引人加倍依靠天主。我们若当着这个时候，便该认自己软弱无能，一离了天主的圣宠，就像小孩子离了母亲的扶持一般，一步不能行动。所以更该谦谦逊逊的，一面苦求天主相帮，一面加倍勉力守好省察的规矩，千万不可起失望的心。

我先前说的，若用私省察改一条毛病，必该把那一条毛病全改净了，然后再换题目。这句话也不可错懂了，我的意思，并不是说该把那一条毛病，完全绝了根子，连诱惑都除灭了。人在世上，带着满腹的私欲偏情，万万不能到这个地步。只要把那一条毛病，克制的不能引我犯罪了，也不能扰乱我的心了，虽然还不免有诱惑，然而诱惑不能动我的心，随来随退，也不费难了，到这个地步，私省察的题目也就算做到头了，可以放下它，另克制一条别的毛病。毛病有容易改的，有难改的，难改的费的工夫大，容易改的费的工夫小。所以私省察的题目，不能一概定准做多大工夫，若有疑惑处，该求神父指引，才能免差错。

师主篇上说：“我们若一年只改一条毛病，年数不多，管保

我们就到了成全地步。”可见，为一个私省察的题目，费一年的工夫，也不算多。别说一年，就是十年二十年，一辈子常做一样的题目，只要做得用心，题目也选得恰当，也不算枉费工夫。有人修了出奇的谦德，有了超等的忍耐，是用的这个法子。我们若能效法他们这个恒心，一辈子常做一个题目，只要用心，那出奇的德行，也都修得来。然而该知道，一辈子只做一个题目，可也不妨间断十天八天，用这十天八天，省察别的题目，就如不谈论人的过失，守好默想的规矩，断绝得罪人的地方。因为这一类的事，若不留心，日子久了，就不免有些过错，所以用十天八天的工夫，把所有的过错改净了，然后再接着做从前的题目，这样却也不错。

第七章 省察程式略为陈述

按圣依纳爵立的规矩，私省察，一天有三个时候，就是，早起、中午、晚上。早晨一起身，未曾做别的事，先该把私省察的题目，摆在眼前，心里定个坚决志向，到中午要躲避什么毛病。当到中午省察的时候：第一、先该求主光照我的明悟，使我认得我的毛病，犯了几次。第二、该自己尽心察考，从早晨到中午，这半天内犯了几次，一点钟一点钟的，都察考清了，不可空空泛泛的，略一回想，若想得过于空泛，保不定就有遗忘下的。既然察考清了，某毛病犯了几次，就该用笔记出来，犯几次，顿几个点儿。第三、该勉力发真心痛悔，求天主宽赦，然后再从新定志向到晚上，这半天内，加倍用心躲避那条毛病。当到晚上临睡觉的时候，再做一次省察，与中午省察的规矩相同，把省察出来的毛病，还是用笔记出来，有几次，便顿几个点儿。可见，这一天三个时候，惟独中午晚上这两次，是真省察，早晨不过是只定志向罢了。早

晨定志向，却是要紧的，万万不可忽略。

圣依纳爵还传给了我们几个法子，为相帮我们善做私省察的工夫。第一、一天里头不论什么时候，一犯了哪条毛病，便该用手拊心一次，心里也发痛悔。若当着人，该想着人看不到。第二、晚上省察以后，该把后半天，同前半天，比较比较，毛病减少了没有。第三、第二天晚上省察以后，还该向前天比一比，记出来的点儿，是多是少，一天同一天相比，一主日同一主日相比，这个法子能振作人的精神，防备人的粗忽。历来的圣人们，多有劝人用这个法子的，不是只圣依纳爵一个人。

圣依纳爵嘱咐我们半天管半天，这真是改毛病的一个妙法，用这个妙法，没有改不了的毛病。从前有一个人，脾气生来的极其暴躁，动不动的就着急，忿怒抱怨，那是天天少不了的。他久已有心改自己的毛病，然而无论怎么用心管制自己，总是力不从心。有一天，他自己心思说：“我不能全改了我的毛病，永远不发暴躁，我若是定志向，这一天不发暴躁，还做不来吗？”因此便拿定了主意，一天的工夫，用心把持着自己，一句着急的话也不说，果然这一天，心平气和，没有发暴躁。到了第二天，他又说，我昨天能够不发暴躁，今天就不能了吗？因此用心把持着自己，又过了一天，又没有发暴躁。后来他一连好几天，用这个法子，渐渐地把暴躁的毛病，全改干净了，成了一个极良善，极谦和的人。病人不想吃东西，先该劝他只吃一点儿，后来再劝他吃一点儿，一点儿一点儿地劝他吃，他虽然不愿意吃，也吃了。若骤然劝他多吃，病人是必要畏难的。圣依纳爵待我们，就如同待病人一样，不敢教我们定志向，一年不犯一个不端正的规矩，一年不说一句不忍耐的话，这等大志向，怕吓破了我们的胆子，只劝我们半天管半天。若说定一年的志向，人可以推辞做不来，定半天志向，

没有能推辞做不来的。奈何人的通病，但好想那未来的时候，这未来的时候，来不来，尚未可知，连明天且不可保，何苦为那不可保的时候，费心打算呢？只管现在这一天，小心不犯罪，不更愉快吗？

圣方济各会里，从前有一位修士，名叫儒尼伯，六个月的工夫，没说一句话。他当初是这样起头的，他写道，我今天恭敬天主圣父，谨守我的口舌，一句话不说。第二天他又写道，我今天为恭敬天主圣子，也不说话。第三天他又写道，我今天为恭敬天主圣神，还不说话。到了第四天，为恭敬圣母，他仍然一句话没有说。后来又拣选了许多圣人，为恭敬每一位圣人，都有不说话的一天。所以至于六个月之久，一句话没有说。我们为做私省察，改我们的毛病，也可以效法这位修士的好表样。只管现在这一天，不管后来。

第八章 痛悔定改尤宜注意

私省察，察考罪的次数，还不是十分要紧的，十分要紧的是痛悔定改这两条。这两条做得越好，得的益处越大，若轻忽了这两条，指望得省察的益处，那就难了。有许多人只知道用心察考罪的次数，至于痛悔定改却不留心，虽然天天做省察的工夫，也得不到省察的一点儿益处。今天犯的罪，不比昨天少，今年犯的罪，也不比去年少，天天犯一样的罪，年年犯一样的罪，白白的做了私省察的工夫，不能减少罪的次数，这都是因为他们没有真心痛悔和真心定改的缘故。如果每次省察，每次发真心痛悔，恨不得没犯它才好，每次坚定志向，用心改过，罪的次数，定然一天减少一天。

有些教友，多年常犯一样的罪，虽然也屡次告解，总不能改他们的毛病。我们都说他们，是痛悔定改不彻底的缘故。他们告自己的罪，却不从心里恼恨自己的罪，还有个恋爱罪的意思，所以他们犯了来告，告了又犯，毫不留心。我们返心自问，为什么也常犯一样的毛病呢？不是因为这一样的缘故吗？如果每次私省察的时候，把省察出来的罪，都从心里恼恨，从心里后悔，纵然不能一时全断绝了我们的毛病，也必能减少我们的毛病。

有人犯罪极其容易，说着笑着就犯罪，却不知犯的罪，非流痛悔的苦泪，洗不了去。犯罪的快乐，不过是顷刻之间；痛悔难过，是一辈子该有的。拿这一辈子的后悔，换那一会儿的快乐，真明智的人，谁肯如此？可怜世上竟有无知的人，敢说我暂且犯罪，后来再发痛悔。这样人，真不懂得痛悔是什么。痛悔不是别的，就是心里难过，心里悔恨，恨不得没有犯它才好。这个痛悔，直到死了，才算到头。他若懂得这个难处，岂肯贪那一会儿的快乐吗？所以当着诱惑来的时候，该自己说，我断然不可拿那没头儿的后悔，换这暂时的快乐。

人不论做什么事，若明明地知道，自己做了这件事，必定后悔，他必然不肯做。普天下人，没有不怕后悔的，所以做事，都盼望免了后悔才好，怎么为犯罪，人就这样糊涂呢？明明地知道自己犯罪以后，必要后悔，还放心大胆的敢犯，他若不是糊涂，必是疯狂了。虽然说，人若告解以后，再从新犯一样的罪，不敢说他告解的时候，定然没有真心痛悔，然而他若犯罪如同从前那样容易，也不留心躲避犯罪的机会，从前好发忿怒，如今还好发忿怒，从前好谈论人的短处，如今还好谈论人的短处，次数一点儿不减少，这便是他没有真心痛悔的凭据。纵然人性极其软弱，今天发了真心痛悔，也难保明天必定不犯罪，然而人如果有了真痛悔，

后来再犯罪，必定不像从前那么容易。可见，若是私省察，挡不住你常犯一样的毛病，也必是因为你省察的时候，没有真心悔改的缘故。做私省察，总该如同预备告解一样，预备告解，最要紧的该有痛悔定改这两条，私省察也万万不可少这两条。若愿意得大益处、总该在这两条上，格外地留神才好。

我们若得罪了尊长，已经求了尊长宽免，也赔了不是，许下后来悔改，若不幸从新再得罪了尊长，我们心里必定惭愧得了不得，觉着无脸见人。我们从前犯罪得罪了天主，也求了天主宽赦，许下宁死再不敢犯罪，怎么如今竟敢无羞无耻地再得罪天主呢？若是天主显然来审问我们，我们不知羞愧到个什么地步了！私省察的时候，我们如此设想，可以加增我们的羞愧，相帮我们真心痛悔，真心定改。

第九章 每日私省酌行苦工

若愿意得省察的效验，痛悔定改，固然是万万不可缺的，然而克己的苦工，也不可不做。圣依纳爵劝我们痛悔定改以外，再按着罪的次数，酌量着行些苦工。比方：省察出犯了几次毛病来，便打几次苦鞭，定下这个章程，毛病就改的快了，因为人的本性，没有不怕刑罚的，若明知犯罪以后，必受刑罚，就不敢轻易犯罪了。牛马怕鞭子，平日里受鞭子打，一见鞭子影儿，就赶紧快走，好好受人的使用。我们的肉身，就如牛马一样，给他讲理，他不肯听，叫他知道有个鞭子治他的毛病，他就不敢仍旧放肆了。

古时的修士，若在不当说话的时候，说了话，这虽然是一条小过失，但他守了三天大斋。我们若效法他们这个表样，不拘什么毛病，管保不久就全改了。

说起行苦工来，还有一条别的好处，就是能动天主的仁慈，允我们所求的恩典。天主待我们，就如同母亲待自己的小孩子一样。小孩子向母亲求乳吃，若只说几句要吃的话，或是显出个要吃的样儿，母亲未必就给他吃；若是小孩子哭哭啼啼的哀求，他的母亲就不忍的等待了，是必要立刻给他吃的。我们求天主，赏赐我们战胜诱惑，保存洁净，谦逊忍耐，若只念几句经，说几句盼望的话，天主也未必立刻允我们的祈求。若是祈祷以外，再加上苦工，这苦工便是我们哀哭的声音，天主一听见这个声音，也就动了慈心，立刻赏赐我们所求的恩典。

圣教会遇着大艰大难，多次命教友们，公行苦工，为动天主的仁慈，赏赐圣教会得享太平。历来的圣人们，也给我们立了这个表样，他们凡求天主赏赐什么恩典，不专靠着祈祷，必定还加上苦工。古经上记载，达尼尔先知圣人，因着祈祷及守斋克己的神工，救了犹太人并得了天主默启，得知道天主奥妙的事理。（达10：12）倘若是达尼尔当初只用祈祷的神工，天主未必赏这些奇恩。天主本性，至仁至慈，不忍得见善人受苦，所以善人，用苦工求天主恩典，没有得不了的。当初古圣若瑟，被弟兄们卖于外国，后来见自己的弟兄们痛哭难过，还大动了慈心，全忘了从前的冤仇。何况天主爱我们，远远地超过若瑟，爱自己的弟兄们，他见我们苦身克己，哀求一样恩典，岂有不动心允我们所求的吗？

伽佐原是一位最出名的神师，他劝我们做私省察的工夫，该如同上阵打仗的一样。上阵打仗的，一心要打败敌人，眼光四照，一时也不敢粗心，也不只仗恃一样的兵器，什么兵器得手，便用什么兵器。原来我们的毛病，就是我们的仇敌，若不是我们打败他们，就是他们打败我们。他们打败我们，我们便受大害；我们打败他们，我们便得大益。既然有这样的大关系，当着胜败未分，

岂可有一时的粗心，片刻的懈怠吗？也总该十分用心，同他们交战。一面尽自己的力量，多行严斋鞭打的苦工，克制肉情，一面苦求天主相帮，不但在祈祷默想的时候求，就是动作之间，也该常举心向上，不断地求天主可怜。譬如你若有骄傲忿怒的毛病，该屡次地向天主说："天主，求你除灭我心里的骄傲，赏赐我谦逊之德，天天赏我忍耐良善之德吧！"还可以在拜圣体的时候，恳恳切切地求耶稣帮助，再求仁慈圣母，及众位圣人圣女，为我转求。如果实心实意地用这些法子，天天如此，时时如此，我们的毛病，任凭怎么凶恶，没有打不败他的。

第十章 论公省察

公省察，有五条要紧的规矩：第一条规矩，是感谢天主的恩典。不只当日所受的恩典，从生至今，所受的一切公恩私恩，都要感谢。这第一条规矩，是万不可缺的，因为人之常情，若不想天主待自己的好处，也不认得自己罪过的丑陋。若把天主待自己的好处，着实思想一番，才觉得自己没良心得很了。就如达味圣王当初犯罪之后，也不觉得罪的丑陋，几乎不以为罪了。当纳堂先知把天主待他的恩典，从头至尾地给他叙说了一遍，他才猛然醒悟了。认了自己的过错，禁不住地痛悔起来了。所以我们在省察开始，也该先把天主的恩典，放在眼前，然后再看看自己怎么没良心。

第二条规矩，是求天主光照我的明悟，叫我明明认出当日所犯的罪过来。

第三条规矩，是自己尽心察考，从上次省察以来，思言行为所有的各样过失。

第四条规矩，是勉力发真心痛悔，求天主宽赦。

第五条规矩，是从新再定志向，以后加倍小心不敢再犯，然后念天主经一遍，省察工毕。

公省察，原没有另外定的时候，就在私省察的时候一起并行。为私省察，清早一起身，便该定下志向：这一日内，或是要改什么毛病，或是要修什么德行；为公省察，也该从早晨开始，就是一起身先把这一日内的，思言行为，全献给天主，为天主的光荣，并求天主赏我圣宠，能躲避一切大小诸罪。到中午及晚上，私省察以后，随后就做公省察，想想自己怎么守了定的志向。钟表上弦才走，我们的灵魂就如同钟表一样，中午晚上省察，就是给它上弦。

私省察，万万少不得痛悔定改这两条，公省察，也万万少不得这两条。若要得省察的益处，总该在这两条上，多留心。至于察考罪的次数，却不是甚要紧的，也不过五分钟时间就够了，剩下的时间，全用在痛悔定改上才好。如果每天省察发真心痛悔，定心再不敢犯罪，后来告解，一定告解的也妥当。因为告解圣事五条规矩里头，最要紧的是痛悔定改，若故意缺了这两条，便是冒领圣事。若缺了这两条，不是出于有心，虽然不是冒领圣事，究竟不能得圣事的效验，告解如不告解一样。这样白告解的恐怕更多。他们如果平日里省察的时候，常有痛悔定改的心，到告解的时候，怎么至于忘下痛悔定改，不得圣事的效验呢？所以习熟了痛悔定改，为预备告解，也有大好处。

有人问："省察的时候，除了私省察，又有公省察，把所思所言所行所缺的过失，都要察考清白了，五分钟时间，如何够了呢？"我说："若是平时不加小心，只靠着那五分钟算个清楚账，可也是够难；若是平时加上小心，五分钟，还绰绰有余。"我说的平时加小心，就是如同圣依纳爵当初，身上带一根小绳子，每

次犯了私省察的题目，就在那绳子上打个结子，到省察的时候，拿出绳子来，看着有几个结子，便知道自己有了几次过失，半分钟，也费不了。圣人又每一点钟，把自己的思言行为察考一次，看看有了什么过失，心里就求天主宽赦，所以到省察的时候，回心一想，一天犯的过失，都想起来了，并不费什么工夫。还有人做每一件事以后，便省察一会儿，也有每次听见钟声，就省察一会儿的。我们若不能效法他们这个表样，至少做大些的事以后，略略省察一会儿才好。圣文都辣说："热心人，一天至少省察七次。"平时不断省察，到正省察的时候，才容易想起过失的次数来。再说，圣依纳爵立的拊心的规矩，虽然是为发痛悔，却也是为相帮人省察的时候，便易记得罪过的次数。因为一有了过失，便拊心一次，这是把过失记在心里了。总而言之，我们若实心实意地，愿意修德前进，有了过失，必然觉着良心不安。良心所不安的事，还不容易记得吗？

省察用一刻工夫，既然不算太短，却也不算太长。又有人嫌一刻太长，是因为他不用心守省察的规矩，只图苟且了事，自然用不了一刻工夫。若用心守以上所说的一切规条，一点儿不敢忽略，只有嫌一刻太短的，岂有嫌一刻太长的吗？况且省察的时候，不但该专务痛悔定改，还该把犯罪的机会，及犯罪的根由，都查清了，然后再想法子，怎么躲避那个犯罪的机会，怎么除去那个根由，就不嫌那一刻太长了。

说起躲避机会来，真是最要紧的。比如：省察的时候，我查清了，我凡往某处去见某人，我必定讲论人的长短，或是说闲话的过失，我便该定志向，若没有要紧缘故，再不往某处去，不再去见某人。在路上失足跌倒，他若不看看使他跌倒的是什么东西，也不留心躲避，后来他再走这条路，仍然还是不免跌倒的，人若

不留心躲避犯罪的机会，也是如此。

第十一章 修德诸法省察最要

圣巴西略既然教给了本会的修士，许多修德行的法子，然后又嘱咐他们，每天晚上做省察的工夫。这位圣人的本意，是想人不省察，任凭有什么修德行的法子都不中用，必定用省察的工夫，天天察考自己，怎么用了那些修德行的法子，然后那些法子，才得中用。我们走德行的道路，难处甚多，必定有神师指引，才能成功。人若善用省察的法子，自己便成了自己的神师了，因为神师的本意，也不过是查清了我们灵魂的光景，指引我们所当做的，责备我们所当改的。我们若天天细察灵魂的情形，见自己所当做的，便定志向去做，见自己所当改的，便定志向要改，常常提醒自己，责备自己，我们便成了我们自己离不开的神师了。有这个离不开的神师，指引着，走德行道路，还不容易吗？

肉身的病症不少，灵魂的病症更多。默想潦草，举动放肆，好说闲话，听命不全，这都是灵魂的病症，该快服省察的良药，服了这剂良药，灵魂上不论有什么病症，没有治不好的。倘若有习惯的毛病，多年改不了，这并不是省察的药不灵，只因为人不肯用心下省察的工夫，省察的时候，也不实心痛悔，也不实心定改，也不恳求天主宽赦，省察如不省察一样。无怪乎多年以来，还有一样的毛病，脾气还是那么暴躁，举动还是那么放肆，说话还是那么傲气，他拿着省察当外面的虚套子，并不实心守省察的规矩，如何能得省察的效验呢？

圣伯尔纳多论当时的修士说：“修士当中，有这一等人，他们在自己的本家，也不是什么体面人，受别人的轻看，也不以为事，

如今弃家修道多年了，却不能受人一点儿的轻看。又有在家贫穷的，吃穿不足，也都受得，如今进了修院，却要事事称心，一点儿屈也不肯受。”唉！圣伯尔纳多说的这样修士，在我们这个时候，也难保没有。怎么修道多年，不但没有去了毛病，还添了毛病呢？这不是没有用心省察的缘故吗？空有省察的良药不肯吃，灵魂的病症怎能不更厉害呢？

有人为掩饰自己的过失，常说：“这是我生来的脾气如此，这是我品性带来的。”这样话头，都不可听。他既然明明地知道，自己的品性，好犯什么毛病，便该用私省察的法子，小心提防着，虽然至难改的毛病，不能一时全改了，也能慢慢地减少。怎奈何竟让着自己的毛病，不肯努力攻打它！所以我们从今以后，该用心做省察的工夫，虽然不能把所有的毛病，洗刷净尽，也该天天勉力减少过失的次数，向来常犯的，后来不常犯了，向来毛病大，后来毛病小了。

从前有一位圣人，说自己自来没有犯过两次一样的毛病，既认得自己的毛病了，便用省察的神工，小心提防它，所以后来总不再犯它了。当初圣依纳爵用省察的神工，一天长进一天，今天同昨天相比，今天的德行，定然比昨天进一步；今年同去年相比，今年的德行，定然比去年高几倍。所以到了老年，成了德行最高的地步，他自己也觉着比先前大不相同了。他说：“他先前的时候，不过是初学的修士，如今才到了真修士。”我们若实心实意地用省察的工夫，也能如同圣人们这样长进。

卷五 祈祷篇

第一章 祈祷尊高

要知道祈祷的高贵及祈祷的益处，单看圣若望默示录所说的便可知道。默示录第八章上说：“来了一位天神，立在祭台前边，手里提着金香炉，添了许多香，为奉献众圣人的祈祷。那时候祈祷的香烟，往上升到天主台前。”（默 8：3-4）这圣经上说的香，不是平常的香，原是许多香料凑合成的，极其贵重，极其馨香。圣经拿这香来比圣人的祈祷，是表明圣人的祈祷，最能悦乐天主的心，犹如那极贵重的香，能悦乐人心一样。人闻着馨香之气，便觉志气爽快，天主及天朝圣人圣女，闻着祈祷的馨香，更觉爽快无比。圣奥斯定及圣额我略，都赞叹祈祷的贵重说：“天地间有什么能比祈祷更贵重呢？快乐人心的事，有超过祈祷的吗？祈祷有益于人，有什么能同祈祷相比呢？”

圣伯尔纳多说：“平常时候，护守天神不离善人，当着善人祈祷的时候，护守天神是更要亲近他的。”达味圣王向天主说：“我在天神面前赞颂你。”（咏 138：1）天神给多俾亚也说：“当着你祈祷的时候，我便把你的祈祷，献于天主。”（多 12：12）从这两处圣经看来，我们每次祈祷祈祷，便有天神围护我们，我们念的经，才一出口，天神便把经献给天主了。况且我们每次祈祷，不但是同天神做伴，还是尽天神的职分，因为天神的职分，是时时对越天主，我们祈祷也是对越天主。所以天神也不等着我们升

天之后，然后才看着我们当作同伴，就是我们在世上祈祷的时候，天神早已看着我们当作同伴了。

圣若望基所，论祈祷的贵重也说："人祈祷便是同天主讲话，便是同耶稣相通，这岂不是人的极大的福分吗？愿意求什么就有什么，天主并不拒绝你，这祈祷中得的益处，谁能说得来呢？若有人常同明智人来往，渐渐自己的见识也长进；若常同有德行的人来往，渐渐自己的德行也加增。人同人交接，尚且如此，何况同天主相通，得的益处，岂不更大无比吗？"故此达味圣王说："你们临近天主，便受天主的光照。"（咏 34：6 与思高本不同）从此看来，人若愿意修德前进，祈祷的神工，是万不可缺的。常行祈祷，人的心才能变化。因为祈祷的时候，人的心超出世物以外，同天主合而为一，便要轻看世福的虚假及肉身快乐的卑污了，心思有不变化的吗？

第二章 祈祷切要

人在世上，灵魂有灵魂的危险，肉身有肉身的危险。若没有天主的圣宠，怎能不受害呢？从前犹大王约沙法特，被敌人围困住了，看见自己万难逃脱，遂祈祷向天主说："天主！我们在这穷困时候，能做什么呢？也不过仰起头来，盼望你救我们就是了。"（编下 20：12）这句话，是我们每个人都该说的。三仇围困我们，谋害我们，是时时不断的。我们力量软弱，若不是天主扶持，也是万难逃脱的。所以教宗索西莫说："人在世上，总离不开天主的圣宠。不论遇着什么事情，该先求天主保佑，若依恃自己的力量，便是极大的骄傲。"

圣多玛斯讲论祈祷的紧要说："人在世上，缺不得天主的圣

宠，天主的圣宠，非祈祷不能得，这原是天主定的常法。就如天主命地生长五谷，却又要人耕种，人不耕种，五谷也不生长。天主愿意赏人圣宠，却要人先行祈祷，人不先行祈祷，圣宠也不可得。祈祷是得圣宠的常法，就如耕种是得五谷的常法，所以吾主耶稣在圣经上多次劝人祈祷说："只要你们求，求就得着；只要你们找，找就找着；只要你们敲门，就给你们开门。"（玛 7：7-8）

圣人们为讲明祈祷的紧要，说了许多比喻。圣奥斯定说："祈祷是升天门的钥匙，天堂是圣宠的府库，用祈祷的钥匙，门才得开。祈祷又如古圣雅各伯所见的梯子，从地到天。梯子上许多的天神，上去的上去，下来的下来，那上去的天神，是奉献人的祈祷于天主，那下来的天神，是把天上带来的神恩赏赐人。祈祷又如同一条大河，从天通地，圣宠的源泉，不断地流。"从这几个比喻看来，人若不行祈祷，便是断了圣宠的渠道，失去了上天的梯子，丢了开天门的钥匙，岂不可惜吗？

圣奥斯定说："人会祈祷，就会善生。"祈祷与善生，是常相通的。凡祈祷好的，他的行实自然也好；祈祷不好的，他的行实自然就不好。有一位圣人说："单看早起祈祷如何，便知道这一天行实如何。"如果早起默想神工做得好，这一天自然心安神乐，不断地起修德前进的善念。如果天天如此，自然行为一天好过一天，这也是我们亲自经历过的。凡是早起祈祷的不好，这一天必然心散，尝不着天主的神味。可见若愿意修德前进，总该在祈祷上多加勉力，若耽误了祈祷，便有说不尽的害处。为什么有人起初热心，后来渐渐冷淡，至于语言行事，同世俗人没有分别呢？这不是因为忽略祈祷的缘故吗！一忽略祈祷，灵魂的力量便要衰弱，天主的光照也要减少，从前所有的热爱，所定的善志，都和轻烟似的，被诱惑的风刮散了。从前的老毛病，也要生发，私欲

偏情，也要放纵，渐渐地尝着天上的神味，一点兴趣没有，世俗的虚乐，反有极大的兴趣，这些害处，都是从忽略祈祷生出来的。

圣尼禄说："祈祷神工，就如镜子一般，在这镜子里头，可以照见德行的美好，及罪恶的丑陋。我们该天天用这个镜子，照我们的灵魂，看看有什么当改的毛病，就尽力改，有什么当修的德行，就尽力修。耶稣及众圣人的德行，都可从这个镜子里照见，便该照着榜样，修饰我们的灵魂。"圣方济各说："我们该求天主，赏赐我们善行祈祷。这个恩典，比别的恩典都要紧，因为人若善行祈祷，便没有做不来的善事，若不善行祈祷，什么善事也难说做得来。"圣多玛斯也说："人不祈祷，就如当兵的失了兵器一样。没有兵器，不能上阵；人不祈祷，也难同三仇交战。"

肉身生活，全赖着胃口。胃口有一种自来的热气，如炉火一般。这胃口的炉火不灭，便可以消化食物，营养全身，使人身体强壮。若胃口的炉火一灭，食而不化，人的身体便要衰弱，不能生活了。祈祷就是灵魂的胃口，祈祷的热火不灭，灵魂才能生活；若一断了祈祷的热火，灵魂也就要衰弱，就要死亡了。再说；人若常行祈祷，才能善尽本分，才能忍耐世苦，不论什么为难的事，都受得下去，也就如胃口能消化各样食物一样。可见祈祷是灵魂的良药，百般病苦没有治不了的。你若有为难的事，祈祷可以得安慰；你若过于放肆，祈祷可以收敛你的心；你若觉着私欲的火太旺，用祈祷可以扑灭；你若有诱惑的攻打，用祈祷可以战胜。即使祈祷有毛病，还是该用祈祷攻治。譬如若你祈祷懈怠，分心走意，这个毛病，还是要用祈祷的法子攻治。所以有人比祈祷，如人的两手一样，两手照管全身，却又能自己照管自己，手脏污了，还是用手洗手，手受了伤，还是用手治手。祈祷也是如此，既能治灵魂各样的病，却又能治自己（即祈祷中）所有的病。

第三章 祈祷简易

祈祷极其要紧，却又极其容易，没有一个时刻、一个地方，不可以祈祷的。这真是天主的大恩，把开天门的钥匙，交付给人，许人随便进天主圣宠的府库。天主愿意赏人圣宠，大开仁慈的门，只等着人来取，又怕人不肯来，所以在圣经上，屡次劝人祈祷，盼望人来受圣宠。可怜人的糊涂，既然有祈祷的好法子在手里，能随便得天主的圣宠，为什么还发懒，不肯善用这个法子，岂不是凌辱天主的仁慈，辜负天主的恩典吗？倘若是天主定下，一月之内，只许人一次祈祷，这一次可以得所求的恩典，过了这一次，天主便不允人的祈求，人必然把那一次祈祷，看做非常的大恩，断然不敢轻忽，怎么天主许人常行祈祷，人倒敢轻忽呢？平常人不得见皇帝，若得了见皇帝，同他讲话，当面求什么恩典，人莫不说是至大的福分。我们祈祷，并不是同世上的皇帝说话，实在是同天地的主宰说话，且不但偶然一次，时时处处，都能同天主说话，这个大福分，谁可比得来呢！

再说，世上的皇帝，人求他什么恩典，他有时候不能够给，或是不愿意给；天主神恩的府库，取之不尽，用之不竭，没有不能给的恩典，且又是仁慈无限，爱人至极，没有不愿意给的恩典。世上人纵然贵为帝王，富有天下，所能给人的恩典，终究有限，多给人一分，自己便少了一分，若施舍无节无度，自己将来也要贫穷，所以不能随便给人恩典。况且，人的爱情有限，一两次求他恩典，或者还愿意给，三五次求他恩典，他便厌烦，嫌人贪得无厌，不愿意给了。他又嫌此爱彼，不能一体相待，一二人能得所求的恩典，未必千万人都能得所求的恩典。至论天主，断不如此，

世上没有他不爱的人，凡是亚当的子孙，都是天主的儿女，不怕普天下的人，一起同行祈祷，天主都帮助他们，没有一个肯弃绝的。即使常常不断地，求天主恩典，天主也不厌烦。天主既然有无穷的仁慈，又是无限的富贵，我们虽是卑污罪人，也不必怕了，该放心大胆，如好儿女一样，祈求在天大父。达味圣王说："我赞美天主，因为天主许了我祈祷，没有断绝了自己的仁慈。"（咏66：20）圣奥斯定解说这句话说："天主的仁慈，同我们的祈祷，是彼此相通的，我们若不断祈祷，天主便不断仁慈。"所以若愿意天主常用仁慈保护我们，总该常行祈祷。

第四章 论默想

口里祈祷是祈祷，心里默想也是祈祷，这两样祈祷，都是最好的。如今暂把祈祷放在一边，先把默想讲一讲。默想原有两样：一样是平常的，是人人学得来的；一样是超等的，不是人学得来的，是天主格外的大恩。天主若肯赏人这个大恩，人不用学就会；天主若不肯赏人这个大恩，人学也学不会。若说这样默想，怎么奇妙，非亲自经历过的，不能知道。即使亲自经历过的，知道的也不明白。所以没有人能教给别人这样的默想。也没有人能跟着别人学，这样的默想，只可心里默会，不可口里言传。隐修圣安当说："人在默想的时候，若不能忘了自己默想，默想还没有到最高的地步。因为人若到了默想最高的地步，默想的时候，便完全忘了自己，并且不知道自己默想，不知不觉，自己无所作为，只有天主，在他心里，有所作为。"常见有人思想一件事，思想迷了，有眼也看不见，有耳也听不着，恍恍忽忽，竟不知道自己在哪里了，人若到了默想最高的地步，也有这个光景。他的心同天主相结合，

成了一个：就如一滴水投在大海里一样，忘了有自己，只知道有天主了。这样的默想，也不必守默想的规矩，也不必定默想的题目，全心全灵，只想爱慕天主，心也不分，意也不走。当时圣安当就到了这个地步，他从晚上起头，直到天明，彻夜不断默想，也不觉工夫太长，还嫌太阳出得太早。常叹息说："我彻夜受天主的光照，奈何如今太阳的光照，竟把天主的光照断了。"凡到这个地步的，默想的工夫，不论怎么长久，总是觉得太短，这是许多热心人经历过的。

这一等出奇的默想，包含三等，这三等就是圣经上说的："我的朋友，请你吃，请你喝，请你醉。"（歌 5：1）这句话，本是天主对善人的灵魂说的。吃、喝、醉，都是指的善人，在默想的时候，领受天主的圣宠，有三等的分别：吃不如喝，喝不如醉。人充满天主的圣爱，便忘了世上的事物，就如醉了一样。这三等可以形容默想的奇妙。再比方，人默想就如治理花园一样，有时候自己打水浇园，打水浇园未免得受劳苦；有时候天下大雨，自己便不费力了。平常的默想，就如打水浇园一样，出奇的默想，就如天下大雨一样，只要打开自己的心，承受天主的圣宠，自己毫不费力。这一等的默想，充满人的心，让人心怡神乐，无言可言，断不是平常的默想比得来的。天主赏人这出奇的神恩，不在人有功无功。虽然有时候，是因着人立了大功，天主才赏人这个神恩，也有时候人无功无德，天主便赏人这个神恩。赏不赏，只在天主，我们只该顺听天主的圣意。天主若肯赏，就该赞美天主无限的仁慈，切不可看成自己的功劳；天主若不肯赏，也不可埋怨天主吝啬，只该认自己的卑贱，当不起天主格外的恩爱。倘若是我们不肯听天主的安排，妄想得那出奇的大恩，这便是骄傲意思。心里一有骄傲，天主便要远离我们了，天主一远离我们，连平常的默想，

全做不好了。

第五章 经有明证

我们前章所说的，两样默想，都是圣经上的道理。就如圣经上说："善人清早起，便交付自己的心，寤祷于至尊天主台前。"（德 39：6）这便是指的平常的默想。清早起穿衣洗脸以后，正是默想的好时候，默想最要紧的，先该醒寤，神清气爽，才能善行默想，所以圣经上说寤祷。若是迷迷忽忽，半睡半醒的，跪还跪不起来，怎么能恭恭敬敬地，善行默想呢？默想又该不分心，圣经上说的交付自己的心，就是不分心的意思，不分心才能做好默想。若是默想的时候，分心走意，虽然在跪凳上跪着，有个默想的样儿，究竟如同不默想一样。默想的时候，又该想自己是在天主台前，这个意思，想得真切，才能够外面有恭敬天主的样子，心里有敬畏天主的诚心。所以圣经上说："寤祷于至尊天主台前。"

圣经上又说："善人开口祈祷，求天主宽赦自己的罪。"（德 39：7）这句话，又是教训我们在默想的时候，该发的情，该求的事。我们从前所犯的罪，虽然已经妥当告解了，也发了真心痛悔，还不该忘记，每天默想的时候，总该把自己的罪恶，摆在眼前。承认自己的卑污，羞愧难过，祈求天主宽赦。这样默想，才能得默想的大益。达味圣王说："我的罪常在我眼前。"（咏 51：5）这便是说的常常恼恨罪的意思。自己犯的罪，虽然已经得了宽赦，他还常常念念不忘。人若常纪念自己的罪，心里怀着个愧悔的意思，躲避犯罪就容易了；若不纪念自己犯的罪，不知不觉，便忘了自己的卑污，光想自己的好处，一有了这个骄傲意思，躲避犯罪就难了。常见有人起初热心守规，后来犯了大罪，这都是因为

他忘下了自己的罪恶，有了仗恃自己的心，所以才受了这个大害。倘若是平日默想，不断地痛悔自己的罪，承认自己的软弱无能，一心依靠天主，要保存自己的热心，有什么难呢？

有人才学会了默想，便妄想同天主结合，得那超等的默想的大恩，自己带着浑身的毛病，却不留心改，这就如同一向污秽不堪的房屋，还没有打扫干净，便想请贵客进来居住，如何使得呢？人若不先专务痛悔自己的罪，便想同天主结合，又如同要盖高楼大殿，不先打个结实根基，高楼大殿，纵然盖得成，必然不能坚固，不久便会倒塌。所以不该心高妄想，只该守平常默想的规矩，走一条平稳道路，等着天主请我们做那超等的默想，我们再往上升也不晚。从前有一位大德修士，二十年的工夫，常专务痛悔自己的罪，洗刷自己的心，行这平常的默想，不敢妄想同天主结合，这就是我们人人该效法的表样。

至论超等的默想，圣经上也说得很明白，就如说："若天主愿意，天主便用神智充满人心。"（德 39：8）所说的神智，就是天主的一样奇恩。人若得了这个奇恩，也不烦推论，也不费心思，顷刻之间，向来所不懂得的道理，忽然懂得了。天主的圣爱立刻充满人的心，叫人尝着一种神味，有无比的甘饴，所以默想也不觉着困乏，也不觉长久，略仿佛圣人在天堂的福乐。圣人们在天堂，明见天主的性体，悦乐无比，过万万年，也不能有丝毫的困乏，丝毫的厌烦，但这种奇恩，不是人人所能得的。倘若天主无限仁慈，肯赏赐人，人才能到那个地步。所以圣经上说："若天主愿意，天主便用神智充满人心。"我们虽然不能必得这样奇恩，有时默想的时候，所受的天主的光照，虽是顷刻之间，如同电光石火，也是天主赏的神智，叫我们忽然懂得向来所不懂得的道理。就如一张美丽画图，忽然挂在眼前一样，只须睁开眼看，不必费心推

论。可惜，我们屡次粗心，忽略了这个大恩。圣依纳爵嘱咐我们："凡在默想的时候，若觉着天主动心，打起我们圣爱之火来，我们便该趁着这个时候，同天主秘密地说话。"这个时候求的恩典，没有得不了的。

平常的默想，就如步下走一样；超等的默想，就如空中飞一样。若是天主不肯提拔我们，叫我们空中飞，我们便该安心步下走。只要天主保护我们不犯罪，我们就该知足。圣伯尔纳多说："我只盼望天主赏我灵魂平安，良心悦乐，待人谦逊和平，与有忧者同忧，与有乐者同乐，我便心满意足了，何必盼望那出奇的神恩呢？那出奇的神恩，我情愿让给宗徒们享受。"达味圣咏说："高山顶儿，是鹿藏身之地，石头窟穴，是刺猬藏身之地。"（咏104：18）这高山顶儿，便是比的超等的默想。圣人们走德行的道路，快速好似鹿跑，所以高山顶儿是他们的；我浑身是罪，如刺猬带着周身的刺一样。我不过盼望藏在耶稣圣伤中，求耶稣用自己的圣血，洁净我的灵魂。耶稣圣伤，便是我的石头窟穴，便是我的藏身之地。

请看圣伯尔纳多还不敢盼望得那出奇的神恩，我们卑污罪人，怎敢盼望呢？所以每天默想，只该照平常默想的规矩，痛哭我们的罪，克制我们的偏情，在天主台前自卑自贱。这样的默想，得的益处却是更大更多，也不易受魔鬼的哄骗。许多次，有人默想的时候，因为尝着天主的神味，便要做那超等的默想，好像有天主的圣意一样。其实是他本人的私见，或是魔鬼的巧计，引诱他贪那默想的乐趣，耽误分内的公事。所以若愿意行那出奇的默想，总该等着天主明明地叫我们才可。

第六章 申明前章

所说的同天主结合，充满天主的圣爱，这个地步，原是极其尊高，断不是寻常人所能得到的，必该先把心中世物之爱，打扫净尽，然后才能充满天主的圣爱。断绝世物之爱，也不是容易的，必该先克制肉情，压伏私欲，毫不贪肉身的自在。既改了各样毛病，又修了各种德行，然后才能全心爱慕天主，不搀杂世物的偏爱。有一位出名的神师说："人若愿意全心爱慕天主，不先断绝世物的偏爱，也不先改自己的毛病，就如一个人，浑身带着锁链，愿意上高树一样。"所以凡做神师的，不可先教给人行那超等默想，该先教给人的是怎样改毛病，怎样克制肉情，怎样修谦逊忍耐的德行。这条道虽是平平无奇，为成全我们的德行，却极其近便，极其稳当。常见有人舍了平常默想的规矩，一心要做那超等的默想，也不定准默想题目，也不守默想规条，多年以后，仍旧是好骄傲，好忿怒，如从前一样，这岂不是欲速反迟了吗？倒不如先专务改毛病，守那平常默想的规矩，走德行的道路，更迅速呢！小孩子，愿意学跑，先该学走；愿意学走，先该学爬。若不会爬，必不能走；既不能走，怎么能跑呢？所以我们若愿意做超等的默想，总该先做平常的默想。

我讲的这个道理，就是历来圣人们的道理，并不是我一个人的私见。圣额我略及别的大圣师都说："在德行道路上，有三大步：第一步，是洗炼，就是把自己的罪恶，及习惯的毛病，都洗炼了去。第二步，是光明，就是因天主的光照，明白天主的事理。第三步，是结合。就是圣保禄所说的，死于自己，活于天主。"若愿意到这第三步，必该先走第一第二步，断没有隔着第一第二

步，能到第三步的。原来这三步，就如梯子三级一样，人上梯子，岂有不自下而上的吗？所以若愿同天主结合，总该先勉力修德行，改毛病。

第七章 默想常规

超等的默想，既然不是人学得来的，又不是人讲得来的，天主又不命人做，所以我们也不必多说了，只要把这平常的默想，细讲一讲。这样的默想，凡尽自己的力量，依靠天主的圣宠，并听神师指引的，都能学得来。

我要讲的默想规条，是圣依纳爵传下来的。当初圣依纳爵在山里苦修的时候，受了天主的默启，写了一部神操书，讲明默想的规矩。当时的人，见圣人也没有读过书，也没有学过理，写的这部书，却极其深奥，极有兴趣，莫不信是天主亲自传给他的。当时教宗保禄第三，仔仔细细的察考了这部书，然后出了谕令，极口称赞这部书的好处，并劝教友们遵行。这部书既是从天主来的，我们都该看重，书中所讲的默想规条，都该用心遵守，如果用心遵守，天主必然降福我们，赏赐我们许多恩典。天主当初用默想神工，变化了圣依纳爵，圣依纳爵又用默想神工，立了耶稣会，并感化了许多的人。直到如今，圣依纳爵所传的默想神工，为变化人心，有非常的效验。我们为圣人的神子，哪个不该看重呢？神操书上，第一个默想规程，是用记含、明悟、爱欲，三司。用记含，把默想题目，搁在眼前，犹如把一张画图挂在眼前一样；然后用明悟，反来复去地察看，记含所陈列的题目；后来再用爱欲，发各样的情。默想总是以变化人心为主，人心动情，才能变化，若不动情，怎能变化呢！就如默想一条德行，务要使爱欲动情，

喜好那一条德行；默想一条罪，务要使爱欲动情，恼恨那一条罪，这样才能得默想的益处。若只用明悟推论，纵然推论到达奥妙境界，爱欲毫不动情，为人有什么好处？所以默想的时候，或是愧悔自己的罪恶，或是承认自己的卑贱，或是感谢天主的恩典，或是发信、望、爱三德，或发别样的情思，总该在这用情上多留心。

这个默想的规程，原是一条最平稳的大道，并不是新奇法子，同古来圣人们的道理，既然不相背驰，同我们的本性，也甚相符合。因为人是有灵之人，明悟、爱欲、记含，是他常用的。我们就用这常用的三司，行默想神工，有什么难呢？所以这条道，极其稳当，若舍了这条道，做那超等的默想，不用三司，不费推论，但一心对越天主，这条道可是极其高超，却也极其危险。少年修士，走这条道，难免不受害。当初圣依纳爵总不敢放心大胆的，行那超等的默想。

我说默想，以变化人心为主，然而明悟的推论，也万不可忽略。因为人的心，虽是一身的主张，它却是个瞎子，善恶好歹，它都不能分辨，总该有明悟的指引，他才能不差。若没有明悟的指引，就如夜间行路，没有灯光一样，是必要走差道的。所以默想的时候，也该用明悟判断：什么是该做的，就提醒爱欲发奋去做；什么是该躲避的，就提醒爱欲小心躲避。爱欲如火石一样，明悟推论，便是打火。每次默想，务要用明悟，打起爱欲的神火来才好。

第八章 默想紧要

人不知道爱慕天主，也不知道轻看自己，都是不默想的缘故。人若常行默想，想天主无穷的美善，怎么可爱，再想天主无限的仁慈，怎么可奇，纵然有铁石的心肠，也必感动，爱慕天主。再

想自己的软弱，及从生至今，所犯的罪恶，天主不断加恩，我却不断背恩，想念到此，谁不自卑自贱呢？还敢在天主台前，有半点骄傲意思吗？可见默想神工，既能使人爱慕天主，又能使人看轻自己：得了这两条，再修别的德行，就容易了。所以圣奥斯定称赞默想，是万善的根源。

圣奥斯定还说："人若不默想，不会祈祷。为什么呢？因为人若不默想，不知道灵魂的贫乏，也不认识灵魂的灾难，灵魂所缺的恩典，不知道求，灵魂所不缺的事物，反不断地求。人若默想，认识了自己的贫乏，断不如此：祈祷的时候，他知道自己缺什么恩典，便求什么恩典，那没要紧的事物，他都不求。再说，人若认得自己的贫乏，求也求得恳切，若不认得自己的贫乏，便不能求得恳切，既然求得不恳切，怎么能得所求的恩典呢？"圣伯尔纳多说："默想与祈祷，是彼此不相离的。默想叫我们认得灵魂的危险，祈祷叫我们躲避灵魂的危险；默想指示我们所缺的恩典，祈祷便给我们得所缺的恩典；默想是指引道路，祈祷便是走那道路。所以默想离不得祈祷，祈祷也离不得默想。"达味圣王称赞默想的好处说："黑夜白日，常默想天主的规诫的，真是有福之人。他就如同一棵树，栽在水沟旁边，到了时候，是必要结果子的。"（咏 1：2-3）又说："我若不默想你的规诫，保不住，我就在我的卑贱分位上，死亡了。"（咏 119：92）这句话，就是说的，世上有无数的危险，围绕着我；我若不常行默想，不容易逃脱。

总而言之，默想有极大的好处，不默想有极大的害处。人类的大害，莫过于罪恶，人若不默想，却不懂得这罪恶的大害，所以有多少人，常拿着犯罪不当事儿。我们如果把信德的大道理，着实默想几遍，谁还敢犯罪呢？我们细心想一想，犯一条大罪，非天主的宝血，不能补偿，为补偿人的罪，必须天主亲自降生成人，

亲自死在十字架上，罪的凶恶，还能说不厉害吗？再想，人犯一条大罪，便该受地狱的永苦，这等大道理，人们常看做是平常事，如果懂得永苦万分之一，必然宁死再不敢犯罪了。

圣多玛斯说："我不懂人心里带着大罪，怎么能有片刻的平安。"他既知道有一条大罪，便该下永苦地狱，他却不知道什么时候死，只有性命这一条线，在地狱口中系着它，这一条线一断，就后悔莫及了。他不知道什么时候死，更不知道什么时候下地狱，这等大危险，人若懂得真切，谁不怕犯罪呢？从前有一个人，他的朋友请他赴席去了。席上摆列的，都是山珍海味，极可口的佳肴，旁边又有管弦丝竹，极悦耳的音乐。那个人，起头甚是欢乐，及抬头一望，看见明光彻亮的一把宝剑，吊在房梁上，剑头正向他的头，吊着这把宝剑的，却是一条细线。他一看这个光景，便吓破胆，浑身打颤，美味也顾不得吃了，音乐也顾不得听了，恐怕剑落下来杀了他。唉！人在世上，贪恋世福，求肉身的快乐，若想有个地狱在脚底下，死之后便下地狱，这世福还有什么兴趣呢？何况，人的性命难保，真如一条细线，不知什么时候断。若带着大罪，时时能够死，便是时时有下地狱的危险，今天晚上强壮，难保明天不在地狱里。

有一位圣人说："世上敢犯罪的人，若不是失了信德，必是成了疯狂。"如果真信有地狱，还敢放心大胆地犯罪，故意陷在下地狱的危险里，不是疯狂是什么？唉！总是因为人没有真实想一想，地狱怎么可怕，犯罪怎么凶恶，死亡怎么。若把这几端大道理，深深刻在心里，便是一剂防备犯罪的良药。

默想就是灵魂的眼目，有这个眼目，便能懂得道理，去了这个眼目，地狱、死亡、审判，诸端道理，怎么可惊可怕，都看不见了。魔鬼知道默想的益处，所以千方百计，阻挡人行默想神工，

遮蔽人灵魂的眼目，使人有眼看不见。唉！多少人受了魔鬼的哄骗，耽误了默想神工，虽然没有失信德，却不懂得信德的道理：就如人在黑暗之中，有眼看不见一样。

第九章 默想大益

世俗的道理，同天主的道理，常常相反，世俗的道理虚假，天主的道理真实。我们生长在世俗当中，不免染些世俗的识见，世俗的识见不去，便是修德前进的一大阻挡。去掉世俗的识见，非用默想神工不可，但行默想神工，不可如走马看花，潦草过去，必该把各端道理，分开层次，一条一条地细心体会。又不可懒惰，呆思呆想的；必该振作自己的精神，打起心火来。心里又要平平安安，不慌不忙的，潜心思想，这样行默想神工，才能得大益处。

我先劝你把世福的虚假，平心静气，细想一番。想人的生命怎么短促，怎么脆弱，今日强壮，难保明日不死，真如草上之露，风中之灯，不能长久。当你一死，谁也不想念你了。你若懂透了这端道理，你必不贪恋世福了。你再仔细想一想，人情冷热不常，今天看重你，明日也许轻看你，一时爱你，一时恨你；一时说你好，一时说你歹。说你好，于你也没有益处；说你歹，于你也没有害处。名声既然如此虚假，交情又不可仗恃，何必贪人的称赞，图人的看重呢？你再把别样世俗的情态，仔细思想一番，你就不爱世俗了，必要专务事主救灵的大事，为得天堂永远的真福。

圣耶肋米亚先知圣人说：“人独自坐在一处，默默地高举自己的心，在自己以上。”（哀 3：28 与思高本不同）这句话的意思，就是说：人独自默想，便能扩大自己的心胸，天上地下，生前死后，没有想不到的。叫人看着天地，如一粒微尘，古今如一分光

阴；心量窄小的，也广大了；识见浅近的。也深远了；念恋世福的，也轻看世福了。也要同圣保禄宗徒说：“我只要得了耶稣基督。其余别的事物，我都看它如粪土一样。”（斐 3：8）

默想最要紧仔细，断不可苟且了事。仔细，才能透彻道理，若苟且了事，心思浮躁，得不到什么益处。原来默想各有不同，细心人默想，默想很透彻；粗心人默想，默想很肤浅。就如一张美丽画图，人人喜爱，但粗浅人所喜爱的，是颜色的美丽，高明人所喜爱的，是传神的笔迹。天主的事理，也就如一张画图一样，不可如同粗浅人，只喜爱那外面的美好，该效法那高明人，细尝其中的神味。

圣经上记载一个妇人，有漏血的病，十二年之久，没有治好。有一天她看见吾主耶稣路过，心里自己说，我一摸他的衣裳，我就好了。从这句话看来，那个妇人有极大的信德，最诚切的盼望。但那个时候，人山人海，若愿意亲近耶稣，甚不容易。那个妇人盼望病好，并不畏难，就在人群里，挤将过去，到了耶稣后迎，一摸耶稣的衣裳，果然多年治不好的病，立刻就好了。耶稣回头就问：“谁摸了我的衣裳？”圣伯多禄答说：“师傅！这许多人，拥拥挤挤地跟随你，怎么独问摸你衣裳的呢？”耶稣说：“有一个摸我衣裳的，同别人不一样，我觉着我的能力，从我身上出去的。”（路 8：43-46）可见，当时那许多人，紧紧跟随耶稣，只图热闹，并没有恭敬爱慕的心，所以虽然亲近耶稣，也得不了什么恩典。独有这个妇人，信望得诚切，才得了恩典。我们默想便是亲近天主，但若潦潦草草，如看热闹一样，也得不着什么好处。必定如同那个妇人，盼望爱慕得诚切，这样亲近天主，天主的圣宠，才能相通于我们。

圣教会的各端道理，原有各样的滋味。地狱、审判、罪恶、死亡，

是有酸苦滋味的，但若囫囵吞咽，不加咀嚼，也尝不出酸苦滋味。就如病人吃药丸，囫囵吞咽，药丸是苦是辣，俱不知道。吾主耶稣一生的行实，皆可以做默想的题目。其中有非常的美味，若不细心默想，也尝不出来。总而言之，默想仔细，各端道理俱有兴趣。默想粗忽，各端道理俱觉乏味。譬如芥子，囫囵咽下，毫无滋味，若一嚼破，辣不可当，叫人双眼流泪。道理也是如此，只要人想得透彻，便能叫人，动心流泪。

第十章 真热心辩

默想还有一条大益处，就是能让冷淡人，变为热心人。我们为修德前进，总少不得热心二字。但热心有真的有假的，人未免屡次认错了，以真为假，以假为真。圣玛多斯辩论热心的真假说："人若殷勤为善，便是真热心；若不殷勤为善，便不是真热心。真热心不在有神乐，人纵然念默想，有极大的神乐，至于动情流泪，若是在光荣天主的事上，不能辛勤勇敢去做，也不可称为真热心。原来这两种热心，有极大的分别，断不可混为一谈。真热心是长久的，假热心难以长久，因为这假热心，多是因为人生来的心软，祈祷默想，容易动情，一动情，便流喜泪，觉着兴趣甚大。心里有兴趣的时候，也没有难守的规矩，也没有难行的苦工，举动也端正，良心也快活，也不喜见人，也不爱说话，一切外来的安慰，都容易断绝。却不知心里所有的神味一去，忽然就改变了，向来所有的善志，都丢在背后了，眼里的喜泪一干，心里的热火也灭了。这样的热心，既是随着神味，神味去来无定，不能长久，热心怎么能长久呢？"

若愿意得真热心：第一，该求天主赏赐；第二，该用心默想

道理。默想透彻了，看透了世福的虚假，德行的美好，欣勤为善，就容易长久，有神乐也使得，没有神乐也使得。这样的热心，才是实心爱天主的所当有的。有人祈祷默想，有很大的神乐，一遇着诱惑，却无力敌挡；又有人祈祷默想，从来没有尝过神乐，却能敌当诱惑，忍耐艰难，这是什么缘故？无非因为那头一等人的热心，是从神乐来的。神乐在心，都觉容易，神乐一去，都觉艰难，所以诱惑的攻打，难以抵挡。这第二等人的热心，是从默想来的。默想时候，什么德行当修，什么毛病当改，都看透了；做了某善事有什么好处，不做某善事有什么害处，各样情景都察清了。见自己万不可不做某善事，然后定志向，自然志向坚固；若只靠着一时的神乐，便定志向，屡做某善事，至于各样缘由，都不加深察，神乐一去，志向是必要摇动的。所以定志向，先该把定志向的各样缘故，深深记在心里，这也是保存善志的一个妙法。诱惑来了，便向自己说："我每日定的志向，不是轻易定的，原有极好的大缘故，我岂可失了我的志向吗？"

有人问日尔桑贤士说："人当着无事的时候，拿圣书来看，或祈祷好呢？拿手工来做，或默想好呢？"日尔桑答应说："各样善工，虽然都好，然而总不如默想神工，若非长上命你做别的事，还是默想的益处多。"因为祈祷，看圣书，虽然也能得大益处，但若不加深思细想，书本一合，祈祷一完，得的益处不久失落了。若是默想，所得的益处，定然还长久，所以我们该习惯默想，习惯了默想，就是不能祈祷，不能看圣书，也能善用光阴，不至于空闲呆坐。

第十一章 默想要规

我们前面说了，默想最要仔细。但仔细默想，不是为增长学问，也不是为开阔识见，只为感动我们的心，使我们的心，起为善的念头，定改过的志向，这才是默想的真益处。若只用明悟推论，纵然推论到奥妙境界，得许多的奇妙思想，也不过是读书穷理的工夫，能开扩人的眼界，不能变化人的心胸，究竟为人没有大益处。所以我们默想，虽然默想题目，周周到到的，细推想一番，然而不可多费工夫，该一面推想，一面提醒自己的心。本来我们的心硬，如一块石头一样，石头不打不能出火，我们该用明悟推论出来的道理，打动我们的心，叫它发爱天主爱人的神火。

我们默想的时候用明悟推想，就如用针缝衣裳一样，心里发的情，就是一条线，有针无线，巧手也缝不成衣裳。我们的心若不发情，但费明悟推想，也就是一个无线的针，默想百年，只是用的空针，终不能得半点儿益处。没有爱情的线，怎么能同天主结合呢？可见心里动情是默想第一件要紧的事。但我说的动情，也不是只说的，心里起好念头，怀好意思，还该定结实志向，务要把为善的念头，躬践实行，有实行才算真德，没有实行，但怀虚愿，总是假德。圣多玛斯说："我们默想一条德行，固然该先明白那德行是什么，明白了以后，就该勉力修那条德行。"就如默想谦逊，既然懂得谦逊是什么，就该在默想的时候，发谦逊的意思，从心里自轻自贱，盼望受别人轻慢凌辱。

圣依纳爵在神操书上，屡次嘱咐我们，在默想的时候，把默想出来的事理，一条一条地，都贴在自己身上，若不贴在自己身上，看着默想的事理，与自己毫无关系，默想便是枉费工夫。那

就如一个人坐席，但看不吃，虽然眼前摆列的佳肴美酒，岂能充他的饥肠吗？又如一个人，善于持筹握算，很明白发财的门，财帛若不到手，终究是个穷汉。我们在天主台前，都是饥饿穷苦的人，惟有天主，能充满我们饥饿，救我们的穷苦，只要我们默想的事理，在自己身上贴，我们便能得极大的神益。

圣盎博罗削说："行为是默想的终向，默想天主的规诫，便该按着天主的规诫行，这样默想神工，才算完全。"但我们一生的行为，都是以心做主，心里爱受人轻慢，然后遇着机会，才能受人轻慢；心里爱神贫，缺了要紧的事物，才能甘心忍耐；心里喜欢跟随耶稣背十字架，然后才能忍受世上各样艰难。各样德行善工，俱是从心里发出来，所以默想，求着变化自己的心，就是正本清源的工夫，是十分要紧的。到底心不动，情也不能变化，所以每次默想，总该留心发各样的善念。譬如盼望为天主忍受世苦，盼望受别人的轻看，痛悔已往的罪过，感谢天主的恩典，把自己灵魂肉身，完全交给天主，凭天主随便处置。这一类的善念，都是变化人心的妙药。

默想用明悟推论，不能定准多大工夫，总是以动情为主。情一动，便该停住明悟的思想，只管平心静气，细尝天主赏的神味，当尝够了，再接着往下默想。譬如默想的时候，忽然动了心，悔恨从前所犯的罪，便该停住默想，但留心尝痛悔的滋味，尝够了，再接着往下默想。断不可急于贪快，就如同种园子的，打水浇园，等着一畦浇透了，然后再浇一畦。我们默想的时候，所受的神味，也就如同水一样。我们的灵魂，原是一块干地，受了这浇水的滋润，才能生长德行的花果。所以我们也该效法那种园子的，等着天主所赏的神味，把我们的心滋润透了，然后才可过去接着往下默想。

第十二章 多情为贵

默想若不费明悟的推论，自然心里充满天主的圣爱，正是一种极好的默想。只要留心细尝天主圣爱的滋味，明悟没有奇思妙想也无妨碍。圣经上说："我虽然睡觉，我的心却常醒着。"（歌5：2）这就是说的善于默想的人，明悟记含，都用不着，如人睡着了一样，只有心，常醒着，不断发爱慕主的情。这样的睡觉，是极悦乐天主的，所以天主在圣经上说："你们不要唤醒了我可爱的净配，等着他自己睡醒了吧。"（歌3：5）圣经上说的净配，就是指善人的灵魂，天主愿意善人的灵魂睡觉，就是愿他做那不费明悟，只发爱情的默想。

教友默想，外教人也默想，但外教人的默想，只图通达事理，增长识见，用着明悟，用不着心。教友默想不然，用明悟不是甚要紧的，要紧的是感动自己的心，点着爱天主的神火。心里不点爱火，虽然千思万想费尽了明悟，一毫益处也没有，默想如不默想一样。吾主耶稣在圣经上嘱咐宗徒们："祈祷不要多说话。"（玛6：7）因为祈祷，求天主什么恩典，只要有切实的盼望，便能感动天主，并不在念的经多。多祈祷，有口无心，不如少祈祷，有心无口。原来同天主办事，和同人办事不一样，同人办事，总得会说会道，才能成事，若是笨口拙舌，对人说不出话来，人便不爱听他。天主不管我们会说不会说，只看我们有心无心，若是见我们心里盼望得诚切，虽然口里不会说，明悟不会想，天主也很喜欢。

原来我们心里的盼望，口里的叹息，眼里流的泪，都是呼号天主的声音。这个声音天主听得很真。那祈祷默想，多说话，多费明悟的，天主反听不见。从前天主给梅瑟说："你为什么向我

哀号？”（出 14：15）圣经上并没有记载梅瑟祈祷，只因为他心里最诚最切的盼望，虽然没有开口，天主便听见他大声哀号了。所以我们若愿意天主听我们的默想，也该多发爱情。

第十三章 默想平易

常见有人埋怨自己不会默想，说自己明悟迟钝，想不出什么意思来，或是嫌默想题目枯窘，尝不出什么滋味来。唉！他们说这个话，好像默想在想的意思多一样，却不知默想的好歹，并不在想的意思多少，只在心里发的情多少。心里发的情多，便是好默想，至于明悟的推理多少，不关轻重。按圣人的讲论，默想的时候，若过于费明悟，推想新奇的事理，不单没有益处，反有害处。因为那新奇事理，能阻挡心里的神味，这也是我们多次经历过的。心里有神味的时候，一分心想那新奇事理，心里的神味，忽然消散了。

灵魂的力量，原是有限的，是明悟里多用一分，在心里就不得不少用一分，若是把灵魂的力量，全用在明悟里，我们的心是必要干枯的，就如不受润泽的一块干地。贤士日尔桑说：“常见没有知识，没有学问的人，比那有知识，有学问的人，行默想神工，更容易。他们也不推论新奇事理，少许多分心的机会，但老老实实的，在天主台前，发谦逊爱慕的情，几条眼前道理，便能动他们的心。”就如从前我们说的那位修士，经管厨房，看见炉子的火，便默想地狱的火，天天动情流泪，有非常的神味，何必有那新奇道理，才能动他的心呢？说起来，动心的道理，不在乎新奇不新奇，我们若老实谦逊，平常道理，更能动我们的心。吾主耶稣在世上的时候，教训人，尽是用的眼前比喻，一点儿不尚新奇，我们为

什么默想，好求新奇呢？

达味圣王叹息说："谁给我鸽子的翅膀，叫我飞到高处去，歇息歇息呢？"（咏55：7）圣经上凡说鸽子，多次是表的老实谦逊。我们若愿意默想的时候，灵魂飞到天上去，安歇于天主圣怀，老实谦逊，是万不可少的。箴言篇上也说："天主爱同诚实人谈论"。（箴3：32）人若不诚实，虽然有大明悟，善于推论，天主也不亲近他，叫他默想的时候，尝不着兴趣。天主也多次闭塞人的明悟，打开人的爱欲，叫人少推论，多发爱情。这正是天主的大恩，得了这个大恩，心安神乐，容易不分心。虽然常听常说的道理，也能感动他的心，就如一想天主为我降生成人，一想马槽及十字架，便觉天主的圣爱，充满心中，愿意爱苦受辱，想那以爱还爱的意思。若心里保存这个意念，虽然在默想的时候，不想别的道理，也是一种极好的默想，比那善于推论的，超出千万倍。

当初圣日尔同文都辣住在一个修院里。日尔是个没才学的人，文都辣是个博学圣师。有一天，圣日尔给圣文都辣说："你们博学人，有天主赏的聪明才干，事奉天主不难。像俺这愚笨人，四六不懂，可能做什么，悦乐天主呢？"圣文都辣答说："不论什么人，都能爱慕天主。既然爱慕天主，便能悦乐天主，立的功劳，不在别人以下。"圣日尔一听这话，便惊讶说，难道一个愚笨人，也能像明白人，一样的爱天主吗？"圣文都辣说："自然能够一个样。就是一个无知无识的人，也能像那学问渊博的学士，一样爱天主。"这句话，把圣日尔的爱火，吹起来了，他急忙跑到外边去，大声喊叫说："你们无知识的人们哪！你们若能真真切切的，爱慕耶稣，你们立的功劳，不在文都辣神父以下。"他一说完了这句话，忽然倒卧在地，神游天上，三小时的工夫，一动不动，紧同天主结合。

第十四章 空泛宜忌

我们每天默想，千万别错认了默想的目的，默想是为修理灵魂，改正一身的行为，并不是为求灵魂的安慰。人的真德行，不在祈祷默想，所有的安慰。有时候天主安慰人心，叫人祈祷默想，尝着极大的兴趣，不过为提醒人，发奋走德行的道路，若拿神工内的兴趣，做个终向，岂不大错了吗？神工的正经终向，就是为帮助我们修德改过。这条道，原是极高极远的一条道，必定断绝私欲偏情，使自己的思言行为，常顺听灵魂的正命，才算走到了尽头。也别说我们受了原罪的害，万不能断绝私欲偏情，请看铁性虽硬，抵不住炉火的烧，烧红了的铁，也容易伸屈，剑杆可以改为农器，农器可以改为剑杆。默想神工，便是我们的炉火，我们的心虽然坚硬，天天在这炉火里烧它，也不难渐渐变化，炼净了它的偏情，屈服它的骄傲。

我们要战胜三仇，也少不得光照，也少不得勇敢：有天主的光照，才能看破三仇的巧计，有天主赏的勇敢，才能抵挡三仇的攻打。我们祈祷便能得光照勇敢，两样恩典。当初梅瑟从西乃山上祈祷下来，头上带着两道金光。圣经上说那，两道金光，有犄角的形象。（出 34：29 与思高本不同）圣经上凡说犄角，是表的勇敢，总说梅瑟因着祈祷，得了光照勇敢的恩典。吾主耶稣受难前一晚上，觉着心里忧闷怯惧，就往山园祈祷，祈祷了三次，便有出奇的勇敢，遂就起来，往前迎了恶人去，亲自投于恶人之手。圣盎博罗削说：“吾主耶稣是真天主，并不要紧祈祷，不过为给我们立个表样，教训我们遇着艰难，便该祈祷，增长神力。”

圣基所比人心如同一班音乐，声和音雅，人才爱听，若是七

长八短，怪腔怪调，人就不爱听了。人心所有的一切情思，若都合乎正理，便是一班声和音雅的音乐，天主是必爱听的；若是放纵私欲偏情，便是怪腔怪调的音乐，天主必不爱听。我们每天默想，便是调和我们的心，叫我们的心，奏一班好音乐，悦乐天主的耳目。又有圣人说："祈祷是一剂良药，能治灵魂百病，只要人诚心盼望病好，用这剂药，没有治不好的。"还有圣人说："祈祷是全能的，因为祈祷与天主相通，以天主之能为能。"我们在德行道路上，有许多阻挡，若只靠我们的力量，我们必不能一直前行，有天主的全能通于我们，什么阻挡也阻挡不住。所以吾主耶稣教训我们说："你们该醒着祈祷，免得陷于诱惑。"（玛 26：41）

既然默想是为修理灵魂，所以默想以前便该拿定主意，我行默想是为得什么益处。默想原如下药治病一样，下药治病，必先看清了病是什么病，病的根源何在，情景何如，然后对症下药才能应手见效。我们也该省察灵魂的情景，看看灵魂，现在最缺的是什么德行，最有害的是什么毛病，拣出最要紧的一条来，做默想的定向，然后默想才有把握，才能得益处。若是默想没有定向，空空泛泛一无所求，那就如同一个人走路，忽东忽西，没有定向一样；又如打猎的，也不知要打什么，东放一枪，西放一枪，能得什么益处呢？所以我们每天默想，不单默想题目，该预先定下，就是自己愿意得的益处也该预先定下。

默想愿意得的益处，该拣一条最要紧的。譬如你若觉着现在有喜人赞美的毛病，比别的毛病都厉害，别人指责的话，一句受不得，语言行事常带出骄傲样子来，且是这一条毛病，常扰乱你的心，引你犯许多过失，你便该快用默想的法子，克除这条大毛病。默想的时候，也不必想念别的，只该把你的明悟，和你的爱欲，所思所愿的都合并起来，专向这一条，默想起了别样善念，

若为改这条毛病，没有关系，都可以忽略过去。譬如病人到药铺里，但寻找治自己病的药，至于别的药，与自己的病，无关系的，他俱不留心。默想神工，也就是我们的药铺，默想的时候，起的各样善念，都是治病的药材，但有对病的，有不对病的，该把那对病的善念，存在心里，不对病的善念，不必挂心。

有人不认得自己的灵魂，常常带着大病，还不设法调治。比如带着满腹的骄傲，或是有暴躁的性情，或是固执自己的私见，或是过求肉身的安逸，有这样的大病，却不想用默想的法子调治，每天默想，还是想东念西，推论那不切己的事理，这样默想，岂不是枉费工夫吗？圣经上记载：有一个瞎子，听见耶稣路过，大声叫喊："求耶稣可怜。"耶稣问他："求什么？"那个瞎子说："我求主赏我看见。"（路 18：41）那个瞎子，本是个穷苦人，缺吃缺穿，当求的恩很多，他却不求别的恩，开口只求耶稣赏他看见，因为双眼齐瞎，是他当时最大的患难。这便是我们该效法的表样，我们各人仔细察考察考，什么毛病是我们最大的患难，就该在默想的时候，先求天主垂救。至于别的小患难，可以暂且搁在一边。

虽说拣选默想题目，该拣选对毛病的题目，然而有许多题目，如同玛纳一样，包含各样的美味，甘甜苦辣，随人所欲。比如罪恶、死亡、地狱、审判、耶稣的苦难、天主的恩惠，拿来做默想题目，也可以压伏骄傲，也可以克除忿怒，也可以增加你恼恨罪的心，也可以相帮你忍耐患难，一个默想题目，便能治各样病。

第十五章 申明前章

我前面说，要默想该先拿定主意，是为得什么益处，比方，为得谦德，便该在默想的时候，多发谦逊。这个话，也不可过于

沾滞，若在默想的时候，动了心，起了别样善念，就如愿意翕合天主圣意，或是感念天主无数恩典，或是痛悔已往的罪过，或是愿意出力传教救人，这一类的善念，也不可忽略过去。就是一个整默想，只留心发这样的情，也不算枉费工夫，于你先前拿的，要得谦逊的主意，不但无害，反能有益。因为我们越翕合天主圣意，自然心里越不该骄傲，越感念天主的恩典，自然越愧悔自己没有良心。别的善念也是如此，都能相帮我们修谦逊之德。

达味圣咏，就是一种极好的祈祷，在这圣咏里，有各样的善念善情，我们默想祈祷，可以拿圣咏做个榜样。默想的时候，变换情思，不过于沾滞一样，也能躲避厌烦。因为人情，都是厌烦重絮，喜欢新鲜。惟变换情思，也不可太过，总该指定一条，不轻易变换。世俗学问，一般技艺，若不专心，学习一样，还难精通，何况修德改过的大事，若不指定一条，诚心诚意的，尽力图谋，怎么能成功呢？圣多玛斯说："人心盼望的事，越多越散，只盼望一件事，人心才能专一。"达味圣王在圣咏上说："我只求天主一件事，天主不赏我，我不住地求。"（咏 27：4）我们也该拣择一样最缺的恩典，在默想祈祷的时候，求天主赏赐，直到天主赏赐了才可止住。

我们专务一样德行，这一样德行增长，自然别的德行都增长，因为各样德行，都是相连的。比如修成了谦逊德行，从心里自卑自贱，自然听命也就不难了，忍耐别人的讥笑也容易了，遇着艰难困苦也好承当了。心里觉着别人都比我好，尊敬别人，爱慕别人，也没有难处了。而且只见自己的短处，不见别人的短处，口也不谈别人的是非，心也不妄断妄疑了。可见，一条谦逊德行修成了，别的德行都修成了，这不是各样德行相连的一个凭据吗？

若再把最缺的那条德行，做私省察题目，使省察的能力，同

默想的能力，合并一起，效验必然更大。贤士伽佛说："我们若愿意得一条最缺的德行，或是去一条最大的毛病，不可畏难，必该用尽了一总的法子。"所以不但祈祷默想的时候，就是别的时候，也该屡次举心向上，恳恳切切地，求天主赏赐最缺的那条恩典。就如同说："天主！求你拔去我心里的骄傲根子吧！求你赏赐我忍耐之德吧！"这一类哀求的话，虽是一言半语，如果从心里发出来的，便能感动天主的心。这还不够，不可单靠着祈祷，还该加上苦工，既是为得一样最要紧的神恩，得了有大益处，不至有大害，苦工虽苦，也不可嫌苦。

圣基所说："我们的灵魂，就如一个花园，各样的德行，都是这花园里的鲜花，默想神工，就是浇这花园的井泉。"常不断用水浇灌各样的德行，才能长得茂盛，才能开谦逊忍耐的鲜花，结克己听命的美果。若一断了默想，灵魂便如干硬的土地，从前万紫千红的德行，是必要凋落的。再看那修理花园的，在花草当中，都有最爱的一两样，培植灌溉，格外留心。我们在一总的德行当中，最缺的那条德行，便是我们所当最爱的神花，也该格外用心培植它，天天从默想的井泉里，汲水灌溉它。

我们前面说，默想的益处在乎发情。但发情不可潦草，该沉沉静静地细尝神情的滋味。发情也不在多，与其多发情不能仔细，不如少发情却仔细，受的益处更多。假使发一个神情，存留在心，反来复去地想，以至于深深刻在心里，便是一种极好的默想。有许多人默想得不了益处，皆因为他们不会发情，才发了一个谦逊之念，还没有过半分，又发一个忍耐之念，又没有过半分，又发一个听命之念，好似一只蝴蝶不住地在各花上飞，发的善念入不了心，究竟为灵魂没有益处。真福亚味辣说："魔鬼多次叫人起许多善念，却不许人在一个善念上停止住。引人默想，如走马看

花一样，起的善念不少，入了心的善念，没有一个。”我说，默想必须使善念入心。该知道入心，是什么意思，譬如默想罪恶，若只起个厌恶的意思，不算入心，必须从心里拿定主意，宁死不再犯罪，才算入心。宁死不再犯罪，也不是容易说的，总该把恼恨罪的善念，来来回回的，想个周到，然后才能懂得罪的凶恶，渐渐有宁死不再犯罪的真心。又如谦逊的善念，若只在心缝儿里一过，也不算入心，必该留在心里，细思细想，至于觉着自己十分卑污，一点图人看重的念头，也没有了，才算谦逊入了心。别样善念，也是如此。

谁若不信这个道理，请他亲身试验试验，每天默想，不沾滞许多善念，只在一个善念上留神，得的益处，必然更多，那贪多嚼不烂的，万比不上。圣基所说：“雨水能滋润地，使它生长花果。暴雨不如细雨，暴雨，只湿地皮，细雨，才能透地。”我们默想的时候，安安静静地默想一个善念，便是在灵魂上，下一场细雨，叫他生长德行的花果。若是急急速速地，起几个善念，倏忽过去，就如一阵暴雨，不能通透灵魂。请看达味圣王，在一个圣咏上，来回说了二十七次，“天主的仁慈是永远的。”（咏 136）又在一个圣咏上，请人赞美天主的话，一连说了十一次。（咏 148）再看吾主耶稣在山园祈祷，也是常说一样的话。（玛 26：44）可见我们要默想得大益处，不在多起善念，多发善情，只要把一个善念，一个善情，左思右想，反复咀嚼，便能得大益处。

第十六章 要法详述

默想的时候，既然动了情，起了善念，便该回想使我动情的是什么事理。然后把那条事理，再着实思想几番，直到尝尽了其

中的滋味，才可再想别的事理。如此行去，不但能保存所有的神情，还能使它增长。原来热爱的神情，就如火一样，火不断柴草，才能常常兴旺。我们想完一条事理，再想一条别的事理，便是给神情添柴草，柴草接续不断，神情之火，自然也接续不断，能使一个神情在心里，常燃不灭。

又如一样食物，若常用一样做法儿，人便会厌烦，若常变换，人才爱吃。我们所有的善念善情，就是养灵魂的神粮，也必该用各样事理调和它，灵魂才不嫌絮烦，若常用一样事理，灵魂是必要厌烦的。例如默想谦德，心里起了谦逊的善念，为保存这个善念，原有许多事理可用。就如想自己的卑贱，及自己的虚无，见自己无一长可取，再想别人的敬重称赞，尽是虚幻无用的，何必图人尊敬，怕人轻贱呢？再想自己种种罪过，如此重多，真可羞愧，有什么可骄傲之处呢？再想天主无穷仁慈，不因我罪大恶极舍弃我，我不更该羞愧吗？再想我已经犯的罪，虽是不少，我未犯可犯的罪，却是更多，若不是天主助佑，我怎能不跌倒呢？以上说的这些事理，都可以保存谦逊的善念。我们想了一条，再想一条，不只能躲避絮烦，还能使善念深深人心。

默想最要紧发善念，然而善念不可空泛，为躲避空泛，总得按着自己的身份，着实思量才行。比如起了善念，愿意翕合天主圣意，便该着实思量：我有病的时候，该怎样翕合天主圣意，无病的时候，又该怎样翕合天主圣意；安乐时候何如，忧苦时候何如。把自己所能经着的各样景况，都思量到了，然后从心里发善愿，愿意在各样情景，全合天主圣意。又如发谦逊的善念，也该把自己所能经着的一切难处，预先思量到了。想自己若遇着别人的轻慢，该怎样承当，若遇着别人尊敬，该怎样躲避，这样的善念才有实益。若单空空泛泛地愿意修德行改毛病，有什么益处呢？

就是最不好的人，也有时候有这样的好意思。

我们若有现在的难处，每天默想，便该预备自己的心，好好承当这现在的难处。有一位圣人说："我们每天早起默想，便该想每天所能遇着的难处，预备承当。倘若没有现在的难处，后来所能经着的难处，也不可不预先防备。"国家当着太平安定时期也要加强国防训练，准备应付一切可能的入侵者，当遇到强敌时才能制胜。我们每天默想，便是操练灵魂，做耶稣的勇兵。操练灵魂的法子，还就是才说的，把后来能遇到的艰难，摆到在眼前，如同现在实有的一样。起头心里难免不生怯惧，该勉力把这怯惧的心，想法胜过去，这才是默想的真工夫及真益处。

人的勇敢都是平日锻炼的。平日里常想喜乐事，贪安逸自在，这样人必定怯懦，不能承当艰难；平日里常想苦难事，就如想各样病苦，坚持信仰，舍身殉道如亲身当着一样，这样人才能有大志气，艰难来了才能勇敢承当。这样的苦难，乍一想人都害怕，要是想惯了也就看做平常事了。所以若愿意修谦逊忍耐的德行，起头该想，我若当着小不顺心的事，该怎样承当，后来该想，我若当着大不顺心的事，该怎样承当。这样操练自己的心，至于全失去了怯懦的念头，能忍耐各样的凌辱，各样的折磨，修得谦逊忍耐，才算成全。当初圣依纳爵最爱的是耶稣会，最怕的是灭耶稣会，他便预备自己的心，承当这个未来的大难。后来他向人说："倘若是灭了耶稣会，只要没有我的过失，我祈祷一刻，心里有的忧苦，必然全消散了。"我们若效法圣人，预备承当后来的艰难，艰难来了也就容易承当了。圣雅各伯宗徒常劝有忧苦的人祈祷，（雅 5：13）因为祈祷实在是安慰忧苦的妙药。可惜，有多少人不懂得这个道理，他们有了忧苦，便求外来的安慰。怎知外来的安慰，不但不能减少他们的忧苦，反增加他们的忧苦，若求真安慰，

还是在祈祷里才能够得。达味圣王说：“我心里有一番解不了的忧愁，我一想起天主来，心里就快乐了。”（咏 76：4 与思高本不同）可见天主以外，万不能得真实安慰。

祈祷既然能安慰我们的心，使我们喜欢承当，现在所有的忧苦，还能增加我们的力量，使我们不怕将来的艰难。圣人们当着艰难困苦的时候，不忧不惧，皆因为他们平日里默想祈祷，早预备了他们的心。他们常拿忧苦事来，操练自己的灵魂，所以忧苦到了，简直地看做平常的事，还有什么忧惧呢？有多少人自己哄自己，一切忧苦事都不肯想，一想起受苦受辱来，便生厌烦，何不想，你在默想的时候，还没有亲身当着那个患难你便害怕，若亲身当着那个患难，更该怎么样呢？一个受轻慢凌辱的念头，便能扰乱你的心，若当着轻慢凌辱的实事，你还受得了吗？默想时候，疾病死亡离你还远，你便不敢想，当疾病死亡到了跟前，你还能安心承受吗？师主篇说：“常定好志向忍耐世苦的，还有时不能忍耐，那不定志向的，怎能安心忍耐世苦呢？”

我们默想的时候，愿意为天主受苦受辱，这个善愿也不可过于仗恃，因为善愿是善愿，实行是实行，有善愿容易，有实行难，这是我们多次经历的。多次默想的时候，定很好的志向，真像没有不能承当的艰难一样，哪料想一出屋门，才遇着第一个机会，就失了操守了。可见默想的时候是一样，当着机会另是一样。默想的时候，疾病患难，没有不可忍受的，及当着那个机会，志向就改变了。试想我们这个软弱，真该羞愧，然而也不可但归罪于我们的软弱，还该归罪于我们的善愿，善愿不真切，才至于如此，如果是善愿十分真切，自然也能践诸实行。请看铁匠打铁，要做一个器具，必先把一块铁，在火里烧红了，然后用钢锤打，打一回，又烧一回，打不成器具，总不断入火烧它。我们的善愿，也就如

同一块铁，若不能践诸实行，也便是不成器具，还该用默想中所得的爱火，烧炼它，至于践诸实行，才算成功。

有人太好知足，才满几样善愿，便想自己德行成全了，却不知这个成全地步，极其高妙。按众学士的公论，人若遇着苦辱，不但不难过，还有一番的喜欢，才是德行成全的凭据。请你反心自问，你爱轻慢凌辱，能如世俗人爱脸面那样真切吗？你若不能，便是你的谦德，还不成全。你爱贫苦，能如世俗人爱财帛那样真切吗？你若不能，便是你神贫之德，还不成全。你苦身克己，若跟不上世俗人贪安逸自在，那样殷勤，便见你的克己之德，还不成全。这成全地步，既然如此高妙，一辈子发奋前进，也难说必然达到。况说德行全备的，才算到成全的地步，若单有一二条德行造到极处，还不可称为成全。成全二字岂是容易做到的吗？

第十七章 理要熟思

默想天主的事理不在乎多，只在乎熟。奈何人情喜新厌旧，一个默想题目还没有默想透彻，就要改换别的题目，哪如仔细地默想透了一个题目，得的益处更多呢？圣依纳爵在神操书上，一个默想题目，命人默想两三遍，这岂是愿意人多耽误工夫吗？实在是道理越想越深，一次默想懂不透的，多默想两次就懂透了。原来，我们默想就如进一间黑暗屋子一样，乍一进去，看不见什么，时间久了越看越清，一切的摆设，好图画，都渐渐地看清了。我们乍默想一个题目，其中美妙道理，也看不甚清，必待默想几次，渐渐才能看清。看清了天主的事理怎么真实，才能懂透世俗怎么虚假。

圣奥斯定及圣方济各常怀着惊讶之情，向天主说：“天主！

你是谁，我是谁，巴不得我能认识你，巴不得我能认识我。天主！我只要得了你，我便心满意足了。”这几句话，那两位圣人口里不断说，心里不断想，尝着有无穷的兴趣，所以整天整夜默想，也不觉厌烦。若说天堂的圣人，更是奇妙，他们享见天主无穷的美好，不断称赞天主说：“圣！圣！圣！”（依 6：3；默 4：8）只一个圣字，他们便有尝不尽的意味，永远默想，也默想不够。人若受了天主的光照，也有这个光景，天主的各样事理，都看着美妙无比。就如达味圣王说：“天主！求你开明我的眼，使我得见你规诫的美妙。”（咏 119：18）

说起这样的默想来，固然是天主格外的大恩，若是人肯勉力演习，日子久了，也可盼望得这个大恩。贤士伽佐说：“古时人，会默想的多，今时人，会默想的少，皆因为古时人，肯用心习练，今时人，不肯用心习练。”本性的学问，非练习不能精通，超性的学问，也非练习不能明白，这原是天主的圣意。圣经上说：“天主安排一总的事物，都是从容不迫的。”（智 8：1）所以人若愿意得那出奇的大恩，总该先自己勉力习练，天主才肯赏赐。但习练二字，切不可错懂了，习练不是跟着人学，跟着人学学不会，也不是自己看书，看书也不能懂，全在自己用心守默想的规矩，渐渐可以到那个地步。请看为母亲的教给小儿走路，不给小儿讲那走路的规矩，给小儿讲，小儿也不能懂，不过自己枉费唇舌，倒如用手扶着小儿，使他自己演习走路，学得更快。我们为学默想，也是如此，听人讲说，不如自己习练，至于习练的法子，却也该有神师的指引。

要善行默想神工，还该有爱天主的诚心，诚心爱天主，才喜欢想天主，及天主的一切事理，就如达味圣王向天主说：“天主！因为我爱你的规诫，所以我一天，从早至晚，常默想你的规诫。”

（咏 119：97）可见人若不想爱天主的事理，明明发显他不诚心爱天主。人之常情，谁不想爱自己所爱的事物呢？为母亲的，疼爱自己的儿女，便爱想自己的儿女，不用勉强，自然常常挂念不忘，儿女疼爱父母也是如此。本性之爱，还有这个能力，何况超性之爱，能力岂不更大吗？吾主耶稣说：“你的宝贝在哪里，你的心也在哪里。”（玛 6：21）心总离不开宝贝，我们若诚心爱慕天主，以天主为我们心中的至宝，自然我们就常想天主了，默想天主的事理，还有什么难处呢？圣多玛斯说：“人越爱天主，自然越认识天主，越认识天主，自然也越爱天主。”

第十八章 默想由己

有人默想干枯无味，便想自己默想得不好，却不知默想得好歹，不在有味无味。默想的神味，是天主格外的恩赐，天主若肯赏赐，自然该感谢天主的恩，天主若不肯赏赐，也不可因之难过。因为默想，有大神味，也不一定功劳大，默想没有神味，也不一定功劳小。而且若没有神味，能勉力发爱天主爱人的心，起谦逊忍耐的善念，这等默想，却是功劳更大，更能悦乐天主的心。那必待觉着神味，然后才发善愿的，就如小孩子非有人扶持着，不肯行动，还有什么大功劳呢？

可见，天主若不肯赏赐我们那出奇的神恩，我们也不必难过，行这平常的默想，便能得极大的神益。这平常的默想，是人人能行，也是时时能行的。若说不能行，只该怨自己懒惰，不肯守默想的规矩，若肯用心守默想的规矩，没有行不好的，因为这规矩就是用灵魂的三司，来做我们的主。纵然我们的心，极其干，极其冷，如一块木石一样，我们也能用记含，纪念一端道理，用明悟，推

论道理的意思，用爱欲，发各样的善愿。就如愿意爱天主在万有之上，愿意痛悔自己的罪，虽然觉不着有爱慕痛悔的心，也有极大的功劳，何必动心流泪，才算好默想呢？

告解有五条要紧的规矩，最要紧的，是痛悔定改。但痛悔定改，不在痛哭流泪，只在有宁死不再犯罪的真心，有了这个真心，纵然觉不着自己有痛悔定改，其实痛悔定改，是极全备的，这是超性学士的公论。可见，我们在默想的时候，怀想各样的善愿，愿意修某德行，愿意改某毛病，虽然觉不着某德行怎样可爱，某毛病怎样可恨，其实也是极诚实的善愿，且这等善愿，比有神乐的时候发的，更坚固，更长久呢。再说，人犯罪受罚，不是因为人从罪里得了快乐，有时候犯罪没有什么快乐，只因为人明知故犯，便是得罪天主，便该受地狱的永罚。我们若真心愿意行什么善工，修什么德行，也不在心里觉着有快乐，然后才能悦乐天主的心，然后才能得天堂的赏，因为天主仁慈无限，赏善甚于罚恶。既然一人有心犯大罪，天主便罚，岂是人一有心行善，天主不肯赏的吗？我们默想的时候，虽然灵魂不得安慰，我们多发善愿，也能得默想的实益。我们默想就如行船一样，行船的遇着顺风就张帆挂篷，借那顺风之力，没有顺风，便用篙撑船，撑船虽然劳苦，也能迅速前行。有神乐就如有顺风一样，没有神乐，便如撑船一样。有神乐的时候少，没有神乐的时候多，所以这撑船的法子，不可不知。

当着默想干枯的时候，想不起什么意念来，还可以用圣保禄向天主说的话："天主！你愿意我做什么呢？"（宗 9：6 思高本无此句）我们要从心里，再三再四的，向天主说这几句话："天主求你指示我，我该修什么德行，改什么毛病呢？现在这一天，我该做什么呢？遇见什么事，应酬什么人，我该怎样呢？"必有

极大的好处。按着各人的身份，来问天主的事甚多，既然诚心问了天主，就该细心听天主的吩咐，因为天主是必要在我们心里说话的。然后我们再勉力发善愿，定志随天主的圣意，务要修天主指示当修的德行，改天主指示当改的毛病。这样默想，心思便生发不穷了，比那充满神乐，两眼常流喜泪的，得的益处更大。

我们前面说了，默想以前该拿定主意，要得什么益处，比如要修谦逊的德行，或是要改忿怒的毛病。我说的这个法子，也是为提防分心。分心走意是人人难免的，倘若是分了心，耽误了工夫，便加倍用心，得我所愿意得的益处，这样便可把分心耽误的工夫再补上。比方：我默想是愿意得谦逊的德行，我不知不觉地分了三刻心，到默想完，只剩了一刻工夫，我便用这一刻工夫，多发谦逊的善念，这样把耽误的三刻工夫，能够全补上。

第十九章 简易数法

我们在世上，原为救灵魂这件大事，切莫看成寻常道理。默想的时候，如果思路穷尽了，想不起什么意思来，何妨拿救灵魂的道理，做个默想题目呢？自问自己，已往的时候，在救灵魂的事上怎么样？现在怎么样？将来又该怎么样？这便是一个默想不尽的题目。你若是做修士的，还可以想你修德前进的大事，做得怎么样？从修德至今，十年、二十年、或三四十年以来，修成了什么德行？修的谦德，能够喜欢受人轻慢凌辱吗？在听命上，能够全断绝自己的私意吗？在克己上，能够全弃绝肉身的安逸吗？怎么克制了五官，怎么保守了三愿？再把自己的本分内，一切当做的事细想一番，有什么亏缺没有？分内的苦劳，可能安心忍耐否？这一类的事，默想不穷，这是为人最要紧的，比默想那新奇

事理，为自己毫无关系的强一百倍。只要人老老实实，静心思想，定然想出许多可痛哭的事来。

从前有一个大德行人，常向人说："我四十年来，专务默想神工，如今才得了一个最简捷的法子。我也不求高远，我也不求新奇，我只想我在天主台前，如同一个贫穷疾病，又瞎又聋的残疾人，这样默想，比我平日默想，又省事又得益较多。请看讨饭求食的贫穷人，到富家门口求哀矜，是怎样的谦恭，怎样的忍耐，盼望得怎样诚切！见了富贵人，便不住口的，述说自己的穷困景况，为感动富贵人的心。我们若天天在天主台前，这样祈祷，有什么得不了的恩典？达味圣王，在圣咏上，最好述说自己的贫穷患难，屡次称自己是无依无靠的孤子，或称自己是瞽目疾病的人。我们灵魂的患难，也不在圣王以下，何不效法圣王这个表样？

圣妇达依斯，先前是个大罪人，立过不好的表样，后来听隐修圣人巴努斯的讲劝，大大动了心，定志回头改过，就随圣巴努斯避到旷野里隐修。圣巴努斯把她困在一间屋里，但留下一个小窗户，给她送饮食，不许她同人来往。圣妇达依斯问圣人怎样祈祷？圣人说："你的口舌，过于污秽，不可叫天主的圣名，你祈祷，只该说：'造生我者，可怜我！'"圣妇达依斯小心听圣人的教训，三年之久，不敢叫天主的圣名。每天祈祷，想起自己的罪恶来，痛悔至极，不断地说："造生我者，可怜我！"三年以后，有一位隐修圣人，是圣安当的徒弟，受了天主的默启，恍然看见天堂上，预备了一个宝座，有四位童贞圣女围护着。那位隐修圣人，看见这个奇事，惊讶得了不得，心里自己说："天堂上这个宝座，如此美丽，不是寻常圣人所能得的，必是为我的师傅圣安当预备的。"心里正这么思想，忽然听见一个声音给他说："这个宝座，不是为安当预备的，是为达依斯预备下的。"说完了这句话忽然不见了。

恰巧，过了十五天，达依斯去了世，得了天堂上给她预备的宝座。我们若能效法圣妇达依斯这样祈祷，也能悦乐天主的圣意，难道说这样的祈祷，也做不来吗？

从前圣依纳爵同几个本会的修士走路，各人背着各人的行李。有一天，路上遇着一个教友，这个教友，见他们行路艰难，上前来求圣人们把行李交给他背着，圣人们哪里肯呢！连声推辞说："我们的行李，自当我们背着，岂敢烦劳你呢？"岂知那个人，还是再三再四地苦求，拉着行李不肯松手，圣人们不得已，就把行李交给他了，那个教友喜欢得了不得，遂背起行李来，跟着圣人们走。每次下店，他见圣人们，也不凑人说话，也不出外游玩，都是各自找一个清静地方默想，他心里越发稀奇，也就效法他们，独自在一个地方，静静地默想。有人想他不会默想，见他如此未免奇怪，就问他做什么？他说"我确是不会默想，我心里不过向天主说，这些人都是圣人，我甘心给他们当牛马，背他们的行李，他们默想做的事，我也愿意照样做。"那个教友，只想自己不会默想，却不知这样的默想是更有益处的。不久之后，得了天主出奇的神恩。又有一位老年修士，德行学问，都很出名，他每天默想常向天主说："天主！我如同一个没有明悟的牲口一样，不会默想，求你教给我默想吧！"这位老修士，多年这样祈祷，后来也得了极大的益处。

从此可见，要善行默想，谦德是万不可少的，人有谦德，天主才肯亲近他。谦德是默想的根本，也是默想的枝叶。人越谦逊，自然默想越好；人默想越好，自然也越谦逊。圣人们常想自己不如别人，常想别人都比自己好，这样的大谦逊，都是从默想得来的。可见，人若默想以后，有自满自足的意思，想自己在灵魂的事理上，无不通达，便是他默想不妥当的凭据，若默想妥当，必然不起这

样的骄傲念头。所以我们每次默想，务要在天主台前发谦逊，越发谦逊越得神益。贤士日尔桑说："人若在默想的时候，心如木石，干枯无味；或是杂念往来，不能断绝；或是心中厌烦，无趣无味，遇到这些难处，就该跪在苦像跟前，诚心向耶稣说：'我的主子，倘这些难处，是从我的过失生出来的，我便痛悔我的过失，恳恳切切地，求你宽赦。倘若是你的圣意，加给我这个刑罚，为补赎我已往的过失，我便甘心忍受。我是卑污罪人，当不起你的神慰。'发这样谦逊忍耐的意思，最能动天主的心。"我们若早起默想得不好，该效法圣方济各博尔日亚的表样，在这一天，加倍用心尽我们的本分，多行几样苦工，为补赎我们的过失，原来苦工是预备默想的上等妙法。我们常经着，平时克制五官的嗜欲，常收敛自己的心，到默想的时候，定然容易契合天主。若是语言行事，过于放肆，好贪外来的安慰，天主是必要远离我们的，怎能尝默想的神味呢？所以圣尼路说："平时犯了罪，天主就在默想的时候罚他，叫他默想枯窘；倘若甘心为天主受了委屈，天主就在默想的时候安慰他，叫他默想意味深长。"

人若有心专务默想，一切罪过，总该十分用心躲避，常保存自己的心灵清洁，才能在默想的时候亲近天主。但因为人心软弱，定的善志，未免日久改变，所以该屡次重新，坚固自己的善志。这宁死不敢犯罪的志向，是人人当有的，一时也不可间断。我们若能常躲避犯罪，便该知足，至于超等的默想奇恩，得不得有什么要紧呢？圣经上说："敬畏天主，守天主规诫，便是完全人。"（训 12：13 与思高本不同）完全二字，是说他全满了自己的本分。

还有一端安慰人心的道理，就是天主只看人的心。人虽然没有热爱的情绪，如果诚心盼望热爱天主，天主便看他如同真有热爱一样。所以默想，不在心里充满神乐，真能契合天主，只要有

这个盼望，天主便一样喜欢你。就是你觉不着你有盼望，倘若是你愿意有那个盼望，也就如同人真有那个盼望一样。所以我们默想的时候，该把我们的心，全献于天主，盼望爱天主，如上品天神一样。自想我在这默想的时候，心如铁石，毫不动情，天上却有无数的天神，世上也有许多热心人，他们有极大的爱火，我便把我的心，合于他们的心，把我的祈祷，合于他们的祈祷，以他们的热爱，补我的冷淡，这样的盼望，最能悦乐天主。神父在弥撒中，连声念：圣！圣！圣！便是盼望自己的声音，合于天神的声音，齐赞颂天主。我们在默想中，也可以这样做，向天主说："天神圣人赞美你，我也愿意赞美你，他们用极大的爱情爱慕你，我也愿意用极大爱情爱慕你，凡他们所做的，我都愿意做。"我们还可把从前做的善工，献于天主，向天主说："天主！我从前热心的时候，所愿意的，我如今还愿意。我从前把我的灵魂肉身全交于你了，恼恨罪过过于恼恨死，盼望为你受轻慢凌辱，这一切善愿，我还都愿意，我虽然如今冷谈，也不改心。"从前天主默启了几个圣人，叫他们把自己的功劳，合于耶稣的功行苦劳，献于天主圣父。求天主圣父，看耶稣的谦逊，补自己的骄傲，看耶稣的洁净，补自己的污秽，看耶稣的勤劳，补自己的懒惰。这等祈祷，极其高妙，能叫耶稣无穷的功劳，通于我们，我们些微的功劳，也能中悦天主圣心。

第二十章 切忌好高

超等的默想，既是天主格外的大恩，人假如认透了自己的卑贱，谁敢指望得那大恩呢？就是有时候天主赏赐神乐，也必该想自己担当不起，心里害怕，恐怕自己不善用天主的恩典。所以默

想不得神乐，不只不该抱怨，还该感谢天主的恩典，因为这平常的默想，虽然不如超等的默想甘饴，却比那超等的默想稳当。常见那多得神乐的，反容易骄傲；不得神乐的，却容易谦逊。既然如此，我默想不得神乐，又何必难过？我不得神乐，默想得的益处也不会少；他多得神乐，默想得的益处也不会多。就如同回家，有走路的，有坐车的，虽不一样，然而同是到家，不过坐车的安逸些儿，走路的辛苦些儿罢了。

圣经上说的败子归家以后，他的父亲款待他，发显了极大的爱情。当败子的哥哥回了家，听见说了就很不喜欢，向他父亲说："我多年来侍奉您，没有背过您的命。你连一只羊没有给过我，来叫我和朋友们喝酒。如今你这没出息的儿子回了家，您却给他宰牛，待他这么亲热！"他的父亲答说："我的儿！因为你常同我在一块儿。"（路 15：29-31）这句话的意思，就如同说：既然你不离我，我不离你，这个恩情，就不是小恩情，我爱你也不在你兄弟以下。我们若看见别人默想神乐多，我们默想神乐少，也不该说："天主爱他们过于爱我们。"天主既是用这平常的默想，赏赐我们保存灵魂洁净，不离天主，这个恩典就不是小恩典，那多得神乐的益处，也无非是这个益处。若见人受了伤，给他调治，这个恩情，虽是不小，却不如预先保护他，叫他不受伤，恩情更大。那多得神乐的，安知不是天主调治他的伤呢？天主不给你神乐，却保护你的灵魂不受伤，这个恩情岂不更大吗？

所以我们只要这平常的默想，得灵魂的神益，便该感谢天主，何必贪那不能常得的神乐呢？神乐容易生骄傲，天主不赏赐我神乐，就如为母亲的，不肯给自己的小儿刀子做玩具，这正是疼爱自己的儿子，怕他受伤；天主怕骄傲伤我的灵魂，所以不赏我神乐。古经上记载：古圣若瑟在埃及国做宰相的时候，他的哥哥们

来籴粮食，古圣若瑟同他们说的话，虽是厉害，却暗里吩咐手下人，好好待他们，多给他们粮食。天主待那不得神乐的，也是如此，看着似乎厉害，其实加给他的恩惠，也不比别人少。唉！默想的好歹，德行的真假，我们都分不出来，许多次默想得好反看着不好，默想得不好反看着好。如果因着默想，增加自己的热爱，压伏自己的偏情，谦逊听命的德行，都有长进，这便是极好的默想了。若没有得这些益处，纵然两眼常流神乐的喜泪，如圣保禄似的，升到第三层天，默想也不算好。所以我们默想不好，只该埋怨自己，没有勉力发善愿，没有收敛自己的心，或是不肯谦逊地行那平常的默想，万不可埋怨默想，说默想神工难做，或是埋怨自己不得神乐。这样的话，不但不能动天主的仁慈，反能招惹天主的义怒。我们只该平日里，演习着克制五官，压伏偏情，收敛心思，自然就能善行默想神工，至于神乐得不得，只在天主，我们不必挂心。

第二十一章 涤除杂念

我们祈祷的时候，难免有杂念往来，这些杂念，有从我们的过失来的，有从魔鬼诱惑来的，有从我们本性的软弱来的，这便是三个杂念的根源。

第一、我说杂念，有从我们的过失来的。我们平日里，若不谨守五官，不当看的也看，不当听的也听，不当说的也说，一天起来，只好同人谈笑，心思毫不收敛，到祈祷的时候，若愿意沉沉静静地对越天主是万不能的。因为平时的闲事，一入了脑子，就如在地里栽上种子一样，到了祈祷的时候，是必要生发的。所以若愿意祈祷的时候断绝杂念，心也不分，意也不走，非平日谨守五官不可。平日小心不说闲话，不管闲事，一切杂乱事情，不

是分内当管的不管，自然祈祷的时候心还沉静。圣伯尔纳多比人心如一磨盘，人心不断想事儿，就如磨不断地运转一样。磨转就出面，但出的面有好歹，只在磨的粮食好歹，好粮食自然出好面，歹粮食自然出歹面。我们平日遇着杂事，也就是心磨上的粮食。事好，心里就起好念头，事不好，心里就起不好念头，念头就是心磨出的面。所以若愿意常起善念，不起恶念，总该平时小心断绝恶事。再说，人心爱什么，才好想什么。我们若爱世上的事物，自然祈祷的时候，容易分心想世上的事物。如果把世俗之爱，全全割断了，但爱天上事物，祈祷的时候，自然世俗的杂念，不能入心。

第二、我说杂念有从魔鬼诱惑来的，因为魔鬼是人类的一大仇，它见天主赏人圣宠，都是因人祈祷的缘故，所以千方百计地扰乱人的明悟，叫人不得善行祈祷。古经上记载：当初敖罗斐乃攻打拜突里雅城，因为城中无井，城里的人，都是吃城外的水，城外的水，有水沟直通城里，敖罗斐乃便把水沟截断了，城里的人，因此不得水吃，遭了大难。(友7)魔鬼攻打我们的灵魂，也是如此。他见祈祷神工，如水沟一样，天主圣宠的泉源，从这水沟通于人的灵魂，他便想法阻挡我们的祈祷，使我们灵魂，不得圣宠的润泽。圣格利玛说："教友聚在一块儿祈祷，魔鬼也聚在一块儿引诱他们分心。"从前有一位隐修圣人，夜间起来，才要兴工默想，忽然听见吹号筒的声音，如同将军调兵一样，心里奇怪得了不得，自想这旷野地方，如何有人吹号筒呢？正在惊疑之间，看见一个魔鬼，给他说："我方才吹号筒，是为聚集俺同类的，与人交战，你若怕受伤，不如早些上床安歇倒好，你若敢行默想，我们百战百胜的大队，恐怕你抵挡不住。"可好！那位圣人仗恃天主的保佑，自己壮着胆气，遂即兴工默想，竟把魔鬼的百般巧计都得胜了。

说起来，魔鬼最恼恨我们祈祷，别样善工，就如守大斋、打苦鞭、穿苦衣，它都容易放松，独独的祈祷，它一点也不肯放松。就是一时半会儿的祈祷，它也必要来混乱我们，这是我们常遇到的。做别的事，心里容易沉静，读书做文章，要不分心，不是难事，独祈祷默想的时候一到，明悟里千形万象都来了，引得我们胡思乱想，平时想不起来的事，也都想起来，这不是魔鬼混乱我们的凭据吗？圣人们称祈祷是魔鬼的刑罚。我们默想祈祷，便是给他们加苦，所以他们不肯让我们平平安安地祈祷。圣教会因天主圣神的默启，在神父日课上有两句经："天主顾我扶我，速格以救助我。"命神父屡次念这两句经，为抗拒魔鬼的攻打。

第三、我说杂念有从我们本性的软弱来的。因为人性受了原罪的害，极其软弱。祈祷的时候，不能把持自己的心，使他不起杂念，常不知不觉地，心分意散。我们也无法可施，只得在天主台前，承认我们的软弱，自卑自贱，恳恳切切地求天主可怜，这便是转祸为福的好法子。

第二十二章 妙法纷陈

躲避分心的法子甚多，其中最好的，是想自己在天主台前。圣基所、圣依纳爵，都劝我们，将行祈祷的时候，举起心来，想天门大开，天主坐在极光荣的宝座上，周围有无数天神圣人，都注目向下，看我怎样祈祷，且不独看我外面的行动，还看我心里的念头，我一举一动，丝毫不能隐瞒天主的圣目。祈祷的时候，只怕人的意念不真切，若想得真切，谁还敢有放肆的举动，起不好的杂念呢？人同贵客说话，尚且小心谨慎，不敢失礼，况同天主说话，岂可有丝毫的放肆吗？若有人见了皇帝，皇帝正要同他

说话，问他求什么恩典，他忽然背向皇帝同别人谈笑，皇帝说的话他也不听，问的事他也不答，这个人不是疯狂必是愚傻，皇帝岂肯容忍他吗？是必要忿怒着赶他出去。我们若在祈祷默想的时候胡思乱想，也就如背向天主，不答理天主一样，天主本愿意听我们的祈求，我们竟信口胡言，也不知说什么，岂不更招天主的义怒吗？

圣伯尔纳多每次进堂祈祷，到堂门口便向自己说："我的灵魂，你该推开一切杂念，别许他们跟着你进堂。"又有一位圣人，凡祈祷以前，必向自己说："我的明悟、爱欲、记含，我的思念想象！请你们都来，同我一起钦崇造生我们的天主。"这些法子，是人都知道的，看似平平无奇，却有极大的效验。还有为躲避分心，在圣体跟前默想，他们若不能上堂里去，便在自己家里，向着有圣体的地方跪着，把自己的心思想象，都转过来向着圣体。也有为警醒自己，对着圣像默想的，又有抬起头来，望着天默想的，眼望着天，心便容易想天上的事。若这些法子都不中用，便该谦谦逊逊地承认自己没出息，求天主可怜。请看圣经上那个瞎子，大声求耶稣可怜，耶稣装听不见，不住地往前走，他也不住地喊叫："耶稣达味之子，可怜我吧！"（谷 10：47）当时众人拦挡他，也拦挡不住。我们默想的时候，若是干枯无味，好像天主不理我们，也该不住口的喊叫，恳恳切切地求天主可怜。虽然有许多杂念阻挡我们，也该要不住声，这样我们也能如同那个瞎子，终究得天主可怜。若是心里不能默想，口里祈祷，也能振作精神，增加热爱。我们屡次经验，当着肉身困乏的时候，正在垂眼欲睡，口里念几句经，渐渐长了精神，也能默想了。若是因着困乏，懒怠祈祷，口一不动，心也不想了，默想一小时，只是睡一小时的觉。默想得好歹，多次也在预备，预备得好，自然默想容易好。贤士

日尔桑劝我们预备默想题目，分开段落，一个题目，或分做二三分，或分做四五分，为的默想时候，若忘了头一分，可以想第二分，忘了第二分，可以想第三第四分。再说，这一分想不起意思来，那一分或许想起意思来呢，题目层次多，可以随便变换，哪一分得的神益多，便留心想哪一分。我们许多默想得不好，是因为题目太笼统，或是太空泛，明悟没有着落，所以才肯分心。

为明天善行默想，今天晚上，就该预备默想题目，清清楚楚地分开段落。也别说，默想题目，是极熟的题目，不必留心再念，因为圣经是天主的圣言，多念一次，多有一次的益处。圣依纳爵不但年轻的时候，就是到了老年，每天晚上，还用心守这些规条。他又劝人临睡觉的时候，再把默想题目，从头至尾，回想一遍，然后睡觉。到第二天，一醒了就把默想题目，放在心头上，一切别样杂念，凡和默想题目不合的，都推出去，这一条是最要紧的。圣文都辣说："不但早起默想得好歹，就是一天的行事，都关系早起起身的时候。"这一开始好，后来都容易好。魔鬼知道这个关系，只等着这个时候，诱惑我们。当着我们才睡醒了迷迷忽忽的，神也不清，气也不爽，他便拿些杂念来，混乱我们的明悟，摇动我们的私欲，让我们打个不好底儿，后来再引诱我们犯罪，就容易了。所以我们都该留神，早起一醒了，头一个念头，便该转向天主。我们的心还空虚，该快请天主来占我们的心，千万别让魔鬼先占了。

在别的时候默想，默想以前，也该用心预备题目，题目有了，到将行默想的时候，又该加倍收敛自己的心，想自己要做的事不是别的，是要到天主台前，同天主说话。譬如奏乐的，奏乐以前，必先试验各样乐器，我们默想以前，也该先齐备三司，把默想题目的层次，先点点数儿。以上说的，都是圣依纳爵的圣训，人若

不肯遵守，默想难以妥善。我们恐怕也经历过，不可说是小节目，便忽略过去。

圣经上说："祈祷以前，该先预备你的灵魂，不该像试探天主的。"（德 18：23）怎么算试探天主呢？按圣人们的讲论，人若愿意得一个效验，不肯用得那效验的常法，无缘无故，盼望天主显圣迹，就算试探天主。就如人不吃、不喝，盼望不死，妄想天主的全能，保存他的性命。当初魔鬼把耶稣携到圣殿高顶上，劝耶稣跳下去，耶稣给他说："你不可试探天主。"（玛 4：7）言其不可无缘无故的，盼望天主打发天神来接着我。从此看来，我们若不用心预备默想，妄想默想得好，也就是试探天主了。因为有好预备，才能有好默想，这也是天主的常法。没有好预备，想有好默想，也就如盼望天主显圣迹一样，岂不是试探天主吗？

第二十三章 分心宜辨

分心有两样：一样是故意的，一样不是故意的。故意的分心有罪，不是故意的分心没有罪。怎样是故意的分心呢？凡祈祷的时候，留心想别样杂事，或起了杂念，不肯小心推出去，都是故意的分心。这样祈祷，不但不能得天主的欢心，反招惹天主的义怒，万不能得所求的恩典。圣基所说："你念的经，你自己还听不见，你要天主听见如何使得？"

什么不是故意的分心呢？小心收敛自己的心，还不知不觉地，有杂念进来，这便不是故意的分心，是从本性软弱来的。天主明知我们的软弱，不但不恼怒，反有矜怜的意思，就如为儿女的，得了疯癫病，有时候说话有条有理，像好人一样，父母听着也很喜欢，忽然之间，胡言乱语，显了疯癫态度来，父母听见，必然

怜惜，断不会恼怒他。我们都是天主的儿女，祈祷的时候分心走意，也就如说乱话一样，如果是出于无心，也就如疯癫病一样，天主是我们的至慈之大父，见我们如此，也必然怜惜。

看起来祈祷的时候，若尝不着热心的神味，或是有杂念扰乱，不可便说念的经不好。你如果尽了心，你这祈祷的神工，在天主台前，便有大功劳，恐怕比那不起杂念，不觉干枯的不在以下，为你的灵魂得的益处也更多。就如病人不想吃东西，尝着什么也没有滋味，他若勉强吃了，也能养他的身子。你若祈祷默想，没有神味，这是你的灵魂有了病，勉强吃这祈祷默想的神粮，也能养你的灵魂。所以不可因着祈祷默想，没有神味，或是常起杂念，就停止祈祷默想的神工。

我说祈祷分心没有妨碍，是说的不故意的分心，那故意的分心是万不可有的，总该小心收敛自己的心，杂念随来随推，不许他留在心里。就如亚巴郎圣祖，小心看守祭献天主的牺牲，不许禽鸟来吃，禽鸟一来就快打散它。我们祈祷的神工，就如祭献天主的牺牲，各样杂念，都是偷吃的禽鸟，也该小心看守，别许杂念害了祈祷的神工。圣妇比利日大有一天祈祷的时候，觉着几样杂念，扰乱她的心，甚难退去，圣母忽然显出给她说："魔鬼见人祈祷大有神益，所以忿恨不平，千方百计，扰乱人心，叫人停止祈祷的神工。我的女儿，你不论受什么诱惑，也不论那诱惑怎样厉害，总该用心坚守你的好志向，不可停止神工。你这神工，在天主台前，有极大的功劳。"

第二十四章 睡魔宜驱

祈祷的时候打盹儿睡觉，也是一样常有的毛病。身体困乏，饮食过度，天气闷热，都能叫人打盹儿；也有时候，是从魔鬼来的。古时有隐修圣人，见人祈祷的时候，有魔鬼坐在他们头上，叫他们睡觉，又有魔鬼，把指头插在他们口里，叫他们打呵欠。还有时候，是从我们的懒惰来的，因为祈祷时候，倚前靠后，不肯端端正正地跪着，所以才肯睡觉。为改这个毛病，第一个好法子，是想自己在天主眼前，想我在尊长跟前，还不敢放肆，我在天主跟前，天主常常地看我，如何敢睡觉呢？还有几样好法子，为治打盹儿的毛病。比如，挺身立起来，不倚不靠地站着，或是手里拿着一条湿手巾，屡屡地擦自己的眼，或是仰头望天，或是往堂里在圣体台前祈祷，或是口里念几端经，或是祈祷以前，用苦鞭自打。祈祷时让肉身还受几样疼痛。这些方法，虽然都是对症的良药，恐怕还不够，还该恳求天主治好你的病。

从前有一位修士，平日里在祈祷的时候，有好睡觉的毛病。有一天耶稣发显了，掉过背来给他说道："因为你懒惰懈怠，你不得见我的圣面。"又有一位修士，也有好打盹儿的毛病，有一天祈祷的时候又睡着了，祭台上供的苦像，忽然下来，到了他面前，厉厉害害地打了他一巴掌。那位修士连受惊惧，带受疼痛，到了第三天，就去世了。从此可见，祈祷的时候打盹儿睡觉，懒惰懈怠，是天主最厌恶的。所以在圣经上说："因为你不冷不热的，我要吐出你去。"（默 3：16）圣人们也最恼这个毛病，从前圣罗慕瓦给本会修士，定了这个规章，凡是祈祷的时候，打了盹儿的，这一天不许他做弥撒，说他既然轻慢了天主，理当受罚，不许他

做弥撒，领耶稣圣体。

第二十五章 避静大益

默想神工，原是养灵魂的神粮，每天的默想就是灵魂的家常饭，避静神工，就是灵魂的酒席。世俗人为养肉身，不肯一年到头，常吃家常饭，有摆酒席的日子。我们照管灵魂，该像世俗人照管肉身那样用心，也该屡次做避静神工，给灵魂摆道圣宠的酒席。再说，每天的默想，得的神益，不过如同下的露水；避静神工，得的神益，如同下的大雨。田地只受露水的滋润，难以生长花果，必须连下几场大雨，把地浇得透透的，风也刮不干，日也晒不干，才能生长花果。我们善行避静神工，得的圣宠很多，真像下大雨浇透我们的灵魂，虽然有诱惑的风吹日晒也干不了。这样生长德行的花果，就不难了。有许多圣人，懂得避静的大益，虽然身当重任，也必要忙中偷闲，拣个时候，推开一切事务，找个清静地方，专务祈祷的神工。就如圣亚尔色诺，每主日瞻礼七，一天一宿，专务神工，不做别的事。

唉！我们的软弱，真是可怕的，今天热心，难保明天不冷淡。烧开了水，虽是甚热，离火不久，仍又凉了。我们的心，也就如热水一样，别看今天热气腾腾的，保不住明天就要冻冰。圣经上说："人的思念，从年轻就是向恶的。"（创8：21）所以往前进步最艰，往后退步最容易。况且我们做修士的，读书的读书，传教的传教，有经管家务的，有应酬外事的，事情繁杂容易心散。也别说你做得什么善工，哪怕你天天讲道劝人，也挡不住你渐渐冷淡。刀子使得越多，钝得越快，我们的心也就如刀子一般，常经管外务，不久也就钝了。刀子钝了，使着费力，所以常磨它，人心钝了，

修德前进，也不容易，所以也该用避静的神工磨他。

有人说："我有救人的本分，只得专务救人，哪里有工夫修治自己的灵魂呢？"我说你愿意爱人，先该爱你自己。不顾自己，但顾别人，便是颠倒了轻重。俗语说："爱德的层次，该从自己起首。"因为，人能善爱自己，才能善爱别人，先叫自己好了，才能叫别人好。所以用几天工夫，专务修理自己的灵魂，为救人的善工，不但没有妨碍，反有大益处。这就如一块种麦地，一年不用来耕种，叫它歇着，明年再耕种，产的粮食更多。所以万不可推托，说自己事情太多，没有工夫避静。事情越多，避静更是要紧：因为事情多了，容易失手，非用祈祷的法子，预备自己的心，难以承当。再看出海的船必须常进港口，添装粮水，才能平安渡海。我们经管外务，真就如放船出海的一样，危险甚多，也该屡次找个清静地方，做避静神工。这避静神工，就是我们的港口，没有风浪的危险，可以解解困乏，也可以添装灵魂的神粮，预备再入世海。当初宗徒们受了耶稣的命，往各处传教，当传教回来，耶稣就给他们说："请你们上一边来，找个无人的地方，暂且歇一歇。"（谷 6：31）这句话的意思，就是叫他们收敛自己的心。耶稣教训过宗徒的话，就是教训我们的话。宗徒要紧收敛自己的心，我们岂不更要紧吗？

有人讲述灵魂默想，就如肉身睡觉一样，肉身缺不得睡觉，灵魂也缺不得默想。肉身不睡觉，便没有精神，迷迷惘惘，不能办什么事情；灵魂不默想，也没有神力，懈懈怠怠，不能修什么德行。再说，睡觉可以解肉身的困乏，补肉身的力量；默想也可以解灵魂的困乏，补灵魂的力量。所以圣经上天主说："耶路撒冷女子，我求你们别叫醒了我可爱的朋友，等他自己睡醒了吧。"（歌 8：4）这便是说的，人行默想神工，如同睡着的一样，天主

很爱他，不愿意外面的事务警醒了他，愿意叫他自己默想够了，起来再办别的事。

避静原没有限定的时候，避静越多得的益处越大。然而有几个时候，避静更要紧，比如：觉着自己冷淡懈怠，默想省察的神工，都做不好，便该避静，振作自己的精神。或是觉着自己轻忽小事，守规尽分，不如从前用心，便该避静，克制自己的放肆。或是觉着自己心思太散，好管闲事，好听新闻，便该避静，收敛自己的心。还有时候，遇着什么为难的事，觉着自己忍耐不过，也可以用几天避静的工夫，来克胜自己。常见有人，有毛病，愿意改，总是改不净，今天定改，明天又犯，就如人跌倒起来，起来又跌倒，总是不见效验。去做几天避静的工夫，忽然觉着志向坚固了，从前多少日子改不了的毛病，三五天都改净了。因为避静的时候，推开一切俗务，独自在天主台前，一心默想事主救灵的道理，得的圣宠格外得多，所以有这样奇妙的效验。

避静变化人心，甚是神速。圣依纳爵是避静变化的，圣方济各·沙勿略也是避静变化的，还有许多别的圣贤，都是避静变化的，受了避静变化的，不知有多少。我们若真心实意的，行这避静神工，也能盼望天主赏赐圣宠，变化我们的心。圣经上说："天主的手，没有截短。"（依 59：1）这就是说的，天主的能力，不比从前小，从前能变化人心，如今还能变化人心。所以我们不该失望，只该尽我们的心。不知天主给我们预备什么恩典，或者这一次避静，我们若尽了心，天主赏我们德行长进，能到成全的地步。

我们实行本分以前，先避静几天也好。预先拿定主意，要躲避什么危险，要有什么计划。比如：出外传教以前，先避几天静，求天主降福，这便是效法耶稣的表样。耶稣传教以前，自己在旷野里，避静四十天之久。圣依纳爵也嘱咐当会长的，上任以前，

避静几天。还有遇着患难的时候，无论是本身的患难，或是本家本会的患难，或是圣教会的公患难，避静几天也好。这是圣教会常行的：凡遇着患难，就劝人多祈祷，多行苦工，为动天主的仁慈，息天主的义怒。所以当着患难时候举行避静，正是体贴圣教会的意思。

我们懂得避静的要紧，何必要等着有了机会，才去避静呢？就是没有以上说的那些缘故，每年也该至少避静一次。千万别把这避静神工，看做没要紧的虚套子。每次避静，总该拿定主意，尽心竭力，务得避静的实益。这避静的法子，原是天主默启圣依纳爵的，圣人传给我们，不但为了成就我们本人的德行，也是为叫我们成就别人的德行，所以每次避静，该用心学习明白，为帮助别人的灵魂。每次避静，还可得全大赦，及赦免众罪的大恩，这是当初教宗保禄第五世颁赐的。在通谕上，明明地说着，不论哪一会的修士，凡是避静十天，办神工领圣体的，就赦免他一辈子的罪过，赏他一个全赦大恩。

第二十六章 三益居要

避静的时候，该专务得的，大约有三样益处：第一样，务要把平日做的神工，都整顿好了，在出静以后，默想、省察都很妥当，望弥撒也很热心，念圣书也很留意，这便是头一样当得的益处。因为避静，不单为十天八天，是为一辈子打个好根基，叫平日做的神工，日后都做得妥善，连平日尽的本分，守的规矩也要整顿好了。条需出静以后，尽本分比从前勤谨，守规矩比从前仔细，这才算不白避静。所以要知避静的好歹，不可只看避静的时候，热心不热心，该看避静以后长进不长进。

第二样当得的益处，是改自己常犯的毛病。所以该先细心察考，自己有什么习惯的毛病，及引人犯罪的地方，然后用心克制自己，勉力改过自新，在出静以后，叫人看出两样来才好。譬如从前心散，好说闲话，好管闲事，不知爱惜光阴，避静以后，喜欢沉静，心收敛了。从前的贪自在，好安逸，避静以后，喜欢受苦，不怕受劳了。从前说话，口不择言，好得罪人，避静以后，谨口慎舌，不敢得罪人了。从前，粗心大意，不肯谨守规矩，避静以后，谨小慎微，甚至小罪也不敢明知故犯。如果得了这些益处，才算避静妥当，若是避静以后，仍然如同从前一样，避静有什么益处呢？总要入静带进去的毛病，出静不再带出来才好。圣保禄宗徒说："我活着，却不是我活着，是耶稣基督在我身上活着。"（迦2：20）我们若避静以后，思言行为，都效法耶稣，我们的生命，也就成了耶稣的生命了。圣益博罗削说："耶稣说的'谁愿跟随我，该先弃绝自己'这句话。就是命我们变化的意思。"总要变化得自己成个新人，把先前所有的老毛病，都改除了。从前圣方济各博尔日亚给皇后出殡，一见了皇后的死尸，大动了心，世上的光荣体面，都尝着没有趣儿了。到出殡完了，回了朝廷，他觉着朝廷也改变了，原来不是朝廷改变，是他的心改变了。从前看着光荣的，如今看着卑贱了，从前尝着甘甜的，如今尝着苦辣了。我们若是避静的时候，小心随天主的光照，也可以变化到这个地步。

第三样当得的益处，是修自己所缺的德行。因为，单留心改毛病，不留心修德行，难以达到成全地步，一面改毛病，一面修德行，这样成全地步，才容易达到。为修德行，可用的法子甚多，其中最好的法子，是在会规撮要上，拣几条最要紧的规矩做终向，避静的时候，务要全满了那规矩的意思。譬如有一条规矩说，世俗人贪图光荣，多么出力，喜人尊敬，爱人称赞，多么诚心，我

们贪图苦辱，也该那么出力，喜人轻贱，爱人毁谤，也该那么诚心。避静的时候，可以把这条规矩，摆在眼前，勉力修谦德，修到这个地步，至于喜欢受人轻慢凌辱，如世俗人喜欢光荣体面一样。如果到这个地步，便去了修德前进的一个大阻挡。因为骄傲意思，是人的公病，有了学问，不由得就图人看重，有了地位，不由得就望人尊敬，有了才干，不由得就贪人赞美。一有了这骄傲意思，便生出许多毛病来。所以把这骄傲的意思克除了，便是绝了毛病的根子，少犯许多罪过。

又有一条规矩说："我们该纯心爱慕天主，勉力悦乐天主的心，因为天主待我们有无穷的恩典，我们感恩不尽，并不是怕受地狱的刑罚，贪天堂的赏报，总该用心事奉天主。"避静的时候，也可以照这样规矩的意思，自己做起。无论做什么事，不求自己的便宜，惟求天主的光荣，凡事仰合天主的圣意，除了承行天主的圣意，没有别的快乐。这一条规矩，也是德行的根源。再一次避静，还可以专务修翕合天主圣意的德行，无论遇着什么事，也无论是怎么遇着的，都是想从天主来的，安心乐受。还可拣选别的德行，无论拣选哪一条，总该是自己所最缺的，每次避静，便定出一条来，得不到手，不该放松。

第二十七章 避静劝言

为得避静的益处，该守预备默想的规矩。预备默想，不单把默想的题目，该预先清清楚楚地定出来，就是默想当得的益处，也该预先想定了。为避静也是这样该先定出一个目的来，或是为修一条要紧的德行，或是为改一条习惯犯的毛病，当想定了一条，便该在避静的时候，勉力得那一条。所以避静以先，该细心考察

自己，平日习惯犯的，是什么毛病，平日受过什么大诱惑，什么偏情，是犯罪的根原，为别人有什么不好表样，样样都考察清了，才能不支不离的，定准一条。有人不知道避静的真益处，凡行避静神工，便想得晤对天主的奇恩，或妄想得心安神乐的福，尝契合天主的神味。殊不知这些好处，都不是避静的真益处，改了习惯的毛病，修了要紧的德行，才算得了真益处。若不得这真益处，纵然心里充满神乐，眼里常流喜泪，也是白耽误工夫。况说避静的时候，虽然在清净地方，也不免有魔鬼的扰乱，许多次，心分意散，比平日更是厉害，所以不可定志向，打算得安乐的福，只该求那真益处。得了真益处，才算避静妥当，虽然不得神乐，也无妨碍。

圣依纳爵还劝我们，每次默想以后，用一刻工夫省察默想得妥当不妥当，若是妥当，便该感谢天主，定志后来还要照样默想；若是不妥当，便该考察那不妥当的缘故，看看是否因为题目预备的不好？或因故意分心？或因睡觉打盹儿？或因懒惰，不肯费心思想？或因过于费明悟，没有动心发情？或因过于贪恋神味，不肯全随天主的圣意？应考察清了是什么缘故，就该发痛悔，定志后来改过，这样规矩，我们有大好处。我们若小心遵守，慢慢地增长见识，知道怎么默想，方才妥当。自己若分辨不清楚，也可以领教别人。

即省察了默想的好歹，然后再回想默想的时候，起了什么好念头？定了什么好志向？反来复去地，再从新拿好念头，定好志向，务要将默想的益处，深深刻在我心里。圣依纳爵看着这条规矩十分要紧，所以愿意我们常常遵守。若是默想以后，没有工夫，宁愿意我们把默想的时候，减去几分，用在这省察工夫上，因为省察工夫，是为默想特定出来的，与每天常行的两次省察没有关

系。若再把默想里头，得的光照，起的善念，定的善志，简简略略地记录出来，益处更多，为使后来再念，便易动心。我们多次经验，避静的时候，或是别的时候，再念从前定的志向，及动过心的事理，不由得心里感动，能够再得从前的热心。假使心不感动，也必有一番愧悔的意思，想想从前怎么热心，如今怎么冷淡，心里自然惭愧，知道惭愧也是好的。

不论谁，若愿意修德前进，还该找一位神师，求他指教，把灵魂的光景，都给神师说明了，自己怎么祈祷，怎么省察，也该听神师的指引。这个为平常日子要紧，为避静的时候更要紧。有人不肯随神师的指引，自避了静，默想不得益处。

第二十八章 论看圣书

看圣书的益处，真是有口说不来的。看圣书，就要热心，一不看圣书，就要冷淡，这个效验是人常经历的。有多少人，因着看圣书，回了头，成了圣贤，所以圣人们知道看圣书的大益，没有不劝人看圣书的。圣亚大纳削说："没有一个热心人，不该专心看圣书的。凡愿意成热心人，总该专心看圣书。"历来立会的圣人，都定了看圣书的规矩。就如圣本笃命本会的修士，天天按着规定的时间，看圣书。又怕他们有不肯听命的，每天到看圣书的时候，派两位老修士，观察众位修士。若察出有不看圣书的来，或是阻挡别人看圣书的，头两次，用善言劝说，到第三次，就重重地罚他，一来为改他的毛病，二来为警醒别人。因此可见这位大圣人，拿着看圣书如何要紧！别的圣人与圣本笃见识相同，我不去多说，只把念圣书的法子，细讲一讲。

我先说几句念圣经的道理。圣经上的话，句句都是天主的话，

我们念圣经，就如当面听天主的教训。圣盎博罗削说："你们为什么不同耶稣说话呢？为什么不听耶稣的教训呢？我们不知道，我们祈祷，便是同耶稣说话吗？我们念圣经，便是听耶稣的教训吗？"圣奥斯定也说："我们念圣经，该纪念这圣经上的话，句句都是天主说的。天主不但愿意我们晓得他的诫命，还愿意我们遵守他的诫命。"圣奥斯定劝我们念圣经的时候，想圣经是从天堂来的书信。天堂是我们的本家，我们在世上都是出外的人，见了本家的书信，便该喜欢。就如人远离本家，日久天长，必有一番想家的心情，若忽然得了家里的书信，得知道家里的父母怎么样，儿女怎么样，亲戚朋友怎么样，必然十分欢喜。我们看这一部圣经，也可知道天堂本家的情景，怎么不欢喜呢？"

圣额我略及圣奥斯定又说："圣经是照灵魂的镜子，用这镜子，可以照我们的灵魂，缺什么德行，有什么毛病，又照见圣人的好行实，引我们效法，圣人的过错，引我们恐惧。就如观战的，看见勇敢的兵，冒死犯险，得了大胜，自己也长胆气；看见怯懦的兵，被敌人打败，自己也觉害怕。看看古圣约伯，在患难当中，怎么安心忍受，他的勇德，便能壮我们的胆气，叫我们遇着苦难，也能安心忍耐。看看达味圣王，怎么中了诱惑，犯了大罪，他的软弱，也能照见我们的软弱，引我们小心谨慎，不敢依靠自己。总而言之，照见好事，便该想法去做；照见不好事，便该想法去改。"这两位圣人说的念圣经，该当这样，念别的圣书，也该这样。

念圣书，切不可贪快，要平心静气慢馒地念。念得慢，想得细，才能入心，若过于贪快，如同跑马看花，随念随忘，能得什么益处呢？念书譬如下雨，念得快就如下暴雨，念得慢就如下细雨，暴雨不如细雨，滋润地滋润得透，快念也不如慢念，滋润灵魂滋润得透。所以若遇见动心的地方，便该停止一会，反复咀嚼，细

尝其中的滋味。虽是这么说，可是看圣书，同默想有分别，默想，想得还仔细，看圣书，不过看几句，便想一会儿，再看几句，再想一会儿，不必多费工夫。所以圣人们劝我们看圣书，该如同鸡喝水，鸡喝水喝一口，抬头望望天，我们也该念几句，抬头想一想。

虽说看圣书同默想有分别，到底同默想也是相连的，所以若遇人不会默想，可以先劝他看圣书，嘱咐他看圣书的时候，眼里看，心里想，看一句，想一句：这样慢慢地可以学会默想。若有人虽然会默想，到底常分心走意，默想十分艰难，没有法子改这个毛病，也可以劝他默想的时候看着圣书，看一会儿，想一会儿。眼前有圣书，明悟便有了把握，杂念就自然会少了。可见默想、看圣书，不但两不相妨，而且彼此相助，所以圣人们讲论看圣书的好处，与默想仿佛。他们都说："圣书是养灵魂的神粮，能增加灵魂的力量，为战胜三仇。圣书又能启发人的善念，引人轻看世俗，想望天堂。圣书又能光照人的明悟，燃烧人的爱欲，又能安慰人的忧苦，叫人得尝神乐。"

圣伯尔纳多说："看圣书明白天主的事理，不是头一个目的，头一个目的，是尝天主事理的滋味。"这滋味才能增加人的热爱，变化人的心情。若但求明白，为灵魂没有大好处。因为看圣书，不是为长学问，是为长德行，不是为教训别人，是为提醒自己，若愿意长学问，或是教训别人，这是读书的一番功夫，不是我说的为求神益。按圣人的讲论，念圣书也不可贪多，若一气儿念的太多，恐怕明悟乏了，得不了什么益处。俗话说的好，贪多嚼不烂，肉身饮食是这样，灵魂饮食也是这样。肉身饮食多了，难以消化；灵魂饮食多了，也难消化。养肉身不在吃得多，只在消化得好；养灵魂也不在念圣书念得多，只在念得仔细。圣人们又劝我们看圣书，找那文理浅显的看，别看那文理深沉的。深沉书过于费明悟，

不但不相帮人热心，反令人冷淡。从前有一位圣人，天主默启他，不看难懂的书，只看容易懂的，就如圣人行实，这一类的书。那位圣人，小心随天主的指引，德行大见长进。

每天看圣书一二刻，不是只为那一二刻所得的益处，是为一天所得的益处。就如吃饭，不是只为吃饭的时候养身体，就是吃饭以后，一天的肉身所得的益处。为这个缘故，看圣书不可随念随忘，该至少把几句动心的话，记在心里。有时候还反来复去，默想那几句话的意思，一来为坚固自己的好志向，二来为躲避别样的杂念。这样不但看圣书的时候得益处，一天的工夫都得益处了。若是圣书看完了，合上书本，搁在一边，一句话也不记住，随念随忘，看圣书有什么大好处呢？若愿意得大好处，看圣书以前，还该求天主光照我们的明悟，感动我的心，坚固我修德前进的志向。圣额我略及别的许多圣人，念圣书以前，多数也忘不了祈祷，预备自己的心。

讲道理，有声有色，听着自然容易动心，然而看圣书有的益处，有比听道理还好的。第一、道理不能常常听，圣书可以常常看，无论什么时候，无论什么地方，都可以看圣书。第二、讲道理的话，说得太快，虽然听见动心的话，不能留心思想。看圣书遇着动心的时候，可以停止几分钟，反复再念几遍。第三、人的毛病，有讲道理的，不敢明说的，圣书是直言无讳，没有不敢说的，不论当着谁，也不害怕。第四、看圣书，可以同圣教会许多大圣师说话，我念他们的书，就如当面听他们的教训。并且，看圣书提醒人热心，也不在听道理以下。请看往厄玛乌去的两位圣徒，路上听见耶稣讲解圣经，便觉着自己心如热火。

有人犯的毛病，不论念什么圣书，只念一遍，一念过去，便置诸高阁，到死不愿意再念了。却不知念圣书，该求神益，不可

只图新鲜。念第一遍得益处，念第二遍更得益处，念的遍数越多，得的益处也越多。只要真心求益，不怕念的遍数太多。若是念圣书的时候，留心把圣书上动心的话，略略写出几句来，为的后来冷淡了，提醒自己热心，或是在艰难时候，安慰自己的忧苦，又是一个保存神益的妙法。

念圣书奇妙的效验，真是说不尽的。从古以来被圣书感化，回头改过的，不知有多少。过多的故事我也不去说，只把圣奥斯定记载的一回事略说一说。从前有两位大官，常在政府内，陪伴国王。有一天，他们出去城外游玩。这两位，偶然到了一处隐修院里，见了一位隐修的小房子，就喜喜欢欢地进去了，见了屋里有一本小书。一个官把书拿起来一念，见是圣安当的行实，他就躲在一边，念起来。才念不多时刻，便觉着自己心热如火，遂就转身向他的朋友说："我们多年尽心竭力，侍奉国王，能得什么赏报呢？我们所盼望的，不过是国王的宠爱，但皇帝的宠爱，岂可仗恃吗？回想我们经了多少危险，才得了这个富贵，这富贵是最危险的，怎能仗恃呢？我若愿意得天主的宠爱，却很容易，只要我真心愿意，立刻我就能得到的。"他说这话的时候，觉着心里甚不平安，因为他虽然动心，愿意回头，却不免有些畏难的意思。待了一会儿，他又拿起书来，继续往下念，越往下念，越明白世福的虚假，到念完了轻轻地把书本一放，心里的风浪也都平息了。然后转过身来，叹息了一声，又向他的朋友说："我如今心也平了，气也和了，志向也定了，从今以后，我只盼望天堂的赏报，世上的富贵荣华，我都不要了。我明明白白地告诉你，我愿意在这里住下，一心侍奉天主，不愿回去了。你若不愿意随我的主意，请你别拦挡我，你拦挡我，也是枉费工夫。"那位朋友回答说："你拿的主意，既然有这许多好处，我岂肯离开你呢！就同你在

这里一块儿隐修就好了。”原来这两位大官，都是没有结婚的人，给他们定了亲的两个大家女子，听见他们弃俗隐修，也都弃绝了世俗，守贞侍奉天主。

圣奥斯定说，他自己没有回头的时候，乍一听见这回事，大动了心，就向他的一位朋友说：“你看那没有学问的人，都知道争天国的福乐，我们读书明理的人，空带着学问下地狱吗？这个如何使得！”说这话的时候，心里觉着十分紊乱，也就如同海里起了风波一样。待了一会儿，自己就往花园里去了。到了那里，坐在一棵树底下，不禁大哭一场。叹息道：“天主！你的义怒，完全是对的，请你不要纪念我已往的罪恶！”说了这话，遂又自己叹息说：“我要快些回头呢？我要快些回头呢？明天哪！明天哪！明天回头，何不今天回头呢？”他正在自己商量的时候，忽然听见一个声音给他说：“拿书来念吧！拿书来念吧！”奥斯定立即起来，取了一本书来，仔细一看，见这本书就是圣保禄宗徒的书信。展开一念，受了天主的光照，觉着心里大改变了，他就定了志向，弃绝世上一总的事物，专心侍奉天主。

卷六 对越天主篇

第一章 对越天主大益

达味圣王，劝我们常常寻求天主的圣面。（咏 105：4）圣奥斯定解说："寻找天主的圣面，就是常想自己在天主眼前，不拘做什么事，就是一念之动，都想是当着天主的圣目。"圣文都辣说："我们如果时时刻刻地，思念天主，在世上就能享天堂的福，因为天堂的福，是在常见天主。我们虽然不能如同天神圣人，面对面地，享见天主，然而，我们藉信德的光，常想天主在跟前，不断发恭敬爱慕的意思，我们也就仿佛天神圣人了。原来天主造生我们的本意，是愿意我们在天堂上，永远享见他的光荣，为得这个终向，天主愿意我们，先在世上用信德的眼，常常看见天主。圣保禄宗徒说："我们如今，如同在镜子里见天主，到升了天堂，是面对面地见天主。"（格前 13：12）在世上见天主，是我们的功劳，在天堂见天主，是我们的赏报。有了功劳，才能得赏报。所以在世上常见天主的，才能在天堂上常见天主。

我们在世上，常常效法天神才好。天神虽然常常照管我们，却也常常不断地见天主。从前天神给多俾亚说："人看着我是同你们吃喝，其实我吃的喝的，俱是无形可见的。"（多 12：19）这无形的饮食，不是别的，就是常见天主。我们也有两样饮食：一样是有形的，一样是无形的。我们用这有形的饮食，养肉身，也该用那无形的饮食，养灵魂：就是眼前常有天主，常发爱天主的心，常勉力仰合天主的圣意，这样便是效法天神。古教的圣人，

都好效法天神的表样，就如达味圣王，不但一天七次赞美天主，还时时刻刻地，对越天主。他自己说过："我常看见天主在我眼前，因为我知道，天主就在我右边保护我平安。"（咏 16：8）古圣人们想在天主眼前，想惯了，开口便说："天主生活，我如今在天主眼前。"（列上 17：1）这句话，成了他们的口头语。（天主生活是古时发誓的话。犹如说，我说的话，如天主生活，一样真实。）

常想天主无所不在，益处甚多，最大的益处，是收敛人心，叫人不敢放肆。为奴仆的，任凭怎么不好，当着主人的眼目，也不敢任意妄为；做贼的，任凭怎么大胆，当着法官的眼目，也不敢偷盗。天主是我们的大主宰，常不停的看我们，看见我们做善事就喜欢，看见我们做恶事就恼怒。我们当着天主的眼犯罪，天主能使地顷刻之间，裂道大缝，吞我们到地狱里去，这样的显罚，是从前有过多次的。这个意思，只怕我们想不真切，若想得真切，谁还敢犯罪呢？小人见了君子，尚且知道害怕，若想有一个至威严的天主看他，岂不更该害怕吗？圣奥斯定向天主说："天主，你黑夜白日，常常看顾我，就如天地之间，独有我一个人，你不但看见我外面的行动，且看见我隐微的念头。我一身的思言行为，都明明地在你眼前摆着，这个情景，我仔细一想，觉着十分羞愧。"我们若像圣人这样想，思言行为，也就不敢放肆了。当初圣妇达意斯，因为想天主无所不在回了头，成了圣女。她听见说："人犯罪，不能躲避天主的眼目。"因此提心吊胆，常敬畏天主，至死不敢再犯罪。所以圣人们说："常想自己在天主眼前，便能保住自己不犯罪。"

从此看来，常纪念天主，便能躲避犯罪，一忘了天主，便是开了犯罪的门路。从前有一位先知，说耶路撒冷城的人，犯了

千万罪恶，都是从忘记天主来的。（则 22：12）忘记天主，就是百罪之根。所以恶人犯罪常说："天主没有看见我的。"（耶 12：4）这样一忘了天主，就如同船没有舵，马没有嚼子一样了。船没有舵，必不免大危险；马没有嚼子，就不能管束它。人一忘了天主，也就没了管束了，放纵自己的私欲，忘恩妄为，都不知道害怕了。达味圣王论恶人说："因为他跟前没有天主，所以受了诸罪的污秽。"（咏 10：5）

圣巴西略说："为克胜魔鬼的诱惑，压伏肉身的偏情，最好的法子，好不过常想天主无所不在。"若说为成全我们的德行，又容易，又简捷的法子，也就是常想天主无所不在。这个法子，是天主亲自教给亚巴郎圣祖的，当初天主给他说："你在我跟前行走，你就成了成全的人。"（创 17：1）在天主跟前行走，就是常想自己在天主眼前，念念不忘。可见，若愿意成全我们的德行，并不费难，只要我们念念不忘天主。说来，我们的灵魂，就如月亮一样，月亮的光是从太阳来的，月亮正对太阳，就全体光明；若一半对太阳，一半不对太阳，就一半光明，一半黑暗；若同太阳全隔断了，月亮也就全体黑暗了。天主是灵魂的义日，灵魂若常对越天主，如同月亮正对太阳，灵魂也是光明的，能够立好表样，光照别人的眼目。灵魂若一忘了天主，也就是月亮与太阳隔断了，全体黑暗，失了道德的光明，不能感化人了。因着这个比方，可以懂得对越天主，是如何要紧。我们既然时时刻刻地受天主的恩典，便该时时刻刻纪念天主，这原是情理应当的。若是天主常纪念我们，我们却不纪念天主，这不是丧了良心吗？圣伯尔纳多说："不想天主的时侯，都是虚度的时光，若愿意爱惜光阴，总该常常纪念天主。"圣奥斯定向天主说："天主！你的眼既然常看着我，我的眼也要常看着你。"又有一位圣人说："想天主，比呼吸还

要紧。”人不能一时不呼吸，我们也不可一时不想天主。呼吸是供给肺部新鲜空气，想天主是增加克制私欲的有效神力。

第二章 对越天主明司工夫

对越天主，是明悟和爱欲的工夫。明悟想天主无所不在，爱欲发恭敬天主的心，便是对越天主。这第二章，先讲明悟的工夫，下边第三章，讲爱欲的工夫。

天主无所不在，不但充满天地万物，还能通透天地万物，这是一端信德的道理。圣保禄宗徒说：“天主离我们不远，因为我们就在天主内生存行动。”（宗 17：27-28）所以不可想天主，单在我们身体外，我们身体内，也有天主的。天主通透我们灵魂肉身，全体内外，都受天主的性体包含：就如鱼在水里，周身内外都是水。天地间万物，凡是生存的，是天主叫它生存，凡是行动的，是天主叫它行动。天主在万物之中，保存万物，万物才生存行动，若一离了万物，不但不能生活行动，而且不能存在，是必要顷刻消灭的，转眼的工夫，也不能自存。

有人想自己在天主无穷性体之内，就如一块海绵，在大海里一样。这个比喻，虽然似乎恰当，但还差得很远，因为大海的水，虽然难以估量，终究是有边有岸的。海绵在海里，若漂在水面上来，便到了尽头，若沉到海底，也到了尽头，若靠了一边，又到了尽头。至论天主充满天地，真是无穷无尽，无限无量的，万不能有一个事物，能超出天主性体以外。达味圣王向天主说：“我若升了天，天上有你，我若下了地狱，地狱也有你，我若飞到大海尽头去，也得你的手领着我去，还得你的手扶持着我。”（咏 139：8-10）再说，那个海绵的比喻，还有不恰当的地方，因为

水同海绵，都是有形之物，海水通透海绵，总有通透不到的地方；天主是纯神，通透我们的灵魂肉身，没有通透不到的地方。但那个比喻，虽说不甚恰当，也能相帮我们，略略懂得天主无所不在的道理亿万分之一。我们的明悟有限，不得不用这样的比方，适合我们的明悟。

我们想天主无所不在，也不必想天主是在我们的左边或右边，是在我们的前头或后头，也不必想天主有什么形象。有的人常想吾主耶稣在他们身边，看他们行事，至于耶稣的形象：他们有想象耶稣在十字架上的，有想象耶稣绑在石柱上受鞭打的，有想象耶稣山园祈祷出流血汗的，还有想别的形象的，全在各人拣选，不必限于一样。圣伯尔纳多、圣文都辣两位圣人，想得更奇巧，他们明悟里，常想自己进耶稣的圣伤，把自己深深藏在里头，为休养灵魂的困乏，安慰灵魂的忧苦。又有时候，想耶稣的十字架，插在自己的胸怀里紧紧地抱着耶稣的圣足，耶稣圣伤的的血，滴在他们的口里，他们如此想来，觉着有很大的神味。以上说的这些情景，虽然都是好的，到底为我们总不甚适合。我们不知道圣人有什么巧法，能够常想这样的情景，若是我们愿意效法他们，一天两天还可以，至多到一个月，若再久了，必定弄得头痛心烦，连别的神工也耽误了。因为这样的形象，最费人的明悟，叫人得益少而受害多。

按明白人的讲论，默想以前，定形象，不可多费工夫，恐怕费的工夫大了，明悟困乏，反阻挡默想的神工。你看，为定形象费几分的工夫，明白人还恐怕人过于劳苦，何况整天整月的，常想一定的形象，岂不更劳苦了吗？那样的劳苦，不是人平常的力量承受得住的。所以我劝人想天主在眼前，不必想天主有什么形象，也不必想天主在哪里，只要发一个信德，信天主无所不在。

若论吾主耶稣的人性，不是无所不在的，只在天堂上，及圣体圣事内，所以更不必想耶稣的人性，在我们眼前，或是在我们身边。因为这样的形象，是明悟幻想的，虚而不实。论耶稣的天主性，才真是无所不在的。

吾主耶稣的人性，既然有肉身，还有形象可想，天主性没有肉身，没有形象可想。天神、灵魂，都是眼看不见的神体，我们还不能想他的本形象，何况天主的神体，若想他的本形象，如何想得来呢？所以我们想天主无所不在，只要发一个信德，不必追究天主是怎么无所不在。圣经上说：梅瑟圣人，对越无形可见的天主，如同见了一样。（希 11：27）这是说梅瑟发信德，信天主在他眼前，并不是说他真见了天主。譬如我同一个朋友黑夜说话，只要我知道朋友离我不远，我就喜欢，何必想他长的是什么相貌，穿的是什么衣裳呢？虽然看不见他，也无妨碍。我们在世上，就如在黑夜一样，万不能明明地看见天主。若愿意明明地看见天主，总得等着白日到了，我们升了天堂，便是白日到了。如今还在黑夜，只要知道天主无所不在，我们便能同他说话，何必看见他的形象呢？再说，从前天主显现于梅瑟圣人，是在云彩里藏着，这便是表明我们在世上，不得明见天主，因为我们的眼，过于病弱，受不住天主本体的光明。

第三章 对越天主欲司工夫

对越天主，爱欲的工夫，比明悟的工夫更要紧，所以我们用明悟想天主无所不在，更该用爱欲常发爱天主的心，盼望同天主结合。常起这样的意思，便是对越天主爱欲的工夫。灵魂常用这等工夫，就如用翅膀向天主飞，能使自己慢慢离开世物，飞到天

主怀里，与天主结合。但这意思，必须是从心里发出来的，心里若充满爱天主的神火，起这意思也不难，那就如人喘气一样，不必故意留意了。这样的意思，若用几句话，由口里说出来，有极大的好处。有一种短经，可以叫做射经，是从心里的爱火发出来的，就如射的火箭一样，最容易动天主的心。古时隐修圣人们，最看重这样的经，他们也不断地常念，因为这样经，不过是一两句话，费不着人的明悟：又因为这经极其简短，才出我们的口，便入了天主的耳，魔鬼没有工夫诱惑我们分心。圣奥斯定说："人祈祷最要紧的，该有精神。但恐怕祈祷念的太长了，人就懈怠了。"若是念这射经，容易常有精神，不至于懈怠了，也能提醒人，常纪念天主无所不在。

念射经，向天主呼号，又容易，又有益处。比如这两句经："天主顾我抚我，速格以救助我。"是呼号天主快来相帮的意思。这两句经，包含许多好意思：第一、是承认自己软弱无能，若没有天主的相帮，什么善事也做不来。第二、发显依靠天主的心，天主以外，觉着没有一个可依靠的人。第三、发显自己诚心爱慕天主，就如小孩子，遇着患难，就快呼母亲来救。看来，这两句经就是抵挡魔鬼的盾牌，用这盾牌没有推不出去的诱惑，所以我们不拘做什么事，或是心里，或是口里，该常念这两句话，这也是纪念天主的一个好法子。圣巴西略劝我们在一总的事上，纪念天主。比如吃饭的时候，便该感谢天主，想这饭，是天主赏我养性命的。穿衣裳的时候，又该感谢天主，想这衣裳，是天主赏我遮蔽身体的。若是到田里去，看见五谷百果怎么生长，青山绿水怎么雅致，便该想天主造生的，心里赞美天主。若是抬头望天，看见日月星辰怎样的光华，风云雨露怎样的变化，便该想是天主安置的，心里又赞美天主。总而言之，一天起来，所见的所听的，都能引我们

纪念天主。除非黑夜睡着了，不能想天主，一睡醒了便能想天主。

事奉天主的，分炼路、明路、合路，三等人。新回头的，毛病还没有改，德行还没有修，不过才要走德行的路，这便是炼路上的人。有走德行的道路，走到半道上的，这便是明路上的人。有走德行的道路，走到头的，将要同天主结合，这便是合路上的人。人不一样，所以缺的恩典，也不一样，各人该照各人的身份，求天主赐恩。在炼路上的，该常求天主宽赦他们的罪，洁净他们的灵魂。在明路上的，该常求天主赏赐他们缺少的德行，战胜三仇的诱惑。在合路上的，该求天主赏赐他们纯全的爱德，为得同天主结合。

虽然如此，但也不可太拘泥了，在合路上的，也不妨常发痛悔自己的罪，求天主赏赐圣宠，永远不再犯罪得罪天主；在炼路、明路上的，也不妨常发爱天主的心，盼望同天主结合。我把几句射经，开列出来，不论哪一等人，俱都可用。

一、天主！我巴不得没有犯罪得罪你，天主别许我再犯罪得罪你了！

二、天主！我愿意完全献给你，不愿意分给别的事物一丝一毫。

三、天主！我不愿意随我的意思，只愿意随你的圣意。你愿意我做什么，我就做什么。

四、上天下地，有什么我可爱的事物呢？独你一个，是我可爱的，你以外，什么我也不爱。

还该屡次举心向上，感谢天主各样的恩典，或是求天主赏赐要紧的德行，就如谦逊听命的真心，爱天主爱人的诚意。以上说的这些经，若是我们屡次念，就能提醒我们常常纪念天主，但不必句句都照样念，总是从心里自然发出来更好。话虽两样，意思

相同。也不必常常变换，若有一句经，常不断地热念，就能相帮我们常常不忘记天主，不心贪多。

第四章 申明前章

圣保禄宗徒给格林多教友写信说："你们或是吃饭，或是喝水，或是做别的不拘什么事，都要为天主的光荣做。"（格前 10：31）我们照圣保禄这个教训，不拘什么事，便该从心里向天主说："天主！我做这个是为你，因为你愿意我做，我才做，你的意思，就是我的意思。天主！凡你愿意的，我也愿意，凡你不愿意的，我也不愿意。遵行你的圣意，就是我的快乐。天主！只要我常悦乐你的圣心，我便心满意足了，并没有别的盼望。"在一总的射经当中，数着这一类的经好。当念这一类的经，向天主呼号，便是对越天主极好的工夫。吾主耶稣说："你们该常祈祷，不可间断！"（路 18：1）我们为满全耶稣这个命令，也没有别的更好的法子，不过就是念这类的经，小心在一总的事上，常合天主的圣意，以天主的悦乐，为自己的悦乐。

有一位神学士说："人若常念这一类的经，不久心就变化了，一切爱世俗的心肠，都割断了，只剩下一个纯一不杂的，爱天主的心。"人到了这个地步，简直的就不算世上的人了，真就成了圣人们的朋友，天主的家人。因为圣保禄给这一等的人说过："你们不是作客的，也不是外路人，你们都是圣人们的朋友，天主的家人。"（弗 2：19）圣若望也论他们说："他们见天主的圣容，天主的圣名，就在他们的额上写着。"（默 22：4）这便是说他们，常常对越天主，念念不忘，就如亲眼看见天主的圣容，额上带着，天主的圣名一样。这一等的人，才真是有福的，他们的身体，虽

然在世上，他们的心却常在天上。他们看不见有形的事物，但看见无形的事物，因为那有形的事物，都是不长久的，他们看不起它，独有那无形的事物，是永远的，他们想念不忘。

我们要同天主说话，不可想天主离我们很远，该想天主，就在我们眼前，而且就在我们心里，可以秘密地同他说话。如此想来，便觉有了兴趣，又不费明悟，又有大益处。若想天主离我们远，费明悟还是小事，益处也得的不多。圣人们讲论默想的法子说："我们默想耶稣的行实，比如默想耶稣的苦难，不可想这是一千几百年以前的事，也不可想受难的地方，离我们几千万里远，因为这样想来，难以动情，而且又费明悟。所以该想现在眼前的事，恍惚亲眼看见耶稣圣身流血，亲耳听见鞭打钉钉的声音，这样才容易动情，也费不着明悟。默想死亡，也是这样，不可想死亡，是几十年以后的事，该想自己现在要死，恍惚看见自己躺在床上，眼花耳聋，面色发黄，唇舌发黑，眼看快要断气了。"这样默想，才能得大益处。所以我们为对越天主，也不可想天主离我们远，该想天主就在我们眼前，何况这是实情实理，并不是明悟幻想的。

第五章 对越天主何式当从

对越天主，有用明悟的，有用爱欲的，这两样比较起来，总是用爱欲的更好。用爱欲常发爱天主的心，才是真益处，若单用明悟，纵然想得巧妙，也没有什么大益处。就如默想，不可单用明悟推论，最要紧的，是用爱欲，发各样的善情，这善情，才是默想的真益处。至于对越天主，也是如此。并且，用爱欲也比用明悟甘饴，用明悟太劳心思，干枯无味，用爱欲劳不着心思，只要动爱天主的心，这爱情就有极大的神味，所以比用明悟甘饴，

也比用明悟容易。病人有不能默想的，没有不能动爱天主的心的。总而言之，明悟有不能用的时候，爱欲没有不能用的时候。不必说别的许多好处，单就这个看来，便知对越天主，明悟的工夫不如爱欲的工夫。

对越天主，就如拜圣体一样，我们拜圣体，费不着明悟。耶稣在祭台上，那是全信无疑的，不烦推论，该专务的，是用爱欲，发恭敬爱慕的心。可见我们既知天主无所不在，深信不疑，也就不必用明悟推想了，只要发恭敬爱慕的意思就够了。

想天主无所不在，不过是为相帮我们思言行为，常加谨慎，若是因着常想天主，至于办事粗忽，那就没有好处了。人若过于费明悟，才容易有这样害处，若不费明悟，但用爱欲，事事专务为天主做，不但不引人办事粗忽，反提醒人加倍小心着自己的行为，样样都对得住天主的圣目。我们的灵魂，原有两个眼，该用一个眼看天主，用一个眼看自己做的事，这样，想天主也挡不住做事，做事也挡不住想天主，想天主和办事情，两不忽略，真是一举两得的好法子。

卷七 翕合主旨篇

第一章 翕合主旨根本道理

天主降生的本意，一来为救赎我们，二来为指示我们升天堂的道路，这两条，俱是要紧的。天主若不救赎我们，我们带着罪恶的锁链，不能走天堂的道路；天主若不指示我们道路，我们不知道去向，纵然脱了罪恶的锁链，还不能走天堂的道路。但天主是无形的纯神，本不能受苦难救赎我们，又不能立表样教训我们，所以天主无限仁慈，从天降来，结合了人性。借着人性，既能受苦难，又能立表样，用这个一举两得的法子，既解了我们罪恶的锁链，又指示了我们升天的道路。吾主耶稣一辈子的行实，俱是给我们立的表样，用言语教训人，不过受难的前三年。

至论翕合天主圣意，这不仅是耶稣亲口讲的道理，还是，耶稣亲身立的表样。耶稣也自己说过：我从天堂降到世上来，不是为随我的意思，是为随打发我来的圣父的意思。”（若 6：38）及到了受难前一晚上，虽然他的人性怕死，十分怯惧，然而他顺命的心，始终不变。再三向天主圣父说：“求你别随我的意思，只要随你的圣意。”（玛 26：39）

要知翕合天主圣意，怎么要紧，该先懂得两端道理：第一端：人不翕合天主圣意，不能有真德行，真德行全在合天主圣意，思言行为，越与天主圣意相合，自然德行越大。因为德行中，要算爱德是最大，圣经上说：“爱天主是最大的第一诫。”（玛 22：37-38）翕合天主圣意，又是爱德最高的一级，所以说，人越翕

合天主圣意，德行也越大。圣热罗尼莫说："朋友们心同意合，才是莫逆的好朋友，若三心二意，心不齐一，交情就不坚固了。"我们若与天主圣意，事事相合，才算爱天主的心真切，德行才算成全。再说，天主的圣意，是万善的根源，我们越与天主的圣意相合，也越与万善的根源相近。所以翕合天主圣意这一条，就是我们德行的尺寸，只看翕合得全不全，就可以知道德行高不高。

第二端：世界上无论什么事，俱是从天主来的，独有罪恶一条，不是从天主来的，因为天主的本性，全美全善，万不能做罪恶的根源。罪恶相反天主的本性，比着冷相反火的性，热相反冰的性，黑暗相反光的性，更进一层。圣经上说："天主！你的眼是洁净的，人的罪恶，你连看都不能看。"（哈 1：13）这句话，极言天主恼恨罪恶，就如人恼恨一个人，往往说不能看他，看见他就生气，总是说的恼恨得厉害。圣经上讲天主恼恨罪恶的地方，不知有多少，可见罪恶，万不能是从天主来的。除了罪恶，无论什么事故，就如疾病、患难、疫荒、兵戈、一切大灾小难，都是从天主的定命来的。我说的天主的定命，可不是教外人说的命。外教人遇着福便说命好，遇着祸便说命不济，把这个命，认成无知无觉的运气了。运气之说，不近情理，万不可信，独天主是掌管福祸的主宰。圣经上说："或福或祸，或生或死，或贫或富，都是从天主来的。"（德 11：14）

人看着，世界上有许多偶然时事，却不知在天主那一面，没有一件事是偶然的。虽是最微小的事，也是天主从无始预定的。你的头发有多少根，天主早已数清了，若没有天主的命，一根也不能落，这原是圣经上的道理。你想落一根头发，还得有天主的命，何况别的事情呢？不独人的事情，样样有天主的照管，就是别的无灵之物，也都有天主的照管。麻雀是最微贱的，若没有天主的

命，一个也不能掉在地下，而且没有天主的命，树叶也不能摇动。抽签抓阄，人看着是碰，却不知也有天主的安排。当初圣玛弟亚因着抓阄，成了宗徒，不是碰的，是天主预先定的。

从这两端道理看来，既然人的真德行，全在翕合天主圣意。世间无论什么事故，又都是从天主圣意来的，我们若愿意修真德行，凡事该安心顺受，一心仰合天主的圣意。千万别遇着灾难，埋怨别人，说这是某人的过失，那是某人的恶意，更不可埋怨自己的运气不好，一切不顺心的事，都是天主打发来的。这样看来，心里才能常享平安，若忘了天主，纠缠别人，心里万不能享平安的福。圣铎乐德说："古时的修士，在旷野里隐修，都是心安神乐，好像在天堂一样。"这是什么缘故？都是因为他们习惯了随天主的圣意，不拘遇着什么事，也不拘是怎么遇着的，都看着是从天主来的。

第二章 各种灾害皆由主旨

世上无论什么苦难，或是从无灵之物来的，或是从有灵之人来的，算起来，都是从天主来的。人的疾病、饥荒、瘟疫、旱涝，这一类的苦难，是从天主来的。至于偷盗、杀伤、咒骂、毁谤，那一类的苦难，便是从人来的。该知道，凡伤害人的罪，都包含两件：一件是外面的行为，一件是内里的恶意。这两件，各自有别，不可混而为一。若论内里的恶意，不是从天主来的，实在是人自有的不好。若论外面的行为，还是从天主来的，因为这外面的行为，没有什么不好，不好全在人的恶意。譬如用刀杀人，举刀、伸胳膊、落刀，这都是外面的行为，是从天主来的，天主若不相帮，刀也举不起来，胳膊也伸不开。至于报仇恨人的恶意，那是罪的本色，

所以，不是从天主来的。若把恶意去了，杀人的事，就不是罪了。如同国家杀人，杀得合理，就不是罪。天主相帮人外面的行为，至于内里的恶意，天主绝不相帮，不过能阻挡而不阻挡罢了。

我们懂得这个道理，不拘遇着什么患难，便该想是从天主来的。譬如有人打我，我该想是天主拿他的手，叫他打我；有人骂我，该想是天主动他的唇舌，叫他骂我。别人不论怎么难为我，我都该想是天主在使令他，叫他难为我，为补赎我的罪过。人若不懂得这个道理，听见人毁谤，就心烦意乱，忌恨那个人，那就如同畜类一样，人拿砖头打它，它不向着人来咬，只咬那块砖头。人若遇着患难，不说是天主打发来的，但埋怨别人，不是如同这般畜类一样吗？天主许多次，用恶人罚善人。圣经上称亚述王是天主义怒的兵器。（依 10：5）天主又指着居鲁士王说：“我拿着他的手，为压伏各国的人民。”（依 45：1）从前达味圣王，犯罪以后，遭了大患难，圣经上明说，是天主加给他的刑罚。（撒下 12：11-12）他的儿子阿贝撒隆造反，千方难为他，都是天主预先安排的。按圣奥斯定的讲论，天主，用恶人罚善人，并不是厚待恶人，薄待善人，就如为父亲的，见儿子做了不好，怒从心起，拿起棍子来，打他的儿子，打了以后，却把棍子仍在火里烧了，把产业还是留下给儿子。天主用恶人罚善人，也是如此。

天主不但用人罚人，还有时候用魔鬼罚人。圣经上说：“天主的恶神，附了撒乌耳。”（撒上 16：23）既是天主的神，怎么还说恶神呢？圣额我略解说：“魔鬼称为恶神，因为他们的心，变而为恶了。称为天主的神，因为天主使唤他们，收拾撒乌耳。”所以圣经上说：“从天主来的恶神，收拾撒乌耳。”（撒上 16：14）圣人们很明白这个道理，凡遇着患难，不论是从魔鬼来的，也不论是从恶人来的，都归于天主。就如古圣约伯遭了魔鬼的大

害，一日之间，家败人亡。他却说："天主赏给的，天主拿了去。"（约1：21）并不说是魔鬼拿了去，因为他知道，魔鬼没有天主的准许，是不能加害于人的。别说加害于人，连猪也不能加害，所以从前先求了耶稣宽免，才附了革拉撒人的一群猪。既然魔鬼不能随便害猪，我们是天主的儿女，没有天主的准许。怎么能随便害我们呢？

当初达味圣王逃难的时候，史米上前来，扔砖抛瓦，不住地咒骂达味，跟随达味的人，忍耐不住，就要替达味报仇，达味拦挡他们说："天主命了他来咒骂我，谁敢问天主，为什么命他咒骂呢？"（撒下16：10）我们不拘遇着什么患难，不可归罪于人，也该想是天主打发来的。

第三章 翕合主旨最大益处

人若翕合天主圣意，得的益处最大最多。第一，能常享平安的福。因为把自己完全交于天主，任凭天主怎么处置，就如一团泥，在陶工的手里，任凭怎么捏弄，自己不是自己的了，全成了天主的。即使吃饭、睡觉，一举一动，都为天主做，半点不为自己。以天主的悦乐，为自己的悦乐，还有什么事能扰乱他的心呢？他完全弃绝了自己的私意，一心随天主的圣意。不但自己本身的事，顺当不顺当，全听天主安排，就是外来的事故，顺心不顺心，自己也不理会。当着平安的时候，是常随天主圣意，当着艰难时候，还是常随天主圣意，这样的人，不但自己能常享平安的福，还能常悦乐天主的心。当初达味圣王，常预备自己的心，顺听天主的安排。他常向天主说："天主！我的心预备了，我的心预备了。"（咏57：8）为这个缘故，天主极其喜爱达味，指着达味说过：

“我可找着一个顺我心的人了，他将来全随我的意思办事。”（撒上 13：14）

第二，翕合天主圣意的人，能克服自己的偏情。因为阻挡我们全合天主圣意的，不是别的，就是我们的偏情，把偏情全克除净了，才能全合天主的圣意。就如两块木板，若愿意对合成一块，连缝儿也看不出来，先该把板刨的平正光滑了，不然，两块板必定不能合成一块。我们若愿意把我们的心，与天主的心，合成一个，也该先把它打磨得平光了，这就是用克己的工夫，把那七长八短的私欲偏情，全除了去。人越克制自己，越与天主的圣意相合。若是用克己的工夫，把偏情去了干净，就能与天主圣意合而为一了。

第三，人若事事全随天主的圣意，把自己的私意，完全断绝了，这是一个最悦乐天主的祭献。因为在别的祭礼，祭献的不过是身外之物，独独在这条德行上，祭献的就是自己的全身，把自己全交于天主掌管。天主愿意他做什么，他就做什么，天主愿意他怎么做，他就怎么做，没有半点儿事，不随天主圣意的，所以这个祭献，远远超过别的祭献。再说，天主所喜爱的，就是我们的心，我们若不把心全献于天主，任凭什么好礼物，也不能悦乐天主的心，所以天主在圣经上说：“我的儿！把你的心献给我。”（箴 23：26）天主愿意全要了我们的心，也不算要的太过。我们想一想，一个尘埃粪土之人，不过有方寸大的心，天地万物，尚且不能满他的度量，何况至尊无对的天主。人若不把心全献给他，怎能满足他的心呢？所以，天主要我们的心，只要整个的，不要一半儿。我们的心太小，是分不开的，若是分开一半儿给天主，留着一半儿为自己，天主连那一半儿，也就不要了。唉！我们想想，天主无穷美善，多么可爱，即使有千万颗心，全献给天主，也不算多，

怎么只有这一个心，还这么吝啬，不肯全献给天主呢？

第四，我们爱天主的心，诚切不诚切，只看随天主的圣意，完全不完全。随天主的圣意越完全，自然爱天主的心越诚切。若是思言行为完全合了天主的圣意，就算全心全灵爱慕天主，因为真爱情不在说的话，只在行的事。圣额我略说："人行的事，就是爱情的凭据，行的事越难，爱情越大。"所以圣若望宗徒讲天主怎么爱人，只说天主为人做的事，他说："天主爱极世人，至于把自己的惟一圣子，给了世人。"（若 3：16）耶稣为发显自己爱圣父的心，也是用自己的行实。就如临出耶路撒冷城，往山园祈祷之前的时候，他向宗徒们说："为叫世人知道我爱我的圣父，你们起来，我们一块儿上前去。"（若 14：31）耶稣说上前去，是上哪儿去呢？不是上加尔瓦略山被钉死去吗？你看，耶稣为发显他爱圣父的心，是做这等难事，可见做事越难，发显的爱情越大。我们讲的翕合主旨，正是一件顶难的事，必须压伏了自己的偏情，断绝了自己的私意，才能事事全合天主的圣意。所以我们为发显爱天主的心，也没有比翕合天主圣意再强的了。

第四章 翕合主旨自有真趣

我前面说，人若常随天主的圣意，得良心的真平安。这良心的平安，就是世上的真福，别的福都比不得。任凭人怎样富贵，怎样光荣，怎样安逸自在，若没有良心的真平安，总不算福。所以圣保禄宗徒说："天主的国，不在饮食上，全在义德及圣神的悦乐。"（罗 14：17）人若得了这个悦乐，真就仿佛天堂的圣人了。圣人在天堂享的福，是没有变换的，善人在世上，一心随天主的圣意，享的平安，也是没有变换的，因为他们所喜欢的，就

是满天主的圣意。既然世上的事，都有天主的安排，所以遇着喜欢事，他们固然喜欢，遇着忧苦事，他们还是喜欢。天主愿意的，他们也愿意，只有满了天主的圣意，他们就喜欢，一切苦难凌辱，他们都不怕受。唉！人到了这个地步，还有什么难受的事呢？世上叫人难受的事，无非是艰难困苦，他却看着那艰难困苦，是天主的恩典，甘心乐受，满了天主的圣意，也就满了他的心了。

圣人们在世上，都是心平气和的，说话行事，都发显心里的悦乐，从来不带忧愁模样儿。那不知道的，恐怕想圣人们没有苦受，或是受的苦少，却不知他们受的苦，比我们还多。别人的轻贱，肉身的疾病，魔鬼的诱惑，各样的困苦，哪一位圣人没有经历过呢？凡是天主亲爱的人，天主越加给他苦难，圣人们是天主最亲爱的，所以他们受的苦，比平常人也多。但他们虽然受苦，却是常常的喜欢，因为他们常翕合天主的圣意，把天主的心，当做自己的心了。圣保禄宗徒说："一总的事，在爱天主的人身上，都成了好事。"（罗 8：28）这便是说，翕合天主圣意的人，能变苦为甘的意思，他们在世上，就尝着天堂的福了。圣女加大利纳瑟纳说："圣人们都仿佛吾主耶稣。耶稣在世上，虽然受于极大的苦难，他的圣灵魂，与天主性结合，却不断地享见天主的圣容。"圣人们也是如此。他们虽然受各样的艰难困苦，却不断地翕合天主的圣意，常有灵魂的安慰。这个福是超性的福，人所想不到的，所以圣保禄说："天主的平安，超过人的理智想象，不是人推想得来的。"一个人在困苦艰难当中，能够不忧不惧，真是一件奇事，就像梅瑟见了荆棘，受火的燃烧，却不受火的伤损。当初约伯遭艰难的时候，真是这样，所以他向天主说："你难为我，难为的奇妙。"（约 10：16）他的意思是说，天主加给他的苦，虽然厉害，他却能安心顺命，不以为苦，这不是奇妙的事吗？

从前有一个大德行的老人，有一天，往亚历山大去。教外人，看见他来，就成群结队围起他来，百般难为他，打的打，骂的骂，这一个拉，那一个推，把他欺负得不像样儿。说也稀奇，那位老人，如同绵羊在狼群里，和颜悦色，一句不忍耐的话也没说出口。那时候，有一个外教人讥笑他说："你恭敬的耶稣，显过什么圣迹啊？"老人回答说："你们任凭怎么欺负我，我不难过，这不是耶稣显的圣迹吗？"

马其顿地方，有一座山，叫奥林匹斯，高得出奇，山顶上也不起云彩，也不刮风，也不下雨，远远地超出风云之上，连飞鸟也飞不上去，飞上去也不能生活。古时外教人，每年一次，上山顶朝拜，去的时候，各人拿着带水的海绵，放在鼻子底下，隔着海绵喘气，才能不死。朝拜完了，下山以前，就在沙土上，用指头写几个字。到第二年，再上山朝拜，看见头年写的字，还好好儿的，像新写的一样，因此知道山顶上必是常常天气平和，无风无雨。凡翕合天主圣意的人，常常心平气和，真就如这座高山一样。他的心超出世物以上，私欲偏情的云彩，诱惑的风雨，都不能扰乱他的心了。

好儿女，孝顺父母，事事体贴父母的心，只要得了父母的欢心，就是他们的快乐。真心爱天主的人，也是如此，常小心体贴天主的心，凡不合天主圣意的事，虽是小事，也不敢做，这样的人，才是天主的好儿女。他们以天主的圣意，做自己的快乐，若有天主圣意，虽然受苦，也不推辞，若不合天主的圣意，虽然享福，也不喜欢。他们的喜欢，全在满天主的圣意。达到这个地步，真是极快乐，极平和的境界，我们若到了这个地步，才是有福气的人。所以我们该当常常勉力，盼望到那个地步，又该常求天主赏赐，可以这样向天主说："天主！求你赏赐我，叫我的心与你的心合

成一个。凡你所愿意的，我也愿意；凡你所不愿意的，我也不愿意。除了随你的圣意，叫我找不出别的快乐来才好。”我们若得了这个恩典，世上不管什么苦，都不怕了。因为知道不管什么苦，都是从天主圣意来的，我们既然愿意满天主的圣意，也就愿意为天主受苦了。

第五章 真乐自主主外无乐

人若常随天主的圣意，心里常常快乐，因为快乐长久不长久，在快乐的事长久不长久，若快乐的事，是长久不变的，自然享的快乐，也是长久不变的，若快乐的事，是变换更改的，享的快乐，也不能没有变换更改。所以我说，人若常随天主的圣意，心里常常快乐，因为天主的圣意，是永久不变的，你既常随天主的圣意，做你心里的快乐，你这个快乐，也就是永久不变的了。天主以外，无论什么福，都是不长远的。所以若贪恋天主以外的事物，这事物一变，你的心也就随着变，今天喜乐，明天忧愁，万不能常享平安的福。总该把贪恋世福心，全断绝了，单爱一个永远不变的天主。

圣方济各博尔日亚原是西班牙国的大官，当初皇帝托他经管皇后的丧事。安葬以前，打开棺材一看，看见皇后的尸首，变的丑陋不堪，大不像从前的美丽了，立刻大动了心，越发懂得世福的虚假，遂就心里向天主说：“天主！我定志从今以后，不侍奉有死有坏的人了，只愿意侍奉你一个，常生常王的天主。”我们看这个表样，也该懂得世福的虚假。凡天主以外的事物，都不该贪恋，该贪恋的，就是一个天主。我得了天主，别人夺不去，我心里有人夺不去的天主，才能常常快活。按圣奥斯定的讲论，人

心里的苦，全是从贪恋事物来的，贪恋的越厉害，受的苦越大。譬如若贪恋财帛，常盼望得财帛，得不到手里，心里常难过；得到手里，又怕失了，心里还是难过。未失以前，有怕失的苦，既失以后，有后悔的苦，心里总不能愉快。贪恋别的事物，也是这样，因为不管什么事物，都有变换，贪恋一样本分，那本分不能长久，贪恋一个地方，那地方不能长久，长上能随便换你，你不能自己作主，你贪恋它，是你自找苦受。

且不必说世上的事物常有变换，惹得人常生厌烦，即使世上的事物，没有变换，人本身自有变换，也是人的一苦。因为人情好恶不常，今天喜欢的事，保不定明天就要厌烦，就如当初犹太人，出埃及国以后，天主用玛纳养他们，开始觉着好吃，后来也吃厌烦了，反埋怨不如在埃及国吃的大葱。开始在埃及国当奴才，受恶王的暴虐，恨不得逃脱了才好，后来逃脱了，到了旷野里，反后悔自己不当奴才。人本身既然也常变换，所以连本身也不该贪恋，或是疾病，或是强壮，都该一心顺听天主的命，这样才能快活。

圣经上用月亮比愚人，用太阳比义人，比的真是恰当。（德27：12）因为月亮常常变换，今天看着圆，后天就不圆了。愚人也是这样，今天喜欢，明天忧愁，一会儿哭，一会儿笑。他的心常沾滞世物，事若顺心，他就喜欢，一不顺心，就要难过，怎么能常享平安的福呢？至论义人，断不如此，义人不沾滞世物，但一心随天主的圣意，遇着快乐，也不过于喜欢，遇着患难，也不至于忧愁，真如太阳一样，常常正大光明，没有变换的时候。从前有一位圣人，名叫德依格辣，常常带着喜欢模样儿，人问他有什么得意的事，常这么喜欢，他答说：“我心里常有耶稣，谁也夺不去，我怎么不喜欢呢？”我们若像这位圣人，只爱天主，不爱天主以外的事物，也就能常常喜欢了。

达味圣王说："义人们！你们该喜庆于天主。"（咏 33：1）圣巴西略讲这句话说："达味王，不说你们该喜庆于财帛富贵，也不说该喜庆于才能学问，也不说该喜庆于好名声，及身体的强壮，单说你们该喜庆于天主。因为独有天主自己，能满足人心，其余别的事物，都不能满足人心。"圣伯尔纳多讲这个道理，讲的也很好，他说人的灵魂，本是神体，世上有形的宝贵光荣，只能占人的心，断不能满人的心，不但不解人的渴，反加增人的渴。所以圣经上说："贪财的人，得了财帛，心不满足。"（训 5：9）不但得了财帛，不能满足，不论得了什么世福，都不能满足，因为世福不是灵魂的本粮，若拿世福来养灵魂，就如用空气养肉身一样。空气不是肉身的本粮，所以不能饱肉身；世福不是灵魂的本粮，所以也不能饱灵魂。灵魂是无形的，该用无形的神粮，用不着有形的世福，那有形的世福，怎能饱灵魂呢？

天主造了我们的灵魂，原是为光荣天主的，一切受造之物，都不能满他的度量。所以圣奥斯定向天主说："天主！你造了我们，是为你，我们的心，若不得你，终不得安。"任凭我们享什么福，得什么光荣，有什么快乐，若不得天主，我们的心总有欠缺。请看指南针，以南极为自己的方向，所以常向正南，若移它指东向西，它就摇摇荡荡，不得安定，向了正南，才得安定。我们的心，就如指南针一样，以天主为南极，天主就是他的本向，所以指向天主才能得安，若偏向世物，也必是摇荡不安的。再说，指南针正向南极，才得安定，是因为南极不动，不像别的星辰，常常运动。我们的心，也必该直向天主，才能安定，因为天主也是永久不变的，其余别的事物，常常挪移变换，不能长久。

世上的人，没有不愿意得福的，但福有真实的，有虚假的，该当分别清楚。真实的福，是从天主来的，能充满人心；虚假的

福，不是从天主来的，不能充满人心。有许多人，不会分别真假，妄想在世物上求真福，就如贪财的人，妄想财帛奉养；好名的人，妄想得人间的光荣；骄傲的人，喜人尊敬；贪饕的人，图口腹的快乐。纵然得了他们的盼望，心也不足，因为他们所求的，不是真福。圣奥斯定叹息说："你们愿意得灵魂肉身的真福，何必东奔西跑，到世界各处去找寻呢？只要得了一个天主，便得了一总的福。因为天主，是万福的根源。"达味圣王说："我的灵魂，你赞美天主吧！因为天主用自己的美善，就满了你的盼望。"（咏103：1-5）

第六章 主圣旨外无他真乐

人都有自己的私意，但人的真福，不在随自己的私意，只在随天主的圣意。若是事事顺心如意，更未必能享真福，因为快乐人私意的事，多是不好事，不好事为灵魂有害，怎能叫我们享良心真福呢？所以若愿意享良心的真福，还是断绝自己的私意，一心随天主圣意才行。我们若感觉着随天主的圣意，没有快乐，随自己私意，反有快乐，这总是我们看事不明，不知好歹，就如病人，不想吃养身体的东西，单想吃伤身体的东西。该求天主开明我们的心，治好我们的病，叫我们尝着天主圣意的滋味。圣奥斯定说："罪恶本是可恼恨的，有时反叫我们喜欢；德行本是可喜的，有时反叫我们厌烦。"这都是从我们的偏情来的，只该求天主除去我们的偏情，叫我们喜爱德行，恼恨罪恶，断不可求天主随偏情的愿欲。

从前犹太国人吃玛纳吃厌烦了，求天主赏他们肉吃，天主允了他们的祈求，却重重地罚了他们，这是什么缘故？是因为他们

随从了自己的私意，求天主求得不好了。玛纳本是极好的东西，包含各样的美味，比肉强得多。他们吃着不好吃，是他们的口里有了病，只该求天主治好他们的病，使得尝着玛纳的美味，不必求天主赏他们肉吃。我们若是尝不着德行的滋味，厌烦随天主的圣意，喜欢随自己的私意，也是我们的心有了病。不该求天主顺我们的私意，若求天主顺我们的私意，也难免不受天主的罚，不但没有益处，反有害处，只该求天主治好我们的病，叫我们尝着德行的好滋味，及天主圣意的甘饴。

人都愿意随自己的意思，常随天主的圣意，似乎不能随自己的意思，其实正是常随自己的意思。就如听命这一条，平常都说，人一修道，就不能随便了，该事事听长上的命，却不知，事事听长上的命，就是事事随自己的意思。因为好修道的，把自己的意思全断绝了，以长上的心，为自己的心，长上的意思，成了自己的意思，这样看来，修士听命，不是常随自己的意思吗？譬如吃饭，长上命我们吃什么，我就愿意吃什么，是吃饭顺了我的意思。睡觉，长上命我睡多少时候，我就愿意睡多少时候，这是睡觉顺了我的意思。至于祈祷、默想、念书、散心、尽本分、行苦工，我都愿意长上所愿意的，这样，也就都顺了我的意思。可见，只要修士谦逊听命，便能常随自己的意思，常常心安神乐。这样随自己的意思，不但无罪，反有功劳。

看起来，修道，说难也难，说容易也容易。若是弃绝了自己的意思，以长上的意思，为自己的意思，这样修道就容易；若是不弃绝自己的意思，修道就难。你有你自己的意思，长上也有长上的意思，两个意思，彼此相反，怎么能平和呢？在我们一身，上有灵魂的正理，下有肉身的偏情，我们若不克制偏情，就不能心内平和，况且我们同长上，若是各持己见，不肯压伏我们的意思，

顺从长上的意思，怎么能平和呢？圣经上说：“一个人不能侍奉两个主子。”（玛 6：24）若愿意顺听长上的命，总该弃绝自己的意思，不可有两个意思作主。修道的难处，不在外面的规矩难守，全在我们的偏情难制。偏情不去事事为难，偏情一去事事容易，这是我们常经着的。当没有诱惑的时候，心里轻快，难事也觉着容易，被诱惑的时候，心里烦闷，容易事也觉着难。可见修道难不难，不在外面的事，全在我们自己。就如病人，尝着东西酸苦，并不是东西真酸苦，是因为有病，尝不出东西美味来。我们若以听命为难，也必是我们的灵魂有了病。

常说，修道该有天主的圣召，怎么知道有天主的圣召呢？若是一个人不喜欢随自己的意思，但喜欢随长上的意思，厌恶世俗的闲事，单喜欢天主的事理，觉着默想克己的神工，都有兴趣，这便是有圣召的凭据，这圣召原是天主的大恩。你想听命的事，本是极难的事，你却觉着极容易，这岂是你一生带来的脾气吗？圣经上说：“人的心思，从小就是向恶的。”（创 8：21）可见别人都爱世俗，你独不爱世俗，别人都怕修道，你独愿意修道，这明明地是天主拣选了你。该常纪念天主的大恩，千万别想你修道，是你拣选了天主，实在是天主拣选了你。圣女亚加大致命的时候，向天主说：“天主！我感谢你的恩典，因为你从小保护我，你把爱世俗的心肠，都给我割断了。”

唉！世俗人，为得一点的便宜，常小心随别人的意思，就如佣工的，为得工价，做官的，为保薪俸，都受别人的指使。我们为得天堂的赏报，小心随长上的意思，有什么出奇？世俗人为使别人喜欢，不拿着随别人的意思为难，我们为叫天主喜欢，岂可拿着随长上的意思为难呢？并且，长上的意见，原就是天主的意见，比我们的意见好得多。世俗人随别人的不好意见，随的那么

听命，我们为随长上的好意见，不该更听命么？所以从今以后，该把我们的私意断绝了，心随天主的圣意，拿天主的圣意做我们的本意，这样常随天主的圣意，也就是常随我们的意思了，心里必然常常快活，常常平安。

瑟搦加说："我们遇着患难，也该喜欢，喜欢的法子，是想这患难是我们愿意它来它才来的。"我们若想这患难是天主的圣意打发来的，天主既然喜欢，我们怎能不喜欢呢？虽然说，随天主的意思，就是随我们的意思，然而我们该喜欢的，不是因为随了我们的私心，是因为随了天主圣意。

第七章 翕合主旨尚有他益

常随天主有圣意，还有几样别的益处。第一，能得天主各样的恩宠。天主见人把自己的灵魂肉身，全交付于他，凭他随便安排，不得不格外加恩保护那个人。圣保禄先前是圣教会的仇敌，后来成了大宗徒，是因为他把自己灵魂肉身，全交给了天主。圣经上记载：保禄以圣教会为仇，到处捉拿教友，有一天，带着几个兵，上大马士革去，路上天主忽然从天射下大光来，把保禄吓得昏迷倒地，那时就变化了他的心，他就向天主说："天主！你愿意我什么呢？"（宗 9：6 与思高本不同）这句话，便发显他心中大变，愿意全随天主的圣意，就如同说："天主！我是你的，我全属你掌管，你愿意我做什么，我就做什么。"天主见他的心，有这个好预备，遂就拣选了他做宗徒。

从前吾主耶稣显现于圣女日多达说过："人若愿意我常在他心里居住，该当把心门口的钥匙交给我，叫我随便开随便关。钥匙既然交给我，便不该再要回去。"把门的钥匙交给天主，就是

弃绝自己的私意，全随天主的圣意，自己总不做主。圣依纳爵也看着翕合天主圣意，是得天主圣宠的极好的预备，所以避静开始，先叫人把自己的心，安排得平平正正的。为世上的事物，一样也不偏向，但愿意随天主的圣意，天主愿意我贫穷也好，愿意我富贵也好，愿意我强壮也好，愿意我生病也好，愿意我活大年纪，得大光荣也好，愿意我早死受人凌辱也好，心里无可无不可，只愿意天主所愿的，任凭天主安排。这样避静，必定得天主许多恩典，一来，因为把得圣宠的阻挡全除去了，二来，因为人越依靠天主，自然天主越照管他。

第二，翕合天主圣意，还是修各样德行的好法子。譬如我既然拿定了主意，全随天主的圣意，若遇见别人的轻慢凌辱，我就该喜欢承受，这样就可以修谦逊的德行。若遇着病苦，我就该随天主的圣意，喜欢承当，这样就可以修忍耐的德行。若是缺少了衣食，又该随天主的圣意，喜欢忍受，这样就可以修神贫的德行。可见练习承天主的圣意，就是练习修各样的德行。圣人们劝我们为修德行，该先拣选一条最高的德行，这一条德行，包含一总别的德行，得了这一条，别的德行都得了。我们说翕合天主的圣意，就是一条最高的德行，是一总德行的根源，所以我们在一总的神工内，该勉力得这一条。也别怕费工夫太大，只要我们得了这一条，便得了一总的德行，所以一辈子默想省察，常专务得这一条，也不算枉费工夫。

圣保禄说的那句话："天主！你愿意我做什么？"真是一句极好的经。圣伯尔纳多说："这句话，又有精神，又有力量，话虽简短，意思深长，最能动天主的心。"我们若愿意得一个修德行的简捷法子，该把这句经记在心里，心里常想，嘴里常念，不管遇到什么事，便向天主说："天主！您愿意我做什么呢？我全

愿意随你的圣意。”或是用达味圣王的话说：“天主！我的心预备了，你愿意我做什么，我就做什么。”若是常从心里说这一类的话，慢慢习惯起来，事事随天主的圣意，不久就到了成全的地步。

第三，翕合天主圣意，也是一个退诱惑的好法子。魔鬼许多次诱惑人，惦记后来，放心不下，使人想若遇着什么机会该怎么样，若遇着什么难处又怎么样，若有人问我什么事，我怎样回答。魔鬼的本事，无非是扰乱人心，至于他摆列的那些难处是真是假，概都不管。为退这个诱惑，平常最好的法子，是不答理他，魔鬼无论怎么问我，我俱不答应。我却有一个更好的法子，就是魔鬼诱惑我惦记后来，我可以答他说：“若是天主愿意我这样做，我就这样做，若是天主愿意我那样做，我就那样做。为后来的事，我全愿意随天主的圣意，不论有什么难处，我都不愿意犯罪得罪天主。”若是这样回答魔鬼，比用不回答的法子更好，魔鬼一听这样的话，就无计可施了。

第八章 翕合主旨先贤遗表

从前有一座修院，院中有一位修士，显的圣迹最多，不论什么病人，一摸他的衣裳就好。院长看见这个光景，心里未免奇怪，因为那位修士，并不见他有什么出奇的德行，不知他显圣迹的能力，是从哪里来的。有一天，院长叫那位修士来，问他行圣迹的能力，是从哪里来的，那位修士答道：“别说别人不知道，连我自己也不知道，因为我也不比别人多守大斋，也不比别人多行苦工，祈祷默想，一切神工，我都同别人一样。但我有一件，遇见喜欢事，我也不高兴，遇见忧苦事，我也不败兴，任凭什么事，都不能动我的心。”院长问他道：“难道某日，仇人放火，烧毁

我们的仓房，你也不动心么？”他答说：“我半点儿不动心。因为从多年来，我早已把一总的事，都托于天主了，任凭天主随便安排。天主叫我遇见喜乐事，我感谢天主，叫我遇见忧苦事，我也感谢天主。不论大事小事，我都想是天主打发来的，所以我心里常常平安。”院长听了这话，恍然大悟，天主用他显圣迹，必是因为他常翕合天主圣意的缘故。

有一个穷人，德行甚大。有一天有人问他德行是怎样修成的，他答说：“我修德行，并没有特别妙法，不过常专务合天主的圣意，凡天主所愿意的，我都愿意了。饿了，我赞美天主，冷了，我也赞美天主，刮风下雨，我赞美天主，天晴气和，我也赞美天主，无论遇着什么景况，我总不断赞美天主。我把我完全交于天主手里，无论遇着什么事，我都想是天主安排的，既然是天主安排的，必然都是好事，所以我都喜欢承受。我心里所爱的，就是天主，天主以外，我一无所爱。”又有一位圣女，别人问她怎样修成了德行，她答说：“为修德行，我常专务思言行为，全合天主的圣意。别人得罪了我，我就看他当我的恩人，想法儿报谢他。遇着忧苦事，我也不求人间的安慰，但盼望天主相帮。天主常加增了我的神力，叫我安心忍耐一切世苦。”还有一位圣女，别人也是问她怎样修成了德行，她谦谦逊逊地答道：“我无论为天主受多少苦，总觉着不够，巴不得再多受些苦，所以当着苦来，我看着是很大的恩典，觉着自己当不起。”

有一位圣女，德行的名声最大，人有了事，常来托她祈祷，凡托她祈祷的事，没有不满足的，人得了所求的恩典，都来感谢她。她因为多次忘记了给人念的经，看见人来感谢她，心里实在羞愧，给他们说：“你们只该感谢天主，为什么感谢我呢？你们得了所求的恩典，实在不是我的缘故。”有一天，又有人来感谢那位圣女，

恰好又是圣女忘了给他们念过经，见他们来感谢就羞愧得了不得，转身向天主说："天主！怎么凡托我祈祷的事，我忘了念呢？我既然忘了给他们祈祷，他们来感谢我，叫我实在惭愧。"吾主耶稣忽然发显给她说："我的女儿，由于你把你的意思，交于我手里，我也把我的意思，交于你手里了。他们托你祈祷，你虽然忘记了，我也照你的意思，满了他们的盼望。"

有一个庄稼人，种的地虽然不比别人多，年年产的粮食，却比别人多。别人问他是什么缘故，他说："这个不是奇事，因为我的地，得的雨水称心。"别人一听这个话，越发奇怪说："我们的地，都在一块儿，怎么你的地，独得的雨水称心呢？"他又答说："下雨刮风，我都随天主的圣意，所以常常称我的心，我既然随天主的意思，天主也就随我的意思，叫我多产粮食。"

第九章 翕合主旨变难为易

我们前章已经讲明了，世上的艰难困苦，都是从天主来的，天主若愿意我们受苦，我们躲避不了，天主若不愿意我们受苦，不用躲避，自然来不到我们身上，这原是圣经上的道理。请看吾主耶稣，当着恶人来拿他的时候，伯多禄抽出剑来，保护他，他给伯多禄说："圣父给我的苦爵，你不愿意我喝吗？"（若 18：11）耶稣不说这苦爵是犹达斯招来的，也不说是恶党送来的，单说是天主圣父给他的，因为他知道，若没有天主圣父的允许，犹达斯也不能负卖他，恶党也不能拿住他。他们仇恨耶稣，天主圣父却因着他们的仇恨，成全了救赎世人的大功。后来比拉多审问耶稣，耶稣一言不答，比拉多给他说："你不知道我有权柄，能放开你，也能钉死你吗？"耶稣答说："若不是天主给了你权柄，

你半点儿权柄都没有。”（若 19：11）比拉多判断耶稣受死，也是天主圣父允许的。

起初黑落德听到说基督降生在白冷郡边界以内，但不知道诞生在什么地方，因此出了命，把白冷郡边界以内的孩子，凡在两岁以下的，都杀得一个不留。黑落德自以为法子高妙，想基督万难逃脱，却不知天主的圣意不到，白打算得那么好，万不能伤害耶稣。到后来耶稣传教的时候，纳匝肋人有心杀耶稣，把他领到高山顶儿上，打算把他推下去。却不知天主的圣意，不许他们加害，显了一个圣迹，从从容容地在他们当中走过去了，谁也不能拦挡。（路 4：30）又有一次，在耶路撒冷，众人要打死耶稣，已经举起石头来了，耶稣知道受难的时候不到，（若 7：6）他们不能加害，安安然然地给他们说：“我因着天父的名字，在你们眼前，做了许多善事，你们因为我做了什么善事，要打死我呢？”（若 10：32）这句话把他们的手，如同绑起来一样，想打耶稣也不能了。

耶稣愿意受难的时候一到，恶人们才有了能力伤害耶稣，这能力原是耶稣自己给了他们的。因为耶稣受难的时候给他们说：“这是你们的时候，也是魔鬼显能的时候。从前，我天天在圣殿里讲道理，你们不拿住我，是因为我受难的时候未到。”（路 22：53）如今既然到了时候，天主圣父许你们怎么伤害我，你们就怎么伤害我吧。再看，撒乌耳本是一个极有权势的皇上，达味不过是民间的一个少年人，他若愿意杀达味，岂不甚容易吗？但因为天主的圣意不愿意达味被杀，撒乌耳千方百计谋害达味，终究不能加害。圣西彼廉说：“我们当着艰难时候，该专心依靠天主，天主若保护我们，任凭是谁，也不能伤害我们。”所以在天主经上，我们常求天主，不许我们陷于诱惑。

我们若把这个道理，深深刻在心里，翕合天主圣意就容易了。

但是还该知道，天主让我们在世上受苦，全是为我们好处，因为我们受的苦，和地狱的苦，大不相同。地狱的苦，是从天主义怒来的，原是天主加给恶人的刑罚。世上的苦，是从天主仁慈来的，天主加给人苦，无非是为人灵魂的好处。当初拜突里雅被敌人围住，城里的人，都吓破了胆子，友弟德安慰他们说："我们该想，天主打发这个患难来，是为改我们的毛病，并不是为剿灭我们。"（友 8：27）

这端道理，只怕人信得不真切，若信得十分真切，翕合天主圣意，岂不是甚容易的事吗？譬如：遇着患难，便想是天主亲手送来的，好像听见耶稣亲自给你说："我的儿！我愿意你为我受这苦，这是我赏赐你的。"如果听见耶稣这样给我们说，还有什么难受的苦呢？再比方：若耶稣显现给我们说："我的儿！我愿意你受这个苦，我愿意你生这个病，我愿意你尽这个本分。"我们一听见耶稣这句话，虽然极难的事，也不觉难了，反拿着听耶稣的命，当极大的福，也不疑惑天主加给我们的苦，是为我们的好处了。

第十章 主眷周至依恃宜切

我们信奉天主教的人沾了信德之光，知道有天主做我们的依靠，真是我们的大安慰。想想天主照管我们，用多大的爱情，我们谁不该真真切切地依靠天主呢？圣经上讲天主怎么保护我们，说了许多比喻，就如达味圣王向天主说："天主！用你仁爱的盾牌，护卫我们。"（咏 5：13）不许害人的事，到我们身上。又说："患难时候，天主秘密地把我藏在幕房里。"（咏 27：5）经上也说："吾主护佑我等如目眸者，庇阴我等于厥翼下。"（咏 17：8）

这都是说的，天主时时刻刻看顾我们，保护扶持，一刻也不忍相离。试想天主这样爱我们，谁不该有依靠天主的心呢？即便有艰难时候，心里也有安慰，就如一个人，见自己的父亲，在朝里做大官，吃大俸禄，有大权势，倘遇着患难，心里并不忧惧，想父亲，疼爱自己，必然设法相救。我们以天主为大父，天主疼爱我们，远远地超过世间的父亲，他又时时刻刻地照管我们，我们岂不更该依靠他吗？我们再想，天主为爱我们的缘故，把自己的圣子，打发到世界上来，让他受万苦万难，救赎我们，还有什么恩典，不愿意赏赐我们呢？（罗 8：32）别的恩典，比着救赎的恩典都小，天主既然不吝啬大恩典，还吝啬小恩典吗？所以我们该全心依靠天主，若是天主叫我们遭患难，该想，不是为害我们，是为相帮我们修德行，改毛病，做补赎。

教友都该诚心依靠天主，若说做修士的，更该诚心依靠天主。因为修士弃家修道以来，离开了肉身的父母，专以天主为父母，成了天主最亲爱的儿女，天主照管他们，必然比别人高出一等，所以做修士的，也该拿好儿女的心肠孝爱天主。用达味的话向天主说："我的父母弃舍了我，天主收养了我。"（咏 27：10）"有天主照管我，什么我也不缺。"（咏 23：1）唉！我们想天主，常用慈父的爱情照管我们，谁不动心以爱还爱呢？谁不该把自己的灵魂肉身，完全托靠天主呢？天主爱我们，不但超过世间的父亲，还超过世间的母亲。圣经上天主说："为母亲的能忘了自己亲生的小儿不爱护的吗？假使为母亲的忘了，我也忘不了；我常在手里捧着你，在眼前看着你。"（依 49：15-16）又说："我在胎里带着你们。"（依 46：3）小孩子在母亲胎里，受母亲的养育，什么也不操心，热心人全心依靠天主，真如同小孩子在母胎里一样，什么也不愁不怕，常常心安神乐，什么也不能扰乱他

们的心。

人越依靠天主，自然心里越平安，既然知道有天主保护，还有什么能乱他的心呢？所以达味圣王向天主说："我在平安上安歇，因为天主格外地坚固了我的望德。"（咏 4：9 与思高本不同）这就是说的，人若一心依赖天主，就能常享平安的福，依赖天主的心越真切，自然心里也越快乐。想天主，知道什么事为我有益处，什么事为我有害处，比我知道的更清楚，凡他打发来的事，都是为我有益无害的。有时候天主叫我在一件事上，受一点儿委屈，是为叫我在别的事上，得大益处。天主照管我这么好，我为什么不悦乐呢？不懂得这个道理的，遇着患难，才会心里烦乱，若懂透了这端道理，遇着患难，一心依靠天主，心里一丝不乱。

圣人们在世上，都是一心依靠天主，什么也不愁。恶人谋害他们，他们也不害怕，魔鬼谋害他们，他们也不害怕，任凭什么艰难困苦，他们都能安心承当，因为他们明明知道，若没有天主的允许，什么也不能伤害他们。从前圣安当在旷野里隐修，有一天来了一群魔鬼，把他围起来，那些魔鬼，都变成豺狼虎豹的形象，又张牙、又舞爪，震天震地地怪叫，它们的意思，无非是恐吓圣人。殊不知圣人不但不害怕，反笑他们的虚张声势，从从容容地给他们说："你们成群结队来扰乱我，明明地发显你们没有能力，如果有能力，只来一个就够了。我不过是单身独己，一个软弱无能的人，若害我不容易吗？天主若给了你们权柄，你们来吞了我吧！天主若没有给你们权柄，你们不是白恐吓吗？"请看这位大圣人，明知没有天主的允许，什么也不能伤害他，所以一心依靠天主，虽在危险时候也不胆怯。

圣依纳爵当初过海往罗马去，忽然起了一阵暴风，把桅杆、船篷、绳索，一概都刮坏了。船上的人，见势不好都吓得胆颤心惊，

独独的圣人平平安安，神色不变。因为他知道，空中的暴风，海里的波浪，都是听天主命的，天主若不愿意，风也不起，浪也不动，所以一心依靠天主，毫无畏惧。我们，都该勉力做到圣人这个地步才好，勉力的法子，就是常发依靠天主的心，常默想天主至善的统治，想天主是我们的至慈之父，凡事都是从他手里经过，我们不必操心，只该顺听他的圣命。

当初圣女日多达也遭过许多患难，也是一心依靠天主，心里一点不乱。有一天，天主给她说："人若老老实实地依靠我，信我是全能的，能够相帮他，又信我是全善的，愿意相帮他。这个人很感动我的心，叫我越发喜爱他，不得不格外加恩保护他。"又一次，天主给圣女玛弟达说："我很喜欢人依靠我的仁慈，见人实实在在地依靠我，我就格外宠爱他，到他死了，我还厚厚地报答他的功劳。因为人越依靠我，得的圣宠越多，所以人若盼望得什么大恩典，只要他诚心依靠我，就能得。"圣女问天主的仁慈怎么待人？人怎么盼望天主的仁慈？天主说："你该信你死了以后，我来接你的灵魂，用的爱情，比父母待儿女的爱情还大。父母爱儿女，不过给儿女留下家产，我爱你，是把我自己交于你享受。谁若有这个盼望，真真切切地依靠我，必然能得永远的福乐，不虚所望。"

第十一章 古圣懿表经有明证

古教的圣人，不论遇着什么事，也不论是怎么遇着的，都说是从天主来的。有了儿女，便说是天主赏的儿女；有了财帛，便说是天主赏的财帛。就如古圣雅各伯临终以前，古圣若瑟把自己两个儿子领了来，雅各伯看见两个孩子，不知是谁的，就问若瑟，

若瑟说："这是天主赏赐我的两个儿子。"（创 48：9）当初雅各伯献给厄撒乌礼物，也是说："请你收下这礼物，这是天主的降福，赏赐我的。"（创 33：11）雅各伯并不说："这是我多年辛苦，积聚来的财帛。"不但在大事上，就是在小事上，也常这样说。就如古圣若瑟，在埃及国做宰相时，他的弟兄们来籴粮食，若瑟还认得他们，他们却已不认得若瑟了。若瑟吩咐手下的人，给他们装粮食，把他们带来籴粮食的银子，暗暗地再装在布袋里。若瑟的弟兄们，驮着粮食回家，到了家里，解开布袋，看见银子还在布袋里，都奇怪得不得了。彼此说："天主做这件事，是什么事呢？"（创 42：28）请看，他们不想这是人做的事。若是没有信德的人看来，不说是若瑟手下人粗了心，就说是他们用的了诡计，若不，就说是他们行的哀矜。只因为他们都有信德，知道没有天主的命，一片树叶也不能落，所以他们都说那件事，是从天主来的。从前达味领着兵，要抄纳巴耳的家。纳巴耳的妻子，急忙带着礼物，迎了达味去，求达味息怒。达味说："我赞美以色列天主，因为他打发了你来迎接我，叫我不至于杀人。"（撒上 25：32-33）就如同说："你来，不是你自己来的，是天主打发你来的，为拦挡我不犯杀人的罪。"可见古时圣人，无论大事小事，都归于天主。

为明白天主照管世人，怎样周到，我们再把古圣若瑟的故事略说一说。当初若瑟因为讲梦使他的弟兄们起了嫉妒，拿定主意要杀了他，亏了勒乌本再三说情，没有杀他，把他卖给外国人。他们的意思，是打算叫若瑟做的梦不应验，哪料想到若瑟的梦，正因着他们的谋算应验了。后来在埃及国做了宰相，他的兄弟们，上那里籴粮食去，都不认得若瑟了。若瑟一说明自己是谁，弟兄们都吓坏了，若瑟安慰他们说："你们不要害怕，也不要后悔，

卖了我，因为天主预先打发我来，为救你们的性命。我到埃及国来，不是你们的计策，是天主的圣意，（创 45：5-8）我们岂能相反天主的圣意么，你们虽然打算害我，天主却把你们办的恶事，变成了好事，叫我在这里做宰相，救许多民众，这些情景，都是你们亲眼看见了的。”（创 50：19-20）我们看这个故事，谁不该全心依靠天主呢？有天主保护我们，任凭别人怎样谋害我们，都不中用，他们的恶计，反能为我们大有好处，只在天主的安排。圣经上天主说：“我的计策不能摇动，凡我愿意的事，终究成全。”（依 46：10）任凭你怎么相反天主的圣意，天主愿意的终向，没有得不了的。

再看古圣若瑟起初同管酒的官一块儿坐监，托管酒的官，出监以后，想法子救出他来，哪料想，管酒的官出监以后，竟忘了若瑟托他的话。这样看来，他不是没有良心，就是记性不好，却不知也不是因为他没有良心，也不是因为他记性不好，这都是天主安排的。天主不愿意早些救出若瑟来，等着两年以后，法郎皇上做了梦，才因着管酒的官，救出若瑟来，为发显若瑟的光荣。可见管酒的官，在先忘了若瑟，不是出于偶然。圣基所讲若瑟这个故事说：“天主如同制造金器的巧匠，把金子放在火里烧炼，知道烧炼多大工夫，恰好，若瑟坐监，便如同金子，在火里烧炼两年之后，才烧炼成了。”

撒乌耳做国王的故事，更发显天主的统治，奇妙无比。按圣经记载的，天主将要拣选撒乌耳做国王，先告诉撒慕尔先知，说：“明天这个时候，我打发一个人来，你该给他傅圣油，叫他做国王，统管我的民众。”（撒上 9：16）我们该看天主怎么打发撒乌耳来，恰巧第二天，撒乌耳家里的驴失了踪，撒乌耳的父亲，就打发撒乌耳去找驴，撒乌耳找了半天，找不着踪迹，就跑回家。跟随他

的人给他说："离这里不远，有一位先知，我们问问他去吧，他必定知道驴的下落。"撒乌耳听他的话，就去问那先知。到了那里，天主又给撒慕尔说："这就是我昨天说的那个人，他该做我民众的国王。"（撒上9：17）我们看看天主的统治，奇妙不奇妙，父亲打发撒乌耳去找驴子，天主却打发撒乌耳作国王。天主的意见，不单父亲想不到，连撒乌耳自己也想不到。人看着这些事，都是偶然的，其实都是天主安排的，若不然，怎么驴恰好那一天失了踪呢？怎么父亲不打发别人，但打发撒乌耳去找驴呢？撒乌耳找不着驴，怎么会有人劝他见先知呢？这不明明是天主安排的吗？唉！世界上有多少父母，为儿女打算的，同天主打算的不一样。他们打发儿子上学念书，不过盘算着叫儿子读书成名，得个发财兴家的道儿，却不知多次天主用父母的计策，引导儿子弃家修道。当初圣奥斯定上米兰去教书，他的意思，无非是教书，别人打发他去，也无非是为让他教书，其实天主的意思，却是愿意他在米兰听圣盎博罗削的讲劝，回头改过。

魔鬼有时诱惑修道的，使他想自己修道没有天主的圣召，因为当初修道，是因为没要紧的小缘故，却不知天主多次用那小缘故，引导人修道，就如天主从前因着驴失踪的小事，拣选撒乌耳做国王。

到后来撒乌耳背了天主的命，撒慕尔来责备他，他才认了自己的错，拉住撒慕尔的衣裳，求撒慕尔转求天主，撒慕尔不理他，转身要走，忽然把衣裳扯下一块来，谁不说这是偶然的事呢？这样看来不说撒慕尔的衣裳太旧了，就说撒乌耳拉的劲太大了，却不知这也是天主的圣意，并不是偶然的事。天主愿意因着这件事，表明自己废弃了撒乌耳为国王，所以撒慕尔看见自己的衣裳扯下一块去，就给撒乌耳说："可见天主扯了你的国，不要你做国王了。"

（撒上 15：28）

撒乌耳嫉妒达味，一心要谋害他，有一天领着兵把达味紧紧困住了。达味见势不佳，已经失望，想自己万难逃脱，哪料想，当着这个紧迫的时候，忽然跑了一个人来，告诉撒乌耳说："敌人大队入了边界，到处抢夺。"撒乌耳一听这个消息，急忙抛下达味，领着兵迎了敌人去，达味因此才逃了性命。敌人忽然来，也不是偶然的，是天主用这个计策，救达味的性命。

达味逃难到外国去了，外国的国王阿基士甚敬重达味，命达味在兵营里，跟随自己打仗。无奈阿基士手下的人，嫉妒达味，逼迫阿基士打发达味回漆刻拉格城，阿基士不得已，顺了他们的意思，岂知达味回来的时候，正遇着敌人抢掠漆刻拉格城，达味赶快领着兵，和敌人打了一仗，把敌人打退了，连掳去的人，抢去的财物，都夺回来了。我们看达味回来的这么凑巧，岂是偶然的事吗？必定是天主预先的安排。阿基士听手下的人的话，打发达味回城，正是满天主的圣意，但他们想不到吧。

圣经上这样的故事甚多，我们不必多说，只把圣教会历史上的事，再说一二条：从前圣格肋孟多刚回头的时候，去见圣伯多禄，求圣伯多禄教训他。圣伯多禄对他说："你来的恰好，明天我和大邪法人西满，当着众人辩理，你可以来听。"圣伯多禄刚说了这句话，西满打发两个门徒来，说自己现在有公事，这两天不能辩理，若要辩理该等待三天以后。圣伯多禄说："三天以后，就三天以后。"圣格肋孟多在旁听了这句话，心里甚不愉快。圣伯多禄看了出来，便问他说："你为什么不痛快呢？"圣格肋孟多说："明天辩理就好了！怎么还等三天呢？"那时候圣伯多禄教训他说："教外人，事不顺心，心里就烦恼，我们教友，知道有天主照管，一总的事，一心听天主的命，心里常常平安。这个辩理的事，

迟延三天，就是天主安排的，保管为你有大好处。因为若是明天辩理，恐怕你有懂不清的，三天以后，你就懂清了，因为这三天内，我也少不了给你讲道理。”

圣方济各·沙勿略称为东洋的宗徒，我们看看天主如何打发他往东洋开教来呢。当初葡萄牙国王，求圣依纳爵，打发几位耶稣会神父往印度去传救。圣依纳爵就派了罗特理及包巴第两位神父去，并没有派沙勿略。恰好，临走的时候包巴第病了，不得已，才派了沙勿略替他去。沙勿略同罗特理到了葡萄牙国京城，因为开船的时期未到，两人就讲道劝人，京都的人听他们的讲劝，又看见他们的德行，都感化了，愿意把他俩留住，不让他们往东洋去。不知怎么后来才换了主意，但留住罗特理，让沙勿略自去，沙勿略才得独自到东洋开教。我们看这个故事，人不愿意打发沙勿略，天主却愿意打发沙勿略，虽然出了许多岔子，终究满了天主的圣意。

从此看来，任凭人怎么打算，总不能阻挡天主的圣意，天主所愿意的，终究得成。我们看上面说的那些故事，还不该全心依靠天主吗？为得全心依靠天主，也该多用祈祷默想的神工，常加勉力，才能慢慢到那个地步。我们越依靠天主，心里越平安，若不会依靠天主，一星半点的事，都能乱我们的心。圣伯多禄说：“你们把你们的愁肠，都扔给天主，天主自然照管你们。”（伯前 5：7）天主为爱我们的缘故，把自己交给恶人，凭恶人随便处置他，我们为什么不愿意把我们全交于天主，凭天主随便处置呢？天主极爱我们，凡天主给我们安排的，都是为我们有益处的。从前吾主耶稣给圣女加大利纳瑟纳说：“只要你常想我，我就常想你。”当初耶稣同圣女立了这个约，也愿意同我们立这个约。所以若愿意天主常想我们，常好好照顾我们，该当忘了我们自己，也不为

自己操心，也不为自己打算，事事都托靠天主。我们纪念天主，天主就纪念我们，这是拿我们的纪念，换天主的纪念，岂不是极好的事吗？

第十二章 翕合主旨切实工夫

从前有一位圣女，对一位神父说："我每天默想，常默想耶稣的苦难，想起耶稣的苦难来，便痛恨自己的毛病，觉着心中十分难过，哀怜耶稣的苦难，不知这样的默想好不好？"那位神父是才德出众的人，给她说："你这样默想，虽然是好，但是不算顶好的，因为人之常情，见别人受苦，没有不哀怜的，所以默想耶稣的苦难，动心哀怜，不是奇事。"圣女又问说："默想的时候，常哭自己的罪，好不好？"那位神父说："好固然好，但是也不算顶好的，因为罪恶本是可恨的，后悔自己犯的罪，也不是奇事。"圣女又问说："若是常默想地狱的刑罚，天堂的光荣，好不好？"那位神父说："还不算很好，因为怕下地狱，想升天堂，也是人之常情。"那位圣女见神父不肯轻易告诉她，默想最好的式样，心里很难过，哭着回家。过了几天，忽然看见一个极美丽的幼童，大概是她的护守天神，问她为什么难过？她就把难过的情由，说给了他。那个幼童说："我能安慰你的心，你不必忧愁了，你再去见那位神父，你向他说："真热心，是在全弃绝自己的私意，一心随天主的圣意，把自己交于天主手里，紧紧地结合天主。"那位圣女，一听这话，心里痛快了，就去告诉神父，问他幼童说的话是不是呢？那位神父说："说得很有理，因为德行最高的地步，就是翕合天主圣意。每天默想，该专务的，就是这一条。翕合天主圣意，才算真心爱慕天主。"又有一位圣女，天主默启她念天

主经的时候，该翻来覆去地默念这两句："尔旨承行于地，如于天焉。"就是盼望世上的人，都随天主圣意，如同天堂圣人圣女一样。圣女日多达有一天，念耶稣山园祈祷的话，说："求你勿随我的意思，但随你的圣意。"念这两句，越念越有兴趣，一连念了三百六十五次。后来因天主的默启，知道怎样的祈祷，最悦乐天主的心。所以我们默想祈祷，也该效法这个表样。

人没有苦受，都会翕合天主圣意，苦难一来，翕合天主圣意就不容易了，所以我们该练习着在苦难时候，翕合天主圣意。原来苦难是试探我们的，我们爱天主的心，真切不真切，平常时候看不出来，忧苦时候才看出来了。例如当军人的，只有在战斗的时候，才显出哪一个是英勇爱国的人来，英勇爱国的，不怕为保卫国家，奋斗牺牲，诚心爱天主的，也不怕为天主受苦。平安时候，是天主发显爱人的时候；苦难时候，是人发显爱天主的时候。真福亚味辣说："悦乐时候，人都会感谢天主，忧苦时候，独义人会感谢天主。忧苦时候，从心里说一句感谢天主的话，比悦乐时候，说千万句感谢天主的话，更悦乐天主的心。"圣经上比义人，如同夜明珠，因为夜明珠，黑夜比白日光华，义人的德行，当着患难时候，也格外比平日光华。如古圣托彼特，先前德行不大彰显，后来半路上，双眼齐瞎，遭了许多患难，他却不怨不尤地安心忍受，还常不断感谢天主，他的大德大善，才因此大大彰显了。古圣约伯的奇德奇功，也是因着患难显出来的。俗语说得好："家贫显孝子，国乱知忠臣。"这两句，也就是我们讲的这个道理。苏格拉底本是教外学士，有人传说，他一向不过于喜欢，也不过于忧愁，虽然遭了许多变故，他的心却常安安定定的，到死不变。一个教外人，还能这样，岂是我们教友，有天主的圣宠相帮，倒不能么？

练习翕台天主的圣意，还不可太笼统，如果笼统的起个意思，

愿意翕合天主圣意，不指定了在什么事上，这不是难事。好人会说“尔旨承行于地”，不好人也会说“尔旨承行于地”，所以要紧指出来，是在什么事上。把一切为难的事，都想遍了，练习在每件事上，都随天主的圣意，没有一件难事不能甘心承当。

翕合天主圣意，也如同忍德，有三等的分别：若遇着苦难，不得已勉强忍耐，这是下等。在这下等的，虽然当着病苦，叹息；当着疼痛，叫喊；死了亲人，涕哭；到底不愿意犯天主的命，所以也算翕合天主的圣意。若人虽然不喜欢受苦，苦难来了，知道是天主的圣意，却也不怨不尤地毅然忍受，这是中等。若是人喜欢受苦，以苦为甘，以辱为荣，无苦求苦，无辱求辱，这是上等。下等受苦，是因为不受苦有罪，怕犯罪，无奈何才受苦，不是出于甘心。中等受苦，是甘心情愿。上等受苦，是因为全心爱慕天主。就如当初宗徒们，为耶稣的圣名，受恶人的难为，拿着当极大的福分，圣经上说：“他们在犹太人公议会，受了打骂，喜喜欢欢地出去了，因为为耶稣的圣名受了凌辱。”（宗 5：41）圣保禄宗徒也说：“自己在一总的患难里，心悦神乐。”（格后 7：4）当时的教友们，遭了各样的患难，都能喜欢承受，我们依靠天主的圣宠，也能到这个地步。唉！不拘什么苦难，都是从天主圣意来的，这样一想，苦难也变甘甜。圣额我略说：“若是我们的心，紧紧地同天主的心结合，世上的苦，反觉甘甜，连死也不怕了，反盼望早死，为得早见天主。”

从前耶稣教训圣女加大利纳瑟纳，把自己藏在天主圣意里头，以天主圣意，做个避难的地方，起初恐怕觉着地方窄小，慢慢觉着地方宽大，不出天主的圣意，就能上天堂游望。我们也该效法圣女，以天主圣意，做个藏身之地，就是念念翕合天主圣意，常向天主说：“天主全是我的，我也全是天主的。”（歌 2：16）

这两句话，便有无穷的意味。

第十三章 居不择地惟命是从

我们上章说，练习翕合天主圣意，该指定了在什么事上。我如今把几条大些的事，分开讲一讲，好叫我们在每条事上，练习翕合天主圣意。这下边两章讲的，虽是关系修士的事，为别人却也有益处。

圣依纳爵愿意本会的修士，为出外传教的事，心里不偏向一方，该把自己的心，安得平平正正的。长上命往哪里去，就往哪里去，普天下没有一方不可去的，无论是奉教地方，外教地方，异端地方，长上命去就去。为这个缘故，会中修士，除了三愿以外，有发第四个愿的，就是许愿听教宗的命，教宗命往哪里去，就往哪里去，也不延迟，也不推托，或步行，或用车马，或带盘费，或求哀矜，都听教宗的吩咐。圣依纳爵定这条规矩的本意，是怕人自己拣选，未必合天主圣意，教宗既代天主的权位，许愿听他的命，便能常合天主圣意，万不能有差错。凡做会长的，也都是代天主权位的，所以我们若愿意常合天主圣意，该把我们完全交给会长，凭会长随便打发我们往哪里去。会长若不打发，我们对于传教之地，总是一无所择才好。

盼望往远方传教去，虽然不是不好，但是不如心里无可无不可，只愿意听长上处置，这是圣依纳爵的意见。从前有一位神父，听说印度国人，都敬拜邪神，不认识真天主，大动了心，见了圣依纳爵，说明自己情愿往印度传教，救教外人的灵魂。圣依纳爵说：“你愿意去，我倒不愿意去。”那位神父问是什么缘故？圣依纳爵答说：“我们既然发了愿，该听教宗的命，教宗打发我们

往哪里去，我们就往哪里去，教宗没有定出地方来，我们不该自己拣择，我若像是你的，有偏向印度的心，我必勉力相反这个意思，为安置我的心平正了。”虽是这么说，究竟往印度传教的意思，不是不好，圣依纳爵说的话，总是要人知道，心里平正，没有偏向，是极要紧的。

往远方传教的意思，有时候是从天主来的，有时候不是从天主来的，怎么看得出来呢？若是一个人，愿意往一方传教去，长上若不准他去，他便赌气了，不用心尽自己的本分，或是打发他往别处去，他便心里烦恼，不肯甘心听命，这便显出他往远方传教的意思，不是从天主来的，是随自己一片私心的。再说，凡天主的默启，都是着人心里平静，若是心里烦乱，必不是从天主来的。

不想往远方传教去，有时候是好，有时候是不好。若因为懒惰，或因为怯懦，怕受辛苦，怕遭危险，怕离本乡，这便是不好。若不是因为这些缘故，只因为往远方传教去，怕不合天主圣意，自己不敢拣择，倘若是长上打发他去，他却喜欢去，且是不论什么地方，他都喜欢去，若没有长上的命，他不肯自己拿主意，修士存着这样的心，正合圣依纳爵的意思。当初圣依纳爵有意打发纳达尔神父，往远方传教去，先给他写了一封信，问他意向何如：他回复说：“我所最愿意的，是愿意我的心，没有其他愿意了。”圣依纳爵接了他的回书，甚是喜欢，因为圣人甚愿意本会的修士，胸中没有成见，只愿意长上所愿意的。天主只看人的心，见人心里无可无不可，不沾滞一件事，也很喜欢，就如见他做了各样善事一样。若是人沾滞一件事，心里就不宽广了。

若愿意往远方传教去，自然不妨求会长允许，至于会长允许不允许，全在会长定夺，在下的只管服从，允许也好，不允许也好。若有人，会长打发他往远方去，后来因为不服水土，生了疾

病，久不见好，至于不能尽什么本分，当着这个景况，也不妨把自己的病势，及不能尽本分的实情，告诉会长知道，但是不能求会长往别处去养病，而且不可发出有愿意换地方的意思。换地方不换地方，是会长的事，自己只是听命才对，会长怎么做怎么好，若不肯给你换地方，也不可爱惜自己的性命，生抱怨的心。总该想会长安排有理，他不打发你往别处去，必有很好的缘故，或是为天主愈大光荣，或是为你的神益。有人说："我在这里常生病，不能做什么，成了无用之人，哪如换了地方，病养好了，也为天主办些善事呢。"我说："随天主圣意，成个无用之人，比随自己的私意，成个有用之人好得多。因为天主不缺人的善工，若愿意你成个无用之人，你只得听命罢了。"唉！世俗人有多少出外远游的，只为得少许财帛，连性命都丢掉，也不怕远方天潮地湿，容易受病，也不怕过江过海，容易遭害。我们做修士的，为爱天主的缘故，丢掉了性命去，有什么出奇呢！

圣方济各会里，从前有一位圣人，名叫日尔。当初圣方济各许了他在本会修院中，随便拣一座修院居住，日尔得了这个宽免，一连四天，犹豫不决，不知往哪里去好，心里越思量，越觉烦乱，全失了从前的平和。遂去见圣方济各，求圣方济各收回成命，亲自给他指定一座修院，别许他挑拣了。凡是好修士，都不愿意随便，若偶然随了自己的私意，心里便觉不安，所以常愿意听长上的命，长上命他居住的地方，就是天主命他居住的地方，他一心随天主的圣意，常常心安神乐。

第十四章 职分尊卑悉遵长命

不但居住的地方，不该有所拣择，连各样本分，也不该有所

拣择。本分不论难易，不分大小，不拘贵贱，长上派我做什么，我就做什么，尊贵本分也不该贪，卑贱本分也不该嫌。若是长上派我们当卑贱本分，我们更该喜欢承当，因为我们的本性，都是骄傲的，喜欢尊高，厌恶卑贱，我们越压伏这本性的骄傲，德行才越长进。再说，我们做修士的，都是侍奉天主的，情愿当卑贱差使，更显出我们爱天主的心。譬如仆人侍奉主人，若只愿意当体面差使，显不出他爱主人的心来，若是一个仆人，不论差使尊贵卑贱，都一概喜欢去干，这才是实心爱主人的忠仆，且这个仆人，越有才干，他当卑贱的本分，越显出他爱主人的心。我们侍奉天主，也是这样，若只喜欢尽那体面本分，至于别的卑贱本分，都不喜欢承当，怎能显出我们爱天主的心呢？单看这一条道理，就能叫我们爱那卑贱本分。也别说你有才干，能尽大本分，你若甘心听命，尽这卑贱本分，功劳更大。

请看吾主耶稣，为爱我们的缘故，立了极谦逊的表样，不但受难以前，给宗徒们洗脚，做了那一次极卑贱的事，他一向顺听圣母圣若瑟的命，什么卑贱事，没有不做过呢？耶稣从十二岁到三十岁，圣经上没有说明做了什么事业，只说从十二龄讲道，同圣母圣若瑟回了纳匝肋，耶稣属他们管。只就这一句，就能知道耶稣一十八年的工夫，必定做了许多卑贱的事。因为圣家贫穷，没有指使服役的人，什么卑贱的事，也得亲手料理。天主圣子，不嫌卑贱的事，我们还嫌卑贱么？所以为爱天主的缘故，就是一辈子尽那卑贱本分，也该甘心情愿。况且修院是天主的家，在天主家里，哪一件是卑贱的事呢？为国家服务，还没有卑贱事，何况侍奉天主的事呢？

不必论本分卑贱不卑贱，只该想自己的本分，既是长上派的，便是天主派的。天主愿意我尽这个本分，我如何不甘心顺命呢？

所以当着烦闷时候，便该想天主的圣意，向自己说："天主愿意我做这个，这是他的圣意，我不能疑惑。"这样一想，心里便有一番安慰，因为我们在世上，没有别的真福，不过就是承行天主的圣意，一心翕合天主圣意，本分卑贱不卑贱，也就不必计较了。从前有一个隐修人，长上为操练他听命，也为给别人立表样，命他每天搬一块石头，走十里路远，一天搬两次。当时不知道的，看见未免奇怪，想他做这样怪事，心里必不痛快，就上前问他："搬着石头，你心里想什么？"他答说："我听命做这件事，心里很喜欢，就如办大事一样，到如今一连搬了八年了。"唉！像这个隐修人，才算是真正修士，不看事情的外面，只看天主的圣意，一心行天主圣意，事情卑贱不卑贱，他都不管。我们若照这样行去，德行就长进得快了。

有人说："我也知道听命是好，听长上的命，就是听天主的命，但我愿意在大事上听命，不愿意在小事上听命。"唉！说这个话的不是他愿意听天主的命，是愿意天主听他的命了。若不然，他既愿意听天主的命，如何给天主立章程呢？给天主立章程，不是愿意天主听他的命么？真心愿意听命的，不愿意天主随自己的意思，只愿意自己随天主的意思。耶稣教给我们祈祷，不叫我们说："我旨承行于地。"但叫我说："尔旨承行于地。"

不但为尽各样本分，就是为受各样世苦，也该一心随天主圣意。常听人说："这个苦，我实在受不得，若是别样儿的苦，我还受得；这个诱惑，我当不起，若是别样的诱惑，我还当得起。"你若愿意翕合天主圣意，天主命你受什么苦，你就该受什么苦，自己不该拣选，全凭天主给你拣选。若是事事都顺了你的心，世苦还算苦么？从前有一个人，天主赏给他的苦难，他不能安心忍受，托圣女日多达给他祈祷，求天主脱免了，圣女就照他的意思，

替他祈祷。忽然耶稣显现了，给圣女说："你告诉托你祈祷的那个人，天堂的福，非世苦不能买，他既不愿意忍受我给他的世苦，凭他自己拣选就是了。"圣女听耶稣说话的口气，知道耶稣甚不喜欢人不忍受天主赏的苦，只忍受自己愿意受的苦。自己拣选的苦，未必为自己有益处，天主给人拣选的苦，是必然为人有益处的，所以自己拣选，为灵魂便有危险。由此看来，为受各样世苦，既然不该自己拣选，为尽各样本分，也不该自己拣选，总是一心听天主的安排，天主愿意我尽什么本分，我就尽什么本分。天主派的本分，必然为我有益处，自己拣选的本分，有益处没有益处，就不敢保了。

有人虽然愿意听命，到底长上命的事，好常预先测度，甚且打听别人，这便是依靠天主的心，不十分完全。全心依靠天主，把自己完全交于天主，凭天主随便安排，决不预先测度，更不打听别人。人依靠忠信的仆人，家中大小事情都托他照管，自己一切不问，我们若全心依靠天主，也该这样，想有天主照管，自然照管得很好，我只管听命罢了，何必妄猜妄疑呢！

又有人，想自己若得了什么本分，必能为天主多出力，多救人灵魂，这样的想望，十有八九，是从骄傲来的。他若想是从爱天主爱人的心发出来的，便是自己哄骗自己，因为他若盼望别的本分，无非是因为别的本分，还光彩些，若不，就是还安逸些。何不想，你若在世俗当中，还能随便拣选，你在修院里头，事事都该听命。修士各人有各人的本分，哪一样本分，也不能耽误。你若不愿意尽你的本分，别人就得尽你的本分，你若愿意在别人以上，别人就得在你以下。你如果谦逊，只该盼望别人当那体面的差使，想别人个个都比你强，自己德行才干，俱不如人，如何敢心高妄想呢？

我们若实心盼望得灵魂的益处，及天主的光荣，只有怕那体面差使的，怎么还想望那体面差使呢？因为卑贱差使，比体面的差使，益处更多。第一、当卑贱的差使，更合耶稣的圣意。圣依纳爵教训我们说："若有两件相同的善事，一件是光彩的，一件是卑贱的，我们为效法耶稣，拣选那卑贱的才好。"第二、当卑贱的差使，容易有纯全的意向，不起虚荣的念头。第三、当体面的差使，谦德容易吃亏，当卑贱的差使，才能保存谦德，万无一失。

第十五章 才智大小宜安主命

人的聪明才干，也都是天主赏的，天主赏多赏少，只该安心顺命，不可见自己不如人，就生嫉妒的心。这端道理不但是给鲁笨人讲的，也是为聪明人讲的。因为聪明人，在一两样事上，或者超出别人，在别的事上，也许不如别人，偏才多全才少，有几个人是样样事都胜人的呢？所以不论什么人，都该提防魔鬼的诱惑，别因着偶然不如人，便败了兴。譬如：你若读书做文章不如人，别人名常在先，你独名常在后，假使不至于嫉妒别人的长处，也难免心里有些不快活，再一来魔鬼的诱惑，扰乱你的心，你就败兴了。轻的，诱惑你读书不成，重的，还要叫你出修院。像这样的诱惑，若不结结实实地打个谦逊根基，预先防备着，难说不上当，就如当初圣多玛斯的师傅，大亚尔伯几乎上了这个当。

原来大亚尔伯起初是个鲁笨人，十六岁时进了圣多明我会。在会里读哲学的时候，见同窗个个都比他强，未免脸面羞涩，又加上魔鬼的诱惑，遂起了出修院的意思，亏了从小热心恭敬圣母，没有中了魔鬼的诡计。当他正在打算出修院时候，忽然有一夜在睡梦中，恍恍惚惚地仿佛搬着梯子，要越墙逃跑，及上了梯子，

见墙头上，有四位圣女：其中有一位，光彩威严，远远地超过另外三位。大亚尔伯才一上去，忽然有一位圣女，把他猛然推下来了，再又上去，又被一位圣女推下来了。那时大亚尔伯出修院的心切，哪里肯死心呢！遂又连步上了梯子，这第三次，没有被推下来，只有一位圣女怪他说："你在修院里好好儿读书，为什么想起来要逃跑呢？"大亚尔伯羞得面红耳赤，把自己读书不如人的情由，都说明了。那位圣女，指着圣母，安慰他说："这不是，天主圣母在这里，我们三个，都是她的婢女，你可以同我们齐到她跟前，求她转求圣子耶稣，赏赐神智聪明，以便读书成名。"那位圣女说了这话，就领着大亚尔伯到了圣母跟前。圣母和颜悦色地问他要求什么恩典，他答说："我生来明悟迟钝，不懂得格物穷理的书，只求多赏我明悟，叫我读书明理。"圣母安慰他说："你不必害怕，只管安心读书，我保证你将来学业有成，垂名后世。只为叫你知道，你的学问不是你自己有的，是我赏赐的，将来有一天，你给众人讲书的时候，忽然都失了你的学问。"大亚尔伯一听这话，心里喜欢非常，果然从此以后，明悟大开，不久成了博学名师，有他著述的书可以作证。去世以前三年，正在讲书的时候，忽然把自己的学问都遗忘了，连半句也想不起来，好像没有读过书的一样。他就想起圣母的话来了，遂就辞了门徒们，回了修院，专务默想祈祷的神工，预备善死。

像大亚尔伯受的这样诱惑，原是常有的事。眼见别人聪明伶俐，念书也好，办事也好，有大本领，居高地位，自己庸庸碌碌，一无所能，若不是有大谦逊的，谁能不眼热呢？就是不读书的人，也能受这样诱惑：或后悔自己没有读书，或怨恨自己没有才干。若是诱惑厉害，往往能叫人失了圣召，所以不可不预先提防，提防的法子，还是深深地种下谦逊的根子。

圣保禄宗徒说：贪欲是一总祸患的根子。（参迦 5：17）请看亚当，厄娃夫妇二人，在地堂里，受了天主多少的恩爱，心里还不知足，妄想同天主相比，因此失了地堂的福，这不是受了贪欲的害么？我们都是亚当的子孙，都有这样的贪欲，所以也容易中这样的诱惑，叫我们不安于天主赏的本位：没有大明悟的，妄想有大明悟；没有大才干的，妄想有大才干。况且魔鬼诱惑原祖的诡计，数千年来，用的惯熟了，见我们又有这个贪欲，岂能不诱惑我们么？我们为克制这个贪欲，该用达味的话，求天主说："天主！求你管制我的心，为遵行你的诫命，别叫我的心陷在贪欲里头。"（咏 119：36）

才能大小，既都是天主赏的，我们便该翕合天主圣意。按圣保禄的讲论，圣教会就如一个人的身子，身子上五官四体，都是天主安排的，脚也不得怨恨自己不是头，手也不得怨恨自己不是眼。我们教友，都是这一个身子的肢体，各人有各人的本位，也都是天主安排的，并不是出于偶然。所以天主若愿意你是脚，你只该尽脚的本分，不可妄想成个头；天主若愿意你是手，你只该尽手的本分，不可妄想成个眼。天主的圣意，原是深奥莫测的，他让这个人居这个分位，必然这个分位，于这个人合适；他让那个人，居那个分位，必然那个分位，于那个人合适；给这一个多，给那一个少，都有深奥意思，不是我们浅陋的人所能推测到的。

假使天主赏赐你大聪明大才干，谁敢保一切为你有益处呢？设若是你得了大名声，受人的奉承，听人的称赞，你敢保你不起骄傲吗？你若不敢保证不起骄傲，你敢保你不犯大罪吗？自古以来，因着虚假光荣失了灵魂的，不知有多少，你见别人如此，也难保你不如此。前车覆，就是后车鉴。自来人心软弱，担不得什么光荣。你想一想，你聪明不大，还妄想在别人以上，若有了大

聪明，更该怎么样呢？这个生来的骄傲便是一个大仇，我们若妄想尊高，便是中了这一仇的害。唉！总是我们看事不明，我们若明知学问才能，有大危险，不但不贪，还必害怕。见天主赏赐我一个卑贱地位，为保存我的谦德，我只该感谢天主的大恩，怎样还不知足呢？从前有一位圣人，常向天主说："天主！我没有什么大才能，为得别人称赞，这真是你赏给我的一个大恩。"但凡圣人，都有这样的见识，都是怕有了才学，引人称赞，情愿无才无学，谦谦逊逊地侍奉天主，天主见圣人如此，也格外地喜爱他们。

本来世上的事，都是虚而又虚的，独有翕合天主圣意，是我们的真福。我们得了这一条，就该心满意足，还盼望什么呢？你纵然没有才学，或是才学不大，也能悦乐天主的心，这个还不满足你的心吗？你盼望有大才学，无非愿意更悦乐天主的心，却不知天主没有赏你大才学，是因为知道你有了大才学，不能更悦乐天主的心，所以你若真心，愿意悦乐天主的心，只该安心顺命就是了。从前撒乌耳不随天主的圣意，只图行大祭礼，叫天主喜欢，却不知天主更不喜欢。我们不随天主圣意，妄想有大才学，光荣天主，天主也不喜欢。再说，我们的真德行，不在有大聪明大学问，有大地位，只在翕合天主圣意。审判的时候，天主只问我们怎样翕合了天主圣意，并不问我们有大聪明，有大学问，有大地位没有。

我们在世上，就如演员在舞台上一样，演员在舞台上，有打扮皇上的，有打扮农夫的，有打扮将相的，有打扮兵卒的，他们的功劳，不在打扮的是什么人，只在扮演的角色好不好。若是打扮农夫的，演得更好，比打扮皇上的更为成功，更可称赞。我们在世上也是这样，有当会长的，有传教的，有读书的，一个人扮一样角色，谁演的好谁有成绩，不在演的是什么角色。若是在下的尽自己的本分，比长上尽自己的本分尽的好，他的功劳也比长

上的大，天主也更喜欢他。况且，天主认得我们清楚，知道谁演什么角色好，所以分派的都是很恰当的。我们都该各人按各人的本位，用心做天主分派的职务，不可妄想高攀，不然恐怕就更不好了。

第十六章 有病无病宜安主命

人但知身子强壮，是天主的恩典，不知身子有病，也是天主的恩典。天主叫人生病，或是为试探人的德行，或是为改人的毛病，或是为叫人认得自己的软弱，或是为割断人贪恋世俗的心肠，或是为熄灭人欲情的火，或是为叫人记得世上是充军流徙的地方，天堂才是本家，病苦的益处，真是多多无算。从前有一位隐修士，见自己的徒弟生病，安慰他说："你生病不该难过，只该感谢天主，因为你若是铁，这病苦的火，能炼去你的锈；你若是金子，这病苦的火，能增加你的光泽。况且有了病，感谢天主，才是出奇的德行，没有病，感谢天主不足为奇。"

圣女加辣有二十八年之久不断生病，病重的时候，一连十六七天，不能吃什么，她却安心忍受，半句抱怨的话也没有说过，还常不断地感谢天主。有一天她的神师神父来安慰她，她对神师神父说："我自从受了圣方济各的教训，有天主的圣宠扶助我，我也不觉病苦难受了，也不觉补赎难做了。"圣女侶第委纳的行实，也是很出奇的。她生病总有三十八年，三十年内，没有下床，常在床上躺着不能行动。有时候浑身疼痛实在难当，她也甘心毅然忍受，没有抱怨过。天主见她这样忍耐，这样谦逊，赏赐了她许多的奇恩。

有人说："为我自己，我本不怕生病，但为别人太罗嗦，惹

得大家厌烦，这个令我于心难忍。”你说这话，是想别人一点儿爱情都没有了吗？你把别人真看错了，你只该想你会翕合天主圣意，甘心忍耐病苦，别人也会翕合天主圣意，甘心服侍你。且你病多少日子，别人服侍多少日子，必然不嫌长。病人有病人的十字架，服侍病人的有服侍病人的十字架，都是天主赏的，只要你甘心背你的十字架，别人也就甘心背自己的十字架。

恐怕你又说：“别人有大爱情，不怕服侍我，可是情真的，我不能疑惑，但我想我若没有病，我能传教救人，尽点儿本分，我如今闲着，成了个无用的人了。”圣奥斯定说：“我们算计做的事，我们不知道是做成了好，还是做不成好，所以若是做成了，自然该喜欢，但喜欢的不是喜欢满了我的意思，是喜欢满了天主的意思。若是做不成，也不该难过，只该顺听天主的命，天主不愿意我们做的事，我们不该勉强去做。”可见，若是人有了病，或是有了别的阻挡，不能行自己愿意行的善事，不可因此便生忧闷。真福亚味辣劝一个病人说：“你不该想你好着做什么善事，只该想你若好好地忍耐病苦，怎么悦乐天主。”你既知道这病是天主赏的，你又知道翕合天主的圣意，是我们的真福，天主愿意你生病，你为何不甘心随天主的圣意呢？

圣基所说：“古圣约伯当着患难时候，一心翕合天主圣意，比他没有病的时候，所行的许多的善工，更大更多。”可见你若甘心忍耐病苦，比好着行什么善工也强。圣文都辣也说：“行善工，不如忍耐患难。”因为天主不缺人的善工。当着你无病的时候，天主用你教训别人，如今天主叫你生病，是拿病苦来教训你，叫你学着忍耐，学着谦逊。天主知道什么为你有益处，他叫你生病，因为病苦为你有益处。当着圣教会新兴的时候，圣保禄宗徒，坐监坐了两年之久，虽然当时传教十分人少，天主却不愿早救出他

来。你纵然传教救人，有大本事，似乎圣教会缺少你不成，你想你还能比上圣保禄吗？生几月几年的病，可算什么呢？天主就是愿你们生病，该安心忍受。又有一等病人，见自己不能守公规矩，在许多事上，与众人不同，因此心里难过，想自己既然不守公规矩，也就不算修士了。何况自己生病，自己知道，别人看不出来，越出规矩，未免为别人有不好表样。我说病人怀着这样的意思，倒是不错，但不可忧闷太过，以至于违背了天主的圣意。只好一面甘心忍耐自己的病苦，小心随天主的圣意，一面常盼望守公规矩，恨不能同众人一样。病人这样立的功劳，只有比别人多的，断不能比别人少。

圣奥斯定教训那不能守大斋的说："若是严斋月里，别人都守大斋，你独因为有病，不能守大斋，这是莫奈何的事，不妨吃饭，但吃饭的时候，该有一番忧愁的意思，恨不能全守圣教会的斋期。就如一个勇兵，在阵上受了重伤，伤的疼痛还好忍受，独不能上阵打仗，为国家出力，却是更难忍受。"好修士也是这样，见自己有病，不能守公规矩，比病苦还难忍受，但虽是难忍受，却也一心翕合天主圣意，不敢抱怨。从前有一个病人，求圣若望院长，治好他的病。圣若望给他说："这病苦为你有大好处，你为何愿意免去呢？你不知道肉身的痛苦，能炼净灵魂的污秽么？"

第十七章 病中遭逢悉遵主命

圣巴西略教训我们说："我们生病，不妨请医生诊治，也不妨吃药调理，到底不可专心依靠人力，只该专心依靠天主。"所以吃药见好，该归于天主，吃药不见好，也该归于天主，天主若愿意你好了，虽然没有医生诊治，终究也必好了。当初吾主耶稣

在世上，治好了许多病人，有时候是只用一个愿意，就如一次给一个癞病人说："我愿意你好了。"（玛 8：3）那个癞病人，立刻就好了。也有时候，用材料治好了人的病，例如有一次用唾沫和泥，抹在瞎子眼上，命他往水池里一洗就好了。还有时候耶稣不愿意治好人的病，任凭他们用什么法子也好不了。天主如今待我们也是这样，有时候不用请医生，也不用吃药，自然叫我们的病好了；有时候天主因着医生，及药材的能力，叫我们的病好了；有时候天主不愿意我们的病好了，任凭请什么好医生，吃什么好药材，都不起作用。所以医生若治好了你的病，你不该归功于医生，说亏了医生的医术好；医生若治不好你的病，你不可埋怨医生，说医生的医术不高。因为病好了，是天主的圣意，病不好也是天主的圣意。（智 16：12）

若是医生有了差错，误诊了你的病症，下错了药方，或是别人服侍你，服侍得不周到，也该想是天主的圣意，断不可埋怨别人不精心。所以若是你的病重了，该想是天主让你的病重了；若是你的病再重了，该想是天主让你的病再重了。虽然别人不精心，也有别人的过错，到底这过错，不是偶然有的，是天主允许的。古圣托彼特，有一天在燕子窝底下睡着了，忽然燕子粪落在他的眼里，双眼全瞎了，这样看来，那是偶然的事，却不知是天主的圣意。圣经上明明地说："天主许了托彼特遭这个患难，为给后世的人，立个忍耐的表样。"（多 2：12 与思高本不同）后来天神治好了托彼特的眼，并给他说："因为天主喜爱你，所以不得不拿患难来试探你。"（多 12：13 与思高本不同）

从前有一位隐修圣人，名叫斯德望，生病的时候，他的同伴修士，愿意给他做别样的食物，偶然不精心，倒了些苦油，修士却不知道，只想是香油，做完了饭，给圣人端上去。圣人一尝，

苦得了不得，知道是倒错了油，他却忍耐着吃了，并不说出来。后来那个人，又来给他做饭，又倒错了油。这一次，圣人尝了一口，苦得咽不下去，就不吃了。他见圣人不吃，自己就要尝尝，为引着圣人吃，岂知才一入口，觉着苦得难当，才知道自己是倒错了油，后悔得了不得，不住地怨恨自己粗心。圣人安慰他说："你不用后悔，若不是天主允许，不能有这个差错。"像这样的表样，在圣人行实书上甚多，虽然医生下错了药，他们也安心忍受，想是天主安排的。我们若有圣人这个超见，见别人有了差错，也不埋怨别人了。

人的德行，平日里还不大显出，当着生病的时候，德行是大是小，是真是假，才能明白显出来。一个修士，若是喜喜欢欢地，忍耐天主赏的病苦，把自己交于长上手里，凭长上随意照管，自己一点儿也不操心，做出很好的表样，这样人人都敬爱他。若是一个修士，不会忍耐，嫌这个不称心，那个不如意，医生叫他吃的药，他还不肯放心吃，显出不耐烦的样子来，圣巴西略劝这样的人说："你既然把你的灵魂，交给会长了，为何不把你的肉身，也交给会长呢？"为救灵魂的大事，你还不怕托靠别人，怎么为救肉身的小事，倒怕托靠别人呢？贤士伽佩说："肉身生病本碍不着灵魂，若是人会忍耐，不但碍不着灵魂，而且为灵魂有益处。但若是人不会忍耐，愿意随便，不肯听命，肉身的病就要传染灵魂了。"应该知道，无病的时候，是个修士，有病的时候，也是个修士，所以好着该听命，病着也该听命，万不可想一生了病，就可以与人不同了。圣依纳爵说："病人也该像好着的时候，显出自己的谦逊忍耐，给别人立好表样。"

圣基所说："我们在世上，就如当兵的在战场一样，不但好人该预备打仗，病人也该预备打仗，因为生病的时候，肉身的疼痛，

也攻打灵魂，心里的忧闷，也扰乱灵魂，还有魔鬼的诱惑，引着灵魂犯罪。所以生病的时候，更该发显我们的勇敢。”瑟搦加说：“病人在床上躺着，比士兵在阵上打仗，更能显出勇敢，但士兵的勇敢，在乎用武器，病人的勇敢，在乎能忍耐。”圣经上说：“能忍耐的人，比勇敢人还强，能克胜自己的人，比攻破敌城的还强。”（箴 16：32）

第十八章 述先贤遗表以作证

有一次，耶稣显现于圣女日多达说：“一边是康强，一边是病苦，这两样凭你任意拣选。”圣女答说：“主子！你看到哪一样为你更有光荣，就给我哪一样吧，我不知道拣选哪一样儿好。”像圣女这样的，才是实心翕合主旨的人。

有一个人，平日甚热心恭敬圣多默冈多伯理，后来得了重病，就去到圣人坟上，求圣人显个圣迹，叫他的病好了，圣人允了他的祈求，病立刻好了。回了家以后，心里起了个疑惑，怕自己的病好了，未必为灵魂有益处。越思想越不放心，遂又回到圣人坟上，求圣人说：“我不知道是生病好，还是不生病好？若果病苦为我的灵魂有益处，求圣人转求天主，再赏给我从前的病苦。”这个人一求完了，旧病又复发了。他心里极其喜欢，想这病苦必是为良己的灵魂更有益处。

圣多明我在罗马住着的时候，有一个教友，名叫保纳，胸膛上长了一个毒疮，疮里生了许多蛆虫，当着这样的苦，他却喜喜欢欢地安心忍受，看着自己的疮，是天主赏的恩典，不住口地感谢天主，若有蛆偶然落地下，他就快快拾起来，再放在疮里，一条也舍不得失了。圣多明我见他有这样出奇的忍耐，甚敬重他，

常去给他办神工，送圣体。有一天，送圣体完了，圣人愿意看看他的疮，他起初不愿意，因为圣人求的恳切，才不得已解开怀，叫圣人看。圣人一看，不觉吃了一惊，见那个毒疮，已经把胸膛都烂坏了，疮里的蛆乱滚。保纳受这样的苦，还能和颜悦色地忍耐，圣人见这个情景，越发敬重他，怜爱他，求他给一个蛆，好留着做纪念。保纳说："神父要看，看了必须再还我。"圣人允许了，保纳就取了一个大蛆，递给圣人了。圣人一接到手里，忽然变成了一颗珍珠，那时有跟随圣人去的，见了这个圣迹，十分稀奇，就劝圣人留下。保纳不肯让于圣人，就向圣人讨回，圣人一还了他，那个珍珠忽又变成了蛆，保纳又好好的放在疮里了。圣多明我临走的时候，为保纳念了一回经，又降福了他，然后转身就走，岂知才一出屋，天主显了一个大圣迹，保纳的疮，顷刻之间，全平复了，蛆连影儿也没有了。

有一个少年人，名叫肋诺，见圣多明我新立了一个修会，就求圣人准许入会，收为徒弟。圣人允许了，不料入会之前，忽然得了重病，许久还不好，圣多明我不断地为他求圣母，治好他的病。有一天正和病人一块儿祈祷，忽然圣母显现了，圣母身发大光，左右有两位圣女陪着，到了病人床前，问病人说："你愿意什么？你愿意的事，不妨给我说，我能满你的盼望。"肋诺乍见圣母的光荣，起了一番敬畏的意思，只是有话说不出来。一位圣女嘱咐他说："你什么也不用求，只好把你托给天主圣母，她知道你缺什么恩典。"肋诺一听这话，遂向圣母说："我什么也不求，我凭你随便处置我，凡你所愿意的，我也愿意。"那时圣母，就用两位圣女带来的油，给肋诺傅在身上，如同行傅油礼一样，肋诺心中喜悦，但觉圣母的手，才一挨自己的身子，一切病苦都消除了，而且灵魂也得了很大的神恩。从此以后，志洁神清，总不觉邪情

的诱惑。

在圣巴各末的修院里，有一位修士，名叫匝凯，虽然常抽羊角风，还常行厉害的苦工，每天只吃一点儿馒头，一撮盐，至于别的公规矩，都和别的修士一样，一条也不少守。闲着的时候，他就织席、编筐子，磨擦得两只手都破裂了，鲜血不住地流。别的修士见了，劝他在手上抹油，为止住疼痛，他听别人的话，就在手上抹油，岂知疼得更厉害了。他见了圣巴各末，不由得说了几句不忍耐的话，圣人教训他说："我们有病，你想天主不知道吗？天主若愿意治好我们的病，你想天主不能吗？天主能治好我们的病，却不愿意治好我们的病，你想是什么意思？是叫我们在世上，多受点儿苦，多立点儿功劳，后来在天堂上，好得更大的赏报。"匝凯一听这话，大动了心，向圣巴各末说："我错了！我错了！求神父为我转求天主，赦我不忍耐，不安命的罪。"从此以后，匝凯为这一条小过失，就做起大补赎来了，两天只吃一顿饭，每顿饭只吃一点儿，还常不断地痛哭流泪。唉！我们若有了过失，过于宽待自己，不愿意甘心受苦，做一点儿补赎，看看这个表样，岂不害羞吗？

有一个瞎子，求圣瓦斯显个圣迹，双眼都好了，后来转念一想，又怕为自己的灵魂有害处，遂又求天主说："若是为救我的灵魂，有眼不如无眼，我情愿再成瞎子。"他一念完了经，两眼又全瞎了，这都是圣人行实上记载的。

第十九章 或死或生宜安主命

天主愿意我们活着，我们就活着，天主愿意我们死，我们就死，也不贪生，也不怕死，或死或生，都一心翕合天主圣意。虽

然这是件难事，到底为修士们，却不算是难事，因为世俗人，有许多怕死的缘故，修士们没有什么怕死的缘故。第一、世俗人怕死，或是因为舍不了世上的财帛光荣，安逸快乐，或是因为舍不了自己的妻子儿女，亲戚朋友。至于做修士的，这世上的事物，他早已都断绝了，若说死，还不容易吗？修士也没有财帛挂心，也没有儿女挂心，就如一个活动的牙，既不和牙肉结连了，若要拔出它来，岂不甚容易吗？世俗人有万事挂心，就如一个牙紧紧的和牙肉结连着，若要拔出它来，是必不免疼痛的，并且修士弃绝了世俗，是出于本心，在天主台前又有功劳。世俗人临死的时候，舍不得世物，却又不得不舍，舍了还没有功劳，弃家修道的好处，这一条就是很好的一条。然而世俗人怕死，一想死便觉害怕，死若来到眼前更该怎么样呢？圣经上说："为安享富贵的人，死亡的念头是最苦的。"（德 41：1-2）世俗人尝着死亡苦，修士们却尝着死亡甘甜，看着死亡，是世苦的结局，天福的过路。

第二、世俗人怕死的缘故，是因为良心有罪，至论做修士的，良心常常洁净，有什么怕死的缘故呢？修士们专务善功，天天预备善死，不怕死来的太早。从前一位修士，得了重病，有死的危险，医生劝他须备善死，他说："我从修道以来，没有断了预备善死，还要什么预备呢？"好修士个个都是如此，都遵听耶稣的教训，束着腰拿着灯烛，等候耶稣来。（路 12：35）圣额我略讲这两句圣经说："束着腰，就是保存洁德，拿着灯烛，就是常行善工。"好修士既然占有这两样，还怕死的来临吗？

于此也可以知道，一个人若是不怕死，定是良心无罪的凭据，觉着自己与天主相好，不怕去见天主。一个人若是过于怕死，保不定就是有罪的凭据，觉着自己对不住天主，所以不敢放心去见天主。有人比善人死，是如同绵羊，恶人死，是如同猪。绵羊临

死不叫唤，也不挣扎，平平安安地死了。（依 53：7）猪临死叫唤的吵人耳朵，又挣挣扎扎地不肯安命。善人死的必然善，恶人死的必然恶，真有这个情景。再比方坐监的人，有定了死罪的，有没有定死罪的。那定了死罪的，不知道什么时候受死，常常害怕，一听见开监门，心里就跳动。那没有定死罪的，常盼望放出监来，一听见开监门，心里就喜欢。善人恶人，在这肉身的监牢里，也有这个分别。恶人心里带着罪，常常心虚，怕天主罚下地狱，所以病一到身，心里便忧闷不安。善人心里洁净，常怀着升天堂的盼望，所以病一到身，心里便喜欢，如同自己出监受赏的时候到了。我们若都是善人，为这死亡的大事，不但不畏惧，反倒喜欢，巴不得，早离了这苦世。达味圣王向天主说："天主！从这肉身的监牢里，快救出我的灵魂来吧！"（咏 142：8）善人是天堂的份子，死的时候心安神乐，先尝着天堂的滋味了。恶人是地狱的材料，临死的时候惶惧不安，先觉着地狱的刑罚了。有了位圣人说："天天预备死是可称赞的，天天盼望死是更可称赞的，除非圣人不能。"你看古圣人们，动不动就说自己在世上，是出外作客的，他们说这句话，是明明发显他们看着世上不是家，所以不贪恋世上，只想往天堂。达味圣王叹息说："唉呀！我这充军的时候太长久了！"（咏 120：5 与思高本不同）古教时候天堂门还没有开，死了也不能升天堂，他们还这么盼望死，如今天门大开了，只要死的时候良心洁净，就可以直升天堂，我们还何苦怕死呢？

第二十章 盼望早死善否如何

我们都能盼望早死，只要看为什么缘故，好缘故大约有五个：第一、是为脱离世苦。第二、是因为不忍看见圣教会的艰难，及

世人的罪恶。第三、是因为怕自己将来犯大罪。第四、是因为怕自己将来犯小罪。第五、是因为盼望早见天主，早与天主结合。这些缘故，都是好缘故。我如今且分开讲一讲。

第一、我们为脱离世苦，来盼望早死，因为世上的苦，多次比死还难当。圣经上也说："活着受罪；不如死了好。"（德30：17）所以只要人不相反天主的圣意，盼望早死没有什么不好。圣人们说："天主叫人在世上遭许多苦难，是为叫人不贪恋世界，引人轻看暂生，盼望常生。"这是天主的仁慈。圣奥斯定说："天主无限的仁慈，可怜我们世人，叫我们在苦世上活不长久，为的早升天堂，享那永远的福乐。"可见虽说死是天主加给人类的刑罚，也是天主的大恩，因为除非一死，我们不能脱离世苦。但世俗人当着苦难，不能安心忍耐，他们盼望死，未免有怨天尤人的意思，所以难免无罪。设若是他们盼望死，仍因有安心顺命的意思，那就没有罪了。比如向天主说："天主！倘若你愿意，求你从这苦难中，救出我来吧！"

第二、若是因为不忍看见圣教会的窘难，及世人的罪恶，因而盼望早死，比第一样更好。从前先知圣人厄利亚，看见古教遭了大难，圣殿里的祭台也毁坏了，先知们也被人杀了，自己的性命也不敢保，他见这些艰难，自己无可奈何，心里极其忧闷，就盼望死了，求天主快收他的灵魂。圣奥斯定当初做希波府的主教，敌人来了，到处放火杀人，无所不为。圣人看见这个情景，常不断地哭求天主，保存奉教的人民。有一天，叫了本城的众位神父们，都到一块儿，给他们说："我求了天主三件事，或是救我们免于灾难，或是赏赐我们忍耐，或是收我的灵魂。"天主准了我这第三件事，果然说了这话，不久就得了大病死了。还有别的圣人，也给我们立了这样的表样，他们宁愿意死了，不愿意见恶人难为

圣教会，犯罪得罪天主。

第三、人若怕自己将来犯大罪，盼望早死，也是一个很好的盼望。因为人在世上，谁也难保不犯大罪，多活一天，多有一天犯大罪的危险。常见别的人，比我们德行也大，受得圣宠也多，还有造到圣人地步的，尚且失了足，犯了大罪。回想自己的软弱，怎能不害怕呢？所以诚心爱天主的人，多有盼望早死的，还有为恼恨罪的缘故，不但盼望早死，还巴不得自己不生在世上，若不生在世上，就不能犯罪，比生在世上，犯罪强的多。所以吾主耶稣，暗指着犹达斯说过："负卖我的人，生在世上，不如不生在世上。"（玛 26：24）圣盎博罗削也说："活着不如死了，因为死了就不犯罪了，死了又不如不生在世上，因为不生在世上，什么罪也犯不着。"从此看来，我们在祈祷默想的时候，该屡次发这样的情，向天主说："天主！求你别许我犯罪离开你，若是我不幸，将来必要犯罪，求你早收我的灵魂吧！"发这样的情，一来显出恼恨罪的意思，二来发出爱慕天主的心，一举两得，所以为我们有大益处，天主也很喜欢。当圣路易国王少年时，他的母亲屡次向他说："我的儿！我疼爱你是情真的，但我宁愿意看见你死了，也不愿意看见你犯一个大罪。"天主因着他母亲这个好盼望，保护圣路易一生没有犯过大罪。我们若有这样的好盼望，恐怕也能得这样的恩典。

第四、不但为躲避大罪，就是为躲避小罪，也能盼望早死，这样的盼望却是更好，更有益处的。热心人都该定个坚定志向，不但宁死不犯大罪，还要宁死不犯小罪。说起这小罪来，本是人人常犯的，按圣经上说的，义人还屡次跌倒，（箴 24：16）况且我们在世上谁能免了犯小罪呢？所以在世上活得越长久，犯的小罪越多，为免了犯小罪，哪如早死了好呢？还有圣人盼望早死，

不但是为躲避小罪，而且为躲避极小的过失，这小过失，多是从人性的软弱来的，并不是出于有心。从前有一位圣人，常求天主说："天主呀！可怜我吧，我每次祈祷默想，才说要专心想天堂的事情，忽然来了许多污秽的杂念，混乱我的明悟。"人在世上活着，难免了这些苦处，处处有三仇的谋害，一个诱惑才过去，别个诱惑又来了，一个诱惑还没有退净，忽然又来了别的诱惑。世上既然有这许多危险，哪如死了好呢？世上的生命，不可以叫做生命了，真可以叫做常死。又有一位圣女，也常说自己情愿早死，为脱离了一切犯罪的危险。总而言之，为躲避小过失盼望早死，比着为躲避犯大罪盼望早死，德行更大。因为怕犯大罪，多次是因为怕下地狱，总是爱惜自己的私心，一个人宁死不犯小罪，及很小的过失，才是真心爱天主的最高最大的德行。

恐怕有人说："我不盼望死，我愿意多活几年，多做几年补赎。"但你如果用心改你的毛病，叫你的毛病天天减少，你盼望多活几年，固然是好，若是老毛病不改，又常添别的新毛病，多活几年有什么用呢？圣伯尔纳多及圣热罗尼莫都说："活的时候越久，犯的罪越多，不如早点死了。"圣伯尔纳多又论自己说："活着呢！我又害羞，因为我德行不见长进。死了呢！我又害怕，因为我没有预备妥当。到底我审量一番，总是愿意早死了，把我托于仁慈的天主，免的在世上活着，给别人立不好表样。"这些话，总是圣人谦逊至极的话，圣人功全德备，还怕犯罪，盼望早死，为什么我们罪人倒不怕犯罪，盼望不早死呢？真福亚味辣说："凡为修德行没有兴趣的，都该盼望死。"因为在德行道路上，怕懈怠了，便有许多犯罪的危险，所以不如死了，脱了危险好。

第五、盼望早死，最好是早见天主，早同天主结合。当初圣保禄宗徒常怀着这样的盼望，他说过："我盼望脱了肉身的锁链，

好同耶稣基督结合。”（斐 1：23）可见圣保禄盼望死，不是为脱离世苦，也不是为躲避犯罪，因为他亲自说过：“我不但不怕受苦，还拿着受苦，当我的光荣。”（罗 5：3）他又说：“不论什么，不能叫我失了爱天主的心。”（罗 8：38-39）可见犯罪的危险，他是不必怕的。他盼望早死，实在没有别的缘故，只因为他爱天主的心，至诚至切，巴不得早些死了，早见天主的圣容，在世上活着，等得十分心急。他自己说过：“我胜不起我的爱情，至于身体衰弱了。”（歌 2：5）这样的盼望，是圣文都辣说的爱天主的第三级。第一级，是爱天主在万物以上，世上无论什么事物，都不能叫我犯天主的诫命，这一级是人人该要的。第二级，不但遵守天主一总的诫命，还要遵守天主的劝谕，就如修士的三愿不是天主的严命，而是天主的劝谕。第三级，是最高的一级，就是全心全意，爱慕天主，巴不得早离肉身，早脱世俗，为早同天主结合。这个盼望，常常在心里存着，觉着远离天主，是极大的一苦，只因死期不到，暂且仰合天主圣意，勉强着忍耐罢了。凡是这一等人，常看着世上是充军的地方，时时刻刻地盼望到天堂本家，常看着肉身是个监牢，时时刻刻地盼望脱了锁链，出了监牢。

圣依纳爵就是这样，当他活着的时候，常盼望早死，看着自己的肉身，真如监牢一样，巴不得早出监牢，早见天主，一想起死亡来，两眼常流喜泪。这都是从爱天主的心发出来的，并不是图的自己享福。当初达味圣王说过：“我巴不得见天主的福乐。”（咏 27：4）圣依纳爵也是这个心，只盼望见天主的福乐，并不盼望自己的福乐，直接是忘了自己了。这才是纯一不杂的爱情，再不能有比这样的爱情，更高更妙的。世俗人，若见自己最亲爱的人，得了崇高地位，发了大财，有了大光荣，心里十分欢喜，为的是什么缘故呢？无非是因为爱那个人的心，最诚最切。圣人

们诚心爱慕天主，也是如此。

我们若像圣人这样看事，也就不拿着死当一苦了。你切实想一想，死亡有什么可怕之处呢？虽然现在的病苦难受，待不多时，就到了天堂上，享那无穷无尽的福。这福是人的眼从来没有见过的，耳朵从来没有听见过的。心思从来想不到的。（格前 2：9）这样一想，你将来不但不怕死，恐怕还要看着死当件喜乐事。你再想一想。死亡既是世苦的结局，升天的梯子，得终向的道路，怎么叫人不喜乐呢？圣奥斯定向天主说："天主！我到死小心保守我的灵魂，不受罪恶的染污。我不但不怕死，还常盼望死，天主呀！快些给我充军的时候，一个尽头吧！你快些来收我的灵魂吧，快些叫我来到你的面前吧！我等得实在心急了。倘我得了大病，别人给我说：你快死了，这句才是悦乐我心的话呢！我一想起死来，仿佛就像到了天堂一样，就要在你面前，和天神圣人水远赞美你。"

第二十一章 略举往事以证前言

有一位圣人，名叫若望，做亚历山大的主教，因为他最爱哀矜穷人，都称他为济贫若望。当他做主教的时候，有一个富贵人，生下一个儿子，十分疼爱，因为怕他活不长久，献了许多银子，托圣人随便哀矜穷人，又托圣人转求天主，赏赐小儿长命。哪料才过了一月，小儿竟得病死了。这个富贵人甚是伤心，回想当初白白的托圣人念了经，行了哀矜，半点儿益处没有。圣若望听到说他怎么忧苦，也替他凄惨，就求天主安慰他，过了几天，天主就打发一位天神，告诉那个富贵人说，天主看若望为你儿念的经，赏赐你儿升了天堂。若是你的儿，如今不死，将来必犯大罪，至

于丧失自己的灵魂。该知道，世上无论什么事，都有天主的深意，但人见识浅陋是看不透的。所以遇着患难，只该感谢天主的恩典，不可过于忧愁。”那个富贵人一听这话，心里开亮了，从此以后，恭敬天主，越发热心。

埃及国，有一个尊贵妇人，她目前也是只有一个孩子，才长大些儿，就领他到本处修院里，托修士们教给他读书识字，及敬主修身的道理。这孩子生来的聪明，又加上修士们教训的认真，不久，德行学问，大见长进。每天修士们在堂里唱圣咏，孩子也会跟着唱，他的母亲听见他唱经，十分欢喜。谁料孩子得了一场重病，忽然死去了。他母亲心里极其悲苦，常不断地涕哭。每天到堂里来，只听到别的修士唱经，再听不到小儿的声音了，心里更觉难过。有一天因为她痛哭的过于困乏，不觉睡着了，梦中，恍惚看见修院的主保圣貌里爵来给她说：“你为什么不住地哭你的孩子呢？你只知你孩子死了，殊不知，他如今在天堂上，和我们在一块儿，同享常生的福。你若不信，当修士们上堂里来唱经，你也上堂里去，你还能听到你孩子的声音，你不但听见一次，以后你每次进堂，每次听到。你从今以后，不该哭他了，你想他如今在天堂享福，只有该庆贺他，怎么还哭他呢？那个妇人一听这话，就警醒了，不知梦中所见的是真是假，就急忙到堂里去试探试探。果然才一进堂，就听到自己的孩子唱经的声音，因此知道梦中见的事必是真的。想自己的孩子既然升了天堂，有凭有据，自己也就不难过了。以后每次进堂，每次听到自己的孩子唱经，直到她死没有间断。

有一个人出外打猎去，追赶一只野兽，渐渐地到了森林里，越走越远，不觉来到一个荒野的地方。忽然听到一个人唱经，唱的声和音雅甚是好听，心里十分奇怪，自想这荒野地方，原是人

迹不到之处，如何有人唱经，唱的又如此好听呢？就一面猜疑，一面找那个唱经的人。走了不远，抬头一望，望见一个癞病人，浑身破烂，流脓流血，烂肉一块一块地掉下。他乍看见，不觉害怕起来，等了一会儿，自己长了胆气，上前走了几步，问那癞病人说："刚才听见有唱经的声音十分好听，不知是谁，莫非是你吗？那个癞病人答说："不错，就是我呀。"又问他说："你亲身受这样儿的苦，怎么，还能喜喜欢欢地唱经呢？"癞病人又答说："我不得见天主，只因为有一道土墙隔着，这道土墙就是我的肉身，我见这道土墙，天天坍塌，不久就要倒地，土墙一倒，我就面对面地见天主没有遮挡了，如此想来，我为什么不喜欢呢？"

隐修院长，圣特阿多爵，愿意本院的修士，常默想死亡，就掘了一个坟坑，聚集了众修士们来，给他们说："坟坑掘成了，你们谁愿意先死，好叫我们给他行殡葬的礼呢？有一位修士，名叫巴西略，答说："神父，求你降福我，我愿意先死。"圣人允许了他，就命众修士，给他祈祷行殡葬的礼节，后来隔几天，就行一次，到了第四十天，礼节才行完了，巴西略无病无恙好好儿的死了，死了以后，一连四十天，每天众修士唱晚课，巴西略必来同唱。除了圣特阿多爵，别人都看不见他，只有一位修士虽然看不见他，却听见他在唱。后来，因为圣特阿多爵求天主，那位修士也见到了巴西略，于是上前拉住他，巴西略忽然大声说："众位兄弟们，后来再见吧，我不再来了。"说完了这话，就不见了。我们看这个故事，可以知道圣人们怎么不怕死，也可以知道天主，怎么喜欢人盼望死。

两位圣高隆庞，原是叔侄两个，少高隆庞得了重病，心里甚是喜欢，想自己不久就要见天主了，有一位天神，显现给他说："你盼望死，你是白盼望，因为你的叔父，常哭求天主，保存你的性

命。”少高隆庞一听这话，心里甚是难过，见了叔父哭求说：“你何苦阻挡我死，不叫我升天享福呢？在这苦世上活着，有什么趣儿呢？”这几句话，大动了他叔父的心，遂就停止不给他祈祷了。少高隆庞领了临终圣事，也就平平安安的死了。

古时有一个国家，国里的风俗，生了人，大家都来涕哭，死了人，大家都来道喜，因为他们说：“人生在世上，便是起头受苦，去了世，便是脱了世苦。所以哀怜生的庆贺死的。”你看他们教外人，不知道死后有天堂的福，还这么盼望死，我们教友，沾了信德的光，知道人死后，若没有大罪，就能升天享福，死的时候不更该喜欢吗？圣经上说：“死的日子，比生的日子还好。”（训 4：2）这也是吾主耶稣的道理，当初耶稣将要离世升天，见宗徒们人心里难过，对他们说：“你们如果爱我，你们只该喜欢，因为我要往天父台前去。”（若 14：28）可见耶稣看着死，是可喜欢的。再看，耶稣将要叫拉匝禄复活，这样看来，复活是件喜事，谁说不该庆贺呢？圣经上却说：“耶稣哭了一场。”再没有庆贺，这是什么缘故？是因为耶稣极爱拉匝禄，如今叫他复活，是叫他再到世上来受罪所以可怜他，不禁流泪。

第二十二章 公灾流行宜安主命

灾难有私的有公的：私灾难，是一身一家的；公灾难，是一方一国的灾难。例如大旱大水，瘟疫流行，战争世乱等等的灾难都是公的。我们当着私灾难，该翕合天主圣意，当着公灾难，也该翕合天主圣意。虽然见众人遭了灾难，不妨有怜悯的意思，但这怜悯的意思，碍不着我们翕合天主圣意。就如公义的判官，罚犯法的人，虽然有番怜悯的意思，却不因着私爱，害了公道。我

们见众人的灾难，虽然心里很可怜，却不该有抱怨天主的意思，总该想那灾难，既是从天主圣意来的，该安心顺受。

虽说当着灾难的时候，只要人不怨不尤地安心顺受，就算翕合天主圣意，不必从心里爱那灾难。到底若从心里爱那灾难，想那灾难是为天主有光荣的，因此心里乐受，这样却是更好。圣人们在天堂上，就是这样，他们常同天主一心，天主愿意加给人灾难，他们也愿意加给人灾难。就如人的两眼，常常一起开合，一起运动，这个眼看什么，那个眼就随着看什么，从来不相抵触，圣人们在天堂上，常同天主一起，也就是这样。我们在世上，越效法圣人越好，怎么效法圣人呢？就是看着各样的灾难，俱是天主打发来的。天主既然愿意，我们也该愿意，天主有什么安排，我们也该甘心接受。

原来天主加给人灾难，都有很好的安排，但因为人见识浅陋，看不透彻。我们只该谦谦逊逊地敬畏天主，想天主是全知全善的，凡他安排的，无不是为自己的光荣，及我们的好处。我们想一想，不知有多少人，因着这灾难，真心回头，因此救了灵魂的。恐怕有许多人，若是遇不着灾难，不知痛悔自己的罪，不想归向天主。可见这灾难，只可以当天主的仁慈，不可以当刑罚。

从前安提约古王难为古教，凡在古教的人，不分男女老少，一概都杀。圣经上明明地说："这些灾难，不是为灭绝犹太人，实在是为改他们的毛病。"（加 6：12）圣额我略说："天主加给人灾难，为治人灵魂的病，就如医生用吸血虫，治人肉身的病，医生的意思，是为去病人的坏血，本是一片好心，并不是为害病人。若是病人不感念医生的好心，但怨恨吸血虫的厉害，岂不可笑吗？"我们遭了灾难，若不感念天主的好心，但怨恨灾难，也就同那个病人，一般见识了。所以我们这灾难无论是从人来的，也无论是

从事物来的，不该怨恨人，也不该怨恨事物。只该想那害我的人，及害我的事物，都是天主用的吸血虫，来治我的神病的，况且多次在世上加给人刑罚，为免了人死后的刑罚。这样一想，岂不更该感念天主的恩典吗？

从前圣女加大利纳瑟纳，听到有人造谣言，毁坏她的名声，心里十分忧苦。耶稣显现于她，右手拿着一个金宝花冠，左手拿一个茨冠，对圣女说："吾女，这花冠茨冠，两个不能一时同戴，或是现世戴花冠，后世戴茨冠，或是留着花冠死后戴，如今先戴茨冠，都凭你随便拣选。"圣女答说："主子！我从早就弃绝了我的私意，定了志向随你的圣意，我不愿意拣选，假使你必要我拣选，我就拣选茨冠，为的和你相似。"说完了这话，遂从耶稣手里，取过茨冠来，紧紧地戴在自己头上，头脑从此受了重伤，以后常觉有非常的疼痛。

第二十三章 因罪膺罚罚宜顺受

按圣经上的道理，及圣人们的公论，疫荒兵戈等等灾难，全是人罪招惹的。从前犹太人，被敌人掳了去，受了很大的窘难，阿匝黎雅明明地说："这些窘难，都是我们的罪招惹来的。因为我们犯罪作恶，离开了天主。"（达 3：28-29）可见，他们犯了罪，天主才把他们交于敌人手里，受敌人的磨难。他们若回头改过，天主又从敌人手里，救出他们来，这样事是圣经上多次记载的。不但当时教友，就是教外人也有知道的。当初敖罗斐乃将要和犹太人打仗，教外人阿希约尔对他说："要和他们打仗，该先打听他们得罪了天主没有，若是他们得罪了天主，天主舍弃他们，然后要打胜仗才不难。若他们没有得罪天主，天主必然保护他们，

要打胜仗是万不可能的。”（友 5：20-21）这端道理，不但古经上，新经上也讲的甚明。就如当初耶稣见了一个瘫子，瘫了已经三十八年了，耶稣显了一个圣迹，治好了他，然后，嘱咐他说：“你如今好了，不可再犯罪了，若再犯罪，怕更不好了。”从这句话看来，可知灾难是罪恶的刑罚，我们既明白这个道理，倘遇着灾难，无论是公灾难，也无论是私灾难，便该想是自己的罪招惹的，想自己的罪，怎么大，怎么多，自然就容易忍受了。如果认透了自己的罪，恐怕不但不嫌天主罚的太重，反嫌天主罚的太轻！

圣伯尔纳多说：“人若认透了自己的罪，怎么重大，从心里难过，也就觉不着外面的苦，怎样厉害了。”就如达味圣王，眼见自己亲生的儿子，谋害自己的性命，伤心得了不得，有人咒骂他，他也不觉了。（撒下 16：11）圣人们常觉着自己有罪，巴不得受些世苦，做些补赎，若是没有苦受，便求天主赏赐。古圣约伯说：“天主加给我苦，不肯宽赦我，这才是我的安慰。”（约 6：9-10）达味圣王也常向天主说：“天主！请你试探我吧，（咏 26：2）我预备了受各样的灾难，（咏 38：18 与思高本不同）你压伏我为我更有益处。”（咏 119：71）凡热心人都怀着这样的意思，他们若见天主，不肯加给他们刑罚，反倒心里难过，怕天主现世不罚他们，死后罚他们。因为他们知道，世上有这样的人，生前天主暂且宽待他们，等他们死了以后，才重重地罚他们，所以盼望在世上受苦，正是他们的高见。圣奥斯定向天主说：“天主！在世上随便烧我，随便割我，千万别饶恕我，只要你永远饶恕我。”圣人见识高明，知道世上的苦，比起地狱的苦来不算什么，所以只盼望脱了地狱的苦，不怕受世上的苦。

可惜我们太愚傻，但怕肉身受害，不怕灵魂受害，并且不知道罪的凶恶，如果知道罪的凶恶，真心悔恨自己的罪，巴不得做

点儿补赎才好，岂有苦难来了，不愿意忍受的呢？古圣约伯叹息说："我犯了罪，我真犯了罪，到底我还没有受当受的刑罚。"（约33：27）约伯遭了家败人亡的大难，还觉着受的刑罚不足，皆因为他深深地认透了自己的罪。我们若像约伯似的，认透了我们的罪，任凭有什么大艰难，也就容易承当了。我们着实想一想，犯罪是得罪至尊无对的天主，一个大罪，便该受地狱的永罚，为息天主的义怒，有什么轻慢凌辱，不该好好忍受呢？我若好好忍受，就可以盼望天主息了义怒，赦免我从前犯的罪，这不是一件占便宜的事么？人若愿意苦中求甘，总该这样想才是，断不可不忍不耐地生抱怨的心，若一抱怨，反增加自己的苦，心里更不得平安。

圣人们遇着艰难，只好归罪自己，见圣教会有了什么患难，便说是自己的罪招惹来的；见国家不太平，也说是自己有罪的缘故；见瘟疫、荒旱等等的灾难，又说是自己有罪的缘故。他们这个说法，不是凭空造作的，因为他们见天主多次罚一方一国的人，只因为一个人的罪恶。就如达味犯了罪，天主罚通国的人，都生瘟疫，三天死了七万人。（撒下24：15）也别说达味是国王，天主才加这样的刑罚，阿干本是了个平常人，他一个人犯了偷盗的大罪，天主罚了三千人，被敌人打败，死了好几十人。（苏7）这都是圣经上明明记载的。可见不但在上的犯了罪，在下的跟着受罚，就是平常人犯了罪，也能连累别人。圣经上多次说，父母犯了罪，天主罚儿女，直到第四代，（出34：7）圣人们讲论说，虽然罪恶，各人犯的是各人的，父母的罪也碍不着儿女，儿女的罪，也碍不着父母，若说罪恶的刑罚，父母也能连累儿女，儿女也能连累父母。无论哪一类的人，都能彼此相连累，所以我若见修院修会遭了灾难，保不定就是我一人之罪招致来的。

总而言之，遇着患难，一面认自己的罪，一面想天主的圣意，

就容易安心忍受。想想天主是我的大主宰，我在天主台前至微至贱，天主有命，我怎敢不从命呢？达味圣王说：“天主是主宰，他看着怎么好怎么做就是了。”（咏 39：10）我们遇到艰难，也该谦谦逊逊地说这样的话。想我这艰难是天主打发来的，天主愿意我受，我如何不受？只这一条理，就能闭住人的嘴，人有什么话说呢？人若这样谦心顺命，也是息天主义怒的一个妙法。天主多次见人这样顺命，便发慈心，可怜他，救他的患难，下文这个故事可以作证：

第二十四章 默想枯窘宜安主命

不但在本性上，如疾病死亡等，该翕合天主圣意，就是为超性的神恩，如默想的神味，良心的安乐等，也该翕合天主圣意。恐怕有人疑惑说，这些事都是善事，越得的多越好，何必拿翕合天主圣意的道理来节制自己的心呢？我说：“这些事虽是善事，但若贪的太过了，也不免有私欲偏情的搀杂。”所以节制自己的心，勉力翕合天主的圣意，也是甚要紧的。

说起这神慰来，本是为灵魂有大益处的。第一、神慰引灵魂厌恶世俗，向往天堂，叫灵魂欢喜走德行的道路。因为，神慰与忧苦相反，人心忧苦，垂头丧气，行善便没有兴趣，事事畏难。若一有了神慰，便觉心中爽快，不觉修德行善的难处。第二、人有了神慰，便容易弃绝自己的私意，私欲偏情也容易克制，患难也容易承当。所以天主若愿意赏给人十字架，平常先赏给他神乐，为增长他的胆气。从前吾主耶稣，受难以前，先在大博尔山上显圣容，坚固宗徒的心，正是为预备他们受苦。我们也常见，开始走德行的道路的，天主赏的神乐特多，那多年走德行道路的，天

主反不多赏他神乐。因为天主待我们，就如为母亲的，待自己的孩子一样，当着孩子还幼小，只给乳吃，不敢给他粗饭吃，等他长大些儿，身子壮实了，才给他粗饭吃。那些才走德行的道路的，德行还不坚固，志气还太软弱，在天主台前，也就是个孩子，天主也不敢拿那苦难的粗饭来给他吃，只得用神慰的乳食养他，等他德行坚固了，才断他的神慰，拿那苦难折磨他，为操练他的谦逊忍耐，引他纯心侍奉天主。圣人们讲论，神慰是神苦的先兆，如今有神慰，便知道不久就有神苦。所以当着有神慰的时候，该预先坚固自己的心，预备承当将来的神苦，就如国家当着太平，预备打仗一样。

神慰神乐，只要人正经用，为人灵魂最有益处，天主若肯赏赐，就该谦谦逊逊地承受，怀着感恩不尽的意思。只怕人不会正经用，只贪神慰的快乐，就如吃饭，不图养身子，只图饮食的快乐，那就没有益处了。天主赏的神慰，原是养灵魂的神粮，不可只贪神慰的快乐，拿这快乐做个终向，该喜欢的，是因为神慰加增人的神力，叫人容易走德行的道路。我们盼望神慰，怀着这样的念头才是。虽说怀着这样的正经为头，盼望神慰，没有什么不好，但若盼望的太过了，还是不免有不好。比如：盼望神慰，至于盼望的心烦意乱，失了心里的和平，若是得不了，便生抱怨，不能安心忍耐，这就不好了。神慰原不是甚要紧的，天主赏不赏，由天主做主，我们只该安心顺命。安心顺命，比有神慰还有益处。

有神慰，翕合天主圣意，还不算难事，有时候不但没有神慰，而且连平常默想的神工，也做不来，觉着心里又干又硬，半点儿滋润没有，什么动心的道理也不动心，而且杂念纷来，推不出去，虽用尽自己的力量，总觉收敛不住自己的心，当着这个时候，仍旧专务默想的神工，安心翕合天主的圣意，真不容易。若是能够

安安静静地默想，没有杂念扰乱，纵然没有神慰，也不难翕合天主圣意，因为这样的默想，就能得默想的益处，不必多有神慰。最可怜的，是我才说的那一等人，他们心里又干枯，又烦乱，好像天主弃绝的人一样，他们若不小心提防，容易陷于诱惑。起头心里忧闷，慢慢地就抱怨天主，停止了默想的神工，后来又想是因为自己有罪，天主才舍弃了自己，这样一想，越发忧闷起来了。像这样的情景，是常有的，下面几章书，正是为安慰他们写的。

第二十五章 干枯疑难略为解释

我不说天主亲近我们，我们不该喜欢，天主远离我们，我们不该忧闷，因为天主亲近我们，我们自然有一番神乐，心里不能不喜欢，天主远离我们，我们自然有一番神苦，心里不能不忧闷。当初吾主耶稣在十字架上，心里断了神慰，尚且忧闷说："我天主！我天主！为何舍弃我。"（玛 27：46）况且我们，若失了神慰，有了神苦，怎能不忧闷呢？但我这章书，不是要人不觉忧苦，是要人善用所有的忧苦。怎么善用呢？就是翕合天主圣意。翕合天主圣意，才是教友。有真实德行，真实学问，并不在多有神慰，多懂妙理。我们既知道这端道理，天主赏我们神慰，我们固然该喜欢，天主赏我们忧苦，我们还该喜欢，任凭天主怎样处置我们，我们该常感谢天主。就如一个圣人，向天主说："天主！你安放我在黑暗之中，我赞美你的圣名；你安放我在光明之地，我也赞美你的圣名。"这原是圣保禄宗徒传下来的道理，因为圣保禄说过："做们在一总事上，该感谢天主，因为这是天主圣意。"（得前 5：18）

唉！我们在世上活着，是为的什么呢，不是为满天主的圣意

吗？天主若愿意我受苦，我随天主的圣意，受苦也有快乐。我若不随天主的圣意，无论享什么福，得什么乐，都觉得没有兴趣。所以天主若愿意我默想不得神慰，我就随天主的圣意，情愿不得神慰。真福亚味辣说："若没有天主的圣意，上天下地，找不出一件可爱的事来，若有天主的圣意，天地间，虽是最卑贱，最苦的事，也都成了无价之宝。"这句话，必须天主开我们的明悟，我们才能懂得透彻。可见，随天主的圣意，受些忧苦烦难，比享什么神乐神慰也强！

恐怕有人说："我若明明知道，我默想枯窘，是天主的圣意，我也不难忍耐，但我怕有我的不好，因为我冷淡懈怠，没有用心收敛我的心，天主才罚我默想枯窘。如果没有我的不好，安心翕合天主圣意，有什么难呢？我答说："你遭的这个难处，不但平常人，就是大圣人，也免不了。"就如圣安当、圣方济各，虽是大圣人，受了天主许多奇恩，却也有时候，默想枯窘，杂念往来，就如天主远离了他们一样。又如圣伯尔纳多，有时候叹息说："可怜，我的心又干又硬，好像大旱的田地一样了。祈祷默想，看圣书，都尝着没有趣味，不知先前的热心，平日的神乐，竟往哪里去了？"从此看来，默想干枯，是人人免不了的。

你既然承认你冷淡，默想的时候，没有用心收敛你的心，又何怪乎天主远离你，不赏给神慰呢？看你现在有的过失，就该受天主的罚，若论你从前犯的罪，更该受天主的罚，从前恐怕犯过应当下地狱的大罪，犯了还不止一次，亏了主无限仁慈，不忍来罚你下地狱，但叫你默想的时候，受这枯窘的刑罚，做点儿小补赎，这岂不是天主的大恩吗？所以不但不该埋怨天主待你厉害，正该感念天主待你宽厚。再说，天主多次敲你的心门，愿意进你的心，你竟装聋听不见，如今天主装聋不肯听你的祈求，这不是一还一

报的公道吗？所以论天主的公义，你既然该安心忍耐，论天主的仁慈，你还该感谢天主，你有何脸面，敢求天主赏你神慰呢？那神慰，是天主为可爱的儿女预备的，你该承认你当不起才是，天主担待你，不肯弃舍你，你便该心满意足。

第二十六章 默想枯窘无害于事

我们若是默想枯窘，心里烦乱，不能沉沉静静地默想，便该向天主说："天主！我遭的这个难处，若有我的过失，我便真心痛悔，求你宽赦，若没有我的过失，但是你的圣意愿我如此，我便甘心忍耐，假使叫我一辈子受这个苦，我也不辞。"发这样谦逊忍耐的情思，最悦乐天主的心，比起那不会忍耐的来，岂不更好吗？比如两个儿子：一个常常知足，任凭爹娘怎样待他，他常喜欢；一个不会知足，爹娘一待他不合意，他就撅起嘴来，显出不耐烦儿，你想这两个儿子，爹娘是喜爱哪一个呢？必定是喜爱那个常知足的，不喜爱这个不会知足的。我们都是天主的儿女，天主有时候加给我们苦难，也是要看我们谁会忍耐，便喜爱谁。再比方，两个讨饭吃的穷人，到富贵家门口讨饭，一个才三言两语，见主人不肯哀矜，便发横使性子；一个谦谦逊逊地，立在门口等着，主人若不肯哀矜，也不敢着急，还是和颜悦色地苦求，你想这两个，哪一个更能动主人的慈心呢？不是这个谦逊的穷人吗？我们在天主合前，也就如讨饭吃的穷人一样，若愿意动天主的慈心，总该谦逊忍耐才行，越不忍耐，越惹天主的义怒。

练习谦逊忍耐，练习翕合天主圣意，发爱天主的心，这都是默想的大益处，我们默想枯窘，正是得这大益处的好机会。没有苦不能显出忍耐，没有苦也不能发显爱情。为热心人，默想枯窘，

实在是极大的一苦，如果不怨不尤地安心翕合天主圣意，这不是极大的忍耐，极大的爱情吗？既然显出了忍耐，又发显了爱情，虽然默想枯窘，不得神慰，比那得神慰的，得的益处，管保不在他以下。再说，默想的大终向，是认识自己，人能认识自己，才能有真谦逊修别的德行，可见认识自己，是修德行的根基。天主断了我们神慰，叫我们默想枯窘，正是为相帮我们认识自己，见自己怎么软弱，怎么心硬，若没有天主动心，真如铁石一般。这样认识了自己，修谦德就不难了。

第二十七章 默想艰难亦可自慰

默想枯窘，虽然多次是从我们的过失来的，可是有时是从天主圣意来的，并没有我们的过失。至论天主为什么愿意我们默想枯窘，我们不能知道，但能知道的是天主指引我的道路，定然为我是更有益处的。世上的人不是一样的，所以天主指引的道路，也不一样。只说圣人们，祈祷默想，得神慰的多，却不知那不得神慰的也是不少的，但他们得神慰不得神慰，不大挂心，因为他们不以得神慰为自己的光荣，“只拿着跟耶稣背十字架，为自己的光荣。”（迦 6：14）

祈祷默想，心里干枯无味，虽是一个大苦，但人若翕合天主圣意，安心忍受，却是更有益处，这是圣人们的公论。因为神慰神乐，虽说为人最有益处，却也有大危险。尝见有人，祈祷的时候，偶然流一滴泪，不由得就起骄傲意思，高看自己在别人以上，若是心里常常充满神乐，更不知怎么样了。从前圣保禄宗徒，升过第三层天，通达奥妙道理，天主还怕他起骄傲心，许他受邪情的大诱惑，为叫他认得自己的软弱。（格后 12：7）是我们罪人，

若常得享神慰、神乐，倒不怕骄傲的危险吗？看来天主叫我们默想枯窘，正是为保存我们的谦德，怕我们陷于骄傲。我们若不知足，真算是一个不知好歹的人了。

圣额我略说："人自受了原罪的害，神目错迷了，什么时候是亲近天主，什么时候远离天主，也看不出来。有时候，分明是远离天主，招惹天主的义怒，反想是亲近天主；有时候分明是亲近天主，反想是远离天主。就如默想神工，那造到高妙的地步的，常不断地受奇妙神恩，谁不想是亲近天主呢？却不知他们更容易骄傲，反因着那奇妙神恩潜伏着罪恶，至于远离了天主。至论那默想枯窘的，不但不得神慰，还受许多的诱惑，或是相反信德，或是相反洁净，谁不想这一等人，是天主弃绝的呢？却不知，他们因着那些难处，自卑自贱，越发依靠天主，天主也就越发亲近他们，不忍得与他们相离。可见默想枯窘，更是一条平稳道路。再说，你若觉着默想不好，因此心里难过，这正发显你爱天主的心。因为你爱天主，愿意热心侍奉天主，才嫌自己默想不好。那不诚心爱天主的，虽然默想不好，祈祷不好，也不觉难过，一点儿不拿着当事。可见你难过，正是爱天主的凭据。该知道，这爱天主的心，就是天主赏的恩典，所以觉着心里难过，不但不该埋怨天主，反该感谢天主。

大臣在朝廷上，不必天天劳心，天天出力，才算侍奉皇帝，就是天天随着皇上坐着，也就算侍奉皇帝。我们侍奉天主也是这样，只要我们天天祈祷的时候，想自己在天主台前，也就是侍奉天主，虽然枯窘无慰，也无妨碍。圣经上天主说："凡听我的话的，天天在我的门口伺候着，等着我开门，这个人是真福人。"（箴 8：34）我们每天默想，便是每天在天主的门口伺候着。天主若肯开门，叫我们亲近他，享神慰的快乐，我们便该感谢天主；天主若不肯

开门，不许我们亲近他，叫我们尝不着神慰的快乐，我们便该自卑自贱，承认自己当不起天主的神慰。这正是一样极好的默想。

第二十八章 勿因神枯轻弃神工

从上几章看来，我们断不可因着默想枯窘，便停止默想神工。有人不明白这个道理，但贪默想的神慰，如果有神慰就喜欢默想，神慰一断，就要停止神工。像这样的诱惑，不但平常人，就是做修士的，也有许多看不明的。他们当着默想枯窘，便想默想是在枉费工夫，不如做别的善工；或是觉着分心走意，不能收敛自己的心，便想自己默想，是轻慢天主，不是恭敬天主。这样似是而非的理，他们看不明白，魔鬼再一加劲，扰乱他们的心，遂就把祈祷默想的神工，抛在背后了。神工既然停了，不但修德前进的志向，不知保存，连救灵魂的大事，也都抛到九霄云外了。有许多人，是这样失了灵魂。

世上有一种朋友，叫做酒肉朋友，你若有酒肉招待他，他便和你相好，你若没有酒肉招待，他和你的交情就断了，这样的交情不算真交情，一个钱也不值。我们若为贪神慰的快乐，有神慰才肯默想，没有神慰便不肯默想，也就同那酒肉朋友成了一类人，怎么称得起是诚心爱天主的呢？原来真爱情，平时还不大发显，当着艰难时候，才发显明白。所以我们若诚心爱天主，当着默想枯窘，越发专务神工才是，只可以把默想的工夫，多添几分，断不可减去几分，一来为克胜魔鬼的诱惑，二来为发显我们爱天主的心。

从前有一个热心教友，自己独居一室，闭门不出，决意要专务默想神工。奈何觉着自己的心，又干又硬，总不动情，又有许

多杂念往来，推不出去，不得已就要停止默想神工，但又怕中魔鬼的诱惑，遂去见圣玛加略，求他指引。圣玛加略给他说："你只管恒心默想吧，若再起了停止神工的意思，便该向你自己说，我为爱耶稣的缘故，定志不出屋。"圣人的意思，就是说你纵然不能默想，但为爱天主的缘故，不出你的屋，无论有什么杂念，只管专务你的神工，这就不算枉费工夫。我们遇着这样的诱惑，也该向自己说："我默想不是为求我的快乐，但为悦乐天主的圣心，虽然默想枯窘，不能得什么神慰，但天主的圣意愿意我如此，我便甘心随天主的圣意。"

圣女加大利纳瑟纳，有时候一连好几天，不但不得神慰，还有许多污秽的诱惑，扰乱他的心。圣女当着这些难处，仍旧勉强默想，不肯懈怠。心里起忧闷的意思，就责备自己说："我的灵魂，你这样儿的卑贱，如何当得起天主的神慰呢？假使你一辈子，在这忧苦之中，只要你脱了地狱，也是你的万幸。你侍奉天主，不是为求世福，但是为求天福，何不忍耐一些世苦，恒心行你的神工呢？"我们当着神枯的时候，也该效法这个表样。天主既然愿意我们神枯，我们翕合天主圣意，神枯也有旨趣。

第二十九章 前章所言证以往事

从前圣多明我会，有一位修士，志洁神清，与众不同。然自多年来，祈祷默想领圣体，行这一切神工，总没有得过半点儿神慰。常听到别人讲究神慰的快乐，自己总没经着过，便想天主厚待别人，薄待自己，心里甚是难过。有一夜，独自在大堂里，跪在苦像跟前，哭了一场，又埋怨天主说："天主，我常听到人说，你的仁慈远远超过世人的仁慈，我却看不出来。我自多年来，小

心侍奉你，为你受过多少的艰辛。我若把侍奉你的工夫，拿四分之一来，侍奉世俗皇上，他虽是个暴虐之君，也必说几句好话，安慰安慰我。谁料想主子你，还不如一个世俗皇上。你待别人那么仁厚，你待我却这么刻薄，我不知是什么缘故？”话还没有说完，听到轰然一声，好像大堂倒塌了似的。那个修士吓得胆战心惊，回头一看，看见一个魔鬼，立在后边，手里拿着一个铁棒，厉厉害害地打了他一下。打的他倒在地下欲动不能，且又浑身疼痛，如同骨碎了一般。到了天明，修士都来祈祷，见他半死半活，躺在地下，并不知是什么缘故，只得把他抬到养病房里调治。他不但浑身疼痛，还发极大臭气，叫人不敢近前。直过了三个主日，才能勉强起来，起来以后，可不是他了，后悔从前的过失，遂又到了大堂里苦像跟前，又羞愧又难过，哭哭涕涕，承认自己的罪，说自己应当受罚，当不起天主的宠爱。忽然听到天上一个声音，给他说：“你若愿意得享神乐，总该谦谦逊逊地承认你的卑贱，想你连泥土昆虫也不如，然后才能得神乐。”那位修士，听了这个教训，德行大见长进，不久造到了成全的地步。

又有一个圣人，平日得的神慰神光甚多，但他居心谦让，觉着自己实在当不起，遂求天主，若是神枯为他更有益处，或是更悦乐天主的心，想求天主赏他神枯，断他的神乐。天主允了他的祈求，把一总神慰的旨趣都断绝了。在五年内常不断受各样的诱惑，心里忧闷烦难，一点儿安慰都没有。有一天，不禁悲楚地流泪，忽然看见两位天神来安慰他，他竟不愿意受他们的安慰，给天神说：“只要天主的圣意，承行于我，这便是我的安慰，我不求别的安慰。”当初圣依纳爵也是如此。他不但不敢盼望天主赏赐他神乐，还常求天主断绝他的神乐，想自己罪大恶极，实在当不起那出奇的神恩。

有一天，圣妇比利日大，正当着心里愁闷，忽然耶稣显现于她，问她为什么愁闷。圣妇答说："有许多恶念，混乱我的心，我推不出去，怕受你的审判，因此心里愁闷。"耶稣教训她说："你从前过于爱世俗，如今应当受这个刑罚。至于我的审判，你怕只管怕，但不可怕的太过，至于失了依靠天主的心。那一切恶念，你只该尽力抵挡，千万不可顺从。若实在推不出去，只好安心忍耐。这样恶念不但为你没有害处，反能在世炼净你的罪过，在天加增你的赏报。该知道得胜诱惑，不是人力所能的，总该仗恃天主的圣宠。人若仗恃自己的力量，难免不陷于诱惑。"

第三十章 造诣浅深宜安主命

我们为修德行，自然都该竭心尽力，想法前进，至德行修成修不成，也有天主的圣意，所以德行大小，也该安心顺命。比如你愿意效法天神的洁净，约伯的忍耐，达味的良善，圣方济各的谦逊，你虽然用尽了你的力量，还不免有不清净的诱惑，有不忍耐不谦逊的过失，这是天主不愿意你，造到那个高超地步。你只该认你的卑贱，万不可心烦意乱，失了内心的平和。真福亚味辣说："世间虽至大圣人，也觉着自己德行不足，常盼望前进，但他们的盼望，不是从贪欲来的，全是从爱天主的心来的，所以若是力不从心，得不了自己盼望的，他们也不难过。"我们若这样翕合天主圣意，才算纯心爱天主的。若是因为德行修不成，嫉妒别人，说是为爱天主的缘故，便是自己欺哄自己。

我讲的这个道理，也不可错懂了。我说为修德行，该翕合天主圣意，不是说这修德行的事，该全依靠天主，自己可以袖手旁观，毫不费力，我不过说，我们为修德行，既然费尽了心，用尽

了力，若仍然达不到我们盼望的地步，也该心平气和的安心顺命。就如为保养肉身，天主既然在古经上，命人用心耕种，说："你出汗耕种，才能得饮食。"（创 3：19）天主在新经上却又说："你们不该操心，盘算吃什么，穿什么。"（玛 6：25）这总是愿意人，不过于操心，并不是愿意人把养肉身的事，全推给天主。我们为修理灵魂，也是如此，虽然该十分用心，但不可太过，至于失了心内的平安。比如：我们该常用心躲避犯罪，倘若是偶然失了脚，也不可因此败兴，因为我们不是天神，都是有私欲偏情的罪人。我们的软弱，天主是明明知道的，（咏 103：14）所以偶然犯了罪，不该惊讶，拿着当件奇事，只该跌倒后再起来，一面悔恨自己的罪，一面求天主加增神力，后来必要加倍小心。这样，不但不因着犯的罪，败了兴致，反因着犯的罪，长了精神，侍奉天主越发殷勤，比那犯了罪愁闷懈怠的，岂不更悦乐天主的圣心吗？

升了天堂的，不是一般大的德行，我虽然没有出奇的德行，只要我升了天堂，便是天主的大恩，我永远感谢不尽。天主引别人走那高超道路，引我走这卑下道路，道路虽不同，究竟是升的一个天堂。按圣热罗尼莫的讲论，我们修德行，就如献给天主礼物一样，贫穷人献的礼物，虽不如富贵人献的体面，到底未必不如富贵人的礼物，悦乐天主的心。我修的德行，虽然平常，但我既尽了我的心，也能悦乐天主圣意。再说，我虽然没有大德大善，也没有那超等的默想神恩，我却会认我的卑贱，会痛悔我的罪过，明白我的虚无，这便是天主赏的恩典，我该知足，该感谢天主，恐怕我若不知恩，天主就要把我这些好意思，夺回去了。

圣文都辣说："有许多人，因为缺少几样德行，侍奉天主越发殷勤，若不缺少什么德行，反容易懈怠。因为缺少德行的，容易谦逊，知道小心、勉力，知道依靠天主，那不缺少德行的，容

易骄傲懈怠，容易仗恃自己。”所以天主若不愿意我造到德行最高的地步，我也该知足，真福亚味辣说：“天主没有赏赐我们翅膀，我们别妄想高飞，只好在地下慢慢地走。”

我讲的这个道理，懈怠人容易错听了，他想德行既是天主赏的，德行不大，又没有什么妨碍，何必朝乾夕惕地勉强修德呢？殊不知，勉强修德，是我们的本分，不尽本分便有大亏缺。一面尽自己的本分，一面顺听天主的命，才是这章书的真正意思。

第三十一章 荣福大小宜安主命

不但在世上，得圣宠多少，该翕合天主圣意，就在天堂，得光荣大小，也该翕合天主圣意，把爱惜自己的心，全该断绝了，叫自己所喜爱的，只在满天主的圣意。天主愿意我升天堂，天堂的福，才能快乐我的心。圣人在天堂上，都是这样，他们见天主的圣意，在他们身上承行了，有无比的悦乐，自己本身享的光荣，倒浑然忘记了。因为他们一得享见天主，便与天主合而为一，天主的愿欲，成了他们的愿欲，所以得光荣小的，不嫉妒得光荣大的，各自随天主的圣意，安自己的本位。圣人们在世上，也有造到这个地步的，就如圣梅瑟求天主宽赦犹太人的罪，情愿把自己的名字，在常生的册子上，一笔勾了去。（出 32：32）又如圣保禄为救教友们的灵魂，情愿受耶稣的弃绝，（罗 9：3）又如圣玛尔定临终的时候，已经到了天堂门口，依人情而论，谁不愿意升天呢？圣人却求天主说：“天主，你的人民若还缺少我，我不辞劳苦。”请看圣人们，为天主的光荣，情愿舍了天堂，不怕受世上的苦，这才算承行天主圣意，在世上如同在天堂一样。（玛 6：10）

既然为天堂永远的光荣，还该全合天主的圣意，岂是为世间

暂时的小事，不更该全合天主的圣意吗？天堂的大地位大光荣，我还不贪，世间还有什么舍不了的事呢？我若好贪体面，怕生病受苦，怕受人轻贱，还算得翕合天主的圣意吗？离那翕合天主圣意最高的地步，还远得很。凡诚心翕合天之圣意的，莫大产不说："若我如今死了，在天堂享的福乐还小，过几年以后死了，在天堂享的福乐还大，天主若愿意我如今死，我就如今死，情愿不享那更大的福乐。若是我在世上活着，必须遭许多窘难，现在死了，就可脱了窘难，直升天堂，只要天主愿意我遭那窘难，我情愿在这肉身的监牢里，多坐几年，不愿意早升天堂。总而言之，升天堂或早或迟，享天堂的福，或大或小，我都随天主圣意，也不心急，也不贪多嫌少。"

从前圣依纳爵，同赖内斯神父讲话，提起死亡来了，就问赖内斯说："假使天主如今告诉你说，或是现在就死，或是多年以后再死，凭你随便拣选。若愿意现在就死，死了直升天堂，若愿意多年以后再死，你还能为天主的光荣，办几件大事，能升天堂或不能升天堂，却不敢保证，只在你后来的行实好歹。若是天主这样问你。你怎么回答呢？"赖内斯神父说："这事没有含糊，我愿意如今就死，把我救灵魂的大事，先安置妥当了。"圣依纳爵说："若要我拣选，我不这样拣选。我若明知道，在世上多活几年，还能为天主的光荣，做大事业，我不愿意早死。至于后来救灵魂，能不能，我不顾虑，只要我光荣了天主，我便喜欢。"但我想，若是为爱天主的缘故，不愿意早升天堂，还故意为天主多受点辛苦，后来救灵魂，却是更稳固，受的赏报也更多。因为天主是至仁至慈的，见人不求自己的福，但求天主的光荣，是必要格外宠爱他的。

第三十二章 翕合主旨细密工夫

翕合主旨的极高地步，也就是爱天主的极高地步，所以要把翕合主旨的工夫，论到极处，先该把爱天主的工夫，论到极处。什么是爱天主至极的工夫呢？天神圣人在天堂，爱天主的情，便是至极的爱情。我们世人越效法他们，我们爱天主的情越真切，爱天主的情越真切，翕合天主圣意，也越完全。

若愿意知道天神圣人，在天堂上怎么爱天主，先该知道天主怎么爱自己。因为按圣经的道理，天神圣人见了天主，便与天主相似，（若一 3：2）与天主相似就是和天主合而为一的意思。天主的爱情，成了他们的爱情，所以若愿意知道天神圣人怎么爱天主，先该知道天主怎么爱自己。天主见自己本性本体，有无穷的美善，无比的光荣，便有无比的悦乐，圣人们见天主无穷的美善，也有无比的悦乐。我且取个目前比喻来，略形容形容：世界上的好儿女，见自己最亲爱的父母，富贵荣耀，聪明才智，上享君王的恩宠，下受百姓的爱戴，必然有无比的快乐。世人的爱情，本是薄弱的，世上的福，又是虚假的，尚且能叫为儿女的那么悦乐，何况圣人们，在天堂爱天主的情，远远超过儿女爱父母的情。他们亲眼见万分可爱的天主，何等光荣，何等美善，全能全知，无始无终，他们的快乐，还能说得来吗？这个福乐，就是圣保禄说的：“人的眼从来没有见过的，耳朵从来没有听见过的，心思从来没有想到的。”（格前 2：9）圣人们得了这个福乐，常不断地赞美天主，真如沉在天主爱情的海洋里一样了。

圣人们这个爱情，不是我们世人能懂得的，但我们知道，他们的爱情，是最纯最全的爱情。他们的喜乐，只因为天主无穷的美善，并不想自己的福。我们该拿他们的爱情来，做个榜样，勉

力效法，至于效法的法子，也该平日里练习，怎么练习呢？比如：默想的时候，举心向上，恍惚亲眼看见天主一样，想天主怎么全能，怎么全智，怎么全善，怎么无始无终，样样的美善，都逐一详细的想了。想了一样，使从心里发庆贺天主的情，喜欢天主有这些美善，再想天主这些美善，都是本性自有的，所以我该因天主自有的万万美善，专心向慕。这才是上等的爱情，再不能有别的更大的爱情了，因为这样的爱情，就是天主自己爱自己的情。神学的理论："爱一个人，就是愿意那个人得好处。"至论天主，自有万福万乐，圆满无缺，我们不能够盼望天主得别的好处，不过从心里庆贺天主所已经有的美善就是了。耶稣的人性，圣母玛利亚，及一总天神圣人，在天堂上，并不做别的，不过常庆贺天主无穷的美善。达味圣王向天主说："天主！在你的殿宇居住的人，才是有福的，他们永远赞美你。"（咏 84：5）我们若能在世上，效法天堂的神圣，也就同神圣相仿佛了。

我讲的这个道理，都本着圣经来的，圣经上多次劝我们喜悦于天主，就如达味圣咏说："你们义人，该喜悦于天主，踊跃于天主。"（咏 32：11-12）又说："你喜悦于天主，天主便允你心里的祈求。"（咏 37：4）这便是说的，喜悦于天主，就是一宗极好的祈祷，虽然无心求什么恩典，天主也赏给你恩典，如同你明明求了一样。圣保禄宗徒，也劝当时的教友说："你们该常喜乐于天主。"（斐 4：4）又怕说一次不够，所以又连声嘱咐他们说："你们该喜乐于天主。"圣母也说过："我的灵魂，欢跃于救我者天主。"（路 1：47）达味圣王，默想天主无穷的光荣，觉着灵魂的快乐，通于肉身了，所以唱圣咏说："我的心和我的肉身，同欢跃于生活的天主。"（咏 84：3）圣教会，因天主圣神的默启，知道这等爱天主的话，如何悦乐天主的圣意，所以在

大日课开始，劝人喜欢雀跃，赞颂天主，又在每段圣咏后，命人念一段圣三光荣颂。

唉！我们想想天主的美善，怎么可爱！天主的光荣，怎么可奇！我们怎能不欢喜呢？地狱的人，如果顷刻之间，得见天主，立刻地狱变成天堂，不觉地狱的苦了。天堂上天神圣人享的福，也只在见天主，永远见天主，也没有丝毫的厌烦，常常觉着新鲜。从此可以想见，天主的美善，真是说也说不来，想也想不到的。况且天主的美善，不只充满那无数天神圣人的心，还充满自己的心。因为天主的福乐，也就在常见自己本性的美好。这样想来，天主的美善，还能讲得来吗？既然天主无穷的美善，万分可爱，我们常喜悦于天主，不是应当的吗？

第三十三章 前章所言再加推广

前章讲的，是要我们默想天主本性的美善，发喜欢庆贺的心情。这一章讲的，是要我们默想耶稣人性的美善，发喜欢庆贺的意思，这也是一种极好的神工。想耶稣的人性，同天主第二位，结合成了一位，充满圣宠，为圣宠的根源。如今升了天堂，在无数天神圣人以上，光辉逾日，清华逾月，灿烂逾星，真是荣福无比，我们怎能不喜悦呢？当初圣母见了圣子耶稣，死而复活，身体极光极美，是何等悦乐，不是我们想得来的。古圣雅各伯听到说自己的爱子若瑟，不但没有死，还在埃及国做当朝一品的宰相，喜乐至极，如同复活了一样，向别人说：“若是若瑟还活着，我就心满意足了。”（创 45：28）我们默想耶稣人性的光荣，虽然跟不上圣母的喜乐，至少也该像雅各伯的喜乐一般。

不但耶稣人性的光荣，连圣母的光荣，及一总圣人圣女的光

荣，都可以照这样儿默想。当着他们的本瞻礼，这样默想，正是发显我们恭敬爱慕他们的意思。圣教会，为圣母升天瞻礼，在弥撒开始，引我们庆贺圣母的光荣说："请你们都喜乐，因为今天童贞玛利亚升了天堂，与耶稣永王于天。"为别的瞻礼，也有引我们喜庆的话。所以我们照圣教会的意思庆贺圣母及圣人圣女的光荣，更该当留心庆祝耶稣人性的光荣，因为耶稣说过，他是通往圣父去的门路，所以我们若愿意默想天主性的美善，先该默想耶稣人性的美善。

虽说天主本性，有万福万乐，圆满无缺，也不能加增，也不能减少，到底若论天主外面的光荣，也能加增，也能减少。什么是外面的光荣呢？凡世人认识天主，爱慕天主，赞美天主，都是外面的光荣，我们为发显爱天主的心，也可以屡次诚心诚意地盼望天主得这外面的光荣。默想的时候，想想天主怎么可爱，怎么可敬，巴不得普天下的人，都恭敬爱慕他，向天主说："天主呀！我巴不得普世的教外人，都认识你，罪人都回头改过，人人都顺听你的命，没有一个敢犯罪得罪你的才好。"

但是该小心，不可自己哄自己，若愿意别人都光荣天主，先该自己光荣天主，就是勉力在一总事上，翕合天主圣意。圣若望宗徒说："谁若不守天主的诫命，说自己认识天主，是说虚话，守天主的诫命的，才是真心爱天主的。"（若一 2：4-5）看来，我们若单盼望别人光荣天主，或是默想天主的美善，心里有喜庆的意思，还差得远，必该自己全心全力，翕合天主圣意，才算真心爱天主。这件事，说着容易做着难，必该常常练习，将来日久天长，工夫不懈，才能到翕合主旨的地步。翕合主旨，是我们在天堂永远当做的事，在现世就该开始做。

卷八 克己篇

第一章 克己默想不可偏废

按圣人们的公论，克己默想，这两条是分不开的，若愿意善行默想，总该专务克己，越克己越容易默想，越默想也越容易克己。我们为修德前进，既然少不得默想，所以也少不得克己。如果专务克己，耽误了默想神工，必至于忘了自己的卑贱，渐渐起骄傲的意思，人一骄傲，纵然行苦工至于流血，也不能中悦天主的圣意。但若专务默想，不用克己的功夫，压伏自己的偏情，叫自己的思言行为，全合天主的圣意，恐怕天主责备我们说："你们为什么常叫我吾主！吾主！却不遵听我的命呢？"（路 6：46）可见默想克己，两样兼全，才能中悦天主的圣意。圣奥斯定说："撒落满大殿里，有两个祭台，一个在外面，是为宰杀牺牲用的，一个在里面，是为焚香用的，我们也该有这两个祭台，行苦工是宰杀牺牲的祭台，祈祷默想是焚香的祭台。"

我说默想克己，彼此相助，若愿意善行默想，总该专务克己，因为若不克己，私欲偏情不去，心里不得和平，怎么能沉沉静静地和天主相通呢？这个道理外教学士也有明白的，他们讲述：若愿意心里明智，该先心里和平，若愿意心里和平，该先克制偏情，因为私欲偏情，最能扰乱人心，昏人明悟。尝见起了忿怒的人，说不当说的话，做不当做的事，如同疯狂一般，若怒气消散了，自己回想回想，也后悔自己冒失，这是什么缘故？无非是因为心不平和，看事不明，若心平气和了，就如拨云见日，各样事理，

才看得明白。所以若愿默想天主的事理，总该先用克己的功夫，平安我们的心。

国家纷乱，非战争不能平定，我们的私欲偏情，也常纷乱，若不用克己的兵器与它交战，也难平安，心里不平定，断不能安心默想。圣奥斯定说："义德同平安是相通相连的，（依 32：17）若愿意得平安，总该先行义德。克制私欲，压伏偏情，正是行义德的工夫，得了义德，自然就得平安，得了平安，自然就容易默想。"默想就如睡觉一样，人若晚上饮食过度，黑夜睡觉必不平安，因为胃里消化的不好，有一种生食气，充积胸中，上攻脑子，叫人辗转不安。私欲偏情，在人心里，也就如不消化的食物，常常扰乱人的明悟，叫人心烦意乱，不得平安默想。所以吾主耶稣，在圣经上嘱咐我们："小心别叫醉饱俗务，压住我们的心。"（路 21：34）因为不但酒能醉人，世俗的事务也能醉人，人心一被世物缠绕，神气昏浊，就难通达天主的事理了。

从此看来，人说默想难，并不是默想难，是克己难。原来默想是同天主亲近，有很大的旨趣，并没有难处，但因默想离不得克己，人不克己，所以才觉得默想难。干木柴好烧，入火就着，湿木柴不好烧，入火但冒黑烟。我们的心，若有私欲浸入，也就如带水的木柴一样，虽然做默想神工，用天主圣爱之火烧它，也难烧透，必须先把私欲的水气去的净净的，然后天主圣爱之火，一点就着，并不费难。可见火烧木柴本不难，难处在去木柴的水气；我们用默想神工，点天主圣爱之火也不难，难处在去私欲的水气。

人的本性，都是爱同相似自己的人来往，人若克制私欲，压伏偏情，保存自己神形清洁，便是同天主相似，所以喜欢同天主来往，觉着祈祷默想，极其甘饴，天主也喜欢同他亲近。人若不肯克己，带着满腹的私欲偏情，与天主大不相似，祈祷默想自然

尝不着旨趣，他同世俗人相似，所以爱听爱说的尽是世俗的闲事。吾主耶稣说："心里洁净的人，是真福的，因为他们将来得见天主。"（玛5：8）在世上默想天主的事理，也算是见天主，总该灵魂洁净，才能见得清楚。肉身的眼清清亮亮的，不病不昏，看事物才能清楚，灵魂的眼也是如此，必须除净了私欲的遮蔽，才能透彻天主的事理。有一位圣人，比喻人心如同水，水若清洁可以照见人的面目，水中所有的事物，也都看得清楚，若是混而不清，什么也看不见，我们的心，若不清洁，也难明见天主。圣奥斯定说："你若愿意看见天主，先该清除你的心，凡惹天主不喜欢的事，都该除去。"

又有一位圣人，比人的灵魂，如同鸟落的羽毛，一根羽毛若没有牵连它的，极其轻快，一受风吹，就飞到天空里，若一落在泥水里，或有了别的牵连，任凭刮多大风，也飞不上去了。我们的灵魂，若是洁净，没有私欲的牵连，一受圣宠的吹拂，也就向天主高飞，若不洁净，有了私欲的泥水脏污它，也就难以向天主高飞了。

看来，克己是相帮默想的，默想也是相帮克己的。凡默想得好，自然喜欢克己，若不喜欢克己，必是默想不甚妥当。因为默想得大益处，是克制偏情，若不能因着默想神工，增长克己的勇德，默想有什么大益处呢？请看铁匠打铁，先用火烧，后用锤打，若只烧不打，便是枉费工夫。我们若单用默想的工夫，烧热我们的心，不用克己的工夫，修正我们的心，也就是枉费工夫了。我说的克己，就是断绝自己的私意，克胜自己的恶性。这克己的工夫本是甚难的，默想的时候，所得的光照，所尝的神味，正是变难为易的法子。

第二章 克己苦身如何紧要

要知克己如何要紧，该先懂得两端道理：第一端，在我们的一身有上下两分，上分是人心的正理，下分是私欲偏情。人若没有原罪，上分自然顺听天主的命，下分自然顺听上分的命。上分犹如主人，下分犹如奴仆，所以下分顺听上分的命，不敢抗违。上分若不出命，下分的私欲偏情，都不妄动。比如上分若不愿意，一切忿怒、嫉妒、贪饕，邪淫等等偏情，都安安静静地不发不动。自从有了原罪，人既背叛了天主的命，下分也背叛了上分的命，上分本是主人，反成了奴才；下分本是奴才，反当了主人，一切私欲偏情，乱发乱动，都禁止不住了。所以圣保禄说：“我愿意行的善，我却不行，我不愿意作的恶，我偏要作。”（罗 7：19）这总是说的人一有了原罪，行善如登山，作恶如流水，为善避恶，都力不从心了。

当着没有原罪的时候，人的肉身受灵魂的使命，凡灵魂所愿意做的，肉身跟着去做。自有了原罪，肉身背叛了灵魂，不但不受使令，反常阻挡灵魂行善。灵魂在肉身内，真如骑着一匹野马，这匹马，兽性又大，毛病又多，忽跌忽卧，忽立忽跑，灵魂软弱，管束不住。按超性学士的讲论，人犯了原罪，不但失了超性的恩典，连本性的恩典也受了损伤。就如明悟昏昧，记含恍惚，爱欲怠惰，肉情横逆，像司浮躁，自主之权软弱，总而言之，三司五官，俱不如从前了。从前人心正直，如今人心私曲；从前爱天主在万有之上，如今爱自己在天主之上。满腔私欲偏情，败坏了人的心性，思言行为，不顾合正理不合正理，只图顺自己的私欲，随自己的偏情。

以上说的这些害处，都是原罪的罚，领洗圣事，虽赦了原罪，但这罪罚，仍却没有除去，所以领洗以后，私欲仍然相反正理。天主不除去这个刑罚的原因，原来也有深意，是为压服人的骄傲，叫人回想犯罪以前，尊贵体面，仿佛天神，犯罪以后，志向卑污，所贪愿的竟如禽兽一般，如此想来，还有什么可骄傲之处呢？

第二端，我们的私欲偏情，是修德前进的一大阻碍。三仇当中，最凶最猛的，莫过于我们的肉情，一总的罪恶，一切的诱惑，俱是从肉情来的。若不是肉情偏爱自己，贪安逸图快乐，修德行就容易了，哪里还有罪呢？这端道理，外教学士也有知道的，他们研究修德行，在管制自己的偏情，忍辱二字，就是修德行的妙法。他们说的甚是有理，因为人犯的百般罪恶，大概都是不忍辱的缘故，比如：不忍耐遵守诫命的苦，所以才犯天主的诫命；不忍耐别人的仇恨，所以才犯记仇恨人的罪；不忍耐守斋告解的难处，所以才犯大小斋，犯冒告解；人不肯节制自己贪财帛、贪脸面、贪快乐的心，所以因着财帛、脸面、快乐，才犯许多的罪。可见人犯的罪，千枝万叶，俱是从不忍耐，不节制的根子生发的。若一面用忍德，承当各样的苦难，一面用节德，节制各样的偏情，便是断绝了犯罪的根子，开了修德的门路。

从上段说的看来，可知克己的工夫，极其要紧。吾主耶稣说："谁愿意跟随我，该先弃绝自己，背着自己的十字架，来跟随我。"（路 9：23）怎么算弃绝自己呢？就是用克己的工夫，压伏自己的偏情，克制自己的私欲，叫自己改旧换新，成个相似耶稣的人，把从前所有的毛病，一概都革除了。圣巴西略说："吾主耶稣愿意人先弃绝自己，然后来跟随他。"这是什么缘故？是因为人若不弃绝自己，别说吾主耶稣不肯要他，他自己的私欲偏情，也阻挡他，愿意跟随耶稣也不能。可见不仅修士该专务克己，就是教

友愿意跟随耶稣的，也该专务克己。

我们一身，上分下分彼此战斗，所以古圣约伯说："人在世上活着，一辈子都是打仗。"（约 7：1）我们若常常随从上分的正命，压伏下分的私欲，才算耶稣的勇兵。虽说克胜自己，是件难事，却也是一件极光荣的事。圣经上说："有忍耐的人，比有勇敢的还强，克胜偏情的，比克胜敌城的还强。"（箴 16：32）因为我们的偏情，比什么仇敌也难克胜。按圣人们的讲论，当初古圣若瑟克胜了淫妇的诱惑，比他后来做了宰相还荣耀。达味圣王得了一个好机会，能杀掉谋害自己的大仇撒乌耳，却没有杀他，克胜了自己报仇的心，比他以前，战胜了哥肋雅更有光荣更显勇敢。

第三章 纵欲徇私乃主严罚

天主罚人虽然有许多法子，其中最厉害的刑罚，莫过于以罪罚人。因为罪是极大的凶祸，世上无论什么灾难，都比不得。天主见人不肯克己，往往加这个刑罚，把他交于肉情的私欲，这肉情的私欲，就是天主义怒的刑官，一落在他的手里，便有说不尽的凶祸。古经上记载，当初以色列人，不肯听天主的命，天主动了义怒，罚他们顺从自己的私欲。（咏 81：13）圣保禄宗徒也说，因为教外学士认识了天主，不肯光荣天主，因此天主就把他们交付于他们的私欲，至于放纵邪淫，污秽了他们的身子。（罗 1：21，24）（但该知道，圣经上虽说天主罚人犯罪，却不是天主引人犯罪，不过减少自己的圣宠，不阻挡人犯罪的恶心，及魔鬼的诱惑。）

唉！世俗人甚是糊涂，有时候想放纵私欲，任意随便，是自

己的造化，殊不知正是他们的凶祸。原来，人的肉情，就如一匹暴性的野马，你若放开嚼子，任着它的性子，它必要东奔西跑，升高下冈，不把你摔死不肯甘休。人的肉情也不可放纵，若放纵，就难管束了，必要罪上加罪，把你推到地狱里，才算了结。所以圣经上嘱咐我们说："你不可随你的私欲，顺你的私心，你若随了你的私欲，顺了你的私心，必惹得仇人嬉笑。"（德 18：30-31）我们的仇敌就是魔鬼，他喜欢见人犯罪，见我们顺从私欲，便有无比的快乐，因为我们有私欲害我们，比一总魔鬼害我们更凶更毒。天主待我们，就如医生待病人一样，医生若见病人可治，便嘱咐病人，忌生冷和难消化的食物，小心这个提防那个，若见病不可治，就不这样嘱咐他了，吃什么喝什么都凭他随便。所以天主若许人随便犯罪，也必是天主失了望，不盼望他的病好了。可见放纵私欲，是极大凶险，极其可怕的，怎么还拿着当造化呢？

第四章 身为罪囚实堪痛恨

从上章说的看来，我们都该恼恨自己，恼恨自己才能做耶稣的徒弟，不恼恨自己，便不能做耶稣的徒弟，（路 14：26）这是吾主耶稣亲口说过的。可惜！人不懂得这个道理，但想娇养自己的身子，怕他受苦受劳，何不想这个身子，就是我们的一个大仇，常不断地拉我们犯罪，谋害我们的灵魂。且这个大仇，甚没良心，你虽然娇养他，疼爱他，他却一点儿不知恩，常想把你拉到地狱里去，为暂时的虚荣，不怕犯罪得罪天主，这样没出息的身子，还可以娇养他吗？若有人忽然来告诉你说："你不知道，你家里有人，要谋害你，你虽然同他一块吃饭，一块儿睡觉，出来进去离不开他，他却恨你不死，常暗里打算杀你，就是后来偿命，他

也不怕。”你一听这话，必然怒从心起，急忙问这人是谁，打听明了，必要小心提防他，把从前待他的恩情，一概都要断绝，也必要以仇报仇了。该知道这个人，不是别的，原来就是你的身子，你吃饭睡觉，出来进去，离不开他，待他有千般的恩情，他却不断地谋害你，虽然他知道，你下了地狱，他也得跟着你，他都豁出去了，不怕与你同下地狱，如此看来，这样狠心的东西，还不该恼恨它吗？

回想从开明悟以来，这个身子有多少次拉我们犯罪得罪天主？多少次把我们拉到地狱门口？叫我们失了天主多少圣宠？如今他还不死心，还常千方百计，害我们的灵魂，我们恼恨他，不是理所当然的吗？魔鬼谋害我们，所以我们恼恨魔鬼，我们这身子，谋害我们，比魔鬼更凶更毒，岂不更该恼恨他吗？况且魔鬼害我们，也是我们的身子勾引来的，若不是肉身同魔鬼，通力合作，魔鬼也无可奈何，可见，魔鬼该恼恨，肉身更该恼恨。

圣人们很明白这个道理，所以常恼恨自己的身子，用各样苦工，折磨他，断不肯娇养他。因为他们知道，人若娇养自己的身子，给他好的吃，给他好的穿，便是帮助仇敌，就如给仇敌磨刀枪一样，将来必要受他的害。圣奥斯定劝我们说：“该小心别让肉身过于强壮，恐怕肉身强壮，要同灵魂交战。”常见皇帝，因过于宠爱小臣，将政权下移，至被专权误国，何况我们肉身，天生的本来倔强，你若放纵着他，还制得住吗？圣人们都不肯放纵自己的身子，就如从前一位隐修士，心里有了诱惑，觉着推不出去，就用一个筐子，在肩上来回背着走动。人问他是什么缘故？他答说：“我的肉身，罗嗦我，我也罗唆他。”有人问圣铎乐德，为什么待自己的肉身，那么厉害？圣人答说：“因为我的肉身待我厉害，所以我待他厉害，他难为我，我也难为他。”这正是以直报怨的公道。

我们若效法圣人的表样，看着我们的身子当仇敌，常想法子克苦他，不但肉情不能害我们，就是魔鬼也不能害我们。因为魔鬼拿我们的肉身，当他的刀枪，克苦肉身，便是除去他的刀枪，他还能伤害我们吗？所以圣奥斯定说："克胜肉身，正是克胜魔鬼的法子。"当初圣保禄也是这样同魔鬼交战，他亲口说过："我克苦我的身子，叫我的身子，当灵魂的奴才。"（格前 9：27）所以我们若愿意战胜魔鬼，除了苦身克己，再没有更妙的法子了。比如官兵同反叛的打仗，若在官兵营里，有反叛的亲信人，必先把他们囚起来，怕他们做敌人的内应。原来我们的肉身，就是魔鬼所亲信的，也该小心提防他，怕他做魔鬼的内应。

第五章 造诣深浅克己为准

从前章看来，我们要修德前进，总少不得克己。克己的工夫，多用一分，德行便多长一分，但看克己的工夫用的浅深，就可以知道德行修得高低。我们的心就如一块田地，田地不耕不锄，但长荒草，年年耕锄，才能生长嘉谷。我们的心，也必须用克己的工夫，耕他锄他，才能生长德行的嘉谷，若常常贪安逸，不肯克己，耕锄我们的心，必要长毛病的恶草了。所以历来的圣人们，都拿着克己，当进修的尺度。圣热罗尼莫说："你勉力多少，长进多少。"要知道你走德行的道路，到了什么地步，该看你怎么克制了偏情。如果从前脾气不好，如今说话行事良善谦和；从前恋爱世俗，如今世俗的事物一无所爱；从前偏情妄动，如今偏情驯服了；这便是你德行长进的真凭据。若单看祈祷默想看不出来，纵然祈祷默想，有极大的神味，也不是德行长进的真凭据，所以圣依纳爵看着克己，比默想还要紧。

天主的儿女，同世俗的儿女，有天壤之别。天主的儿女，按圣保禄说的，把自己的肉身，和肉身的私欲偏情，都钉在十字架上了。（迦5：24）世俗的儿女，只讲究随便，怎样不受拘束，怎样好娇养自己的身子，半点儿苦不肯受。有一位学士，比克己的人如同熟葡萄，不克己的人如同生葡萄。这个比方甚好，因为克己的人，良善谦和，令人可亲可爱，就如熟葡萄那样甘甜；不克己的人，也不良善，也不谦和，真如生葡萄，又酸又涩，令人憎恶。

虽说成全的德行，不在克己，但在爱慕天主，爱天主的心越纯全，德行也越高妙，到底，克己是相帮我们爱慕天主，不克己，私欲偏情不去，爱天主的心不能纯全。原来人的灵魂，本是照天主的肖像造成的，以天主为他的本向，归向天主，是他自然的本性。但因为有私欲偏情拉扯他，所以不能与天主结合，就如一块石头，它的本性虽是向地，若用绳索把它悬在空中，也不能落在地下，必须把绳索割断了，然后才一直落地，随了他的本性。私欲偏情，都是系着人心的绳索，若用克己的工夫，把这绳索割断了，人心一直归向天主，比那落地的石头更快。圣奥斯定向天主说：“天主！你造了我们是为你，我们的心若不得你，总不得安宁。”所以我们该把恋爱世物的心，全断绝了，为叫我们的心，得与天主结合。

从此看来，我们越专务克己，越与天主相近，越与天主相近，德行也越成全。所以圣人们关注，克己是量德行的尺度。圣奥斯定说：“私欲越减少，爱德越加增，倘私欲去的一根不留，就到了德行最高的地步。”金子越炼越精，爱德就是金子，也该用克己的工夫烧炼它，把一切偏爱自己，偏爱世物的心，都炼了去，才能到纯全的地步。

第六章 身为修士益当克己

凡愿意热心事奉天主的，都该克己，若是做修士的，克己的工夫，自然更不可缺。因为修士的实处，就在克己，不克己不可称为修士，这是圣本笃大圣人说过的。到如今本笃会的修士进会以前，发愿说："我许下将来进会以后，改换我的行实。"我们也都该怀着这个志向，因为我们弃家修道，没有别的为头，不过为克制我们的偏情，改换我们的行实。就如圣保禄说的："脱去旧人，穿上新人。"（哥 3：9-10）

圣伯尔纳多原是隐修院院长，凡收人入修院，必嘱咐他说："你该知道，这修院只许灵魂进，不许肉身进，你要进修院，该把肉身抛在门外，灵魂自己进来。"圣人的意思是说：一进了修院，就不可娇养自己的身子了，该当专务的不过是修治自己的灵魂。圣保禄宗徒教训我们说："你们该顺从灵魂的正命，别随肉身的偏情。"（迦 5：16 与思高本不同）灵魂的正命本是我们的上分，顺从上分便能相似天神；肉身的偏情是我们的下分，顺从下分便相似畜类了。贤士伽侥说："人既做了修士还常顺从下分，不肯克制自己的偏情，必至于半途而废，不能成功。"

克己的功夫，虽然为各界的人都要紧，为我们修士却是更要紧。因为我们有传教救人的本分，和世俗各界的人来往，危险最多，难处最大。若不用克己的工夫，拔除我们的偏情，坚固我们的德行，难保不出差错。当兵的，当着太平时候个个都是勇兵，一到上阵打仗的时候，真勇兵假勇兵，才分别出来了。我们若但离群独处，不同外人来往，也容易隐藏自己的毛病，一出去传教救人，

和世俗人来往，若没有克己的真德行，毛病也就显出来了。况且传教的人，也不可嫌贫，也不可爱富，贫穷富贵，都该一体相待；聪明伶俐的该爱，鲁笨愚傻的也该爱；少壮英俊的该爱，老病衰朽的也该爱。又该随众人的脾气，依各方的风俗，若不克己，怎能到这个地步呢，圣保禄论自己说："我随从一总的人，为救一总人的灵魂。"（格前 9：22）凡传教救人的，都该拿圣保禄做个榜样。

人的脾气不是一样的，人都喜欢和脾气相投的来往，好脾气的好找好脾气的，歹脾气的好找歹脾气的。我们传教，该和一总的人和好，没有一个不投脾气的才好，和有忧苦的忧苦，和有喜乐的喜乐，从心里爱一总的人，不分彼此。若一分彼此，器量就窄狭了，看不上这一个，偏爱那一个，这样行为，决不合修士的身份。所以我们心里该大公无私，泛爱各类的人，不论是哪一国哪一方的，都看着他们是一个在天大父的儿女，是吾主耶稣的兄弟。若要到这个地步，总该用克己的功夫，去净了自己的偏情才行。自己没有脾气，才能和各样的脾气相投，若有各自的脾气，就难免脾气不相投了。

吾主耶稣在圣经上，多次命我们相亲相爱，我们在修院里，同居共处，更该相亲相爱，叫外人看出我们真是耶稣的徒弟来才好。但我们若不用克己的功夫，难免不犯相反爱德的过失，因为若不克己，各人贪各人的便宜，各人闹各人的私见，不肯彼此相让，必有不和不睦的地方，我们且反心自问，凡是犯相反爱德的罪，不是因为这些缘故吗？若用克己的功夫，把这偏爱自己的心断绝了，就容易修爱人的德行了。圣盎博罗削说："谁若愿意得众人的心，不可求自己的私益，但该求众人的公益，（斐 2：4）就如圣保禄随从一总的人，为救一总人的灵魂。"

第七章 克己苦身功分内外

苦工有内外两样：外苦工是克制肉体，凡打苦鞭、束苦带、穿苦衣、守斋减睡，这一类的都是；内苦工是克制灵魂，凡弃绝私意、压伏偏情、谨守五官三司、心不妄想、意不妄动、口不妄言、眼不妄看、耳不妄听，这一类的都是。这两样苦工比较起来，外苦工不如内苦工，内苦工专治灵魂，更高更妙，功劳也更大更多，且难处比外苦工还大。

圣依纳爵立耶稣会，本为传教救人，为便利和各类的人来往，没有定统一的衣服，吃饭穿衣，都随各方的风俗，效法耶稣在世传教的表样。至于外面的苦工，虽然愿意本会的修士都行，却没有定出死规矩来，但定了一条活规矩。这条活规矩就由会长掌握，凡会中修士，都能因会长的准许，自择当行的苦工，会长也能照每人的身份，分派当行的苦工。这个办法原很明智，因为人不是一样的，有身子强壮的，有身子衰弱的，有年少的，有年老的，不能行一样的苦工。况且行苦工就如吃药一样，什么药与什么病相投，什么药与什么病相反，病不一样吃的药也不能一样，若定出死规矩来，命人都行一样的苦工，有能行的，也必有不能行的，有行了对病的，也必有行了不对病的。且别说众人不能行一样的苦工，就是一个人也不能常行一样的苦工，总得看风使舵有个权变才好。有忧苦时候当行的苦工，有安乐时候当行的苦工，什么苦工为热心时候好，什么苦功为冷淡时候好，都该临时斟酌，不可只顾一样。

圣依纳爵不定外苦工的缘故，也是愿意本会的修士，专务多

行内苦工，怕定出外苦工来，人只顾外面，妄想打苦鞭、穿苦衣等，便够了本分，因此耽误了内苦工。该知内苦工，极其要紧，我们吃饭穿衣，外面的样子，既然如常人一样，总该有这内里的克苦，叫我们谦逊忍耐，爱主爱人的德行，诚于内发于外，显出是真修士来才对。常听见人说，耶稣会里，会规甘饴，若推求那甘饴的缘故，并不是因为规矩好守，全在内里的克苦。会中修士因为都专务这一条，不贪自己的便宜，也不固执自己的私见，所以在上的出命，在下的从命，都自然而然并不费难。修士在长上手里，真如一团泥在陶工手里，凭他随便捏造器皿，捏造体面的器皿泥也不骄傲，捏造卑贱的器皿泥也不抱怨。

圣依纳爵看着内里的苦工，十分要紧，这固是天主的默启，却也是圣人的高见。因为见会中有极难守的规矩，若不是私欲偏情去净了的人，难以全守，所以再三再四地教训本会的修士，克制自己的私欲偏情，务要叫他们如一匹布在裁缝手里，凭裁缝随便剪裁，用这一块来做袖子，用那一块来做大襟。布是一样的布，用处却不一样，修士虽都是一样的，当的本分却不一样，布不自己做主，修士不自己做主，这是耶稣会中会规甘饴的缘故。你若尝不着这个甘饴，不可埋怨长上厉害，只该埋怨你没有用心克己，你若把你的私欲偏情克除净尽，自然就事事容易了。譬如用一块石头盖房，若琢磨的平平正正，便容易安放，若不平正，便不好安放，你若觉着长上命令难从，也必是因为你的心没有琢磨平正，所以不好安放。再说长上出命，不预先和你商议，这正是长上敬重你的凭据，因为想你是克己成功的人，有命必从的不必先商议。

内苦工虽然比外苦工难，到底外苦工有时候可以宽免，内苦工任何时候都不可以宽免，因为外苦工，可以推辞自己病弱，力量做不来，内苦工，断不能这样推辞，任凭你怎么病弱，没有做

不来的。这端道理真能安慰人的心，有人进会以后，心里烦闷，想自己没有才学，或是身子软弱，不能得会中的终向，殊不知天主不缺你的才学，也不缺你的力量，只要你谦逊听命，你便能得会中的终向。你若不会谦逊，不会听命，固执自己的私见，不同长上一心，那就对于会中的目的不对了。

第八章 人惟克己方为爱己

人没有不爱自己的，但爱有真假的分别：克己的人似乎不爱自己，其实正是爱自己；不克己的人似乎爱自己，其实正是不爱自己。圣经上劝我们恨自己，我们乍听了未免奇怪，却不知恨自己，正是爱自己，因为恨自己的肉身，压伏他的私欲，禁制他的偏情，才能救灵魂，救了灵魂，才能救肉身。若不恨自己的肉身，不压伏他的私欲，不禁制他的偏情，就救不了自己的灵魂，也就救不了自己的肉身了。再说恨肉身，只是恨肉身的毛病，就如医生给人治病，下苦口的药，用强烈的治方，不是恨生病的人，只恨人生的病。恨人生的病，正是爱生病的人，所以恨肉身的毛病，正是爱肉身。

常说爱人恨人，怎么是爱人恨人呢？爱人就是愿意人得好处，恨人就是愿意人得害处，这是符合哲理的定论。我们若专务克己，这是愿意我们的肉身，将来得享常生的福，所以正是爱我们的肉身。我们若不专务克己，纵欲徇私，这是推着肉身下地狱，所以正是恼恨我们的肉身。达味圣王说：“凡爱罪恶的，是恼恨自己的灵魂。”（咏 11：5 与思高本不同）因为罪恶能叫灵魂下地狱，但灵魂下了地狱，肉身复活以后，也得跟着下地狱。可见凡爱罪恶的，便是恨自己肉身。看起来，善人会疼爱自己，恶人不会疼

爱自己，因为善人用暂时的苦，换永远的福，恶人贪暂时的自在，得永远的祸患。

譬如有两个病人，一个随自己的私意胡吃乱喝，什么也不忌，也不忌生冷，也不避潮湿，也不肯吃苦口的药；一个小心听医生的命，不敢妄吃妄喝，虽至苦的药，至疼痛的治方，他也不辞，这两个病人，是哪一个会疼爱自己的身子呢？不是这第二个吗？那头一个不肯受苦，至于害了自己的性命；这第二个，虽然暂时受苦，却能保存自己的性命。我们都有私欲偏情，在天主台前都是如同病人，肯克己的才能保存灵魂的生命，才算真爱自己。从前有人见圣伯尔纳多的修士，苦工太严，怪他们不爱惜自己的身子。圣伯尔纳多对他们说："不是修士不爱惜自己的身子，是你们不爱惜你们的身子，因为你们贪图安逸自在，至于把灵魂肉身陷于地狱，受永远的火烧。"吾主耶稣教训我们说："凡愿意保存自己性命的，倒不免失去自己的性命；凡为我失去自己的性命的，倒能保存自己的性命。"（玛 16：25）这就是说：凡不正经爱自己的正是恨自己的，凡正经恨自己的正是爱自己。怎么是正经恨自己呢？就是前面所说的，行苦工，克制肉身的私欲偏情，谁若在世上这样恨自己的性命，就能永远保存自己的性命。尝见有人为保存自己的性命，情愿截去手足，或是倾家荡产，我为救灵魂的大事，行些苦工，不是情理当然的吗？

第九章 人不克己不可为人

人在天地之间，上有天神，下有禽兽。天神是纯神，没有形体，所喜爱的都是天上事物。禽兽是纯物质的，没有灵魂，所喜爱的都是地下事物。人在天神禽兽当中，有灵魂肉身两件，灵魂相似

天神，肉身相似禽兽。人各有自主之权，若是勉强肉身顺从灵魂，才合为人的正道；若勉强灵魂顺从肉身，就背了为人的正道，直接同禽兽一样了。拿着一个有灵之人，甘同禽兽一样，岂不是最可羞耻的吗？圣伯尔纳多说："人的灵魂本是主子，肉身本是奴才，主子听奴才的命，如何使得呢？"倘若我们每一个人，不能管制自己的牛马，反被牛马拉着狂奔乱跑，岂不可怜吗？殊不知人若不能管制自己的肉身，反被肉身的私欲拉着犯罪，同是一样的可怜！

人为万物之灵，本是最尊贵的，但人不认识自己的尊贵，志趣卑污，竟同禽兽一样，能保存自己尊贵的人，真不多见。从前有一个教外学士，青天白日打着灯笼在街上找人，别人问他说："满街上都是人，何必找人呢？"他答说："你说错了，这些人只有人的面目，并不是真人。"这句话，虽然说的太毒，却是真实情理。因为人若顺从自己的私欲偏情，便与禽兽一样，就不可叫做真人了。请看天主造人，头常向天，不像禽兽的头，常常向地，无非是愿意人，常常想望天上事物。人若把天上事物抛在背后，念念不忘的光是世上的卑污事物，与禽兽还有什么分别呢？圣奥斯定说："人若不知道当肉身的奴才，是何等的羞耻，直接成了妖怪之类。丧失了自己的理智。"加来诺是古时出名的医生，当初见了一个人，因着些微的事故，起了大忿怒，情状十分难看，他从此立定志向永远不发忿怒。忿怒能叫人失掉理智，如同疯狂一般，别的毛病，大概也是如此。有灵之人，相似无知的禽兽，实在丑恶。所以我们都该尽力压制我们的私欲偏情，常叫肉身在下，灵魂在上，私欲从命，正理当家，总不乱天主定的这个次序。

第十章 人不克己其苦尤剧

有人说，“我也知道克己要紧，但克己甚不容易，奈何！奈何！”我说：“生病的盼望病好，不怕吃苦口的药，做买卖的盼望发财，不怕受许多辛苦，怎么为治灵魂的病，倒不肯吃克己的良药呢？怎么为得天上永远不朽的财帛，倒不肯受点儿辛苦呢？我看着克己的工夫太苦，却不知不克己的人，比克己的人，有的苦处更大更多。”为明白这个道理，先该知道天主造万物，各定了自然的次序，次序不乱万物各得其所，次序一乱万物就不安定。就如人身的百骸，各有次序，一乱了次序，便觉疼痛难当，所以折了腿还该照旧安上，骨节相对，才能完好如初。若安的不恰对，就是死不了，也不免常常疼痛。再看鱼在水里多么快乐，若一出水不久就死，因为水是鱼的本处，离了本处，就不能生活。天主造了我们人，灵魂听天主的命，肉身听灵魂的命，这是天主定的次序。这个次序不乱，人心才能安乐，这个次序一乱，人心就不免忧苦，所以人犯罪，良心必不安宁。古圣约伯说：“谁能相反天主的命，心里还能平安呢？”（约 9：4）人若相反天主，私欲若相反正理，也就如出了水的鱼，安不对的骨节，是必不免疼痛的。圣若望宗徒在默示录上也说：“凡朝拜牲口的，黑夜白日不得安！”（默 14：11）这个牲口，就是比人的肉身，人若顺从它的私欲，便是如同朝拜它，朝拜他良心必不得安。

人的肉身有病无病，全在血气和平不和平，善养身子的，调和自己的血气，自然身子强壮，面容舒适。灵魂的情欲，也就如肉身的血气，若用克己的工夫，节制自己的情欲，情欲不妄动，自然灵魂也强壮，心里也安乐。又有人比人心如同海水，私欲偏情，

就是海里的风浪，风浪不止息，海水不能平定，私欲偏情不克制，人心也不能平定。忽然刮一阵忿怒的风，忽然起一个骄傲的浪，嫉妒恼恨，俱是摇动人心的风波。正如依撒意亚先知圣人说的："恶人如同海水动荡，不得平安。"（依 57：20）所以若愿意心里常常平安，总该用克己的工夫，平息私欲偏情的风浪才行。

我说不克己比克己还苦，且不必说别的，但看平日常经着的几件事就可知道。人若不克制自己的脾气，动不动掀起忿怒与张三不和，与李四不睦，自己平心静气想想，必然疚心，后悔自己的过错，心里不得平安，哪如当初克制自己的脾气，不起忿怒，不得罪人，倒更快活呢？做修士的若不弃绝自己的私欲，不愿意安心听命，必然有许多不放心的事，怕这个本分，嫌那个差使，盼望这个，畏惧那个，心里总不放心，哪如当初弃绝自己的私意，一心听命，倒更安乐呢？再看那骄傲人，常常贪别人的赞美，图自己的脸面，一受人的小看，就如刀子刺心，十分难过，说话行事，又常怕见笑于人，受这样的惊惧，哪如当初克制自己的骄敢，不图脸面，不贪赞美，心里倒更愉快呢？别的毛病，也都是这样，只说不克制他，不受烦劳，却不知更烦劳人心，倒不如受点儿劳苦，克制他更能快乐。而且，修士不弃绝自己的私意，盼望得一件事，得不了心里必定难过，就是得了心里还是难过。因为想随了自己的私意，在天主台前，丝毫功劳没有，怎能不后悔呢？

我们各人有各人的本分。都是天主分派的，用心尽了自己的本分，心里才不惭愧，若不用心尽自己的本分，必然良心不安。想想自己为什么奉教？为什么修道？不是为修德行善，热心侍奉天主吗？乃竟贪安逸自在，不肯克己，不肯出力，怎么对得住天主呢？亚味辣神父说："若拿热心人，为守规矩受的烦难，和冷淡人遭的烦难，彼此比较比较，冷淡人遭的烦难，比热心人遭的

烦难，当必重一千倍。”热心人苦身克己，看着似乎太苦，其实更觉甘甜；冷淡人常随自己的私意，喜欢谈笑游玩，不受拘束，看着似乎甘甜，其实苦处更多。冷淡人若看外面，比热心人喜乐，其实他心里并没有真乐；热心人外面虽不免受苦，心里却常充满神乐。看起来，冷淡人是乐中有苦，乐是假乐，苦是真苦；热心人是苦中有乐，苦是假苦，乐是真乐。唉！热心人小心克制自己的偏情，遵守天主的规诫，天天勉力修德前进，和天主亲近，他心里的快乐，谁能说得来呢？我们也多次经历过，凡是热心克己，必然心内平和，若一冷淡，心里就觉没趣儿。可见，克己正是得安乐的妙法，为得安乐岂敢以克己为难吗？

第十一章 苦身克己切要工夫

最要紧的克己工夫，是在脱去自己的私意，克制自己的偏情，把上分下分，看得截然两样，常小心随上分的正理，压伏下分的私欲。用这等工夫，又必该恒久不变，才能把毛病，渐渐地克除净了。这样正了本，清了源，再修德行，才能修得坚固。圣铎乐德说：“人越顺从偏情，偏情越大，越克制偏情，偏情越小。所以人越犯罪，私欲的根子越生越深，越不容易拔除，引人犯罪，也越有力量。若当着私欲才生的时候，用心克制，私欲必然天天减少，无力引人犯罪。”圣人这个教训，为退诱惑也很好，因为诱惑越迅速退越易退，越迟延退越不易退。

人舍不得克己，过于娇爱自己的肉身，总是不认得自己的肉身是仇，妄想他是至好的朋友，所以亲热他爱惜他，不忍叫他受苦。若明知自己的身子是最大的一仇，常常挑拨灵魂相反天主，岂可给他留情，不严厉地对待他吗？人在仇敌当中，比如被反叛

掳了去，怕受他们的害，都知道小心提防着，不敢放心大胆地和他们来往。我们的肉身，既是最大的一仇，常常谋害我们的灵魂，岂可不小心提防他吗？圣人们讲论，为修德行，最要紧认识自己，不但是说的认识自己的卑贱，认识自己的虚无，还该认识自己的心，什么念头是从肉情来的，什么念头是从天主来的，分辨得清清楚楚，才能不受诱惑的害。若不认识自己的心，善念恶念分辨不明，怎能相反恶念顺从善念呢？许多次以恶念为善念，以偏情为正理，以仇敌为朋友，既是分辨不明，还怎么下克己的工夫呢？圣伯尔纳多教训我们：待肉身该如待病人一样。凡有害的东西，病人虽再三再四的哀求，也不可给他吃；若是有益的东西，病人虽不愿意吃，也必勉强他吃。我们的肉身不知道好歹，就如病人一样，私欲偏情，本是极有害的，他还常盼望随自己的私欲，顺自己的偏情，所以我们照管他，也该如照管病人，不可随他的妄想。

当初圣铎乐德做隐修院的神师，管理众修士的灵魂，众修士常来到他跟前诉心，听受他的指教。有一位修士受了贪饕的诱惑，因着贪饕犯了偷吃的罪，也来到圣人跟前诉心，说明了自己犯的罪。圣人问他什么缘故偷吃，他说："饭时给的东西不够充饥的。"圣人说："你既然饭时吃不饱，何不禀明院长？"他说："为口腹的事情，难以开口。"圣人因此自己去见院长，说明了那位修士吃不饱的真情，院长就把那位修士托于圣人随便照管。圣人受了这个命，遂叫了经管厨房的人来，说某修士饭时吃不饱，需要零食吃，他若来向你要，你便该给他吃，经管厨房的人一一应允了。那位修士，既得了宽免，能随便零碎吃，好几天没有偷吃。几天以后，旧毛病又犯了。他却有这个长处，犯的罪不敢隐瞒神师，后来见了圣铎乐德，哭哭啼啼地告明了自己的罪，并求圣人罚他补赎。圣人向他说："你又偷吃，莫非经管厨房的不肯给你

吗？”他答说：“不是，我要什么他就给我什么，但我屡次向他要吃，甚觉害羞，我脸皮薄，张不开嘴。”圣人给他说：“往后不向别人要，但向我要，你还害羞吗？”他说：“若但向神父要，我就不害羞了。”圣人给他说：“那就是了，以后你只管向我要吧，随时我会给你，千万别再偷吃了。”那位修士听了圣人的嘱咐，果然饿了就向圣人来要吃，圣人也毫不吝啬，就把为病人预备的好东西，给他随便吃。岂知日子不久，那位修士仍又犯了旧毛病了，他心里十分愧悔，但不敢隐瞒神师，又向圣人说明了自己犯的罪。圣人怪他说：“你向我要吃，这么便易，何苦又偷吃呢？”他说：“我也不知道，为什么缘故我偷吃，莫非是毛病成了习惯，我不知不觉地就偷，但我偷了东西，我也不吃，都是喂了牲口。”果然后来在他屋里，找着许多食物，有藏在床下的，有藏在别处的，通通都坏了，人吃不得，也不能喂牲口。这回事是圣铎乐德亲自传说的，圣人说完了，又叹息说：“毛病习惯了，真是难改。”这位修士常哭常难过，后悔自己的不好，他却老改不了，可见，若不用心克制自己的偏情，便成了偏情的奴才。

第十二章 切近工夫再为指陈

我们在世上，都免不了受苦，一天起来，哪一天没有不顺心的事呢？要行苦工，且不必别处寻找，只要把每天遇着的各样难处，当补赎做，不怨不尤地安心忍受，这便是一样极好的苦工。你若寻找别样苦工固然更好，苦工本是极有益于人的，越多越好，但恐怕你的热心不足，自己懒怠寻找，所以我只劝你，安心忍耐每天遇着的小苦。譬如你觉着你的本分太难，责任太重，你气力软弱，难以担当，你便该想这是天主赏赐你的十字架，你该喜欢

背负。但人之常情，都是觉着自己的本分重，别人的本分轻，如俗语说的这山看着那山高。该知道什么本分，有什么本分的难处，也不必计较轻重，只该各人背各人的十字架。

你若觉着饮食衣服，房屋住处，这一切的一切，有许多不称心的地方，这又是不招自来的好苦工，又该为天主安心忍受。若别人指责你的过失，挑剔你的差错，如果说的是真，你固然该谦谦逊逊地接受，假使说的不真，是凭空捏造的，你也该不言不语地接受，不可辩白，这便是克制骄傲的一剂良药。若别人待你无礼，伤你的脸面，辜负你的恩情，无论是有心无心，你都该置之度外，丝毫不可挂心。我们在世上和别人往来，不合己意的小事，是万不能免的，总该宽宏大量，为天主包涵着。还有天主打发来的苦，也是天天少不了的，就如疾病、忧苦、诱惑、干枯，这一类的，也是很好的苦工。总而言之，世上千般的苦，会忍耐的，大苦也成了小苦；不会忍耐的，小苦也成了大苦。我们在世上，既然免不了受苦，哪如早学习忍耐，得享心里的平安呢？

还有为守规诫当受的苦，这样的苦是不得不受的。教友若不肯用心守圣教的规诫，不算好教友；修士若不肯用心守本会的规矩，也不算好修士。但为守好规矩不是容易的，必须专务克己，才能守的完全，凡犯规矩都是不肯克己的缘故，譬如：犯大小斋，不是贪口腹的快乐，就是不愿叫口腹节食。修士犯本会的规矩，也无非是不愿意受拘束的缘故，所以我们为克己，先该定个结实志向，善守各样的规矩，不可怕受拘束，要让肉身受点儿难为。吾主耶稣说：“谁愿意跟随我，总该弃绝自己。”（玛 16：24）我们既愿意跟随耶稣，岂可任性随便吗？

从前有一位修士，甚愿意躲避一总的过失，但他愿意的虽切，遇见机会，还屡次不免出差错，他问别人是什么缘故？别人大概

都说："是他不小心的缘故。"后来他见了一位很明白的神师，仔细一问，这位神师给他说："你愿意躲避一总的过失，觉着力不从心，不是你不小心的缘故，只因为你当初定的志向不坚固。你若有了坚固志向，宗旨一定了，然后要修德行，德行也修得成，要改毛病，毛病也会改干净。"所以我们为克己，也不贵乎有克己的好意思，只要有克己的坚固志向。

第十三章 细密工夫略为指陈

忍耐每天遇着的苦，及守规矩尽本分的苦，这样的苦工，是不得不行的，不行便有亏缺。还有一样更高更妙的苦工，虽然没有严分必定该行，但若是行了，有极大的好处，凡愿意修德成圣的，都不可忽略。教友若但顾要紧的本分，比如只主日望弥撒，别的日子不望弥撒，也不勤领圣事，不可为热心教友。修士若只守要紧的规矩，规矩所不命的事都不肯做，不可为热心修士。若愿意做个热心教友，成个热心修士，总该行额外的苦工。比如走路的时候，愿意回头看看，偏管制着自己的眼不回头看；到花园里愿意摘朵花，偏管制着自己的手不摘；说话的时候，愿意说件事，显自己明白，偏管制着自己的口不说；来了外人，愿意打听稀罕事，偏管制着自己的口不打听。这一类的事，虽然不断绝，也不是不好，但若一心断绝，能克除自己的偏情，也能保存内心的平安，为修德前进，极有效验。再说，开始在小事上，克胜自己，慢慢地就能在大事上，克胜自己，无罪的事，小心断绝，凡一切有罪的事，自然更容易断绝。

圣文都辣也说："有许多可做的事，若是故意不做，为克胜自己的偏情，最能悦乐天主。"比如遇着什么可看、可听、可说

的事，虽然看了、听了、说了，也没有不好，到底不如不看、不听、不说更好。可以心里向天主说："天主！我为你的缘故，不看这个事物；我为爱你的缘故，不听这些闲言；我为爱你的缘故，不说这句闲话；我为爱你的缘故，不管这个闲事；我为爱你的缘故，不尝这个滋味。这一类的苦工，看着不重大，其实为相帮人修德前进，有极大的好处。古时隐修圣人们，惯用这一类的苦工，操练他们的徒弟。凡徒弟愿意做的事，反不许他做，凡徒弟不愿做的事，反命他们做，一会儿命他们做这个，一会儿命他们做那个，做成了的物件，毁坏了命他们再做，这都是为克除自己的私意。

不但在随便的事上，可以习惯克己，就是在不得不做的事上，也能习惯克己。就如吃饭、睡觉、念书、散心这一类的事，都是不得不做的，但若做这一类的事，不为随自己的私意，只为随天主的圣意，就是一样极好的苦工。比如：吃饭不是因为我喜欢吃，只因为天主命我吃我才吃；念书不是因为我喜欢念，只因为天主愿意我念我才念。在别的事上，都可以这样克己，务要把自己的偏情断绝了，一心随天主的圣意。就如圣保禄说的："我们或是吃饭，或是喝水，或是做别的事，都该为天主做。"（格前 10：31）这等克己的工夫，极其高妙，不只能操练人断绝自己的私意，还能操练人翕合天主的圣意。

这一章说的，和前章说的，共包含四级：第一级，是甘心忍耐每天遇着的苦。第二级，是甘心忍耐守规矩，尽本分的苦。第三级，是在随便的事上克制自己。第四级，是在不得不做的事上，克制自己。为第三级克己的工夫，可以定出次数来，正午行几次，过午行几次，开始少，渐渐地多。常见热心人，用自己的念珠计算克己的工夫，克己一次，便掐一个珠，务要一天掐完一串。他们用这个方法，德行大见长进，因为他们用心克制自己，不看不

要紧的事，不说不要紧的话，凡快乐肉身的事，一概断绝，渐渐地把自己的私意都克除了。

克己的工夫，若与翕合天主圣意的工夫，合并起来做，更觉甘饴。譬如：想耶稣亲自给你说，我愿意你为我享受这个苦，做这个事，如此想来，苦事也甘饴了，既是天主愿意我做，我岂可畏难呢？从前圣方济各博尔日亚当着刮风下雪的天，到了一处本会的修院。那时天已经黑了，修士都闭了门，睡觉了，圣人叫门不开，无奈何只得在门外等候着。那时雪不住地下，风不住地刮，冻得圣人浑身打颤。等了许久，才有人听到敲门，开门一看，原来就是他们的会长神父，因此十分惭愧。圣人安慰他们说："你们不必难过，因为我在门外等候着，心里十分快活，我想雪是天主下的，风也是天主刮的，天主所愿意的我也愿意。"我们若效法圣人这样克己，也就不以苦为苦了。

第十四章 克己先务翦除首恶

从前天主命撒乌耳消灭一个小国，无论男女老少，命他一概都杀，牛羊财物也都该毁灭。撒乌耳不听天主的命，饶恕了小国的王子，牛羊财帛拣着好的全留下了。（撒上 15：9）有许多人背天主的命，如撒乌耳一般，天主命他们，把自己的大小毛病，一概都去了，他们但除了小毛病，却舍不得大毛病。小毛病，是枝叶，大毛病是根子，根子不去，枝叶不断生长。撒慕尔先知，听说撒乌耳背了天主的命，饶恕了敌人的王子，遂起了义怒，亲自拔出剑来，把那王子杀了。（撒上 15：33）我们也该起这样的义怒，看看有什么大毛病，在我们心里好像王子，或是骄傲、或是嫉妒、或是贪图虚荣，千万别给他留情，该用克己的工夫，狠

心地克除了他。

内里的苦工，比外面的苦工更要紧。有人不懂得这个道理，但顾外面，修理外面，端方正直，有威可畏，有仪可像，便想自己有了真德行，却不知真德行不在外面，若只外面有圣人的样子，心里没有圣人的实处，在天主台前不过是个假善人。从前法利塞人好修外面，衣冠必正，瞻视必尊，心里却奸淫邪盗，污秽不堪。为这个缘故，吾主耶稣屡次苦口责斥他们，说他们是假善人，是瞎子，是有凶祸的，是如同粉刷的坟墓，外面好看，内里污秽，又责斥他们但留心守小规矩，不留心守大规矩，不公义、不仁慈、没有信德。（玛 23：23-27）我们若仅克制小毛病，至于大毛病恋恋不舍，不肯下手克除，也该受这样的责斥。我说的大毛病，就是常引我们犯罪，常搅乱我们心的。各人有各人的大毛病，大毛病虽不一样，却都是修德前进的一大阻挡，所以不得不用克己的工夫，及默想省察的神工，把他除去。

第十五章 克己益人无分大小

我们在大事上留心克己，在小事上也该留心克己。有人过于轻看小事，见人谨小慎微，谨守五官，便说他是心量太窄，自己举动放肆，不拘小节，反想是度量宽大，却不知谨小慎微，是修德前进的要紧工夫，轻忽这一条，便有大危险。我们在第一卷已经讲说明白了，如今不必多说，只要把在小事上克己的益处，及不克己的害处略说几句。

克己的功劳，不在外面的苦工，只在内里弃绝自己的私意。吾主耶稣命我们弃绝自己，也就是命我们弃绝私意。在大事上能弃绝私意，在小事上也能弃绝私意，所以在大事上能克己，在小

事上也能克己。我们多次经着，小事比大事更难，所以在小事上克己，多次功劳更大，因为功劳大小，不在外面做的事大小，只在心里经的难过大小。在人一生中最尊贵的一分，是自己的主张，克己便是把自己的主张祭献天主，所以功劳最大，也最悦乐天主的心。祭献自己的主张，不分大事小事。从前达味圣王，率领着兵将和敌人打仗，遇着兵营的水缺了，达味甚觉口渴，想喝白冷郡的水。原来白冷郡，在敌营那边，要去取水必须来回经过敌营，危险甚大，哪料达味盼望喝水的话才一出口，便有三个勇兵，舍出命来，来回闯过敌营，从白冷郡取了一壶水来，献给达味，请达味喝。达味想这水来的不容易，虽然渴的难受，也不忍喝，便把那壶水倒在地下献于天主。（编上 11：17-18）圣盎博罗削说："达味献于天主一壶凉水，看着不起眼，其实是最悦乐天主的祭献，因为不是祭献的凉水，是祭献自己的心。当着甚渴的时候，不肯喝，献一壶凉水，也有很大的功劳。"

又一次，迎接结约之柜礼节甚盛，达味虽然贵为国王，竟忘了自己的地位，也不顾别人的耻笑，脱去体面的衣服，穿上小衣裳，跑到结约之柜前边，舞蹈歌唱，赞美天主。（撒下 6：20）圣额我略讲论这回事时，极口称赞达味的德行，说达味当初空手杀狮子，单身杀哥肋雅，打败无数的敌人，虽然光荣，却不如他迎结约柜的时候，舞蹈欢歌，更有光荣，更显勇敢。因为以国王之尊，自等于稚童，不顾自己的脸面，不怕别人的耻笑，这是战胜了自己，战胜自己比战胜仇敌更难，所以也更光荣。

由此看来，只要我们在小事上，克胜自己便有大功劳，还可轻看小事吗？当初达味的妻子米加耳，见达味在结约柜前边跳舞，起了轻看达味的心，竟当面责斥达味，说他不顾脸面，像个轻佻卖艺的，因此受了天主的罚，终身不生儿女。（撒下 6：23）我

们若轻看小事，不肯在小事上克己，或是见别人谨小慎微，有耻笑别人的心，也难免不受天主的罚，讲道劝人，没有效验，终身不生神子。说起来，耻笑别人谨小慎微，最是可恶，直接如同魔鬼，引人入放肆的门，阻挡人走德行的道路。我们既知道，小事有大关系，该定志慎重小事，不可怕别人讥笑。圣伯尔纳多说："别人讥笑的事，正是天神惊讶的事。"达味圣王受米加耳的讥笑，答说："我在天主台前，恨不能再卑贱些儿。"（撒下 6：22）我们都该效法达味，只图天主喜欢，别人说好说歹，不可挂心。

第十六章 不矜细行终累大德

随便两字害处最多。人只说在小事上随便没有关系，殊不知在小事上随便，也是不肯为天主弃绝自己的私意。你想在一件小事上受点儿拘束，本是甚容易的，你竟不肯为天主受，你待天主这样吝啬，还可以说是没有关系的小事吗？再说，你不肯在小事上受点儿拘束，怎么肯在大事上受拘束呢？起先在小事上随便，以后必要在大事上随便。人的偏情，都是越养越大，起先随便的心还易克制，日久就不易克制了。

随便二字真是百罪之根。圣伯尔纳多说："世上若没有随便的人，也没有下地狱的人了。"可见随便是下地狱的门路，我劝人在小事上克己，正是要人不走地狱的门路。魔鬼愿意叫我们犯大罪，必先引诱我们犯小罪，引我们轻忽小事，得了这一条，再引诱我们犯大罪就容易了。我们既知道魔鬼这个狡计，更该加倍小心，在一切小事上，务要专务克己，不随自己的私意。按圣人们的讲论，我们在小事上，克胜魔鬼的诱惑，就能增长灵魂的力量，可以在大事上，克胜魔鬼的诱惑，因为灵魂的力量，越操练越强壮，

在小事上克己，正是操练灵魂的工夫。我们常经着一星半点的小事，便能惹得我们烦恼，我们若小心克除这个烦恼的念头，逐渐习惯忍德的增长，至于能够忍耐后来的大艰大难。

在小事上留心克己，还有这个好处，就是能减轻魔鬼的诱惑，因为魔鬼见人谨小慎微，就不敢诱惑人犯大罪了，只想法诱惑人轻忽小事。在这小事上我若被魔鬼打败了，我也吃不了大亏，魔鬼若被我打败了，魔鬼却有大羞辱，自想在小事上，还不能胜我，在大事上如何能胜我呢？所以，必不敢诱惑我犯那骄傲、邪淫、嫉妒的大罪了。凡是魔鬼诱惑人犯大罪，或是肉情妄动，引人犯大罪，都是因为人平日里，不在小事上克己的缘故。

圣奥斯定亲自记载："当时一个教友，因为热天有蝇子混乱他，他不能安心忍耐，遂说蝇子不是天主造的。后来又想蜜蜂和蝇子，大同小异，蝇子既不是天主造的，蜜蜂也必不是天主造的。后来又从蜜蜂，说到别的虫鸟，从虫鸟说到别的走兽，从走兽又继续说到人，凡一切有形之物，都说不是天主造的了。"你看那个人，因为几个蝇子混乱，不能安心忍耐，竟犯了背教的大罪，随了异端的邪说，说："凡有形之物，是魔鬼造的，无形之物是天主造的。"圣奥斯定又接着说："捕禽鸟的，有用蝇子做诱饵的，这一次，魔鬼用蝇子做诱饵，竟把这个教友的灵魂捕住了。"小事有这样大关系，我们还可以轻忽小事吗？

第十七章 要训三则

有三端当知道的道理，为三种人讲的：世上有一种人，生来的脾气不好，私欲偏情多，常受诱惑的扰乱，有罪无罪多次分辨不明，因此心里烦闷，渐起失望的思想。他们该知道，觉着的诱

惑不是罪，必须顺从了才是罪。人无论有什么不好念头，或是相反洁德，或是相反信德，或是相反别的德行，只要从心里不喜欢，不但为人没有害处，这些诱惑，反倒成了立功劳的好机会。并且，人的私欲偏情，都是从生带来的，有多有少，人不能做主，有私欲偏情少的，也未必比别人好，有私欲偏情多的，也未必比别人不好。人若不明白这个道理，觉着私欲常动，恶念常起，很容易败兴，想自己生来没才干，是不能走德行道路的。却不知肉情的诱惑，大圣人也免不了。圣保禄宗徒亲自说过："我觉着在我的身上有一个律法，相反我明悟的律法，且这个律法，勉强我顺从罪恶的律法。"（罗 7：23）但圣保禄虽然常觉肉情的诱惑，不但不敢顺从，还常常克制肉情，所以成了大圣人。我们若效法圣保禄，私欲偏情虽然多，也就不必害怕了。

善人恶人的分别，不在经的诱惑多少，只在退诱惑不退诱惑。善人虽然经的诱惑多，因为常退诱惑，所以是真善人；恶人虽然经的诱惑少，因为不退诱惑，所以是真恶人。要知一尾鱼是死、是活，该看它是逆流往上浮，或是顺着流往下沉，若是逆流往上浮必是活鱼，若是顺流往下沉必是死鱼。我们的私欲常拉我们犯罪，也就如河水下流一样。要知我们的灵魂，在天主台前是死是活，也该看他是相反私欲的流，或是顺从私欲的流，若是相反也必是活的，若是顺从也必是死的。可见我们若觉着私欲偏清的流大，不但不该败兴，更该用心抵挡，用心抵挡才能保存灵魂的生命。圣奥斯定讲耶稣升天的道理，劝我们跟随耶稣升天，叫我们怎么跟随耶稣升天呢？就是把我们的私欲偏情，拿来做个梯子，一条一条地都踏在脚底下，便是一步一步地往上升。

圣依纳爵脾气本来暴躁，因为下了工夫，克制自己，有了极良善的性格，好像生来良善一样。不但圣人们，有许多用克己的

工夫，变化自己脾气的，就是教外人也有。苏格拉底本是一个道德文学中最出名的学士，有一天，一个相面的人见了他，仔细一看向众人说："我看这个人的相貌，知道他必是一个好喝醉酒，好行邪淫的人。"那时苏格拉底的徒弟正在旁边，一听这个话，都忿忿不平，就要打那个相面的人。苏格拉底急忙拦挡他们说："你们不可打他，他说的本是实话，并不是信口胡言，我若不是专务修德，改我的品性，我真有那些毛病。"我们看看，一个外教人，但靠着本性的力量，还能改了自己的品性，我们教友，就是生来的品性不好，依靠天主的圣宠，若说改不更容易吗？

世上又有一种人，和前一种人大相反。他们生来的脾气良善，守规矩不须勉强，修德行也很容易，真像没有染过原罪的一样，听见别人讲究私欲偏情怎样凶怎样毒，他们心里奇怪，几乎不知什么是诱惑。我劝这一种人，千万别起骄傲，因为他们实在没有可骄傲的地方。生来的好脾气，不是德行，在天主台前也没有功劳。教友的真德行，只在克胜自己，越勉力克胜自己，德行越大。你若不加勉力，虽然良善谦和，在人眼中，似乎有德行，在天主眼中，却不是真德行。一个脾气暴躁时人，若是克胜自己，变得良善谦和，比你生来的良善谦和，功劳更大，将来受的赏报，也远远在你以上。

创业的皇上，比守城的皇上，格外光荣，因为创业的皇上，都是身经百战，得的江山，那守城的皇上，不过安享太平，并没有上过阵临过敌，受过汗马之劳。我们的心也就如同一个国度，心里的私欲偏情，都是这国度的反叛，那私欲偏情多的，用克己的工夫平服自己的心，也就如创业的皇上，自然功劳更大。你生来的性情和顺，不用平服你的心，你的心自然平服，也就如守城的皇上，功劳自然还小。可见你性情和顺，不但不该骄傲，反更该谦逊，想自己的功劳也不如人，德行也不如人，因为你没有下

克己的工夫，别人下了克己的工夫。再说，别人性情不好，不敢仗恃自己，常常提心吊胆，管束自己的三司五官，这样德行长进的更快。你生来的性情好，容易仗恃你自己，走德行的道路，不加谨慎，甚至自满自足，不勉力前进，如此想来你还有什么高出别人的长处呢？你还该想你性情良善，私欲偏情不大，还天天犯许多过失，若是性情不好，更该怎么样呢？天主见你不能抵挡大诱惑，所以才不叫你受大诱惑，天主见你不能克胜大偏情，所以才不叫你有大偏情。你生来的性情好，正是天主的仁慈，迁就你的弱点，你这样一想，就不敢高看自己，卑视别人了。

世上还有一种人，看着与第二种人仿佛，其实大不相同。他们不觉有什么诱惑，并不是因为他们生来的性情良善，或是私欲偏情少，只因为他们习惯随自己的私意，不肯受点儿拘束，逐渐的随便惯了，不觉私欲偏情的扰乱了。就如一只鸟在笼子里，若不想飞出去，一个小小的笼子，也觉得宽宽绰绰，是个乐地，在里头吃的也有，喝的也有，飞上去飞下来，悠游自得，真不觉有什么苦。若一想飞出去，左一飞也有阻碍，右一飞也有阻碍，才觉着笼子窄小了。我们的灵魂在肉身里，也就如鸟在笼子里一样，若不想脱去肉身的私欲偏情，也觉不着私欲偏情的拘束，若一要脱去，才觉得私欲偏情的拘束厉害了。所以有私欲偏情，不觉有私欲偏情的，正是因为他常随自己的私欲偏情，不肯下克己的工夫。圣奥斯定说：“上分和下分，常常交战，但若不是专务修德克己的，却觉不出来。”所以我们给世俗人讲这个道理，他们多不懂得。因为他们随自己的私欲，是习惯了的，不觉上分和下分交战，怎么能懂得克己的道理呢？他们既是常随自己的私欲，虽然他们说自己心里平安，其实没有，良心的真平安，非专务克己的不能得。

从前有一个教友问一位圣人说："怎么别人都觉有诱惑，我独不觉有诱惑呢？"那位圣人答说："不觉有诱惑，必定是你不谨守心门的缘故。你的心门常开着，各样杂念随便出入，你并不理会，怎么能觉有诱惑呢？你若小心看守你的心门，非善念不许他们进去，看看你有诱惑没有？"人的心就如一间屋，若是门常开着必有杂念往来，心里逐渐的污秽不堪，我们若愿意保存我们的心常常洁净，也总小心看守心门。

第十八章 克己工夫无时可懈

我们的私欲偏情只能压伏住，断不能完全除去。这私欲偏情的根子，在我们心里，常常生出各样毛病，所以不论谁，哪怕他是圣德高年的人，也该常用克己的工夫，禁止自己的私欲，克制自己的偏情，若一松懈，毛病是必要发生的，所以圣伯尔纳多劝我们手里常拿着剪刀，剪裁毛病的枝叶。圣人说："无论什么大德行人，都有当剪裁的毛病，只要他平心省察，没有察不出来的。"因为这些毛病，不断发生，所以不能说剪裁一次，就可以丢下克己的剪刀。我且说一个比喻，这个比喻与我们的题目，甚是恰当。西洋修理花园的用几样花树，编成野兽的形象，或编成狮子，或编成老虎，远看活像真的，但必须留心剪裁新生的枝叶，若日久不剪裁，枝叶乱生，狮子也不像狮子，老虎也不像老虎了。我们的灵魂也是如此，虽然在先修理的像个圣人，也必该天天用克己的工夫，剪裁毛病的枝叶，若日子久了不剪裁，毛病乱生逐渐地也就不像圣人了。

我说无论谁都有私欲偏情，不是说的太过。请看圣保禄论自己说："我知道在我身上，没有什么好处，因为我愿意做的善我

不做，我不愿意做的恶我却做。我既然做我不愿意做的恶，可见这恶不是我做的，是我的私欲偏情做的。”（罗 7：15-18）圣保禄大圣人，还说自己有私欲偏情，我们谁敢说自己没有呢？这私欲偏情，我们但能战胜它，断不能除去它，一辈子该和它对敌。所以圣厄弗棱说：“我们和私欲偏情交战，比两国交战还难，因为两国交战，不过一年半载，不能长久。我们和私欲偏情交战，直到死了才算结局。”唉！说来我们的私欲偏情，真比石头还难克制，石头虽然坚硬，凭人随便琢磨，若是琢成方的就琢成方的，琢成圆的就成圆的，自己不再改变。我们的私欲偏情，别说克制他，他不肯受克制，就是克制了他，不久又复发起来，所以克己的工夫，没有一个时候可以停止。

圣热罗尼莫说：“弹琴的必先把琴弦都弄好了，才能弹的声和音雅，叫人爱听，若有一条弦不好，声音就不调和，人便不爱听。我们的心也就如一张琴，心里各样的情欲，都是这张琴的弦，也必须用克己的工夫，做到各样的情欲，都顺从正理，才能奏一班声和音雅的音乐，悦乐天主的耳。古时隐修圣人，常不断用各样苦工，操练他们的徒弟，虽然有大德行的徒弟，也不宽待他们，因为怕一停苦工，他们就要懈怠，老毛病就逐渐发生。看来我们的灵魂就如一块地，地无论怎么好，日久不耕种，就逐渐荒芜，人无论有多大德行，若不常用苦工修理自己的心，心不久也要荒芜，生些骄傲虚荣的恶念，这些恶念都是心田的恶草。从此看来，克己的工夫，是人人不可忽略的，也无论生来的品性好不好，修的德行大不大，或是先前犯过大罪没有，不论哪一等人，都该专务克己，或是为改自己的毛病，或是为保存自己的德行。比如骑马的，虽然马很驯服，也该勒上嚼子，拿着鞭子，小心管束它。你纵然生来的品性良善，没有私欲，没有诱惑，也不可宽纵你自己。

圣史路加，记载耶稣的话说：“谁愿意跟随我，该弃绝自己，天天背自己的十字架。”（路 9：23）可见我们没有一天，不该背十字架的。若有一天不背十字架，这一天就不算跟随耶稣，就不算耶稣的徒弟。从前帝铎皇上，若有一天不施恩于人，心里，就难过叹息说：“可惜，我空过了一天！”因为他想皇上的本分，是施恩于人，若有一天不施恩于人，这一天就不算做皇上。克己苦身，不但是修士的本分，实在是教友个个都有的本分，且这个本分，比皇上施恩的本分更要紧。所以若有一天不克己，不弃绝自己的私意，这一天就不算好修士，好教友。

圣方济各博尔日亚懂得克己怎么要紧，没有一天不行苦工的。他自己常说：“我若一天不行苦工，吃饭都吃不下去，好东西也尝着没有滋味，我巴不得死的那一天，也能行苦工。”他又常求天主，赏赐他以世俗的快乐为苦，以世俗的苦为快乐，看着自己的肉身是一大仇，千方百计地克制他。就如热天故意受太阳的晒，冬天故意受冷风的吹，在鞋里放小石块儿，为的走路叫两脚疼痛。在生病的时候，也不宽待自己的身子，还用许多法子难为他，喝苦口的药，一口一口地慢慢喝，好像喝什么美味一样。吃苦口的药丸，必先嚼烂了，慢慢地下咽。他平日里，有筋骨疼及心疼的病，他得了这病，如同得了至宝一样，喜欢的了不得。若有人待他不好，或是毁谤他，便称他们是自己的好朋友，说他们是相帮自己，克胜肉情的。这位圣人本是大家出身，在先做过公侯，因为这样专务苦工，才成了一位出名的大圣人。

第十九章 恃主爱主茹苦如饴

克己苦身本不是容易事，我们本性软弱，听得说克己两字，未免有些怯惧。但有四个法子可以令克己的工夫变难为易：第一，仗恃天主的圣宠；第二，热爱天主；第三，盼望后来的赏报；第四，效法耶稣的善表。用这四个法子，苦工虽苦也就不觉其苦了。第三第四个法子，我且搁在一边。如今先说明了第一和第二个法子：第一个法子，我说是依靠天主的圣宠。要知圣宠的能力，但看圣保禄经历过的事就能知道。当初圣保禄因为常遭肉情的大诱惑，心里十分烦恼，就恳求天主救他，天主给他说："有我的圣宠相帮你就够了。"（格后 12：9）果然圣保禄依靠天主的圣宠，觉着神力增加，后来给教友们说："有天主坚励我，我依靠天主无所不能。"（斐 4：13）可见我们行苦工，别想是我们本人的力量，其中也必有天主的圣宠扶持。我们只该全心依靠天主，想天主命我背十字架，跟随他，不是我自己独背，是和他一起背。我的十字架纵然甚重，既有天主相帮，重也不觉重了。所以圣经上说："我的轭是甘饴的，我的责任是轻的。"（玛 11：30）

世俗人，但说修士的规矩难守，不知修士有天主的圣宠相帮，不但不觉规矩难守，反觉极其甘饴，凡世俗人拿着当苦的，他们却拿着当乐。当初圣奥斯定不晓得圣宠的能力，不懂得什么是贞洁，想人守贞洁，不婚不嫁，那是万不能的事，到后来晓得圣宠的能力，才懂得一辈子的守贞洁，也不是难事了。圣若望宗徒说："天主的诫命，不是难守的。"（若一 5：3）因为天主的圣宠，把诫命的苦处，都调和甘饴了。

第二个法子，就是热爱天主。人若诚心热爱天主，必然不怕

为天主受苦，因为爱情能变苦为甘，变难为易。请看爱打猎的，无论受何等的辛苦，都甘心情愿，登山上岭，风吹日晒，不但不以为苦，反以为乐。又例如为母亲的疼爱自己的小孩儿，黑夜白日，提携抚养，受千辛万苦，也很喜欢。古圣雅各伯因为酷爱辣黑耳，为他受了十四年的辛苦，还觉着不算什么。可见我们若以苦身克己为难，总是因为我们爱情不足，我们若有大爱情，别说为克制私欲，压伏偏情，做几件寻常的苦工，都很容易，就是行别样的大苦工，也不畏难。我们爱天主的情，诚切不诚切，但看我们为天主肯不肯受苦，诚心爱天主的，喜欢为天主受苦，不诚心爱天主的，怕为天主受苦，虽是小苦工也不想去做。

修德行本不算什么难事，但因我们本性软弱，爱情不足，才拿着修德行当件难事。圣奥斯定说："有爱情的必不畏难，畏难的必没有爱情。"从前有一位圣女说："有天主的圣爱动了我的心，我也不觉什么是苦了，无论是内里的苦，是外来的苦，是三仇诱惑的苦，我都不觉苦了。"看来，爱天主的情，不但能增加我们的功劳，还增加我们的神力，叫我们喜欢行苦工，甘忍世苦。圣保禄说："只要人有爱情，便满了天主的诫命。"（罗 13：10）圣基所讲这句话说："圣保禄的意思，不是说天主的诫命，只在一个爱德里包含着，不过是说，有爱德，就容易守天主的诫命。"

圣经上说："爱德犹如死。"（歌 8：6）圣额我略说："怎么说爱德如同死呢？因为死叫人脱离肉身，爱德叫人脱离肉身的私欲偏情，轻贱一切有形之物。"死叫人离开世俗，爱德叫人断绝世俗的牵连，轻看世上的光荣快乐；而且，死毁坏肉身，爱德除灭肉身的欲情，叫人死于世俗，活于天主，就如圣保禄说："虽说是我活着，却不是我活着，是耶稣基督，在我身上活着。"（迦 2：20）为这些缘故，圣经上说爱德犹如死。圣奥斯定讲的虽不

一样，到底讲得很恰当。他说爱德犹如死，因为死无人能免，哪怕他是皇上，有大权势，有大光荣，聪明博学，都挡不住他死。爱德在人心里，也没有能抵挡它的，财帛抵挡不住，光荣抵挡不住，贫穷患难也抵挡不住。我们常见弃家修道的人，因为心里有天主的圣爱，轻看世上一切事物，富贵光荣，一概不爱，一心愿意修道，亲戚朋友都拦挡不住。所以我们为行苦工，该先专务热爱天主，若诚心热爱天主，克己虽难也就不以为难了。圣保禄宗徒心里充满爱天主的神火，给当时的教友说："谁能叫我不爱耶稣基督呢？是艰难困苦吗？或是饥饿贫穷呢？或是窘难杀伤呢？我知道一定死也不能，生也不能，天神也不能，现在的事物不能，将来的事物也不能，无论什么事物都不能叫我不爱天主。"（罗 8：35-39）这便是说的爱德能战胜一总的难处。

第二十章 天堂厚报宜励吾心

古圣约伯在患难当中，常拿天堂的赏报，来安慰自己的心说："自己虽然现世受苦，将来必有复活之日。复活以后，我这皮肉还是我的皮肉，我就在我这肉身内，亲眼看见我们的天主。"（约 19：25-26 与思高本不同）又说："这是我心里常怀着的盼望。"（约 19：27 与思高本不同）他又恨不能把这端复活的道理，刻在石头上，为叫后世的人，凡遇着患难的，拿这端道理来安慰自己的心。当初梅瑟在朝廷上，长大成人，原是富贵尊荣的，他却弃舍了朝廷，甘心愿意和本国的人民，一起受苦，为什么呢？因为他宁愿暂时受苦，后来享永远的福，不愿意暂时享福，后来受永远的苦，这才是见识高明。因为若拿暂时的世苦，和后来的天福相比，世苦真不算什么！所以我们该效法古圣人们，若觉着苦工难做，起

了畏难的心，便该想这苦工，是买天堂的价钱，现世专务克己，做点儿补赎，就可以得天堂永远的赏报。

请看农人，盼望秋收，虽然春耕夏耘，受许多辛苦也很喜欢。商人盼望发财，虽然早起晚睡，风里来雨里去，也不推辞。读书的盼望得功名，虽然头悬梁锥刺股，也都受得。他们为得虚假的世福，不怕受苦，我们为得天堂的真福，岂可怕受苦吗？这天堂的福不是别的，就是享见天主无穷的美善。因为天主在圣经上说："我就是你的赏报。"（创 15：1 与思高本不同）只要我们在世上，肯弃绝我们的私意，克制我们的肉情，死后便能享见天主，得那说不出想不到的福乐。世俗人若用小价钱，买得一个千金至宝，必然以为万幸。我们用暂时的苦工，买天堂永远的福乐，比用一二分钱，买千金的至宝，更占便宜。

圣巴西略及圣安当常劝人纪念天堂的福，为勉力自己走德行的道路。圣安当又常惊讶天主的仁慈说："世上的人做买卖，都是一分钱一分货，货物和价钱彼此相称。我们用暂时的善工，可以买天堂的永福，实在大不相称。"俗语说：人生七十古来稀，假使我们七十年用心侍奉天主，天主拿七十年的天福来报答我们，报答的也算很厚，况且天主不只拿七八十年的天福来报答我们，是拿永远的天福来报答我们，我们一死之后，便能永远享见天主，天主是永远常在的，我们的福也是永远不失的。圣保禄见当时的教友，遭了许多患难，安慰他们说："现时的苦难，比不上后来的光荣，因为现时的苦难不长久，后来的光荣是永永远远没有尽头的。"（格后 4：17-18）圣伯尔纳多有一个很好的比喻，他说农人种地，都是越多越好，没有嫌种地太多的，虽然种的地多受的辛苦多，他也喜欢，因为他知道，现时耕种的越多，后来收获的也越多。我们如今在世上，就是耕种的时候，为天主受的艰难

困苦，就是天福的种子。如今受的苦越多，后来享的福越大。农人不嫌种的地多，我们也不该嫌受的苦多。再说，农人当着丰收的年头，见种一升的收获十斗，种十斗的收获千斗，深恨当初不能多种，都有这个贪多的心，怎么我们为得天堂的福乐，倒没有这个贪多的心呢？

第二十一章 历举往事以证前言

从前有一位隐修圣人，平日行的苦工最多，同伴的修士，有一天来劝他节减苦工，他给他们说："天堂的圣人圣女，如今知道现世行的苦工，死后能得多大赏报，他们若能有后悔，必定后悔自己的行的苦工少，恨不能当初多行苦工。"圣师文都辣与这位隐修圣人，意见相同，圣师劝我们爱惜光阴，说我们时时刻刻，能增加天堂的光荣，若虚度一分光阴，便失天堂的一分光荣。有圣女默底达的一个故事，正可以做这端道理的证据：圣女有一天，恍惚听到天堂的圣人，大声给她说："你们在世上活着的，能够时时刻刻立功劳，真是有福分的。若是人明知道一天能立多少功劳，必然天天殷勤为善，每天遇着的苦都能安心忍耐。"

有一个独修圣人，独自在旷野里隐修，他居住的地方，离井总有二十多里路，来回打水，甚不方便。有一天打水回来，甚觉困乏，自己说："我吃水这么艰难，哪如往井边住着呢？后来又去打水，就留心察看在什么地方，搭盖好房子。一面察看，一面盘算，盘算完了，然后担着水回去。才一举步，忽然听到有声说："一、二、三。"他回头一看，竟不见有什么人，心里十分奇怪。自想这旷野深处，人迹所不到的，如何有人的声音呢？呆了片时遂又接着往前走，岂知才走了几步，又听到那个声音，接着往下

数说："四、五、六。"他又回头一看，又不见有什么人，并不知声音是从哪里来的，奇怪得了不得。及到了第三次，还听见有人数他走的路，他回头一看，忽然见了一个人，年青貌美，身发大光，给他说："你不必害怕，我是天主的天神，天主打发我来，数你走的路，一步有一步的功劳，没有一步白走的。"天神说完了这句话，随就不见了。那个独修圣人，听得这个话仔细一想，醒悟过来了，叹息说："唉呀！我若愿意少走两步路，失了立功劳的机会，真真我糊涂到底了。"随即拿定主意，把自己的住处，搬的离井再远些。

从前在埃及国山里，有一个隐修老人，收了个少年人为徒弟，天天用心教训他，每天晚上给他讲道理，讲道理以后，公行祈祷，然后才打发他安歇，这是天天固定的规矩。有一天，有人来看望那个老修士，老修士因为应酬外客，等到外客走了，天已经很晚了，就快着叫了小徒弟来，给他讲道理，无奈老修士这一天，过于困乏，讲着道理不知不觉睡着了。小徒弟也不敢叫醒老师，还是端端正正的坐着，等候老师睡醒来，哪料等候多时，老师仍然垂头而睡，只是不醒，不由得起了不忍耐的念头，就要离了本座，自己也去睡觉。可是少年人起了这个念头，随就打消了，并没有实行，后来因为老师老是不醒，又起了五六次这个念头，他又都推出去了。后来又等了一会儿，老师才睡醒了，那时已经过了半夜。老修士抬头一看，见小徒弟还安安静静地等着，就怪他说："你见我睡觉，为何不叫醒我呢？"小徒弟和颜悦色地答说："老师睡觉，徒弟怎敢唤醒老师呢？"那时老修士就给小徒弟念了经，又降福了他，然后打发他安歇去了。老修士却不想安歇，就在自己屋里，做默想神工，正默想的时候，忽然神游天上，恍惚看见一个宝座，光华无比，在这宝座上，有七个花冠，旁边一位天神给他说："你

看这个宝座，是为你的徒弟预备的，这七个花冠。是为赏他今夜立的七个大功劳。”老修士见了这个奇事，心里十分奇怪，不知小徒弟立了什么大功劳，等着天一发亮，就去问小徒弟。小徒弟答说：“今夜，我并没有立别的功劳，不过当着老师睡觉的时候，我起了七次不忍耐的念头，赖天主的圣宠，我都把它推出。”老修士一听这个话，就懂得了所见的那七个花冠，就是报答他七次胜诱惑的功劳。

圣五伤方济各弃绝了世俗，甘受贫穷的苦，穿的衣裳极其单薄，几乎不能蔽体，当着冬天，冻得相当厉害。他的兄弟都是满腹的世俗识见，见圣人如此，心里就轻看他，又打发人讥笑他说：“我愿意买一滴汗，无处可买，想你汗多，请你卖给我一滴。”圣人答说：“我的汗都卖于天主了，卖的还是很贵的。”又一次，圣人得了重病，又加着诱惑扰乱，心里十分忧苦，忽然听到天上一个声音给他说：“方济各！你不该难过，因为你现时受的苦，将来有极大的赏报，假使大地变成真金，高山变成宝玉，海水变成香液，也万万比不得你将来受的赏报。”圣人一听到这个话，心里得了大安慰，受的苦也不觉苦了。又叫了自己的徒弟们来，把自己受的这个奇恩，告诉他们知道，来安慰他们的心。

第二十二章 思主苦表以励吾心

纪念耶稣的苦难，更是一个引我们克己的妙法。想至尊无对的天主，为补赎我们的罪，受了万般苦难，我们尘埃粪土之人，为补赎自己的罪，有什么苦不该受呢？当初圣保禄宗徒，劝教友们说：“你们该常纪念耶稣的苦难，为振作你们的志气，你们纵然相反罪恶，受了窘难，到底还没有至于流血。”（希 12：

3-4)我们也该这样提醒自己，向自己说："耶稣当初为我身受鞭打，头戴茨冠，口喝醋胆，至于钉死在十字架上。我为克制我的私欲偏情，所行的苦工，还没有至于流血，比着耶稣受的苦，可算什么呢？"这样想来，无论什么样的苦，都容易忍受了。古经上记载，从前以色列人，到了辣玛地方，那地方的水甚苦，人不能喝，梅瑟就求天主可怜，天主指示梅瑟一根木头，命梅瑟把木头扔在水里，立克苦水变成了甜水。（出 15：22-25）按圣人们的解说："这个木头就是表示耶稣的十字架，我们若觉着克己的工夫太苦，受不下去，也该拿耶稣的十字架来，变化克己的滋味，叫克己的工夫，变苦为甜。"有耶稣的十字架在我们眼前，还有什么难受的苦呢？

圣方济各会里，从前有一位修士，本是大家子弟，从小娇养惯了，乍入修院，受不下修院的苦。回想当初在本家时，吃的是甘脂美味，穿的是细软华服，安逸自在无不称心，如今在修院里，吃粗粒饭食，穿粗布衣裳，片板为床，真像坐监的一样。越思量越后悔，再加上魔鬼的诱惑，时时刻刻扰乱他的心，更觉难以忍受，遂定了志向要出修院。出修院以前，到了苦像跟前，跪下祈祷求天主保护，祈祷的时候忽然精神超拔，恍惚看见耶稣及圣母在他面前，问他为什么要出修院，他答说："因为修院的规矩难守。"那时候耶稣就把肋旁的伤露了出来，指给他看，又给他说："你伸你的手，摸我的圣伤，用我的圣血，染你的指头，倘后来你再觉着修院的苦处难以忍受，你便纪念我的圣伤，用我圣伤的血，调和你的苦难，你的苦难将来就变为甘甜的了。"那位修士遵听耶稣的教训，以后凡遇着苦，便想耶稣的圣伤，果然各样的苦都容易忍受了。

看起来，为提醒我们克己，再没有比纪念耶稣的苦难更妙的了。况且这个法子，还能增加我们的功劳。因为，因爱天主的心，

行的善工，自然在天主台前格外的有价值。当初圣依纳爵当着才回头的时候，行的苦工没有别的目的，不过为补赎自己的罪，后来换了目的，但为效法耶稣的苦难表样，补赎罪的意思，倒不大留心。大凡圣人们都是这样，他们诚心热爱耶稣，事事勉力效法，见耶稣受苦，他们也爱受苦，见耶稣死在十字架上，流尽自己的宝血，他们也巴不得为耶稣舍生致命，以爱还爱。历来圣人们，没有不盼望致命的，他们若不得这个盼望，便自己千方百计地克苦自己的肉身，断绝自己的私意，压制自己的五官，尽自己的力量，效法耶稣的苦难表样。就如圣保禄说的："常常在自己身上，带着耶稣的苦难。"（格后 4：10）我们都该效法圣人们的表样，勉力苦身克己，叫我们一身的行实，成一个耶稣苦难的遗像。圣伯尔纳多说："耶稣是我们的圣首，我们是耶稣的肢体，圣首戴着茨冠，肢体岂可以贪安逸，必须苦身克己，才能与圣首相配合。"

提醒我们克己的法子，不止上面说的四条，还有许多别的：就如想自己从前犯的罪怎么多，本该受地狱之罚，但天主无限仁慈，宽容我在世上得做补赎，有什么苦我不当受呢？且不必说从前，到如今我每天还不断犯罪，得罪天主，平心而论，不该天天做补赎吗？若想受天主千万恩典，更该克己，报答天主的仁慈。这几条眼前的道理，只要人想得透彻，便能感动我们的心，叫我们发奋克己。

第二十三章 克己工夫可分三级

按圣伯尔纳多的讲论，克己的工夫，共有三级：第一级，是效法出外还家的人；第二级，是效法死了的人；第三级，是效法耶稣死于十字架上。这三级，是一级高于一级。

第一级，是效法出外归家的人。请看出外还家的，外方的事物，都不贪恋，心里念念不忘的，不过是自己的家乡，所以一直前行，恨不能一时到家，断不肯绕道枉费时日，外方赏心悦目的风景，都不恋在心。至于吃的穿的，惟求养身蔽体，不肯奢侈，背的行李，都是要紧用的物件，不带无用之物，自找累赘，凡出外归家的，大概都是如此。按圣经上的道理，我们都是出外归家的人，天堂是我们的本家，世上不过是路过的地方。（伯前 2：11；希 13：14）所以我们该用克己的工夫，断绝贪恋世俗的心肠，效法那外出归家的人，凡世上的事物，都看它如路旁经过的。财帛也不爱，光荣也不贪，遇着忧苦事也不必忧苦，遇着喜乐事也不必喜乐，看着世上的事物，都是外方的风景，与我毫无干涉，只要有衣可蔽体，有食可充饥，便该心满意足。（弟前 6：8）这样走天堂的道路，才不累赘。还该时时想念天堂本家，不住地前行，恨不能一时到家才好。就如达味圣王叹息说：“可怜！我充军的时候太长了。”（咏 120：5 与思高本不同）唉！我们若效法达味圣王，看着自己在世上，如同充军的地方，才是真有福的，天堂道路必是走不错的。

第二级，是效法死了的人。这一级比第一级更好，因为效法出外回家的人，虽说不贪恋世俗，到底还在世俗当中，还和世俗往来，甚且还有世俗的意识。至于效法死了的人，全断了世俗的往来，就如死人，有眼也看不见，有耳也听不着，别人奉承他也不喜欢，别人咒骂他也不恼怒，总而言之，别人说好说歹，他都听不见了。就是缺吃少穿，受冷受热，他也不理会，哪怕受人践踏，箔卷席埋，他也不觉。人若到了克己的第二级，真有这个光景，也不喜人抬举，也不怕人轻贱，眼也不看世俗的闲事，耳也不听世俗的新闻，世上的苦也不觉苦，世上的乐也不觉乐，真如同死

了一样。圣保禄宗徒给当时的教友说："你们是已经死了的人，你们的生命，同耶稣基督隐藏于天主了。"（哥 3：3）对保禄说的死，就是死于世俗，把世俗的意识，都扫除了，这就是我们说的，克己的第二级。我们若愿意知道，我们到了这第二级没有，该看我们断绝了世俗的意识没有，若是我们喜欢听人赞美，听到别人批评，就不耐烦了，喜欢谈论别人的是非，掩饰自己的短处，吃饭穿衣，都是要好的，一不称心，就要抱怨，这明明显示我们，还没有死于世俗，世俗的意识，还在我们心里生活，因为如果死于世俗，凡世俗事都不关心了。圣伯尔纳多说："这样的死才是有真福的，因为这样的死，就是真生命、能叫我们在世俗当中，不受世俗的染污。"

第三级，是效法耶稣死于十字架上。这一级，又比第一第二级高超，我们怎么能死于十字架上呢？我们的十字架不是别的，就是世俗，该看着世俗的富贵光荣，安逸快乐，当我们的十字架。原来十字架是古时极凶极重的刑罚，我们就看着世俗的福，当我们极大的刑罚，世俗人畏怕十字架，恼恨十字架，我们也是畏怕世俗的福，恼恨世俗的福，这就是圣保禄说的："世俗钉死我，我也钉死世俗。"（迦 6：14）这两句话的意思是说，世俗为我是十字架，我为世俗也是十字架，我所爱所恨的，都与世俗相反。世俗爱财帛光荣，我却恨财帛光荣，世俗恨贫穷卑贱，我反爱贫穷卑贱，教友到这个地步，才算效法耶稣死于十字架上。这一级是最高的一级，前两级万比不上，因为第一级，不过是不贪恋世俗，第二级也不贪求世福，也不怕受世苦，贫穷富贵，他都看着一样，至于第三级，不但不怕受苦，还盼望受苦，不但不贪世福，还躲避世福，如圣保禄说："我不以别的为光荣，我的光荣，就在吾主耶稣的十字架上。"（迦 6：14）所以凡到这第三级的，都拿

着受轻慢凌辱，跟随耶稣背十字架，为自己的光荣，为自己的快乐。又如圣保禄说："我在艰难困苦当中，心里充满快乐。"（格后 7：4）这都是热爱耶稣的缘故，并不是标奇立异，不近人情。

按学士的讲论，要知道一个德行，修成了没有，该看做那个德行，容易不容易，若是做着容易，不须勉强，如同出于自然，这是德行修成的凭据，若是做着艰难，就是德行没有修成的凭据。从此看来，若愿意知道我们到了克己的第三级没有，该看我们怎么忍受苦难凌辱，若是喜欢忍受，才算到了第三级，若是不喜欢忍受，就是没有到第三级。我们该察考自己的心，若是遇着不顺心的事，或是别人指责我的过错，或是长上不随我的私意，或是别人伤我的脸面，我若心里不快活，我不但没有到第三级，连第二级也没有到。在第三级的，都是以世俗之乐为苦，以耶稣之苦为乐的，从前耶稣给圣方济各说："你若愿意得我，该看着世俗的苦事为乐事，世俗的乐事当苦事。"

从前苦修会里有一位极热心的修士，名字叫乐铎尔福。有一夜，独自在圣堂里祈祷，忽然看见耶稣钉在十字架上，身发大光，左右有十五位修士，都钉在十字架上，陪伴着吾主耶稣。耶稣给乐铎尔福说："你认得这十五位修士吗？"乐锋尔福仔细一看，都是本院本会的修士，就答说："我都认得他们，但我不知道，为什么他们也在十字架上？"耶稣答说："在这修院里，独有这十五位修士，苦身克己，效法我的苦难表样，同我一起钉在十字架上了。"看来我们若盼望与耶鲜同钉于十字架上，总该专务苦身克己。

卷九 端默合篇

第一章 举止端庄方能动人

这一卷先讲端正。端正二字就是说的眼不妄看，耳不妄听，口不妄言，手足不妄动，说话行事，行住坐立都不放肆，就是一举一动也要谨慎，务要如圣奥斯定说的：一身的行实，没有一条碍人的眼的。至于端正的小节目，我都不讲，不过泛讲端正怎么要紧。只要我们一身的举动，为别人有好表样，没有一个可指责的地方，我们便满了端正的规矩。虽然端正的节目甚多，也出不了谦恭稳重这两条，得了这两条，就得了端正的大纲了。

若要劝化别人立好表样，自己首先端正，比讲道理还强。因为人都是看外面，看见一个人外面端庄，自然起敬起爱，不由得发生向善的意念；看见一个人外面放肆，也不由得就要放肆。圣方济各有一天，给一位修士说："我愿意往城里讲道理，你可以跟着我去。"那位修士就跟着圣人出去了，岂知圣人在城里走了一遭，便回了修院。那位修士奇怪地说："我们出修院本是为讲道理，怎么没有讲道理就回修院呢？"圣人答说："道理已经讲完了。"圣人的意思是说："讲道理不必费口舌，只用我们的端正，在城里走这一遭，便是一种极好的道理。"人见修士谦逊克己，外面端庄，自然心里感动的，爱慕天主，轻看世俗，后悔从前的罪，想望天堂的福。许多次端正的表样，比什么好道理更感动人心！

不但端正为别人有大好处，就是为我们自己也有大好处，因为我们的灵魂和肉身，外面和内里，是紧紧相连的。外面端正，

自然心里也端正；外面放肆，自然心里就放肆。外面的好处，可以通于心；心里的好处，也可通于外面。所以外面端正，就是心里端正的凭据，心越端正，自然外面越端正。就如一个钟表，只看外面针走的准不准，就知道内里的转轮好不好。为这个缘故，我们若见一个人，外面端方正直，不由得就敬爱那个人，因为想那个人，必是心里也好。

圣热罗尼莫说："人的相貌就是人心的镜子，人的眼虽不说话，却能传扬心里的密事。"这就是说的，只看人的面目就能知道人的心。这原是圣经上的道理。圣经上说："水能照见人的面目，明智人只看外面，就能知道人的心。"（箴 27：19 与思高本不同）又说："看人的面目，就知道人是什么人。因为穿的衣裳、嬉笑、行走，都显示那个人是什么人。"（德 19：26-27）从此看来，人心里好，自然外面端方，心里不好，自然外面放肆。从前圣额我略纳西盎论茹连恶王说："茹连没有得王位以前，我早已知道他将来不好，因为我见他没有正人君子气象，头脑东倒西歪，两眼左顾左盼，立也立不稳，看也看不正，说话粗鲁，不自检点，又常东一句西一句，话不投机，喜怒无常。我看他这些光景，就知道他后来不成材，如今果然应验了。"我们看这位圣人说的话，便知道善人恶人，都是诚于中形于外，外面放肆，就是心里放肆的凭据，外面端正，也是心里端正的凭据。

你若有传教救人的本分，和各界的人来往，端正更是不可忽略的。因为你若愿意劝化人，必须先使别人敬重你，别人敬重你了，才喜欢听你的教训。但是你若不端不正，别人是不敬重你的，别人若不敬重你，有轻看你的意思，那无论你讲什么好道理，他们都不爱听。惟举动端正的，才能使人敬重，使人看你像个天神一样，人既敬重你，然后你说的话，他们必然深深地刻在心里。圣教会

历史记载："从前教宗依诺增爵第二位，和红衣主教往圣伯尔纳多的修院去，圣伯尔纳多和众位修士出来迎接。当时前呼后拥的人甚多，欢迎仪式，非常隆重，那些修士却都端端正正地排队前行，没有一个抬起头来看热闹的。教宗和众位主教看见他们这样的端方，不觉感动的流泪。"我们也常经着，若见一个人在堂里祈祷，跪的端端正正，一心对越天主，也不左顾右看，我们心里感动的也有一番热爱天主的心情。所以端正的表样，就是一个好道理，虽然不言不语，也常劝那放肆的，收敛自己的心，引那多说话的，谨守自己的口舌。在圣人传记上，许多次记载："圣人怎么端正，能叫同居共处的人，在他们跟前，不敢放肆，一见了他们，自然起敬起畏，说话行事，格外加倍小心。"还有圣人端正的出奇，能叫教外人，一见他们的表样，弃邪归正。既然端正为感化人，有这样大效验，有传教救人的本分的，谁不该端正呢？

第二章 人非端庄不能成德

修德的法子当中，谨守五官，也是数得着的好法子，因为谨守五官才能保存心里洁净，心里洁净才能契合天主。按圣人们的讲论，五官是罪恶的门路，必须谨守五官，罪恶才不能入心。比如一所宅院，门户有人看守，不许外人随便出入，宅院才能清静，主人才能平安；若是门户大敞四开，任外人随便出入，不但不能清静，不能平安，院中的财物，也容易丢失。我们一身也就如一所宅院，五官，就是这所宅院的门户，心就是这所宅院的主人。若愿意心里清静，得享平安，必须关锁五官的门户，眼不看闲事，口不说闲话，耳不听闲言，这样才能清静，才能平安。若是五官的门户，大敞四开，什么也看，什么也说，什么也听，心里不但

不能清静，不能平安，而且心里所有的热爱，也必定渐渐地丢失了。神修书上说：“五官觉不着的事，心思也想不到。”这句话的意思，就是说的心里的念头都是从五官来的，所以若愿意心里常起善念，不起恶念，总该小心把守五官，不许恶事入心。

圣经上说：“你该十分用心，保守你的心，因为心是生命的根源。”（箴 4：23）圣人们研究保守心净，除了谨守五官，没有别的更好的法子，五官不放肆，自然心就收敛。圣铎乐德说：“你该禁止你的眼，别看闲事，因为好看闲事，必至于心分意散，耽误自己的本分。你也不该多说话，因为多说话，必至于丧失心里的善念。”这也是我们常遇到的。我们若谨守口舌，不轻易说话，躲避世俗的闲事，心里常安安静静地，各样的善念，自然就发生。我们无论从前怎么热心，也无论得了天主多少神恩，若一说闲话，一管闲事，工夫不大，就全失了。师主篇上说：“受许多辛苦得的恩宠，一会儿的放肆，就能完全失落。”

有圣人说：“若愿意保存心里洁净，必须成瞎子、聋子、哑巴，一切闲事，什么也不看，什么也不听，什么也不说，然后心里才能洁净，才能平安，才能沉沉静静地对越天主。”恐怕有人说，我的本分该和世俗人来往，有许多事情，是不得不看，不得不听，不得不说的，怎么能装瞎、装聋、装哑呢？我说，世俗的闲事，看如同不看，听如同不听，一毫不许动心，这样就能装瞎、装聋了。从前有一位隐修的少年人，院长命他每天往一个地方，做一件事情，无如那个地方，世俗人不断来往，胡言乱语，说话甚不检点。少年修士听见，心里甚是烦恼，见了一位老修士问他有什么法子，可以不受世俗人的沾染，老修士给他说：“学生在学校怎样念书，你是知道的，他们都是各人念各人的，谁也不管谁，因为他们知道，自己背不过书，自己受罚，碍不着别人，所以用心背自己的书，

任凭别人怎样喊叫，都不留心。你也该效法他们，只管尽你的本分，任凭世俗人，怎么胡言乱语，都不该留心，只该当作耳旁风，随听随忘。因为你若本分不尽好，是你受罚，怨不着别人。”

历来的圣人们，没有不用心谨守五官的。当初圣伯尔纳多，入了隐修院，过了一年，还不知道自己住的屋子，向什么方向。修院的圣堂，只有三个窗户，都是显然易见的，他天天上堂里祈祷，并不知道有几个窗户。还有一次，和几位修士，散步湖边，走了一整天，后来那几个修士提起那个湖来，圣人还问：“在哪里见过那个湖。”因为圣人常低着头，总不抬头往上看，眼目又很端正，总不左顾右看，所以上面说的窗户、大湖都看不见。圣巴辣德二十年的工夫，没有抬头看过屋里的顶上。我们若这样谨守五官，纵然常和世俗人来往，也不至于受世俗人的染污。

第三章 勿谓端正琐屑可忽

恐怕有人说：“德行在心里，不在外面，心里不好，外面端正，也不中用，心里好，外面不端正，也无妨碍，只要我心里洁净，何必拘拘束束地守那端正的规矩呢？”我说德行在心里，不在外面，可是情真的，到底心里的德行，非有外面的端正不能保存。外面端端正正，谨守五官，然后才能保存心里洁净。我说这个话，有一个故事可以作证。从前有一位隐修老人，有一天，往亚历山大去了，一眼看见一个平日认识的少年修士，在酒馆里坐着和众人谈笑，心里甚诧异，等着少年修士出了酒馆，把他叫到背地里，苦口劝他说：“你一个少年人，身为修士，怎么不知道提防魔鬼的诱惑呢？你在这茶馆酒肆，听许多不当听的话，看许多不当看的事，大不合修士体统。而且男女混杂，危险最多，所以我苦口

劝你，快快离开这个地方，避往旷野里去。”少年修士答说：“神父！不必过虑，真德行只在心里，不在外面，只要我心里洁净，我便对得住天主，何必往旷野里去呢？”老修士一听这话，举起手来叹息说：“天主，我在旷野里隐修，到如今五十五年了，常常谨守五官，还不能保存我的心洁净，这个少年人真来的稀奇，常往犯罪的地方去，还能保存心里洁净，罢了罢了！”老修士说的这话，总是不信他的话。我若遇见人外面放肆，五官毫不谨守，竟说自己心里洁净我也难信。

圣文都辣说：“外面的端正，能收敛人心，保存心里的德行，就如盔甲护卫人身一样。”又如一棵树，必定有枝叶护卫着才能生长，树上结的果子，必定有皮壳包裹着才能不坏。我们修的德行，也就如树上结的果子，外面的端正，就是护卫德行的树叶，包裹德行的皮壳。有这枝叶皮壳，德行才能保存，若失了端正，也就如一棵树削去了枝叶，果子削去了皮壳，不久是必要败坏的。再比方，人身子强壮不强壮，本不在面容舒适不舒适，只在血气调和不调和，到底面容舒适的，定是身子强壮的凭据，面容不舒适的，定是身子不强壮的凭据。端正也就是灵魂的面容，灵魂强壮不强壮，虽说不在外面的端正，到底看外面端正不端正，也就知道灵魂强壮不强壮。外面不端正的，风度仪表不够大方，就如一个人，面黄肌瘦，定是身子有病的凭据。

说起端正来，也不是一样的，正经的端正，必须是从心里发出来的，心里有真实的德行，谦逊和平，自然外面稳重，说话行事，不至于放肆，且这样的端正也能长久。若是心里没有真实的德行，私欲也没有克制，心思也不收敛，外面假装端正的样子，那就如没有根子的树，没有泉源的水，是必不能长久的。

人若端正，必然用心谨守五官，不贪五官的快乐，不端正的

人好说闲话，好看闲事，好听新闻，常贪五官的快乐。所以端正的人心常收敛，容易专务神工；不端正的人心常散乱，最难专务神工。圣奥斯定说："人当着小的时候，一片孩子的心肠，所喜爱的都是玩具，到长大成人以后，一切孩子玩具都不喜爱了。"人在德行的道路上也有这个分别，那才走德行道路的，就如孩子一样，未免喜爱五官的快乐，这五官的快乐都是虚假的，真如同孩子玩具一般。若走德行道路，走到高远的地步，尝着天主的事理，有非常的美味，所喜爱的不过是天主的事理，尝着五官的快乐都没了趣儿。真就如人长大成人以后，舍弃了孩子玩艺儿一样。所以我们若愿意知道，在德行道路上，是孩子，是大人，该看我们还贪五官的快乐不贪。

第四章 沉默寡言受益良多

谨口慎言也是修德前进，不可少的一种工夫。圣经上说："在说话上没有错误的便是成全人。"（雅 3：2）从这句话看来，小心说话定是修德行的妙法。圣经上又说："一个人只想自己是教友，却不管束自己的舌头，一味胡言乱语，他奉的教是虚假的。"（雅 1：26）可见说话放肆，是有大害处的，为这个缘故，历来的修会都是定了静默的规矩。古时隐修人，守这条规矩，守的最严，有许多年不说一句话的，若有人犯了这条规矩，必罚他做明补赎。

恐怕有人说："说几句闲话，不过是一条小过失，就是浪费光阴，也浪费不多，这有什么大关系呢？"我说："看上边圣经嘱咐人的话，那么恳切，说闲话不只浪费光阴，定然有别的大关系。"圣人们有天主的默启，懂得圣经的意思，他们知道，谨口慎言，有很大好处，不谨口，不慎言，有很大的害处。圣巴西略

说："人不轻易说话，才能学会说话。"因为说话，原是件难事，不加小心难免有差错。若愿意说话说得有条有理，不紧不慢，心平气和，样样都中规中矩不是容易的，必须平日学习，才能学会。别的技艺，还得学好几年才能学得精熟，况且说话更是不容易学的，也必须多年学习才能学会。但学说话，和学别的技艺不一样，学别的技艺是越做得多，越学得快，学说话是越说得少，越学得快，因为少说话，才能慢慢改了说话的毛病。我们从世俗中，都有带来的毛病，比如，像这一类毛病：说话不加心思，心才一动，口就要说，或是声音太大，或是好抢好夺，或是说话粗鲁，若是谨口慎言，将来日久年长，都可以渐渐地改了。再说。人不轻易说话，才能心里沉静，心里沉静，才能学习说话的规矩，留心看别人的好表样。我们同居共处的人，就有许多好表样可效法，只要我们留心观看，看这一个说话怎样恭敬，怎样和平，一问一答，都不苟且，听人说话，必等人说完了，然后才回答，从来不紧抢紧夺，当着忙迫时候，说话也不显忙迫，当着忧苦时候，说话也不显忧苦，常常气象和平，始终不改，这就是一个当效法的表样。你再看那一个，长上无论命他做什么事，就快快应承，也不迟延，也不推辞，这又是一个当效法的表样。还有说话总不得罪人的，也该留心效法他，看他说话怎么小心，无论是当面，是背地，半句伤人的话不肯出口，也无论是和谁说话，常常毕恭毕敬，无论讲论什么人，常说人的好处，人的过错，总不肯提，就是说笑话，若能令别人不喜欢的，他也一句不说。又有说话显出忍耐的，也该留心效法他，别人说得罪他的话，伤他的脸面，指他的过错，他装聋子，当听不见，反指东说西，把别人得罪他的话，顺口瞒过去，仍然同他嬉笑言谈，更显出亲热他。以上说的好表样，非沉静人，不知道留心观看，但若不习惯谨口慎言也不能沉静。

毕达哥拉斯是古时候最著名的学士，若有人愿意做他学徒，他必命他五年的工夫，不和人说话。他的心意，是愿意徒弟忘下从前听见的繁杂事，只留心听他的讲论，这样学问才容易成就。他们为得世俗学问，下这样工夫，我们为修德前进，得真实学问，也该下这样工夫。一面谨口慎言，不轻易说话，一面专心听神父的教训，这样德行也就容易成就了。

这一章书，本是为才走德行道路的而说，倘若你是多年走德行道路的，便该给别人立好表样，说话上更该小心。但这一章书的意思，切不可错懂了，我说的学说话，并不是学口才。世俗人见一个人能说会道，有的说无了，无的说有了，便说他有好口才，这样的好口才，正是一样的毛病，大不合我们的身份。我说的学说话，是说学着说话温厚和平，纵然不能花言巧语，叫人爱听也无妨碍。

第五章 人非静不能契主

谨口慎言不轻易说话，不但能练习和人说话，还能练习和天主说话，就是沉沉静静地祈祷默想，和天主结合。古时隐修人，常守静默，就是这个缘故，他们怕说话多了，心分意散，不能纯心专务默想。有一位圣人说：“人不多说话，自然心里沉静，心里沉静，自然容易起善念。”而且，人外面不和人说话，心里才能听得天主说话。原来天主的默启是隐秘的，非细心人听不见。譬如：在热闹场中人多事杂，和人低声说话，人听不到，若在幽静地方，便没有听不到的声音。我们的心也是这样，我们若喜欢管闲事就说闲话，心里也就如热闹场子，天主的默启必是听不到的。总该推开世俗的闲事，谨守自己的口舌，才能清清静静地听

天主的话。圣经上说："我引他到旷野里，秘密地和他的心说话。"（欧 2：16）这两句就是指善人灵魂，天主和善人的灵魂说话，不在热闹场里，只在旷野地方。所说的旷野不必是深山幽谷，在人心里自然就有个旷野，人若谨守自己的口，收敛自己的心，就算在旷野地方。我们若愿同天主说话，也不必入山隐修，也不必离开世俗，只要我们常在这心里的旷野，心不分不散，便能专务祈祷，常和天主说话。天主要的是人的心，心里沉静，虽然在热闹场里，也无妨碍，心里不沉静，虽然在旷野里也不中用。

热心人最怕说闲话，一说闲话不久就冷淡了。譬如：一间热屋子，窗户常常紧闭，热气才能保存，若是窗户大敞四开，不久热气都飞散了。人的心也是如此，人若好说闲话，就像敞开的门户，心里的神热，也是必要消散的。因为谈论世俗的闲事，最能分人的心，心一放肆，从前所有的热爱，所怀的善念，是必要丧失的。常听人说："我本分太重，事情太多，一天起来，忙忙碌碌，半点儿空闲没有，怎能专务神工呢？"唉！你没有空闲，多是因为你管闲事，说闲话的缘故，若把与你无关的闲事，一概都推开，不要紧的话一句都不说，纵然你事情忙迫，为祈祷默想，也找出空闲来了。你若好管闲事，别说额外的神工，你没有工夫做，就是分内的神工，恐怕也得耽误，这不是你自己招惹的吗？

人越静默，越容易专务默想，人越专务默想，也越容易静默。因为专务默想的人，心里常和天主结合，尝着天主的事理，有无穷的神味，觉着世俗的事情，都淡泊无味，所以也不爱说，也不爱听。圣经上记载："梅瑟和天主说话以后，便觉口舌笨涩，说话不伶俐。"（出 4：10 与思高本不同）凡专务神工，常对越天主的，大概都是如此。我们也经历过，有时默想里头，得了天主的神慰，心里充满热爱，若默想出来，什么稀罕事也不爱看，也

不爱听，也不爱说了，所喜爱的不过是心里和天主契合。从此看来，一个人若常喜欢说闲话、管闲事、听闲言，明明显出他心里没有热爱，不和天主结合。

我们明知道，大家聚会在一块儿，谈天说地，难免有失口的地方，我们竟不知道躲避，这是什么缘故？皆是因为我们，心里没有天主的神慰，不由得就求外来的安慰，你说你的忧苦，我诉我的冤屈，彼此谈论一场，盼望宽宽自己的心，心里若真有天主的神慰，必然不这样求外来的安慰。所以但看人五官谨守不谨守，就知道人热心不热心，热心人都是谨守五官的。在各修会里，静默是一条大规矩，若有人不当说话的时候说了话，这虽是一条很小的过失，也必重重地受责罚，因为过失虽小，却是心里冷淡放肆的凭据，所以是不得不责罚的。盛金银宝物的箱子，必然好好地封锁着，若是不封不锁，必是箱子里没有好东西。一个人谨口慎言，也就如封锁的箱子，心里必是有德行的宝物。一个人不谨口、不慎言，五官放肆，这是不封不锁的箱子，保不住就是心里没有德行的凭据。

第六章 谨口慎言方易成德

有一位博学神师说过：“若是一个修会，或是一个修院，规矩废弛了，只要把一条静默规矩，整顿好了，就可把全会全院，都整顿好了。”这句话，虽然说得似乎太过，其实有至情至理。因为静默规矩守得好，自然人心收敛，人心收敛，各样规矩都容易遵守，而且进会修道的终向也不至于遗忘。若是静默规矩松了，大家随便谈笑，便有许多害处，彼此说话之间，难保就有谈人过失的，抱怨不平的，传言挑唆的，自己枉费了光阴，又叫别人枉

费了光阴，一开了这个门路，修院还成修院吗？直接地像世俗地方一样了，若不守这条规矩，真有这个危险。惟独静默规矩守得严的修院，天天沉沉静静不闻人的声音，乍到里头恍然就像到深山旷野一样，叫人起敬起爱，不问就知是个圣地，俨然闻着圣德的馨香。

不只修院，一个人冷淡懈怠了，只使他守好静默的规矩，也能使他变冷为热，因为闲谈闲语，是犯罪的门路，给他去了犯罪的门路，就能叫他改过自新。我们屡次经着多说话的日子，晚上省察，定然想起许多过失来，不说话的日子，往往一条过失，也想不起来。真如同圣经上说的："话说的多了，灾难也多。"（箴14：23与思高本不同）灾难就是指罪恶。圣经上又说："保守自己口舌的，就能保守自己的灵魂。"（箴13：3）为这个缘故，古时的修士，守默静甚是严谨，圣雅各伯又恳恳切切地劝人守静默说："谁若不管束自己的口舌，奉的教是虚假的。"（雅1：26）又说："谁若说话上没有差错，便是成全人。"（雅3：2）

从此看来，只要人谨守自己的口舌，便能到成全地步，也能专务神工，对越天主，这是历来圣人的公论。若不谨守自己的口舌，别说成全的地步不能达到，就是默想祈祷的神工，也难做得完好。你且仔细察看察看，凡专务神工的人，那一个是多言多语的呢？多言多语的人，心分意散，断不能沉沉静静地对越天主，他既不能专务神工，德行也断不能长进。圣经上论这一等人说："多说话的人，在世上不走真道。"（咏140：12与思高本不同）古圣雅各伯给勒乌本说的话，也恰好贴在他身上。圣人说："你如同水泼在地下，是不能收起来的。"（创49：4与思高本不同）

圣经上又说："凡没有遮盖的器皿，就是污秽的。"（户19：15）按圣人们的讲论，多说话的人，不知管束自己的口舌，

就如同没有遮盖的器皿。器皿没有遮盖，其中必不能干净，不管束自己的口舌，心里也难免有罪恶的污秽。所以圣经上说："说话多的人，伤害自己的灵魂。"（德 20：8 与思高本不同）又说："多说话难免无罪。"（箴 10：19）唉！我们彼此说话，何尝有意犯罪呢？但说起话来，你一句我一句，说的多了不由得就要放肆。俗话说："言多必失"。开始则讲论正经事，逐渐就说无益的闲言，后来越说越高兴，不觉不知的也许说出几句谎话来，或是说出得罪人的话来，像这样的情景原是天天常有的。常见人开始说话，不过大家取笑，哪料竟激怒了别人，弄的大家都没兴趣。大亚尔伯说："不谨守口舌的人，容易陷于魔鬼的诱惑。"原来，我们的心就如一座城，城有垣墙卫护，自然敌人难以加害，若去了这垣墙，敌人来了，难以抵挡，是必要被抢夺的。静默规矩，就是一道护心的垣墙，有这道垣墙，魔鬼也难加害，去了这道垣墙，也难不被魔鬼抢夺。再比方，宅院有人看守，盗贼不敢来偷，若没有人看守，是必不免窃盗的。好多说话的人，心常外驰，不在腔子里看守自己的心门，心里的德行善功，怎能不被魔鬼偷去呢？

第七章 缄口结舌心旷神怡

恐怕有人说："按以上讲的端默规矩，极其严密，眼也不应看闲事，耳也不应听闲言，口也不应说闲话，一举一动，都不得放肆，像这样的拘束法儿，谁受得下去呢？"我说："人的真乐只在心里，不在外面。心里有天主，不断和天主契合，自然有一番神乐，这神乐又真实又长久，不是五官的快乐所能比得上的。"所以只要人有心里的神乐，便不觉外面受拘束的苦。圣热罗尼莫说："世俗人看着热闹场是个乐地，以隐居独处为苦，我却看着

热闹场是个监牢，隐居独处倒是天堂。”圣伯尔纳多也说：“我和大家在一块儿，更觉孤独，自己独居，倒不觉孤独。”因为圣人们当着独居的时候，念念契合天主，有天主和他们做伴，所以不觉孤独，若和大家在一块儿，不得不和大家周旋，难以念念契合天主，所以更觉孤独。人的真乐是从天主来的，人有天主在心，自然心旷神怡，若没有天主在心，虽然天天和大家谈天言笑，听些新闻，看些妙景，不过是外面的快乐，良心内，总不能快乐。奈何有人，不晓得什么是契合天主，什么是良心的真乐，祈祷默想，都没兴趣，无怪乎拿着端正静默当一大苦。

有人有这个毛病，见别人举动言谈，端端正正，便有瞧不起他的意思，说人的端正是矫饰的。这无非是因为怕别人的端正，显出自己的放肆来，或是自己有时端正是矫饰的，便想别人端正，也是矫饰的。端正人听了这些话，多数意志薄弱，竟怕别人讥笑，同流合污，不敢守端正的规矩了。像这样的情景，固然怕人讥笑的，也有不是，但是，讥笑别人的，更有不是。我们都该各人尽各人的本分，只图悦乐天主的圣意，不可怕别人讥笑，更不可讥笑别人。又有人见端正人不轻易嘻笑，不轻易言谈，便妄断他心里不耐烦，这也是以己度人的私见。该知道人有没有忧苦，外面看不到，有时外表似乎苦，其实心里悦乐，也有时外面似乎乐，其实心里忧苦。端正人良心洁净，又不沾滞世物，心里是常悦乐的，虽然看外面，不言不语，不喜不笑，都不可以为凭。圣保禄宗徒说：“外面似乎忧苦，其实常常悦乐。”（格后 6：10）心里的悦乐是实在的，外面的悦乐是虚假的。俗语说：“人不可以貌相。”我们见别人外面忧苦，岂可妄断别人心里忧苦吗？

第八章 言语谨慎免遗后悔

我们讲的静默，不是要人一句话不说，是要人不轻易说话。有当说话的时候，有不当说话的时候，当说话的时候不说话，与不当说话的时候说话，同是不好。只要你合时，有话自不妨明说；但合时不合时，不是容易分辨的，必须细心审量，才不至于差错。从前达味圣王，常求天主保护自己的唇舌，（咏 141：3）因为他知道说话不容易，若愿意说得恰当，万无一失，总该求天主相帮。按历来圣师的讲论，说话大约有五条规矩，这五条守得完全，说话才能无瑕可指，若有一条不守，说话就不免无过失。第一条规矩，说话以前最要紧思量思量，万不可冒失，张口就说。圣经上劝我们，说话要迟，听话要速，（雅 1：19）无非是愿意我们，小心说话，开口以前，再三思量，话当说不当说，说得合时不合时。天主造生我们，叫我们的舌头藏在口里，内有上下牙齿，外有上下嘴唇，紧紧的围护着他，不像耳朵在外面，常常摆列着，这就是教训人，说话要迟，听话要速的意思。圣经上说："愚傻的人心在口里，明智的人，口在心里。"（德 21：29）这是什意思？是说的愚鲁的人说话，不思不想，心才一动，口就要说，常常信口胡言，心不能做主；明智人则不然，常常用自己的心，管束自己的口，当说的说，不当说的一句不提。

我们说话该像吃饭一样，吃饭必先嚼烂了然后咽下去，说话也必先想到了，然后说出来。若不嚼就咽，容易伤身子，若不想就说，容易伤别人，自古以来，争斗不和，大概都是从说话不小心来的。有一位圣人说："我们说话，还该像还账一样，若有人来向我们讨账，我们必先想想，是否有该账，若有该账，又必想

想该账的多少，才肯付账，付账的时候，还必加一番小心，恐怕多给了钱。我们说话以前，也不可太轻易，也该想想该说不该说，该说的是什么事理，思想定了然后出口。”这也是圣文都辣的道理，圣人劝我们吝啬口舌，如同悭吝人吝啬财帛一样。又有人劝我们说话以前，不但自己心里审量，还该和天主商议，把自己要说的事理，问问天主当说不当说，如果合天主的圣意，觉着当说，才可放心去说。以上说的是第一条当守的规矩，守好了这一条，别的规矩就容易守了。

第二条规矩，说话要有正当的目的。若没有正当目的，纵然讲论极好的事理也不足为贵。圣文都辣说：“有人讲论圣事，有意在人跟前讨好，叫人说热心守规之人，这是假善人的意识。”若是讲论事理，为显自己的口才，叫人夸奖通达事理，善于应对，这又是一般骄傲意思，我们都该用心躲避。

第三条规矩，说话要照自己的位分。和卑下人说话，自然还容易将就，若和尊长说话，总该有一番敬畏的意思。诚于中，形于外，切不可多口多舌，同尊长辩论，总是恭恭敬敬地，小心听尊长讲话才是，心里敬畏外面自然不敢放肆。所以圣伯尔纳多说：“外面静默是心里敬畏的证据。”少年人在长辈跟前静默，便是恭敬长辈的礼貌。

第四条规矩，说话要看时势。什么事当什么时候说，都有相对的时势。圣经上说：“明智人等待时候到了才开口说话，浮躁人说话不顾时候。”（德 20：7）说得合时人便爱听，说得不合时人便不爱听。合时两字，还包含几条小节目：一、当着别人说话，不可凭空插嘴，必须等着别人说完了，然后再说，若乱抢乱夺，截断别人，不但相反礼貌，而且相反谦逊。二、若有人问你事理，必等人说完了，然后回答，因为若不等人说完了，往往听得不明，

若听得不明，就没头没脑，冒然回答，往往问东答西，话不投机。愿意显你的敏捷，正显了你的冒失，岂不是弄巧反拙了吗？三、若有人在你面前，彼此问答，你不可混乱别人，只好默而不言，等人问答完了，然后有话再说。四、若多人在一块儿，有人拿一条事理来，质询众人，你切不可自作聪明，开首就答，显你比众人明白。必等别人答完了，或是指出你的名字来问你，你若有高明的好辞理，才可一句一句的回答。

第五条规矩，说话声音要低，万不可喊喊叫叫，高声喧嚷。若和远处人说话怕听不见，只好先就近了，然后再说，也不必大声喊叫。若有人在修院大声说话，叫左右邻居都听见，虽然说的是要紧事件，也算犯静默规矩。圣文都辣说："修士无故高声说话，算是一条大过失，你若不要紧的话，自然不妨明说，但不可声音过高，若在黑夜或避静的时候，或在圣堂里更该小心，只要说的叫人听得清楚就够了。人若不聋不必大声和他说话。说话时容貌还要和悦，态度还要稳重，不可动嘴眼，不可打手势，不可结眉蹙额，不可摇头摆脑，不可指东划西，总是安安静静地说话才是。虽然说话不该粗声大气，带出傲气样子来，或是怪腔怪调，带出个村汉气色来，但是也不可故意慢声慢气，装成妇人女子态度，总是刚中有柔，柔中有刚，才合乎中庸之道。若论责备别人的过失，柔和是更不可少的，因为言语柔和，才能折服人心。若见人有过失，就忿怒不平，不但不能折服人心，反能惹人反感，怎能改人的过失呢？圣文都辣说："忿怒不能教训人忍耐，骄傲也不能教训人谦逊，德行不是毛病教训的。"若愿意教训别人谦逊、忍耐，总该自己谦逊、忍耐，自己美表善言，自然不难劝化别人，何必用恶声厉色斥责别人呢？

说话拿个排场腔调，句句粉饰，务要说得冠冕，叫人爱听，

为显弄自己的才学，也是一条大毛病，我们都该用心躲避。若论讲道理劝化别人，更不可作意修词，只该以理服人。尝见会说会道的更不能动人心，因为他们说的虽是好听，却没有深长意味，叫人寻思，倒不如朴朴实实的说理，更能动人心呢。原来我们的话，就如水一样，水不加油盐酱醋，更是好水，若一加材料，人便不爱喝了。

说话之间，当小心的事甚多，以上五条规矩，不能完全包括无遗。若要说话没有失口的地方，真不容易，所以为躲避说话的过失，还就是少说话，是上等妙法。圣经上说："保守自己口舌的，能保守自己的灵魂。"（箴 21：23）因为忧苦事情，多是从说话来的，不说话便能保存心里平安。圣亚尔瑟说："我多次后悔我多说了话，总没有后悔我少说了话。"可见多说话，必定多有后悔。俗语说："一言既出，驷马难追。"一句话说差了，千金买不回来，怎能不后悔呢？所以说话的时候，该加小心，说话以前更该小心。

当初圣庞博起愿入山隐修，求一位老修士指教他，老修士先教训他小心说话。圣庞博留心记着老修士的话，定志谨口慎言，不轻易说话，一问一答，都不冒失，和人说话必先举心问问天主，才开口，到了临终的时候，向别人说："我回想一辈子说的话，没有一句叫我后悔的。"又有一位圣女，名叫玛利亚阿尼，从光荣十字圣架，直到耶稣圣诞瞻礼，缄口结舌，一句话不说，天主因她行这个苦工，预先告诉她，死后不下地狱，直升天堂。

第九章 隐恶扬善仁厚待人

圣保禄宗徒说：毁谤人的人，在天主台前是可恨的。（罗 1：30）古经上说，"毁谤人的人，惹得人恼恨。"（箴 24：9 与思

高本不同）看来，谈论别人的过失，毁坏别人的名声，不只得罪天主，而且得罪别人，且不独受毁谤的恼恨他，就是听毁谤的也恼恨他。虽然听他毁谤的随便答话，似乎喜欢听他，其实心里忌恨他，想他如今背着别人毁谤别人，将来必要背着我毁谤我，如此想来是必要留心提防他的，岂真同他一般见识吗？只这一条理，就能叫我们懂得毁谤的凶恶，一辈子不敢犯它。现在这毁谤的害处，我且搁在一边，先把毁谤罪的重大讲说明白。

按圣经上讲的道理，名声比财帛还贵重。（箴 22：1）尝见人为争脸面，保名声，打官司告状，至于倾家荡产，这不是人爱名声，胜过爱财帛的凭据吗？凡毁谤人的，谈论别人的短处，指摘别人的短处，都是害人最爱惜的名声。名声比财帛贵重，所以害人名声的罪，自然也比害人财帛的罪大。按超性学士的公论，偷盗的罪本是大罪，但若偷盗的过少，才是小罪。毁谤的罪也是这样，除非毁谤的事是件小事，平常也是一条大罪。

到底该知道，论毁谤的罪，是大是小，不可但看毁谤的事是大是小，还该看受毁谤的人，是什么人。若是毁谤的人是一个有很好的名誉，虽然毁谤的事是件小事，也能有大罪。比如：说一个人好撒谎，若是那个人，是世俗中平常人，固然不算一条大罪；若是那个人是修士，恐怕就是一条大罪。因为世俗人的名声，因着一条小过失，不能大坏；修士的名声，因着一条小过失，就能全坏了。且不但说修士的毛病，有大关系，就是说修士很小的短处，也能有大关系。比如：说某修士轻佻，某修士糊涂看事不明，虽然轻佻，看事不明，不算是罪，却能坏修士的名声，所以有时也是大罪。

从此可知，说世俗人的小罪是一条小罪，说修士的小罪，却不是一条小罪，因为小罪，坏修士的名声，比大罪坏世俗人的名声，

还厉害。说修士说了虚话，比说一个平常的人犯了严斋，喝了醉酒，害处更大。既然如此，我们做修士的，彼此说起话来，讲论同等的人，更该十分小心。若有人从某修院来，说某修院的修士贪虚荣，某修士脾气固执，某修士举动轻浮，莫说这一类的话没有关系，说不定就是一条大罪。我只想某人是个老成明智之人，你却说他怎长怎短，叫我改了从前的意见，失了看重他的心，这岂不是在我跟前大坏那个人的名声吗？我请你反心自问，若有人这样说你，至于叫你失了向来有的好名声，你受得受不得？常说："己所不欲，勿施于人。"总该拿爱惜自己名声的心，来爱惜别人的名声才对。况且，说别人的过失，很容易犯大罪，犯了大罪，叫人良心不安，这般大危险岂可不用心躲避吗？躲避的法子，就是定志向，不只对别人的过失，一字不提，就是别人的小小短处，也半句不提。我们生来都有好听、好说的毛病，不得不如此用心提防。我们修德前进的心，真切不真切，但看我们躲避小过失用心不用心，真切的，自然用心躲避小过失，比那不真切的躲避大过失还用心。

圣文都辣说："凡当面不敢说的话，背面也不该说，因为当面奉承，背面毁谤，是最可羞耻的。"从此看来，谈论别人的过失，不可自己哄自己说："这过失，是人人知道的，不妨明说。"或说："这过失，是莫要紧的小事，于别人的名声没有损伤。"你既不敢当面说，所以也不该背面说。当初圣依纳爵给我们立了这个表样，无论别人的过失怎么显明，总不肯轻易谈论。我们如果愿意修德前进，不但说着有罪的事，该一句不提，就是说着无罪的事，只是为别人的名声，略有妨碍，也该一句不提。务要叫人常听见我们称赞人的长处，总不叫人听见我们指摘人的短处。

我们若遇见人，做事错误，有了过失，只好自己藏在心里，万不可往外传扬。有一种人，心里藏不住事，听到别人的短处，

或是见了别人的过失，就如人吃下毒药一样，不吐出来，不得安心。圣经上叫这一类人，是愚鲁的人，（德 19：11-12）我们若不愿意做个愚鲁人，千万别效法他们。从前有一位明白神师，劝人若是说了别人的过失，不告解不发痛悔，不该上床睡觉。因为谈论人的过失，容易犯大罪，带着大罪睡觉，是极凶险的事，谁敢保黑夜必不死呢？假使不是大罪，告解发痛悔，也是一剂治毛病的良药，用这剂良药，说人过失的毛病，不久就全改了。这个法子，为改别的毛病，也是最好的法子。

第十章 评论短长慎勿附和

凡伤害人的话，不但不该说，还不该听。若喜欢听人毁谤，和毁谤人罪过相同，所以圣巴西略说：“不只毁谤人的该受重罚，就是听毁谤的也该受重罚。”因为听的若不爱听，说的自然就不爱说，用一样的刑罚罚他们，岂不是应当的吗？至于听人毁谤，是大罪或小罪？按超性学士的公论，若别人毁谤，是因为你引导的，或是因为你访问的，这样你听毁谤也不免有大罪。若是你和某人平日不甚和好，你听到人说他的过失，因此，心里喜欢，或是明知别人的毁谤，于某人有大害处，你能阻挡而不阻挡，这两样也不免有大罪。比如：见人放火，能救不救，就是一条大罪，若是不但不救，反在火上添油，那不用说，自然罪过更大。凡听人毁谤，带着喜欢模样儿的，都是火上添油的。我们听到人毁谤，能阻挡总该阻挡。若是长上听到在下的毁谤，阻挡是更容易的，所以若不阻挡，罪过更大。若是在下面的听到在上的毁谤，愿意阻挡，不敢阻挡，才能免了大罪。如今世道大坏，家常闲谈，没有别的话说，开口就说别人的过失，说东家长，道西家短，一天

起来，总得讲论过的。我们在世俗当中，不断和世俗人来往，既不听人毁谤，又不得不听人毁谤，若遇着人毁谤，该当怎样呢？我说："总该设法阻挡。"因为我们做修士的，有传教救人的职分，总该给别人立好表样，若听到别人毁谤，不言不语，不但自己难免无罪，为别人也有不好表样。因为毁谤的人，必然心里自己说："我说的话，未必有不好，若有不好，修士必然阻挡，如今他不言不语，毫不阻挡，明明是以我说的是对。"如此看来，岂不是帮助人毁谤了吗？圣奥斯定最恼恨毁谤的罪，他知道人在吃饭的时候，茶前酒后，更容易谈论别人的短处，就在饭厅里写了两句诗说：

座客切莫谈人过，谈人过者休在座；
背面毁人最可耻，铁山难铸一个错。

有一天，来了几个朋友，和圣人吃饭，谈论之间，不知不觉，提起别人的过失来了，圣人指着上边两句诗，责备他们说："这里不准谈人过失，若必要谈人过失，必须把这两句诗，一笔勾去，不然，请你们让我出去。"众人一听这话，急忙认惜，说话不敢放肆了。我们都该效法圣人的勇德，不可过于怯惧，怕得罪人，听到人造谣毁谤，不妨先和颜悦色，请他停止，他若不肯停止，就该迅速离开他。你恐怕说："迅速离开，太伤人脸面，叫人如何受得。"圣热罗尼莫说："伤人的脸面，却能改人的毛病，叫他日后不敢再当着你，毁谤别人。"圣人又说："躲避毁谤人的人，总该如躲避毒蛇一样。"

有人问说："这个办法，对下级自然使得，若对尊长，及有地位有权势的也使得吗？"我说："对尊长及有地位权势的，自然使不得，但是也不可随声附和，帮着他们毁谤，总该显出个不爱听的模样来。他见我敛着脸，低着头，不爱听他，自己说着也

就不高兴了。”从前圣依纳爵用惯了这个法子，他若听得人说话，不合的地方，也不必明明地责备他，只敛着脸，变变模样，就能叫人认错。

阻挡别人毁谤，还有一个妙法，就是当着别人才开始毁谤，我忽然另提了件别的事，务要把他毁谤的话，混乱过去，也别说这样做法，怕人说我话不投机，或是说我凭空插嘴，因为不如此办，不能警醒别人，若必等着投了机会，或是人说完了，然后再另说别的话那就欲救不及了。

第十一章 言宜笃实慎勿虚张

我们说话务要诚实，断不可口是心非，有意欺哄别人，这种撒谎的毛病，本是最可恨的。世俗人虽然不大守规矩，莫不以说话诚实为光荣，以说话欺诈为羞辱，若说某人一口两舌，言语欺诈，便是大伤他的脸面。说虚话既如此可恨，为热心守规矩之人，似乎不必多讲，但他们平常虽然不敢说虚话，有时为掩饰自己的过失，保护自己的名声，却也有说虚话的危险。你若遇着这个危险，只该想，你既定意要走德行道路，常寻找谦逊克己的机会才是，岂有谦逊克己的机会来到跟前，反躲避的理吗？所以自己有了过失，便该老老实实地承认，也不可推辞，也不可掩饰，也不可怕人因你的过失，耻笑你，小看你。别人若耻笑你，小看你，正是相帮你修谦逊克己的德行，所以正是你的便宜。圣人们都说：“为救普世人的灵魂也不可说一句虚话。”你为争一点脸面，躲避一点羞辱，竟敢说虚话，掩饰你的过失，如何使得呢？

说话铺张，也在虚话之数，虽然铺张不是有的说无，无的说有，但是装头添足，言过其实，也是一种毛病。这样说法也是常有的

通病，人说话怕人不信，不由得过事铺张。圣文都辣劝这一种人说："你说话若愿意取信于人，不必铺张，只好老实稳重，说出话来，自然人人信服，若过于铺张，小的说大了，少的说多了，更难使人信服。"尝见好铺张的人，不但说的过了实处，有时竟说得令人不信，令人暗里耻笑，说他是个夸诈不实的人。当初圣依纳爵说话，最不肯铺张，好就说好，轻易不说很好，大就说大，轻易不说很大，凡很字、最字、极字都不肯轻易用，怕说得过了实处。就是自己明知道的事，说的也不敢决断，常带着含糊口气。

许多圣师，教训我们，说话要含糊，别轻易决断。是不可决然说是，非不可决然说非，只该说我估量是如此如此，我仿佛记得是怎样怎样。这样说法，才合我们身份。我们如果谦逊，不仗恃自己的见识，自然也像圣人们似的，说是说非，不敢硬决硬断。从前有一位圣人，人问他什么时刻，他总不说是几点钟，但说约几点钟的，人问他：为什么缘故这样答，他说："我若说一定是几点钟，万一若差几分，我岂不说虚话了吗？我但说约几点钟，就是差几分，也不算说虚话。"我们若愿意躲避说虚话的危险，也该用这样说法。倘若过于决断地说事实，万一有了差错，不但自己失脸，为别人也有不好表样。那如当初含糊着些儿，说对了有光彩，说不对也无羞辱，倒更得计呢？我说说话要含糊，是说的我们不疑惑的事，若是疑惑的事更不可不含糊，心里不知一定，口里竟说一定，这口不对心，假使说的相符也算说了虚话。

虚话不可说，铺张话也不可说，还有一种话，叫做双关话，就是一句话有两个意思的，寻常也不可说。有人不愿意说虚话，却又不愿意说实话，不得已用这一种话，指东说西隐瞒别人。若有大缘故，例如有了不可泄露的事，自然不妨用这双关二意的话，瞒着别人，但是寻常时候断不可用。习惯说这样的话，显出心里

不老实，不但不合教友身份，连教外正经人身份也不相合。若是人人如此说话，必至于彼此相疑，谁还肯信任谁呢？常见好动心机的人，说话七曲八弯，人都不敢托靠他，怕受他的欺哄。可见双关话与虚话的害处相同，我们都该用心躲避。

第十二章 戏谑诙谐悉宜屏绝

圣巴西略说："你既要走德行道路，不可如同孩子，常爱说玩戏话，若习惯说玩戏话，有大害处，能使热心人渐渐变为冷淡，谨慎人渐渐学的放肆。"圣人又说："说话逗笑，诙谐粗俗，是不顾影响的演员好说出的话，大不合专务修德的身份。"圣伯尔纳多也很憎恶玩戏话，他说："玩戏话，在世俗人口里，不过就是玩戏话，在我们口里，就算凌辱天主的话。我们已经把口舌，献给天主了，成了天主的圣物，犹如圣爵圣盒一样。若用我们的口舌，说玩戏话，犹如用圣物，当平常器皿使用一般，岂不轻亵了吗？圣人又说："一切戏话，不但不可出我们的口，而且不可入我们耳。若有人，敢当着我们说玩戏话，便该设法阻挡，就如听到毁谤一样，或是显个不喜欢的模样儿，或是凭空另说别的事情。"

古语说："言乃心声。"说话轻浮的定是心里轻浮。只听钟的声音，便知钟有破绽没有，有破绽的定然声音不灵；只听人说话，便知人心里轻浮不轻浮，心里轻浮的，定然说话轻佻。俗语说："听话听音，知人知心。"这也是说的只听人说话就能知道人心。当初圣依纳爵主教，常不断呼号耶稣圣名，人问他是什么缘故，他答说："我心里印有耶稣的圣名，叫我不得不呼号。"果然圣人致命以后，有人见了他的心里，印有耶稣圣名两个金字。凡爱

说玩戏话的，敢保他心里，没有印的耶稣圣名，只有印的世俗的名吧。所以说话行事，只是世俗态度，这样的人，怎么能纯心专务神工呢？所以亚味辣神父说：“好说嬉笑话，不但不合修士身份，而且不合教友身份。”圣巴西略对待好说嬉笑话的最厉害，若是手下修士，有犯了这个毛病的，罚他七天不和别的修士来往，一来怕他的毛病传染别人，二来叫他羞愧并叫他知道，凡说话不合修士体统的，自然不该和修士在一起。

从前隐修院长圣伍歌有一个徒弟，名叫杜郎，平日好说玩戏话，圣人屡次劝他改，并警醒他说：“你若不改你的毛病，死后必受炼狱的重罚。”果然不久，杜郎去了世，下了炼狱。有一天，显现于一位名叫瑟管的修士痛哭说：“因为我在世，好说玩戏话，不曾用心改，天主罚我在炼狱，受很厉害的刑罚。”我求你托院长为我祈祷，帮我早出炼狱。”瑟管见他满口烂疮，苦不可言，遂就告诉了院长。院长就吩咐七个修士，守七天静默，为补赎杜郎平日好玩戏的过失。不多几日，杜郎又显现说：“倘若七个修士，善守静默，为我做七天补赎，本可以救我出炼狱，但其中有一位，没有善守静默，以致天主不肯宽我炼苦。”院长听了这些话，遂又派一个修士，代守七天静默。七天以后，杜郎第三次显现，容貌大改了，口舌鲜洁，容色欣然，说自己现在出了炼狱，深感老院长及七个修士代做补赎的恩典。

说玩戏语，本有两样：一样是但为取笑的，一样是为讥笑的。这讥笑人的玩戏话，我们更该用心躲避，因为虽是玩戏，也能得罪人，且是说得越尖巧，越有趣儿，越能伤害人。所以好取巧褒贬人的，虽然人外面喜欢听他，内里没有不忌恨他的。

第十三章 天主事理要经常讲

圣保禄教训当时的教友说："凡是恶言不该出你们的口。你们该说的是长人信德的善言，叫听你们说话的热爱天主。"（弗4:29）这个教训为寻常教友要紧，为修士更要紧。修士有救人的职分，不但该用善表感化人，还该用善言教训人。世俗人见一位修士，不喜谈论世俗的闲事，只喜谈论天主的事理，莫不起敬爱，看他是天主的人，听他说话，自然容易动心。圣方济各沙勿略行实记载："圣人讲道理，劝化的人，虽然甚多，却不如平时说话劝化的人更多，平时接见各种人，乘着机会，劝说几句，言谈之间，便能感动人心。"所以我们同居共处的时候，该学习善言，平日学习熟了，见了外人，自然善言源源而来，说着津津有味。当初圣方济各命本会的修士，屡次聚会，谈论天主的事理，正是为这个缘故。有一次，正在谈论之间，耶稣忽然显现，亲手降福他们，可见大家凑在一块儿，谈论天主的事理，也是极悦乐天主的一桩善工。

圣伯尔纳多见本院的几个修士，不爱说天主的事理，甚是伤心，苦口责备他们说："近来的修士，大不如先前的修士了。从前圣安当的时候，修士凑在一起，不讲论人间的事，只讲论天主的事，只顾养灵魂，不想养肉身，多数谈论一整天，竟忘了饮食。近来的修士，大不如前，凑在一块儿，只说无益的闲言，至于圣经的道理，救灵魂的大事，竟半句不提，见那热心人，不肯闲谈浪语，反说他们是老呆板，不懂礼貌。这等人只顾养肉身，不想养灵魂，岂不是颠倒轻重了吗？从前吾主耶稣显现给一位大德行人，带着很伤心的情形，责怪人只好闲谈浪语，天主的事一句不说。"我们都该加倍小心，千万别给耶稣这个埋怨。

圣文都辣劝我们，接见外人以前，先预备下自己要说的善事，心里预备妥当，然后说话之间，随机应变，说善事自然还容易。我们若不爱天主的事理，总是因为我们爱天主的心不真切，我们若真真切切的爱天主，讲论天主的事理，有什么难处呢？人之常情，总是好讲论心里喜爱的事，买卖人好讲论买卖，读书的好讲论文章，庄稼人好讲论庄稼，哪一行人，爱说哪一行话，心里所爱的，口里自然爱说。我们是专务修德事主的人，如果实心爱慕天主，开口就是天主的事理，必然也没有难处。

圣奥斯定说："从前天主用玛纳养活以色列人，玛纳包含各种美味，要香有香，要甜有甜，莫不随心所欲，但若不是善人，却尝不出味来，恶人尝着淡泊无味，吃不下去。说玛纳不如埃及国的葱蒜。"天主的事理，包含各种的美味，也就如玛纳一般，玛纳养人肉身，天主的事理，养人灵魂，惟有热心人，尝着其中的滋味，甘饴无比，所以爱说爱听，总不厌烦。冷淡人，只好谈论世俗中的闲事，天主事理，也不爱说，也不爱听，听人讲论事主救灵的道理，从心里不耐烦儿，倒不如听个笑话更有兴趣，这是一个不好的证据。圣经上说："他们是世间的人，所以爱说世间的话。"（若一 4：5）我们既弃绝了世俗，愿意做天上的人，自然该说天上的事。圣热罗尼莫说："不会说别的话，只会说天主事理的，真是有福的人。他们所爱的就是一个天主，天主全占满了他们的心，天主以外找不着别的快乐。就是有了疾病，或是有了别样忧苦，也不求世俗的安慰，听世俗的闲事，不只不能轻减他们的苦，反倒加增他们的苦，惟有听人讲论天主，讲论圣母，才能安慰他们的心。"又如圣女加大利纳瑟纳当着疾病时候，一讲论天主，便觉有了力量，越说越有精神。

第十四章 前章余意再为申论

谈论天主的事理，不但为别人有大益处，就是为我们自己，也有大益处。我们多次经验，彼此说话，提起天主的事理来，热爱之情，自然就发生，多次得的神益，比听道理还多。当初二位圣徒，往厄玛乌去，路上谈论耶稣受苦受难的事情，觉着心热如火。（路 24：32）我们彼此讲论天主，也能得这个效验。况且平时爱讲论天主，小心不说闲话，到默想祈祷的时候，便易纯心对越天主，若平时好说闲话，心不收敛，默想必定困难。圣人行实上记载："圣多玛斯因为和人讲话，不说别的闲事，只说热心事主的事理，所以讲话一完，立刻就能沉沉静静地默想，心也不分，意也不走。"圣方济各沙勿略也是如此，虽然他传教劝人，事务繁杂，只因为他心里不断想天主，口里不断讲天主，所以要默想也很容易。我们和外人往来，若常闲谈浪语，只论世间的闲事，不讲天主的事理，怎能纯心专务神工呢？圣伯尔纳多说："闲话容易污秽人心，初时爱听，逐渐就要爱做。"

我们和世俗人周旋，虽然也随方就圆，迎合他们，但是不可太过。例如：他们来和我们谈论世俗的闲事，初时可以随着他们说，渐渐就该加上几句道理，务要叫他们，末后随了我们说的，若一味随着他们说，一句道理也不敢提，那就不好了。不该怕人知道我是天主的人，惟有爱说天主的事，无益的闲言，是不爱说的。叫人都知道我是这样，愿意来听我的不妨来听，不愿意来听的不妨不来。从前圣依纳爵，若有世俗人来见他，一味谈论世俗的闲事，第一二次，圣人和颜悦色地与他们讲话，后来就给他们讲死亡审判地狱的道理。圣人的意思是说，他们不爱听，后来就不来耽误我的工夫了，他们若听着入耳，便是满了我救人的本意。

这也是圣奥斯定的意见。圣人教训我们，随从一总的人，见了有喜乐的，就同他喜乐；见了有忧苦的，就同他忧苦；见了病人，自己也觉着病弱。但这样随从众人，不过是为得人的欢心，为的更容易救他们的灵魂，并不是要我们随从别人的毛病。就如一个人跌倒在地，我若愿意拉起他来，不可和他一块儿倒在地下，我若和他一块儿倒在地下，如何能拉起他来？该先俯身就地，然后站住了脚，挺身立起来，才能拉起他来。世俗人但顾世俗，只好说世俗的闲事，真如人倒在地下一样，我们若要拉起他们来，叫他们盼望天堂，初时不妨随他们说，后来总该想法叫他们随我们说。我们若拿不定这个主意，不但不能拉起世俗人来，反被世俗人拉倒我们。

只说随众人，便易得众人的心，但若是随从的太过，他们爱听爱说的闲事，我们也爱听爱说，和他们一般见识，他们外面虽然似乎喜爱我们，心里必然轻视我们，我们再讲论天主的事理，他们也听不入耳了。假使我们立定志向，不说世俗的闲话，就是有人不爱听，心里必然也敬重我们，他们敬重我们，我们才能相帮他们的灵魂。当初圣方济各博尔日亚，若有人来见他，一味谈论世俗的事情，圣人心中对越天主，有耳朵听不见。有人怪圣人失礼，圣人答说："我宁愿意叫人说我失礼，说我不会说话，我不愿意说无益的闲话，白耽误时间。"又有一位圣人，求天主赏了一样恩典，就是凡讲论圣事，常有精神，一听闲话，就垂头欲睡。

这一卷讲的，总是要我们说话谨慎，举动端方，一身的言行，没有一点可指摘的地方，就是有人忌恨我们，有心在我们身上吹毛求疵，也指不出半点儿不好来。从前有一位贤士，听说有人毁谤他，向人说："人毁谤我，我不必和他辩白，我只管修好我一身的行实，叫见我行实的，自然不信别人的毁谤。"我们若要躲

避别人的毁谤，保护自己的名声，也不必多费唇舌，只好修好我们的行实。

卷十 谦逊篇

第一章 效法耶稣谦逊自持

吾主耶稣说："你们效法我的良善心谦，将来得灵魂的平安。"（玛 11：29）圣奥斯定说："耶稣在世上，一生的行实，俱是给人立表样，但他更愿意人留心效法的，第一条是他的谦德，所以恳恳切切地，嘱咐人效法他的良善心谦。"因为谦德是极贵重，极要紧的一样德行。耶稣为教人谦逊，从生到死，所言所行的，尽是谦逊的道理。你看他为什么拣选贫穷的贞女做母亲？为什么生在马槽极卑贱的地方？为什么襁衣裹体卧于马槽，受这些贫穷苦楚？不是为教人谦逊吗？后来又为什么受割损的礼好像一个寻常罪人？为什么逃避埃及好像一个软弱无能，逃命怕死的人。圣若翰给罪人付洗，耶稣本不当受洗，为什么竟和罪人一起受洗？又岂不是教人谦逊吗？你再看后来传教的时候，千千万万的人跟随他，有意推举他做国王，他却急忙躲避了；有人当面凌辱他，他却一步不肯退避；遇着有赞美他的，他立刻禁止他们；若有轻慢他的，他却缄口不言。到后来受难的时候，亲自洗宗徒的足，做那卑贱不堪的事。末后死在十字架上，受那极羞辱的刑罚。耶稣是至尊无对的天主，尚且自卑自贱，竟到了这个地步。我们是德薄能鲜之人，眼见这个表样，岂可还有半点儿骄傲之意吗？骄傲本是可羞耻的，看耶稣这个表样，再发骄傲，真是一个没有廉耻的人了。

耶稣劝我们跟着他学谦逊，因为真实的谦逊，惟有耶稣能教

训我们。教外许多学士，凭他称圣称贤，都没有真实的谦逊。就是那轻世绝财的，外貌虽似乎谦逊，内里却有满腔的骄傲，不过用外面的假谦逊，想引别人的赞美，并没有自卑自贱的真心。这自卑自贱的真谦逊，是教友的本德行，原是从耶稣传下来的。

耶稣一生立了谦逊的表样，真可称为谦逊的先师，开始讲道理，先说："神贫者乃真福。"（玛 5：3）按圣师的讲论，神贫就是指的谦逊。耶稣讲道理，从谦逊开始，用谦逊终结，三十三年，总没有断了教训人谦逊。圣奥斯定说："耶稣不叫人跟着他学怎样造天地，怎样造万物，怎样行圣迹，只叫人跟着他学良善心谦，因为有真实的谦逊，比做那出奇的大事还好。谦逊的道路是平稳的，做出奇的事是危险的。

要走德行的道路，一时也离不得谦逊，一离了谦逊，一步不能前进。圣奥斯定说："无论什么善工，总得有谦逊做根基，又有谦逊做继续，再有谦逊做终结，善工才算完全。若一有骄傲意思的搀杂在内，善工就不完全了。"要提防这骄傲思想，也不是容易的，因为别样的毛病，常和恶事伴着，叫人容易认识，独这骄傲毛病，常和好事伴着，叫人难以分辨，所以越做好事，越该提防骄傲。常见人行善工，开始有很好的目的，因为不精心，慢慢有了自满自足的意思，或有了图人赞美的想法，顷刻之间把善工全丧失了。这就如过海的初时坐着快船，乘着顺风，才到港口，忽然起了一阵暴风，把船刮翻了。圣额我略说："要修德行，不拿谦逊做根基，就如对风堆沙，随堆随刮散了，只是徒劳，怎有实益？"

第二章 谦为德基有基勿坏

历来的圣师们讲论谦逊，有说谦逊是成圣人的根基的，有说谦逊是教友第一条要紧的德行的，有说谦逊是众德的泉源的，说法虽不一样，意思总是相同的。圣额我略比众德行如同树的枝叶，及树的花果，谦逊如同树的根子，这个比喻更觉贴切，因为枝叶茂盛，花果美丽，都是从根子生出来的，若一离了根子，不但花果不能保存，枝叶也必要凋落。各样德行也都离不得谦逊，一离了谦逊，也都不能保存，不久必要凋落的。而且树根虽然没有美丽的颜色，没有馨香的气味，深深地藏在地里，受人的践踏，看着是无用之物，其实树上的花果，全是赖它滋生的。一个谦逊人，不贪图别人的赞美，不显露自己的才学，心里常自卑自贱，就如树根子藏在地下，没有什么光彩，其实各样的德行，都赖着它生长，赖着它保存。何况根子越生的深，树越长得高，结的果子也越多，谦逊在人心里，生的根子越深，修的德行自然也越高，各样德行的花果越长的多。从此看来，骄傲是万罪之根，（德 10：15）谦逊是万善之源，若愿意修德前进，总该打个谦逊的根基，圣师们的讲论是不错的。

或者有人说：“按圣经上的道理，信德是德行的根基，如今又说谦逊是德行的根基，岂不与圣经相悖谬了吗？”我说：“信德也是根基，谦逊也是根基，两种根基虽然各有分别，却不相悖谬。”例如修盖房屋，必须先掘地基，把那浮沙泥土掘出去，又必须打桩，把地基打结实了，然后放一层石头做基础，石头是基础，地基也是基础。信德如同打底儿的石头，谦逊如同掘的地基，这两个根基，不但两不相妨，而且彼此相依，少了一个也不成。

我们要修德行的房屋，也离不得这两个根基，必须先有真实的谦逊，把一切自满自足的思想，都克除去，原来这自满自足的思想，都是浮沙泥土，断不能做德行的根基，总该认自己的软弱，想自己的虚无，毫不仗恃自己的力量，这就是掘地打桩的一样好工夫。用这些工夫，把谦逊的根基打成了，然后修别的德行，才能坚固。房屋坚固不坚固，虽说在打底儿的石头，却也在打的地基。如果地基打的结实，自然修盖的房屋坚固，风也刮不倒，水也浸不坏。没有谦逊，妄想修德成圣，那就如同在浮沙泥土上，修盖房屋一样，怎么能坚固呢？没有谦德做根基，不但德行不能坚固，而且不算真德行。圣奥斯定讲论古时罗马的人，虽然公道正直，仁义节俭，似乎有大德行，只因为他们图好声名，要好脸面，未免有些骄傲的意思，所以他们的德行，尽是外貌并无实处。他们既然用假德行修理自己，天主也就只用世福报答他们，赏他们国富兵强，这世福比着天福，都是虚假不实的，拿虚假的世福，报虚假的德行，正合天主的公义。从圣奥斯定的讲论看来，德行总离不得谦逊，一离谦逊，便不成德行了。所以我们若愿意修真德行，总该拿谦逊做根基，若愿意高升，先该下降，若愿意成圣人，先该自卑自贱，认自己是大罪人，打算盖很高的楼台，先该掘很深的地基。圣多玛斯说："人若有图人赞美，怕人轻贱的心，无论修什么德行，都修不成，因为他的德行，是无根基的楼，无泉源的水，水无泉源不久就干，楼无根基不久就倒，德行少了谦逊也是如此。"

第三章 谦为德基历历可数

前章说谦德是众德行的根基。我如今略提几样德行，为证前章所说的：

一、为得信德要紧先有谦德。人心里有谦虚，肯轻看自己的聪明，才能信服天主的道理。骄傲人好自作聪明，凡自己不明白的道理，不肯承认，所以不容易有信德，纵使有了信德，也难以保存。自古以来的异端邪说，哪个不是从骄傲来的呢？他们好自作聪明坚执自己的私见，不肯随圣教会的公论，所以才失了信德。

二、望德也离不得谦逊。谦逊人明见自己的软弱，自然盼望天主扶救；明知自己的贫穷，自然盼望天主施恩；觉着自己离了天主，不能做什么善事，自然全心依靠天主。骄傲人好自满自足，怎能有真切的望德呢？

三、若论爱德也是惟有谦逊人才知道热爱天主。因为谦逊人，明知自己的聪明才干，德行学问，及灵魂肉身，所有的一切好处，俱是从天主来的，又明知自己卑贱不堪，当不起天主的恩典，因此惊讶天主的仁慈，越发爱天主的美善，不由得向天主说："天主！我不是一个卑贱罪人吗？你待我这样好，竟忘了我的卑贱，我不断犯罪得罪你，你却不断加恩于我，你的仁慈叫我怎不惊讶？我若不以爱还爱，我真算没良心到底儿了。"谦逊人这样想来，自然有一番热爱天主的诚心，就如古圣约伯向天主说："人是谁呢？你这样精心照管他？"（约 7：17）圣母也说过："我的灵魂，赞扬天主，因为天主看顾了婢女的微贱。"（路 1：46-48）可见越认自己的微贱，越惊讶天主的仁慈，越发爱天主的心。

四、若论爱人，谦逊人才会爱人呢！因为谦逊人但见自己的短处，不见别人的短处，所以从来不妄断别人，不讥笑别人，觉着自己比谁也不好，人人都比自己好，所以从心里爱敬别人。骄傲人则不然，只看见别人的短处，自己的短处一点也看不见，所以常犯妄断妄疑别人的罪，不是和张家不和，就是和李家不睦，而且骄傲人好嫉妒，事事有争胜的心，所以常常得罪人。谦逊人

事事让人，不嫉妒别人的福分，不贪图自己的便宜，所以和众人常是和好，犯不着得罪人的罪。

五、若论忍耐，更离不得谦逊。骄傲人不肯认自己的罪恶，不想自己当做补赎，一遇着患难就怨天尤人，不能安心忍耐，又好自尊自大，别人待他一不周到，就想自己受屈不小。谦逊人则不然，觉着自己罪大恶极，当受各样刑罚，遇着患难，只想补赎还小，不称自己的罪过，断没有抱怨的形色。别人若得罪他，伤了他的脸面，坏了他的名声，他不但不怨恨人，还说别人待他有恩，把别人得罪他的事，一概置之度外，好像不知道的一样。看来谦逊真是忍耐的根基，只要人用心专务谦逊，无论遇着什么不如意的事，都容易忍耐了。

六、谦逊还是平安的根子。耶稣说："你们效法我的良善心谦，将来得灵魂的平安。"（玛 11：29）可见平安是谦德自然的结果。圣经上又说："骄傲人常常争斗不和。"（箴 13：10）去了骄傲便是去了争斗的祸根。所以谦逊人不但自己常享平安，即使和众人也常和睦，因为和众人事事谦让，遇着便宜让别人占，有了亏屈叫自己吃，纵然在小事上也常谦让。当初圣安当圣保禄，谁也不肯分老鸹送来的面包。保禄说："你是客，应当你分。"安当说："你年长是哥，应当你分。"两人不住地谦让，这谦让的争论，不但不伤和气更增长和气。

七、若论修士的三愿，更离不得谦逊。（一）神贫和谦逊是最相连合的，耶稣说："神贫者乃真福。"圣人们讲的不一样，有说神贫就是谦逊的，也有说神贫是绝财的愿的，无论怎么讲反正离不了谦逊。修士若但绝财没有谦逊，绝财也不中用，有时特意穿破旧衣裳，更是骄傲的机会，显自己格外神贫。所以圣奥斯定虽然甚爱神贫，却不愿意本会的修士穿的过于不好，正是为躲

避这骄傲的机会。而且谦逊不但相帮人善守神贫，还能相帮人事事知足，即使缺少什么事物，或是有的事物不称心，也心满意足。（二）洁净也离不得谦逊。按圣人们的讲论，谦逊是保护洁净的。自古以来坏表样，犯大罪的，多是因为骄傲的缘故。他们过于仗恃自己的力量，不加谨慎，天主才加这样的刑罚。何况洁净不离谦逊才足贵重，若离了谦逊，即使有圣母的洁德，也不能悦乐天主的心，这是圣伯尔纳多说过的。（三）谦逊人听命也容易，骄傲人听命很难，这是人人知道的，不必多说。骄傲人纵然外面听命，心里和长上必多不合的意见。谦逊人则不然，把自己的意见，完全断绝了，凡长上所愿意的他也愿意，长上看着好的他也看着好，若说听命还有什么难处呢？

八、祈祷也离不得谦逊，离了谦逊，断不能动天主的心。圣经上说："谦逊人的祈祷，一直透天。"（德 35：21）当初友弟德穿着苦衣，蒙着灰土，俯伏在地，求天主说："谦逊人及良善人的祈祷，你是常爱听的。"（友 9：16 与思高本不同）所以谦逊人求天主，求什么得什么。就如圣经上说的：那个税吏到了堂里，也不敢抬头，也不敢临近祭台，远远地闪在一边，用手捶胸。谦谦逊逊的望天主说："天主！可怜我罪人吧。"（路 18：13）耶稣说：这个人得了赦罪的恩典，回家去了。那个法利塞人祈祷发骄傲，不但没有得了益处，反受了害处。从此看来，不论哪样德行，不是谦逊生成的，就是谦逊培养的。这一章不过略提几样德行，其余可以类推，我们要修的德行，到成全的地步，先修谦德真是个捷径。

第四章 身膺荣秩益当谦抑

人的地位越高，越容易骄傲。在平地立着，立的稳当，若升到高塔顶，少有不头昏目眩的，在高地位的人受人尊敬，听人的赞美，高出众人以上，真如立在极高的地方，难免不生骄傲，这骄傲的意思，迷惑人心，也就如头昏目眩一样。在高塔顶上，头昏目眩，容易失足，坠下丧生；在高地位上骄傲，也容易失足，陷于大罪。俗语说："升得高跌得重。"由此看来，在高地位的非有大谦逊，总是立不稳固的。

我说的这高地位，不必定是体面职分，即使受了天主的奇恩，修了大德行的人，若不稳稳固固的打个谦逊根基，也难保不失足，陷于大罪。从前有一个隐修人，显过圣迹，在火炭上走没有受火烧伤，足见他是有大德行，有好名声的人。可惜，谦逊根子生的不深，不久起了骄傲的意思，高看自己在众人以上，竟敢夸奖自己的圣迹。圣巴来孟在旁边听到他说的骄傲话，就苦苦地劝诫他，可是骄傲已经塞满了他的心，善言不入耳了。不久这个人犯了大罪，坏了表样，死的极其凶恶。像这样的表样，原是常有的。他们在先如同飞到高天，人人仰望，后来如同落在深坑，人人轻看，这明明是骄傲得来的报应。

骄傲的罪也是一宗偷盗的罪，因为骄傲人把天主赏的恩典，认为自己本有的，不肯归功于天主，所以算偷天主的光荣。但这偷盗的罪，也有轻重的分别。一人若因着肉身强壮，面貌俊美，生骄傲的心，或是因着自己的聪明才学，富贵尊荣，生骄傲的心，这等偷盗的罪还小，因为这些长处，在天主眼中，是极卑贱，因着这些长处发出骄傲，就如做贼的偷人家的不值钱的物件一样，

自然罪过还小。若因着天主赏的圣宠神恩，生骄傲心，不肯归功于天主，这样偷盗的罪，格外的重大，因为天主的圣宠神恩，是无价之宝，原是耶稣的圣死宝血，积聚来的。天主赏人这圣宠神恩，无非要人用来光荣天主，可是骄傲人，偏认为是自己本有的，不用来光荣天主，反用来光荣自己，这岂不是偷天主极贵重的宝物吗？就如做贼的偷人家的金银珠宝，自然罪过更大。当初圣方济各懂得这样的骄傲，如何重大，常怕犯着，屡次求天主说："天主！你若愿意赏我神恩，还求你保全这个神恩，因为我是盗贼，若你自己不保全，难免不被我偷窃了。"这样圣人得了天主的神恩，还这样害怕，怕的是因着天主的神恩，生骄傲心，我们的谦逊，跟不上圣人，岂不更该害怕吗？总该想天主的神恩，毕竟是天主的，当用来光荣天主，断不可私自用来光荣自己。

耶稣升天的日子，显现宗徒，先苦口责备他们毛病，说他们的心硬，不肯信从自己的道理，然后才赏给他们行圣迹的能力，命他们往各方传教，这是什么意思呢？无非是怕他们，谦逊不足，当不起天主的奇妙神恩，所以先叫他们认透了自己的毛病，即使后来行圣迹，做天大的事业，也不至于忘了自己的卑贱，把天主赏的恩典，当做自己的能力。天主当初拣选梅瑟统领以色列人回本国，将来要用梅瑟的手，分开红海的水，行许多奇迹，先教训他，叫他把手放在怀里，再抽出来，顷刻之间长了一手癞，臭烂难堪，这也正是着他认得自己，不可存骄傲的意思。

谦逊，不但为成就自己的德行是要紧的，即使为劝化别人也很要紧。因为劝化人，本是天主的事，有天主动人心，人的讲劝才有效验，没有天主动心，任凭你讲什么好道理，半点益处也没有。所以我们劝化人，总该全心依靠天主，万不可仗恃自己的力量，从心里向天主说："天主！变化人心是你的事，不是我做得来的，

所以我完全托靠你。”天主见我们如此谦逊，不能不格外相帮我们。请看圣依纳爵虽然不甚通晓意大利语，在那里讲道理笨口拙舌，说得甚不冠冕，却能感动人心，有时讲道理完了，有许多人哭哭啼啼来告解，至于有说不出话来的，因为圣人全心依靠天主，天主格外地降福，使他说的话句句如同火箭，深透罪人的心。有的人讲道理，只图说话好听，显露自己的才学，天主怎能降福他呢？讲道劝人，本是光荣事，但这光荣是天主的，我们私占一分，便是偷天主的一分。

我不说讲道劝人，该用心预备，对什么人用什么辞理，都该用心审量。但虽然用心预备了，还该用圣经的话说：“我是无用的奴仆，不过做了分内当做的事。”（路 17：10）天主若不相帮，我的话就如耳边风，是不能感动人心的。因为感动人心，叫罪人回头改过，是超性的事，不是人力所能的。我犹如一把剑，天主若不用我砍，我砍不着；又如一张弓，天主若不用我射，我射不中。所以讲道劝人，有了效验，该全归功于天主，断不可自喜自幸，看做自己的能力。圣经上天主说：“我的光荣，我不让与别人。”（依 42：8）至于救人灵魂的光荣，无主更不肯让与别人。请看天主拣选宗徒，创立圣教会，怕这光荣归于人，特意拣选无才无能的几个愚笨人，因为若拣选有权势的，或拣选聪明博学的做宗徒，恐怕人说圣教广扬，是仗着他们的能力。如今天主选拣的是几个愚鲁人，半生捕鱼度日，忽然分行天下传教四方，人见这样大事业，才晓得是天主的功劳，断不是宗徒自己的能力了。我们看天主这样爱惜自己的光荣，要人把传教救人的功劳，完全归于自己，我们还可偷天主的光荣吗？

不但创立圣教会，即使为别的事业，天主也怕光荣归于别人，我们只看古经上记载的几件事，就能知道。天主拣选友弟德一个

软弱无能的女子，打败十四万敌兵，又用达味十几岁的孩童，只身杀了敌人的大将哥肋雅，这无非为发显自己的全能，叫人不能认为是自己的能力。再看基德红当初聚集了三万二千兵，要和敌人交战，天主给他说："你的兵太多，我不交付敌人于你们的手。"（民 7：2）你看奇妙不奇妙，兵多倒不能得胜，兵少倒能得胜，基德红听了天主的吩咐，把兵差不多全撤了，只留下三百兵，和十三万的敌人交战去了。到了阵前，也没有动枪动刀，只用天主教给他的一个方法，就得了非常的大胜。天主这样安排，也无非要人把得胜的光荣全归于天主。请看得胜敌人的光荣，天主还不肯一丝一毫让与别人，何况传教劝人，战胜魔鬼，救人灵魂，超性的大事业呢？所以圣经上说："栽树的也不算什么，浇树的也不算什么，惟有天主叫树生长，才是可称赞的。"（格前 3：7）我们传教劝人，不过如同栽树浇树的一样，至于叫人长德行的枝叶，结善工的花果，那都是天主自己的能力。

从此看来，在救人灵魂的大事上，总该全心依靠天主的圣宠，万不可仗恃自己的力量。圣基所说："人认自己无才无能，觉得自己不能有所作为，才能真有作为。"但认为自己无才无能，不在嘴里说，全在心里想，嘴里说谦逊语，内里有骄傲心，那是不中用的。圣伯多禄教训我们说："说话的该想是说天主的话，行事的该想是因着天主的能力行事，为叫光荣在一总的事上归于天主。"（伯 4：11）我们认为自己的软弱，只管认自己的软弱，千万不可因自己的软弱，生失望败兴的意思，该想你自己越软弱，越当依靠天主，天主也因你越软弱，越喜欢用你办大事。请看当初梅瑟圣人，天主要用他救以色列人，他乍听了不胜惊讶，想自己无才无能，如何能办这等大事呢？天主见他如此谦逊，更舍不得他了，安慰他说："你只管放心去见法郎皇上，我用你的口舌，

教你当说的话。”（出 4：12）天主要拣选耶肋米亚做先知，耶肋米亚觉着自己当不了这个职分，也推辞说：“天主！你看我不会说话，我还是个孩子。”（耶 1：6）天主见他这样谦逊，更要用他了。假使他们有大才能，有大学问，有自满自足的心，天主怕他们偷自己的光荣，必不肯拣选他们。所以你若实实在在认你的软弱，纵然办了大事立了大功，也不敢说是你自己的能力，天主也必然更喜欢你，用你办他的大事。

耶稣见七十二门徒传教回来，向天主圣父说：“圣父！我感谢你，因为你掩藏了这些事情，于世间的聪明人；显明了这些事情，于谦逊老实的人。”（玛 11：25）看来，谦逊老实的人真是有福的。行了善工，不归功于自己，只归功于天主的真是有幸的，他们才是天主亲爱的人，天主将来用他们办大事情。

第五章 谦德初级卑贱自持

有一位圣人说：“人若没有天主赏的谦德，不懂得什么是谦德。”谦德有真的有假的，真假混杂难以分辨，人多拿谦逊的影子，当谦逊的实处，觉得自己会说几句谦逊话，开口称自己是大罪人，便想自己有谦德，若以这个为谦德，世上都是谦逊人了。卑贱自己的话，谁不会说几句呢？真谦逊不在说谦逊话，也不在穿破旧衣裳，也不在尽卑贱本分，就是走路低头下看，说话慢声慢气，也不是真谦逊的凭据。因为真谦逊不只在外面，最要紧是在心里，心里认自己卑贱不堪，自己轻看自己，并愿意别人轻看自己，才是真谦逊。常见有人嘴里不断说谦逊话，外面有谦逊的样子，好像是真谦逊的，若有人说他一个不字，他就生气变脸忿忿不平，明明发显他的谦逊，只在外面，并不是心里的真谦逊。圣热罗尼

莫说："外貌谦逊的多，内心谦逊的少。"要知谦逊是真心或仅外貌，该看他的忍耐如何，能忍耐别人的轻慢凌辱，才是真心谦逊。有一样石头叫做试金石，可以用它分辨金子的真假，忍耐就如同这个石头，能用他分别谦逊的真假。鱼目终难混珍珠，碱砆不可当宝玉，真谦逊假谦逊，也总有个分别。我说，说谦逊话，做谦逊事，不一定是真谦逊的凭据，但若是从心里发出来的，为相帮人修谦德，却也有大好处，所以也不可轻看。

谦德有许多等级，圣人们分别等级，多寡不同，有分为十二级的，有分为七级的，也有分为三级的，讲说虽不一样，意思却是相同。我们随圣文都辣的讲论。但分为三级：第一级是轻看自己，但轻看自己，不是容易说的，必须认透了自己的卑贱，自己的虚无，自己的罪恶，才能实实在在地从心里轻看自己。可惜，认识自己这一条，也是甚难的，分明自己是虚无，反想自己有许多好处，自己不认识自己，怎么能轻看自己呢？自己不轻看自己，又怎么能受别人轻看呢？所以要得这谦逊第一级，认识自己，是万不可少的一种工夫，只要人认透了自己，轻看自己也就容易了。

我说的轻看自己并不是要人待自己过于刻薄，只是要人按公平道理，定断自己，自己本是虚无，就该认自己是虚无，自己本是卑贱，就该从心里认自己是卑贱，这样才算诚实。天主爱谦逊，是因为天主爱诚实，凡发骄傲，自尊自大的，都是虚诈不实的，所以天主恼恶他们，舍弃他们。

第六章 谦卑自持基于识己

前章说若愿意轻看自己，先该认识自己，认识自己如何卑贱，如何污秽，才能轻看自己。失落了金钱的，往往在粪土里找着。

人的肉身，卑贱污秽，更甚于粪土，谦德贵重，就如金钱，要寻找谦德，也该在我们的肉身内寻找。我们先该想一想，肉身从前是什么？将来又是什么？从前不过是父母的一点骨血，原是污秽不堪的，现在不过是一个行尸走肉，衣架饭囊，将来变为臭烂的脓血，为蛆虫所食。这一条，便是一个默想不尽的题目，我们该常纪念在心。从前教宗意诺增爵，默想人的卑贱，不禁叹息说："人的分位真是极可怜的，真是极可羞耻的，还不如野草凡卉。"请看野草凡卉，虽是至卑贱的，它却长青枝，生绿叶，开鲜花，结美果，令人可爱，至于人的肉身，所发生的尽是污秽不堪的东西。什么树结什么果子，不好树定然结不好果子，（玛 7：17）这是圣经上说过的，我们看人的肉身，发生的尽是污秽不堪的东西，就可以知道肉身如何污秽了。有圣人比人的肉身，如同粪堆上的一层雪，外面洁白，内里污秽。既然人如此卑贱，还有什么可骄傲的地方呢？人哪！人哪！你纵然长得美貌姿容，穿着鲜衣华服，不过是粪堆上的一层白雪，究竟是一个粪囊蛆袋，内里臭烂不堪，有什么可夸奖之处呢？圣经上责斥人说："粪与土有可骄傲的地方吗？"（德 10：9）花草不上粪，难以生长，谦德就是极美丽的花草，默想肉身的卑贱污秽，便是培养谦德，叫他容易生长。

你若再想你未生以前，你的卑贱更是口说不出来了。当着你未生以前，还在虚无之中，有什么事物，能比虚无更卑贱的呢？一条微虫，一株小草，都比你尊贵，因为当时有它没有你。天主不造生你，你还不能自无而有，可见，你如今有的，俱是天主无限仁慈赏的。灵魂肉身，三司五官，按次数来，哪一件是你自有的呢？既然不是你自有的，便该完全归于天主，从心里认你是个虚无。圣保禄宗徒说："人是虚无，若不肯认自己是虚无，便是欺哄自己。"（迦 6：3）这端道理，又是培养谦德的善法。

天主若不造生你，你不能自无而有，即使造生了你，你还不能自己生存，还该天主时时刻刻保存。若一离了天主的手，就顷刻归于全无，就如太阳的光，一刻也离不得太阳一样。看来我们还不如一座房屋！房屋离了工匠的手，能够自存自立，我们离了天主的手，一刻也不能自存自立。我们一身所有的，既赖天主造生，又赖天主保存，还可以认作我们自有的吗？依撒意亚先知说："天下万国，在天主台前，如同没有一样。"（依 40：17）我独自一人，在天主台前，还算什么呢？真该同达味圣王向天主说："天主！我的全体在你台前，尽是虚无的。"（咏 39：6）嘴里说我们是虚无不是甚难的，实心实意觉着自己是虚无，真不容易。巴不得我们嘴里说我们是虚无，心里也想我们是虚无，实心实意，认我们是虚无，把我们所有的一切好处，全归于天主。若起了骄傲念头，便该向自己说话："尘埃粪土之人哪！你有什么可骄傲的地方呢？"若这句话，压不住你的骄傲，又该向你自己说："你不但是尘埃的粪土之人，还是全然虚无，虚无有什么可骄傲的地方呢？"

第七章 追思往罪愈觉卑污

前章说我们是虚无，虚无虽是最可轻贱的，但是还有比虚无更可轻贱的，就是我们犯的罪。从前耶稣暗指着犹达斯说："可惜！负卖我的人，他生在世上，不如不生在世上。"（玛 26：24）不生在世上，不过是个虚无，及犯罪之后，还成个可恨的恶人，可见罪恶是比虚无更可轻贱的了。与其犯罪不如不生，罪的凶恶，还能说得来吗？人犯一个大罪，顷刻间就成为天主的仇敌，失落天堂的福分，当受地狱的永罚，在天主眼前，是卑污至极，极其

可恨的。只因为人不懂得天主无穷的美善，所以不懂得罪恶的重大，天主的美善是无可限量的，罪的重大也是无可限量的。我们且反心自问从前犯过多少罪，多少次得罪过全善的天主，多少次背负了天主造生救赎的恩典，虽然现在觉着良心无罪，从前犯的罪，还不可忘记。若认识了自己的罪，如何重大，自然内心有一番愧悔的意思，自卑自贱还有什么难呢？

认透了自己的罪恶，不但容易自卑自贱，即使别人的轻慢凌辱，及世上各样的困苦艰难，也都容易忍耐。想想我从前得罪过天主，本该在地狱火海内受永罚，为补赎我的罪受一点苦，及别人一点轻视，不是应当受的吗？别说是一点小苦，什么委屈烦难，不该安心忍受呢？假使我一生屈伏在众人足下，受尽了世间的万苦，也补不过我凌辱天主的罪来。当初我为暂时的快乐，一点的脸面，些微的财帛，就敢犯罪得罪我的大恩主，真是凌辱天主至极了。我慢待了天主，我便该受别人的慢待，只该嫌补赎还小，断不可埋怨补赎太大。当初达味圣王遭了患难，回想自己从前得罪过天主，便不怨不尤的安心忍耐。（咏 119：67）我们若效法圣王的表样，世上就没有难受的苦了。

虽然我们该盼望天主无限仁慈，已经宽赦了我们的罪，但是否一定宽赦了，我们却不敢说，这又是一端压伏骄傲的大道理。圣经上说："人不知道自己是可爱的，或是可恨的。"（训 9：1）圣保禄也说，"我的良心觉不着有什么罪，但是我不能因此便想，我是无罪的人。"（格前 4：4）这就是说，人的罪得了宽赦没有，不能知道十分一定。可怜！我大罪人，若是我的罪没有得宽赦，我还是天主的仇人，我在天主眼前，还是至卑至贱，污秽不堪的一个罪犯，我的聪明才学，德行善工，于我有什么用的呢？圣保禄说过："我若没有爱德，纵然把家产都施舍了穷人，把身子舍

出去，甘受火烧，于我也毫无益处。”（格前 13：3）我明明记得从前犯过大罪，却不知天主宽赦了没有，我有什么仗恃，敢自尊自大，轻视别人呢？只要把这个意思，想得透彻，记得明白，自然就能保存自己的谦德。看来，这端大道理，虽是至可怕的，于人却有大益处，一来能培养人的谦德，二来能阻挡人妄断别人。就是见别人犯大罪，该想他已经得了天主宽赦，我犯的大罪，却不知得了宽赦没有，如此想来，还敢妄断别人，轻视别人吗？总而言之，不知自己有天主的宠爱没有，因此常怀着恐惧的心，是为人极有益处的。圣经上说：“常常恐惧的人，是有真福的。”（箴 28：14）又说：“你不该放心，想你的罪一定得了宽赦。”（德 5：5）你还该常提心吊胆，拿从前犯的罪来，压伏你的骄傲。

若以上说的这些道理，还不足压伏你的骄傲，请你再看看人性的卑贱，人性从受了原罪的累，私欲偏情，乱发乱动，所贪恋的尽是世上的卑污事情，一个尊贵的人志趣卑污，竟同禽兽一样了。禽兽只贪眼前的快乐，人虽然知道有天堂的真福，却不尽力贪求，所贪所求的不过是眼前的快乐，真真的成了私欲偏情的奴才了。看看自己这样卑贱，想想自己这样昏迷，怎能不羞愧呢？而且思言行为常常犯罪，越发加增自己的卑贱，心思不收敛，说话不谨慎，祈祷分心走意，做本分懒惰懈怠，为善的志向不坚固，改过的志向不长久，贪安逸图自在，样样毛病难以尽说。圣经上，人心比如树叶，比的甚是恰当。因为树叶常受风的摇动是不能安定的，人心常受诱惑的摇动，也是不能安定的。这诱惑就如同风，不断地摇动人心，忽然起一阵骄傲的风，忽然起一阵忿怒的风，人心受各样诱惑的风吹，一会儿欢喜，一会儿忧惧，一会儿高兴，一会儿败兴，竟不能自己做主，这样的光景，不是甚可怜的吗？依撒意亚先知叹息说：“我们都如同落的树叶，被我们罪恶的狂风，

刮去了。”（依 64：5）这便是说的，人不压伏自己的私欲偏情，反被私欲偏情拉着犯罪，就如树叶被风刮得忽东忽西，或落在粪坑里，或落在污泥里。

不但我们天天在犯罪中，能令我们产生骄傲的罪恶，即使我们行的善工，也不能压伏我们的骄傲。只要我们静心省察，在我们的善工内，定然找出许多可羞耻的事来。因为我们的善工，或是目的不正，有为人为己的意见，或是尽力没有尽到，有懈怠的地方。善工有这些欠缺，在天主眼中便是污秽的，不是可羞可耻的吗？

第八章 轻己恃主两念交融

我们只认自己的软弱，在天主台前自卑自贱，但不可因自己的软弱，败兴失望。圣师们怕我们陷于失望的诱惑，劝我们不可只想自己的软弱，也该纪念天主的仁慈，为长我们的胆气。想我们软弱虽是至极的，天主的仁慈却是无穷的，有天主扶持我们，我们还怕什么呢？如此想来，自然神力增加。就如痛悔罪，怕陷于失望的诱惑，不可只想罪的丑恶重大，也该想天主的仁慈，痛悔里头，就该有盼望天主赦罪的心。为发谦逊也是如此，不可只一味的想自己的卑贱，想自己如何罪大恶极，没有出息，怕一味的这样想来，使我们胆怯，总该一面承认自己的软弱无能，一面依靠天主的仁慈。这样我们的罪恶，我们的软弱，我们的卑贱污秽，不但不能使我们胆怯，反能增长我们的胆气。

虽说该想天主的仁慈，但也不可想得太过了，恐想得太过了，过于仗恃天主保护，自己不加小心。从古以来多少热心人，有得了默想奇妙神恩的，也有德行修到圣人地步的，因为过于仗恃天

主的保护，忘了自己的软弱，失足犯了大罪，败坏了自己的名誉。他们坐顺风船坐惯了，不留心提防逆风，一遇着逆风，竟翻了船，丧了命，像这样的人真是可怜的。圣巴西略讲论达味及伯多禄犯的大罪，说是因为他们，在先过于仗恃自己的力量。本来达味圣王，当初天主降福他，百事顺心，一个年轻轻的牧童，不多年竟得了江山，做了国王。他因此过于仗恃天主的恩爱，天主才罚他陷于邪淫、杀人两条大罪。后来他追想从前的事，才后悔说："我当着听命时候，我说过我永远不改变，却不知天主一转面，我就昏迷了。"（咏30：7-8）圣伯多禄当着耶稣受难之先，大声地说："虽然人都背了你，我总不背你，即使和你致命去，我也不背你。"（玛26：33，35）天主愿意压伏他这个骄傲，罚他陷于三次背主的大罪。人若忘记了自己的软弱，过于放肆，天主往往加这样的刑罚。看来，我们也不可只想自己的软弱，也不可只靠天主的仁慈。只想自己的软弱，容易败兴；只靠天主的仁慈，容易骄傲。总该把这两样，合并起来，抬头想天主的仁慈，就该低头想自己的软弱；低头想了自己的软弱，又该抬头想天主的仁慈。这两条就如古圣雅各伯，看见那个梯子，上头顶天，下头着地，天神在梯子上，不断地上来下去。我们的心也该不断地上来下去，上去想天主的仁慈，只是在上不可久留，该迅速下来，又想自己的软弱，在下也不可久留，又该迅速上去，想天主的仁慈，这是一生当做的神工。

当初圣女加大利纳瑟纳行的这个神工，行的最熟。魔鬼若诱惑她失望，叫她想自己行的善工，都是虚假的，不能指望得天堂的赏报。她便举心想天主的仁慈，向天主说："我虽然昏愚柔懦，我断不敢失望，我把我的灵魂，藏在耶稣的圣伤内，求耶稣的圣血洗净了我的罪污。"魔鬼若诱惑她起骄傲的心，叫她想自己功全德备，不必用克己的工夫，补赎自己的罪过，圣女为退这个诱惑，

越发自卑自贱，对自己说："卑贱罪人哪！你看若翰洗者，虽然在母胎内受圣，没有什么罪，还不断行那厉害的苦工，你一个没出息的大罪人，从前犯的罪还没有痛悔，岂不更该做补赎吗？"魔鬼看见诱惑圣女犯罪，无计可施，怨恨说："你真是可咒骂的，叫我不知用什么法子诱惑你了。我诱惑你失望，你便抬头想天主的仁慈，我诱惑你骄傲，你便低头认你的卑贱。"魔鬼说完了这话随就退了，再不敢来诱惑圣女了。这真是我们当效法的表样，一面承认自己的软弱，自觉丝毫无可仗恃；一面默想天主的仁慈，全心依靠天主的圣佑。

第九章 识己大益略举数端

认识自己的卑贱，有许多好处，如今略举出几条来：

第一条，认识自己的卑贱，不但是谦逊的根基，也是保存谦逊的妙法。要得谦德，不可不先认识自己，我们前章已经讲明了，不必多说。从前有人问一位圣人怎么能得谦德，圣人答道："只看自己的毛病，不看别人的毛病，就能得谦德。"可惜，人的通病，但见别人有毛病，不见自己的毛病，所以难免起骄傲的念头。我们若立意克制骄傲，自己如何卑贱，如何污秽，不可不时时摆在眼前。

第二条，按圣人的公论，认识自己就是认识天主最简便的法子，别的法子任凭怎么高妙，都比不上。圣文都辣讲论耶稣当初治好一个胎瞽，先用了一点泥，抹在他的眼上，然后开了他肉身的眼，叫他认识了自己，又开了他灵魂的眼，叫他认识了天主。这是教训我们，若愿意认识天主的美好，先该认识我们是泥土造成的。原来我们都是昏愚的，真如那胎瞽一样，既不认识天主，

又不认识自己，必须先认得自己是卑贱的泥土，然后才能大开眼界，天主是谁，人是谁，这两端道理，才能看得明白。圣教会每年在圣灰瞻礼日，在各教友额上擦抹圣灰说："你是人，你该记得，你从前出于土，将来还归于土。"（创 3：19）这也是愿意我们，先认识自己的卑贱，然后认识天主的尊贵，因此痛悔从前犯的罪。天主尊贵，和我们的卑贱，是天悬地隔的极其相反，但若不彼此比较，不甚显明。一想我们的卑贱，再一想天主的尊贵，两样彼此一比较，我们的卑贱才觉得是无言可言的了，天主的尊贵，才觉得是无量的了。有黑才显出白来，有平地才显出高山来，我们越认得自己的卑贱污秽，自然越认得天主的尊贵美好，也就如同因黑见白，因平地见高山同是一理。

第三条，认明了自己的卑贱，自然容易热爱天主。想自己一点儿好处没有，天主不但不嫌我，反亲爱我，好像忘了我的卑贱，如此大仁慈，怎能叫人不动心爱慕呢？圣人们为增加爱天主的情，常常这样默想。圣奥斯定常向天主说："天主！巴不得我能认得我，巴不得我能认得你。"圣方济各也常向天主说："天主！你是谁呢？我是谁呢？"这总是因为觉着自己万分卑贱，当不起天主的恩爱，所以从心里，发出这样惊讶爱慕天主的话来。我们效法圣人越透彻自己的卑贱，自然越透彻天主的美好；越透彻天主的美好，自然也越透彻自己的卑贱，因为天主必然光照我们的心，叫我们认出从前认不出的罪来。本来我们的心，就如一间黑屋，没有太阳的光，什么也看不清，一得了太阳的光，连微小的飞尘，也都看清了。我们的心，一得圣宠的光照，就是我们行的善工，从前看着冰清玉洁，没有什么脏污的，也必要看出许多的脏污来了。

为这个缘故，历来的圣人，都有非常的谦逊，他们的德行越高，谦逊越深，因为他们得的圣宠越多，神目越明。明见自己半点儿

好处没有，自己有的德行善工，都是从天主来的，只有虚无及罪恶两样，认为自己是本有的。想自己纵然尽力自卑自贱，也万不能平衡罪恶的分量，因为天主的美善，是人想不到的，罪恶的丑陋，也是人想不到的。圣人们常想，自己认出来的罪，虽是不少，认不出来的罪，却是更多，怎能不羞愧呢？从前有一位圣女，常求天主开明神目，使她能认识自己。有一天，天主允了她的祈求，叫她明明看见自己灵魂的光景，圣女一见，不胜惊惶，好像见了什么妖怪样，她就忙求天主给她掩藏起来，因为她实在抵不住那丑怪的形象。可见，圣人们虽是谦逊至极，还不能说是谦逊太过的，他们承认自己罪大恶极，原是真情实理，并不是凭空的妄想。

第四条，有一种圣恨，也是从认识自己发出来的，这圣恨，叫人苦身克己，看自己如一大仇。因为我若认识自己，明见自己本身，是私欲偏情的府库，多次引我犯罪，得罪全善的天主，多少次推我到地狱口上，如今还不断谋害我，如此凶恶的大仇，怎可给他留情呢？如此想来，自然有这样的圣恨，断不敢再娇养自己的肉身了。

第十章 识己微贱愈增勇力

谦逊人，常想自己的无德无才，不能做什么事业，似乎心量窄小，却不知他们的心量更宽大。他们越认识自己的软弱，越仗恃天主的圣佑，所以越能有所作为。自古以来，成大功立大业的，都是这种人。他们见自己的软弱，不但不败兴，反更长了胆气。但他们的胆气，与骄傲人的胆气不同，他们的胆气，都从依靠天主来的，见自己虽是无可仗恃，但依靠着天主，便没有不能做的事业。天主见他们如此谦逊，也格外地喜欢用他们。从前天主给

圣保禄说："我的全能，因着病弱才越发显。"（格后 12：9）这是说的，人越认识自己无才无能，在天主台前，如同一个病弱人一样，天主越喜欢用他，为发显自己的全能。譬如医生给人治病，病轻治好了，光荣还小；病重治好了，光荣更大。天主特意拣选那无才无能的人做事业，正是为显自己的光荣，那自觉有德有才的骄傲，天主倒不肯用他们，怕他们遮掩自己的光荣。

圣巴西略说："我们有时遇着，在大瞻礼的日子，反觉不着什么神乐，寻常日子，不思不想的时候，倒能觉得神乐，这是什么缘故？因为我们尽心竭力，预备过大瞻礼，未免有自恃的心。天主若赏我们神乐，叫我们得尝热心的趣味，怕我们想是自己的功劳得来的，寻常日子，当我们不预备的时候，天主忽然赏给我们神乐，我们才晓得是天主的特恩了。"为别的善工，天主也是这样待我们，我们越不仗恃自己的力量，天主越肯帮助我们。圣保禄说："我病弱的时候，正是我强壮的时候。"（格后 12：10）病弱和强壮本是相反的，既是病弱，怎么还能说强壮呢？圣奥斯定说："病弱指的谦逊，天主见人自卑自贱认自己的虚无，必然格外加恩扶持他，叫他神力强壮，没有做不来的善工。"

有人很失望，动不动的就说，德行的道路太高，魔鬼的诱惑太猛，私欲的火太旺，难以盼望到成全地步，或是嫌长上派的本分太难，说自己无德无才，担当不起。像这一类的话，看着似乎出于谦逊，其实十有八九，是从骄傲来的。他说这一类的话，明明显出他，想改毛病、修德行、尽本分、传教救人，都是赖他本人的力量，这岂不是一种骄傲的意思吗？真谦逊人，虽然觉得自己无德无才，不能行什么善工，但是全心依靠天主，断然不说这样话。达味圣王向天主说："有天主光照我，有天主扶救我，我怕谁呢？天主保护我的性命，谁能叫我怯惧呢？假使有强兵劲敌

来侵犯我，我的心也不怯惧，他们来侵犯我，我就全心仰望天主。”（咏 27：1-3）达味本是极谦逊的人，看他说的这些话，哪一句是败兴失望的话呢？不但这一两句，一百五十首圣咏，句句都显出他依靠天主的诚心。当他遇着艰难的时候，不忧不惧。一心依靠天主，把那些艰难都战胜了，我们要效法圣王的表样，也没有战不胜的艰难。

第十一章 认己微贱尚有他益

我们要得天主的圣宠恩佑，不可不先认自己的软弱，圣保禄说：“我拿着我的软弱，当我的光荣，好使耶稣的能力，常存于我。”（格后 12：9）这便是说的，人肯信自己的软弱，天主才肯扶持他。例如讨饭求食的人，话越说的可怜，越能动人的慈心。我们在天主台前，都是如同讨饭求食的人，越承认自己的软弱无能，越能动天主的慈心。善心人见了贫穷人，诉说自己的穷苦，还动心哀矜他，不肯吝啬自己的财帛，天主见了谦逊人，承认自己的卑污，岂不更动心可怜他，厚厚的赏给圣宠恩佑吗？

有许多毛病，是从不认识自己来的，例如好讲论别人的是非，好判断别人的言行，都是不认识自己的缘故。如果认识自己，觉着自己的毛病，还不能改过，怎么还顾得管别人的毛病呢？那慢待人、小看人、讥笑人等等毛病，也都是从不认识自己来的。如果认识了自己，必然觉得自己卑污不堪，人人都比自己好，从心里敬重别人，怎么还敢说半句得罪人的话呢？还有文过饰非，不肯承认自己的过失，或是怨此尤彼，不肯忍受一点委屈，这种毛病也是从不认识自己来的。因为认识自己的人，容易承认自己的毛病，也容易忍耐一切不如意的事，断不敢抱怨别人对待自己不

好。

还有一样毛病，也是常见的，就是有时遇着诱惑，或是不幸犯了罪，就心烦意乱，神志不宁，起些失望败兴的念头，这毛病也就是不认识自己的缘故。如果认透了自己，明知自己有许多私欲偏情，必定不拿着犯罪过失，当件奇事，只该惊讶天主的仁慈，保护了自己，没有犯更大更多的罪，断不惊讶自己犯的罪，过大过多。恶树结恶果，粪坑发臭气，原是常情至理。自想我的心，如同恶树粪坑，结毛病的恶果，发罪恶的臭气，不是寻常事吗？幸赖天主的保佑，我还没有犯更大更多的罪，我便该感谢天主的仁慈，怎么敢心烦意乱，想我犯罪，是件稀罕的事呢？总而言之，认识自己是无病不治的良药，用这剂良药，还可以治我们不爱人、不听命、不谦逊、不忍耐等等毛病。

圣方济各博尔日亚有一天，在路上遇见了一个人。这个人从前在朝廷上，见过圣人如何富贵尊荣，如今乍见圣人，孑然一身，没有车马仆从，穿戴的，像个寻常人一样，就不住口的说些怜惜圣人的话。圣人说："你怜惜我，想我太苦，却不知我更没有苦受，我已经打发了前站，先往店里给我预备下处。"那个人听了这话，就问圣人，前站是谁？圣人给他说："我常想我是罪大恶极的人，本该受地狱的刑罚，这个念头就是我的前站，有这个前站，预备我的下处，任凭房屋怎么不好，境遇怎么不顺，我都甘心乐受。"

圣多明我会，从前有一位大德修士，这位修士平日常求天主指示他，怎样效法从前的圣人。有一夜，在睡梦中，仿佛有人送来一本金字的书，向他说："起来念吧！"这位修士就应声起来念，念的恰巧是这几句话："从前圣人的德行，在热爱天主，轻贱自己，爱敬别人。"方才念了这几句，那人忽然不见了。

第十二章 识己之学最为切要

认识自己，原是一种极难的学问，因为人都有自爱的偏情，这个偏情迷惑人心，叫人只见自己的长处，不见自己的短处，分明罪污不堪，反觉自己洁白如玉。但我们要修德前进，万不可不先认识自己。圣奥斯定说："认识自己，比通达天文地理，及一切哲学穷理的学问更高超，更有益处。因为别的学问，容易长人的骄傲，独认识自己的这个学问，能长人谦逊，所以是最有益处的。"历来的明白神师，讲论默想神工，莫不是拿着认识自己，当第一件要务的。他们说："若忽略了这一条，只留心默想那不切实际的事理，纵然想得高妙，尝着甘饴的神慰，也没有什么大益处。人不肯细想自己的毛病及自己的罪恶，无非是觉着自己灵魂丑陋，看见厌烦，就如面貌丑陋的人，怕照镜子一样。圣伯尔纳多教训这种人说："人能认识自己，才能不喜欢自己，人不喜欢自己，才能讨天主的喜欢。"若不认识自己，必不免自己喜欢自己，自己喜欢自己，天主就不喜欢了。不但天主不喜欢，将来下了地狱，连自己也不喜欢自己了。

圣额我略说："有的人，才开始走德行的道路，便想自己到了圣人的身份，行一星半点的善工，便念念不忘，把那从前的罪恶，及现在的毛病，却都抛在脑后，不思不想，像这种做法，怎能不起骄傲呢？不但他的德行修不成，将来还必陷在丢失灵魂的危险中。真明智人断不如此，他们纵然功全德备，心里还嫌不足，好像无功无德的一样，不见自己的长处，只见自己的短处，从前的罪恶，现在的毛病，常常摆在眼前，因此谦逊的根子越生越深，各样德行善工的花果越结越多。"看来这两种人，智愚各别真是

大相反的，前一种人因自己的善工，受了害处，后一种人因自己的罪恶，得了益处。因为罪恶如同毒药，毒药用的合时，也是治病的良药；善工如同酒席，酒席吃的过度，也是伤身的毒物。明智人常默想自己的罪恶，这罪恶便成了治灵魂的良药，昏愚人常想念自己的善工，那善工却成了害灵魂的毒物。

所以魔鬼若拿我们善工来，诱惑我们发骄傲，我们便该拿我们罪恶，当解毒的良药，就是用我们的罪恶，压伏我们的骄傲。从前圣保禄怕陷于骄傲的诱惑，常纪念自己从前犯的大罪，明明地对当时的教友说："我称不起是宗徒，因为我难为过圣教会。"（格前 15：9）这样一纪念从前的罪，骄傲的念头就不能入他的心了。圣热罗尼莫讲论，为什么在古经上，天神称先知圣人为人子？是因为怕他们起骄傲，就如同给他们说："你虽然得了天主的默启，能言未来的事，你却是尘埃粪土之人，不可因天主赏的奇妙神恩，就忘了你的卑贱身份。"

圣方济各博尔日亚未弃世俗以前，有一位圣人劝他说："你若愿意走德行道路，该天天默想能叫你羞愧的事。"圣人听了这个话，就如听了天主的命一样，实心实意地按着遵行，每天用两点钟，默想自己的卑贱，在一总机会用各样方法，自己轻贱自己。每天早晨一起身，就跪在地下，亲地三次，为纪念自己是从土造生来的，将来还归于土。圣人用这个工夫，不久德行大见长进了。我们若愿修德前进，也该效法圣人的表样，每天默想的时候，用心默想那叫我们羞愧的事，务要叫自己觉着卑贱不堪，实在对不住天主，从心里惭愧才好。这样的神工，是最要紧的，因为我们生来的本性，是骄傲的，一天不用这般神工，骄傲就要生长。俗语说："江山犹易改，禀性最难移。"喜人赞美，怕人轻贱，原是我们生来的品性，总该常想自己的卑贱，才能慢慢地改了这个

品性。圣经上耶稣说的那个比喻，我们该常记着，耶稣说：“有一个人在园子里栽了一棵果树，三年以后来找果子，一个也没有找着，就命管园子的人砍了它，管园子的人说：“请主子暂且再留它一年，我围着它松松土，培上粪，或者来年结果子，如再不结果子，然后再砍了它也不为晚。”（路 13：6-9）我们都知道，这棵树是比如我们的灵魂，粪土是比如我们犯的罪，灵魂不结德行善工的果子，也该拿罪恶的粪土来培养它，就是默想自己的罪恶，及自己的卑贱。有人不肯下这个工夫，想这个工夫，是单为初学修道的人，那多年走德行道路的就用不着了，却不知多年走德行道路的，也断断不可忽略。请看圣保禄宗徒及别的大圣人，还常纪念自己已往的罪恶，我们怎可忽略过去呢？又有人怕常思念自己的罪恶，失了心里的平安，殊不知这种练习谦逊的神工，不但不能乱人的心，反能叫人心安神乐，尝着一种甘饴的兴趣。虽然觉着自己卑污不堪，当受别人的轻贱，在人情不能没有愧悔的意思，但这愧悔的滋味也是甘甜的。

如果有人，因为默想自己怎样不好，心里烦乱，起了失望，该知道这都是从魔鬼来的。魔鬼立意由此引诱他，一来想自己是谦逊人，二来叫他败兴失望。本来若只看我们自己这一面，见我们怎样软弱，真是难免不起失望的心，但若转眼再看天主那一面，想天主怎样爱我们，就长了我们的胆量，所以我们不可单看我们这一面，也该看天主那一面。我们无论怎样不好，一心依靠天主，天主必不舍弃我们。

第十三章 谦逊二级略为阐述

谦逊第一级，在轻贱自己，前章已经说明了。谦逊第二级，

不只自己轻贱自己，并喜欢别人轻贱自己，所以比第一级还高出一等。我们如果得了第一级，这第二级就不难得了。因为实心实意，自己轻贱自己的，自然不怕别人轻贱自己，不但不以别人的轻贱为羞辱，反以别人的轻贱为光荣。圣文都辣说："人的常情，莫不愿别人的意见，和自己的意见相合，我轻贱我，别人也轻贱我，便是合了我的意见，我怎么不喜欢呢？"我若不喜欢，明明显出我轻贱自己不是出于真心，不过口头上说几句假谦逊话，叫人想我是真谦逊人。这样的人，世上不知有多少，他们动不动就说自己的不好，看着是轻贱自己，若把他们的话，出在别人口里，即使一言半语，他们也受不得。他们只愿意自己说自己不好，千言万语，毫不留情，若别人说他们一点不好，他们就立时变脸，说些辩护自己的话，像这样的人，岂是真心轻贱自己的吗？

从前有一位隐修的少年人，来见圣瑟辣彪，举动言谈甚是谦恭。声声称自己是一个大罪人，说自己不当受天地的覆载，不当受日月的照临。圣人请他上坐，他坚辞不受，说自己实在当不起，只好在地下坐着。看这人的光景，真是十分谦逊的人了，哪料圣人略说了几句教训他的话，他就翻了脸，从心里受不得。圣瑟辣彪看见这个情形，遂责备他说："你刚才那样谦恭，轻贱自己，我只想你是真谦逊人，怎么我好心好意地劝说了你几句，你竟不能忍受呢？莫非你是拿谦逊做引子，来讨人的赞美吗？"像这个隐修人的假谦逊，原是常有的。圣额我略叹息说："可怜可怜！我们的谦逊，多数就是骄傲。"在人前自卑自贱，装着个善人的面貌，内里藏着讨人赞美的心意，若说不是如此，怎么许自己说自己不好，不许别人说自己不好呢？你不许别人说你不好，可见你说的谦逊话，是讨人赞美的话，如此看来，你外面的假谦逊不是内里的真骄傲吗？"圣伯尔纳多说："拿假谦逊来讨人的赞美，

便是拿丑行讨美名，岂不是盗名欺世，极可羞耻的一件事吗？”

说起来，我们真是骄傲的奇怪，为讨人的夸奖，没有用不到的方法。有时分明觉着自己做得好，反向人说：“我做的定然有许多不是处，请你指教我，叫我后来易于改善。”这样的话看着是谦逊，其实无非是讨人赞美的。又有时嫌自己做得不好，千言万语贬责自己，内里却是有心叫人说好，你若说他不知足，说他做得甚好，才满了他的心意。若有人切切实实的指摘他两句，他就从心里不耐烦，说些辩护的话，不说别人的不懂事，就说别人冒作聪明。你既是无心求人指教，你在人前说的不好，不过是欺人的话，叫人赞美你几句，这岂是谦逊人应当有的意思吗？又有时见自己的过失，明明败露万难掩藏，遂就一口承认，说自己真错误了，若推求他的本心，无非是愿意显自己的谦逊，拿谦逊的光荣来掩饰过失的羞辱。又有时特意地铺张自己的过失，一分说成十分，十分说成百分，说得支支离离叫人万难置信了，因此想他是个谦逊至极的人。看来人心的诡诈，真是有口说不尽的，千方百计委屈婉转，本是图人赞美的一片骄傲心肠，却又时时处处掩藏自己的骄傲，讨那谦逊的美名。

由此看来，谦逊真是美德，人若图好名声，必想法显自己的谦逊。骄傲的毛病，真是丑陋的，常常蒙头盖脑，不敢显然叫人看见，怕人看见，说是贪图虚名的人。但你既不愿意人认你为骄傲人，你何苦的还当骄傲人呢？别人说你骄傲，说你贪图虚名，你知道害羞，怎么你真真的骄傲，真真的贪图虚名，你倒不知道害羞了呢？该知道别人说你骄傲，不足羞耻，你心里真骄傲才真可羞耻。人只看人的外面，天主看的是人的心，所以心里的骄傲比外面的骄傲更可羞耻。外面的骄傲见不着人，心里的骄傲见不着天主。

我们图人赞美，怕人轻贱，总是因为我们，还没有得了谦逊第一级，自己不肯真心轻贱自己，怎么能喜欢受别人的轻贱呢？若愿意得谦逊第二级，喜欢受人的轻贱，总该先从认识自己下手，认识自己如何卑贱，如何污秽，才能真心轻贱自己，真心轻贱自己，才能喜欢受人的轻贱，升到谦逊第二级。自己轻贱自己，不算难事，喜欢别人轻贱自己，才算真谦逊。不论什么苦从自己来的，都易忍受，要忍受别人加给的苦就不容易了。所以我们更该勉力忍耐别人的轻慢，你自己说自己怎么懒惰，怎么骄傲，怎么没有忍耐，虽是很好，若别人说你这些不是，你喜喜欢欢的承受却是更好。

第十四章 谦逊二级循序可及

虽说得了谦逊第一级，再得谦逊第二级不难，但这谦逊第二级，还包含有几等。若愿意从下等升到上等，也不是一步能达到的。按圣人们的讲论谦逊第二级，共有四步：

第一步，不但不贪世上的光荣，还要用心躲避世上光荣，这是耶稣给我们立的表样。当时众人见耶稣，用五饼二鱼饱了五千多人，显这出奇的大圣迹，都齐心齐意要拥护他做国王。耶稣知道他们的意思，就乘他们不提防，逃到山里去了。后来在大博尔山显圣容，有三位宗徒见了他的光荣。耶稣又恳恳切切地嘱咐他们，不到复活以后，不可泄露，行别的圣迹也屡屡地嘱咐他们，别往外传扬。耶稣没有骄傲的危险，还这样用心躲避光荣，何况我们生来的骄傲，岂不更该躲避光荣吗？耶稣躲避光荣，无非是要给我们立个表样，好使我们效法。请看圣人们为效法耶稣，个个都是以人间的光荣为仇，不只不贪图别人的尊敬赞美，凡为自己有光彩的事，虽是小事也常用心躲避。

从前圣日尔听说，有一个有地位的人，向来有很好的名声，忽然立了坏表样，被教宗弃绝了。圣日尔乍听得这个音信，连忙倒在地下，说自己恨不能钻到地缝里去。别人问他为什么缘故，他说："我见那在高位的有这样的大危险，所以我恨不能屈抑我到地中心才好！"

第二步，是忍耐别人的轻视。我暂且不劝你寻找别人的轻视，也不劝你盼望别人的轻视，因为这个地步太高，恐怕你的力量现在还达不到，我只劝你安心忍耐，那不招自来的小羞辱。这小羞辱，原是天天常有的，例如别人做的事都顺心合意，你做的事独不如意；别人说出话来人都爱听，你说出话来人独厌恶，听不入耳；别人求什么，百求百应，你求什么百无一得；别人受人的敬重，独你受人的轻视；人若有了事情但托靠别人，独不托靠你，当着你是无用之人，或是大模大样地，不理你，这些委屈烦难虽是小事，都是人情最难当的。你若安心忍耐下去，便能压伏你的骄傲，增长你的谦德。我请你回心想一想，你从前怎样忍耐了这些小委屈呢？例如长上派你做什么事，出的命太严紧，说的话太厉害，你能安心忍耐不？或是别人指摘你的过错，判断你的言行，或是你见长上信任别人，不信任你，待别人厚，待你刻薄，你又能安心忍耐不？你如果能安心忍耐，不但你心里不抱怨，反为那难为你的人祈祷，才算你是真谦逊。你若心里忿忿不平，虽然外面不发显，你离谦逊还远着哩。该知道别人敬重你、称赞你，容易长你的骄傲，轻视你、耻笑你，便能长你的谦逊，所以你该看他当个恩人，不但不怨恨他，反该感谢他。

第三步，是听到人赞美，从心里不喜欢。这一步比第二步更难。圣奥斯定说："人不赞美我，我不贪人的赞美，这还不是难事，当着人赞美，我从心里不喜欢，真不是容易的。"除非真谦逊人，

不能到这个境界。骄傲人贪人赞美，图人敬重，不管自己当得起当不起，只得了他们的欲望，就洋洋得意。自己本是虚无的，没有半点可赞美处，他们竟毅然受人的称赞，毫不害羞。谦逊人必定不然，他们一受人的称赞，便收敛自己的心，暗想自己在天主台前，怎么不好，从心里惭愧，觉着实在当不起。就如达味圣王说："我当受人抬举的时候，我自觉卑贱不堪，心里不得平安。"（咏88：16 与思高本不同）

谦逊人大概都是如此，一听到别人的赞美心里就烦乱，因为他们是这样推想，别人赞美的话，若是假的，我承受了，将来必受天主的严罚，别人赞美的话若是真的，我承受了，又怕天主将来给我说："你的善工已经受了赏报，天堂的福没有你的份子了！"为这个缘故，谦逊人不敢放心听人的赞美，听到人赞美，越发自卑自贱，不像那骄傲人，听到人赞美，扬眉吐气，越长骄傲。圣额我略说："真金子不怕火炼，越炼越精，假金子当不住火。"人的赞美，就如炼金子的火，真谦逊人也不怕人的赞美，人越赞美越加增他的谦逊；假谦逊人当不住人的赞美，一受人的赞美，谦逊就没有影儿了。

圣方济各博尔日亚最怕人的赞美，受了人的称赞从心里难过，人问他为什么这样难过，他答说："人的称赞大不合我的身份，我若承受了，怕后来获天主厉害的审判。"圣人德备功全，还不敢当别人的赞美，我们有什么功德，能当别人的赞美呢？所以该常想我们的虚无卑贱，深深地栽个谦逊的根子，别叫骄傲的狂风，摇动我们的心。

第十五章 谦逊二级至极工夫

这一章，特论谦逊二级第四步。这第四步，到了最高的地步，就是喜欢受人轻慢凌辱，未得以前心里盼望，得了以后心里喜欢。虽然如此，还不愿意人说我是谦逊人，只愿意人认我是可轻可贱的人。

圣伯尔纳多讲论："谦逊不一样：有明悟的谦逊，有心里的谦逊。"认自己的卑贱虚无当受别的轻视，是明悟的谦逊；真真实实的，愿意受别人的轻视，才是心里的谦逊。只有明悟的谦逊，不算谦逊，必须有心里的谦逊才算谦逊。若是明悟里认自己不好，心里却愿意人说好，这就如以黑为白，指鹿为马，是极虚假，最不公道的事。吾主耶稣，只能有心里的谦逊，不能有明悟的谦逊，因为他和天主是一性一体，断不能认自己卑贱不堪。若论他心里的谦逊，真是说也说不来，想也想不到的。他在世上，受千千万万的苦难凌辱，俱是他本心愿意的。所以亲口劝我们说："你们该效法我心里的良善谦逊。"（玛 11：29）

我们看看我们的救世者，为教给我们谦逊，给我们立了何等的表样！他本是至尊无对的真天主，甘心愿意结合卑贱的人性，像个罪人一样，割损如同罪人，受洗如同罪人。巴拉巴被放，自己钉死，叫人看着还不如一个罪人。当时受的万般凌辱，俱是他本心拣择的。当着受难的时候还未到，常盼望受难，等得心急，和宗徒们说："我将来该受血洗，巴不得那个时候早到。"（路 12：50）又说："我盼望和你们早吃逾越节羔羊，盼望的甚切。"（路 22：15）我们听耶稣亲口说的话，默想耶稣圣心的意思，真是巴不得受尽了世间的轻慢凌辱，才满了他的心愿。所以后来被

恶人唾面打嘴，如同一个下贱不堪的人，穿上白衣，披上敝袍，被恶人耻笑，如同一个疯狂的人。受这样的侮辱，还不满足他的心，又受厉害的鞭打，如同一个盗贼，头戴茨冠，手拿竹杖，如同戏台上一个假王。到末了，还被钉死在十字架上，在两个贼盗当中，好像和他们是一类的人。这是何等的苦辱，谁能比得来呢？

我们可爱的恩主，为爱我们缘故，老早盼望受的就是那等苦辱。古教时候，已经借着先知达味的口说过："我的心等着受侮辱，等着受苦难。"（咏 69：21 与思高本不同）耶肋米亚先知，指着耶稣也说过："将来轻慢凌辱，饱饫他的心。"（哀 3：30）这句话，便是说耶稣受难以前，盼望受难如同饥渴的人盼望饮食一样。世俗人盼望光荣体面，虽是真切，总比不上耶稣盼望轻慢凌辱的心那么真切。我们见耶稣这片心肠，不该实心实意地盼望受轻慢凌辱吗？我们是罪人，轻慢凌辱，原是分内当受的，受所当受的，有什么出奇的功劳呢？

圣人们看耶稣的表样，莫不喜欢受轻慢凌辱的。圣保禄宗徒说："我为耶稣基督，受各样的艰难苦辱，常自喜自幸。"（格后 12：10）后来坐监的时候，又给当时的教友们写书信，请他们同自己，共喜共乐，明明显出他，为耶稣受些苦辱，心里有无比的快乐。别的宗徒都是如此，当他们在犹太人公议会，受了打骂，圣经上说："他们喜喜欢欢的，出了公议会，因为他们为耶稣的圣名，受了苦辱。"（宗 5：41）圣依纳爵主教当着圣教艰难的时候，从远方押解到罗马去，路上受了许多的难为，他喜欢说："我如今才成了耶稣的真徒弟。"创立耶稣会的圣依纳爵，恳恳切切地劝我们，恼恶世俗所爱慕的光荣体面，爱慕耶稣所受的轻慢凌辱，违背世俗跟随耶稣，做耶稣的勇兵，穿耶稣的制服，即使有人无缘无故地欺负我，或造谣毁谤我，只要不伤天主的光荣，我也该

甘心乐受。奉献于主的人到了这个地步，才算弃绝世俗弃绝的干净，受轻慢凌辱，比世俗人爱好名声，还爱的真切，这才算死于世俗，活于天主，做耶稣的好徒弟。我们谁不愿意做耶稣的好徒弟呢？但若愿意做耶稣的好徒弟，万不可怕为耶稣受轻慢、受凌辱。我们见耶稣受众人轻贱，有何面目，还敢贪世人的敬重呢？我们不但不该贪人的敬重，还该常求天主赏赐我们，自卑自贱的机会才是，我们越受委屈越与耶稣相似。一个教友见耶稣为自己受了何等的苦辱，还尽自贪图别人的敬重，真是一个没心肠的人。

第十六章 德在练习习与性成

若问德行修到了成全地步没有，怎么看得出来？我说："若是做德行的事，自然而然不待勉强了，且又心里做着有趣儿，这便是德行修成的凭据。"因为修德行，就如学手艺，手艺学得精熟了，得心应手，毫不烦难，德行修成了也不觉难。譬如学弹琴的，起初必很拙笨，怎样安放手指头，怎样能合板眼，样样都该留神审量，到后来学精熟了，眼疾手快不必留神，自然没有差错，不论什么德行修的成全了，也有这个情景。所以要知你的谦德到了成全地步没有，该看你忍耐别人的轻慢凌辱，或是做别样卑贱事情为难不为难。若是有兴趣的心里毫不为难，这才显出你的谦德习练熟了，已经到了成全地步，不然，就是你的谦德还没有习熟，还该往前勉力，盼望将来终有习熟之日。

凡不知不觉做出来的事情，必是这件事做惯了。所以你若不知不觉地，举动言谈谦谦逊逊，必是你的谦逊习惯了。浦大尔格讲论："德行成全不成全，有二十个象征，其中有一个象征，是看人做的梦，若是梦中没有邪恶像，或是有了邪恶像，梦中就尽

力推出，这便是德行成全的一个象征。”因为人在做梦中，自己不能作主，若是这个时候，私欲偏情不妄动，显出平日里，他的私欲偏情，必是常常顺从正理。虽然梦中没有明悟作主张，肉情也不敢妄动，就如一匹马平日训练熟了，即使有时放开缰绳，它也不惊不跑。私欲偏情，压制好了，也是如此。圣人们守规事主，极其热心，醒着时候，常退诱惑，睡着的时候，还是不断地退诱惑。圣方济各沙勿略行实上记载：“有一夜，圣人正在熟睡的时候，做了一个邪梦，圣人十分烦恼，梦中就努力退出，因为过费了力气，至于伤了腑肺，吐出血来。”像圣人这样才合圣保禄的教训，圣保禄说：“我们或是醒着，或是睡觉，该常不离天主。”（得前 5：10）

凡做德行的事，不但不觉为难，而且觉着心中悦乐，这更是德行成全的象征。若是心中不悦乐，不但德行不成全，而且难以长久。例如一个人，勉强着守端正的规矩，一举一动不敢放肆，若是心里做着没有兴趣，短期还可守着，但是不能长久。所以我们若愿意修成德行，恒久不变，总该用心练习，叫德行深深地入了心，至于练习到了成了自然，心里尝着德行的甘饴，做德行的事饶有兴趣，这样才能恒久不变。

第十七章 谦逊二级再为推阐

骄傲人图人赞美，往往显弄自己没有的长处，自己本没才干，反夸自己有大才干；自己本没德行，反显自己有大德行；自己本没学问，反表示自己有大学问；只要得到人的赞美，他心里就痛快了。谦逊人图人轻贱，用的方法仿佛相似，自己本有才干，反显自己拙笨；本有学问，反显自己愚蒙；本有德行，反显自己不好；

只要得了人的轻贱，他心里就快乐了。圣人们为引人轻贱自己，真是千方百计。从前西默盎隐修圣人，德行的名声甚大，本省的总督要亲来探望他。圣人听得这个消息心里很难过，就想了一个妙计，不但能躲避人的敬重，还能惹人的轻视。当总督临到的时候，他就取了一块馒头，一块奶饼，两手捧着吃，装了个颠狂人样子。总督来到跟前一看，心里讨厌，也没有理他，急忙返身回去了。圣人受了这个轻慢，正合了他的本心，反觉快乐了。圣方济各见人尊敬他，往污泥里沾体涂足，引人耻笑。如尼伯为躲避人尊敬他，杂在孩子群里，和他们一起玩耍，也同是避荣求辱的一般见识。

圣各利玛论断说："圣人外面的奇表，大概都是从天主默启来的，我们只可惊讶，不必效法，该效法的，是他们内里的谦逊心。"圣人们常纪念吾主耶稣在世上受的轻慢凌辱，见世俗人待耶稣如何没良心，从心里恼恨世俗，不愿意得世俗的光荣。若得同耶稣一起受世俗的轻视，他们当着极大的福分，因为他们看着这是天主爱他们的凭据。

圣第亚杜各讲论："谦德没有修成的人，骄傲的念头，虚荣的想望，还没有完全去净，遇着谦逊的机会，虽然也能勉强忍耐，但是不能喜喜欢欢的承受，所以这等人，容易心乱，不能常享平安。谦德修成的人则不然，他们因天主圣神的光照，把自己的卑贱，已经认得透彻了，一切骄傲虚荣的念头，都不能入他们的心，虽然立了大功，修了大德，还想自己事事不如人，他们若遇着谦逊的机会，不但心里不以为难，反更快活。所以这等人，遇着逆境也不忧惧，当着顺境也不喜欢，心里常平平安安的，直接地超出世物以上了，这个境界才是福乐的境界，还有什么能乱他们的心呢？世界上最够乱人心的事，无非是轻慢凌辱，他们以轻慢凌辱为光荣快乐，还有什么事能乱他们的心吗？这样的人在世上就

尝着天堂的福了。

我们都该希望达到这个地步，别说这个地步，是圣人的地步，过于高超，我们软弱罪人，不敢心高妄想。圣奥斯定说："我们依靠天主的圣宠，不但圣人的表样，可以效法得来，即使耶稣的表样，也能效法得来。"只要我们一个真愿意，我们就能够。你看耶稣，亲口命我们效法他的良善心谦，（玛 11：29）可见，是我们做得来的事，如果做不来，耶稣必不出这个命。圣伯多禄也明明地教训我们说："耶稣给你们留下表样，好叫你们效法。"（伯前 2：21）再看耶稣给那少年人说的话："你若愿意德行成全，该如此如此。"（玛 19：21）可见要德行成全，只在你自己愿意，天主必然相帮，纵然力量不足，天主认得你的软弱，比你认得更清。谦逊的等级，也就如古圣雅各伯见的那梯子一样，天主坐在这梯子顶上，等着我们上去，见我们软弱了，就伸手拉我们，我们还害怕什么呢？该快勉力往上升，不到上级不该停止。

第十八章 默思主表降伏己心

不论要修什么德行，第一、先该默想道理，感动自己的心，叫自己喜爱那个德行。第二、还该躬行实践，练习修那个德行。这两样兼全，德行才能渐渐修成。所以要修谦德，不可不先把谦逊的道理，默想透彻。在这道理当中最有能力，最有效验的，莫过于吾主耶稣的表样。前章虽然已经讲过，我还要说几句。吾主耶稣从诞生马槽，以至于死在十字架上，全是给人立谦逊的表样。我们且不必看别的，只看耶稣受难前一晚上，给宗徒们洗足这一件事，便是一端极动心的道理。耶稣本是天地的主宰，竟忘了自己尊贵，俯伏跪在宗徒的足前，并跪在犹达斯恶徒的足前，拿造

天地的手，亲自给他们洗足，洗完了，还亲自给他们擦干。做这般卑贱不堪的事，这是何等动人心的表样呢？圣伯多禄惊讶说："主子！怎可给我洗足呢？"（若 13：8）这句话说得简捷，意思深奥。这就如同说："你是至尊至贵的天主！我是至卑至贱的罪人，你给我洗足，我如何当得起呢？当时圣伯多禄不懂得，耶稣是为压伏人的骄傲，立这出奇的表样。耶稣给他们洗完了足，明明地对他们说："你们称我为师傅，为主子，称的不差，我真是你们的师傅，你们的主子；你们看看，我为师傅，为主子的，还给你们洗足，你们也该彼此相洗，就是彼此相亲相爱，彼此相谦相让。我给你们立了表样，你们见我怎样做了，你们也该照样做。"（若 13：13-15）耶稣临死以前，留下这个命令，恳恳切切地嘱咐人效法他这谦逊的表样，可知谦逊是极要紧的一条德行了。

骄傲的毛病，是我们本性带来的，图人赞美敬重，这片私心已经入了骨髓，若要克除净尽甚不容易。天主降生，受的轻慢凌辱，正是治我们骄傲的良药，非用这剂良药，不能治好，所以耶稣劝我们效法他的良善心谦。可见，惟有耶稣自己，才能治好我们的骄傲，若是耶稣的表样，不能治好我们的骄傲，还往哪里再找良药呢？还有别的法子，比耶稣立的表样更有神效的吗？热心人，默想天主受的苦难凌辱，觉着图人尊敬赞美，是极可羞耻的一件事。眼见天主受人的轻贱，我有何心，敢盼望受人尊敬呢？从前有一位修士，默想耶稣的苦难凌辱，觉着一切骄傲的念头，一时全消灭了，不禁向天主喊叫说："天主！你可战胜了我的骄傲，你可战胜了我的骄傲！从今以后，我完全交于你，永远做你的小仆，情愿跟随你受轻慢凌辱！"我们若实心实意地默想耶稣的苦难凌辱，自然也有这般心情。

起初天主造了天神，路济弗尔开始骄傲，引诱了许多天神，背叛天主，妄想和天主相比，因此天主罚他们，从天堂下了地狱。后来又造了人，魔鬼诱惑他们说："你们若吃了命果，能和天主一样，知道好歹。"他们受了魔鬼的欺骗，吃了命果，指望和天主一样，因此也受了重罚。天主圣子见这个景况，大动了慈心，叹息说："天神！人类！本是造了他们为享天福的，无如他们昏愚，起了骄傲，天神愿意与我相似受了重罚，人愿意与我相似又受了重罚，我如今要满他们的希望，情愿亲自降生为人，立谦逊自卑的表样。他们愿意与我相似倒是不错，我不降生，他们希望与我相似是骄傲的罪恶，我降生以后，他们希望与我相似是谦逊的德行。从前希望与我相似，不过是白白希望，万不能得，如今希望与我相似，人人都做得来。从前我不愿意人和我相似，如今只愿意人和我相似。若是人人都和我相似，才满了我降生为人的本心。"试想我们看天主圣子，为满人相似天主的希望，甘心降生为人，这是何等的仁慈呢？我们若不愿意效法降生的天主，岂不是辜负了天主降生的本心吗？

第十九章 自行己是勿听人言

若以上讲的道理，还不足叫我们恼恨骄傲的毛病，专务谦逊的德行，下面这几章，再把几端眼前摆着的道理，讲说出来。

骄傲人喜人赞美，望人尊敬，拿着别人的判断过于关心，一听到别人说好就得意洋洋，一听到别人说歹就心烦意乱，好像别人说好说歹为他有绝大关系似的。我请他仔细想一想，世上虚假的事，还有过于别人的判断吗？圣奥斯定说："我良心无罪自是无罪，别人说我有罪不能就叫我有罪，我良心有罪自是有罪，别

人说我无罪也不能就叫我无罪。任凭怎样判断我，只要我在天主台前没有愧良心的事，我就常常喜欢。”《师主篇》说：“自己说自己好的不一定是好，天主说好的才是真好。”所以有高远见识的人，只图在天主台前讨好，别人说好说歹，都不介意。那见识浅近的人，心量太窄，担不住别人的判断，拿着别人的判断当件大事，就如一个蚂蚁，因为他身体微小，力量软弱，小小的米粒也看着很大。

骄傲人受人的尊敬，听人的赞美，趾高气扬，似乎比别人尊大，但这样的尊大，不过是外面虚假的尊大，就如生蛊症的人，看外面身体胖大，其实内里空虚。这样的虚胖，倒不如一个瘦人，无病无恙的更好。从骄傲来的尊大也是虚的，有远不如没有。我宁愿意良心无罪，别人说我有罪，不愿意良心有罪，别人说我无罪。若是别人都称赞我，说我有德有才，我若真真实实的无德无才，别人的称赞为我有什么好处呢？将来天主审判我，不审判我的名声好歹，但审判我的行为好歹，名声是虚的，行为是实的。

从前有一位修士，经常苦身克己，与众不同，人都当圣人尊敬他。这个人到了临死的时候，甚觉良心不安，请了同院的众位修士，到自己床前。当时众修士，想他要讲几句道理给众人听，哪料，天主却让他说明自己灵魂的景况，向众人叹息说：“唉！我一生只顾脸面，图名声了，你们见我有大德行，却不知我的德行尽是装饰的，当面守斋吃素，背地任意饮食。如今天主罚我，把我的灵魂，交于魔鬼的手中了。”才说完了这句话，忽然气绝而死，众人眼见这个情景，没有不害怕的。我且问你，这个人素日有的好名声，为他有了什么好处？有圣人说：“骄傲人图人赞美，好似小孩子扑蝴蝶，在孩子跟中虽是大事，在大人眼中却是玩戏。”又有圣人，比骄傲人如同蜘蛛，蜘蛛劳心费力，织成罗网，黑夜

白日看守着，眼光四射，所希望的不过是蚊蝇小虫。骄傲人劳心费力，无法不用，所希望得的，不过是虚假的名声。圣方济各·沙勿略常叹息说："虚名哪！虚名哪！已往的时候，你害过多少的人！现在你还不断害人，将来又不知害多少人。"

第二十章 志气骄矜最为可鄙

圣基所说："骄傲人，和疯狂人，天生地设，一样的脾气。疯狂人好说疯狂话，骄傲人也好说疯狂话。"请看第一个起骄傲的路济弗尔，说的什么话？他说，"我将来升天，高举我的座位，在星辰以上，坐在结约的高山顶上，在北极旁边，我升到九霄云外，和至尊的天主相比。"（依 14：13）我们听路济弗尔说的这大话，岂不是疯狂的吗？骄傲人大概都是如此，玩弄自己的才能，夸奖自己的学问，大言不惭，真如同疯狂了一样。疯狂人说话，常惹人笑，骄傲人说话，人虽然当面不敢耻笑他，背地必然耻笑他。看来，骄傲人真是疯狂人，甚且不如疯狂人，为什么呢？疯狂人叫人怜惜，骄傲人惹人憎恶，疯狂人的疯狂不是罪，骄傲人的骄傲才是罪，岂不是不如疯狂人吗？骄傲人和疯狂人，还有相似的地方，疯狂人说话，人不敢反驳，总得任由他说，骄傲人说话，人也不敢反驳，也得任由他说。他说自己有才能，你就得称赞他的才能，他说自己有学问，你就得称赞他的学问。你若老老实实的指摘他的毛病，他必然变脸，受不下去，甚至还与你为仇，真如同疯子，人给他药吃，治他的疯病，他反把药吐在人脸上。你给骄傲人说，他有什么毛病当改，这本是一片好心，治他的毛病的良药，他反恩将仇报，说你待他无礼，或是待他刻薄，像这样的骄傲，原是人的公病。如今的世道，和人来往，开口就该奉承

人几句，这是见面之礼，明知你做得不是，反说你做得甚好，心里轻视你，当面抬举你，对着别人褒贬你，当着你不敢说一句老实话，这正是当疯子待你。你还糊糊涂涂的，妄想别人是真心尊敬你，岂不可笑么？别人知道你是骄傲人，喜欢人的赞美，所以才肯赞美，把你没有的长处说有了，把你本有的短处说没了，无非是用着你了，先买哄你的心，你受人这样的蒙蔽，还觉着很得意，岂不可惜吗？

圣基所说："骄傲人，最惹天主憎嫌，也惹人憎嫌。"惹天主憎嫌，因为圣经上说："骄傲人在天主台前，是可恨的。"（箴16：5）七罪宗，第一条是骄傲，天主恼恨骄傲，过于别的毛病。骄傲人惹人憎嫌，也是圣经上的道理，（德10：7）就如放臭气的人，惹得人都憎嫌一样。看来骄傲人，希望人尊敬他，人越不尊敬他，希望人亲热他，人越不亲热他。在上的不喜欢他，因为他不谦恭，不顺命，妄想和尊长相比；同等的不喜欢他，因为他发威逞蛮，自占便宜，不肯让人；在下的不喜欢他，因为他好发暴躁，好使性子，待人无礼，惹得仆役属下人都怨恨他。至于谦逊人，无论是在上的，同等的，在下的，没有不喜欢他的。一个好孩子人人见了喜爱，谦逊人心里诚实，脾气和顺，真就如一个纯洁的小孩子，自然叫人喜爱。所以谦逊人联络人心，比磁铁石吸铁更有力量。

圣伯尔纳多说："天主圣子，喜欢的是轻慢是凌辱，世俗人贪图的是尊敬赞美，与天主圣子大相反。或是天主圣子做差了，或是世俗人做差了，其中或有一个差的。但天主圣子是全智的，万不能差错，凡他拣选的，必是很明智的，可见，世俗人贪图尊敬赞美，大大差了，太糊涂了。

第二十一章 欲得令闻莫若谦抑

名声是虚假的，人的尊敬赞美，一钱不值，高明人，断断看不在眼里。但你若想名声要紧，说没有好名声，不能传教救人，因此贪好名声，这般意见却也不错。圣经上也说："你该小心保护你的名声。"（德 41：15）但要得好名声，有得好名声的正道，不是发骄傲所能得的，越发骄傲，越受人轻贱。前章已经说过了，要得好名声，还是谦逊是万无一失的妙法。你只管专务谦逊自卑自贱，事事让人，不必有心贪好名声，自然就有好名声，自然和你往来的人都尊敬你爱慕你。你若是做修士的，你既弃绝了世俗，不可再以世俗的光荣为光荣，只该以谦逊卑贱为光荣，才合你的身份，你的卑贱，比世俗人的富贵荣耀更有光彩。司铎修道不成，半路还俗，人都以为羞耻，若是你身做司铎，心里却爱世俗的光荣，贪人间的脸面，你的身子虽没有还俗，你的心却还俗了，岂不同是可羞耻的吗？

凡贪图虚名的，都怕人看出来，不敢显然贪图虚名。若是人说他贪图虚名，看出他的骄傲意思来，他必然害羞，觉着无脸见人。但就这个看来，也可知道贪图虚名，是最可羞耻的了。从前宗徒们跟随耶稣走路，离耶稣略远些儿，以为耶稣听不到他们说话，就彼此争论，他们当中争论着谁大。到了近处，耶稣问他们在路上讲的什么话，他们害羞起来了，羞得无言可答。耶稣教训他们说："在世俗当中，指使别人的算是尊贵的，在你们当中不是这样，你们当中那大的该成小的，在别人以上的该当服侍别人，谁愿意当第一个，就该作末了一个，做众人的仆役。"（玛 20：25-27）可见天主的律法，和世俗的律法大大相反。我们是天主

的人，该守天主的律法，天主的律法是以卑贱为尊贵，以凌辱为光荣，喜欢在众人以下的，就算在众人以上，所以我们越谦逊卑贱越有光彩。若不懂得这个道理，妄想自尊自大，超出众人以上，别人一看透了这骄傲意思，必然都轻视你，说你是贪图虚名的人，岂不是求荣反辱，弄巧反拙了吗？

可怜！人多糊涂，往往好名的心太盛，说话行事只图在人前讨好，却不知这样更被人轻视，别人见他的骄傲态度，常暗里耻笑他，他自己还觉不出来。圣文都辣说："骄傲是神目瞎了，越不觉自己骄傲，他的骄傲越大。"怎么说骄傲是神目瞎了呢？因为什么为自己是真体面，什么为自己是真羞辱，骄傲人分辨不明。例如：受了别人一点小看，若是不言不语，好好忍耐过去，多么光彩。骄傲人，竟不知忍耐，或到长上跟前诉冤，求长上给他评理，或当面翻脸忿怒不平。人看见这个情形，都说他过于骄傲，岂不是坏了自己的名声吗？所以不必论别的，只论这一种世俗道理，谦逊也是得好名声的妙方。

讲的这个道理，切不可错懂，我不是劝人谦逊，为得好名声，若拿好的名声来，做个目的，谦逊就不成谦逊了。我不过是说，人只要谦逊，真真实实的自卑自贱，虽然无心图好名声，或是躲避好名声，人也自然敬重他喜爱他，他越躲避名声，名声越跟随他。

这一章讲的道理，当初吾主耶稣在世上，也亲口讲过。耶稣见法利塞人好占上座，教训他们说："若有人请你赴喜筵，你别争先坐上座，恐怕你坐上座，再有比你尊贵的来了，请客人的给你说：'请让座给这一位。'那时候，你再下来坐下座，就不免害羞了。所以先该坐下座，等请客人给你说：'请朋友上座。'那时候，你在众人跟前就有了脸面。"（路 14：8-10）耶稣说的这话，总是教训人修谦德的话。人越谦逊越有光荣，越骄傲越受

羞辱，不但在天主台前如此，即使在人跟前也是如此。圣奥斯定叹息说：“谦逊和骄傲相反至极了，路济弗尔骄傲，从天堂下了地狱，天主圣子谦逊，降生成人，救赎了普世。亚当骄傲失了地堂，右盗谦逊升了天堂；拿步高王骄傲，变成了畜类，古圣若瑟谦逊，做了当朝宰相；法老骄傲溺死于红海，梅瑟谦逊救了本国的百姓。”

第二十二章 谦则坦荡傲则烦扰

人在世上，良心平安，便是一个大福分，但这个福分，非谦逊人不得享受。耶稣说：“你们跟着我学良善心谦，就能得灵魂的平安。”（玛 11：29）良善心谦的人也不贪别人的赞美，也不怕别人的轻视，常常心满意足，悠游自得。这个福分断不是骄傲人所能得的。圣经上明说：“平安之福，不是给恶人享的。”（依 48：22）虽然他们嘴里常说：“我们平安！我们平安！”究其实他们没有平安（耶 6：14 与思高本不同），不只他们没有平安，圣经上还说：“他们并不知什么是平安。”（罗 3：17）因为他们良心有罪，骄傲嫉妒的念头，常扰乱他们的心，心里怎能平安呢？至若外面的平安，他们或者还能有，良心真平安，是断断不能有的。圣奥斯定说：“魔鬼所以为魔鬼，是因为骄傲嫉妒。人若有了骄傲心，也必有嫉妒心，骄傲嫉妒两样兼全，也就同魔鬼是一流的了。”你想，同魔鬼是一流的人，还能享那平安的福吗？

旧约哈曼的故事，恰巧是这一章书的证据。哈曼是薛西斯王的大臣，当初薛西斯很宠爱他，赏赐他富贵尊荣，超出群臣以上，看当时的情形，谁不说哈曼是个福气人呢？谁不想他是平安悦乐的呢？岂知因为他心里骄傲，更不得平安，更不得悦乐，因为见了一个犹太人，名叫摩尔德开的，在朝廷门前坐着，当他路过的

时候，不肯起来朝拜他。为这一点小事，哈曼就忍不住了，好像受了什么大委屈的，忿忿不平，发誓必要报仇，不只要杀摩尔德开一个人，凡他同乡，同族的人，一概都要杀。（艾 3：1-6）我们想想，当着这个时候哈曼心里，是何等扰乱，何等忧苦呢？一个寻常人在他跟前失了一点礼貌，他便忍不过去，当时的富贵尊荣，都尝着没有滋味了，真如圣经上说的："恶人的心，如同大海里的波浪，是不能平定的。"（依 57：20）

哈曼既定了计，要杀犹太人，上朝求皇上批准，皇上就准许了。又要求皇上杀摩尔德开，打算把他悬在高架子上吊死，先在自己本院里，竖起这高架子来。亏了天主保护犹太人，救了他们一命，又压伏了哈曼的骄傲，显扬了摩尔德开。圣经上叙这回事说："有一夜，皇上辗转不安，睡不着觉，就起来，命人给他念本国的史记听听。那人开卷一念，恰巧念的是摩尔德开的故事。说当初有两个太监，阴谋造反，被摩尔德开探明了，禀明了皇上，遂即把两个太监杀了。皇上一听这回事，就问左右的人说：'摩尔德开这功不小，留受了什么赏呢？'左右的人答说：'摩尔德开到如今并没有受赏。'恰巧那时哈曼早早上了朝，要求皇上吊死摩尔德开。皇上听说哈曼来了，就叫他到面前问他说：'皇上若愿意光荣一个人，当怎样办法呢？'哈曼一听这话，暗想皇上要光荣的人不是别人，必是自己，开口答说：'皇上要光荣一个人，该使他穿戴上皇上的衣冠，骑上皇上的御马，命一位当朝一品的大臣，给他执鞭揽辔，游行街市，喊叫着说皇上愿意光荣的人，就受这样的光荣。'薛西斯王对哈曼说：'你说的不错，恰合我的意思，快取御服御冠御马来，我愿意全照你的话，光荣摩尔德开。你本是当朝一品的大臣，应当你给他牵马游街。'"我们想当时哈曼一听这话，心里的忿怒嫉妒，谁能说得来呢？但皇上既出了

命，他不得不依，于是攘臂忍辱，依着办了。因为他的骄傲，才受了这极大的羞辱，只受羞辱不算，后来还死在他给摩尔德开预备的那个高架子上了。

哈曼这个故事，真是骄傲人的一幅好写照。骄傲人贪图光荣反受羞辱，高着眼孔轻视别人，毕竟反受别人的轻视，这是骄傲自然的报应。骄傲人不能忍受别人的一点轻视，如同哈曼一样，别人若伤了他的脸面，虽是一言半语，琐屑的小事，他也受不得。若是长上优待了别人，慢待了他，或是信任别人，不信任他，他心里难过还是小事，往往至于失了圣召，甚且陷于失灵魂的危险，实在可惜！有人心里发闷，天天愁眉不展，没有个快活时候，这个情形虽然有时是因为血气不调和，或是因为身体衰弱的缘故，依我看来，多数是从骄傲来的。我请你反心自问，你心里常愁闷，不是因为别人慢待了你吗？你见人敬重别人，独不敬重你，你才不耐烦；或是你办什么事情，打算着办得很好，在人前挣个脸面，哪料事不从心，竟办坏了，在人前受了羞辱，因此你才心里愁闷。看起来骄傲人的愁闷，就是从骄傲来的，不必再找别的缘故。真正谦逊人，常常心安神乐，总不得这愁闷的病，因为他也不贪人的赞美，也不怕人的贬责，即使人人都不理他，他也不拿着当件事，还是心平气和的，如处无事一样。不必讲别的好处，因看这一条好处，就能叫我们谦逊，恼恶骄傲。

圣奥斯定没有回头的时候，在米兰求名心太重，心里常不得安。有一天在大街上，遇见了一个醉汉，嬉笑歌唱，甚觉得意，圣人一见大动了心，向朋友们叹息说："唉！像我们这一流的人，实在是可怜的！天天劳心伤神，图名声，爱脸面，怀着一片愁肠，倒不如这个穷人，快活自在呢！这个穷人，只有钱买酒，便心满意足，我们什么时候，是心满意足的时候呢？若说这个穷人的快

乐，是口腹虚假的快乐，我们沽名钓誉，所贪图的快乐，岂不更是虚假的吗？况且我们快乐，不知什么时候才能得，这个人不劳心劳力，早已得了他的快乐。他常喜欢，我常忧惧，我有什么比他强的地方呢？若说我有学问，他没有学问，但我的学问，只为图人赞美，只能乱我的心，有什么好处呢？”从圣人说的话看来，人一骄傲，任凭有什么长处，都不能快乐他的心。

第二十三章 知行兼顾厥修乃来

我们但明白了谦逊的道理，不能就算谦逊人，必须按着遵行，常常练习，才能慢慢修成谦德，成为真正谦逊人。原来原祖的骄傲，遗留给我们，深入了骨髓，若要拔除净尽不是容易的，明知名声虚假，还不由得贪图名声，听到人赞美，不由得就喜欢，听到人毁谤，不由得就烦恼。如同胆小的人黑夜不敢出门单身走路，任凭你给他讲什么壮胆的道理，不能壮他的胆气，他自己也说，我也知道黑夜和白日是一样，我是无缘无故的害怕，只是我当着这个时候，不能自主，不知为什么缘故，我就提心吊胆的害起怕来了。为这样的人，你要壮他的胆气，只给他讲理是不中用的，必须叫他黑夜出门，亲身实地经历，才能渐渐去了他的怯心。为去我们的骄傲，只讲理也不中用，虽然我们知道，别人的尊敬赞美，最虚最假分文不值，我们竟不由自主的喜爱他，若愿意去了这个骄傲心，也必须亲身去做那压伏骄傲的事，比什么好道理也有效验。

修德行就如学手艺，学手艺在乎练习，修德行也在乎练习，无论修什么德行，都是一样，不只一条谦逊德行。若学手艺，只靠着听人讲解，自己不肯下手练习，学一百年也学不会，巧工匠都是学习出来的。圣巴西略说：“一个人要修德行，但靠听道理、

念圣书、默想、推论，不肯躬行实践，那就如同要盖房子，只讲究房子的规矩，不肯下手动作，房子终于盖不成。我们要修谦德，也总该实心实意地做那谦逊的事。”圣保禄宗徒说：“不是听讲天主规诫的就算义人，必须遵行天主的规诫才算义人。”（罗 2：13）可见，若只明白修谦德的道理，还不算谦逊人，必须喜欢做谦逊的事才算谦逊人。有谦逊的行实，比懂谦逊的道理要紧多了。虽说德行是天主赏的，如同别样的思宠一样，但天主愿意我们尽了自己的力量才肯赏赐。

吾主耶稣引我们谦逊，不但给我们讲了谦逊的道理，还给我们立了谦逊的表样。道理是使我们听的，表样是使我看的，所以给宗徒们洗足以后，嘱咐他们说：“我给你们立了表样，你们都该照样做。”（若 13：15）我们想耶稣是真天主，无限量的尊贵，在世上顺听圣母圣若瑟的命，做一切卑贱不堪的事，无非是教给我们谦逊。我们就该体贴他的圣心，跟着他学谦逊，不但内里常怀着谦逊心，外面也做谦逊事。比如穿破旧衣裳，尽卑贱本分，遇着机会服侍别人，做这一类的事，有大好处。心里没有谦逊的，能使他慢慢有了谦逊，心里有谦逊的，能使他的谦逊增长，这是圣人们的公论。

圣伯尔纳多讲论，轻贱自己，是谦逊的门路，就如读书能长学问，忍耐能得安心一样。若外面不肯做轻贱自己的事，心里想得谦逊，那就如不耕不种，盼望收获一样，是万万不能的。也别说外面的谦逊于心里没有关系，心里谦逊的，自是谦逊，心里不谦逊的，自是不谦逊，因为我们的灵魂肉身，是相连合的，外面和内里是相贯通的，外面做谦逊事，内里自然动谦逊心，这是人人经过的。身穿华服，心自喜悦，衣衫褴褛，心自难堪。所以外面做谦逊事，内里自然就生谦逊心，怎可说外面的事，碍不着心

里呢？外面做谦逊事，比心里起谦逊的念头，更能变化人心，因为心里起谦逊的念头，盼望受人的轻贱，这不过是凭空想象如此，并没有实受别人的轻贱，若是亲身做谦逊事，切实的受人的轻贱，才不是凭空的幻想，变化人心更有效验。甘心受一次轻慢，比起许多受人轻慢的善念，更能坚固人的忍德。一天尽卑贱本分，穿破旧的衣裳，为坚固我们的谦德，比好几天，但怀着自卑自贱的善愿，更有神力。我们多次经验，做什么卑下事，比如做明补赎，当着众人，承认自己的过错，第一二次都是做着不甘心，虽然平日里常怀着受人轻贱的盼望，到了受人轻贱的机会，却不能甘心乐受，到后来做惯了，慢慢变化了自己的心，才拿着当平常事的。所以我们要变化我们的骄傲的心，不可只靠着发谦逊的善愿，也该留心做那谦逊事。

常做谦逊事，不但为生长谦逊是要紧，即使为保存谦逊，也是要紧的。所以没有谦德的，固然该做谦逊事，以得谦逊，假令有了谦德心，任他是圣是贤，功全德备，也该做谦逊事，以保存他的谦德。圣依纳爵懂得这件事，有多大关系，三番五次的，嘱咐我们遇着谦逊事，当喜欢做，凡事越压低骄傲，越惹人轻视的，越该喜欢做。我们如果心里谦逊，自己轻视自己，并愿意别人轻视自己，自然该喜欢做那外面的谦逊事，使外面的谦逊，做内里谦逊的证据。内里轻贱自己，外面也该轻贱自己，看着自己在众人当中，是最微贱的一个，有了便宜让别人占，有了羞辱叫自己受。内里的谦逊生出这外面的谦逊，将来这外面的谦逊，也加增内里的谦逊。

第二十四章 先贤遗表历历可数

从前有一位大德行的修士，临终的时候，众修士都聚到他的床前，院长命他说明自己一生做的善工，其中哪一样更悦乐天主。那位修士答说："神父命我的事，叫我心里很为难，但神父即出了命，我不得不说。我从小受魔鬼的诱惑很多，受天主的安慰却也不少。有一天，魔鬼的诱惑，比平常更觉厉害，我正在忧苦的时候，忽然圣母显现了，先把魔鬼给我赶出去，然后善言安慰我，劝勉我恒心修德，到末了又嘱咐我说：'有三样谦逊的工夫，都是不难做的，你若好好去做，上能悦乐天主，下能战胜魔鬼。这三样谦逊工夫，第一样，是在吃饭时，常拣不好的吃，留下好的让给别人。第二样，是在穿衣时，常拣不好的穿。第三样，是在本分上，常拣卑贱本分。'圣母嘱咐完了，瞬即不见了。我当时听了这些话，就深深刻在我心里，拿定主意务要好好遵守，果然我从此得了很大的神益。"

圣比努是隐修院长，见人过于尊敬他，大不合他的本心，于是拿定主意，要逃到无人认识的地方去。听说圣巴各末的修院规矩甚好，就悄悄投到那里，打扮了个世俗人样，就求修士们收为徒弟，修士们见他已经年老力衰了，便责备他说："你早不来修道，及把世福享够了，才来修道，你的目的不正，你不是为侍奉天主，只为求衣食来了。"圣人低着头，听他们苦口责备，心里倒更喜欢，一连好几天，在修院门口跪着，谦谦逊逊的求他们准许入院修道。修士们要试验他的德行，故意不理他。后来见他德行不比寻常，才收了他入修院，就派他管理园子。圣人凡事听命，不敢自专，又很勤谨，午夜常起来偷着做工，凡修院的卑贱差使，别人不愿

意做的他常抢着做。别人见他外面很苦，他心里却更快乐。在人前卑贱不堪，正满了他平日的盼望。当时他本院的修士，从他走了以后，都很难过，打发人四方寻找，三年之久，一点儿音信也没有，已经失了盼望，不希望找着他了。谁料想，一个本院的修士，要往某处去，路过圣巴各末的修院，偶然进了修院抬头一望，见那管园子的人，活像他的院长神父，近前仔细一看，须眉宛然不差，急忙跪在他的足前，求他快回自己的本修院。那时众修士，见这个情形，都上前来打听有什么事情，才知道这管园子的老人不是别人，原来就是某处修院的院长比努。比努的名声，都是平日听到说过的，因此都很惊讶，千言万语的，求比努饶恕三年以来慢待他的罪。圣比努那时反觉难过起来了痛哭说："魔鬼嫉妒我的福分，叫我失了这谦逊自卑的好机会。"不得已回了本修院。本修院的修士，莫不喜出望外，彼此庆贺，但圣比努见众修士越尊敬爱慕他，心里越发难过。回想在圣巴各末的修院里，无人认识无人尊敬，三年之久，甚觉得意。越思念，越后悔，遂又偷了一个机会，又逃到犹太圣地去了。岂知天主是显扬谦逊，比努才到那里，不久之后，有本处去朝拜圣地的修士，又把他认出来，从此各处的人，凡听说的都越发尊敬他了。

从前又有一个隐修人，克己默想的神工，用得很深，多年隐修，不由得起了一个骄傲的念头，想自己的德行大概到了成全地步。有一天祈祷，求天主指示他还有缺少的德行没有，天主要压制他的骄傲，给他说："离这里不远，某处某处，有一个放猪的，你上他跟前，领教去吧！"这个隐修人，听天主的命，就到了那个地方，果然见了一个放猪的，就谦谦逊逊的求他指教。那个放猪的人已经受了天主的默启，先问他说："我指教你的事，你肯依着做吗？"隐修人连声答应说："肯！肯！"放猪的给他说："你

既是肯做，给你拿着这条鞭子，在这里替我放猪吧！”隐修人喜喜欢欢的听了这个命，急忙接过鞭子来，就替他放猪。当时见他的人，莫不讥笑他，说他克己默想的工夫，用的太过了，伤了脑子，成了疯狂。可好，那个隐修人，听到别人的讥笑，不但不烦恼反更喜乐。后来天主见他的谦逊忍耐，到了成全地步，命他又回了本处隐修。

圣格利玛述说一个谦逊的好表样，他说：“亚历山大从前有一个人，原是豪门出身，来见某修院的院长，求准入院修道。院长见他的举动相貌，想他必是骄傲人，打算先压伏他的骄傲，就给他说：“你若愿意真心修道，倒也使得，但该知道，修道以听命为先，不知你肯听命否？”那个人答应讲：“我既愿意修道，岂有不愿意听命之理，任凭神父怎样处置我，我是无命不从的。我在神父手里，好像一块铁，在铁匠手里，锤打火炼，我都甘心忍受。”院长一听这话，便放了心，吩咐他说：“你既许下听命，我就命你站在这修院门口见人出来进去，就跪在他跟前求他说：“请你为我大罪人祈祷。”这个人照着院长吩咐他的话，一连做了七年，始终不懈。有人问他做这样的谦逊工夫心里想什么？他说：“我想我卑贱不堪，别说和修士们来往，即使抬头看看修士，我也觉着当不起。”七年以后，院长见他的谦德修成了，要收入修院并愿意使他受神品。说也奇怪，那个人偏不愿意入修院了，苦苦地求院长，准许他用前面那谦逊的工夫。他这样求想必是天主已经默启他，离死不远了，因为十天以后，他就去世了，得了谦逊的报答。若说他升了天堂也有个凭据，当他去世以前，他曾许过一位修士，自己升天以后，就求天主快收那位修士的灵魂，为的早到天堂，一起享福。果然他去世以后，仅隔了七天，那个修士也去世了。

有一天，圣依纳爵和赖内斯神父走路，穿戴得甚不体面，衣裳不只破旧，还有许多补丁。路上遇见一个孩子，见他两个穿的太不雅观，就呼呼喝喝地讥笑他俩。圣依纳爵听到讥笑，心里倒更乐了，就站下不动听着他讥笑。赖内斯求圣依纳爵快走，圣依纳爵说："你不愿意叫这个孩子多快乐些吗？"等着那个孩子讥笑够了，圣人才走。看来圣人喜爱人讥笑，胜过世俗人喜爱人的赞美。

圣方济各博尔日亚有一天同一位老神父走路，晚上下了一间穷店，俩人在一间屋里过宿。这间屋，又不宽绰，又不干净。这位老神父，平日有痰喘的病，夜来不住地咳嗽吐痰，且又记性不好，忘了圣方济各在那一边，只想他吐痰的那一边没有人，不料竟吐在圣人脸上，圣人也不说话，也不转身躲避，等着他吐。到天明了，那老人睁开眼一看，见吐在圣人脸上的不少，又后悔又羞愧，连声求圣人饶恕。圣人倒更喜欢，安慰那位老神父说："神父不必难过，我的脸正是吐痰的地方。"

从前有一个少年人，为练习谦逊忍耐，雇了一个人，天天凌辱他。三年以后，谦逊忍耐练习成了，到了亚得纳城，偶然遇见了一个人凌辱他，他心里不胜喜欢。人怪他不近人情，他说："我从前花费了多少钱，雇人凌辱我，如今一文钱不花，就白白的辱凌我，这是我占了便宜，我怎么不喜欢呢？"

第二十五章 惟务谦隐勿夸己长

我们要修谦德，总该留神，凡为自己有光彩的事，一句不说，因为夸奖自己的好处，是骄傲人的常态，本是最可耻的。谦逊人，怕人赞美自己没有的好处，连自己真有的好处，也用心掩藏起来。

即使有当说的好缘故，也不轻易便说，因为他知道，讲说自己的长处，是极危险的，即使有正经目的，也难免不起骄傲意思。从前圣保禄宗徒，万不得已说了自己的几条长处，随即道："饶恕了我吧！不多说了。"看来好骄傲人，喜欢夸张自己，至于害了自己的灵魂，失了自己的功劳，真是不知饶恕自己。

自己有才能学问，是万不可夸奖的，拿着世俗的体面当体面，明显他不懂得世福的虚假，并没有真心离开世俗。在修士身上，可贵重的是他的德行，从前在世俗中，所有的富贵，也不足长他的脸面，所有的贫贱，也不能加他的羞辱。世俗的福就如镜中的花，水中的月，是虚假不实的，高明人看不在眼里。

圣经上说："别人赞美你使得，你自己赞美你使不得，因为赞美自己的话，出在别人口里，便觉得好听，出在自己口里，便觉丑陋。"（箴 27：2）所以凡自己赞美自己的人，没有不被人轻视的。人无论有什么长处，只一骄傲，把他那百般的长处，都遮掩起来了，倒不如一个无才无能的谦逊，令人敬重，令人爱慕呢？

圣亚尔瑟诺原本做过太子太师，富贵光荣，才能学问，都是很有名声，后来入了修院，谦谦逊逊的，像一个寻常人一样。从前的富贵，一句不提，自己的学问，一点不肯显露，受别人的教训，当别人的弟子，还觉着自己当不起。圣热罗尼莫是圣教会最出名的圣师，他的学问才能，都是超群出众的。虽然如此，在他著作的书里头，自己的长处并没有提过一字。

圣文都辣教训骄傲人说："你若有什么长处，别人不能不知道，你若不提你的长处，别人更敬重你，一来敬重你所有的长处，二来敬重你的谦逊。你若夸耀你的长处，别人就要因你的骄傲轻视你了。"看来人的长处，就如香液一样，越小心盖藏着，香气越大，

一敞开口，香气就渐渐消散了。

从前有一个附魔的少年人，日子久了常受魔鬼的扰乱，众人无法可施，就把他交于一位隐修院长。说也奇怪，一到了这院长手里，魔鬼就退了。院长因此起了一点骄傲，给本院的修士们说："魔鬼不怕别人，只怕我们修士，自少年人到了我们修院里，魔鬼不敢闹他了。"这句话还没有说完，魔鬼忽然又来了，扰乱少年人，比从前更凶。院长见这个情形，知道是自己的骄傲招惹来的，遂就不住地痛哭自己的罪，求众修士和他一起祈祷，求天主可怜这个少年人。从这个故事看来，夸耀自己的话，虽是玩戏话，也是天主极恼恶的。

第二十六章 默想中练习谦逊法

我们从前说过，谦逊二级，在自己轻贱自己，并盼望别人轻贱自己。但真心盼望别人轻贱自己，这个地步最高，不是骤然就能达到的。你若还没有到这个地步，至少该心里盼望到这个地步，每天默想中，可以屡次向天主说："天主！我觉不着有盼望受人轻贱的心，但我甚愿意有这个盼望，巴不得我如同圣人们，那样喜欢受人轻贱才好。天主！求你除去我心的骄傲，变化我的心性，叫我真心盼望受人的轻慢凌辱，如同世俗人盼望得富贵光荣一样。"我们如果诚心诚意的，用这个工夫，从心里常这样求天主，天主一定不久就允我们的祈求，赏赐我们受苦受辱的真切盼望。因为天主最喜欢念这样的经，起这样的善愿。

几时天主动了你的心，叫你盼望受苦受辱，或是为爱天主的缘故，或是为补赎你从前的罪，有了这个盼望，你切不可忽略过去，只该留心仔细存想，务要使这个盼望，深深地入了心。也别怕多

费工夫，在这上面越费的工夫多越有益处。若把受苦受辱的盼望，涵养便到了极处，至于受苦受辱的机会来到眼前，不但能安心忍耐，反有一番的喜乐，真如同世俗的人得了财帛，得了光荣一样。

要知道这个地步，不是一天半天就能达到的，必须经年累月，恒心练习，起先练习忍耐，后来更练习喜乐，一步进一步慢慢地才能到这个地步。总而言之，忍耐同喜乐，都是从盼望来的，如果盼望受苦辱，盼望的十分真切，苦辱来了，别说忍耐容易，就是喜乐也不难。因为人的常情，得了平日的盼望，没有不喜欢的，而且盼望的越发真切，得了的时候，越发喜欢，这是自然之理。所以只看我们受人的轻慢凌辱，心里喜欢不喜欢，就可以知道，我们平日盼望受轻慢凌辱的心诚切不诚切。

用默想的工夫修谦德，莫如在默想中，细想各样轻慢凌辱事，设身处地，如同亲自当着一样。起初乍然一想，心里必然烦恼，觉着受不下去，千万不可畏难停止，只该恒心继续默想，务要把烦恼的心克胜住，这样骄傲的毛病，才能渐渐去净，谦逊的德行才能深深入心。

金匠炼金子，先把金子化了，然后滴上一滴水银，金子不净，一见水银，就沸腾起来，再见水银沸腾的还轻，第三次，更轻，到第四第五次慢慢金子炼净了，就不沸腾了。我们在默想中，默想那轻慢凌辱事，也是这个光景。起初心里有骄傲，乍然一想，必定心里烦乱，觉着受不得，第二次再默想，就觉得还容易些儿，第三次觉着更容易，到第四五次慢慢地骄傲去净了，任凭想什么轻慢凌辱的事，心里也不烦乱了。到了这个地步，世上就没有难受的委屈烦难了。

第二十七章 省察中练习谦德法

我们从前说过，私省察的题目，该当是一件事，不可贪多，或是一条当修的德行，或是一条当改的毛病，若是这一条包含许多层次，还该分开层次。譬如拿谦德来做私省查的题目，这个题目就算太空泛。若只笼笼统统的定个志向，常常谦逊，永远不发骄傲，便得不到什么效验，不如分开层次，一个题目分做好几个题目，得了一样再得一样。这样做法，看着似乎迟缓，却更简捷。你先察考察考，你平日好在什么事上起骄傲，你就留心先在那件事上，改你的毛病，后来再留心在一件别的事上，改你的毛病。这种做法，不久能够把骄傲的毛病，一条一条地全改净了。我如今把谦逊的层次，先分开讲一讲：

第一，说话之间，总不可夸奖自己。凡为自己有光荣的事，一概不提。我们求名的心太盛，说话之间不知不觉，就夸奖自己，若不是明明地夸奖，就是暗暗的夸奖，不敢直接地说，就绕弯儿说，总要讨人叫好。例如大家提起一件好事来，其中有你的份子，你不由得就说这件事，是我发起的，是我出的主意，没有我，这件事成不了。你见事办好了，你才这样说，若是办坏了，你就一句不提了。若是别人提起来，你就设法委过于别人，说这是因为某人不细心，并没有我的过失。这便是一条骄傲的大毛病，该快用私省察的工夫改了它。

第二，不该喜欢别人赞美，一听到人赞美，应该心里厌烦。喜人赞美是最危险的。圣盎博罗削讲论：“魔鬼若不能用轻慢凌辱诱惑我们败兴失望，就用尊荣赞美诱惑我们起骄傲。”在圣庞

各末行实上记载：圣人好在修院外面，隐秘的地方独自祈祷，祈祷完了，便回修院。魔鬼屡次成群结队的，来送圣人，大声呼喝说："圣人来了，开道！开道！"俨然是接送王公大臣的礼。魔鬼的本意，是想拿这虚排场来诱惑圣人起个骄傲念头，岂知圣人，早已看破他们的诡计，反笑他们愚傻。我们若听到别人赞美，或是起了虚荣的念头，便该想是魔鬼说的话，也该效法圣人，笑魔鬼的愚傻。说起魔鬼诱惑人起骄傲，是无法不用的，引着别人赞美我们，更是他惯用的伎俩。我们为提防魔鬼这个诱惑，该思念从前犯的罪，听到人的赞美，不但不该喜欢反该发羞愧的心。

听到赞美自己，不该喜欢，若听到赞美别人，却不可不喜欢。若有半点儿不快活的意思，便是从嫉妒来的，应该当一条过失，记载出来。

第三，行善工不该当着人的眼前，图人看见。耶稣亲口教训我们说："你们小心，别当着人行善工，图人看见。你们若有这个心，在天主台前，就不能得赏报了。"（玛6：1）但我们行善工，虽然不该图人看见，却也不该怕人看见，若是怕人说你是假热心，或是怕人妄断你有别的歹心，因此不敢行善工，那就更不好了，总该纯心纯意的为天主做，不该有半点为人的意见。起始练习着断绝为人的意见，后来练习着从爱天主的心，做一总的事。

第四，人有了过失，便该老老实实地承认自己的过失，也不可掩饰，也不可推辞。若不肯承认自己的过失，便是骄傲的凭据。我们都是亚当厄娃的子孙，都染了他们的毛病，有了过失不肯直接地承认。当初亚当厄娃吃了命果，天主问亚当，亚当说："你给我做伴的女人，给了我命果，我才吃的。"天主又问厄娃，厄娃说，"蛇哄骗了我，我才吃的。"（创3：12-13）亚当的不好，推到厄娃身上，厄娃的不好，推到蛇身上，谁也不肯认错。圣额

我略说："天主当初盘问他们，无非是愿意他们谦谦逊逊的认个错，好宽免他们，奈何他们骄傲，都不肯认错，反巧言掩饰，不但没有得了宽免，反更增加了他们的罪。看他们推辞的辞语，还有意埋怨天主。亚当说："你给我做伴的女人，给了我命果，叫我吃的。"言外就是说的，你若不给我那个女人作伴，我不致犯这个罪。厄娃说："那条蛇，哄骗了我。"言外就是说的，你若不造这条蛇，或是不许它上地堂里来，我也犯不着那个罪。他们起先希望吃了命果，像天主一样，后来见自己没有得同天主一样，就想把自己的过失，推到天主身上，牵着天主同他们一样，却不知这样推辞自己的罪，更增加了自己的罪。我们在这件事，都随我们的原祖父母，若有人指摘我们的过错，我们不但不肯承认，反想法推诿别人。

有一位圣人，比喻不肯承认错的骄傲人，如同一个刺猬，人若愿意拿住它，它就藏头盖脑，缩成一团，叫人没有下手的地方。人若愿意指摘骄傲人的过错，也没有下手的地方，怎么说他也不受，他反说些伤人的话，或是说："你责备我的不好，你就没有不好吗？谁给了你责罚我的权柄呢？别人有不好，你装看不见，你独独的看见我的不好么？"这一类的话都是从骄傲来的，只因为怕人知道自己的过失，失了自己的名声，才这样隐过饰非。所以骄傲人的通病，不后悔自己有了过失，只后悔别人知道了自己的过失。有人骄傲到这个地步，一有了过失，怕长上责备他，或怕别人控告他，先说许多词理，杜绝别人的口说："我做的某事某事，是为某缘故做的。"巧言花语给自己辩护，把歹事都说成好事了。我们若有这个毛病，该快用私省察改了它，务要克胜自己的骄傲，有了过失不但不怕人知道，还喜欢别人知道，想自己有了过失，应当受罚，叫人知道我的过失，正是相对的补赎。

我还该更进一层，不但别人指摘我实有的过失，我该安心忍受，即使指摘我没有的过失冤枉我，屈辱我，我也该安心忍受，不可多言辩白。因为是非曲直，长上日后自能分晓，还恐怕长上故意苦口指摘你，是要试验你的谦德，看你能安心忍耐否，所以别人指摘你，你也不必介意他指摘的是不是，你只好谦谦逊逊的听受了。

第五，要修谦德，一切骄傲的想象，也该留心断绝。比如想象自己，将来做什么大事业，当什么大责任，怎样传教救人，怎样著书立论，怎样见重当时，留名后世，这一类的骄傲念头，都是很危险的。该看他如同别样的恶念一样，随来随推不许它入心。

第六，看着众人，都如同尊长一样，从心里爱敬他们，想自己在众人当中，是最微小的一个。虽然论外面，在上的是在上的，在下的是在下的，各人有各人的分位不能混乱，但论心里，人人都能看着别人，如同长上似的。心里这样想，外面说话行事，也爱发显出来，如果能这样做，就没有得罪人的地方了。我既然看着别人，都是我的尊长，我还敢慢待别人，妄断别人吗？我还敢讥笑别人，谈论别人的是非吗？即使别人待我无礼，我也容易忍受了。

第七，忍耐一切委屈事情。比如别人或在说话上，或在行事上，轻视了你，或是长上出的命太严，说的话太厉害，或是你见长上厚待别人，薄待你，像这一类的事，虽是小事，你用私省察的工夫，学习着忍耐，便能叫你不久修成谦德。况且这样学习忍耐寻常的小委屈，将来有了大委屈，也就不难忍耐了。起初学习着忍耐，慢慢还要学习着喜欢，这才是在德行的道路上步步登高。

第八，为学习谦德，也可以外面做谦逊的事，心里发谦逊的善愿，定准了上午几次，下午几次，起初少，慢慢地多，直到修

成了谦德，才可停止。为修别的德行，这也是妙不过的法子。

第二十八章 忍辱求荣两不相妨

我们以上讲谦逊，屡次说该喜欢受人的轻贱，也不可图好名声，也不可贪人尊敬，恐怕有人听到了，未免疑惑说："我们有传教救人的本分，必须有好名声，使人尊敬，才能善尽我们的本分。若受人的轻贱，必不免于传教救人大事有些妨碍，如何可盼望受人的轻贱呢？"这个疑惑，历来圣师们早已解释明白。论我们这一面，虽然不可贪人尊敬，论救人灵魂那一面，却不妨贪人尊敬，因为人的尊敬，实在也是为救人灵魂不可少的法子。圣伯尔纳多说："我们有的毛病，论我们的本心，本该愿意人知道，但怕人知道了见怪，因此轻视我们，不肯听我们的教训，所以也不妨隐瞒我们的毛病。"这端道理，很容易错懂了。我们生来的骄傲，不由得追求那外面的光荣，本是一片为己的私心，还说是为天主的光荣，自己欺哄自己，并欺哄别人。若愿意在这件事上，免了差错，总该老老实实的在天主台前，平心定夺。

圣额我略说："圣人也有时喜欢有好名声，但他喜欢有好名声，不是为自己的光荣，只因为好名声能帮助他多救人的灵魂。"因着骄傲的目的图好名声，同那因着救人的目的图好名声，各有分别：骄傲的目的是罪恶，救人的目的是善功。在这第二个目的里所喜爱的，不是好名声，是天主的光荣，不过拿好名声来做个方法。就如病人吃药，所喜爱的不是药，是自己的性命，药是苦口的东西，本是不愿吃的，只因为愿意保护自己的性命，才肯吃它。圣人为救人的灵魂图好名声，所喜爱的也不是好名声，不过是为救人的灵魂。名声是犯罪的机会，本是他最憎恶的，只因为愿意救人的

灵魂，才肯有它。

用世俗的体面，是纯心为天主的光荣，或是有心求自己的光荣，也有个凭据，可以看得出来。若是世俗的体面，实实在在地相帮我救人的灵魂，我方才喜欢，不然我就从心里厌烦，这是纯心为天主光荣的凭据，若见世俗的体面，于救人灵魂，没有什么关系，我还尽自喜欢，这就是求自己的光荣了。总而言之，真谦逊人是纯心求天主光荣的，虽然外面不得已用世俗的体面，心里却常盼望受轻慢凌辱，一遇着受轻慢凌辱的机会，便从心里喜欢，觉着得意的了不得。就如圣依纳爵论他的本心，情愿当个疯狂人，为惹得人轻贱，但因为他愿意传教救人，不得不顾体面。至于他受轻慢凌辱的心，始终没有间断，所以遇着机会，就很喜欢。我们存着这样的心肠，盼望人尊敬，才能免了骄傲的危险。

世俗的体面，只要人有好目的，本没有什么不好。当初圣方济各·沙勿略见日本国王去的时候，用了许多随从执事的人，耀武扬威，未尝不用世俗的体面。但圣人只在这个机会，随众人的主意，用了一次，到底爱体面的心，丝毫没有。圣保禄宗徒，在他写的书信上，列举自己受的奇恩怎么多，做的事业怎么大，比哪一位宗徒都不在下，又说他怎么升过第三层天，因为当时有人毁谤他，不是耶稣的宗徒，他若不表白自己出来，人不信服他，不听他的道理，这是万不得已的苦衷。到底表白自己，也是谦谦逊逊地说，不带一点骄傲口气。到后来换了时势，他又写书信轻贱自己，说自己称不起宗徒，因为在先难为过圣教会，凌辱过天主，不怕把自己从前的罪恶，告诉众人知道，他平日盼望受轻慢凌辱的本心，这才明明发显出来。像圣人这样的人，纵然用世俗的体面，也没有骄傲的危险，因为他们外面用世俗的体面，心里却是轻贱世俗的体面。

世俗的体面，最容易长人的骄傲，虽说有好目的，没有什么不好，究竟是很危险的，所以圣人们，都用心躲避世俗的体面。圣方济各说："我若爱轻慢凌辱，不胜过爱人的尊敬赞美，我就不算真修士了。"我们都该有这个心。也别说为救人灵魂，就不妨放心大胆的，贪图世俗的体面，因为爱德必该从自己做起，别人的灵魂该爱，自己的灵魂更该爱。世俗的体面，或者为救别人的灵魂有益处，为救你自己的灵魂却不免有危险；受轻慢凌辱，为救别人的灵魂，虽没有益处，为救你自己的灵魂，却有大益处，因为这轻慢凌辱，能保存你的谦德，加增你的功劳。所以你若爱你的灵魂，过于爱别人的灵魂，你该爱受人的轻贱，过于爱受人的尊敬才是。比如：你有学问才干，或是身体强壮，能为天主多出力，多救人的灵魂，别人因此也称赞你，敬重你，你心里喜欢，因为为人，有了益处。你若无才无学，办事拙笨，或是身体病弱，担不得劳苦，不能为天主多出力，多救人的灵魂，别人因此说你无用，轻视你、讥笑你，你更该喜欢，因为这个，为人虽没有益处，为你却有大益处。可惜，人多看事不明，为救人的灵魂，图好名声，贪人尊敬，不肯当卑贱本分，这是爱别人的灵魂，忘了自己的灵魂了。只求别人的益处，不求自己的益处，岂不轻重颠倒了吗？

人真是不知好歹，只想顾世俗的体面，能使人尊敬，岂不知更惹人轻贱；谦逊自卑的人，也不讲体面，也不尚排场，只说惹人轻视，岂不知更令人敬重。一个人穿的衣裳朴朴素素的，举动言谈谦谦逊逊的，不求人敬重自然敬重。那穿衣裳要华美，举动言谈尚讲究的，有一种骄傲气象，更能惹人暗里轻视。总是因为人受了骄傲的迷惑，真体面假体面分辨不清，所以才一味的贪图那世俗的体面。圣依纳爵最恼恨这个毛病，不但他本身不尚排场，还常嘱咐本会的修士不尚排场，打发他们传教去，就命他们随处

讨饭求食，给孩子们讲解要理，在养病院里服侍病人，做这一切卑贱事。

当初圣方济各·沙勿略将要往印度国传教去，愿意单身独去，什么也不带。有人劝圣人，至少带一个使唤的人，好替他做饭、洗衣裳，怕圣人自己照应自己，惹人轻视。圣人答说："圣教会目前到了这个可怜的时势，皆是因为人只顾体面，我若愿意人尊敬，不必顾世俗的体面，我自己做饭、洗衣裳，不烦劳一个人，自然能叫人尊敬。况且，我自己照应自己，也碍不着我传教救人的大事。"从圣人说的话看来，谦逊自卑更能感动人心，那世俗的体面，虽然能叫人称赞，为感动人心，叫人回头改过，却是不中用的。我们传教救人，只该贪这德行的光荣，谦逊的体面，这样的光荣体面，才能叫人悦服。

有一位贤人说："我们名声，有天主照管，我们不必操心，我们只该想法自卑自贱，这是我们当做的事。至于有好名声，没有好名声，全凭天主做主。"耶稣说："我不求我的光荣，有求我的光荣的，是天主圣父。"（若 8：50，54）天主若见光荣为我们传教要紧，自然天主赏赐，我们虽然谦逊卑贱，也能得光荣，不但我们本人的光荣，就是全会全院的光荣，也不必我们操心照管。

从前有一位耶稣会的神父，在日本传教。有一天，在大街上讲道理，来了一个无赖，竟敢当面说些无理的话，凌辱神父，并敢唾污了神父的面容。可是神父受这样儿的欺负，不出一言，连面色也没有变，安安然然地拿出手巾来，擦了擦还继续讲他的道理，好像不知受了凌辱的。当时有人见神父这个德行，感动了心，就求神父讲明了要理，领洗入教了。

第二十九章 谦逊三级试为详述

人到了谦逊第三级，虽然功全德备，受天主许多的奇恩，得众人非常的敬重，还是自卑自贱，如同无功无德的一样，把自己所有的一切好处，尽数会归于天主，一丝一毫也不想是自己有的。这个地步，是德行成全的地步，很不容易做到。寻常人本没有德行，认自己没有德行，本有毛病，认自己有毛病，这都不是难事。就如穷苦人，认自己穷苦，病弱人，认自己病弱，本是真情真理，不足为奇。所以圣文都辣说："罪人认自己是罪人，不是奇事，罪人认自己是圣人才是奇事呢！那就如浑身长癞疮的，还想自己洁净，是无病无恙的人，岂不是可怪异的事吗？"所以罪人认自己是罪人，不足为奇，惟独德行超群出众的人，众人都敬重他，称赞他，看着他是圣人，他自己独独的小看自己，觉着自己事事不如人，这才是出奇的谦德。当初圣母玛利亚到了谦逊第三级最高的地步，虽然受了无数的奇恩，为天主的母亲，还认自己是天主的婢女。（路 1：38）圣妇依撒伯尔称赞她说："你是女人当中最可赞美的！"（路 1：42）圣母，听到这赞美的话，随即归功于天主说："我的灵魂，显扬天主。因为天主看顾了婢女的微贱。"（路 1：46-48）这就如同说："我所有的，一切好处，都是天主赏的，我不过是天主的微贱婢女，没有一毫可赞美的。"

论我们的好处，都是从天主来的，这本是圣经上正大光明的一端道理。按圣经上说的，我们离了天主的圣佑，无论什么善事，也不能想，也不能愿意，也不能做，也不能说，也不能开始，也不能成功。吾主耶稣亲口比喻说："就如葡萄树枝子，若不在葡萄树上长着，不能结葡萄。你们若不同我结合，也不能行什么善工。

我是葡萄树，你们是葡萄枝子，谁同我结合，我同他结合，他才能结果子。因为离了我，你们是什么也不能做的。”（若 15：4-5）耶稣又说：“谁若离了我，就如葡萄树技子，离了葡萄树，没有别的用处，不过把他扔在外边，等着晒干了，捆起来扔在火里烧了。”（若 15：6）可见我们离了天主的圣佑，什么也不能做，所行的善工，都是天主的恩典。

恐怕有人说这端道理，正大光明，谁也不能疑惑，若是谦逊第三级，就是把自己的善工，全归于天主，人人都做得来，因为人人都会说自己的好处，全是由天主来的，自己有的无非是罪恶，这谦逊三级，还有什么难处呢？贤士伽佚说：“这件事，看着容易做着难。为开始回头的人，也不算甚难，因为他们觉着自己软弱，自然不敢仗恃自己，有了善工，自然容易归于天主，觉着不是自己的力量做的。为功全德备的人才不容易，因为他们知道，虽然没有天主的圣宠，不能做什么善工，到底因着天主的圣宠做的善工，却也有自己的份子，（格前 3：9）既然有自己的份子，就难免不归功于自己。”况且受众人的尊敬，听众人的赞美，一点自喜自幸的心都没有，岂是容易事吗？非德行成全的断断不能。

看来，只知道自己所有的好处，都是从天主来的，不就是谦逊三级的人，必定实实在在地全归功于天主，不因着自己所有的好处，起半点骄傲意思，就是自喜自幸的心也一点没有，这才算谦逊三级的人。当初路济弗尔在天上，不是不知道自己所有的光荣，所享的福乐，俱是天主的恩典，他知道的更清，但他虽是知道，却不免起了骄傲意思，见自己的尊贵美好，生了自喜自幸的心，好像一切好处，是他自己本有的，因此从天堂下了地狱。可知全然归功于天主，真真的是件难事。天神在天上，还有做不来的，我们软弱罪人，生来的骄傲，若有了超群出众的长处，岂不更难

归功于天主吗？达味圣王论骄傲人说："他们一受人敬重，一听人抬举，就像轻烟飞散了。"（咏 37：20 与思高本不同）烟越升得高。越容易飞散，人越升得高，也越容易骄傲。

从前吾主耶稣见七十二位圣徒，传教回来过于喜欢，就教训他们说："从前我见魔鬼，从天上落下来，好像打一个闪似的。"（路 10：18）这就是说：你们传教救人，因天主的名，驱魔鬼显圣迹，千万别起骄傲，你们若起骄傲，把天主的恩典，认作你们的能力，是必要受罚的，就如当初叛命的天神，因着骄傲受了重罚。所以我们不论有什么好处，该完全归于天主，就是别人尊敬我们，称赞我们，也不可起半点骄傲意思，入我们的心。圣奥斯定说："骄傲真是凶恶的，能使美丽的天神，变成丑陋的魔鬼；谦逊真是可爱的，能令卑贱的人，变成美丽的天神。"

第三十章 谦逊三级指明何在

按圣人们的公论，谦逊三级，在分辨明白，什么是自己本有的，什么是天主赏的。自己本有的是虚无、是罪恶，就把这虚无罪恶归于自己；天主赏的，是自己有的一切好处，就把所有的一切好处归于天主。归于天主，不但是想那一切好处，都是从天主来的（斐 2：13），这原是一端信德道理，凡教友没有不知道的，必须在行为上，按着这端道理遵行，才算实实在在地归于天主。按圣经上的道理，人没有天主的特恩，不能到这个地步，天主的恩典，归于天主，便是极大的智德。

历来的圣人，都到了这个地步。他们在世上，虽然修了出奇的德行，做了非常的事业，显了许多圣迹，有了很大名声，在众人眼中，是大圣人，在自己眼里，却是一个卑贱的罪人，众人的

尊敬赞美，一毫不能动他们的心。这都是因为他们早已分辨明白了，什么是自己有的，什么是天主赏的。把自己得的光荣，全归于天主，自己一点儿也不敢私占，看着自己的光荣，不是自己，全是天主的，所以不能动他们的心。

圣伯尔纳多说："在轻慢凌辱当中，不起骄傲不是难事，因为轻慢凌辱，正是压制人骄傲，相帮人谦逊的，受众人的尊敬赞美，仍然一点儿骄傲意思也不生，才是出奇的德行。"就如圣人行了善工，觉不着自己行了善工；得了光荣，觉不着自己得了光荣；众人尊敬赞美他们，他们看着好像赞美的别人一样；众人看着他们，是功全德备的人，他们自己看着自己，却是一个无功无德，至卑至贱的大罪人。像这一类人，才是不偷天主光荣的。他们全满了耶稣的命令，耶稣说："你们的光亮当照众人，叫众人看见你们行的善功，光荣你们的在天大父。"（玛 5：16）

第三十一章 前章余意再为申论

德行善工，虽说是天主赏赐恩典，却也有我们的份子，我们若不愿意，德行也修不成，善工也做不了。我们有自主之权，愿意不愿意，全在我们主张，所以德行善工，虽是因着天主的圣宠做成的，也可有我们的份子。虽然有我们的份子，却不可因此而生骄傲心，总该全归功于天主，因为我们修道为修德行、行善工，人自己的力量，是做不来的。天主若不加圣宠扶持我们的软弱，我们纵然费尽了心，竭尽了力，一毫也不中用。所以圣人劝我们，该一面尽自己的心，时时加勉力，好像我们无所不能一样；一面却专心依靠天主，好像我们一无所能一样，即使立了大功劳，修了大德行，还该想自己是无用的人。如吾主耶稣说的："你们几

时全行了天主的诫命，还该当说，我们是无用的仆役，不过是做了分内当做的事。”（路 17：10）耶稣不说：你们守了天主的诫命，一条两条，七条八条，该说你们是无用的仆役。耶稣说：即使你们把天主的诫命，完全遵行了，一条也不缺，还该说你们是无用的仆役，且不只口头上这样说，还该从心里实实在的这样想。贤士伽佐说：“人若诚心认自己软弱无能，明知德行善工，非天主赏赐，不能自有，由是有了德行，做了善工，才容易完全归于天主。若这端道理，信不真切，懂不透彻，不难就要归功于自己了。”

圣奥斯定说：“肉身离了灵魂，不能动作，我们离了天主的圣宠，不能立什么功劳。”肉身动作，是从灵魂来的，应当归功于灵魂；我们立的功劳，是从天主来的，应当归功于天主。比方：人的眼目，任凭怎样好，在黑暗中什么也看不见，总该借助光亮，才能看见，没有光亮，有好眼是不中用的。人任凭怎样好，没有天主的圣宠，光照他的明悟，扶助他的力量，什么善工也不能行。圣经上说：“天主若不守城，守城的是白守的。”（咏 127：1）这就是说的，天主若不保存我们的贞洁，我们自己不能保存贞洁；天主若不赏赐我们谦德，我们自己不能修成谦德，不论什么德行善工，总得有天主的圣宠，相帮我们，我们才能做得来。圣保禄宗徒说：“你有的好处，哪一样不是天主给你呢？”（格前 4：7）

这端道理，不但难行，而且难懂。我虽然翻来覆去的想着，总觉辞不达意，非有了天主光照我们的明悟是不能透彻。圣儒斯弟年说：“除非得了天主的特恩，有了谦德的人，不懂得什么是谦德。”谦德第一第二级，还容易明白，这第三级，是最高妙的，非到这个地步的人，不能明白。为这个缘故，我们听得圣人们的谦逊话，比如说自己是罪大恶极的人，我们多次奇怪，想圣人们说的太过了，殊不知圣人得了天主的光照，透彻谦逊三级的道理，

是实实在在从心里说的，并不是有口无心的假谦逊话。只因为我们不明道理，我们才奇怪圣人说的谦逊话。

第三十二章 谦逊三级重为阐发

我们再把谦逊的道理从头讲论。我们起初是虚无，天主无限仁慈，从无中造生了我们，我们才得生在世上，现在所有的灵魂肉身，三司五官，没有一件不是从天主来的。天主既然造生了我们，还时时刻刻保存我们，天主若一时不保存我们，不但我们的眼不能看，耳不能听，口不能言，手足不能行动，明悟爱欲不能思虑，而且一时一刻不能存在，是必要顷刻归于虚无的。为这个缘故，我们不可不常常认自己是虚无。但我们有本性的生命，有超性的生命。本性的生命，是天主的恩典，不可认为自己本有的；超性的生命，更是天主的恩典，更不可认为自己本有的。我们想一想，我们一生在世上，就带着罪，做魔鬼的奴才，为天主的仇敌，所以圣经上称人为义怒之子（弗 2：3）。庆幸天主仁慈无限，赦免了我们的原罪，从前为天主的仇敌，如今成了天主的朋友；从前为魔鬼的奴才，如今成了天主的义子；从前带着罪恶，惹天主憎恨，如今有天主的圣宠，给天主喜爱。天主赏我们这超性的生命，不是因着我们的功劳，全是因为自己无限仁慈，爱我们的缘故。我们总离不得天主的圣宠，离了天主的圣宠，就不能立常生的功劳。天主从罪恶当中，救出我们来，又赏赐我们圣宠，叫我们能立常生的功劳，可见我们行的善功，该全归于天主，不可一丝一毫偷天主的光荣。圣保禄宗徒说：“我一身所有的，都是天主的圣宠。”（格前 15：10）这句话是我们人人当记的。

我们再着实想一想，天主若不扶持我们，不但本性的生命不

能保存，就是超性的生命，也不能保存。我们生于罪恶，还时时偏向罪恶，若不是天主拉起我们来，我们自己不能起来。若不是天主扶持我们，我们起来也是立不住的，天主一松手我们就要跌倒，陷于从前的罪恶。可惜天主暗中扶持我们，不忍释手，我们还不知不觉，不知多少次，天主给我们除去了犯罪的机会；不知多少次，天主束缚了魔鬼的手，不许他任意伤害我们；多少次我们有犯罪的危险，自己支持不住，几乎要失足，忽然天主救出我们来。就是眼下这个时候，我们默想这端道理，天主若许魔鬼任意诱惑我们，我们也没有犯不了的大罪。达味圣王向天主说："若不是天主帮助了我，我的灵魂几乎下了地狱。"（咏 94：17）这句话加在我们身上，更是真情实理。若不是天主的圣宠，扶持我们，增加我们的力量，坚固我们的软弱，光照我们的明悟，引导我们的路程，压伏我们的仇敌，不知应犯多少罪，应下多少次地狱了。

如此想来，我们只该认自己的软弱无能，即使有一点德行善工，全是天主的恩典，当全归于天主，自己本有的，无非是罪恶，半点好处也没有。圣人们常常自卑自贱，甚至于称自己是天下极大的罪人，皆是因为默想这端道理，默想得透彻。例如圣五伤方济各，他本是圣教会最出名的一位大圣人，当他在世上的时候，就有人看见天主在天堂上，给他预备的宝座，在上品天神当中，荣耀无比。有人问圣人想自己是何等人，圣人答说："我想普天下没有比我更大的罪人。"圣保禄宗徒，也是一样的谦逊，他当初论自己说："耶稣降生世上救赎罪人，罪人当中我是第一个。"（弟前 1：15）圣人们说这些谦逊话，并不是虚言泛语，是实实在在觉着自己是大罪人，因为他们想，若别人也如我得天主这样的恩宠，必然远远胜过我，我若未得天主这些恩宠，必然远远不如人。明知自己所有的德行善功，都是天主的恩典，所以不因着天主赏

的恩典，便忘了自己本有的卑贱。

圣伯尔纳多说："耶稣当初劝赴筵席的，拣最末的座位，不劝他们拣当中的一个座位，这是教训我们，不但不该把自己加在别人以上，且不可同别人相比，总是看着自己在众人以下，一个也不敢轻视。若有一个轻视的人，就有骄傲的危险，犹如过矮门，低头不足差一点就能碰伤头。况且你轻视某人，想某人不好，安知道他如今不好，将来不比你强呢？天主变化人心，是毫不费难的，顷刻之间，就能叫恶人变成善人。"圣经上说："天主能叫石头变成亚巴郎的子孙。"（玛 3：9）这就是说，人无论怎样不好，无论怎样顽固难化，任他心硬如石，天主也能变化他的心，叫他成天主的义子。你轻视某人，安知道天主过一两天，没有变化他的心呢？你看着某人不如你，安知道天主不看着你不如他呢？从前法利塞人心里妄断玛利亚，想她是大罪人，殊不知当他妄断的时候，天主变了玛利亚的心，玛利亚当时在天主眼中，比他还好。师主篇说："你若不能从心里认你在众人当中，是最卑贱的一个，可见你在德行的道路上，还没有长进。"

第三十三章 圣不自圣贤不自贤

从前隐修院长圣素济莫，有一天当着人说："自己是天下极大的罪人。"人都怪异他说的话，问他说："你明知道有许多不遵守天主十诫的，你既遵守天主十诫，如何能想你比别人都不好呢？"圣人答说："我说实话，我自己知道，我觉着我说的不错，不必问我别的。"可见，凡圣人说自己是大罪人，都是从心里说出来的，并不是口是心非的虚话。若问圣人怎么能从心里觉着自己，比一总的人不好？圣奥斯定曾说："圣人一面看自己有短处，

一面想别人有的长处，就不难高看别人，卑视自己。因为自己有的短处，自己看得更明白，别人有的长处，多是隐秘的，我不能测度。虽然我见别人外面有毛病，恐怕他心里的功德，及受天主的恩宠，比我还多，即使现在不如我，难保将来不远远地胜过我。如此想来，我还敢轻视别人吗？也别说我明明地常见某人犯罪，不安本分不守规矩，安知道他昨天是罪人，今天没有变为圣人呢？天主要变化人心，倾刻之间，就能变化。我看着他不如我，保不定在天主台前，我不如他。”从前法利塞人同税吏一块儿往堂里祈祷，法利塞人只想自己是义人，却不知顷刻之间变成了罪人。税吏只想自己是罪人，却不知顷刻之间变成了义人。（路 18：10-14）看来，我有德行善工，也不可仗恃，别人有毛病短处，也不可轻视。看圣经上这个表样，谁还敢想自己比别人好呢？

总而言之，真谦逊人认自己是天下极大罪人，不算什么难事，因为他在别人身上，但见有好处，在自己身上，但见有不好处，常留心检讨自己的过失，想法迁改。见自己的毛病，已足够痛哭的了，哪里还顾得看别人的毛病呢？所以看着别人都比自己好，自己样样不如人。人德行越高，越容易这样想，因为人德行越高，得的圣宠的光照越大，所以越发懂得天主的美好，及自己的卑贱，觉着天主的美好，是不可限量的，自己的卑贱，也是不可限量的，就是很小的过失，别人看不出来的，他因着圣宠的光照，也都看得清楚，所以不难认自己是大罪人。你若不认你是大罪人，明明显出你得的天主的光照不多，不认识天主的美好，并不认识你自己的卑贱。天主义日之光，没有照进你的灵魂，不必说小毛病、小过失，你看不出来，就是大毛病、大过失，你也看不出来，无怪乎你不肯承认你是大罪人。

圣格利玛说：“魔鬼愿意害人的灵魂，常拿人修的德行，行

的善工，摆在人眼前引诱人起骄傲。天主大相反，天主愿意救人的灵魂，常掩藏人修的德行，行的善工，叫人自己看不见，只开明他的神目，叫他看见自己的毛病，来保存他的谦德。”为这个缘故，人德行越大，善工越多，越觉着自己没有德行，没有善工。有时天主特意许圣人，有几条改不净的毛病，或是退不了的诱惑，为保存他们的谦德，这就是把火埋在灰里，更能保存火，好使它常燃不灭。

有人比谦德，如同太阳，太阳未出，满天星辰，太阳一出，天上的星辰都不见了。谦德也是如此，心里没有谦德，看着自己好处甚多，谦德一入了人心，自己一条好处也看不见了。所有的一切德行善工，真就如星辰对着太阳，有也看不见了。所以谦逊人在众人跟中，虽是超群出众的，在自己眼中，却是可轻可贱的。当初梅瑟四十天的工夫，在西乃山上，对越天主，后来下山的时候，面发大光，当时的众人望见，没有不惊讶的，独他自己不知不觉。（出 34：29）谦逊人就是这样，本有善表美名，光照众人，他自己却不知不觉，自己所看见的，只是自己的毛病，常想自己认出来的毛病，虽是甚多，那认不出来的，却是更多。像这样谦逊人，从心里认自己是大罪人，还有什么难处呢？

天主引导善人的灵魂，用的方法，不是一样的。虽说天主为保存人的谦德，常遮蔽人的眼目，叫人看不见自己赏他的奇恩，可是有时候，天主特意开明人的眼目，叫人明见自己赏他的奇恩，为启发他们以爱还爱的心。如当初圣母玛利亚及圣保禄宗徒，天主开明他们的心，叫他们明见天主赏他们的奇妙神恩，怎样的多。但他们知道了天主的奇恩，完全归于天主，不但于谦德没有妨碍，正是一宗极高的谦德。我们在这件事上，切不可粗心，不可想自己有德行善工，说是天主开明了我的心，叫我认识天主的恩典，

因为这样的想念，多是从骄傲来的，自己欺哄自己。就如在默示录上，天主责备一个人说："你说你是富足的，什么也不缺，殊不知你是贫穷可怜的。"（默 3：17）圣经上说的那个法利塞人，妄想自己有许多善工，感谢天主，不像别人一样，也是想差了，他本无德无善，妄想自己有德有善，因此高看自己，低看别人。像这样骄傲念头，我们若不留心防避，也很容易入心，不知在天主台前，究竟有没有善工，妄想自己有善工，谁说不是自己欺哄自己呢？所以我们只该留心看别人的好处，自己的好处，口不言，心不想，有如没有一样，这样既能保存谦德，又能保存天主赏的神恩。

恐怕有人说："天主赏人神恩，如果遮蔽人的眼目，叫人自己看不出来，自然还容易想自己是大罪人，若是人明明知道自己是天主宠爱的人，受了天主无数的奇恩，还怎么能想自己是大罪人呢？"我说："只要人谦逊，虽然受天主无数的奇恩，如圣保禄宗徒一样，也不难想自己是大罪人。"当初圣方济各，虽然修了很高的德行，立了很大的善工，受了天主许多奇恩，还仍然想自己是天下最不好的人。当时有人问圣人，怎么能说出这样话来，圣人答说："若是把我受天主的恩典，加在一个别人身上，纵然他是天下极不好的人，也必然比我好得多，他报德感恩的情，也比我大。倘若天主收回他的圣宠，撒了手不扶持着我了，顷刻之间，我就变为天下极大的恶人。这是实情实理，我万不能疑惑的。既然如此，我说我是天下最不好的人，不是说的实话吗？"圣人说得很是，原是一端大道理。人无论有多大的德行善工，论自己的本性，本是软弱无能的，德行善工，都是天主的恩典。圣人们分辨的清楚，所以总不因着天主的恩典，忘了自己的软弱。自己的软弱是自己的，天主的恩典归于天主，真看着天主赏的恩典，如

同借来的物件一样，不但不能动他们的骄傲，反更加他们的谦逊，想自己没有善用天主恩典。

圣额我略论达味圣王的谦德说："当初撒乌耳领兵，追赶达味，达味还对他说："国王追赶的是谁，不是一只死狗吗？"（撒上 24：15）当时达味已经当了国王，明知天主厌弃撒乌耳，宠爱自己，还这样尊敬撒乌耳，称他为国王，轻贱自己，称自己为死狗。我们不知道，我们在天主眼前，是好是歹，我们并不知道，别人在天主眼前何如，岂不更该尊敬别人，轻贱自己吗？

第三十四章 认己无能方可有能

按圣人们的公论，人若没有天主的圣宠相帮，不能保守贞洁，别的德行也都修不成。为这个缘故，我们该深深认自己的软弱，把依靠自己的心完全除去，这就是我们讲的谦德，没有这样的谦德，不能修什么德行，更不能保守贞洁。贤士伽侥说："人若不认贞洁是天主的特恩，妄想自己的力量，能够保守的，无论他怎么劳心费力，终究不能保守。因为圣奥斯定说："保守贞洁的要法，是不依靠自己的力量，若依靠自己的力量，不想是天主的特恩，专心依靠天主，只仗恃自己，就该受天主的罚，陷于不洁净的诱惑。"从前有的两个故事，可以做这端道理的证据：

从前隐修院长梅瑟，生来是血气刚强，保守贞洁甚觉为难。当他才回头以后，经了许多大诱惑，为退诱惑，用尽各样方法，六年的工夫，黑夜白日常专务祈祷的神工，每夜只睡一会儿觉，其余的工夫尽是祈祷，祈祷还是常挺身立着，总不坐着，白天也常劳苦自己的身子，一时也不空闲。每顿饭，只吃一点面头，所行的别样苦工，也很不少。他虽然用了这些法子，竟不能克胜诱惑，

有时诱惑过于厉害，觉着自己万难支持，无奈何就打算要出修院。当着这个危急时候，天主打发一位圣人来教训他说："梅瑟，你要知道，为什么天主不肯相帮你战胜诱惑？是因为你有仗恃自己的心。天主怕相帮你战胜诱惑，你认为是你的功劳，天主许你受厉害诱惑，正是教训你。如今因耶稣的圣名，从今以后，你的诱惑全消灭了。"果然从此以后，梅瑟没有受别的诱惑。我们看这个故事，可以知道，人仗恃自己的力量，虽然行许多苦工，费尽了心力，也不中用。那全心依靠天主的，不必这样费难，就能保存贞洁。

又有一位隐修院长，名叫巴生，年纪到了七十岁上，还常受不洁净的诱惑，从五十岁到六十二岁，这十二年受的诱惑更为厉害，没有一日一夜不受诱惑的，他虽然用了许多法子，都没有效验。有一天，心里甚觉难过，自说天主舍弃了他，忽然听到天主给他说："你该晓得，你多年受的这些诱惑都是相帮你，叫你认自己的软弱，把依靠你自己的心全消灭了，一心归向我，依赖我的圣佑。"巴生一听这话，心里得了大安慰，多年推不出的的大诱惑一时全退了。

不仗恃自己的力量，全心依靠天主，才能保存贞洁，这也是圣经上的道理。圣经上撒落满智王说："我知道若不是天主赏赐，我不能保守节德，所以我奔到天主台前，全心祈祷天主。"（智 8：21 与思高本不同）这圣经上说的节德，不但是指的一条贞洁德行，凡禁止私欲，压伏偏情，使肉情顺从正理，都可以称为节德。节德是天主的特恩，天主不赏赐，我们自己不能修，所以克胜私欲偏情的法子，是全心依赖天主。达味圣王说："天主若不修盖房屋，人不能修盖房屋；天主若不守城，人不能守城。"（咏 127：1）这是个比喻，比的是人没有天主的圣宠，不能修成德行，修成德

行也不能保存。

第三十五章 心愈谦虚量愈宏大

我们基督徒，又该有大谦逊，又该有大胆量，这两样似乎相反，不可兼得，因为有大胆量的，不怕艰难，不顾危险，敢办大事，在人眼前，是有光荣的，那谦逊人，该认自己无才无能，不能办什么事，又该躲避一切的光荣事，还怎能有大胆量呢？这个疑惑，圣多玛斯早已解释明白了，他说："谦逊同胆量，贸然一看，似乎相反，其实是紧紧相连的，非有大谦逊的人，不能有大胆量，因为谦逊人，明知自己软弱无能，全心依赖天主，看自己这一面，虽然无可仗恃，看天主那一面，却有大仗恃，觉着依赖天主，没有做不来的大事，这等谦逊人，才能有大胆量。那仗恃自己的骄傲人，办事冒失，能成什么大事呢？所以我们从前讲过，仗恃天主的就如在石头上修盖房屋，房屋必能坚固；那仗恃自己的就如在浮沙泥土里上修盖房屋，这房屋是必要倒塌的。"

教宗圣良说："为谦逊人，没有难做的事业，因为谦逊人依赖天主，都是宽宏大量有作有为的，无论什么艰难不能怯了他的胆气。"这样的谦逊能够长人的胆气，加人的勇德，才是我们该有的。若遇着事，怯惧失望，传教救人，没有兴趣，更是骄傲的凭证，因为这是忘了天主，只想自己了。传教救人的事，妄想是自己的力量，其实自己的力量软弱，无怪乎起败兴失望的意思。从前天主愿意拣选一位先知，打发他去教训犹太人。依撒意亚，一知天主的圣意，就向天主说："天主！我在这里，打发我去吧。"（依 6：8）依撒意亚这句话说的真好，他不说："我去吧，这事我会办。"他只说："打发我去吧。"因为他是谦逊人，明知自

己的软弱，先知的本分，不容易当的，所以他不敢自己去，但求天主打发他去。天主打发他，自然就相帮他，依赖天主的相帮，先知的本分才不难当。天主见他毫不仗恃自己的力量，遂就拣选了他做一位大先知。我们若愿意为天主办大事情，固然该有大胆量，但这大胆量，总该是从依靠天主来的。诚心依靠天主，即使自己无才无能，也不至于失败。当初天主教训耶肋米亚先知说："你别推辞你是孩子，因为你不论上哪里去，是我打发你去，我命你说的话，你都该说，你不该怕到他们跟前去，因为我不离开你。"（耶 1：7-8）看起来，谦逊不只与大胆量没有妨碍，正是大胆量的根本。

有大胆量的人，能办光荣事，谦逊人也能办光荣事，但谦逊人虽然办光荣事，却没有贪光荣的心，因为谦逊人见识高明，远远超出常人以上，也不喜人的尊敬，也不怕人的卑看，别人或是赞美他，或是毁谤他，他都是一样承受，赞美也不能使他喜欢，毁谤也不能使他恼怒。他修德行善，只一心为天主，没有一点为人的意思。世上的光荣，他不看在眼里，所以做了光荣事，把光荣归于天主，自己一点不要。这个地步，不是容易达到的，必须有大谦逊的，才能有这样的大度量。圣保禄宗徒论自己说："我会受人轻视，也会受人尊敬；饱足也使得，饥饿也使得；富足也使得，贫乏也使得。（斐 4：12）有时候有光荣，有时候受轻慢；有时候受毁谤。有时候受赞美；分明是诚实的，人反说是欺诈；分明是认识的，人反说是不认识；在世上活着，如同已经死了。"（格后 6：8-9）这都是说的在各样景况当中，自己的心常常一样，别人或是尊敬赞美，或是轻慢凌辱，自己的心就如海里的一座高山，任他四面风浪摇动，是摇动不得的。谦逊至极的人，有天主赏的神智，看破世福的虚假，才能到这个地步。寻常人谦德没有修成的，

在逆境中还容易保存谦逊，一遇着顺境得了什么光荣，就不免如同路济弗尔，心里起骄傲意思，所以圣人们劝我们爱卑贱躲避光荣。

圣保禄说："学问大了，长人的骄傲。"（格前 8：1）不但学问大了，凡世上的光荣体面，都容易长人的骄傲。除非圣人们，认透了自己的卑贱，常盼望受人的轻慢凌辱，然后得了光荣体面，才不至于起骄傲。如圣方济各有一次当着众人，特意践踏泥水，弄得沾体涂足，以惹人轻视。后来有一天，同一位修士，一同到一个地方，那个地方的人，在先听说他的德行圣迹，都敬重他如同圣人，或亲他的衣裳，或亲他的手足，圣人毫不拦挡，任着他们随便发显自己的好心。圣人的同伴修士，见这个情形甚怪异圣人，圣人对他说："我还嫌这些人敬重我不足。"那个同伴修士一听这话，越发见怪了，圣人又对他说："这些人虽然敬重我，我却不住地想我的卑贱，把光荣全归于天主，我一毫不要。我知道他们敬重我，是敬重天主，可见是他们得益处，我不得益处。"那个修士一听这个讲论，才晓得圣人的大谦逊，虽然受人的敬重，只想是敬重天主，不想是敬重自己。圣人这回事与前面那回事，看着似乎相反，其实同是从一个谦逊心发出来的。我们如同圣方济各，平日常怀着受人轻慢的盼望，然后才能如同圣方济各这样受人敬重。

第三十六章 谦逊三级尚有他益

当初达味圣王，打算为天主修盖一座圣殿，积聚了许多金银财物，就把这金银财物，献于天主说："天主！这都是你的，你在先赏赐了我们，我们如今再还给你。"（编上 29：14）我们不

论行了什么善工，也该这样献于天主，想这善工，是天主赏的恩典，我们把善工献于天主，就是把天主赏的恩典再还给天主，天主若报答我们的善工，那更是恩上加恩了。天主待我们，好像古圣若瑟待自己的兄弟们，既给了粮食，又给他们买粮食的价钱。天主报答我们的功劳，却先赏赐我们立功劳的圣宠。

谦逊三级，是感谢天主的恩典一宗极好的法子，因为感谢天主，不只在嘴里说，若只靠着口头上，念几句感谢天主的经，心里没有感谢天主的诚心，这样不算感谢，必须按着谦逊三级的道理，把天主赏的恩典全还给天主，就是从心里认自己所有的一切好处，全是从天主来的，自己一点好处没有，这才算真感谢天主。

该知道这知恩的心，是天主最喜欢的。在古教时候，天主立了许多瞻礼，为叫以色列人，每年纪念从前受的恩典。天主见人感谢旧恩，才肯赏赐新恩，人若受恩不报，没有知恩感恩的意思，天主就不肯赏人新恩了。凡不知恩的人，天主最不喜欢。从前吾主耶稣，救了十个癞病人，只有一个外方人，回来感谢他，其余九个，都是没良心。吾主耶稣叹息说："十个人都好了，只有这一个外方人，回来光荣天主。"（路 17：17-18）从这句话看来，亦可以知道，天主怎么不喜欢那没良心的人。从前天主借着梅瑟的口，嘱咐以色列人说："你小心别忘了你的天主，别因着如今富足了，就生骄傲的心，忘了从埃及救出你们来的天主，别说是你们的能力得的，该纪念你们的能力，是天主赏的。"（申 8：14，17-18）天主赏的还献于天主，才算知恩，若把天主的恩典，认做自己的功劳，在天主台前就算丧失良心了。

谦逊三级，还有这个好处，能使人无论受天主多大恩典，不至于忘了自己的卑贱，不因着天主赏的德行善工，才能学问，起重视自己的心。因为他分别的清楚，什么是天主赏赐的，什么是

自己本有的，天主赏赐的归于天主，自己本有的归于自己，断不敢偷天主的光荣，而且受天主恩典越多，谦逊越大。请看果子树，结的果子越多，枝越下垂，那不结果子的树，枝越向高。谦逊人善工越多，心越谦下；那没有善工的骄傲人，却越高看自己。再看那谷穗，子粒饱满的，都是低头向下；那挺然向上的，必是籽粒空虚的。我们若见一个人，高看自己轻看别人，说话行事常带着骄傲气象，也必是他心里空虚，没有真德真善。

圣额我略说："一个人借了别人的银钱，银钱到手虽是喜欢，一想后来当还，又怕日期到了，不能全还，必有一番愁肠。谦逊人，看着受的天主的恩典，如同借来的事物，将来是必定该还的。所以受天主恩典越多，越觉放心不下，常提心吊胆，勉力报答天主的恩典，总觉报答不过来，常嫌自己在天主台前太没良心，想别人若得了自己所得的恩典，必定比自己用的好，因此越发觉着自己不如别人了。"耶稣说："受的恩典多的，向他要的也多。"（路 12：48）这端道理，真叫我们害怕，不只我们犯的罪过，连我们受的恩典，将来有一天，都该到天主台前算账。如此想起来，即使有大才大能，大德大善也没有可骄傲的地方了。

谦逊三级，还有一条大好处，就是不轻视别人。无论见人做什么大恶，犯什么大罪，总不想自己胜过别人，别人不如自己。因为他看着别人不好，当自己的不好，想自己同别人，同是一样的人性，看见别人的软弱，就看见自己的软弱了，所以见别人有了不好，不但不起骄傲，反更加他的谦逊。圣奥斯定说："别人犯的罪，没有一条我不能犯的，我若到如今没有犯，这不是我的能力，是因为天主扶持了我。"从前一位圣人，凡听见说别人犯了大罪，就痛哭流泪说："他今天失了足，保不定明天我也要失足，我同他是一样的人，我的软弱不在他以下。"

我们遇见什么残病人，或瞎、或聋、或瘸、或哑，便该心里感谢天主，想天主保护我，没有得了这个残疾。若见别人失了足，犯了大罪，更该从心里感谢天主，想天主保护我，没有失足犯大罪。想想天下的罪恶，如何众多，越发明白天主保护我的恩典如何重大了。圣人们心里常这样存想，既能保存自己的谦逊，又不至于轻视别人。从前有一位隐修人说过，我判断过别人三样短处，后来这三样短处，我自己都犯了。这是天主常用的刑罚，天主见人不肯饶恕别人的过失，屡次罚他陷于一样的过失，你若好判断别人，想想这端道理不该害怕吗？

第三十七章 居心谦卑渥蒙主宠

撒落满得了智德，自己庆幸说："各样的好处，都同智德一块儿来了。"（智 7：11）这句话可以说智德，也可以说谦德，因为谦逊人，实在就是明智人。圣经上说谦逊之所在，就是明智之所在，（箴 11：2）所以得了智德，能得各样的好处；得了谦德，也能得各样的好处。天主如何宠爱谦逊人，厌恶骄傲人，圣经上本说得很明白。圣伯多禄圣雅各伯两位宗徒都说："天主拒绝骄傲人，赏赐圣宠于谦逊人。"（伯前 5：5；雅 4：6）吾主耶稣亲口也说："谁若自己尊大，将来必被压伏；谁若自己谦下，将来必被举扬。"（路 14：11）达味圣王说："尊高的天主，近看卑小的，远看高大的。"（咏 138：6）卑小的是指的谦逊人，高大的是指的骄傲人。天主近看谦逊人，是亲爱他的意思，远看骄傲人，是厌弃他的意思。所以圣奥斯定教训人说："天主尊高，你若自谦自下，天主就亲近你；你若自尊自大，天主就远离你。"天主的圣宠，就如水流一样，水不往高处流，只往低处流，圣宠

也不进骄傲人的心，只进谦逊人的心。谦逊人多受圣宠的润泽，也就如洼下地，多得水的润泽，能长德行的嘉谷，结善工的美果；骄傲人不得圣宠的润泽，就如山陵土岗，是不能长那嘉谷美果的。

若问天主为什么喜欢举扬谦逊人，待他们分外厚呢？无非是因为谦逊人，不偷天主的光荣，受了天主的恩典，还归于天主，就是把天主赏的聪明才学，德行善工，全用来为光荣天主。天主赏给谦逊人的恩典，一点儿失不了，所以天主格外地宠爱谦逊人。至于骄傲人，不必有了大功大善，就是有一点儿小好处，也暗暗的自喜自幸，好像是自己本有的一样。办事办好了，不想归功于天主，但想自己的本事；默想祈祷略尝着一点神味，或流一滴热心的泪，便想自己是热心人，兴起了轻视别人的意思，像这样偷天主的光荣，天主岂能亲近他吗？是必要远离他的，不但不肯赏赐他新恩，连从前赏给他的旧恩，也必要夺回来的。不怨天主待他刻薄，只怨他待天主没良心，天主不肯赏赐他恩典，是怕他不会善用，拿天主的恩典做犯罪的机会。譬如酒肉，虽是养身的好东西，却不敢给病人多吃，怕他吃多了不能消化，反至于伤他的身子，天主不肯赏赐骄傲人圣宠，也是这个意思。

再比方一个器皿，若是空虚的，能盛别的东西，若是充满的，就不能盛别的东西。天主最爱我们，很愿意赏赐我们圣宠，若见我们的心充满着满腔的骄傲，圣宠无地可容，就不赏赐我们圣宠了。如果把骄傲的意思都清除了，认识自己的卑贱，不靠自己的力量，叫自己的心空虚虚的，天主的圣宠就得的多了。圣经上说："在天主台前谦逊，再等着天主施恩。"（德 13：9）若心里怀着骄傲，求天主施恩，那是万不能的。

第三十八章 缺陷之端谦以补之

我们在天主台前都是罪人，一点仗恃没有。古圣约伯说：“谁若愿意同天主争论，天主说一千句，也不能答复一句。”（约 9：3）这句话是说的天主若指摘人的差错，极其容易，人的思言行为，得罪天主的很多，断不能在天主台前自充好人。既然如此，我们除了常发谦逊，补我的缺失，还有什么别的方法呢？我们虽是冷淡懈怠，天天犯许多的过失，只要从心里常发谦逊，就可以补我们的缺陷。圣伯尔纳多说：“你若觉着你的良心不很洁净，该从心里羞愧；你若觉着你的心过于冷淡，该明明承认你的冷淡。”这便是拿谦逊来赔补你的缺陷。在别样事上，你若有做不来的，也能用谦逊赔补。比如你若身体病弱，不能为天主多出力，或是不能多行苦工来补赎从前所犯的罪过，你若从心里发谦逊，自轻自贱就如你出了力，行了苦工一样。你若不能默想祈祷，或是没有才能，不能办大事情，也可以用谦逊愧悔的心赔补。

看来，天主待我们真是宽厚，不向我们苛求，只要我们发谦逊，认自己的卑贱，天主便喜欢。倘若天主叫我们多行苦工，多守严斋，我们可以推辞力量不足；倘若叫我们默想奥妙道理，我们可以推辞明悟不足；天主只要我们发谦逊，也用不着力量，也费不着明悟，只要人一个真心愿意，没有做不来的。要找谦逊的理由，也不必往远处去找，在各人心里就有许多谦逊的理由，只要人反心自问，就不难察出许多可愧悔的事来。我们虽然不好，自觉灵魂贫乏，无功无德，一个谦逊就能动天主的仁慈，叫天主怜悯我们，若我们灵魂贫乏，还尽自骄傲，天主是必要远离我们的。德训篇上说：“天主最厌恶的有三件事：第一件是穷人骄傲。”

（德 25：3-4）我们自想在天主台前，无功无德怎样的穷乏，如何也起骄傲呢？穷人起骄傲，不但惹得天主憎嫌，也惹人憎嫌。

我们的骄傲，若不肯自己克制，难免受天主的罚，天主压伏骄傲人，这是圣经的道理。我们若不愿意天主压伏我们的骄傲，总该自己压伏自己的骄傲，自己有骄傲不肯压伏，必难逃天主的罚，起初我们陷于小过失，逐渐罚我们陷于大过失。按圣人们的公论，天主为保全善人的谦德，压伏他们的骄傲，多数许他们有几条改不了的小毛病，使他们明认自己的卑贱软弱，即使有别样大长处，也不至于生骄傲心。

天主当日罚埃及人，不用豺狼虎豹，只用了几样小虫子，这正是压伏他们的骄傲。圣人们讲论，天主造各样害人的虫子，如此众多，都是为压伏人的骄傲。天主用小过失罚善人，也是这个意思，叫他们认自己的软弱，见小诱惑还难抵当，大诱惑来了若不是天主的相帮，如何能抵挡呢？说起我们的软弱来，真是叫我们羞愧。许多次因为一点小事，我们就不能忍耐，别人一句话伤我们的脸面，或是待我们失了一点儿礼貌，或是显出了一点轻视我们的样子，我们就心里恼到极处，好像受了大屈辱的，若遇着大委屈事，我们还能忍受吗？所以这等小过失，更能叫人认自己的软弱。我们各自省察，自己所有的小过失，时时摆在眼前，便是一剂治骄傲的良药。

假使小罪，不能去人心的骄傲，天主还加更重的刑罚，就是许人陷于大罪，且不但许人陷于寻常的大罪，还许人陷于邪淫的大罪，这宗罪极其凶恶，极其丑陋。天主许骄傲人显然犯这样大的罪，为去他心里隐秘的骄傲，总是因为天主憎恶骄傲到了极处，才加这样厉害的刑罚。地狱的刑罚，虽是厉害，也比不上这犯罪的刑罚，我们听到这端道理，谁敢不畏怕天主的义怒呢？

圣人们讲论，天主的仁慈，有大小两样：小仁慈是可怜人肉身的灾难，大仁慈是可怜人灵魂的灾难。当初达味圣王，犯罪以后，天主远离了他，遭了灵魂的大灾难，他求天主说："天主！求你以大仁慈矜怜我。"（咏 51：3）若论天主的义怒，也有大小两样：小义怒：罚人的肉身，比如，罚人生疾病、失财帛、坏名声，或遭别样有形的患难灾殃；大义怒，罚人灵魂，就是罚人犯大罪，这个刑罚，远远地超过别的刑罚，所以谁若陷于诱惑，犯了大罪，该知道这是天主的义怒不容了。

大罪的刑罚，虽是最可怕的，为骄傲人却是有益处的。骄傲的罪过于凶恶，虽然加这厉害刑罚，也不算太过，况且骄傲的罪在人心里藏着，连骄傲人多数习而不察，非陷于坏名声的大罪，不能开他们的眼。所以圣奥斯定说："我敢说骄傲人犯了大罪，使众人知道，是为他有益处的。因着自己坏了名声，才愧悔自己的差错，把往日自尊自大的傲念慢慢消除。"

天主拣选的人，有平日受天主许多恩典，渐渐起了骄傲之意，自己私爱自己，重视自己，仗恃自己的力量。这等骄傲的罪，过于隐秘，使人难以知觉，说话行事，本是一片骄傲心肠，反想是为光荣天主。就如当初圣伯多禄向耶稣说的话："虽然别人都背你，我总不背你。"（玛 26：33）这岂不是仗恃自己的力量，一种骄傲心肠吗？他自己却想，是从热爱耶稣发出来的勇德。天主为开明他的心，叫他看破自己隐藏的骄傲，许他陷于三次背主的大罪，然后圣伯多禄醒悟过来，才懂得从前说的话，是从骄傲来的，因此痛悔三次背主的大罪，也痛悔从前的骄傲。天主当初许达味陷于杀人邪淫的两条大罪，也是为去他心里隐秘的骄傲，后来他向天主说："天主！你压伏了我，为我却有了益处。"（咏 119：71）因为因着自己犯的罪，认明了自己的软弱。看来，天主治我

们灵魂的病，就如医生治人肉身的病，医生见病在内里，难以医治，必想法把病发泄出来，然后就容易医治了。天主见人的骄傲，深深在心里藏着，自己不知不觉，也是难以克制，所以许人陷于外面的大罪，因为外面的大罪，心里的骄傲也就不难克制了。

大罪的刑罚，极其厉害，天主仁慈，万不得已，才加这厉害刑罚。天主教训人，起先用肉身的刑罚罚他，或是生疾病，或失财帛，或受人轻慢凌辱，或遭别样不如意的事。若这一类的刑罚不生效，然后加灵魂的刑罚，罚人陷于小罪，或是遭大诱惑，虽然不至于犯大罪，却有犯大罪的危险，多数心里顺从了诱惑，或没有顺从诱惑，使人分辩不明，心里焦躁不安。天主加这等刑罚，引人认自己的软弱，畏怕自己，依靠天主。若这等刑罚还不生效，然后才加那极凶极重的刑罚，就是许人陷于大罪，投在下地狱的危险。天主的仁慈，既不能相帮他改毛病，或许天主的义怒，能相帮他改毛病。

我们听得这端道理，谁不畏惧天主的义怒呢？心里还敢怀着骄傲，存着自恃的心吗？天主待我们仁慈，到如今恐怕还没有加那义怒的刑罚，所加给我们仁慈的刑罚，我们总勉力善用，小心别惹天主的义怒。该常向天主说："天主！为去我心里的骄傲，求你用仁慈的刑罚，随便加给我疾病患难，我都甘心忍受。即使许魔鬼坏我的名声，伤我的生命，处置我如古圣约伯一样，我也不辞。千万别许魔鬼害我的灵魂，千万别许我陷于大罪。只要你不离开我，我不离开你，我便心满意足。一切疾病灾难，我都不怕，因为这些患难，能相帮我修成谦德，原是有益无害的。"

第三十九章 前章所言证以往事

从前有一位圣人，平日行圣迹最多，远近的人常来探望他，他见各处来的人过多，或亲他的衣裳，或求他的降福，又都很敬爱他，不觉暗里起了骄傲意思。圣人想法克除，竟克除不了，各方的人，天天来朝拜他，若说拦挡也拦挡不住。圣人心里甚觉为难，后来为保全他的谦德，想了一个妙计，求天主许他附魔，天主允了他的请求，顷刻之间，魔鬼附了他的身体。当时的人莫不奇怪，平日常见他给人驱魔，如今人给他驱魔，被人牵拉如同疯狂人一样，经过五个月的时间，魔鬼才退了。从此以后往日推不出去的骄傲念头都消除了。

又有一回相仿的事，隐修院院长圣瑟未利诺，手下有三个修士，都是习惯骄傲，言语行事不肯让人。圣人再三劝说，终是不改，不得已就求天主加罚，圣人的经还没有念完，忽然天主的罚到了。三个人一时全附了魔鬼，受了很大的折磨，四十天以后圣人又给他们求天主，然后魔鬼才退。肉身的灾难脱免了，灵魂的傲恶也消除了。

有一天在某处修院，有人送了一个附魔的人来，求修士们给他驱魔。当时在这处修院里，有一个少年修士，平日志洁神清，德行的名声最大。院长就同这少年修士，去见附魔的人，到了跟前，院长问魔鬼说："倘若这个少年修士，命你出去，你敢不出去吗？"魔鬼答说："他是个骄傲人，我何必怕他呢？"

从前有一位大德行人，魔鬼诱惑他，暗里起骄傲意思，想自己德行已经全备了。他蒙天主的默启，为退这个诱惑，想了一个妙法，就是在墙上写了几条德行的名目：第一是纯全的爱德，第

二是至深的谦逊，第三是天神的洁净，第四是热心的祈祷，还有几条别的德行。后来凡觉着骄傲的诱惑一动，他就念上面写的德行，自己审问自己说：“第一、纯全的爱德你还没有，因为你多次同人说话，过于厉害。第二、至深的谦逊你也没有，别说谦逊三级你没有做到，连第一级你也没有做到。第三、天神的洁净你更没有，因为你常起不洁不净的杂念。第四、热心的祈祷你又没有，因为你祈祷时，多数分心走意有口无心，或是打盹儿瞌睡过于懒怠。这些德行你都没有，你仗着什么发骄傲呢？假使你日后有了这些德行，你还该照吾主耶稣的教训，说你是无用的仆役，何况如今你的德行没有修成，毛病没有改净，岂可有半点骄傲的意思呢？

卷十一 诱惑篇

第一章 三仇诱惑无人能免

我们在世上，愿意守规事主，修德前进，诱惑是不能免的。圣经上说："我的儿！你既要事奉天主，该预备你的灵魂抵挡诱惑。"（德 2：1）按圣人们的讲论，我们在世上活着，就如当兵的上阵打仗，直到死后这一仗才算打完，死后升了天堂才能得享安宁，所以天堂称为耶路撒冷，就是解说享见平安的地方。世界上是战场，在战场里，是不能得享平安的，所以我们只该听圣经上的教训，预备我们的灵魂，抵挡诱惑，勉力战胜三仇，盼望得天堂的赏报，不可在世上寻找平安。古圣约伯说："人在世上活一生，打一生的仗，就如佣工的做一天工作。"（约 7：1）这个比喻原很恰当，佣工的从早至晚，一天劳苦不敢空闲，到晚上才得受赏；我们和三仇打仗到死不懈，才能受赏。

若问诱惑是从哪里来的？诱惑的根源，就在我们身上。我们自从染了原罪，性情败坏了，怠于为善，勤于作恶，就如大地受了天主的罚，不断生长荆棘恶草，我们的肉身受了原罪的害，私欲的荆棘，偏情的恶草，也是不断地生长。又有圣人比我们在世上如同过海的一样，灵魂在肉身内如人在船上，我们的私欲偏情，都是这世海的风波，时时摇荡我们，又加上肉身的船破裂朽坏，时时浸着私欲偏情的毒水，常不免有沉溺的危险。圣经上说："朽坏的肉身，压伏灵魂。"（智 9：15）我们既时时带着肉身，时时有犯罪的危险，怎能有放心的时候呢？

我们都是亚当的子孙，在母胎就染了原罪，我们最大的仇敌，不在外面，全在我们的心里，又何怪平常受诱惑，常觉心里战斗不和呢？吾主耶稣在天主经上，未教我们求天主不许我们受诱惑，因为诱惑是万不能脱免的，只教我们求天主不许我们陷于诱惑，就是求天主增加我们的神力，坚固我们的志向，如同古圣若瑟、圣女苏撒纳，诱惑来了，能够克胜，这是我们天天念的天主经，“又不我许陷于诱惑”这一句的正意思。圣热罗尼莫说：“你若想一个教友，能够免了魔鬼的诱惑，算你大大想错了，你越不觉魔鬼的诱惑，你受的诱惑却是更大，魔鬼不扰乱你，正是攻打你，因为圣经上说：“我们的仇敌魔鬼，如同饿了的狮子各处巡游，找人吞噬。”（伯前 5：8）既然如此，谁还能免了魔鬼的诱惑呢？

有人不明白这个道理，一经魔鬼的大诱惑，便大感失望，想天主是舍弃自己了，这就如同当兵的，一见敌人的枪炮就要逃跑，过海的一见海面的风波就往后退，岂不是太怯弱了吗？该知道诱惑是人人不能免的，有志修德前进的，受诱惑必然更多，所以圣经说：“你既要事奉天主，该预备你的灵魂抵挡诱惑。”（德 2：1）圣保禄也说：“凡人愿意善生于耶稣基督，将来必受难为。”（弟后 3：12）可见热心守规矩的人，诱惑是更不能免的。至于那冷淡教友，倒不觉有什么诱惑，而且不知什么是诱惑，皆因为平日里，顺从私欲偏情顺从惯了，觉不着私欲偏情的搅乱罢了。因为上分正理，压伏下分私欲，下分不服，才觉正理同私欲战斗不和，若上分常常顺从下分，还有什么不和之处呢？像这等人不用魔鬼诱惑他，自然就顺从魔鬼，魔鬼也就不白费工夫，去诱惑他们了。要知魔鬼诱惑人，正如打猎的一般，打猎的不打牛马鸡犬，因为牛马鸡犬，是家里的畜牲，那冷淡人常顺从私欲偏情，都是魔鬼家里的牛马鸡犬，魔鬼岂肯枉费工夫，去寻找他们吗？热心的人

躲避世俗，克制肉情，志向高超，好像山林内的珍禽异兽，魔鬼打猎目标是他们。所以圣额我略说：“魔鬼不攻打自己管辖的人，只攻打那不受自己管辖的人。”我们遇着诱惑，不但不该败兴，更该喜欢，因为受魔鬼厉害的诱惑，正是战胜了魔鬼的凭据。你以前战胜了魔鬼，脱了它的圈套，它才忿恨不平，想法报仇。

第二章 诱惑之来迟早无定

从前吾主耶稣，在先不许魔鬼诱惑他，到了受洗约旦河以后，入了旷野严斋，才许了魔鬼诱惑他，这是什么缘故？按圣额我略说：“这是教训我们，要离开世俗，全心事奉天主，该提防魔鬼的诱惑，因为魔鬼见我们脱了他的手，忿忿不平，必然要来攻打我们。”原来魔鬼待我们，就如法郎皇帝待以色列人，以色列人一出埃及国，法郎皇帝统领大军，追逐上去；我们一脱魔鬼的手，魔鬼也必要追逐我们，断然不肯甘休。圣经上说：“魔鬼附一个人的身体被驱逐了，又领了七个更凶恶的魔鬼来，想法再附那个人的身体。”（路 11：24-26）所以人回头改过以后，受的诱惑，多比从前厉害。再看圣经上说的，那个附魔的人，耶稣给他驱魔，魔鬼出去的时候，很不愉快，又叫喊，又挣扎，闹得甚是凶恶。（谷 9：25-26）圣额我略说：“魔鬼在那个人身上的时候平平安安的，没有听着说有什么凶恶事，后来耶稣命他出去，他不得已只得出去，才闹得那么凶恶。”人若不想回头，魔鬼待他也不大暴虐，若到回头的时候，将要离开魔鬼，魔鬼就要用各样的法子，诱惑他，罗唆他了。

圣额我略又说：“天主许新回头的人遭大诱惑，也是因为怕他起骄傲的意思，怕他见自己回头改过，妄想自己功德不小，叫

他经历几样大诱惑，才容易认清自己的软弱，专心依靠天主。”而且人不受诱惑，容易放肆，一受诱惑，见自己的灵魂有那么多危险，才知道小心谨慎地，走德行的道路，再不敢放肆了，怕再陷于魔鬼的诱惑。圣格利玛说：“人平日有习惯的毛病，若不想着改，也不觉那毛病的厉害。尤如鸟在笼子里，若不想飞出去，也不觉笼子窄小，在笼子里吃的也有，喝的也有，俨然是个乐地，若一想飞出去，左飞也有阻碍，右飞也有阻碍，才觉着笼子窄小了。”人若决意回头改过，戒绝平日习惯的毛病，也就感觉毛病的拘束厉害了，也就明白改毛病是不容易的了，所以人在刚回头的时候，觉着毛病难改，诱惑太大，不该怪异，这正是真心归向天主的一个好凭据。

新回头的人，觉着私欲偏情，妄发妄动，受的诱惑似乎比从前多，其实不是真比从前多，只因为从前在世俗当中，事务繁杂，心分意散，心里有的诱惑，自己不理会，如今离了世俗，一心侍奉天主，心里沉静了，平日所有的私欲偏情才理会得出来。为这个缘故，要有更多的时候，祈祷默想，或是避静的时候，觉着的诱惑似乎更多，因为在这清静时候，心思收敛，心里所有的杂念，容易发觉，不像别的时候，心不在腔子里，心里有诱惑，也不发觉。看来人回头以后，觉着私欲妄动，偏情乱发，不该想自己回头以后不如回头以前好，只因为回头以前神目不明，回头以后神目明了，所以从前认不出来的诱惑，如今全认出来了。我们的私欲偏情，好似路上的恶草，路上常有人来来往往的，有恶草也长不出来，过几天无人往来，恶草才生长出来。我们有俗务缠身，心里的私欲偏情，也不大觉得，一脱了俗务，心里清静才觉出来了。但我们要走德行的道路，不在乎掩藏自己的私欲偏情，只在乎克除自己的私欲偏情，所以从前不觉有诱惑，不是从前比如今好，如今

觉着有诱惑，也不是如今比从前不好。

若问为什么也有人回头以后不觉什么诱惑？这又是天主的一样安排。天主见人刚回头，神力还太软弱，志向还不坚固，怕他泄气，不敢叫他遭大诱惑，先用热心的神味，涵养他的心，等他德行坚固了，再用诱惑磨练他。从前天主从埃及救出以色列时，不叫他们经过敌人的国，怕他们才一出埃及，猝然遇着敌人，惧怕逃散，（出 13：17）要等他们过了红海，深深地入了旷野，再叫他们经历许多艰难，然后才走到客纳罕福地。天主待我们，往往也是如此，我们乍离世俗，天主不叫我们遭大诱惑，正是怕我们见难而退。耶稣叫圣伯多禄先在大博尔山上，见自己的光荣，然后才许他在大司祭衙门里，受婢女的诱惑，当着众人，问他是耶稣的徒弟否。就是后来陷于诱惑，三次背主，回想从前在大博尔山受的奇恩，能壮他的胆气，不至于失望。罪人回头改过，先尝着热心的神味，明白了天主何等可爱，后来再受诱惑，也容易不失依靠天主的心。

由此看来，你开始事奉天主，便觉心安神乐，做各样神工，尝着有甘饴的兴趣，不可便起骄傲意思，想你是有德的人。圣额我略说："热心的神味，天主多次赏给德行不全的人，不是因为他们有功劳，只因为他们比别人要紧助佑。"天主用这种神味，引他们厌恶世俗，只爱天上之物，有如小儿，开始断奶，必先用香甜的美味，令他爱吃，等他长大了，香甜的美味，也就渐渐给他断了。所以我们尝着天主的神味，不但不该骄傲，反更该谦逊，想自己在德行道路上，还是小孩子，所以天主用这香甜的美味，养我们的灵魂。再比方一个人有两个孩子，一个有病，一个无病，两个孩子也虽是一般疼爱，无病的孩子，他却不精心照管，对那有病的孩子，格外关心，不但想法治好他的病，还多方安慰他的心。

又比方管理花园的，培植新栽的花木格外用心，因为新栽的花木，根蒂还不深，枝叶还不茂，不得不留心培植它。我们才回头改过，在天主台前，也就如有病的孩子，新栽的花木，所以天主格外照管我们。

看来，回头的罪人，天主多赏他神味，并不是天主格外厚待他，只因为天主怕他陷于失望的诱惑。常守规矩的善人，天主不赏他神味，也不是天主薄待他，只因为天主怕他起骄傲的意思，这是圣人们的公论。请看圣经上说的，败子的父亲，败子从前虽甚不好，及回头以后，他父亲待他十分亲热；败子的哥哥，常常安分守己，倒不得什么异样的款待。天主待回头的罪人，与经常爱主的善人，往往也是如此。吾主耶稣说："无病的人，用不着医生，有病的人，才用着医生了。"（玛 9：12）

第三章 天主试人魔鬼诱人

诱惑人，和试探人不一样。诱惑人是哄骗人，引人陷于罪恶，这是魔鬼的事。圣经上说："天主谁也不诱惑。"（雅 1：13）但天主虽不诱惑人，却有时试探人。圣经上又说："你们的天主，试探你们，看看你们真的全心全灵爱慕他否？"（申 13：4）天主当初试探亚巴郎，命他祭献依撒格，亚巴郎才举刀要杀，忽然天主拦挡住他，给他说："我如今知道，你真是敬畏天主的人了。"（创 22：12）天主为叫我们认自己的软弱，看我们怎么样敬畏天主，爱慕天主，也多次拿艰难来试探我们的心。

至于三仇的诱惑，虽说不是天主打发来的，却都是天主允许的。若问天主为什么许三仇诱惑我们，圣额我略、贤士伽侥等都说："是为我们的好处，天主暂时松手，离开我们，为我们有大益处。"

所以达味圣王求天主说："求你不要永远离开我。"（咏 119：8）请看达味圣王不求天主不要离开他，只求天主不永远离开他，因为他知道，天主暂时离开人，为试探人心，是为人有益无害的。所以在圣咏上，他又求天主说："天主！请你试试我，探探我。"（咏 26：2）

从前天主虽然把客纳罕福地赏赐了以色列人，却没有把他们的仇敌全消灭了，圣经上明说，这是为的叫他们练习打仗。（民 3：1-2）天主怕我们常享平安，容易放肆，所以也许了三仇的诱惑，黑夜白日与我们交战，我们常在危险当中，自然也就不敢放肆了。常见有人，魔鬼明枪暗箭的诱惑，不能得胜，叫他享享平安，渐渐引他陷于放肆的毛病，就克胜了他。

凡出外还家的人，归家的心切，不贪恋外方的风景，只想一直回家。我们在世上，都是出外归家的人，天堂是我们的本家，天主愿意我们一直奔天堂，不贪恋世福，所以在世上，叫我们遭遇许多艰难困苦，看看世界上有多少苦楚，才懂得世界上是充军流徙的地方了。在充军流徙的地方，有什么可贪恋的事物呢？若看着世界当做本家，那就如看着外方当做本乡了，岂不是昏愚了吗？

为母亲的，欲使小儿断奶，往往在奶里搀上苦味，小儿尝着苦味，渐渐不想吃奶了，天主欲使我们厌恶世福，也在世福内搀上了苦味。世上没有一样福其中没有苦味的，不论什么富贵荣华，安逸快乐，都不能满足人心。圣额我略说："世上的苦，似乎逼迫我们归向天主，叫我们在天主以外，寻不着一件可爱的事物。"

第四章 诱惑之益略举数端

圣经上及众位圣师，讲论世上的艰难困苦，为人有说不尽的益处。三仇的诱惑扰乱，也是人的一样苦难，所以诱惑的益处，也是说不尽的。第一条，诱惑在世上增加人的功劳，在天堂增加人的赏报。圣雅各伯宗徒说："忍受诱惑的是真福人，因为他被诱惑试练了，将来得常生的荣冠。"（雅 1：12）按圣保禄说："人不正经打仗，不能得荣冠。"（弟后 2：5）但若没有仇敌，同谁打仗呢？所以三仇的诱惑，也是不可少的。圣经上说："我们必须经历许多忧苦，然后才能入天主的国。"（宗 14：22）天堂的圣人圣女，哪一个不是从苦路上到天堂呢？

要修一座华美的宫殿，必须先把石头琢磨平正了，石头不平正必不可用。善人的灵魂，天主拣选他将来修天上耶路撒冷圣城，所以在世上，不得不用艰难困苦，预先琢磨他。恶人的灵魂，是用不着的废材，不必留心琢磨他，贪安逸图自在，求五官的快乐，都凭他们随便。例如，无用的破砖碎瓦，将来扔在深坑里，何必费事琢磨他呢？天主拣选的灵魂，既要补叛命天神的高位，为修天上的圣城，是用极有用之材，所以才拿各样患难来琢磨他。吾主耶稣是这圣城的大门，在世上三十三年，受了多少患难的琢磨，我们要进这天上的大门，不肯受患难的琢磨如何使得呢？圣保禄宗徒说："我们与耶稣基督，同是天主的承继者，就必须与耶稣同受苦难，然后才可与耶稣同享光荣。"（罗 8：17）

从前天神给托彼特说："因为天主喜爱你，不得不用诱惑试探你。"（多 12：13 与思高本不同）可见天主许人受诱惑遭患难，正是天主喜爱的凭据。圣人们讲论，天主许人受诱惑，又赏人圣宠，

叫人能克胜诱惑，这个恩典远远超过叫人不受诱惑的恩典。因为不受诱惑，在世上不能立大功，在天上不能得大赏。圣文都辣说："天主爱我们的情至为深厚，不但愿意我们升天堂得大光荣，还愿意我们早升天堂，不受炼狱的刑罚。"所以在世上，加给我们诱惑患难，为炼净我们的罪，待我们一死之后，好早升天堂享福。天主愿意我们升天堂，恩情虽大，拿世上的小苦，代替炼狱的重苦，恩情更大。

安闲无事，容易引人远离天主；忧苦患难，容易引人亲近天主，这是一端正大光明的道理。请看古经上记载的：以色列人当着患难时候，诚心侍奉天主，一享太平不久就忘记天主了。乌齐雅、撒落满，为什么先善后恶？拿步高为什么妄自尊大，至于不认天主？不是国家太平，百事如意的缘故吗？拿步高后来受了天主的重罚，变为畜牲，那时才开了眼认识了天主。再看达味圣王，当他遭患难的时候，撒乌耳谋害他，史米咒骂他，这时候比他享太平的时候格外地热心。所以达味后来回想从前受的患难，自己也喜幸说："天主压伏了我，为我却有了益处。"（咏 119：71）又向天主说："我回想从前你压伏我的日子，及我遇见患难的年岁，我心里喜欢。"（咏 90：15 与思高本不同）

从前天主用苦胆医好了托彼特的眼，吾主耶稣用泥开了胎生瞎子的眼，天主用患难，也能医好了我们灵魂的病。患难能叫昏愚人明智，懒惰人勤谨，骄傲人谦逊，放肆人谨慎，暴躁人良善。从古以来，因为常居顺境失了灵魂的人，不知有多少；因为遭患难救了灵魂的，也不知有多少。达味圣王说："我在患难当中回了头。"（咏 77：3）人遭了患难，才懂得世上是涕泣之谷了。在世上寻不着安慰，自然就要归向天主了。

为一位热心人，诱惑是患难中最大的患难。因为别样的患难，

比如：失财帛、生疾病等，不过伤人的外面，至于诱惑，能叫人离开天主，失天主的圣宠，这等大危险真能伤人的心，所以圣保禄当着诱惑的时候，心里忧苦异常，哀痛地说："唉！我无福之人！谁可从死坏的肉身内救出我来呢？"（罗 7：24）凡热心人，当着诱惑的时候，觉着肉情乱动，拉着灵魂犯罪，万分危急，都有这般忧苦的意思。

第五章 诱惑令人轻己恃主

我们要走德行道路，必须先认识自己，认识自己如何软弱，然后才能全心依靠天主，全心依靠天主，然后才能没有做不来的事业，所以认识自己，是修德成圣的根基。但如不经历诱惑，也难以认识自己。师主篇说："我们多数忘了我们的软弱，一经诱惑，就晓得我们的软弱了。"我们多少次遇到，一星半点的小事，就能扰乱我们的心，混乱我们的明悟。小小的诱惑就觉抵挡不住，真如一只破船，在大海中心有微风细浪，就能叫它浮浮沉沉的摇荡不定，时时有翻船的危险。看看我们这个软弱，还能仗恃我们自己的力量吗？

既然认识自己的软弱，觉着自己丝毫无可仗恃，就懂得天主的圣宠圣佑，是顷刻不可离的，就懂得天主是我们的依靠，是我们的安慰，天主以外没有一个可靠的人了。达味圣王向天主说："我的灵魂专靠着你，因为靠着天主，是我的力量。"（咏 28：7）我们当着诱惑来的时候，也该这样向天主说。小孩子遇着危险，立刻寻找母亲，紧紧地抱着母亲，不敢顷刻相离，为母亲的见小儿如此，也必然动心怜爱他，加意保护他。天主愿意我们归向他，如小儿归向母亲，所以许了魔鬼诱惑我们，我们怕陷于诱惑，就

该快快奔到天主慈怀里，紧紧地靠着天主，天主见我们如此，也必然格外爱我们，保护我们，比母亲爱小儿，恩情更大。

在诱惑时候，天主略略离开我们，正是愿意我们寻找他，也就如做母亲的，有时略略离开小儿，愿意小儿寻找她，小儿多时不见母亲，后来一见母亲，必然更发显爱母亲的心。请看圣经上记载的：二位圣徒往厄玛乌去，耶稣同他们一起走路，假装要离开他们往远处去，正是愿意他们款留自己。我们在诱惑时候，天主似乎远离我们，也是愿意我们更亲近他，更显了我们亲热他的心。

人若常享平安，不受诱惑，容易渐渐忘了天主的圣宠是要紧的，一受诱惑才懂得天主的圣宠是不可缺的了。当着急迫时候，几乎要失足，沉在深渊里，忽然天主伸手垂救，从危险中拉出我们来，那时候才感念天主的仁慈，看重天主的圣宠，如同达味圣王向天主说："天主若略略迟缓救我，我的灵魂已经下了地狱。"（咏94：17）再想天主待我们何等仁慈，看顾我们何等周到，遇着危险，一呼号天主，天主立刻来救，真是呼吸相通，这才看出天主是我们的仁慈大父来，怎能不拿好儿女的心肠爱慕他呢？从前以色列人，见敌兵淹没红海，都齐声赞美天主的仁慈，后来天主救我们于诱惑之中，替我们打败三仇，我们自然也有一番知恩的意思。

人常受诱惑还有这个好处，就是认明自己的卑贱，凡自己有的好处，丝毫不敢归于自己，全归于天主。好处全归于天主，这也是退诱惑的一剂良药，又是得天主圣宠的一种善法。

第六章 金须火炼德因诱成

德行不经诱惑试验，真假难以分辨。当着平安时候，热心祈

祷默想，拿着成圣成贤的志向，至德行坚固不坚固，不但别人看不出来，连自己也不知道，一经着艰难诱惑，才显然分明了。俗语说："岁寒知松柏，疾风知劲草。"勇兵骁将，都是在战阵时候显出来的。我们经的诱惑，遭的患难，别想是偶然遇着的，都是天主打发来，为试验我们的德行的。从前天主把以色列人，安置在仇敌当中，为试验他们，是否诚心侍奉天主，如今天主把我们安置在三仇当中，也是一般意见。圣经上说："火窑烧炼瓦器，艰难诱惑试验义人。"（德 27：6 与思高本不同）圣保禄宗徒也说："世上必须有异端，为叫信德坚固的人，试验出来。"（格前 11：19）而且，人都喜爱同甘共苦的好朋友，那酒肉朋友安乐时候相好，患难时候相离，人人都轻看，不拿他当真朋友。天主愿意找寻自己的真朋友，所以才拿患难来试探人心，那在患难当中不离天主的，才是天主的真朋友。

金银铜铁虽是贵贱不同，放在火炉里只见一色通红，金银也看不出是金银来，铜铁也看不出是铜铁来。人的德行虽有大小不同，在平安悦乐时候，同是一般热心，难以分别德行大小，及平安悦乐时候一过，遇着诱惑，就如金银铜铁，一出火炉吹冷了，你的德行，或是如金银贵重，或是如钢铁卑贱，才看出来了。当着你热心的时候，你修德行，或是因为你贪那德行的神味，或是因为你生来的品性好，或是因为你有别样目的，未必是真德行，一经诱惑的试验，若能不被动摇才算你的德行，是真德行，才算你的志向纯净，专为爱天主，没有别样的目的。

诱惑不只能试验人的德行，还能炼净人的罪污。达味圣王向天主说："你炼净我们，好似火炼金子。"（咏 66：10）金子越炼越精，义人越被诱惑也越洁净。人若常享平安，渐渐偏爱自己，贪爱世物，不免生些私欲偏情的锈污，经过诱惑的火炼，才能炼

去锈污，洁净光明。但这诱惑的好处，不是人人能得的。圣奥斯定说："诱惑如同火，金被火炼越发光明，草被火烧，立即成灰。"义人如金子，恶人如柴草，虽同受一样的诱惑，义人却受益处，恶人却受害处。如左盗右盗，虽然受的同是十字架的刑罚，一个因着十字架回了头，一个因着十字架犯了罪；同是红海的水救了以色列人，淹死了埃及人；所以诱惑，为善人虽是有益处的，为恶人却是有害处的。

圣西彼廉说："从前以色列人，在埃及越受暴虐，人数越增；圣教会越遭艰难，也越兴旺；义人的德行，越受诱惑艰难，也越增长。三件事虽不相同，同是一理。真如船在水里，随着水涨，洪水没了高山，诺厄的船，也到了高山顶上。"再比方管理葡萄园的，年年把葡萄树枝剪去若干，为叫它多结葡萄，圣经上比义人如葡萄枝子，天主用诱惑艰难修剪整枝，正是愿意他多结善工的葡萄。圣保禄说："德行因着病弱，才能成全。"（格后 12：9）这里所说的病弱，就是指的各样诱惑，及各样患难。

圣文都辣说："魔鬼诱惑人犯一样罪，人若尽力抵抗，天主就赏人相反那一样的德行。"圣年广益上记载："圣本笃有一天，觉着邪情的诱惑极其猛烈，圣人为退这个诱惑，遂就脱去衣裳，赤身躺在荆棘内来回辗转，至于浑身流血，从此以后，天主赏赐他志洁神清，总不受邪情的诱惑了。圣多玛斯有一次，受淫妇的诱惑，圣人怒从心起，快把淫妇赶出去了，因此天主打发了两位天神用一条带子，紧紧束起圣人的腰来，为表明天主赏赐了他贞洁的德行。人遇着相反信德的诱惑，若尽力克胜了，天主就光照他的明悟，坚固他的心，越发成就他的信德。总而言之，不论受什么诱惑，只要人尽力抵挡，不但吃不了亏，反得许多益处。所以当着有诱惑的时候，千万不可泄气，该想这诱惑是天主用来坚

固人的德行的。

克胜诱惑，能坚固人的德行；顺从诱惑，也能增长人的毛病。有等昏愚人，受了魔鬼的哄骗，妄想顺从诱惑，就能断绝诱惑，殊不知诱惑如火，顺从诱惑，就如火上添油，将来必然更凶猛，更难扑灭。因为人越顺从私欲，私欲的枝叶越旺，根子越深，将来越难拔出。圣经上说："犯罪的人，将来还犯罪。"（德 3：29）因为人越犯罪，灵魂的力量越减少，肉身的私欲越增多，遇着诱惑必难支持。耶肋米亚先知说："耶路撒冷，犯了罪，所以成了软弱无能的。"（哀 1：8 与思高本不同）我说，人越顺从私欲，私欲越旺，这个也不难信，就如患蛊症的，越喝水越觉口渴；又如贪财的人，得一望十，得十望百，总不满他的贪心。所以若愿意断绝诱惑，最好的方法，还就是尽力抵挡诱惑，不许丝毫入心，这样，德行就渐渐坚固了，私欲也渐渐消灭了。

第七章 遭受诱惑激励斗志

诱惑还有一样好处，就是提醒人，叫人小心谨慎，不敢放肆。比如当兵的常在仇敌当中，自然常常小心，提防仇敌，黑夜白日预备打仗，没有敢疏忽的，若远离了仇敌，必不免渐渐地胆量也小了，武艺也生了，精神也懈了，这都是自然的效果。从前有一座敌城，常同罗马人争斗，多少年来不分胜败，罗马人因此常常戒备，操兵练马，不敢安逸。后来罗马人商议着多发兵将，平灭那座敌城，贾杜是当时出名的贤人，劝在位的别灭敌城，大声喊叫说："敌城一灭，就苦了我罗马人了。"贾杜这话，乍听似乎不近人情，其实是有见识的话。他的意思是说："敌城平了，罗马人必不免陷于安逸，一陷于安逸，国家就要衰弱了。"当时又

有一贤人说："敌城比如一块金刚砂，可以磨练兵将的勇气，平定了敌城，勇气是必要衰弱的。为灵魂的事也是一理，灵魂不受三仇的攻打，也难免渐渐地懈怠了，所以不受诱惑，比受诱惑危险更大。

常见有热心修士，半路冷淡了，也不穿苦衣了，也不打苦鞭了，祈祷默想，不是分心走意，就是打盹儿瞌睡，懈怠听命，懈怠尽本分，耽误了内里的神工，专求外来的安慰。当着这个时候，忽然来了大诱惑，自觉无力抵挡，几乎要犯大罪，这才猛然醒悟过来，急忙振作精神，专务神工，归向天主，因此又得了从前的热心。人常说："驾船过海的人，容易热心。"为什么呢？因为他们在海里，常遇着危险，狂风大浪，都是提醒他们热心的机会，常遭诱惑的人，仿佛这过海的人，也是容易热心的。

看来，诱惑不但不阻挡人热心事主，反相帮人热心事主。圣保禄比肉情的诱惑，如同鞭子，（格后 12：7 与思高圣经不同）为什么比它如鞭子，不比它如刀剑呢？因为刀剑是杀伤人的器具，鞭子不过是勉力人的物件。说诱惑如鞭子，是说诱惑不是为杀伤人的，只是为勉力人的。诱惑的勉力不但为寻常人有益处，并且是为德行成全的热心人，也是很有益处的。比如一匹好马，走的无论怎样快，一加鞭策必然是更快。热心人走德行的道路，也无论怎样快，一经诱惑的鞭策，也必然更快。

魔鬼诱惑人的意思，不过是害人；天主许魔鬼诱惑人的意思，却是为相帮人。天主许魔鬼诱惑人，就如医生用吸血虫，给人治病，吸血虫只管吸血，吸死人它也不管，医生的意思，不过用它吸去病人的坏血。魔鬼诱惑人，虽然是为败坏人的德行，夺去人的善工，天主却是愿意用魔鬼的诱惑，成全人的德行，加增人的善工。请看致命圣人，恶人百般难为他们，他们因着恶人的难为，更得

了天上的光荣。

贤士日尔桑说："人在诱惑时候，假使犯了一二条小过失，也没有大害，只要人谦逊忍耐，用心抵挡诱惑，这个善工，不但能全补所犯的一二条小过失，还能加增天主的圣宠。"为母亲的，愿意小儿学走，略略地离开小儿，伸手叫他前来，只要小儿学走，勉强迈步，母亲便喜欢，虽然小儿跌倒也不责怒。天主待我们也是这样，我们都是天主的孩儿，在诱惑时候，天主略略地离开我们，愿意我们谦逊忍耐，学走德行的道路。虽然犯了一二条小过失，只要没有顺从诱惑，天主便喜欢，因为一二条小过失的害处，抵不住克胜诱惑的益处。

圣女日多达见自己有一条难改的小毛病，心里甚觉难过，有一天，苦求天主可怜，相帮她改了那条毛病。吾主耶稣和颜悦色地安慰她说："我的女儿！你为什么愿意去了这个立功劳的机会呢？你该知道，你每次认你的毛病，痛悔定改，每次有你的功劳，且是为爱我的缘故，勉力改毛病，为我有大光荣，就如一个勇兵，为国家出力打仗，是为国王有光荣的。"

第八章 忍以挡诱受益良多

圣人们知道人受诱惑，只要用心抵挡，是有益无害的，所以当着诱惑，不但不忧不惧，反更喜欢，有从前的几个故事，可以作证。

从前有一个少年隐修人，平日常受不洁净的诱惑，自觉邪念常起，肉情妄动，不得安宁，常怕犯罪，所以加倍热心祈祷，多行苦工，多守大斋，劳力动作，不叫肉身一时空闲。他的老师见他如此，甚怜惜他，问他说："你愿意我替你求天主，去了你的

诱惑不？”少年人答说：“常受这种诱惑，固然是我的一个大苦，但这大苦为我有大好处，能提醒我苦身克己，用心祈祷，不敢怠慢。依我看来，神父不必为我求天主去了诱惑，只求天主赏我忍耐勇敢，不陷于诱惑，这样为我倒更有益处。”他的老师一听这话，很快乐地嘉奖他说：“我如今才看出你真是走德行的道路来了。”凡实心走德行道路的，用心退诱惑，越发谦逊谨慎，越发苦身克己，因着诱惑慢慢炼净自己的心，修成纯全的洁德。

又有一个隐修人，先前常受诱惑的扰乱，后来渐渐息灭了，常觉心平气和，这个时候，他更忧闷起来了，屡次向天主哀恳说：“天主！你如今不用诱惑试炼我，莫非你看着我，当不起为你受苦了吗？”圣厄弗棱在先常受诱惑，后来不受诱惑了，也是心里常难过，常恳恳切切地求天主，还给他从前的诱惑，为得立功劳受赏的机会。

又有一个隐修人，去见院长巴斯道尔，给他说：“我从前常受诱惑，心里甚不平安；如今天主仁慈，赏我心安神乐，往日的诱惑完全退了。”巴斯道尔警醒他说：“你不觉诱惑，这可不好了，快快求天主还给你从前的诱惑吧！怕你不受诱惑，你就要冷淡懈怠了。”那个隐修人，一听圣人这些话害怕起来，就去求天主，若是那诱惑，为自己有好处，再还给从前的诱惑。天主允下他的祈求，从前的诱惑果然又回来了。

不必看别的圣人，只看圣保禄宗徒的故事，就能懂得这端道理。当初圣保禄受邪情的诱惑，再三求天主救他，天主给他说：“有我的圣宠相帮你就够了，因为德行，有着病弱才能成全。”（格后 12：9）天主不允圣保禄的请求，正是爱圣保禄，因为诱惑是为他有大好处的。圣雅各伯劝当时的教友，遇着诱惑欢喜，也是这个意思。（雅 1：2）

第九章 不经诱惑灵事不明

自己常受诱惑，灵魂的事渐渐阅历明白了，也可以指教别人。世上无论什么事，不亲自阅历，难以明白。圣经上说："航过海的人，才能说明海里的危险。"（德 43：26）打过仗的，才能懂得打仗的方法，为灵魂的事也是这样。平日经历过诱惑，才能懂得魔鬼的狡计，什么诱惑该用什么方法抵挡，自己懂得明白，然后才能指教别人。若是自己没有经历过，听到别人有诱惑，并不知诱惑是什么事，怎样能指教别人呢？圣经上说："没有经历过诱惑的，能知道什么呢？"（德 34：10）经历多的知道得多，经历少的知道得也少。

天主叫我们多受诱惑，一来，为长我们的见识，明白治理灵魂的道理；二来，叫我们几时见别人受诱惑，动心可怜，善言安慰，不至于苦口责怪别人。就如自己经过一样病苦，后来见别人受那样病苦，必然动心可怜他。贤士伽佩说了一个故事，恰是这章书的证据：

伽佩说："一个少年隐修人，不断受邪魔的诱惑，心里甚觉愁闷，遂去见一个老隐修人，愿意讨个安慰，也有意求老人教给他退诱惑的方法。不料那老人是个无见识的人，一听到少年人的诱惑，很觉奇怪，开口就责备他没有出息，既然有这样污秽的诱惑，当不起修士的名号，三言两语把少年人赶出去了。这少年受了这样的对待，越发愁闷起来了，遂即拿定了主意回家还俗，不再想法退诱惑了。恰巧在路上遇见了圣亚波罗，圣亚波罗原是当时最有名的一位神师，见少年人垂头丧气，带着很忧愁的神色，就问他有什么为难的事？现在往哪里去？要做什么事？那时少年

人愁肠百结，并说不出什么话来。圣亚波罗善言善语，再三问了，少年人方才把自己一片愁肠原因说出来，并告明了圣人，某某老修士怎样奚落了他。圣亚波罗一听这话，心里甚怪那老修士没有见识，又怜惜这少年人的困苦，于是说了许多好话安慰那少年人的心说："这样的诱惑原是常有的，当我年轻的时候，也曾受过，但要退这诱惑，不可靠着别人的力量，该专靠天主的仁慈。你现在不必回家，只要快快回旷野，等我与你同求天主可怜，将来必然变难为易。"少年起初不听，因为圣人再三再四地开导，才依着圣人说的，回了旷野。那时圣人就径直往那老修士那里去，到了老修士门口，就跪伏在地，两眼含着泪，举手向天，哀求天主说："天主！你是全知的，你明知我们的力量，如何软弱，你又是灵魂的神医，求你把那个少年人的诱惑，挪在这个老人身上，叫他实地经历诱惑如何厉害，学着可怜别人的困苦。"这几句话还没有说完，忽然看见魔鬼打扮成一个黑人，身材短小，面貌丑怪，手里拿着一张弓，向那老人的住所，射了一枝火箭。那老人中了这枝火箭，忽然把他淫欲之火吹了起来。老人受了这个诱惑，心甚不宁，如同疯狂似的，忽然出来忽然进去，忽然坐下忽然起立，动作不停，自觉欲火烧心，熬不过去，于是拿定主意，回家还俗。刚想要走，圣亚波罗上前迎住了他，问他要往哪里去，并责备他为什么如此大年纪，出来进去这样轻佻。那老人自思心里的恶情，被圣人看破了，羞得面红耳赤，哑口无言。圣人趁着这个机会，苦口教训他说："你看你如何软弱，多少年来，在旷野里隐修，只想你德行坚固，哪知道一受魔鬼的诱惑，便把持不住了，就打算顺你的恶情，一天也不能等待。魔鬼以前没有诱惑过你，或是因为不认识你，或是因为看着你不值得诱惑；如今天主许魔鬼诱惑你，是为教训你，日后好可怜那被诱惑的人，叫你经历诱惑如

何厉害，见别人有诱惑，善言安慰他，长他的胆量。这少年人中了失望的诱惑，都是因为你的缘故。你不但没有善言安慰他，反而恶言责斥他。这岂不是落井下石，心太狠了吗？该知道，魔鬼诱惑那少年人，不曾诱惑你，无非是因为他的德行比你的大，魔鬼嫉妒他的德行，即使加给他厉害的诱惑，还恐怕不能得胜他。你也不必还俗，只该快快回去，这宗诱惑非依赖天主的圣宠不能除灭，我同你一起求天主可怜吧。”那老人听圣人的话，就同圣人一起求天主。天主从前因圣人的祈求，许了魔鬼诱惑老人，如今尽因圣人的祈求，退了魔鬼的诱惑。这样既教训了这老人，又救了那少年人，一举两得。

第十章 勇以敌诱勿惧勿忧

圣保禄宗徒及别的圣人，都劝我们遇着诱惑要有勇敢，（弗6：10）切不可怯惧。魔鬼见我们有勇敢，一点儿不怕它，它就没有希望了。圣依纳爵比魔鬼如同妇人，妇人同男人争论，若见男人有权势，动声色，刚强不屈，她就不敢强辞争论了；若见男人怯懦，有话说不出来，她是必要逞强的。魔鬼诱惑人，也是如此，见人志气刚强，它就丧失了气；见人怯懦，它就发威逞蛮，越发强横。圣额我略说：“魔鬼诱惑怯懦人，如同狮子和蝼蚁斗；诱惑勇敢人，如同蝼蚁和狮子斗。”也正是这个意思。

圣人们又劝我们同魔鬼打仗，要心里喜喜欢欢的，不可忧闷，因为忧闷，容易丧失人的志气，喜喜欢欢的，才能长人的精神，加人的力量。圣经上论玛加伯说：“他们喜喜欢欢的替以色列人打仗。”（加上3：2与思高本不同）因为他们喜喜欢欢的打仗，所以百战百胜，救了以色列人。我们和魔鬼打仗，若能喜喜欢欢的，

也能百战百胜，救了我们的灵魂。

魔鬼既是我们的仇敌，见我们勇敢它就忧惧，见我们忧惧它就勇敢。不必讲别的理由，只为叫魔鬼难受，我们就该常常勇敢。从前致命圣人，受恶人的百般难为，容色怡然，一无所惧，他们的悦乐，惹得恶人忿恨不平，正是恶人的一苦。我们受魔鬼的诱惑，不忧不惧，岂不更增加魔鬼的苦吗？若问诱惑时候怎么能不忧不惧的，当看以下几章道理。

第十一章 魔力微弱绝不足畏

为长我们的胆气，该看魔鬼的力量如何微弱。魔鬼虽能引诱人犯罪，却不能勉强人犯罪。人只要不愿意，凭它智谋百端，都不中用。凡犯罪的，都是自己愿意顺从魔鬼的。圣人们说："我们和魔鬼交战，或胜或败，全由我们作主，胜也在我们，败也在我们，我们还怕它做什么呢？"若是当兵的，预先明明知道，上阵打仗，不但不以打仗为忧，反以为乐。我们和魔鬼打仗，只要我们愿意，就能得胜，这是万不可疑惑的，我们还愁什么？怕什么呢？

从前，魔鬼把耶稣携到圣殿高顶上，给耶稣说："你跳下去吧！"（玛 4：6）这句话是魔鬼常说的话，魔鬼每次诱惑我们犯罪，每次劝我们往地狱里跳，它只能甜言蜜语地劝我们，不能硬推硬拉，强迫我们，就如当初不能逼迫耶稣一样。以后魔鬼诱惑我们犯罪往地狱里跳，我们该给它说："恶魔！你当初从天堂下了地狱，地狱的道，你认得熟，你自己下地狱去吧！我决不愿意跟随你。"魔鬼一听这话，就泄了气而无计可施了。

从前有一个人，魔鬼诱他上吊寻死，这个诱惑已深入了他的

心，日久推不出去，后来把自己的一片愁肠，告诉给本堂神父。本堂神父劝他说："任凭魔鬼怎样诱惑你，只要你不愿意，它不能加害你，力退这诱惑，也不必用什么奇计妙法，只须决断说：'我不愿意，我定然不愿意。'"那个人依着神父的嘱咐，就用这平常的两句话，把多时推不出去的大诱惑，不久全都推出去了。

按圣奥斯定的讲论，天主降生以前，魔鬼任意害人，没有什么拘束，天主降生以后，才把它禁锢起来。在圣若望默示录上，说的被禁锢的那条毒龙，就是指的魔鬼。天主禁锢了它，就是不许它任意害人。若问：天主既然禁锢了魔鬼，怎么世间受魔鬼害的，还这样多呢？世间受魔鬼害的，都是自己愿意受害的，只怨自己不小心，不怨魔鬼太凶猛。魔鬼虽凶猛，不过如同锁起来的疯狗，疯狗带着锁链，系在一处，不能咬离它远的人，任他张牙舞爪，吠声惊人，离它远些，总受不了它的害，凡被它咬着的，都是不留心，凑他太近了。人被锁起来的狗咬着，人人笑他愚傻；人受被禁锢的魔鬼的害，同是一般愚傻，一般可笑。

圣奥斯定又说："魔鬼既被天主禁锢起来，不能任意害人，我们只可看它当个玩物，笑它软弱无能，不必畏惧它。就如小孩子见了虎狼，被人禁锢起来，在大铁笼里，不但不怕，反近前戏侮它，大家取乐。"以后魔鬼诱惑我们，我们也该看它当作禁锢起来的虎狼，戏侮它，笑它软弱无能。

第十二章 我与魔战主实鉴临

受诱惑的时候，想天主看见我们，这个意思，也能增长我们的胆量。比如当兵的上阵打仗，当着将帅的眼前格外勇敢，想将帅看自己如何打仗，没有敢懈怠的。我们在诱惑时候和魔鬼交战，

实实在在是当着天主的眼前。天主看我们打仗，用心不用心，用心的将来有赏，不用心的将来有罚。而且天神也都不住眼地看我们，见我们胜了就喜欢，见我们败了也就难过。他们恨不能我们常打胜仗，后来同他们一起享天堂的报答，才满足他们的心。我们想想这个情形，谁不该用心同魔鬼打仗呢？

我说，我们和魔鬼打仗，不但天主，天神都看着我们，这端道理是本着圣经来的。请看吾主耶稣，退了三次魔鬼的诱惑，天神随后就来侍奉他。可见，当着耶稣被诱惑的时候，天神在旁边看着，只等着耶稣打败了魔鬼，就来安慰他，我们被诱惑的时候，也是如此。

圣安当行实上说："有一夜圣人被魔鬼打得不能动了，圣人仰起头来，求天主救他，忽然看见一道大光，从天上透射他的小屋，把魔鬼都赶散了，浑身的疼痛，立时也消除了。圣人遂向耶稣说：'我可爱的救世主，当着魔鬼打我的时候，你在哪里了？何不早来救我呢？'耶稣答说：'安当！我从始至终，总没有离开你，我刚才看着你怎样同魔鬼打仗，见你打仗打得好，我以后更要扶助你了，你的名声将来传遍普天下。'"

诱惑时候，天主看我们怎样和魔鬼交战，不但为等着我们战胜了，赏我们的功，还为扶助我们的软弱，加增我们的力量，就如仁慈的父母，见儿女遇着危险，不忍袖手旁观，是必要设法救援的。圣经上记载：先知厄里叟在多堂城的时候，叙利亚王夜间发兵来擒拿他。革哈齐是厄里叟的仆人，清早出门，望见敌兵甚众，团团围起城来，不禁太吃一惊，慌忙跑进门来，报告厄里叟说："不好了！不好了！主子，我们给敌人围困了！"厄里叟一听这话，便知道有了什么事情，就安慰他说："你不要害怕，因为我们的兵将，比他们的还多。"说了这话遂即跪下，求天主开明革哈齐

的眼。顷刻之间，革哈齐抬头一望，见天主打发来的，尽是天上的兵马军火，不可胜算，罗列山上，从后面围起敌人来，要和他们交战。革哈齐见此情形，便放了心。（列下 6：14-17）我们当着诱惑时候，天主也必然保护我们，只该全心依靠天主。古圣约伯向天主说："天主！求你把我放在你旁边，任凭谁攻打我吧！"（约 17：3 与思高本不同）有天主保护我们，任凭魔鬼的诱惑，怎样凶猛，不能伤害我们。圣保禄宗徒说："天主若保护我们，谁能胜得我们呢？"（罗 8：31）

第十三章 增我勇力另有二说

圣巴西略说："魔鬼诱惑我们，虽说是仇恨我们，其实是仇恨天主，因为魔鬼同天主，有永远解不开的大仇，它本愿意伤害天主，可是无计可施，见人是天主的肖像，为天主的儿女，因此千方百计，图谋着陷害人类，为泄它仇恨天主的一腔恶意。这就如一个叛臣，仇恨国君，恨不能杀了国君，见国君的像，也必要践毁的。又如野牛被人激怒了，不能在真人身上泄它的忿怒，就是见了纸人，也必要践毁。"

从这端道理，圣人们抽出两条理来，为提醒我们用心同魔鬼交战。第一，魔鬼诱惑我们，既是为仇恨天主的缘故，我们同魔鬼交战，或胜或败，不只与我们的光荣有关系，就是与天主的光荣也有关系。我们若顺从了诱惑，打了败仗，便是伤了天主的光荣，正随了魔鬼仇恨天主的心。既然如此，宁可死千万次也不可丝毫顺从诱惑，因为我们纵然不爱惜自己的光荣，断不可不爱惜天主的光荣，我们当受诱惑的时候，正是为天主的光荣出力的时候。

第二，我们既是为天主的缘故，承当魔鬼的诱惑，天主必然

保护我们，这是万无可疑惑的。比如：一家仆役人等，为主人的缘故，遭了患难，主人必设法救护他们。这是一端公平道理，必须如此，才合乎天理人情。就如古经上记载的：犹太人因为摩尔德开得罪了哈曼，将来都要被杀。摩尔德开自想本国的百姓，为自己一个人的缘故遭此大难，心中万分不忍，遂设法救护了他们，不但没有被哈曼所杀，哈曼倒获罪被皇上杀了。世间人情尚且如此，何况天主爱我们至极，见我们为他的缘故受诱履险，岂有不肯救护我们的理吗？

第十四章 诱惑虽猛不胜人力

圣保禄宗徒说：“全能的天主，不忍使你们受诱惑，胜过你们的力量。你们诱惑越大，天主加的圣宠越多，总使你们能够敌得住。”（格前 10：13）这端道理真是我们的一大安慰。天主不许魔鬼随便诱惑我们，几时许魔鬼诱惑我们，又不许胜过我们的力量，我们还怕什么呢？明理的医生，给人治病，必定按人的力量下药，身体太弱的，不敢下药太多。天主是我们的神医，艰难诱惑，都是治我们神病的良药，天主下良药，岂不更称我们的力量吗？再比方：烧瓦器的，把瓦器放在窑里，知道烧多少时间恰好，不敢烧得太过时，怕瓦器爆裂了；也不敢烧得不及时，怕瓦器不坚固。天主用艰难诱惑试练我们，也就如烧瓦器一样，知道几时烧得恰当，几时恰好住火，断不会过了火候。

从前吾主耶稣，同宗徒们上船过海，忽然起了一阵暴风，刮得船摇摇荡荡，眼看就要翻了，在这急难的时候，耶稣却在一边睡觉。（玛 8：23-24）圣盎博罗削说：“我们跟随耶稣的人，渡这世海也不免有时候遭艰难诱惑的风浪，在这危险当中，天主也

有时候，似乎睡觉不管我们，其实是愿意我们呼号他，归向他，就如当初宗徒们呼号耶稣，耶稣就救了他们。”

我们当着艰难时候，只嫌时间太长久，觉着熬不过去，好像天主忘了我们，却不知天主断不能忘了我们，或早或迟终有救我们的时候，只因为时候未到，天主暂且等待。比如：病人黑夜睡不着，辗转不安，时时盼望天明，只嫌夜时太长，岂不知到了天明的时候，自然天明，夜时并不是太长。天主到了救我们的时候，自然救我们，也并不迟缓。

当初拉匝禄害病要死，他的姐妹二人，就打发了人请耶稣快来相救，耶稣得了信，偏不快来，又过了两天才开始动身，及到了那里，拉匝禄已经死了四天。若只看外面的情形，谁不疑惑耶稣冷待拉匝禄一家人呢？却不知，这是为愈显天主的光荣，（若11：4）为众人更大的益处，为叫拉匝禄一家人得更大的安慰，初看时冷待他们，其实更发显了爱他们的情。我们在艰难诱惑当中，天主不急速救出我们来，也是为我们更大的好处，不是冷待我们，也不是忘了我们。从前古圣若瑟被囚监牢中，天主不早救出他来，正是为等个好机会再救他，使他得更大的光荣。

天主救人的患难，每次多出人意外，就如先知约纳，被人扔在海里又被大鱼吞了，谁不想他是必死无疑的呢？哪知天主正用这个法子，保了他的性命。我们多次遇着患难，只说事已如此，没有希望了，却不知，天主圣意一到，转眼之间变祸为福，变危为安了，不但因着患难，没有受了害处，反得了益处。所以达味圣王向天主说：“我将死的时候，你举扬了我。”这就是说：我即将要死，没有一点儿希望了，你不但忽然救了我，还举扬了我。天主愿意举扬人，先压伏人；愿意赏人大安慰，先叫人受大困苦，这是人常经历的。所以我们无论遇着什么大患难，受什么大诱惑，

总不该失望，该想我们有天主照料。一心依靠天主，天主必不舍弃我们。古圣约伯说："天主虽然杀了我，我还是仰望天主。"（约13：15 与思高本不同）

从前隐修院长依西多罗，常受大诱惑 40 年之久，推不出去，他却安心忍耐，用心抵挡，始终没有顺从。还有许多圣人，一生不断受大诱惑，他们毅然同魔鬼交战，始终不敢懈怠，像他们才真是耶稣的勇兵。有人遇着诱惑，一天半天便觉抵挡不住，心里烦躁不安，看着圣人的表样，岂不羞愧吗？

我们当着诱惑的时候，不可只想自己的软弱，也该看天主的仁慈。单想自己的软弱，容易失望，一看天主的仁慈，便觉得有仗恃。在古经上，天主借着先知的口，安慰善人的灵魂说："你不要害怕，因为我救赎了你，提着你的名字叫了你，你是我的，我不离开你，你在水里走水不淹你，你在火里走火不烧你，因为我是救赎你的天主。"（依 43：1-3）又说："我将来抚慰你们，如同母亲抚慰自己的小儿。"（依 66：13）我们听天主说的这话，是何等仁慈，是何等甘饴。一个小孩子，遇着危险，快快寻找母亲，母亲就伸手接抱他，把他放在怀里，口亲他，手抚他，显出极大的爱情。我们遇着患难，诚心归向天主，天主爱我们的情，定然更大。由此看来，我们虽是软弱的，有天主的保护，也就不必害怕了。

第十五章 仗赖天主胜诱良方

不靠着自己，专靠着天主，便是克胜诱惑的一种善法。圣经上天主说："因为他仰望我，我必要救他。"（咏 91：14）达味圣王也向天主说："天主！你救凡仰望你的人。"（咏 17：7）又说：

“天主可怜我吧，因为我的灵魂，专靠着你。”（咏 18：31）圣经上这一类的话，多至数不清。人只要诚心依靠天主，天主必然保护他，这本是一端眼前大道理。

若问为什么不靠着自己，专靠着天主的，天主就肯救他？因为诚心依靠天主的，不偷天主的光荣，行了善工，有了好处，就归功于天主，所以天主格外喜欢他，看着他的事，当自己的事，格外愿意相助他。那不诚心依靠天主的，或仗恃自己的力量，或仗恃自己的聪明，有了好处，不知归功于天主，妄想是自己的能力，这样偷天主的光荣，所以天主厌恶他。凡他行事动作，不肯降福他，遇着危险也不肯扶持他，还屡次叫他奇谋瓦解，妙算冰消，办事不成，为压伏他的骄傲。圣经上说：“天主不爱那仗恃马强足健的人，天主所爱的，是敬畏他仰望他仁慈的人。”（咏 147：10-11）这端道理，我们在别处也讲过多次了。

若问，为什么我们依靠天主，天主仍旧有时候不肯立刻救我们，这有别的缘故么？天主许我们有推不出去的诱惑，或是有改不净的毛病，一来，为压伏我们的骄傲，保存我们的谦逊；二来，为叫我们明白退诱惑，改毛病，不是人力所能的，因此越发看重天主的圣宠。无论什么事，若做着过于容易了，就容易起骄傲心，想是自己的力量。天主不立时赏人圣宠，正是使人先亲身经历改毛病退诱惑的难处，然后再赏人圣宠，人才知道看重，改了毛病退了诱惑，才知归功于天主。

圣额我略说：“有时候，多一样德行不如少一样德行，因为多一样德行，屡次长人的骄傲，渐渐引人远离天主，妄恃自己，陷于失灵魂的危险。虽说德行是培养灵魂的，但人若不小心，反害灵魂。为这个缘故，天主常常不立刻赏人圣宠，叫人认透了自己，没有天主的圣宠，是如何软弱，一点儿善事也做不来。常在

天主台前自卑自贱，行了善事就归功于天主，如果到了这个地步，再求天主相助，就能随求随得，不烦等待了。”

第十六章 求主助战战则必胜

祈祷更是退诱惑的一种炒法，历来的圣师称赞祈祷的好处，都说祈祷是无病不治的良药，为退诱惑也是最灵验的。吾主耶稣亲口教训我们说：“你们该醒着祈祷，为免陷于诱惑。”（玛26：41）可见为防备诱惑，祈祷也是不可少的方法。吾主耶稣不但给我们留下了这个教训，还给我们立下了表样。当他受难前一晚上，在山园三次祈祷，并不是因为他要紧，不过为教训我们，当着危险时候该祈祷，预备我们的灵魂。

有圣人比祈祷如水：水能灭火，祈祷能灭私欲的火，几时私欲的火一起，便该用祈祷的水扑灭它。再比方：人在树底下坐着，忽然看见虎狼张牙舞爪要来吞他，必定忙上树躲避。祈祷也就是一棵高树，几时魔鬼来诱惑我们犯罪，要吞我们的灵魂，也就该急忙祈祷，上这棵高树，直到天上去，投在天主的怀里，魔鬼虽然凶猛，也不能害我们的。古经上说：“罗网捕不住飞鸟。”（箴1：17）我们用祈祷的神翅，高飞到天上去，虽然魔鬼在地下张罗施网，也是徒劳无益的。所以达味圣王说：“我的眼常仰望天主，天主救我于魔鬼的罗网。”（咏25：15）

若问诱惑时候，念什么经更好？圣经上的话，及达味圣咏，是极好的经。但恐怕平常教友，不甚熟习，或不甚懂其中的奥意，念着没有趣儿。依我看来不如念平日熟习的经，短短的句儿，热热的心，三言两语，就有很大的效验。比如说：

“耶稣呀！求你勿弃我，勿拒我，救我于诸仇诸恶，求你藏

我于圣伤中，勿许我离背。”

“天主顾我抚我，速格以救助我，我乃贫者穷者，天主佑我，主为佑我救我者，主！祈勿延缓。”

“玛利亚圣宠之母，仁慈之母，护我等于仇敌。”

像这一类的经，都可以随意念的，也可以按着时势，自己随便作经。但作经要自然而然，不可沾滞字句，说得好听不好听，文雅不文雅，总须从心里，恳恳切切地发出来才好。从心里说：“耶稣救我，圣母保护我，天主可怜我！”虽是几句眼前话，也有很大的效验。

总而言之，无论念什么经，或从圣经上的，或是现成的，或是自作的，或心里念，或口里念出来的都可，总不可忘了，诱惑时候，归向天主。真福亚味辣说：“几时魔鬼诱惑你，要同你说话，你就该转过身来，同天主说话。”但同天主说话，宁可有心无口，不可有口无心，从心里哀求天主保佑，天主必然保佑。有天主保佑，魔鬼断断不能加害我们。

第十七章 防诱胜魔另有二法

圣伯尔纳多说：“魔鬼诱惑我们犯罪，必先考查我们的性情脾气，偏好的什么毛病，然后拿我们偏好的毛病诱惑我们。比如：魔鬼见我们是和悦脾气，心软意柔，过于偏好快乐，它就用邪淫虚荣的诱惑，攻打我们；若见我们是严厉脾气，铁胆刚强，不好嬉笑，它就用骄傲忿怒的诱惑，攻打我们。”圣额我略说：“捕鸟雀的，张罗设网，必用鸟雀爱吃的东西，做个引子。魔鬼要逮我们的灵魂，也必用我们偏好的事情，做个引子。当初魔鬼诱惑亚当犯命，是用厄娃，诱惑三松是用德里拉，因为它知道亚当和

厄娃，夫妇的恩情是最厚的，三松爱德里拉的情，也是不薄的，用他们所爱的，引诱他们，所以都俯首顺从了。如今魔鬼诱惑我们犯罪，还是用一样的法门。”

敌人攻城，必拣弱处攻；魔鬼诱惑我们犯罪，也必拣个弱处。我们常犯的毛病，或是生来的偏情，这是我们的弱处。魔鬼既专意攻我们的弱处，我们就该小心留神，防守我们的弱处，就是勉力割断那常犯的毛病，相反那生来的偏情。

良医给人治病，莫不是对症下药，从寒得的病，就下热药，从热得的病，就下凉药，我们为抵挡魔鬼的诱惑，克制我们的偏情也该这样。比如魔鬼诱惑我们，或是偏情引着我们，或是贪肉身的快乐，我们就该想法令肉身劳苦，受疼痛。若是我们偏于骄傲，好自尊自大，就该想法当卑贱差使，自屈于众人之下，这便是对症下药的良方。

第十八章 退诱宜速持身宜勤

诱惑一来，就该急速推出去，切不可迟缓等待。也别说，起先诱惑微小，没有关系，何不想燎原的大火，都是始于一星；垂死的大病，都是起于小恙。一个小小的火星儿，若不迅速扑灭，就能着起大火来；一点小小的疾病，若不急速救治，就能丧了人的性命。若到火星成了大火，再设法扑灭，小恙成了大病，再下药石，那就来不及了。

我们在世上，带着私欲偏情的肉身，居在三仇当中，诱惑是万不能免的，但我们虽然不能断绝诱惑，叫它一去不来，却能随便抵挡，叫它来了不能伤害我们。诱惑来不来，不由我们做主，抵挡诱惑，却由我们做主。所以恶念一起，无论是怨恨人的恶念，

或是偏爱自己，溺爱别人的恶念，就该快快推出去，万不可许他留在心里，因为这等诱惑，起初微弱，不难克除，若许它久留在心，将来盘根错节，再要克除，就不免费难了。

若有一样东西，病人吃了必有大害，轻者加病，重者丧命，病人虽然再三苦求，旁人也不肯给他吃。我怕当着诱惑时候，心里想看非礼之物，想听非礼之声，这般妄想，也就如病人的妄想，原是极有害的。我们如果爱惜我们的灵魂，怎可随他的妄想呢？且这样诱惑，若急忙推出去，既能保存心里清洁，又能保存心里平安。若粗忽一点，等待片时，略略地放纵了自己的耳目，看了非礼之物，听了非礼之声，虽然后来强制着自己的心，不至于顺从诱惑犯大罪，也必不免招惹许多杂念，往来胸中，弄得心烦意乱不得清静。看来躲避这大危险，还是在起初的时候，急速克胜诱惑，才是妙不过的方法。

从前圣巴各末看见魔鬼，借着美女的形象，诱惑人犯罪。圣人讥笑它说："你诱惑我们侍奉天主的人，无论用什么巧计，都是不中用。"魔鬼回答说："中用不中用，只看起初。若是人一被诱惑，急忙关闭心门，不许恶念入心，自然我的诱惑不中用；倘若人被诱惑了，略略地许了恶念入心，我就得了势了。"因为恶念，起初虽是微小，渐渐却能长大，不难用它点着人们邪情的火。

要躲避诱惑，还该用心躲避空闲，因为空闲无事，是诱惑的钓饵，有这钓饵，诱惑是万不能断绝的。从前隐修圣人们一天起来，不是祈祷，就是做工，总叫自己一身不闲。他们常说："魔鬼诱惑我们，叫它找不着空闲才好。"这句话，是他们当时师徒相传的一端大道理，也是天主亲自指示隐修圣祖圣安当的。因为起初圣安当，常不断被魔鬼的诱惑，有一天，苦求天主说："天主！我愿意专心想你，忘下世间的闲事，无奈，有许多诱惑扰乱我的心，

各样的杂念此去彼来，不能断绝，奈何！奈何！”圣人说完了这话，忽然听得一种声音给他说：“安当！你要中悦天主，该常专务祈祷，若不能祈祷，就该动身做工，总不可空闲呆坐。你只要尽了你的心，天主必然相助你。“有人论这回事，说是一位天神，打扮了一个少年人，来到圣人面前，立了榜样，除了祈祷就是做工，除了做工就是祈祷，两件事常常彼此替换接连不断，圣人眼见这个表样，就晓得勤劳，是退诱惑的良方了。

第十九章 似善之恶辨之宜明

魔鬼诱惑人，都是一样人一样诱惑法儿，诱惑恶人同诱惑善人两样，诱惑恶人是用真恶，诱惑善人是用假善。因为魔鬼知道善人是敬畏天主的，若拿真恶来明明地诱惑他，他怕得罪天主，决然不肯顺从，所以拿一种似是而非的假善来诱惑他，看外面虽是一桩好事，内里却藏着一股恶意。善人若粗了心，入了魔鬼的套圈，必不免渐渐陷于大罪。这种诱惑真如蜜里藏毒，叫人只贪蜜的甘甜，不知不觉受了毒药的大害。

圣文都辣说：“魔鬼真是狡猾的，它本是黑暗的恶鬼，有时竟变为光明的天神。”起初引人做善事，渐渐搀上些恶意，一步进一步，一层进一层，及到引的人入了它的套圈，欲罢不能了，然后才引他犯那显然的大罪。自古以来，受了魔鬼这样哄骗的，不知有多少人了。比如：在交接朋友这件事上，起初彼此相好，本是一片好心，见面不说闲话，开口就说事主救灵的道理，一个爱说，一个爱听，聚首谈心，交情越交越厚，不见面便想念得很，因此找寻见面的机会。一见了面，说些什么亲爱的话，见面既多，说话又久，就不免说些不要紧的闲言了。再加上魔鬼暗中的煽惑，

宽大他们的心，彼此送礼物，作为纪念，说什么你不忘我，我不忘你的一套闲话，并彼此嘱咐别叫外人知道。试想从天主来的真交情，哪有这些闲事呢？这都是魔鬼的狡计，暗暗引人入它的罗网。人到了这个地步，若不猛然醒悟，断绝离开，魔鬼就更得势了，必要引诱人，起不好的念头。将来日久天长，交情越密诱惑越大，然后再一加紧，引他犯大罪还有什么难呢？魔鬼用这狡计，不知陷害了多少人了。叫人从假善开始，到真恶终结，实在可怕！实在可怕！

从前约阿布将军，假装着求和，要口亲敌人的元帅阿玛撒，阿玛撒不提防，被约阿布一刀刺死了。（撒下 20：10）犹达斯口亲耶稣，看似亲爱耶稣的一片热情，却不知，竟是仇恨耶稣的一腔狠心，用口亲的礼，竟把耶稣交于恶人之手。似善非善的诱惑，害人的灵魂也同是这一般巧计，人只说他是一桩好事，却不知好事竟成了恶事，害了人的灵魂。

我们遇着这样诱惑，总该十分用心躲避。也别说，此事不同别事，看不见有什么危险，你不见有危险，危险却是更大。从前达味圣王，求天主救他于午时之魔。（咏 91：6 与思高本不同）什么是午时之魔呢？魔鬼拿那似是而非的善事来，引人犯罪，叫人看着正大光明，不见有危险，这便是午时之魔。这样的诱惑，原是更可怕的，还不如用恶事诱惑人。黑暗的魔鬼，显出黑暗的本相来，倒更容易提防。有一种盗贼，举动言谈，俨然是正人君子，人人都不提防他，一旦之间，事情败露了，人人莫不惊讶，方才晓得他是黑路上的人了。那似是而非的假善，也就是如这般盗贼一样，终有败露之一日。

若问：怎样防备这样的诱惑？我说，先该认明了它，若认得不明，难免不被他的害。怎样认明了它呢？就是：当这诱惑才来

的时候，一见有犯罪的危险，或是一起什么恶念，便该想它是从魔鬼来的，急忙躲避了。假使你那个时候，明明看见魔鬼，丑形怪状，张牙舞爪，要吞了你，你做什么呢？你必然惊惶无措，急忙求天主保护。该知诱惑时候，你虽不能明明看见魔鬼，到底魔鬼真有这般情形。我们一生下来，天主就把我们托于一位护守天神保护，但我们每人，有一位天神保护，每人也有一个魔鬼诱惑。天神黑夜白日不离我们，魔鬼也是黑夜白日不离我们，它常在我们前后左右，千方百计鼓动我们的私欲偏情，引我们起那邪情恶念，找寻害我们的机会。这般情形，我们若真信无疑，如亲眼看见一样，怎敢放心大胆，不快归向天主呢？

圣额我略述说了一个故事，可以证明我们以上所说的。从前有一位少年人进了圣本笃会，自觉修规难守，中途后悔了，决意回俗。当时圣本笃还活着，他就再三再四的求圣本笃允他出会。圣本笃明知是魔鬼的诱惑，千言万语，苦劝那少年人恒心修道，别中魔鬼的狡计。无如少年人主意已定，无论圣人怎样苦劝，终不入他的耳，不得已，许了少年人还家。圣人总是怜惜他的灵魂，跪下求天主可怜，说也奇怪，少年人刚才走出修院大门，忽然看见一条大蛇，形状极其凶恶，眼看就要吞他。少年人吓得浑身打颤，连声喊叫："救命！救命！"修士们一听闻喊叫救命，急忙跑出门来，看看有什么急难事，只见少年人半死半活倒在地下，并不见有什么妖怪。于是大家把少年人拾回修院，及少年人苏醒过来，大大改变了，发下誓终身修道，再不敢想回俗了。从这个故事看来，这个少年人当初一起心，要回世俗，就有魔鬼在他身旁，想法害他，只因为他看不见，所以也不知害怕，亏了圣本笃为他祈祷，这才得看见魔鬼如何凶恶，知道害怕提防它了。可知诱惑时候，都有魔鬼在我们左右前后，想法害我们，都是真情实理，并不是凭空

捏造的虚言。圣伯多禄宗徒劝教友说:“弟兄们!你们该淡泊饮食,守夜寡眠,因为你们的仇敌魔鬼,如同狮子,常在你们左右巡游,找人吞噬。”(伯前 5:8)圣教会司铎,每天在大日课念这几句,都是提醒我们小心,防备魔鬼的诱惑。

第二十章 诱虽丑恶不足介意

有一种心窄量浅的人,受不得什么诱惑,一受相反信德,或相反洁净的诱惑,便觉心慌意乱,拿着当件怪事,妄想天主舍弃了自己。殊不知这样的诱惑,原是人人常经着的,只要人不顺从他,为人毫无害处。贤士日尔桑记载:从前有一个隐修人,受了这一类的诱惑二十年之久,推不出去。因为他心里过于窄小,常常放心不下,又想这事过于丑恶,不敢向人告诉,怕人听了见怪。他自作自受,背地里却常自叹息,后来觉着心里的苦,实在熬不过去了,才定主意,要告诉一位老修士。老修士接过来一看,微笑起来,安慰他说:“为这点儿小事,你何必这样难过!你若有罪,有我替你承当。”那个人一听这话,怪异得很,向老修士说:“这等大事情,几乎叫我下了地狱,神父还劝我不必难过,这是哪里的话呢?”那位老修士问他说:“这些恶念,你曾故意喜欢了没有?”那个人答说:“这样丑陋不堪的恶念,叫我十分烦恼,恨不能一时完全断绝,我怎能喜欢它呢?老修士接着说:“你既然没有喜欢,明明没有你的不好,不过是魔鬼白白诱惑你,引你起失望的念头。你只管听我的话,以后魔鬼再来诱惑你,便该给它说,没出息的魔鬼,快快离开我,我是不听你的,我宁死不愿意得罪天主。”只这几句话,把那个人多年的愁肠,一时全解释了,诱惑也全退了。从这个故事看来,我们有了诱惑,还是及早告诉

神父，是退诱惑最好不过的法子。自己在肚里藏着，分明是自找苦受。你看那个隐修人，二十年的诱惑，一告诉了神父，转眼之间云消雾散了，心里何等爽快。假使他当初及早告诉神父，哪里会受二十年的烦难呢？

如今该讲怎么退诱惑。有人退这样诱惑不得其法，一觉着有相反信德，或相反洁德的诱惑，便愁眉蹙额，摇头切齿，闭目塞耳，心里甚不安宁，口里还不知说些什么退诱惑的话。他只想，若不这样退诱惑，便是顺从了诱惑。这样退诱惑法儿，真如同古经上说，阿贝乃尔的故事。有一夜，撒乌耳正在床上睡觉，阿贝乃尔将军在一边，静静悄悄地守候着。忽然听到有人，远远地呼喊他，阿贝乃尔大声呼喊说："你是谁呀，你敢这样吵嚷，不怕吵醒了国王吗？"（撒上 26：14）你看，他为阻挡别人惊动国王，自己却更惊动了国王。人若那样儿退诱惑，为阻挡诱惑扰乱自己的心，自己却更扰乱了自己的心，所以那样退诱惑，比诱惑的害处更大。

有种心量窄的热心人，常常面黄肌瘦，愁眉不展，这样景况也不是行苦工的，也不是专务神工的，只因为他受这样的诱惑，心里常常疑惧，疑惧太过，至于到了这个可怜的地步。该知道，魔鬼拿这样恶念来诱惑他，无非是扰乱他的心，他常疑惧不安，正合了魔鬼的本心。他既是热心守规之人，魔鬼何敢指望他顺从诱惑呢？不过叫他生些疑惧，不得安宁，魔鬼就得意洋洋了。

试问：退这样诱惑，究竟该用什么法子？圣人们说："也费不着明悟，也用不着力量，只该冷眼轻看它，不在上面留神。因为这样诱惑，一个不理它，不久就退了，越理它越厉害。譬如狗来咬人，人若大模大样地不理它，安安定定的一直前行，不久，狗就不想再咬人了。若一遇见狗咬，便左顾右盼，慌张不安，或是扔砖抛瓦地投它，它就咬得更厉害了。再比方，人在风天走路，

刮的尘土飞扬，迎面而来，若是闭目前行毫不介意，自然没有妨碍，何必着急使气呢？我们当着诱惑时候，也只好平平安安照常办事，一点儿不理它，自然也没有妨碍。”

也别说，诱惑过于丑恶，不得不如此，因为诱惑越丑恶，危险越小，越该冷眼轻看它。你想，丑恶的诱惑，有过于抱怨天主仇恨圣教会的吗？却不知，这样的诱惑，更不容易引人犯罪。因为诱惑越丑恶，自然人越怕它，人越怕它，自然人越不肯犯它，所以诱惑越丑恶，越不该理会它。况且，诱惑是从魔鬼来的，并没有我们的份子，诱惑来不来不在我们作主，只要我们不顺从它，断不能加害于我们，何必过于忧惧呢？

圣女加大利纳瑟纳，有一天被诱惑甚厉害，正在力推的时候，忽然耶稣显现来安慰她，把她多时推不出去的诱惑，已完全消灭了。圣女向耶稣哀痛说：“主子！刚才我被诱惑的时候，你在哪里？”耶稣说：“我就在你心里了。”圣女惊讶说：“我的心，刚才有许多邪情恶念，不断往来，极其污秽，主子，怎能在我心里？”耶稣说，“那些恶念，你喜欢了没有？”圣女说：“如此污秽的恶念，我怎能喜欢它呢？我是万分难过，看着不论什么苦，都比这个苦好受。”耶稣说：“若不是我在你心里，你怎能有这番恼恨罪的真情呢？”从这个故事看来，我们不论遭什么污秽的诱惑，只要我们从心里不喜欢，不但天主不远离我们，反更亲近我们，这番不喜欢的意思，就是从天主来的。达味圣王说：“在忧苦时候，天主与我相偕。”（咏 91：15）我们在诱惑时候，天主也与我们相偕。我们怕犯罪，怕离开天主，怕失天主的圣宠，凡这一切的善念，都是天主在我们心里启发的。”

我说：遇着诱惑不可过于忧惧，因为忧惧太过，不但不能退诱惑，反更招惹诱惑，这原是人所共知的。凡人忧惧的事，最容

易感动人的心，人若过于怕诱惑，诱惑也就容易动他的心了，所以越忧惧，越有危险。比方：将一条长板，放在平地上，人在上面行走稳稳当当的，没有什么危险。若把它悬在高处，人在上面行走便有大危险了。虽然是一样的板子，在上在下宽窄相同，只因为放在平地上，人不害怕，所以没有危险，悬在高处，人都害怕，所以有了危险。诱惑也是这样，人若不怕它，并不注视它，倒没有什么危险，若过于怕它，反来复去地思念它，那就便有危险了。

虽说怕诱惑动心，不可过于怕它，也不可注视它，但为怕犯罪，怕得罪天主，是越怕的厉害越好，总不能说是怕的太过。为这个缘故，该常恳恳切切地求天主，不许我们陷于诱惑，定志宁死千次万次，不敢明知故犯一个大罪。

还有一个退诱惑最妥当最容易的法子，就是恶念一起，急忙转过自己的心来，思想一端道理。比如：思想耶稣的苦难，或是思想自己在天主台前。但要这样做不可过于勉强，过于费心劳力，不过略分分自己的心，叫他不留神于恶念就够了。比如两个人，要同我说话，我不愿意听他，他一开口，我就快转过头来，同别人说话，叫他说的话，终不入我的耳，为退诱惑，也可以这样做，叫善念先占满了我们的心，恶念自无地可容了。

有许多热心人，一被诱惑，急忙把自己藏在耶稣圣伤中，另外藏在耶稣心内，以耶稣圣心，做个敌楼，魔鬼就无计可施了。又有人一觉着有诱惑，便想死亡、地狱，或别样动心的道理。总而言之，各人随各人的意见，不必太拘了，总要把平日默想透彻的道理，取出一二端更合意的来，记在心里，等着诱惑来的时候，拿他当个护身的藤牌。

从前有一位修士，见了两个魔鬼彼此讲话，这个魔鬼问那个魔鬼说："你诱惑的那个人怎么样呢？"那个魔鬼说："算可以

的，我每次拿恶念来投在他心里，他便不知不觉地，随着思想，及至知觉了，他又由始至终，自己再思想一番，回想这恶念在心里存留了多少时间，是故意的不是，是从哪里来的，是怎样来的，自己顺从了没有。总而言之，我每次诱惑他，每次叫他失了心里的平安。不知你诱惑的那个人，可是这样么？这个魔鬼说："唉！我诱惑那个人，到如今是徒劳无功，白耽误了许多时候。我一拿恶念来投在他心里，他就快想天主，或想别的什么道理，大模大样地，一点儿不理我，叫我不知怎样陷害他。"看来，一起诱惑，快分心想别的事，真是退诱惑的妙法。也不必常想道理，不论什么事理，都可以想，只要占住自己的心，叫他不得注意于魔鬼的诱惑就得。若是这样还不够，就该看书写字，或做别样工夫，总要把诱惑置之度外，不在上面留神。

第二十一章 诱惑不同退法各异

圣格利玛说："诱惑不是一样的，退诱惑的法子也不一样。"有的诱惑，叫人心里难过，就如：忿怒、嫉妒、仇恨、抱怨、暴躁、愁闷，这一类的都是。有的诱惑，叫人心里喜悦，就如：各种邪情的诱惑，及一切快乐五官的事情都是。为退第一样诱惑，不妨直接地与它交战，也不必闪避，也不必退却，而且不妨寻找交战的机会。比方：故意亲近那强横无礼的人，为练习自己的忍德；故意听别人指使，为练习谦逊听命的德行；或是默想忿怒嫉妒等毛病，如何丑陋，但不可错用了心，想那增加忿怒嫉妒的情由。为退第二样诱惑，切不可与它直接地交战，只好快快闪避了。因为凡快乐肉情的诱惑，最容易感动人心，若一留神着意，就难免不被他的害。所以不但不可寻找与他交战的机会，偶然遇着机会，

还该用心躲避，常小心谨守自己的耳目心思。凡能动人邪情的事，虽是不要紧的小事，耳也不可听，口也不可言，心也不可想。也别说，自己德行坚固，万无一失，人都是有肉情的，凡快乐肉情的事，容易引人喜悦。

圣文都辣说："吾主耶稣许了魔鬼用别样事情诱惑他，独没有许魔鬼用这件事情诱惑他。这是明明教训我们，在别样事上不妨寻找机会，为练习自己的德行，在这件事上却该躲避机会。"起了恶念，断不可故意流连，来回思想，假托练习自己的德行。圣保禄宗徒说："你们该躲避邪淫。"（格前 6：18）为什么不说抵挡邪淫，但说躲避邪淫呢？莫不是因为邪淫的诱惑，非躲避是不能战胜的。

圣额日第诺有一天，同路斐诺、西满、儒尼伯三位同会的修士讲论道理，提起这不洁净的诱惑来。圣人问他们："怎样退这个诱惑？"西满先答说："我以为退这个诱惑，先把这不洁净的罪，如何丑陋思想一番，我想这罪不只在天主眼前，就是在人眼前也最丑不过的。虽是丧失了廉耻的下流人，也不敢当着人的眼前犯这样的罪。我如此一番想来不觉恼恨这罪的心生长起来，立刻诱惑全消灭了。"路斐诺答说："我为退这个诱惑，没有别的巧法，不过跪伏在地，哭求天主及仁慈圣母可怜，直到诱惑过去，我才起来。"儒尼伯答说："我为退这个诱惑，另有别的法子。我一觉肉情妄动，恶念一生，我便迅速把心门关锁起来，派几种善念好好看守心门。我给魔鬼说：你打发来的恶念，来的太迟了，我的心已经有善念占满了，没有它们容身之地。魔鬼白敲心门，欲入不能，不得不抱惭而退。"圣额日第诺听了三位修士说的，仔细审量了，论断说："西满、路斐诺，你二位退诱惑的法子，虽说是对了，总跟不上儒尼伯的法子，因为这种诱惑极其危险，惟

有躲避是个上策。当它一来，就该急忙关锁心门，若等它进了心门，再设法驱逐那就不容易了。譬如：敌兵离城还远，还不难设法守城，若等敌兵斩关而入，还能赶出他去吗？晚了，迟了。”

第二十二章 诱时杂嘱略举数端

退诱惑的法子，我们到如今说的虽是不少，那没有说的却是更多。我们不能全说，也不必全说。治灵魂的病，就如治肉身的病，虽然有许多药品，总该要有良医，按病者病症的轻重，看病者的强弱，随着形势，看着病情，对症下药，才能治好了病。所以你若有什么难退的诱惑，第一，我劝你及早告诉神父，神父是治灵魂病的神医，看你的诱惑轻重大小，有什么景况，必能教给你一个退诱惑的妙法。你只管老老实实的听神父的嘱咐就得了。这个法子看着似乎不要紧，其实有大关系，切不可漫不精心忽略过去。

第二，有了诱惑，只可告诉神父，神父以外凭他是知己的好朋友都不可显露。圣经上说：“你不可逢人便说你的心事。”（德 8：22）有的人有了诱惑，自己藏在肚里，不敢告诉神父，若遇着不在其位的人，方才心投意合了，便开肠破肚地直陈无隐。这样办法有大害处，保不住听你说的人，也有你有的诱惑，你向他说，他向你说，将来彼此宽大了心，岂不是火上添油，更增加了诱惑吗，”圣经上又说：“朋友不怕多，知心的人，该当千里选一。”（德 6：6）

第三，诱惑时候，切不可懈怠神工，也不可减少神工，更不可停止神工，总是加倍热心默想，加倍用心省察才好。因为这些神工，正是抵挡诱惑的兵器，若把兵器抛下，将来赤手空拳，还怎样抵挡诱惑呢？所以只有增加神工，断不可缺少神工。魔鬼谋害我们，但能叫我们缺少神工，便是他的一大快乐。而且，忠心

侍奉天主的人，在诱惑艰难时候才显得出来，当着平安时候，心安神乐，专务神工没有什么难处，在诱惑艰难时候，愁肠百结、干枯、无味，还仍然勉强支持，照常专务神工，一步不往后退，这才是纯心爱天主的人。从前吾主耶稣，称赞宗徒们说："你们是在诱惑当中，从始至终与我相偕的人。"（路 22：28）我们当着诱惑时候，不懈怠神工，不远离天主，天主将来也必要用这句话，称赞我们。

第四，诱惑时候，还不可改变平日常行的神工，也不可另定志向，另拿主意。因为诱惑时候，神昏气浊，看不明白，不如等着诱惑过去，神清气爽了，再定行止。圣依纳爵说："灵魂安乐时候，是天主在我们心里，指引我们行善；诱惑时候，是魔鬼在我们心里，引我们作恶，所以诱惑时候，拿主意容易差错。"

第五，以前所讲过的退诱惑的法子，诱惑时候，务要实力遵行，断不可假托不理诱惑，懈懈怠怠的无所用心，就如隐修圣人行实上，说的那个少年修士一样。那个少年修士，平日常受不洁净的诱惑，有一天来求一位老修士替他祈祷，求着脱免了诱惑，老修士欣然应允了，无如祈祷多时，毫无效验，少年修士仍旧邪情恶念不断起伏。老修士看见这个情形，甚怜悯少年人的苦，于是加倍热心，替他祈祷，长吁短叹哭求天主可怜。这样求了多时，问少年人，少年人仍说不觉有效验，因此老修士心里甚觉难过，并不知是什么缘故。有一夜，正在思虑这件事，忽然蒙天主默启，恍惚看见那个少年人，在一个地方空闲呆坐，魔鬼在他面前，扮作美女相与调戏，少年人注目审视，大有喜欢的光景。并看见一位天神，在少年人身边，看见少年人不肯退诱惑，带着烦恼的气象。老修士因此拨云见日，大大醒悟了，一见了少年人，便责备他说："你的诱惑退不了，并不是我念的经没有灵验，实在是你懈怠的缘故。你自己不肯用心退诱惑，起了邪念心里恋恋不舍，我纵然

给你祈祷求天主，天主怎肯允我所求呢？你若实心愿意脱免诱惑，总该守斋克己，专务祈祷，天天痛哭流泪，哀求天主可怜，然后才得中用。你自己毫不费力，天主怎肯显这个圣迹呢？原来治灵魂的病，犹如治肉身的病，病人若不忌伤身的东西，虽然给他下神方妙药，也难以见效。你自己若不肯用退诱惑的法子，但靠着别人给你祈祷，虽然经是治灵魂病的良药，也难治好你灵魂的病。”少年人听了老修士这番责备，大动了心，从此以后，立定志向，遵听老修士的教训，果然不久，一切不洁净的诱惑全离去了。看来，我们若愿意脱免诱惑，也总该先用尽了自己的心，多祈祷，多行苦工，自己不留余力，才可以盼望天主相帮。

圣方济各会里，从前有一位修士，名叫若望，有一天。天主开明他的神目，叫他看见魔鬼怎样诱惑人，并看见众修士们怎样退诱惑。当时见了一群魔鬼，个个手里拿着弓箭，不断地向众修士们射箭。有的箭才触着修士的皮肤，立刻折回去，反射伤了魔鬼，魔鬼疼痛怪叫，立时逃跑了。有的箭，触着修士的皮肤就落在地下，虽然不折回去，倒射魔鬼，却也伤不了修士。有的箭，射伤了修士，有射进一二寸，三四寸去的，也有一箭射透了的，这都是表的那些不退诱惑的。我们为退诱惑，效法那第一等才好，魔鬼射我们，我们反射魔鬼，这事怎样做呢？就是从魔鬼的诱惑，取灵魂的神益。例如：魔鬼诱惑我起骄傲，叫我自尊自大，我反从心里自卑自贱，在天主台前认我是大罪人，在众人跟前，自信不如众人。魔鬼动我的肉情，投给我邪念，我便乘着这个机会，越发爱慕洁德，痛恨相反洁德的毛病，越发克制肉情，禁制三司五官，越发热心投奔天主。这便是用魔鬼射来的箭反射魔鬼，魔鬼不但不能伤我们，反倒被我们伤了。圣奥斯定说：“我们若这样退诱惑，魔鬼便成了我们的玩物，还何必怕它呢？”

卷十二 忧喜篇

第一章 心中忧愁为害甚大

智慧篇上说：“把你的一片愁肠，远远推出去。因为忧愁，杀过许多的人了，没有一点儿好处。”（德 30：24-25）贤士伽佴论忧愁说：“忧愁是灵魂的一样大病。这个病危险难治，不在别的病以下，所以忧愁一来，就该快快紧闭心门，千万不可许他入心。因为忧愁一入了心，叫人祈祷默想、看圣书，都没了兴趣，行神工只嫌时间太长，不由得就要减短时刻，甚且烦闷起来，叫人把一切神工都弃置了。”达味圣王说：“我的灵魂因为烦闷睡起觉来。”（咏 119：28 与思高本不同）这便是说的他的灵魂，因为烦闷昏昏沉沉的如同睡觉一样，一切神工之事都没心做了。也有时烦闷到了极处，不但自己不能行神工，并厌恶别人行神工，见人行神工，就心烦意乱多方骚扰别人。

心里忧闷的人，还容易失和气，说话行事暴躁，不免有些得罪人的地方。圣额我略说：“忧闷同忿怒相近，这是我们常遇着的。当着喜欢时候脾气容易和平，一忧愁起来不由得怨天尤人，脾气就暴躁了，别人的短处一点儿也不能容忍了，而且好凭空猜疑别人，不安心听长上的使命，甚至于混乱了明悟，是非曲直，都分辨不明了。”真如同圣经上说的：“忧闷之所在，看事不明。”（德 21：15）明智人，当着这个时候，只愿意闭门不出，独自掉两滴眼泪，发泄自己心里的苦，省得在外边，叫人看出自己忧闷来见怪。

按圣经上说的："忧闷伤害人心，就如蛀虫咬衣裳，蠹虫钻木头。"（箴 25：20 与思高本不同）衣裳被蛀虫咬坏了，便不能穿着；木头被蠹虫钻坏了，便不能用它，虽是华美的衣裳，坚固的木头，也都成了废物。人若忧愁过度，也必至于丧了志气，失了精神，成为无用之人。忧愁的害处说到这里，还不算尽头，还有更大的害处。圣经上说："忧愁杀了许多的人。"（德 30：25）因为忧愁招惹诱惑，因为忧愁失了灵魂的，不知有多少人了。原来魔鬼诱惑人，都是乘着黑暗时候，当着光明时候，心安神乐，志气清爽，他不敢来。若人心忧闷起来，神昏气浊，便是黑暗来了，魔鬼必要乘着这个机会，来诱惑人。山里的野兽，当着青天白日，不敢出来，及到黑夜之间才出来伤害人畜。魔鬼愿意害人的灵魂，也必乘着人忧闷的时候，因为忧闷时候看事不明，正如黑夜一样。

圣方济各说："魔鬼最喜欢的是人心里忧闷，见人心里忧闷，就乘着机会，或诱惑他忧愁失望，或诱惑他贪世俗的快乐。"圣人这般话，原是一端大道理，我们该留心记着。在别的时候，魔鬼不得手诱惑人，当着忧闷时候，诱惑人失望也容易，诱惑人贪世俗的快乐也容易，真是魔鬼得心应手的时候。当初加音、犹达斯，都是因着忧闷中了失望的诱惑，那因着忧闷贪世俗肉身快乐的，更不知有多少。原来人的本性是爱快乐的，离了快乐不能生活，但快乐只有两样，或是从天主来的，或是从世俗肉身来的。人若失了从天主来的快乐，魔鬼明知人心忧愁，困苦难当，就拿那世俗肉身的快乐，来诱惑人，叫人拿这快乐，做一剂消解忧愁的良药。所以心里忧闷，容易招邪情的诱惑，一被这诱惑，也是很容易顺从，因为人既不爱天上事物，不由得就要爱那下贱的事物了。弃家修道的人，因为心里忧闷，尝不着天主的神慰，妄想在世俗当中怎样快乐，很容易中魔鬼的诱惑，至于失了天主的圣召。

圣经上说："心里忧闷，是患难中最大的患难。"（德 25：17）又说："心里忧闷，令人早死。"（德 38：19）这圣经上说的死，不但是指的肉身的死，也是指的灵魂的永死。从前古圣雅各伯，怕失了本雅明，埋怨自己的儿子们说："你们就要把我忧苦的老人家，领到地狱里去吧。"（创 42：38）按圣奥斯定讲的，雅各伯说这话的意思，总是怕失了本雅明，日后忧闷太过至于犯罪，失了灵魂。圣保禄宗徒也劝我们，小心别叫忧闷的根苗生长起来，阻挡住天主的圣宠。（希 12：15）

圣经及众位圣人，既然反来复去地嘱咐我们，别过于忧闷，想必有深切的理由。不但是怕忧闷伤我们的身体，使我们心里不得快乐，若只为这点事，忧闷不忧闷不关轻重，何必这样恳恳切切地嘱咐我们呢？皆是因为忧闷是犯罪的根源，招惹诱惑的机会，所以圣经及众位圣人，才再三再四的教训我们，用心躲避忧闷。

第二章 事奉天主宜欣宜勤

圣保禄宗徒劝当时的教友说："你们该常喜乐于天主，我再说一次，你们总该喜乐。"（斐 4：4）达味圣王说："义人该欢欣踊跃于天主，凡心直的人都该自喜自幸。"（咏 32：11-12）又说："遍地都该喜乐于天主，喜喜欢欢的事奉天主。"（咏 100：1-2）像这一类的话，达味圣咏里面，多的计算不清，都是大同小异的，我也不必多说。就是辣法厄尔天神，乍见了老托彼特，也没有说别的话，开口就是说的："我愿意你常常喜乐。"（多 5：10）这句话就是天神见面之礼。可见这喜乐是我们教友，断断不可少的了。若论做修士更不用说，自然更不可不常喜乐。圣方济各说："忧闷是魔鬼及恶人该有的，我们做修士的，只该常常喜

乐。”请想一想，天主于万亿人中，特特的拣选了我们做修士，居在天主的家，为天主的至亲好友，这是何等的福分，何等的庆幸，还有什么可忧愁的地方呢？

我们既明白了忧闷的害处，又听到了圣经上劝我们喜乐的话，谅必都懂得喜乐二字，是断不可少的了。到底为提醒我们常常喜乐，还有几端要紧知道的道理：

第一，天主愿意人常喜喜欢欢的事奉他，若见人垂头丧气的样子，如同出于不得已，受一点劳苦便觉烦恼非常，天主是不喜悦他的。为奴仆的事奉主人，不敢带着不喜欢的模样儿，若带着不喜欢的模样儿来，听主人的命如同出于勉强，便是得罪主人，主人必然责怪他。我们侍奉天主，若不喜喜欢欢，岂不是更得罪天主吗？古经上记载：达味圣王要修一座圣殿，人民听到了，奉献了许多金银宝玉。圣经上赞美他们说：“他们奉献了这些礼物，心里极其悦乐，达味眼见这个情景，喜欢的感谢天主。”（编上29：9-10）因为他知道，天主所爱的是人的心，人心里喜欢献的礼物，虽是微贱的也能中悦天主的圣意，若是出于勉强，献的礼物无论怎样贵重，天主都看不在眼里。我们为天主办事，尽分守规也就如献礼物一样，只要有一片好心，畅畅快快的，天主便喜欢；若是心里不愉快，抱怨不平，无论为天主出多大力，办多大事，天主都不喜欢。那就如酒肉里面搀上苦胆，酒肉虽是可口的好东西，人也不爱吃它了。

第二，喜喜欢欢的侍奉天主，为天主也有光荣。因为这样侍奉天主的，办事爽快，虽然受劳苦也不觉劳苦，只嫌自己做得太少，恨不能多做才好，不觉做得太多，如此欣勤，岂不是为天主有光荣的吗？那心里常忧闷的，为天主办事似乎无可奈何，才受了点儿劳苦，便似受屈不小，好像天主当不起他的事奉一样，这是没

有爱情的凭据，大伤天主的光荣。圣伯尔纳多向天主说："天主！我为你受劳苦，觉着不过一点钟的时间，若说长久，因为爱情我也不觉长久了。"可见侍奉天主，心里烦闷非常，没有一点儿心火，明显是没有爱情的凭据。

我们为天主办事，总要有心火，叫人看出我们爱天主来才好。爽快悦乐，凡事做着有兴趣，便是有心火的明证。吾主耶稣教训我们说："你们守大斋，切不可效法假善人，带着忧愁的样子，弄得面黄肌瘦，特意叫人看出自己守大斋来，你们守大斋，只好修整你们的面容，叫人看不出来才好。"（玛 6：16-18）不但在守大斋这一件事上，无论为天主做什么事，都不可带着忧愁样子，总是喜喜欢欢的才好。有人妄想一做了修士，便不可嬉笑了，举动言谈只该端端正正的，带着忧愁气色，这是一个大错处。因为做修士的，虽然不可不顾端正，但端正之中要有和悦，和悦之中要有端正，两样兼全，才足贵重。若只顾端正，一点儿和悦没有，那就不合修士的体统了。

第三，喜喜欢欢地侍奉天主，不但为天主有光荣，为别人也有好表样。世俗人没有尝着德行的美味，热心的甘饴，只说弃家修道苦处太多。及见我们做修士的如何心安神乐，优游自得，才晓得守规事主，修德行善，是极快乐的事了，也就不拿着弃家修道当件难事了。有许多人，是因为见修士们如何安乐，动了心，弃了世俗修了道。若是人都知道做修士的福分，天下还有不肯弃家修道的人吗？但这个福分，是天降之玛纳，其中的美味非天主拣选的人，尝不出来。你以修道为乐，他以修道为苦，这明明是天主拣选了你，弃舍了他，这般恩情是该常常感念不忘的。

第四，心里常常喜欢，做事容易仔细；心里常常忧闷，做事容易粗忽，这也是人人常经着的。喜欢时候自然有精神，有心火，

无论什么事，都做着有兴趣，难的也不觉难，苦的也不觉苦；一忧闷起来，什么也做不下去，做事只图苟且塞责，哪里还能仔仔细细地做呢？所以亚里斯多德说："心里喜欢，成事不难，心里忧闷，败事容易。"

圣基所说："心里喜欢。还能增加人的神力，叫人修德行，行善工，不畏艰难，不辞辛苦。"所以达味圣王向天主说："你一畅快我的心，我就在你诫命的道路上奔走起来了。"（咏119：32）忧愁一入了心，叫人畏难苟安懈懈怠怠的，什么也做着不高兴，从前看着容易的，如今都看着难了。古经上记载：亚郎因为死了两个孩子，心里忧愁非常，祭献天主的大礼都做不好。（肋10：19）以色列人，因为被敌人掳到外国去，心里忧闷的唱经都唱不下去。（咏137：4）这样情景谁没有经着过呢？忧闷时候，不但灵魂的志气衰败，就是肉身的力气也衰败。圣人嘱咐我们，诱惑时候小心别发忧闷，不是为别的缘故，正是怕我们志气衰败，不能抵挡诱惑。

第五，心里喜欢，还容易恒心行善；若常忧闷，就难保不半途而废，这也是眼前的一端道理。心里常喜欢的，无论尽什么本分，当什么差使，都有兴趣，虽然本分卑贱，差使劳苦，也觉不着。这样人，若说保守天主的圣召，到死不失，自然容易。这就如出外归家的人，背着行李走路，身子爽利，脚步轻快，不觉行李沉重，走着高兴，自然容易到家。那心里常忧闷的，天天愁眉不展，不是嫌本分太重，就是嫌差使卑贱，这就如走路的，走的困乏了，行李也背不动了，脚也抬不起来了，自觉力尽筋疲，一步一哼！一步一唉！旁人见他这个光景，必定说他难以到家，保不定就要死在路上。若弃俗修道的人，心里常常忧闷，没有愉快时候，也难保他不半途而废。

第三章 勿因小罪致失心平

心里安乐，便是人的大福，这个福分，该常用心保存。圣人们说："我们即使犯了罪，也不可意冷发闷，至于失了心里的安乐。"虽说犯了罪得罪了天主，是不得不痛悔，不得不难过的，但痛悔难过里面，要有一番依靠天主的心。想自己的罪，虽是不小，天主的仁慈，却是更大。因此盼望天主的仁慈宽赦，心里虽是难过，却仍然一丝不乱，若一味难过起来，忘了天主的仁慈，恐怕陷于失望的诱惑，那就不好了。

从前圣方济各，看见一位修士，面带忧色，给他说："我们侍奉天主的人，心里该常悦乐，除非犯了罪，断不可发闷。你若犯了罪，就该痛悔告解，求天主宽赦，用达味圣王的话，向天主说：'天主！求你还给我救灵之乐。'"（咏 51：14）这救灵之乐，就是人的良心，无罪的时候，同天主和好的福分。我们该常用心保存这个福分，倘若不幸偶然失了，就该立刻发痛悔，求天主再赏赐，也不必过于发闷。

有等热心人，道理不甚明白，心量过于窄小，为一二条过失，心里便烦闷不安，至于祈祷默想的神工，都做着没有兴趣；心里越烦闷，脾气越暴躁，自己嫌自己不好，并嫌别人不好，觉着事事不称心。这样的办法儿真是糊涂，因为这样的忧闷难过，有害于灵魂，不在所犯的那一二条小罪以下。我且问你：这样的忧闷，究竟当了什么呢？不但不能补小罪的害处，更因小罪增加了别的害处，不是越不好了吗？该知道因着小罪，过于忧闷，至于各样神工，都做不下去，正是中了魔鬼的诱惑。

若问犯了罪不该忧闷该怎么样呢？我说只该在天主台前，发

谦逊，老老实实的认自己的错，求天主增加圣宠，以后加倍用心，躲避犯罪的机会，勤守定改的志向，心里平平安安，跌倒起来仍旧一直向前行，这样做法，比那一味忧闷的，岂不更好吗？真福亚味辣说："若因为几条小过失，就要忧闷起来，世上还有能享安乐的人吗？"因为这小过失，原是人天天常犯的。你既不是天神，又不是圣人，不过是一个软弱的罪人，犯几条小过失算什么奇怪事呢？所以不该丧气发闷，仍旧该把心举得高高的，并想法儿怎样善尽你的本分，怎样好好侍奉天主。你的软弱，天主是明明知道的，你不幸犯了罪，天主只愿意你快快归向他，求他相帮，并不愿意你丧气发闷。小孩子软弱无力，走路跌倒，本是平常事，但跌倒了随即起来，不拿着当件事。我们犯了罪，也就如小孩子跌倒了一样，也该随跌随起，不可过于忧闷。

圣盎博罗削说："父母见儿女失足跌倒，不但不恼他，反更怜惜他。天主疼爱我们，比父母疼爱儿女，恩情更大，见我们因为软弱的缘故，偶然失了足，犯了罪，也是非常怜惜，这怜惜我们的情，远远超过恼怒我们的情。"达味圣王说："天主怜悯敬畏他的人，就如为父亲的，怜悯自己的儿女。天主知道我们是什么造成的，没有忘了我们原是灰土的。"（咏 103：13-14）这都是说我们的软弱，天主明明知道。偶然犯了罪，不过如小孩子偶然失了足，天主只有怜悯我们，岂肯恼怒我们吗？这真是我们的一个大安慰，虽然在天主台前，自觉有许多惭愧的地方，天主宽宏大量，仍然容忍我们，保护我们，而且爱慕我们。我们所有的罪过，一投在天主仁慈的海洋里，就都沉没不见了。我们一想天主这大仁慈，这大爱情，如此可惊可奇，我们还愁什么呢？怕什么呢？

第四章 忧闷之故略为推源

忧闷的缘故，不是一个，有时候是从身体病弱，血气不调和来的，这总算脾气自来的忧闷，虽说不容易治好，若小心不思想忧苦事，也能慢慢地减轻。若脾气生来的好发愁闷，再加上好思想忧苦事，必至于病上加病，越发愁闷起来了。贤士伽佌看着忧闷的念头，同相反洁净，相反信德的念头，是一般危险的。应当随来随推，一时也不可留在心里。也有时候，并不知忧闷是从哪里来的，无缘无故，凭空觉着心里不舒服，也不爱见人也不爱说话，什么也做不下去，说话就发暴躁，待人没有和气，只嫌别人待自己不周到，好挑人的差错，究其实，并不是别人不好，只因为自己心里不耐烦，私欲钻心，看事不明了。为治这个病，该下克己的工夫，把私欲克除净了，偏情压制好了，自然心平气和，愁肠全解了。

从前有一位修士，脾气生来暴躁，同众位修士都不和睦，他只说是别人待他不好，并不想自己的短处。后来出了修院，独自到了旷野里，搭了一间小屋，在那里隐修，自己想，如今不同别人来往，就要过平安日子了。不料，小屋里有才汲来的一罐子水，因为地方窄小，一不精心，把一罐子水倾倒了。可是修士好好的忍耐，也没有着急，再去井上又汲了一罐子水来，好好放在一边。谁知一个粗心，一脚又碰倒了。修士强压制着自己，又没有着急。到了第三次，好容易汲来的一罐子水，不知怎的又碰倒了，他就暴躁起来，举起罐子摔的粉碎。过了一会儿，他心里消了气，回想自己刚才做的事，不觉后悔起来，自己向自己说：“罐子没有什么不好，我把它摔碎了，真是毫无道理。想起我平日同别人不

和睦，也不是别人的过失，只怨我的脾气不好。我若脾气和顺，同谁相处不来呢？”这样思想了一番，遂又改了主意回了修院，定志以后小心克制自己的毛病。从这个故事看来，你若脾气暴躁，与人不和，只该埋怨你自己，切不可埋怨别人。

心里有所贪恋，也是忧闷的根源。因为凡所贪恋的事，未得以前，常怕得不到，心里不得安乐；及得了以后，又常怕失了，心里还是不安乐。所以贪恋的事越多，忧闷的机会也越多；贪恋的越厉害，忧闷的也越厉害。贪恋二字，就是杀害我们的刽子手。若是一个人全心爱慕天主，天主以外一无所爱，把一切贪恋世福的心肠，完全割断了，心里空空虚虚的只爱一个全善的天主，这个人，必定能够常常安乐，因为别的事物都有变换，唯独天主是没有变换的。他既不爱别的事物，只爱天主，还有什么事能扰乱他的心呢？

若论做修士的，心里忧闷，多是从不能全心听命来的，或因为有偏爱的事物。比如：偏爱一个地方，长上换了他的地方，他必然忧闷；偏爱一样本分，长上换了他的本分，他又是忧闷。失了所爱的，得了所不爱的，他的心是断然不能平安的。圣额我略说：“一个人，盼望自己所无的，怕失自己所有的；患难时候盼望平安，平安时候畏惧患难，心里摇摇荡荡如船在海里，始终不得安宁。倘若那个人也不畏惧什么，也不盼望什么，但愿意在一总事上，全随天主的圣意，他必是常常悦乐的，因为不论在什么事上，都能随天主的圣意，既能随天主的圣意，就能得自己的悦乐。自己的悦乐，也不在一定的地方，也不在一定的本分，全在随天主的圣意。纵然长上挪了他的地方，换了他的本分，他仍然悦乐。”看来，我们若愿意常常悦乐天主，不可贪恋这个，固定那个，连自己的私意也要断绝。总该把自己的心，安置得平平正正，也无

所偏向，也无所拣择，但愿意时时处处，承行天主的圣意。

我刚才说不全心听命，容易心里忧闷，但若推究不全心听命的来由，也是从骄傲来的，心里有骄傲的根子，断断不能平和。因为平和自谦逊的本原，忧闷自骄傲的本原。骄傲之心，望人尊敬，怕人轻视，生出许多乱心的事来，所以体面本分，难的也不嫌难；卑贱本分，容易的也不觉容易。一当着卑贱本分，虽是很轻闲的，也不劳心，也不费力，心里也不快意。这不是别的，都是从骄傲的根子，发出来的枝叶。

看起来，若愿意心里常常安乐，还是专务谦逊才是个捷径。平日坚常勉力着爱尽卑贱本分，爱当卑贱差使，甘心愿意居在众人以下，自不难随遇而安，心里常常愉快。吾主耶稣说："你们效法我良善心谦，就能得灵魂的平安。"（玛 11：29）骄傲人贪图虚荣，偏爱自己，仗恃自己的聪明，好随自己的私意，所以才会遇着为难的事。若果效法耶稣的良善心谦，常常自卑自贱，也不贪图世俗的虚荣，也不随自己的私意，便是断了忧闷的根子。别人拿着为难的事，自己不但不以为难，反以为快乐，无论在什么地位，有什么职分，常常安闲自得。

第五章 心中忧愁祈祷可解

祈祷，也是消解忧愁的一种妙法。当着忧愁的时候，举起心来思想天主，思想天堂的永福，祈祷祈祷，自然能得一番安慰。原来祈祷解散忧愁，就如达味圣王弹琴歌唱，能驱撒乌耳的魔鬼是一样的神效。忧愁的云雾蒙蔽人心，叫人昏昏沉沉，心不开亮，一用祈祷的工夫，好似风吹云散，立刻又见了青天白日。这个效验，当初达味圣王，亲自经历过，他说："我的灵魂有解不开的忧愁，

若我一想天主忽然觉着快活了。”（咏 77：3-4 与思高本不同）所以圣雅各伯宗徒，劝当时的教友说：“你们当中若有发愁发闷的，就该祈祷。”（雅 5：13）

我们愁闷时候，遇着位心投意合的好朋友，彼此谈论一回，还能消解愁闷，得些安慰，何况同天主说话呢。所以凡热心人，在外来的安慰上，寻不着真安慰。看闲书、说闲话、游玩消遣，只是惹得心里厌烦，更没有什么高兴，还就是收敛自己的心，独自在天主台前静静悄悄地祈祷默想，是人的一大快乐，并没有别样消解忧闷的妙法儿。

古经上记载：洪水退了，诺厄的船落在高山顶上。诺厄在船里面，不知水退得究竟怎么样了，露出旱地来了没有，因此开开窗户，放出一只乌鸦去试探试探，那只乌鸦飞出去没有回来；又放出一只鸽子去，鸽子寻不到站脚之地，随又飞回来了。圣人们论这回事说：“乌鸦飞出去没有回来，想必是寻着站脚之地了。”怎么乌鸦寻着站脚之地，鸽子独寻不着站脚之地呢？这个没有别的缘故，无非是乌鸦同鸽子，性情有别。乌鸦是污秽的禽鸟，当时有死尸烂肉，既可立脚又可充饥，所以飞出去没有回来；鸽子是洁净的禽鸟，非洁净的东西不吃，非洁净的地方不立，死尸烂肉它是不肯近前的，所以才寻不着站脚之地，又飞回来了。世上的人也有两样，有的人相似乌鸦，忧闷时候就往外面，寻找那世俗的快乐，嬉笑玩耍，乐而忘返；有的人相似鸽子，平日志洁神清，不贪世俗的快乐，嫌那世俗的快乐卑污，忧闷时候就收敛自己的心，秘密地在心里同天主谈论，天主是他心里的独一的安慰，天主以外一切解闷消愁的法子，都尝着没有滋味，这是我们当效法的表样。心里忧闷，不可向外面寻找安慰，外面的事物只能分人的心，不能解人的忧闷，天主就在我们的心里，天主是万福万

乐的根源，所以在心里才能寻着真安慰。

圣玛尔定行实上说："几时圣人困乏了，就祈祷默想，当歇息歇息，并没有别的解乏的法子。"别的圣人，也有许多这样的，乏了，祈祷解解乏，闷了，祈祷解解闷。从前有一位圣人，有一天，不知怎么忧闷起来了，觉着心里苦得难以言说，忽然听到天主在心里给他说："你为什么呆呆地等待，一味地发愁发闷呢？快起来默想我的苦难。"圣人一听这话，就立即起来默想，于是百般的愁肠全解散了，觉着心里畅快无比，有很大的神慰，从此以后，圣人常用这个法子消解忧闷。

第六章 问心无愧居心自安

不善尽自己的本分，冷淡懈怠，也是忧闷的一个大缘故。我们也常经历，若是一天勤谨尽本分，热心守规矩，自然这一天就觉着心里格外快活，若是冷淡懈怠，有了愧心的地方，自然觉着心里烦闷，这样情景我们谁没有经历过呢？圣经上说："心里有罪，才觉很苦。"（德 3：29）又说："心内不好，发生忧闷。"（德 36：22）从前加音看见天主厚待亚伯尔，心里一生嫉妒，倏忽之间容貌就变了，天主责备他说："你为什么抱恨不平，这样垂头丧气？"（创 4：6）你看，他心里一起恶意，不但心里不安，外面也显出不安的样子。诚于中，形于外，原是自然之理。若问为什么修德行善，心里就觉快活；犯罪作恶，心里就觉烦闷？这并没有别的缘故，因为人都有个良心，良心里都有个真理，修德行善是顺从良心，合乎正理，所以心里觉着快活；犯罪作恶，是相反良心，违背正理，良心不服，正理不依，所以心里就觉烦闷。圣伯尔纳多说："人心里有罪，比什么刑罚也难当。心里犯罪，

心里受罚，原是自作自受，断断不能逃避的。你犯了罪，瞒得别人的眼目，瞒不得你自己的良心，能逃别人的判断，不能逃你的良心的指责。”任凭你怎样散心，怎样消遣，你良心带着罪，是终不得平安的，一切消忧解闷的法子，都不中用。有一位学士说：“从天气来的冷热，容易忍受；从病中来的冷热，甚是难当。”所以人宁愿冬天受冷，夏天受热，不愿意发疟疾，生瘟疫，受这病中的冷热。良心里有罪，心中所觉的苦，就如病中来的冷热，是最难忍受的。那别样外来的苦，就如从天气来的冷热，虽说叫人难受，比着良心的苦还差着哩！

从前热心的人，良心有了罪，更觉着很苦，因为他经历过，从前热心的时候，神清志洁，是如何安乐。那从小冷淡的人，神不清志不洁，没有尝过热心的滋味，没有享过灵魂的安乐，就是良心有罪，也不觉着苦，这就如一个人，生长于贫穷之家，没有享过富贵，虽然贫穷，也不觉那贫穷的苦了。你们热心人啊，若愿意常常心安神乐，总该善尽你们的本分，保存你们的心，常常清洁，叫它一尘不染。你们心里清洁，自然就能常常快活，心里一有罪，就不免要生忧闷了。

至论良心的快乐，不是任何的快乐所比得上的。圣经上明明地说：“什么快乐，也比不得良心的快乐。”（德 30：16）又说：“心里平安，便是常赴筵席。”（箴 15：15）这是一个好比喻，赴筵席的时候，有佳肴美酒，可以适口，有良朋益友，可以谈心，本是世俗人的一大快乐。一个教友好尽自己的本分，常常按良心行事，没有惭愧的地方，心里平安悦乐，也就如世俗人赴筵席一样。这样的好教友，就是遇着忧苦的事，也容易承当，因为人只要良心里无愧，就不难变苦为甘，变忧为乐。圣基所说：“良心清洁，能解心里的忧闷，就如太阳光明，能去世间的黑暗。一个火星儿，

落在水里，顷刻就灭，忧愁的念头，一入无罪的心，也是不能长久的。”所以圣奥斯定，比方良心的安乐，如蜜一样。蜜是甘甜的美味，用蜜调和东西，虽是酸苦的也能变为甘甜。人若良心里安乐，也能调和世苦，虽然一生不免遇着些伤心为难的事，也能不忧不惧的甘心忍耐。

圣教会史书上记载：欧肋略做总王的时候，查拿教友最严，凡是教友不分男女老少，一概都杀，其中有背了教的，也不放宽他们，拿他们当盗贼治罪。虽然那时候，背教的与不背教的，同受一样的刑罚，但有这个大分别：那没有背教，的面容喜悦，颜色温和，个个都是心平气静的；那背了教的，面容愁苦，颜色丑恶，都是垂头丧气的。他们虽同在一地方，受一样的刑罚，却是这样各有分别，大不相同。这不是别的缘故，因为没有背教的良心无罪，有升天堂的希望，所以才得有那样安乐的景象；那背了教的，良心有罪，只有下地狱的危险，升天堂的希望已经全失了，虽然受杀受剐，不过如平常的囚犯一样，所以才有那样忧惧的气色。如今我们在世上，各人有各人的苦受，但这苦有容易受的，有不容易受的，全在良心里如何。良心里有罪，忧惧不安，什么苦也觉难受，良心里无罪，平安悦乐，虽然遭着大艰难，受众人的欺负，被亲友耻笑，见弃于人，自己反心自问，良心无愧，也有一番的安慰。有这个安慰，一切外来的苦患，都易忍受。

平安悦乐，不但是良心无罪的效果，也是良心无罪的凭据。圣文都辣说：“神乐在心，是圣宠在心的一个大凭据。”圣经上也说：“义人受光照，心里直正的人得悦乐。”（咏 97：11）为这个缘故圣方济各甚喜欢见本会的修士常常喜欢，看着这外面的喜欢，就是天主在心的凭据。他自己说过：“我几时觉着心里忧闷，一看修士们如何欢喜，忧闷立刻全消了。因为看见修士们欢喜，

便知道他们良心清洁，有天主的圣宠，所以看着他们，如天神一样，怎么叫人不喜欢呢？”

第七章 忧有善恶辨之宜明

有人问：“前几章翻来复去地，讲论忧愁的害处，劝人常常喜乐，这样看来，就没有可忧愁的事了吗？”我回答说，还有可忧愁的事。吾主耶稣亲口说过：“涕泣者乃真福，为其将来得安慰也。”（玛 5：4）可见，有时也忧愁是好的。圣巴西略及别的圣人，讲论忧愁有两样：一样是俗人的忧愁，一样是圣人的忧愁。圣人的忧愁是我们应该有的，俗人的忧愁是断断不该有的。什么是俗人的忧愁呢？凡是因着失财帛、失名声、生疾病及别样不称心的事，生出来的忧愁，都算俗人的忧愁，我们切不可许它入心。因为热心侍奉天主的人，不该拿着世上当家，只该以天堂为家，常盼望得天堂的永福，世上暂时的祸福，不能动他们的心。所以教外人，及不回头的罪人，他们没有升天堂的希望，遇着世上的患难生忧闷，就算了，我们又有信德，又有望德的人，只该听达味圣王的话，常常喜欢踊跃于天主。（咏 32：11-12）

就是死了亲友，遇着丧事，论人情不得不忧愁，也不可忧愁过度。圣保禄宗徒嘱咐当时的教友，死了亲友，不可如同没有信德的人，那样忧愁。（得前 4：13）看起来忧愁不是不好，圣保禄并没有禁止我们忧愁，就是吾主耶稣，当初因为拉匝禄死了，也曾哭过。哭亲友的死，本是人情不得不然的，但不可如同没有信德的教外人，他们不知道复活升天的道理，所以死了亲友过于哀伤。我们教友，知道在世上暂时离别，日后在天堂依旧团圆，团圆以后永远再不分离，如此想来，何必过于哀伤呢？圣保禄劝

我们，不可如同没有信德的人，正是愿意用复活升天的道理，节制我们的忧愁。

至论圣人的忧愁，是从四个缘故来的：第一，回想自己从前犯的罪，因此忧愁难过，后悔自己得罪了天主，这是很好的忧愁。从前格林多城的教友，因为犯的罪，忧愁难过，圣保禄听到了，心里很喜欢，说他们的忧愁合天主圣意。（格后 7：9）因为这样的忧愁，能相帮他们痛悔改过，救自己的灵魂。圣基所说："在别样事上，不论有了什么错误，后悔都是不中用的，单独是犯了罪，诚心后悔，就能赔补罪的害处。所以遭了别样的患难，比如遇了盗、失了火，都不必痛苦，痛苦是毫无益处的。独犯了罪，是不可不痛苦的。"

第二，想起普天下的人，天天犯的许多罪来，心里忧愁难过，也是很好的，这是从爱天主爱人的心发出来的。因为诚心爱天主的光荣，愿意救人的灵魂，见人犯罪伤天主的光荣，至于丧失自己的灵魂，所以才觉于心难忍。凡有传教救人的本分的，更该有这般忧愁，有这般忧愁才算是诚心爱天主爱人的人。从前达味圣王，见恶人背天主的命令，不守天主的规诫，至于心里忧愁如生病一样，（咏 119：139）先知耶肋米亚也是如此。像他们这样才显出爱天主爱人的心，至于其极了。

第三，心里忧愁，因为恨自己的毛病改不净，德行修不成，巴不得在德行道路上，时时前进。这样的忧愁，也合乎圣经上的道理，吾主耶稣说："嗜义如饥渴者乃真福，为其将得饱饫也。"（玛 5：6）常怀着这样忧愁的，就是那嗜义如饥渴的人。

第四，恨不能早升天堂，早离苦世，因此心里忧愁，也不是不好。达味圣王叹息说："可怜！我无福的人。我充军的时候太长久了。"（咏 120：5 与思高本不同）这句话，就是盼望早升天堂，

早离世苦的意思。我们天天向圣母说："厄娃子孙，悲恳号尔，于此涕泣之谷。"也就是这个意思。这样痛苦哀伤的话，是天主很喜欢听的。

以上说的这四个理由，都是通常遇到，从这通常遇到生的忧闷，虽然叫做忧闷，到底与俗情的忧闷有天壤之别，大不相同。俗情的忧闷，使人心烦意乱，发暴躁、不忍耐、焦愁不安。圣人的忧闷则不然，圣人的忧闷是谦逊和平的、忍耐良善的，使人不怨不尤、安心顺命。因为这样的忧闷，是从爱天主的心生出来的，所以其中包含爱德的甘饴。况且俗情的忧闷，引人败兴失望，其中一点儿安慰也没有。圣人的忧闷加人的神力，长人的精神，使人修德行善，越发殷勤，虽在忧苦之中，便有一种甘饴的滋味。

我请你看看，上面说的四样忧闷，哪一样不是甘饴的呢？第一，痛哭自己的罪，无论怎样哀伤，其中必有甘饴的滋味。你且问问你自己，几时你想起自己的罪来，痛哭流泪；心里快活不快活？这痛悔罪的里面所尝着的神味，比世俗中什么快乐，也觉甘甜。不必说别的，只看这一条，就能知道专心侍奉天主的人，远远超过贪恋世俗的人享的快乐：一个热心人在神工内，得的安慰任凭世俗中什么快乐也跟不上。圣奥斯定说："人才回头的时候，痛哭自己的罪，就觉得有极大的安慰，且后来专务神工的时候，天主拿神乐来充满他的心，那时心内更是怎样的安慰呢？"

第二，痛哭别人的罪，也不能没有安慰。孝爱父母的儿女，见别人得罪了父母，心里难过，热心人见别人得罪了天主，心里也是难过，这是拿好儿女的心肠孝爱天主，这般孝爱的真情，是不能没有安慰的。若论第三样忧愁，嫌自己的德行进步得慢，第四样忧闷，恨不能早升天堂，这样的意思，又是不能没有安慰的。因为圣奥斯定说："我们在这苦世上，还有比热心侍奉天主，常

常想望天堂更甘饴的事吗？一个热心人，他的肉身在世间受苦，他的心却常在天上居住，早已尝着永远真福的兴趣了。”

从以上说的各条看来，我们讲的喜乐，都是从天主来的喜乐，并不是那世俗人的喜乐，切不可错懂这端道理。若是好说好笑，举动言谈，放荡不羁，这样的喜乐，大不合我们的身份。我们侍奉天主的人，该有的喜乐，是从神乐发出来的，神乐在心，自然外面和悦良善、历来圣人，大概都是如此。他们有天主的神味在心，安乐和平，所以发显于外的都是和颜悦色，令人可亲可近，这才是我们当效法的表样。

卷十三 救赎篇

第一章 万般恩宠悉自主来

当初原祖父母，在地堂里，背了天主的命令，给后代子孙，留下了个祸根，叫做原罪。凡人生在世上，莫不带着原罪，带着原罪，便是天主的仇敌，做魔鬼的奴才，死后不得升天享福。幸亏了天主无限仁慈，不忍令普天下的人，尽下地狱，因此打发了他的惟一圣子，降生成人，救赎人类。从此以后，人才得脱免原罪，再做天主的义子，再得升天堂的盼望。从前天堂的门闭塞不通的，如今又打开了；从前人在魔鬼手下，做魔鬼的奴才，如今又脱了魔鬼的手，同天主又和好了，千千万万的好处，都是从天主降生来的。天主降生了，打开了圣宠的府库，如今圣教会称为宠教，真是名符其实。原祖背命以后，被天主赶出地堂，一时万福全失，百祸齐来，原祖二人追思前事，缅想将来，不由得后悔起来了。天主仁慈，安慰他二人，当时就立刻许下，将来有一日，亲自降生救赎。所以他们的后代子孙，代代相传，莫不盼望救赎大恩。天主为坚定人的盼望，又屡次许了亚巴郎、雅各伯、达味、及别的圣祖，又屡次打发了先知圣人，预言天主降生的奇事。为这个缘故，当时古教的人都盼望天主降生救赎，他们因着这个盼望，就能得赦罪的恩典。这降生的大事在他们以后，在我们以前。他们盼望将来的救世者，就如我们仰望以往的救世者，在前在后虽不相同，却同是仰望的一个救世者。

有人疑惑，为什么天主不早降生？该知道天主不早降生，也

有深奥意思。一来，为叫人认明原罪的害处；二来，为增加人的盼望；三来，为使人几时得了救世者，越发感念救赎的恩典。如今天主待我们还是这样，历次我们求的恩典，天主不立刻赏赐，是为使我们先认明自己如何软弱，如何贫乏，后来得了天主的恩典，好知道看重，知道归功于天主，不认作自己的能力。

又有人，不知天主降生的奥妙，妄疑惑天主不当降生，说降生二字亵渎天主的尊贵。殊不知天主降生，正显出天主无穷美善，不但不亵渎天主的尊贵，更显扬天主的尊贵。原来人犯罪是得罪天主，天主若直接地罚人，显不出天主的仁慈来，若直接地赦人，显不出天主的公义来。若必要公义仁慈两样兼全，也不可全罚，也不可白赦，必须令人做相等的补赎。但这相等的补赎是人万万做不来的，因为至卑贱的人，得罪了至尊无对的天主，有无限量的不好，人不能立无限量的功劳，怎能做相等的补赎呢？当着这个难处，天主无穷上智，出了一个妙法，就是亲自降生成人，使人性结合天主性，俨然有天主的尊贵，然后既能受苦，代替人类做补赎，所受的苦，又是无限的功劳，能尽补天主因人罪所受的凌辱，然后再赦人不算白赦，天主的公义仁慈，才能显出来了。看来天主降生，真是天主全能全知的奇妙工程，所以圣奥斯定说："天主造化天地，大显天主的全能；救赎人类，更显天主的全能。"

天主降生救赎人，不但显出天主的尊贵美好，也显出人性的尊贵美好。天主如何看重人的灵魂，因降生这件事，都明明显出来了。所以圣教会向天主说："天主！你造化人，造化得奇妙；救赎人，救赎得更奇妙。"天主造化人，是照着自己的本像，固然显出天主爱人的心；天主为救赎人，取了人性，成了真人，更显出天主爱人的心。人能相似天主，人的福分，人的地位，固然显出是尊高的；天主相似人，至于取了人性，人的福分地位，更

显出是尊高的了。

因为天主降生，有这些好处，圣教会敢说："亚当犯的罪，是有福的。"亏了亚当犯了罪，才得了救赎的大恩，若不是原罪，哪里能得这样大恩呢？我们因着原罪受的害处，若同因着天主降生得的益处相比较，原罪的害处还少，救赎的益处更大。耶稣赏给我们的恩典，远远超过亚当给我们留下的罪害，耶稣救赎的恩典，为补亚当的罪过绰绰有余。若愿意讲说天主降生的好处，真是说也说不来，想也想不到的。吾主耶稣是我们万福的根源，圣宠的府库。我们得认识耶稣，爱慕耶稣，便是我们无比的福分。但认识耶稣也不是容易说的，从前耶稣给撒玛黎雅妇人说："你若知道天主的恩典，及向你要水喝的是谁。"（若 4：10）听耶稣说这话的口气，便知认识耶稣，不是容易事了。我们若认识了耶稣，心里得了耶稣，我们才是有幸的呢！得了耶稣的人，心里充满富足，什么也不缺；比得了江山，做了君王，福分还大，圣奥斯定常向天主说："天主！人若不感念你造生的恩典，应当罚他下地狱，人若不感念你救赎的恩典，单是一个地狱不够，应当另造一个新地狱罚他。"圣人很明白天主救赎的恩典，心里十分感激，所以才说出这样恳切的话来。

真福亚味辣，心里常纪念天主救赎的恩典，何时听到人称赞天主的仁慈说，天主赏赐了某某恩典，他就向他们说："这些恩典，都比不上救赎的恩典，不必惊讶。你们该惊讶的，是天主爱我们世人，至于把自己的惟一圣子，赏给了我们。"圣教会向天主说："天主！你的仁慈，真是奇妙的！你的爱情真是无可限量的，为救赎我们做奴才的，打发你的圣子来，令他死在十字架上。这样的奇爱，谁想得到呢？"一个人，被敌人掳往外国去，给人家当奴才，断不敢希望本国的皇上，打发自己的太子，亲自来救赎他。人做

不到的事，天主却做到了。当着我们还在魔鬼权下，还做魔鬼的奴才，天主打发他的圣子，亲自来救赎我们。我们身受这样的奇恩，谁不该常常感念不忘呢？

况且，天主不但从魔鬼手里，救出我们来，还赏赐我们一个更大的福分，就是叫我们得做天主的义子。圣若望宗徒说："你们看天主圣父，待我们有何等的爱情，叫我们称为天主的儿女。我们实实在在的，也就是天主的儿女。"（若 3：1）耶稣以天主为父，我们也以天主为父，我们和耶稣既然是一个大父，耶稣就是我们的长兄，我们就是耶稣的小弟。当初耶稣在世上的时候，屡次称宗徒，是自己的弟兄们，不但不拿着当羞耻，还似乎拿着当光荣。我们教友，既然得以天主为父，以耶稣为兄，这是何等的造化，何等的福分呢？当初古圣若瑟，在埃及国，做当朝一品的大官，富贵荣华，一时无比，见自己的弟兄们，如何贫苦，就怜惜他们，请他们都搬家往埃及国来居住，显出了极大的爱情，当时若瑟的弟兄们，见若瑟如此，没有不感激的。吾主耶稣是天地的君王，他爱我们远远超过古圣若瑟，爱自己的弟兄们。他怜惜我们在世受苦，请我们都升天堂，永远同他在一块儿享福。我们有这样疼爱我们的长兄，他的权势地位，又是至大无比的，我们岂不更该喜欢，更该感激吗？

你若想起从前犯的罪来，畏惧天主的义怒，觉着放心不下，我劝你只管放心，不必过虑，你既然做了补赎，发了痛悔，耶稣已经全忘了。而且不但全忘了，还在天主圣父台前，做你的主保，保护你。圣若望宗徒给当时的教友写信说："我给你们写封信，劝你们别犯罪，但若有人犯了罪，也不可失望，因为我们有耶稣基督，在圣父台前做我们的中保。"（若 2：1）可见，我们虽然罪大恶极，只要诚心痛悔归向耶稣，耶稣在天堂显露自己的五伤，

求天主圣父，看他受苦受难的功劳宽赦我们，天主圣父自然就宽赦我们。圣人们讲论，耶稣复活后，留下五伤，就是为这个缘故。

父母疼爱儿女，是人的常情。若儿女得罪了别人，招惹了祸患，做父母的往往把罪责担在自己身上，代替儿女求人饶恕。我们得罪了天主，招惹了天主的义怒，耶稣疼爱我们，把我们的罪过担在他自己身上，代替我们做补赎，在十字架上，仰求圣父赦仇，就是求天主圣父，看自己的苦难，赦免我们的罪恶。耶稣既是把我们的罪恶，担在他身上，代替我们做了补赎，我们若求天主圣父，看耶稣圣体圣血功劳，有什么得不了的罪赦呢？所以几时魔鬼拿你从前的罪来，摆在你眼前扰乱你的心，诱惑你失望，你就该抬起头来，仰望耶稣，想耶稣亲手领你到天主圣父台前，为你转求圣父，用自己的功劳，遮掩你那罪恶的丑陋，这样一想，就能长了你的胆气，增加你依靠天主的心，你心里的风波不久就平息了。圣盎博罗削说："吾主耶稣是我们的万福，凡我们盼望的事，在耶稣身上都能得着。你若有病，耶稣就是你的医生，治好你的病；你若是渴了，耶稣就是井泉，能解你的渴；你若是饥了，耶稣就是神粮，能充你的饥；你若是有罪，耶稣就是义德，能洁净你的灵魂；你若是软弱，耶稣的能力，能扶持你的软弱；你若是怕死，耶稣就是你的生命；你若是怕黑暗，耶稣就是你的光亮；你若是盼望升天堂，耶稣就是升天堂的道路。"一个耶稣，就能满你百般的盼望，所以一得了耶稣，就全得了，什么也不缺了。

圣经上劝我们穿上耶稣，（迦 3：27）就如当兵的穿上盔甲。（弗 6：11）因为耶稣实在就是我们护身的盔甲，也是我们战胜三仇的神枪利剑。只要我们不离开耶稣，三仇的诱惑断断不能伤害我们。圣经上给耶稣起了许多名号：或称耶稣是君王、是牧童、是医生、是朋友、是大父、是长兄，或称耶稣是活粮、是真光、

是活水，及别的许多名号，这都是因为耶稣是各样恩宠的府库，一总福乐的根源。我们在一个耶稣身上，就能得百般的好处。

我们的德行善工，也都是从耶稣来的，就如太阳的光发于太阳，江河的水出于大海一样。若不是耶稣圣血的功劳，相通于我们，我们什么善工也不能立，什么德行也不能修。我们所有的一切好处，没有一条不是从耶稣来的。因着耶稣，我们才能战胜三仇；因着耶稣，我们才能得各样的恩典。既然各样好处都是从耶稣来的，还该都归于耶稣，不可偷耶稣的光荣。圣教会念的经文，到了末句都是说："为我等主基督，亚孟。"这就如同说："天主圣父！求你看耶稣的面上，允我们的祈求，赦我们的罪过。"从前古教时，天主许多次将要罚人，因为看亚巴郎、雅各伯、达味，他们的面上，息了自己的义怒。我们求天主圣父，看耶稣的面上，有什么得不了的恩典呢？耶稣是天主圣父的真子，是极悦乐圣父圣心的，所以因耶稣的圣名求恩典，百求百应。耶稣也亲口说过："你们因我的名字，不论求大父什么恩典，大父必允你们的祈求。"

耶稣诞生的那一夜，天神向牧童报喜说："予来报尔福音，足乐众心。"（路 2：10）天神说的实在不差，耶稣诞生，真是快乐我们众人心的一件大喜事。我们救灵魂升天堂的希望，都是从耶稣来的，我们因着耶稣现在能得灵魂的生命，日后能得复活的光荣。耶稣的圣死，是为救我们的永死；耶稣复活，是为使我们复活；耶稣升天，是为给我们预备地方，也为给我们打发圣神来。耶稣亲自说过："我去给你们预备地方，所以我升天，为你们也有益处。"（若 14：2；16：7）现在耶稣在天堂上，坐在圣父的右边，常不断施恩于我们，时时刻刻的看顾我们。圣西彼廉说："耶稣的五伤，是圣宠的五道大河，耶稣复活后，留下了五伤，是为使我们从这五道大河，常得圣宠的恩泽。"

圣伯尔纳多行实上记载：圣人生过一场大病，病的时候，恍惚神游天庭，到了天主台前听审判。魔鬼在一边告他怎长怎短的过失，证明他不该当升天享福。圣人同魔鬼辩论说："我无功无德，固然当不起天堂的光荣，但我的救世者耶稣，是当得天堂光荣的。一来，因为他是天主圣父的真子，二来，因为他顺听圣父的命，受难钉死，立了升天堂的功劳。耶稣，既是圣父的真子，应当得天堂的产业，为他自己用不着受难的功劳，所以把他受难的功劳，让于我们世人了。我仗赖耶稣让给我的功劳，我虽然无功无德，也有升天堂的企望。"魔鬼一听这话无言可答，羞得逃跑了。圣人那时也苏醒过来了。我们也没有别的仗恃，救灵升天的希望，也全是仗恃耶稣的功劳。从前古圣雅各伯穿了他哥哥的衣裳，得了他父亲的降福，我们穿耶稣的衣裳，就是效法耶稣，爱慕耶稣，一心依靠耶稣受苦受难的功劳，也不难得在天大父的降福。

第二章 默思主苦裨益实多

按圣奥斯定、圣伯尔纳多，及别的圣人的讲论：常想耶稣的苦难，能洁净人的良心，治好人的神病，为退诱惑也是极有效验的，诱惑一来，邪念一动，急忙把自己藏在耶稣的圣伤中，一定受不到害。在一总善功当中，再没有比常默想耶稣的苦难更有益处了。耶稣的苦难，真是无病不治的一种妙药，无论用他治什么病，都是很有灵验的。圣文都辣说："人只要热心默想耶稣的行实，及耶稣的苦难，便能得各种神恩，不必在耶稣以外，另寻找别的事物。"所以历来的圣人们，没有一个不是专心默想耶稣苦难的，他们仗着这种神工，才能超凡入圣，修成了德行。

假使这个神工，没有别的好处，但能提醒我们纪念天主救赎

的恩典，在天主台前也有很大的功劳。该知道天主很喜欢我们纪念他所赏的恩典，就如为父母的喜欢儿女纪念他当初养育教训的恩典一样。这原是爱情的公法，我们爱一个人，就喜欢那个人以爱还爱。天主爱我们至于为我们死在十字架上，我们若不以爱还爱，纪念他的恩典，天主怎能喜欢我们呢？所以若愿意讨天主的喜欢，千万别丧失良心，忘了天主为我们受的苦难。而且，默想天主救赎的恩典，很容易感动人心，引着人殷勤侍奉天主。从前天主告诉圣女日多达说："人每次热心看耶稣的苦像，每次动天主仁慈，叫天主也怜视他。"圣人们常感念天主救赎的恩典，常责怪人忘了耶稣的苦难。如圣五伤方济各，有一天路过一座圣母堂，放声大哭，显出无限的伤心。有人见他如此，不知是什么缘故，问他有什么伤心的事，圣人答说："我痛哭悲伤，并没有别的缘故，只因为看见世间人，太没有良心，忘了我主耶稣为他们受的万般苦难。耶稣待他们多大恩情，他们待耶稣如此冷淡，叫我怎能不伤心呢？"

第三章 默思主苦要在动情

默想耶稣的苦难，也如同默想别的道理一样，不在多费明悟，最要紧的是留心动情。明悟推论，不过是动情的法子，情一动就该止住推论，只反来复去地细尝那神情的滋味，这样才能渐渐地变化人心，才算得默想的真益处。若只费明悟推论，纵然推论到达奥妙境界，也不过是一段读书明理的工夫，为帮助人修德前进，终究没有什么大效验。我们默想该效法那掘地开矿的人，一见着金子，就停止住不往下掘了，等着把金子拾取完了再往下掘。默想里面生的神情，就如掘出来的金子，该留心玩味，切不可忽略

过去，等着玩味够了，再用明悟往下推论。

这默想的道理，我们在祈祷篇，已经讲说明白了，不必再讲了，只要把默想耶稣的苦难，当发的神情仔细讲说，使我们在默想的时候，留心玩味。默想耶稣的苦难，应发的神情太约有七样：第一，是哀怜耶稣的情；第二，是痛悔己罪的情；第三，是爱慕天主的情；第四，是知恩感激的情；第五，是惊讶；第六，是盼望；第七，是动情效法耶稣。这一章，先讲哀怜耶稣的情。

哀怜的情，是见别人有忧苦，自己心里也忧苦，似乎把别人的忧苦，分于自己，与别人同忧同苦。这样哀怜的情，能安慰有忧苦的人，他见别人与他同忧同苦，自然他的忧苦，就轻减几分。若论耶稣的苦难，是已经过去了，我们哀怜耶稣，也不能轻减他的苦难，但虽然不能轻减他的苦难，却能悦乐他的圣心。因为耶稣很愿意人感念他的苦难，分他当日所有的忧苦，所以圣保禄劝我们："在世上与耶稣同受苦难，为的后来与耶稣同享光荣。"（罗8：17）

为动我们哀怜耶稣的情，先该默想耶稣受了何种的苦难。按圣人们的公论，耶稣受的苦难，是至大无比的，从古以来没有一个人，受过那样儿厉害的苦难，所以天主借着先知的口，预先说过："你们路过的人，留心看看，天地间哪有受苦难如同我的呢？"（哀1：12）耶稣受的苦难，真算到了尽头，浑身上下，没有一处不是受的重伤：两手两脚被铁钉穿透；他的圣首，被茨冠箍起来，棘茨深入于脑；他的圣容，被恶人掌击唾污；他的圣身，被恶人鞭打破裂，鲜血淋漓；后来悬在十字架上，诸骨尽露，根根可数。这些情景就能使我们懂得耶稣受的苦难，真到了至极之处无可复加了。

不但耶稣的圣肉身，受这极凶极重的苦难，就是他的圣灵魂，

当时所受的苦，也是有口说不尽的。当时在十字架上，心里忧苦至极，至于向天主圣父说："我的天主！我的天主！为什么舍弃我？"从这句话看来，就知道耶稣的圣心，当时一点安慰没有，满腔愁肠，抑郁无聊，真如同沉在无边的苦海一样。致命圣人受的苦，虽是厉害，心里总有安慰，天主用圣宠壮他们的胆气，加他们的力量，使他们不但不怕受苦，还喜欢受苦。吾主耶稣把这般安慰，完全断绝了。不但被自己的宗徒们舍弃了，还被自己的圣父舍弃了，既没有一点世间的安慰，又没有天上的安慰，这般内里的苦，远远超过外面的苦。

也不必说别的，只看耶稣当初在山园里，一念想自己当受的苦，便使他忧闷的出流血汗，至于沾衣湿地。当时苦难还没有来，不过一个想象，就能使他发这样大的忧闷，及那苦难来了，亲身当着的时候，他的忧闷，更是怎么样呢？一个苦难的想象，能使他出流血汗，苦难的凶恶，还能说得来想得到吗？圣人们说："若不是天主性扶持着人性，人性早已死了，一时也当不住。"唉！天主爱我们的情真是可惊讶的，愿意为我们多受苦，特意地显圣迹，扶持着人性，使他不死。天主待致命圣人，却不这样，多次显圣迹，轻减他们的苦。

耶稣圣心所受的苦，不但在受难的时候，从生到死，总没有间断。因为耶稣所极爱的是天主圣父，及世人的灵魂，一面见人从开辟天地，到世界穷尽，犯的千千万万的罪恶，大伤天主圣父的光荣，一面见人辜负自己救赎的恩典，被罚下地狱的，不可胜算，那两样情景，常常摆在眼前，大伤他的圣心。上怜惜圣父的光荣，下怜惜世人的灵魂，两情交迫，真如同一把双刃的利剑，常不断刺伤他的圣心。

还有他后来当受的苦难凌辱：怎样被恶徒负卖，怎样受鞭打

戴茨冠，怎样被钉十字架死，从降孕母胎，也都一条一条地，历历摆在眼前，如看手掌一样。当初在山园里，一想自己当受的苦，至于出流血汗，从降孕母胎，没有一天不想自己后来当受的苦的，所以也没有一天，耶稣圣心所受的苦，不是如同在山园里受的苦一样的。况且，苦难将来的时候，忧心忡忡地等着，多次比苦难来了，更觉着难受，耶稣一降生，就等着受苦，这样说起来，耶稣圣心所受的苦，我们还能想得到吗？

这些苦难，我们若仔仔细细地默想一遍，然后再一想，受这苦难的并不是别人，就是至尊无对的天主，不是为别的缘故，只是为救赎我们罪人，这样一想，我们的心若不是铁铸成的，怎能不动情呢？请看耶稣当着在加尔瓦略山受难的时候，天昏地震，石破山崩，日月失光，账幔扯裂，那些无灵之物，还都知道显其忧苦，我们有灵之人，见天主为我们受难而死，倒不知道动情哀伤，如何使得呢？从前达味圣王，一听到阿贝沙隆死了，非常哀痛，恨不得替他死了才好，连声痛哭说："我的儿阿贝沙隆，阿贝沙隆我的儿啦！谁可使我替你死了呢？"（撒下 19：1）阿贝沙隆原是个忤逆不孝的儿子，当时造反，打算篡他父王的位，达味听到他死了，还这样哀痛，我们见吾主耶稣，为救我们罪人，脱免地狱，得升天堂，钉死在十字架上，如此恩情，若不动情流泪，我们的心，如非铁铸的，定是石头做的。

第四章 痛悔之情

默想耶稣的苦难，第二样当得的益处，是动情痛悔自己的罪。这个益处本不难得，因为默想耶稣的苦难，很容易明白罪的重大。想想为全补我犯的罪，即使罚我受地狱永苦，也不能全补，必须

至尊无对的天主降生成人，亲身受苦受难，然后才能全补，这样看来，我的罪如何重大，如何凶恶，还能说得来吗？若问为什么，人不能全补自己所犯的罪，因为人犯罪，是凌辱天主。天主的尊贵，是不可限量的，所以天主因人罪所受的凌辱，也是不可限量的。人与天主尊卑悬殊，一个至卑贱的人，要补至尊的天主受的凌辱，是万万做不来的，若必要叫他赔补，必须先叫他有了天主的尊贵才行。

一个尘埃粪土之人，凌辱了至尊无对的天主，天主即使加给他极重的刑罚，也不能全补天主受的凌辱，也必须这个人有了天主的尊贵，与天主同等同位，然后才能完全赔补。但人怎么能有天主的尊贵呢？天主只有一个，万不能再有一个，与他同等同位的。当着这个难处，天主无限仁慈，想了一个奇妙计策，就是他亲自降生成人，叫他的人性受难钉死，为补赎人类凌辱天主的罪。他的人性，既与天主性合为一位，也就有天主的尊贵，所以他受的苦难，也有无限的功劳。这样，既不白白宽赦人犯的罪，又能全补天主所受的凌辱，天主的公义仁慈，真是一举两得，除非用这一个法子，天主的公义仁慈，不能兼全。因此也就懂得，耶稣的苦难，是要紧的，也就明白人的罪恶，是极重大，极凶恶的了。

所以我们几时默想耶稣的苦难，便该认我们的罪，如何重大凶恶，勉力发痛悔，恼恨我们的罪，因为我们的罪，实在就是耶稣受苦难的缘故。该从心里向耶稣说："天主！是我的罪，鞭打了您的圣身；是我的罪，用茨冠伤了您的圣首；是我的罪，掌击唾污了您的圣面；是我的罪，钉了您在十字架上，凡您受的一总刑罚，一切轻慢凌辱，都是我的罪加给您的；都应当加在我身上才是。"

圣伯尔纳多说："比方：我在热闹场中，正同众人玩戏，当

着这个时候，皇上在朝廷定了我死罪，某月某日，要押我到刑场去杀了我，我一点儿不知道。皇上的太子，甚怜惜我，请命父王，准他替我受死，皇上依允了，太子就脱去华美的衣裳，打扮的如同寻常囚犯一样，往刑场里去受杀。我在热闹场中，乍见太子这个可怜形状，不知是什么缘故，必然十分惊讶，上前去一问，及听说是为我的缘故，是为替我受死的，这个时候，我纵然心硬如铁，也必然感动了，还有心神在热闹场中，同大家玩戏吗？虽然我不能拦挡太子受死，也必要抛下众人，陪伴着太子，一块儿往刑场里去，同他一起痛苦哀伤，想法安慰他的心。”这个比喻，原很恰当，我们犯了罪，本当我们受罚，天主圣子怜惜我们，不忍看到我们受罚，亲自降来人世，受苦受难，救赎我们，代替我们受死，我们若有一点良心，谁能不动情流泪呢？圣依纳爵嘱咐我们，默想耶稣的苦难，先求天主赏给我们痛苦羞愧的情，因为是天主为我们的罪，受这样的苦难，不得不痛苦，不得不羞愧，动这样的情，才算得了默想耶稣苦难的真益处。

常纪念从前犯的罪，痛悔难过，是极有益处的一种神工。无论在默想里面，或在默想外面，常行这个神工，有很多好处。第一，常行这个神工，能保存人的谦德。回想自己从前犯过罪，得罪过天主，本当受地狱的刑罚，世间还有什么轻慢凌辱，不当安心忍受的呢？这样一想，自然一切不称心的事，都容易忍受了。也容易自卑自贱，不贪人的尊敬，不怕人的轻视了。第二，想起从前犯的罪来，有时心里疑惧不安，不知天主宽赦了没有。但我们若常纪念从前犯的罪，发真心痛悔，就能去了这个疑惧，敢保天主宽赦了我们的罪，叫我们良心得到平安，临终的时候，心里也有一番的安慰。从前达味圣王，求天主宽赦他犯的罪说：“我自己认得我的罪恶了，我的罪恶，就常在我眼前。”（咏 51：5）

他的意思就是说：“我常纪念我犯的罪，从心里痛悔难过，所以才敢求你宽赦。”圣王说的不差，人若愿意天主宽赦自己的罪，该先自己纪念自己的罪，若把自己的罪抛在脑后，不思不想，始终不发痛悔，你自己忘下，天主却不肯忘下。第三，常痛悔自己的罪，不但能得天主的宽赦，消灭从前的罪，还能得天主的圣宠，防备未来的罪，因为心里常怀着恨罪的心，常后悔从前的罪，自然就不肯再犯罪得罪天主了。第四，有时遇着诱惑，不知心里顺从了没有，分辨不明，令人良心不安，这是热心人的一个大苦。但人若平日常发痛悔，常恼恨自己从前犯的罪，就能保他在这疑惑时候，心里没有顺从诱惑，因为平日恼恨的事，不容易顺从。第五，常发真心痛悔，同常发爱天主的心，是一样的神工，因为后悔自己得罪了无穷美善、万分可爱的天主，都是从爱情发出来的。所以爱天主的心越诚切，自然痛悔罪的心也越诚切。

圣格肋孟多，是伯多禄宗徒的门徒。他传说：“圣伯多禄，每次想起从前不认耶稣的罪来，每次痛哭流泪。因为两眼常流热泪，日子久了，脸上现一两道泪痕。”他又传说：“圣伯多禄每夜听到初次鸡叫，就睡不着了，起来祈祷，直到天明。”这是他一生常行的神工。我们也该效法圣人的表样，常痛悔从前犯的罪，常定坚决的志向，宁死千万次，不敢再犯一个大罪，这是极有益的神工。我们怕犯罪的心，必该过于怕死。可以常向天主这样说：“天主呀！倘你见我日后必犯大罪，求你早些收我的灵魂。天主！求你千万别许我离开你。我的性命若不是为侍奉你，还有什么别的用处呢？”所以与其后来犯罪，不如早些死了。

第五章 爱慕之情

默想耶稣的苦难，第三样当发的情，是爱慕天主。人不爱慕天主，是因为不去想天主如何爱人。天主爱人的情，格外在受难这件事上，发显得甚明，人若常仔仔细细地把耶稣的苦难，专心默想一番，自然爱天主的心就渐渐地感发起来了。经文上说："惟火生火，惟情引情。"（献心诵）这就是说："耶稣的爱火，能点着我们的爱火；耶稣的爱情，能感动我们的爱情。"

圣史路加说：耶稣的苦难是"过分"的爱情。（路 9：31 与思高本不同）说的真是实话。第一，因为圣经上说："最大的爱情，莫过于为自己的朋友，舍弃生命。"（若 15：13）耶稣爱我们的情却更进一层，不但为自己的朋友舍了性命，还为自己的仇人舍了性命。我们当着有罪的时候，就是天主的仇人，本当受天主的罚，天主却爱我们，至于为我们而死了，这等爱情，谁说不是过分的爱情呢？

第二，耶稣既是天主，一举一动都有无限的功劳，出一滴汗流一滴血，为救赎人类就绰绰有余，本不必受那许多苦难，但耶稣爱人至极，不计较多少，三十三年所受的艰难困苦，虽然甚大甚多，他还嫌不足，情愿为人受万般凌辱，万般苦难，至于钉死十字架上，流尽自己的宝血，一滴不剩。这般爱情，谁又说不是过分的爱情呢？

圣若望说："请众人同爱天主，因为天主先爱了我们。"（若一 4：19）试问我们若把天主爱我们的情默想透彻了，怎能不爱天主呢？但爱天主不在心里想，也不在口里说，必须有爱天主的行实。请看天主爱我们，不是只说爱我们的话，真正做了爱我们

的事，就是为我们受苦受难，被钉十字架，这件事虽然是极难的，天主并不辞其难，这才是真真实实的大爱情。圣盎博罗削说："天主造生我的恩典，我该感念天主；救赎我的恩典，我更该感念。因为造生的恩典虽大，没有劳天主的心，费天主的力，神人万物，不过出了一条命就成了。救赎的恩典很不容易，使天主受了千辛万苦才得成功，所以我们感念救赎的恩典，该胜过造生的恩典。"

再者，天主为发显爱我们的情，情愿受尽了各样凌辱；我们为显出爱天主的情，也该喜欢为天主受轻慢凌辱。几时遇着机会，有人待我们无礼，小看我们，难为我们，只该心里喜欢，不可抱怨不平。而且，天主为显出爱我们的情，甘心把自己当作祭品，祭献了天主圣父，我们若愿意以爱还爱，也该把我们的灵魂肉身及一切所有的，完全献于天主，凭天主随便处置，就是在一总事上，不随自己的私意，只随天主的圣意，这才是爱天主的真凭实据，若只靠着口头上说几句爱天主的话，不足为凭。经上说："夫爱之诚，惟在实行，不在虚言。"（若一 3：18）一个人为天主办事不辞辛苦，不怕艰难，不怕人说长道短，才是真正爱天主的人。因为真正爱情，在容易事上，平常时候，显不出来，一遇着难处，真爱假爱，才看得出来。

增长爱德，是默想的一样大益处，我们默想耶稣的苦难，更不可不屡次发爱天主的心，照以上所说的，务要使我们的爱情，见于实行。另外该留心献自己于天主，愿意时时处处，常随天主的圣意。至于自己所能遇着的各样难处，也该预先看到了，先定下志向，日后不论遇着什么难处，都甘心愿意随天主的圣意，这就是修德行的，一种极细密极简便的功夫。

第六章 感激之情

默想耶稣的苦难，第四样当发的情，是感谢天主的恩典。圣奥斯定说："我们心里所想的，口里所说的，笔墨所写的，有什么比感谢天主这句话更好的呢？"这句话说着简短，听着悦耳，想来有高妙意思，按着遵行，有很大益处。所以圣教会，在经文里面，屡次叫人念这句话。

天主喜欢人感激他的恩典，从前在古教时候，天主赏赐以色列人什么奇恩，就嘱咐他们，作歌赞颂他的恩典，所以古经上载着许多谢恩的圣歌。倘若受了天主的恩典不知报谢，大伤天主的圣心。从前耶稣治好了十个癞病人，只有一个回来感谢他。耶稣怪异说："不是十个都好了么？怎么只有这一个外方人，回来光荣天主，其余九个在哪里呢？"（路 17：17-18）从这句话看来，受恩不报，天主最不喜欢。我们在天主台前，千万别做个没良心的人，受了天主的恩典，就该快些感谢。别的恩典虽大，都比不得救赎的恩典，所以别的恩典该感谢，这救赎的恩典更该感谢，更该纪念不忘。

圣多玛斯讲论感谢恩典有三等：第一等是心里先要知恩；第二等是口里也要说感谢的话；第三等是勉力以爱还爱，以情报情。我们默想耶稣的苦难，可以按着这三等，发显我们感恩不尽的心。第一，先要认明救赎的恩典如何高大，从心里感激不忘。第二，口里还要赞颂天主，恨不得天地万物，天下人民以及天堂的圣人圣女，九品天神，都代替我感谢天主，以补我的欠缺。第三，不但心里存着感谢之意，口里说感谢的话，还要躬行实践，尽力报答天主的恩典。最要紧的是如前章说的，把我们完全献于天主，

定心立志，在各样事上，常随天主的圣意。

从前吾主耶稣，给宗徒们濯足完了，问宗徒们说："你们知道我为你们做的是什么事吗？"（若 13：12）我们不论默想什么事理，该在我们眼前也这样问我们。耶稣问我们是只怕我们不懂得，倘若我们懂得了天主为我们降生成人，为我们受难钉死是何等的恩情，只这一条，就能烧热我们的冰心，使我们全心、全灵爱慕天主。

虽说救赎的恩典，是众人同受的恩典，我却该看着是我一个人独受的恩典。圣保禄说："耶稣爱我，至于为我舍了性命。"（迦 2：20）我们也该这样看才是，好像耶稣诞生受死，是只为我自己一个人。如果这个意思认得真切，自然不难感发我们爱天主的心。你看那好儿女孝敬父母，并不找人作伴，好像父母养育教训的恩典，是他自己独受的一样，决不因兄弟姊妹众多，就减少他的孝敬。我们愿意在天主台前，做好儿女也该这样，也不可因为接受救赎的恩典的人多，减少我们感恩报德的心。

太阳的光虽然照普天下的人，却像照我一个人一样。因为别人受的光，不减少我受的光，所以我能看着太阳的光，是专为照我一个人的。这救赎的恩典也是如此，别人沾的恩典，不减少我沾的恩典，所以我该效法圣保禄，看着天主降生受难，是专为我一个人。何况天主爱我，好像普天下只有我一人，耶稣圣心，为普天下的人情愿受死；为我一个人，也是情愿受死，这是圣基所说过的。所以我们每一个人，都该把这救赎的恩典，贴在自己身上，想耶稣实实在在是为我自己诞生在马槽里，实实在在是为我死在十字架上了。

这并不是凭空的虚想，当初耶稣在马槽，在十字架上明悟里实实在在常想念我。我是什么人，有什么情形，耶稣看得清楚，

当时就把自己的苦难，为我献于天主圣父，求天主圣父宽赦我的罪。且不只诞生以后，才想念我，从开天辟地以前，无始之始，就想念我。天主借着先知的口说过："我用永远的爱情爱了你。"（耶 31：3）这句话，是向我们每一个人说的。所以我们每一个人，该想天主爱自己，好像自己以外，没有别人一样。如果这个意思认得真切，怎能不动爱天主的心呢？

圣人们说："天主愿意我们感恩报德，做这个善工，并不是缺我们这个善工，不过是愿意我们因着这个善工，越发得到他的圣宠。"因为受恩不报，在天主台前没良心，能断天主的仁慈，塞圣宠的泉源。天主所爱的是知恩的人，见人有知恩报爱的心情，越发待他仁慈宽厚。大海是水的聚处，江河的水全归于海，海受了江河的水，仍还于江河。天主是一总恩宠的根源，我们把天主的恩宠归于天主，天主也必定更加倍的归还于我们。

第七章 惊讶依望之情

默想耶稣的苦难，第五样当发的情是惊讶。在这个题目上，本来当惊讶的事甚多，比如：一、惊讶常生常王的天主，不能受苦受死，竟为了人受苦受死了，且受的是何等的苦！是何等的死！二、惊讶天主无穷仁慈，受这厉害的苦难，不但为救赎众人，并为救赎当时苦害自己的人。三、惊讶天主的上智，出了这般奇妙的计策，既能补天主的公义，又能显天主的仁慈，于天主的美善极其相宜。四、耶稣受难的时候，所发显的忍耐、良善、爱天主、爱仇人，样样德行，都可以动我们的惊讶。我们默想的时候，把这一切惊讶的事理，细心默想一番，能得很大的益处。越默想得透彻，自然惊讶之情越长，惊讶之情越长，自然感谢爱慕的心也

越真切。

第六样，当发的情是盼望依靠的情。想想我们卑污罪人，本不当受天主的矜怜，乃天主无限仁慈，不嫌弃我们，竟为我们甘心死在十字架上，还有什么恩典，不愿意赏赐我们呢？（罗 8：32）我们当初有罪，为天主的仇敌，本该受天主的罚，天主却用仁慈的眼怜视我们，为救赎我们，受苦受难也不辞，岂有同天主和好了之后，为救拔我们不必再受苦难了，天主倒肯舍弃我们吗？（罗 5：10）从前我们带着罪恶，极甚丑陋，天主还肯爱我们，如今用他的圣血，已经把我们的灵魂洗洁净了，天主岂不更爱我们吗？从前我们远离天主，天主千方百计，把我们找寻回来，那么爱惜我们，如今我们在天主的家，与天主相亲相近，天主岂有不更爱惜我们的吗？若把以上这几条道理默想透彻了，就能坚固我们的盼望，增长我们的依靠。

我们依靠天主的心不足，总是因为不懂得天主的仁慈。天主疼爱我们到了至极，父母疼爱儿女的心虽然甚切，也万万比不上。经文上说："天主本情，恒悯恒宥。"（圣人列品祷文）怜悯人，宽宥人，成了天主的本性，如不得不如此一样。虽然天主也是公义的，到底天主常愿意用仁慈待人，不轻易用公义罚人。天主既然这样疼爱我们，我们谁不该拿好儿女的心依靠天主呢？

圣伯尔纳多说："仁厚待人，施恩于人，是天主的本性。若说罚人，除非人犯罪作恶，招惹了天主的义怒，天主必不罚人。"就如蜜蜂的本性是采花酿蜜，若不是人惹着它，它绝不螫人。人只要不犯罪得罪天主，天主就用仁慈待他，也不必等他有了功德，这是天主的本性。即使人犯罪作恶，招惹了天主的义怒，论理应当罚他，天主还不肯轻易就罚他，还必要等着他回头改过。若是人执迷不悟，终究不肯回头改过，然后天主万不得已才降罚于他。

从前诺厄时候，天主见天下人心大坏，纵欲徇私，廉耻尽丧，实在不成世界了。当时天主若立刻就罚他们，他们也没有话说，乃天主竟不忍心就罚他们，等了一百年的时候，盼望他们回头改过。百年以后，见他们执迷不悟，到底不肯回头，天主无可奈何，然后才发洪水灭了他们。在达味圣咏上，用弓箭比天主的义怒，（咏 7：13 与思高本不同）为什么用弓箭比天主的义怒，不用刀剑比天主的义怒呢？因为刀剑伤人太疾速，若说用它伤人，只须抽出来一砍就能伤人；用箭伤人还迟，若愿意用它伤人，必须先抽出箭来，带上弦后，拉开弓，照准了，才能射伤了人。天主几时愿意发显义怒，也是这样迟缓，好使人及早回头，挽回天主的义怒。

天主不得已才罚人，就是罚人的时候，也发显他的慈心。从前用洪水灭世，圣经上明明地说，天主从心里伤痛。（创 6：6）为什么伤痛呢？不是一片爱惜人的慈心吗？吾主耶稣预先说耶路撒冷京城，要被敌人毁坏，不禁望着京城痛哭了一场。天主如何爱惜恶人，因此也可以看得出来了，虽然他们忘恩负义，应当受天主的严罚，天主还这样怜惜他们。

当初魔鬼附着一条长虫，诱惑亚当、厄娃犯了命，失了地堂的福，天主不只罚了魔鬼，连长虫也罚了。长虫本是无灵之物，有什么当罚的罪呢？只因为天主爱人至极，见人失了地堂的福，怜惜异常，所以不只罚了魔鬼，连魔鬼所用的器具也罚了，以泄自己的忿恨。这就如有人杀了皇上的太子，皇上非常哀痛，不只要逮住杀人凶手，连凶手所用的刀枪也，要毁坏了，为出出他的气，解解他的恨。

圣经上天主说：“我的心意，岂是愿意恶人死，不愿意他回头得生命吗？”（则 18：23）从这句话看来，你虽然有罪，天主

还是爱惜你，盼望你回头，得享常生。天主若真心愿意罚你，早就罚了你，你每次犯大罪，每次该下地狱，从生至今，你当下多少次地狱呢？天主还好好儿的保存你，没有许魔鬼拉了你去，也没有许你生暴病死了，这明明地显出天主爱惜你的灵魂，舍不得罚你的灵魂下地狱。你的灵魂，是天主的圣血所救赎的，在天主眼中是无价之宝，天主为你舍了性命，好容易救赎了你，怎肯轻易舍去你呢？你把天主爱惜你的心，着实思想思想，体会体会，还不该全心依靠天主吗？

第八章 效法耶稣

默想耶稣的苦难，还该留心专务的是效法耶稣的表样。圣人们讲论天主降生的本意，主要是为两件事：第一，为受苦受难救赎我们；第二，为立诸德之表，引我们效法。所以效法耶稣的表样，也是我们万不可忽略的。从前吾主亲濯宗徒之足，做这极卑贱的事，濯足完了，向宗徒说："我给你们立了表样，你们见我怎样做了，你们也该照样做。"（若 13：15）耶稣这些话，不只是命我们在濯足这一件事上效法他，还命令我们在各样事上，都效法他。所以圣伯多禄说"耶稣为我们受难，给我们留下榜样，好叫我们遵行。"（伯前 2：21）虽说耶稣平日里，已经给我们立下诸德之表，但那些德行，还不十分明显。到了受难的时候，他的谦逊、忍耐、听命、爱人，及别的各样德行，才越发明显了。就如太阳到了中午，极其光辉，极其美丽。圣奥斯定称："十字架是耶稣的讲道台"，正是说的这个意思，言明耶稣在十字架上，发显了万德万善，引我们效法。

我们为效法耶稣的表样，先要把耶稣的德行，分开一条一条

地细心默想，默想一番就提醒自己的心，定下志向，务要效法那条德行。例如：我默想耶稣的谦逊，默想一番我便该提醒我的心，自轻自贱，勉力爱耶稣所爱的轻慢凌辱，恨耶稣所恨的体面光荣。若有人耻笑我、欺负我，我不但该好好儿的安心忍受，还要从心里喜欢，得和吾主耶稣相似，便是我的光荣。若默想耶稣的忍耐，我又该提醒我的心，务要以世俗之乐为苦，以耶稣之苦为乐，盼望为天主受些苦难，为做耶稣的信徒，如同圣文都辣向耶稣说："吾主！我见你受这样的苦，我若没有受苦，实在我心里过意不去。"默想别的德行，都该照这样做，这样做法儿，才能得默想的真益处。

但有一件事该留心躲避，我们别处已经讲过，就是定志向效法耶稣，切不可空空泛泛的太笼统了，务要按着自己身份，想想自己所能经历的各样难处，心里设身处地，如同真当着那些难处一样，要勉力把那些难处，全胜过去。例如：默想谦逊，我该想，若遇着某某机会，当着某某时势，伤了我的脸面，坏了我的名声，使我受了很难受的冤屈，开始我觉着心里忿忿不平，受不下去，我就反来复去地操练我的心，先使它勉力着忍耐，后来还要使它喜欢，这样谦逊的德行，才能渐渐修成了，骄傲的毛病，才能渐渐改净了。至于听命、克己、忍耐、翕合天主圣意等等德行，都该照这样默想，这就是修德成圣的一个秘诀。

讲默想耶稣的苦难，讲到这里已经圆满了。留心发以上所说的七种情思，题目极其宽广，极其容易，默想一生也默想不尽。但为容易动我们的心，还有六条该想的事：一、该想受苦难的耶稣是谁；二、耶稣受的是怎么样的苦难；三、耶稣怎么样受苦难，就是怎么样谦逊忍耐，怎样良善和平；四、耶稣为谁受那些苦难；五、加给耶稣苦难的是谁；六、耶稣受苦难有什么目的。只要这六条，想得通透，就很容易动人的心。

虽然别的意思，都是很要紧的，也是很有益处的，到底效法耶稣的情思更是要紧，更是有益处的，所以我们更该专务这一条。这一条就是我们一生，默想不尽的题目，一来，因为耶稣立了万德之表，哪一样德行，为我们也是要紧的，所以把耶稣的各样德行，我们都该分开一条一条地默想。二来，因为每一样德行，都该往切实处想，就是按自己的身份，想自己所能遇着的各样难处，务要把这难处都胜过去，这样想来，不论耶稣哪一样德行，都成了默想的好题目。

我说，效法耶稣，比别样情思都好。因为实心愿意效法耶稣，就是一个爱天主的诚心，别的情思，都包括在内了，所以我们更该专务动情效法耶稣。先该效法自己所最缺少的一样德行，得了一条再得一条，不必着急，这样默想，比空空泛泛地起个效法耶稣的意思，好得多了。

第九章 默思主苦甚悦主心

圣女玛达肋纳从耶稣升天后，又活了三十二年，这三十二年的时候，独自在深山隐修，黑夜白日，常不断默想耶稣的苦难，这是天主圣意，愿意她如此。当她才入山隐修的时候，天主打发了一位天神，在她隐修的地方，竖立了一个十字架，圣女因此知道天主的圣意，是愿意她常默想耶稣的苦难。所以望着十字架，常像当日在加尔瓦略山上一样，痛哭耶稣的苦难，三十二年之后，就弃世升天去。

有一位圣人，不知行什么善工，更中悦天主的心，常求天主指示他。有一天，正在求的时候，忽然耶稣发显了。耶稣背着粗重十字架，浑身破伤，满面血汗，带着实在可怜的情景，就向那

位圣人说："你若愿意做中悦我圣心的事，就该帮助我背十字架，为帮助我背十字架，也不必做别的，只须，着实默想我的苦难，动情可怜我，如同亲身觉着我的苦难一样。"

圣爱德孟主教，从小就很热心，当他幼年上学读书的时候，亲眼见过耶稣显现。耶稣嘱咐他："每天默想自己的行实，及自己受苦受难的事迹，许了他三样恩典：第一，不中魔鬼的诱惑；第二，容易修各样德行；第三，将来得善终。圣人受了耶稣这个教训，以后加倍热心了，每天晚上，必定默想耶稣的一二件事迹，行这个神工至死不懈，耶稣许的那三样恩典，果然全得了。

有一位圣多明我会的修士，少时听见人讲论耶稣的苦难，就很动心，所以从小就常默想耶稣的苦难，也常叩拜耶稣的五伤。叩拜的时候，向耶稣说："耶稣基督，我钦崇你，赞美你，你因此圣架，救赎了普世。"这样一连叩拜五次，每次另外念天主经一遍，求天主赏赐他，敬畏天主，爱慕天主的诚心，他行这个神工，多少年来总不懈怠。有一天正当他祈祷的时候，忽然耶稣显现，发显了很亲爱他的样儿，和颜悦色地请他上前来，亲自己的圣伤。这位修士恭恭敬敬地亲了耶稣的圣伤，忽然觉着心里充满热爱，得了非常的神乐。从此以后，爱天主的心越热越纯，只觉天主以外没有一件可爱的事物了。

圣巴各末的老师，名叫巴来孟，也是一位列品的圣人，平日里常吃野菜，不用油酱调和。有一年，在复活瞻礼日，他的徒弟给他在菜里放了一点香油，请他来吃，巴来孟一尝就痛哭说："吾主耶稣，死在十字架上，我却这样娇养我的身子，如何使得呢？"他的徒弟圣巴各末，在旁边劝他说："今天是耶稣复活大瞻礼，比平常日子吃的好些儿，也无妨碍。"圣巴来孟当时想耶稣的苦难来了，心里十分伤痛，总觉着咽不下去，一口也不吃了。

从前有一个热心教友，被敌人掳到外方去，给一个外教国王当奴才，因为他常默想耶稣的苦难，常带着难过的模样儿。国王见他如此，有时责怪他，问他为什么常常忧苦。这个教友回答说："耶稣的苦难印在我心里了，我怎么能不忧苦呢？"国王一听这话发了大怒，遂命人杀了他，开胸取出心来，剖开一看，果然见心里印有耶稣的苦像，五官四体，都印得十分清楚。国王眼见这奇事，遂就弃邪归正了。圣人行实上记载：圣女加辣去世后，有人取出她的心来，也看见她的心上，印有耶稣的苦像，连铁钉、长枪、茨冠，一切刑具，也都印得清楚。皆因圣女活着的时候，常默想耶稣的苦难，所以天主显这个圣迹。现在圣女的心，还在意大利国某城里存着。

卷十四 圣体篇

第一章 圣体圣事大显主慈

天主做的奇妙事迹不可胜数，其中最奇妙最可惊讶的是天主降生，与圣体圣事两件。这两件不只人不能懂得，就是天神也不能明白，远远超过神人思维能力之上。好像天主费了多少心思，多少智力，为把他的美善通之于人，才创造出的两件奇妙事来，所以告知依撒意亚预言这两件事，为天主创造的奇事。（依 12：5）

我们先想一想天主降生的奇妙。怎么天主性结合人性，使两性共成一位呢？其中的奥理，真不是我们有限的明悟所能懂得的。圣弟阿尼削讲论，爱情能合二为一，这不过是说爱情能使两个人，心意相通，情谊相合。如同一人一样，并不是说能使两个人合成一位。但人做不来的事，天主却做来了。天主爱人至极，愿意同人结合，竟结合成了一位：在天上同天主圣父，共是一体；降生以后，同人性共成一位。耶稣既是真天主又是真人，凡天主所有的都相通于人，人所有的都相通于天主，所以凡他在世上，因人性做的事，都可以说是天主做的事。例如可以说：天主生于马槽，天主裸衣裹体，天主受苦爱难，死于十字架上。无论饮食起居，行动坐卧，困乏饥寒，都成了天主做的事了，这是何等可惊可奇的事呢？

至于圣体圣事，可惊可奇也不在天主降生以下。天主降生不过隐藏祂的天主性，并不隐藏他的人性，在圣体圣事，连他的人性也都隐藏起来了。不但如同降生以后，立表垂训，同人相亲相

近，还隐藏在面酒形内，做我们的饮食，入我们的肺腑，愿意与我们紧密地结合。虽然不能如同耶稣的两性，结合的成了一位，到底与我们结合的亲密法儿，也是言语难以形容的。吾主耶稣亲口说过："谁领我的体，饮我的血，他就在我内住着，我也在他内住着。"（若 6：56）而且，天主降生，不过结合一个人的性体，在圣体圣事内，凡领圣体的，哪怕他百千万亿无数之多，耶稣都一一与之结合，天地间有什么事，比这件事更奇妙的呢？达味圣王说："吾至仁至慈之主，建立诸异迹之标。"（咏 46：9）这都是说的圣体圣事，不但超越各样的奇妙，还包含各样的奇妙。

古时天主用玛纳养活以色列人，他们都惊讶非常。玛纳不过是圣体的预像，还能令他们那么惊讶，何况天主如今用自己的本体本血，养育我们，岂不更是可惊讶的吗？薛西斯王，为显自己的富贵荣华，大设筵席，一连一百八十天，款待通国的臣民。（艾 1：4）如今吾主耶跃，为发显他爱人之情，也设了筵席，用他的圣体圣血做这筵席的嘉肴美酒，款待普天下各种的人，且不但是一百八十天，到如今已经一千九百多年了，没有一天间断，直到世界穷尽才算尽头。这种奇事，只因为人习而不察，不知惊讶，若仔细思想，谁不惊讶天主无穷的爱情呢？

圣若望论耶稣建立圣体的大事说："耶稣爱世上的人，直到世界穷尽。"（若 13：1）这句话，不但是说的耶稣爱人始终没有间断，也是说的耶稣爱人真到了至极无可复加的地步，再不能做别的事，更发显他的爱情了。论理耶稣即使不建立圣体圣事，在天堂上也能保护我们，但耶稣爱我们至极，不忍与我们相离，就如为父母疼爱儿女，常愿意同儿女们同居共处，不忍与他们相离一样，所以立了这件圣事。虽然耶稣升天去了，还常居我人间，与我们同居共处，如同从前降生在世，仍然不离天堂，如今又辞

世升天，仍旧还不离开世界。耶稣在圣经上说："我从前出于圣父，来到世上，如今又离开世上，归于圣父。"（若 16：28）但耶稣从前出于圣父，未尝一时一刻离开圣父，如今离开世上，也未尝一时一刻不在世上。

但凡人彼此相爱，必愿意彼此纪念，所以朋友相离的时候，多是赠送礼物做个纪念。吾主耶稣甚爱我们，建立了圣体，正是愿意我们纪念他，所以当初建立圣体的时候，嘱咐宗徒们说："你们该行这件圣事，以纪念我。"（路 22：19）这就如同说："你们每次行这件圣事，便该纪念我，当初为爱你们，怎样受苦受难。"

从前梅瑟圣人，赞叹天主的仁慈说："不论那一国恭敬的神，都比不得我们的天主亲近我们，听我们的祈祷。"（申 4：7）当初古教时期，虽说天主亲近他们，万万比不上如今天主在圣体圣事内亲近我们，梅瑟若生在这个时期，更该怎样赞叹天主的仁慈呢？吾主耶稣说："我同你们天天在一起，直到世界穷尽。"（玛 28：20）唉呀！这真是我们的大福分。我们在这苦世上，如同充军流徙一样，苦不堪言，幸有天主同我们在一起，安慰我们的忧苦，扶持我们的软弱，我们才有了依靠，这是何等的福分呢？常见有忧苦的人，得一个至亲好友来安慰他，扶持他，忧也不觉忧，苦也不觉苦了，何况天主亲来安慰我们，扶持我们，岂不更是我们的一大快乐吗？原来天主在圣体圣事内，实实在在的住在我们当中，不论什么时候，都能随便来朝拜他、亲近他、与他谈论、向他诉说自己的心事，凡自己所有的忧苦烦难，都能告诉耶稣，求他相帮。天主无限爱情，我们来求他，他必不拒绝我们。天主不但在各圣堂里，还有时候经过我们的街道，入我们的房屋，真如同古经上，天主预先说的："我将来住在你们当中，在你们当中行走，做你们的天主。"（肋 26：11-12）请看天主待我们这

样亲热，我们有什么硬心能不动情，以爱还爱呢？

天主爱我们的爱情，说到这里，还不能终止。天主不但住在我们当中，在我们当中行走，还愿意做我们的饮食，进入我们心中，以我们的心做他的圣殿。现在说到这里，我们惟有闭口结舌，惊讶天主的仁慈了，还有什么话可说呢？我一个卑污罪人，能领天地的真主，入我的口，进我的心，神秘地与我结合。我心里所怀的，就是圣母圣胎中，当初九个月所怀的，原是一位救世者。从前圣母往见圣妇依撒伯尔，圣妇觉着实在当不起，望着圣母惊讶说："我有何德，而烦吾主之母，远来顾我！"（路 1：43）当时耶稣还在圣母圣胎中，不过一到圣妇的家，圣妇就觉着当不起了。我们几时领圣体，耶稣不但到我们家，实在是进了我们的心。回想自己如何卑贱污秽，岂不更该惊讶天主的仁慈吗？

圣人们说："倘若天主只许善人领圣体，天主爱人之情也不算不到极处。乃天主爱人之情，更进了一层，并不分善人与恶人，来领他的圣体，就凭神父随便分施。纵然有良心污秽的人，来领圣体，天主也不拒绝他。从前为爱我们的缘故，甘心被恶徒出卖，如今为爱我们的缘故，情愿入恶人的心，再被恶人出卖，再被恶人钉死，因为那冒领圣体的，就如再钉耶稣在十字架上。这样的轻慢凌辱，原是耶稣预先明明知道的，只因怕阻挡善人领圣体，所以没有拒绝恶人领圣体。"从前天主降孕在圣母至洁的圣胎中，圣教会说："天主！你为救赎人，竟不嫌贞女之胎。"如今天主不嫌我们罪人卑污不堪，愿意进入我们的心内，岂不是更可以惊讶的吗？

第二章 圣体奇迹约举数端

在圣体圣事内，有几端信德的道理，不可不先知道：

一、神父在弥撒中，一念了成圣体的经，立刻就有圣体，一念了成圣血的经，立刻就有了圣血。这圣体圣血，实实在在就是当日降生、受难、复活、升天，现在坐于天主圣父右边的耶稣。虽然在普天下，有千万神父，同时举行弥撒，同时成圣体圣血，在那千万弥撒中，所成的圣体圣血，却同时是一个耶稣。

二、神父念了成圣体的经，虽然看着还是面饼的形色，尝着还是面饼的滋味，其实不是面饼了，全变成了耶稣的圣体。念了成圣血的经，虽然还有葡萄酒的形色气味，到底也不是葡萄酒了，全变成了耶稣的圣血。在这件圣事上，眼所见的，鼻所闻的，口所尝的，手所摸的，凡五官所觉着的，都不可凭信，只该凭信天主的圣言。想天主从前能从无中造成天地万物，岂不能用现成的面饼变成自己的圣体，用现成的葡萄酒变成自己的圣血吗？再想，我们天天所用的饮食，因脾胃消化之功，尚能变成我们的血肉，而天主既是全能，反不能变化面酒，成自己的圣体圣血吗？圣经上说："天主无所不能。"（路 1：37）哪有做不来的奇事呢？

三、天地间，无论什么事物变化，不能变化它的元质，譬如：土变成黄金，水变成水晶，黄金虽然不是土，水晶虽然不是水，到底土的元质，仍然在黄金内存在着，水的元质，仍然在水晶内存在着，这是物性的常理。在这圣体圣事，天主却显了绝妙的圣迹，成了圣体圣血以后，这面酒的元质，一丝一毫地也不存留，完全成了耶稣的圣体圣血。

四、但凡依赖之物，不能自存，如此：颜色、气味、形象、大小，

不能离了物质自存自立。黑白必有黑白的物质，香甜必有香甜的物质，方圆大小必有方圆大小的物质，这又是物性的常理，不能错的。在这圣体圣事，天主又显了绝大圣迹，虽然那面酒的体质，已经全灭了，这面酒的颜色、气味、形象、大小，仍然还存留不灭。

五、成了圣体圣血以后，这面形内不止有耶稣的圣体，兼有耶稣的圣血；酒形内也不止有耶稣的圣血，兼有耶稣的圣体，不论面形酒形内都有耶稣的全体，如同现在天堂上一样。现在天堂上，耶稣的圣体圣血既不能相离，所以在面酒形内也不能相离，他的天主性、人性、灵魂、肉身、宝血、无不俱在。神学士们说："倘若有宗徒，当着耶稣的圣身，还在坟墓的时候，举行弥撒所成的圣体，不过是个死体，虽然与天主性结合，却不与灵魂结合，因为当时耶稣的圣灵魂，与他的圣肉身，已经离开了。"若论如今，不但他的圣灵魂与他的圣肉身不能相离，连他的圣血也不能相离，所以如今在面酒形内，圣体离不开圣血，圣血也离不开圣体，而且与当时耶稣建立圣体的时候，也有分别。当时耶稣所成的圣体，虽然天主性人性一概俱全，到底总是能受死受伤的，现在所成的圣体，是复活光荣的，也不能受死，也不能受伤了。

六、若问在圣体内，已经有了圣血，为什么成了圣体，还成圣血？这有很好的取义：一来，为表明耶稣受难的时候，圣血倾流的意思；二来，为表明做人的饮食，因为为养肉身，必须食品和饮料两样兼全，为养灵魂天主也愿意两样俱备。所以他以自己的圣身，做我们的真食品；以自己的圣血，做我们的真饮料。如今圣教会因为有些不便利处，只许教友领圣体，不许教友领圣血，但圣体内既然包含圣血，虽然教友不能如同神父兼领圣血，若领的妥善，同神父一般热心，得的神益也不在神父以下。

七、不但面酒形未分以前，其中有耶稣的全体，即使既分以后，

还各有耶稣的全体。假如将面形分做许多小分，将酒形分做许多小滴，在这许多小分小滴内，仍然各有耶稣的全体。当未分以前，面形内只有一个耶稣的全体，酒形内也只有一个耶稣的全体，这一个全体也在面形的每分内，也在酒形的每滴内。所以既分以后，分做多少分、多少滴，到底都有耶稣的全体。犹如一个镜子，将玻璃分做许多块，每块能照见人的形象，若不分开不过照见人的一个形象。这是人的形象多少，随玻璃块分的多少。再比方我们和众人说话，我说话的声音，在每一个入耳朵里都是一样听全的。一个人听的声音一样听全，一百人听的声音也是一样听全，不因着听的人多，我的声音就会有分减。再比方在人的全身，只有一个灵魂的全体，在四体百肢也各有灵魂的全体，耶稣的圣体在面酒形内也是如此，在整个面酒未分以前，只有一个耶稣全体，于分开后在每分每滴内都有耶稣的全体。这几端比喻，虽然于圣体道理，有不甚切合的地方，到底能相帮我们，略略懂得圣体的奥理。

八、耶稣的圣体，不可分裂，不可脏污。假使许多人，在一个圣爵里饮圣血，每个人只饮一滴，都是领的耶稣的全体，如同领面形的一小分，也是领的耶稣的全体。耶稣的圣体圣血，并不因着面酒的分减而分减。

以上各端道理，我们俱当深信不疑。信其固然，不追究其所以然。我们有限的明悟，断不能测量天主无限的全能。天主做的奇妙事甚多，不只这一件圣体圣事，怎可只在圣体圣事上妄起疑惑呢？况且，信自己所不懂的事，在天主台前才有功劳。若必须自己明明懂得的才信以为真，还有什么功劳呢？吾主耶稣说：“不见而信的，才是真福人。”（若 20：29）

在这件圣事上，比在别的奥妙道理上，信德更要坚强，所以信德的功劳也是更大。在别的奥妙道理，不过只是信我们所不见

的，在这件圣事上，且信相反我们所见的。明明地看着是面饼，我却信是耶稣的圣体，明明看着是葡萄酒，我却相信是耶稣的圣血，这样的信德，就是古圣亚巴郎的信德。当初亚巴郎夫妻二人，已经年老力衰了，天主许了他们将生孩子。这事虽然似乎不可信，亚巴郎却深信不疑，过了一年果然得了一个孩子。天主又许了他，从这个孩子，将来生许多子孙，却又命他把这个孩子祭献了，当着那个时候，亚巴郎仍然深信天主许他的话，毫不疑惑，所以他的信德有很大的功劳。我们在圣体圣事内，眼所见的，口所尝的，都是相反我们视觉和味觉的信德，我们还只管深信不疑，自然也有很大的功劳。总而言之，圣体的奥理，我们如今断不能明白，死后升了天堂，我们才能明白，那时候，我们才赞叹天主无穷的上智，安排得如何奇妙了。

为证圣体的奥理，从古以来，天主显的圣迹不知有多少了，我如今单指出一个来：从前有一位神父，圣名伯多禄，他是某会的修士，也当过会长的职分。这位神父，平日里常受相反信德的诱惑。另外在圣体圣事，有一条更难破的疑惑，他只说在祝圣的面形内，有耶稣的圣体，没有耶稣的圣血。这个疑惑时来时去，已经渐渐入了他的心，幸赖天主的仁慈，显了一个圣迹，破了他的疑惑。有一天，是瞻礼七，早起举行圣母弥撒，在举扬圣体以后，才要俯身祈祷，忽然看见一股浓烟，从上而下，霎时间把祭台全遮盖起来，连祭台上的圣爵、圣体等都看不见。这位神父，当着这个情形，吓得胆颤心惊，遂即恳恳切切地求天主指示，他显这个奇迹，有什么意思。不多时见那片浓烟，渐渐地消散了，睁开眼一看，见祭台上的圣爵也空了，圣体不知哪里去了。他一见这个奇事越发惊讶，于是哭求天主可怜说：“若是这件事，是我的罪招来的，求天主宽赦我。”正在这为难的时候，抬头一望，

忽然望见圣体在空中悬着，等了一会儿，又看见圣体慢慢降下来，落在圣爵上。忽然又看见从圣体中流出圣血来，这圣血滴在圣爵内，恰如初时圣的圣血一般多，然后圣体又落在圣布上，如同起初一样。那位神父眼见这些奇事，又惊讶、又忧惧，不知该做什么。又听到有一种声音给他说："你只管接着做弥撒，所见的奇事，切不可告诉别人。"这位神父心遂放下，往日所有的疑惑，从此以后全冰释了。这件事，是这位神父亲笔记载出来的。他生前没有告诉别人，死后有人见了他写的这件事，才传扬出来了。连那辅祭的人，也没有看见这些奇事，但见了那位神父那天做弥撒时间过长，也痛哭流泪，不同平常的情形。

第三章 领圣体前先该准备

圣体圣事，在七件圣事当中是最尊贵的。因为在别的圣事，天主不过用圣物经文礼节等，赋圣宠于人，比如：领洗，用圣水，坚振、终傅用圣油，独在圣体圣事中，天主亲自降到人心中，用自己的本体本血养人的灵魂。这不只是领天主的圣宠，且领圣宠的根源，所以圣教会称这件圣事，为"圣宠圣事"，因为领这件圣事，既领得天主的本体，又领得圣宠的根源，所以独用这个名称，称得非常恰当。

圣教会又称领圣体为"合一"，因为领这件圣事，人与天主相通，天主与人相通，两个合成一个，能得天主的诸般恩宠。并且，圣体圣事，连合普天下教友的心，使普天下的教友共成一会，犹如一身，称领圣体为合一的圣事，也是为这个缘故。

圣经上又比圣体圣事，如同筵席。世俗的筵席，酒嘉肴美，宾主欢洽，还能快乐人心。圣体圣事是天神供案最饴之筵，所陈

设的是耶稣的本体，原有极甘美的神味，岂不更能快乐人心吗？天主在圣经上请人来赴圣筵说，“我已经预备了筵席，一概的肴馔都齐备了。”（玛 22：4）天主说都齐备了，这句话，便是指的圣体圣事，能够满足人心，不论求什么恩典没有得不到的。我们有幸得领圣体，便是得怀上天下地无比的珍美。天主在面酒形内，现世与我们结合，我们生前虽不得明明享见天主，死后升了天堂才得明明享见天主，生前死后，虽不相同，却同是一个天主。

我们既知道领圣体是领的天主，在领圣体以前，该不该用心预备呢？从前达味圣王，打算为天主修盖一座圣殿，虽然筹备了许多金银宝玉，足够修盖一座体面的圣殿，他心里还嫌不足，向别人说：“这事非同小可！因为不是给人修盖宫殿，是给天主修盖宫殿。”（编上 29：1）达味圣王，虽然说是给天主修盖宫殿，究其实，不过是为供结约之柜，在那结约之柜里，所藏的不过是玛纳等物，达味为供这结约之柜，还那么用心预备，我们要领天主到我们心中，更该怎样用心预备呢？

第四章 灵愈清洁受益愈多

从这第四章，到下面第十三章，总论三件事：第一，论领圣体前该怎样预备；第二，论领圣体后该怎样感谢；第三，论领圣体当取的神益。一九〇五年，教宗庇护第十，颁定了领圣体道理：一、勤领圣体与天天领圣体，极合耶稣及圣教会的盼望。圣体圣事，是为一总教友立的，不论居什么地位，不论多大年纪，只是教友就能领圣体，没有一个被拒绝的人，只要他灵魂上没有大罪，又有正当的目的。二、什么是正当的目的呢？凡领圣体为合耶稣圣意，为更亲近耶稣，结合耶稣，或为用此神药，治好灵魂的病弱，

改习惯的毛病，都是正当目的。若只为虚荣，或因习惯，或怕人议论，因而领圣体，就不是正当目的了。三、最好又有一样预备，就是连明知故犯的小罪都没有，但是这样预备，不是很重要的，只要没有大罪，又有真心定改，不愿再犯大罪也就够了。四、圣事有圣事的效验，只要领的妥当，自然就有效验，但效验大小，在于预备得好歹，预备得越好，效验越大。所以凡领圣体的，该按各人的身份，用心预备，领了圣体，用心感谢。以上都是教宗庇护第十定的道理。

看来，领圣体有两样预备：一样是要紧的，也是足够的，就是前面说的，灵魂上没有大罪，又有正当目的，有了这样预备，自然就得圣事的本效验。一样不是很要紧的，就是在领以前，预备的热心，领了以后，感谢的好，有了这样预备，必得更大的神益。这一章讲的正是预备的道理，预备的越好，得的圣宠越大越多，就如器皿越大，取水越多；又如火能烧化，火若猛烈，干柴湿柴都能烧化，只有难易的分别：干柴烧着容易，湿柴烧着难。我们领圣体也有两种情形：灵魂越清洁越热切，越容易沾受爱德之火，与耶稣合而为一，所得的圣宠神恩，远远超过寻常之上。

圣体圣事，既然比别的圣事尊贵，我们预备领圣体，自然也该比预备别的圣事，格外用心。领别的圣事，若有大罪，只发上等痛悔，论理也就够了，领圣体则不然，若有大罪，必须先办妥当神工，若不办神工，虽然发了上等痛悔，领圣体也不免有大罪，这是圣教会的严命。圣保禄宗徒说："人必须先查究自己，然后再食此饼，饮此爵。"（格前 11：28）圣保禄说的查究自己，主是要用心省察自己的良心，省察出大罪来，就该妥当告解，这样才可以去领圣体。倘若带着大罪，不告解去领圣体，便是犯冒领圣体的大罪。如同犹达斯负卖耶稣，把耶稣交于恶人之手一样，

有大罪的人，为天主的仇人，竟敢去领圣体，也是负卖耶稣，重新再钉十字架上。什么大胆人，敢犯这样大罪呢？

不但大罪，就是微小的过失，也该勉力涤除净尽才好。我们要请贵客到家，还必须清除房屋，内外整齐。贵客虽贵，究竟是人，我们要请至尊无对的天主，到我们心里来，更该如何清除我们的心呢？圣体称为天神之粮，并不是说，天神也领圣体，他们虽然尊贵，却没这个福分。称圣体为天神之粮，无非是说领圣体的，该效法天神的洁净。

虽说小罪挡不住圣事的本效验，只没有大罪领圣体，自然就增加宠爱，到底总使人得不到丰盛的神恩。因为小罪越多，人心越冷淡，没有热爱的诚心，怎能得圣事的大益处呢？从前吾主耶稣，先给宗徒们濯了足，然后才叫他们领圣体，按圣人们的讲论，这是教训我们，要领圣体，不只大罪，即使些微的小罪，如同脚上的尘土一样，也该洗涤洁净了。你看耶稣生在马槽，不嫌马槽卑陋，死在加尔瓦略山，不嫌山上污秽，惟独建立圣体，拣选了一座大厅，又宽阔，又清洁，且又装饰的辉煌壮观，这就是教训我们，要领圣体，也该这样预备我们的心。从前拿步高王，命人选择几个幼童，在朝里当差，要那纯美无玷的，才许他们用自己所用的饮食。（达 1：4）我们要领天主，吃这天神之粮，更该如何清洁呢？

第五章 热心领主约归三端

领圣体，要多得神益，还有最要紧的一样预备，就是热心。热心二字包含各种善情，这善情总起来归于三样：一、是谦逊敬畏；二、是爱慕依靠；三是诚心切望。这三样不但领圣体以前，就是

领圣体当时，及领圣体以后，也是很要紧的。我们必须有这三样，才算热心领圣体。

第一、要动谦逊敬畏的情，先该想想天主如何尊贵，我在天主台前如何卑贱。天主是造天地万物的真主，生养保存我，降生救赎我，日后还要降来审判我。如今在天堂上，尊威无比，虽然天神也不敢抬起头来，仰看他的光荣。我在天主台前，可算是什么呢？不过是尘埃粪土之人，且又犯罪多端，极其污秽，要领那尊威无比的天主，我如何当得起呢？这样想来，自然谦逊敬畏的情，渐渐发起来了。从前圣祖亚巴郎想自己卑贱不堪，连同天主说辞，也觉着当不起。圣若翰洗者，虽然在母胎就是圣人，还说自己不敢与主解鞋带，就是说的，给耶稣解鞋带子，自己担当不起。我们领圣体，不只是同天主说话，也不只是服侍耶稣，真真实实的领天主到我们心中，我们更该怎样谦逊，怎样敬畏呢！

领圣体以前，圣教会叫我们念："卑污罪人，辱主俯临我心……"这段经，我们该从心里念，不可单凭不敢临近祭台，也不敢抬头望天，俯伏跪在一边，用手槌胸说："天主！可怜我大罪人罢吧！"（路 18：13）或用圣妇依撒伯尔的话说："我有何德！而烦吾主亲来顾我！"（路 1：43）论我的卑贱污秽，本是万不当领圣体的，但耶稣有命，愿意我领他的圣体。耶稣说："谁若不领我的圣体，不能生活。"（若 6：53）况且，圣体是圣宠的根源，能扶助人的软弱，能治好人的神病，我自觉神力软弱，灵魂多病，为此我才敢领圣体。

圣师热罗尼莫当临终的时候，神父给他送来圣体。他一面想天主的尊贵，一面认自己的卑贱，就惊叹说："天主！你当初同罪人一块儿吃饭，就有人非议你，责怪你，如今你不只同罪人吃饭，还做罪人的饮食，来入我罪人的心，岂不更为惊叹吗？"古经上

记载，达味圣王，请约纳堂的儿子来同他一块儿吃饭，约纳堂的儿子，自己觉着当不起，就推辞说："我不过是国王的一个奴才，怎么当得起国王这样优待我呢？"（撒下 9：8）如今天主请我们赴他的圣筵，若没有这般谦逊的意思，如何使得呢？我们既然当不起领圣体，断不可不拿谦逊敬畏，来补我们的亏缺。

第二，要动爱慕依靠的情。只须想想天主如何爱我们，天主为爱我，不只为我死在十字架上，且定了这圣体圣事，做我的神粮，入我的肺腑，紧紧与我结合，想想天主这般奇爱，我的心若不是铁石的，怎么能不以爱还爱呢？天主疼爱我，甚于为父母的疼爱儿女，求无不应，愿无不获，我怎么能不依靠天主的仁慈呢？圣多玛斯称圣体为爱情的圣事，因为在圣体圣事，大显天主爱人之情，我们几时领圣体，也总该激发我们爱天主的情，以爱还爱，千万别使我们的心，如耶稣诞生的马槽，又硬又冷，这样才不辜负天主的恩爱。

第三，还该诚心切望，如饥了想吃，渴了想喝的一样才好。圣体是灵魂的神粮，人若有诚切地盼望，领了才能养灵魂，就如肉身的形粮，人若盼望吃，吃了才能养肉身，若是不饥不饿，见饭欲呕，就是勉强吃了，也不养肉身。一个人领圣体，冷冷淡淡的什么也不想，也不盼望得恩典，怎么能得那许多神益呢？天主虽然愿意施恩于人，却愿意人先盼望。圣经上说："饥虚以福实之。"（路 1：53）是说有德望的人，如饥了想吃一样的，天主才肯充满他的心。

我们盼望的不诚切，总是因为不认得自己如何贫穷，并不认得天主如何仁慈。想想当初耶稣在世上，治好各样的病人，使瞎子看见，聋子听闻，癞病人洁净了，死人复活了，不论什么人，求他什么恩典没有得不到的，所以经上说："主在世时，凡诚心

近主，无不取益适愿。”（领圣体后诵）我回想我的灵魂，有各样病苦：不懂得天主的事理，看不见灵魂的危险，如聋子瞎子一样；德行没有修成，毛病没有改净，灵魂污秽不堪，如癞病人一样；如今耶稣要到我心里来，我如何不盼望他可怜我呢？我领的耶稣，就是当初治好各样病人的耶稣。耶稣如今爱我们，不减于从前在世上爱人之情，我们有什么盼望得的恩典，得不到的呢？耶稣既不吝啬自己的圣体，岂肯吝啬别的恩典吗？

第六章 善备己灵再举数法

领圣体前，存想耶稣的苦难，也是一种极好的预备。耶稣建立圣体的时候，明明地吩咐了宗徒们，几时行这件圣事，便该纪念他。（路 22：19）所以我们几时领圣体，忆想耶稣的苦难，正合耶稣的圣意。圣文都辣劝人，每次领圣体的时候，取耶稣受苦难的事迹一二件，留心默想。圣人说他自己用这法子，得了非常的热爱，几时心里觉着冷淡，想想耶稣为爱人受的苦难，自然以爱还爱的情就动起来。又有圣人，劝人领圣体的时候，想象自己口亲耶稣的圣伤，另外是亲耶稣肋旁的圣伤，盼望耶稣圣伤的功劳，通于我的灵魂，或想耶稣的十字架，竖立在我心中，好像我的心，就是当日耶稣受难钉死的加尔瓦略山。我在这山上，跪在十字架下，两手抱持耶稣的圣足，求耶稣的圣伤之血，洁净我的灵魂，耶稣的苦难圣死，坚励我的软弱。又有圣人劝人领圣体的时候，想是耶稣亲手分送圣体，如当日受难前夕，耶稣亲给宗徒们分送圣体一样。这并不是虚想，我们领的圣体，就是当日宗徒们领的圣体，耶稣如今自己分于我们，就如当日自己分于宗徒们，同一样的爱情，一样的仁慈。

若这些法子，不能相帮我们热心，还该留心细想：一、我领的圣体是谁？原就是造生我救赎我的天主。我的眼虽然看不见，比明明看见，我信的更真。二、领圣体的是谁？原就是我卑贱至极，至污秽的罪人。三、天主为什么立圣体？并没有别的目的，不过为爱我的缘故，为救我的灵魂，为叫我沾他的圣体圣血的功劳。然后再屡次发信望爱三德，务要叫我的信德活泼，望德真切，爱德炽热，这才算预备得妥当。

虽说我们若只靠自己的力量，也不能预备得十分妥当，总该一面尽自己的心，一面求天主相帮，求天主圣爱之火，烧热我们的冰心，求天主启发我们谦逊敬畏的情，洁净我们的良心。可以向天主这样说："我的天主，若有皇上，愿意到一个穷人家去，必定先打发人，往那里预备他的行宫，知道穷人，不能自己预备，也不等着他预备。如今你要到我心里来，我愿意好好预备我的心，实在我的力量不足，求你也先打发你的天神来，清除我的心，装饰我的灵魂，庶不至亵渎你的圣威。"我们也该求仁慈圣母，主保圣人等，相帮我们善领圣体，拿着好儿女的心，把自己献于圣母，求圣母预备我们的灵魂。

若用这些法子，仍然觉着冷淡，没有热爱的神火，至少该盼望着有热爱。天主只看人心，虽然人现时不觉热爱，只要他恳恳切切地盼望有热爱，天主就当他真有热爱一样，这真是安慰人心的一端道理。人能推辞自己不会热爱天主，谁能推辞自己不会盼望热爱天主呢？有一天，耶稣显现于圣女默弟达，教训圣女说："你几时领圣体，只要你盼望有至极的热爱，我就看着你真有那热爱一样，存着这样的心，你只管放心来领我的圣体，不必过于害怕。"圣女日多达也有一回类似的事。有一天，圣女去领圣体，觉着预备得不好，心里十分难过，就求圣母及众圣人圣女，献自

己的功劳于天主，为补她的短处。忽然耶稣显现，称赞圣女说："你求圣人圣女补你的短处，真正圣人圣女补了你的短处：你的灵魂今在天朝神圣眼前，装饰得极其美丽。"看起来，领圣体的时候，若觉着自己预备不好，求天神圣人圣女补自己的短处，真是一个最容易，最有益的法子。只要从心里盼望，有天神圣人圣女所有的热爱，并诚心依靠耶稣的功劳，就能补自己的冷淡，遮掩自己灵魂的丑陋，不只为预备领圣体，就是领圣体后，为感谢圣体，这也是一个最好的法子。

以上说的预备领圣体的法子，不必每次领圣体，各式各样的尽数全用了，只要每次用一两个就够了，可随便自己变换，用此用彼，各随所爱，总要勉力提醒自己热心就是了。但为默想道理，只靠着领圣体前那半刻的时间不够，必该早些开始默想，比如：每主日领圣体，可以分开三天预备，三天感谢，一主日的时间全用在这件事上。每天领圣体的，可以半天感谢，半天预备。就是前半天将所诵之经，所受之苦，所行之事，献于天主，为谢早晨领圣体的恩。后半天，又将三样献于天主，为预备第二天领圣体。若不能这样，至少在领圣体前一晚上，就该开始预备自己的心，安歇以前，想自己明天要领圣体，该有一番盼望爱慕的意思，倘若夜间醒了，还该这样想。第二天，一起身便要推开一切杂念，留心想自己将领圣体的大事，到默想的时候，还要把预备领圣体的道理，细想几分钟。圣依纳爵为预备第二天默想，嘱咐我们前一晚上，就该预备，安歇以前，睡觉一醒，这两个时候，都该纪念默想的题目，为默想尚且如此，为领圣体大事，倒不该这样预备吗？

第七章 领圣体后如何感谢

领圣体后，吾主耶稣在我们心里居住，是极宝贵的时候，我们当着这个时候，切不可东张西望，故意分心，只该恭恭敬敬地收敛自己的三司五官，专心对越耶稣，发谦逊、敬畏、爱慕、依靠等情。预备领圣体以前所想的事理，都可以再沉沉静静地默想一番，最要紧的：一，激发自己感恩不尽的心。设若有一个穷苦无靠的人，得了皇上的宠爱，亲来看顾他、安慰他、周济他，他该如何感激。我这一个卑污罪人，得了天地真主的宠爱，亲来看顾我、安慰我、周济我，我更该如何感激呢？经上说："今日临我胸中，比死后援我升天，厥恩更亲，厥功更大。"（已领圣体祝文）我若大模大样地，不知感谢，我真算没良心到底了。不只领圣体的大恩，就是生养保存，降生救赎，一切公恩私恩，都乘着这个时候，感谢天主才好。

但若好好地感谢天主，我们自己的力量不足，该照前章所说的，心里恨不得将天朝神圣，赞颂天主，感谢天主的善工，都献于天主，为补我们的亏缺；又恨不得天地万物，天下人民，都与我异口同声的，感谢天主，称赞天主，才满了我的心。但受造之物，任凭怎样感谢称赞，总不能相称天主的尊贵，连天主的恩典万分之一，也是不能报答的。所以还该盼望天主自己爱慕自己，称赞自己，这样才能相称天主的尊贵。

二，最要紧的，还该时时发爱天主的心，勉力以爱还爱，以心体心，恨不得与耶稣合成一个才好。但爱不在口里说，也不在心里想，全在有实行，实行才是真爱的凭据。所以我为证明我的爱情，情愿把我的灵魂肉身，三官五司，全献于天主，就是愿意

日后全为天主用，如经上说："奉献我的明悟，愿意日后明白天主的事理；奉献我的记含，愿意日后常想天主的经言，奉献我的爱欲，愿意日后常常热爱天主；又献我的眼目，日后不看非理的事物；献我的耳朵，日后不听非理的言语；献我的口舌，日后不说非理的话；献我的心，日后不起非理的念头。"（奉献经）

三，领圣体以后，为求恩典也是极好的时候，当着吾主耶稣在心里，若诚心祈求他，没有得不到的恩典。从前吾主耶稣还在圣母胎中，到了圣若翰的家，遂就赦了圣若翰的原罪。后来传教的时候，到了罪人匝凯的家，也救了匝凯一家人。（路 19：9）总而言之，当时凡亲近耶稣的，没有不沾恩典的，如今我不只亲近耶稣，而且得领耶稣到我心中，所以我也盼望耶稣赦免我的罪，救我的灵魂，赏赐我缺少的恩典。

不但该乘着这个时候，求天主宽赦从前犯的罪，还该乘着这个时候，求天主增加神力，以便克除自己的私欲偏情，战胜三仇的诱惑，并求天主赏赐我谦逊听命，恒心忍耐，及别样自己缺少的德行。这个时候也不该只想自己，若只为自己祈求，未免存心太自私，还该为圣教会、为教宗、主教、神父、父母亲友恩人祈求。

第八章 感谢圣体再举二式

有热心人，谢圣体的时候，想吾主耶稣在自己心里，好像在宫殿里，自己恭恭敬敬地跪在耶稣足前，朝拜耶稣，认耶稣为自己的天主，然后吩咐自己的三司五官，齐来朝拜耶稣，好像在世俗当中，若有贵客到家，不单主人自己敬礼贵客，且必吩咐家人等，齐来敬礼贵客一样，把三司五官，既然都聚齐了，然后一样一样地，全献于耶稣。献明悟的时候，第一，先感谢天主赏我明悟的恩典；

第二，痛悔我至今没有善用明悟的罪过；第三，求天主赏赐我的圣宠，相帮我日后善用我的明悟。献爱欲记含，及自己的五官等，都该照这样做。这样感谢圣体，只要人做得好，能得很大的益处。

又有热心人，谢圣体的时候，想自己的心，好像一个病院，自己的三司五官，都是这病院的病人，吾主耶稣是天上的神医，庆幸降来到我心中，我该请他看我三司五官的病，求他一一治好，可心向耶稣这样说："吾主耶稣！请你看看我的心，私欲偏情，不断发生，实在的病弱不堪了。主子！请你快快的设法施药，治好了它。再请你看看我的口舌，常常犯罪，又是一样难治的病，也求你用你的全能，治了它的病。"其余耳目等官，都可以照这样做。

人当领圣体后，不只论耶稣无所不在的天主性，就是论他的人性，也实实在在的就在人心里，所以上面说的谢圣体的式样，也不是凭空妄想的。我们当着这个时候，切不可心往外驰，只该收敛自己的心，怀着一片恭敬爱慕的意思，与耶稣密谈。当初耶稣诞生以前，在圣母圣胎中，圣母常常收敛自己的心，怀念耶稣，我们领圣体后，耶稣也真真实实的在我们心中。我们也该效法圣母的表样，小心怀念耶稣。有时候一尊圣像，还能引起人的敬畏，动人的热爱，难道耶稣在我们心里，我们若能专心对越，反而不能起我们的敬畏，动我们的热爱吗？

这个时候，真是至宝贵的时候，我们若用得好，就能得许多的神益，若是用得不好，把这千金难买的光阴，忽略过去，就大大辜负天主的恩典了。世俗人请贵客到家，还知道必恭必敬，小心款待，断不敢失礼，慢待贵客，我们请天地的真主，到我心里来，岂不更该恭恭敬敬地小心款待他吗？若当着这个时候，分心走意，或是祈祷有口无心，那就如请贵客到家，竟不与他交谈，大模大

样地，一点也不理他，这样待人，断然使不得，这样待天主，如何使得呢？

圣女玛加利大，是匈牙利国王的公主。每次领圣体前一天，守一天的清斋，只吃馒头，喝凉水，到黑夜还不睡觉，彻夜祈祷默想，预备第二天领圣体。领圣体后，又是一天祈祷默想，感谢圣体的恩典，直到夕阳西下，才肯用饭。那领圣体前不知预备，领圣体后不知感谢的，看看圣女的表样，怎能不羞愧呢？

第九章 善领圣体获益实多

圣体圣事，也如别的圣事，有公效验，有私效验。公效验是与别的圣事同有的效验，私效验是圣体圣事独有的效验。公效验就是增圣宠加圣佑于凡善领圣体的人，私效验就是做人的神粮，养人的灵魂。吾主耶稣说："我的体是真食品，我的血是真饮料。"（若 6：55）这就是说：如同肉身的饮食，养人的肉身，我的圣体圣血，养人的灵魂。吾主耶稣不取别的材料，只取麦面饼、葡萄酒这两样，正是为使我们知道，圣体圣血，养人的灵魂，就如那肉身之粮，养人肉身一样。肉身之粮，能保人的性命，补人的虚弱，加人的力量，扶养小孩子渐渐长大成人。耶稣的圣体圣血，养人灵魂，也有这些效验：第一，能保灵魂的性命，使他不犯大罪；第二，能补灵魂的虚弱，加灵魂的力量，使他克胜三仇，好守十诫；第三，扶养人的灵魂，修德前进，达到成全的地步。

再者，养肉身的形粮，人只要无病，都尝着香甜甘美；人领圣体，只要预备得好，所尝的滋味，香甜甘美，更是说不来想不到的。圣体祷文上说："主之神气甘于蜜。"世间最甘美的滋味莫过于蜜，蜜也比不得圣体的甘美，因此圣体又称为神饴之源。

人得领圣体，便是得领一总神乐神慰的根源，那时心里如何畅快，惟有经历过的才能知道。

这种奇妙效验，不但充满人的灵魂，还有时通于人的肉身。相传古时隐修圣人，有只靠着领圣体活着的，凡领圣体的日子，不吃不喝肉身也很强壮，一不领圣体，虽然吃东西，肉身也觉困乏。圣文都辣也说："有许多衰弱无力的人，一领了这天上的神粮，觉着心里极其快活，极其安乐，因此肉身也强壮了。"

我们既知道这圣体的奇妙效验，每次领圣体，便该好好预备我们的心，盼望得这效验，务要领圣体后，求天主赏赐我们，勇敢战胜三仇，发奋走德行的道路，坚心忍耐各样的世苦，别无所惧只怕犯罪，离开天主。圣基所劝我们领圣体后，不只不该怕魔鬼，还该叫魔鬼怕我们。当初圣教会新兴的时候，教友屡次领圣体，格外地热心，虽然圣教艰难，并不怕为天主舍生致命，我们若预备的好，也能得这个效验。

第十章 频领圣体胜于保洁

圣人们都说："为克胜魔鬼，抵挡诱惑，常领圣体是最灵验的法子，因为圣体圣事，不只增加人的神力，且能压住人的肉情，禁止人的私欲。肉情私欲既不妄动，魔鬼失其所恃，即使来诱惑人，也容易克胜。圣多玛斯讲论："为什么圣体圣体能驱魔鬼，说是因为魔鬼，当先被耶稣的苦难圣死打败了。圣体圣事，是耶稣苦难圣死的标记。所以一见人领圣体，便吓得胆破心惊急忙逃跑了。"圣基所说："古教时候，用羔羊的血抹在门上，救了以色列人不受杀害。古教羔羊的血，不过是新教圣体圣血的预像，预像还能有这效验，何况耶稣的真圣体圣血呢？"

常领圣体，为退邪情的诱惑，效验更大。因为圣体圣事，灭人邪情的火，好似水能灭火的神效一样。所以经上称这件圣事，为“生育童贞之体”，（耶稣圣体祷文；匝 9：17）言其志洁神清的童贞，都是从这件圣事生养来的。常领这件圣事，自然灵魂渐渐地清洁，不起污秽的杂念。灵魂清洁，肉身也随着清洁，就如从前患血漏的那个妇人，用手一摸耶稣的衣裳，立时就好了；又如同从前结约之柜，一入了约但河，立时河水就不流了。人纵然肉情常动，邪念常起，吾主耶稣一到他的心里，立时肉情也就平息了，邪念也都消除了。这种奇妙效验，只怕人预备的不好，若预备的好，没有得不着的。看来常领圣体，真是保存贞洁，最好不过的法子。

以上说的是真的，有一个圣迹可以作证。从前在希腊国，神父成圣体用的面饼，同家常吃的面饼仿佛相似。当时的风俗，教友领圣体后，把零星小块，就分给那纯洁无罪的孩子们吃了，这孩子都是守空心斋的。有一天早晨，在君士坦丁城里，教友才领完圣体，正要分散那零星小块，忽然有一个犹太人的孩子，也上堂里来。他见奉教的孩子都领圣体，他也上前来求领圣体，神父不分彼此，也就将圣体分与他。这个犹太人的孩子，因为领圣体，在堂里延迟了多时，及赶回家，他的父亲问他：往哪里去了，为什么回来这样晚。小孩子没有瞒人的事，就爽直地回答说：“我往天主堂里去，在那里我见奉教的孩子都领饼吃，我也领了饼吃，因此耽误时间回家晚了。”他的父亲，向来憎恨天主教，一听这话忽然发了大怒，遂将小孩子一把抓住，扔在火窑里，关上窑门往别处去了。那时孩子的母亲，正不在家，及回家后，许久不见她的孩子，就出去各处寻找，寻找了一天，并没有踪迹。第二天，又寻找了一天，又没有踪迹。为母亲的疼儿心切，不禁呼天号地，

无限哀伤。第三天，还是一步一声的喊叫，含着两眼泪往各处寻找，偶然到了窑门前面，这孩子在窑里，听妈妈在外边喊叫他，随即高声回答说："妈妈！孩儿在这里。"他的母亲一听是她的儿子的声音，又喜欢，又害怕，喜欢的是找着了她的孩子，害怕的是因为窑里的火，烧得正旺，不知小孩子在何处藏身，就急急忙忙地双手推开窑门仔细一看，看见自己的孩子，从火里平平安安地走出来，面带喜容，身无伤痕，连一根头发也没有被烧。为娘的看见这个情形，一时喜悦的难以形容，就连声问小孩子：怎么在火里如此多时，并没有烧伤。孩子回答说："有一位太太，身上披着氅袍，亲为保护我，时时洒水灭火，又送给我吃的喝的，使我不受饥渴。"这个圣迹一时远近传扬，人人莫不称奇。皇帝儒斯第年听得说了，遂命他母子二人，一起领洗入教，又命人拿住那犹太人，先劝他回头改过，因为固执不从，遂定他无故杀子的罪，杀死了他。我们每次领圣体，领的妥当，虽然不必得这样的圣迹，到底圣体保存我们神清志洁，不受私欲偏情的火烧，就如保存了这小孩子的肉身，不受火窑的火烧一样。

第十一章 善领圣体与主缔结

耶稣说："我的体是真食品，我的血是真饮料；谁吃我的体，饮我的血，他在我内，我在他内。"（若 6：55）从这句话看来，可知耶稣立圣体的本意，是愿意同人结合。按圣人们的公论，人领圣体，就同耶稣合成一个。但合成一个，却不是耶稣变成了人，是人变成耶稣，与肉身的饮食大不一样。肉身的饮食，入了人的胃口，因肠胃的消化，不久就变为人的血肉，人领了圣体，不是圣体变为人，是人因圣宠的变化，变为耶稣。

人领圣体后变为耶稣，也就仿佛神父念了成圣体的经，麦面饼变为耶稣一样。请看火，还有变化物的能力，凡物有与火的性情体质不相合的，火能毁去它，烧得它一色通红。火既能变物为火，（申 4：24）若说耶稣的圣体，入了人的灵魂，锻炼灵魂的罪污，变化他肖似自己，这个有什么难呢？所以圣多玛斯说："圣体圣事的本效验，是变人为天主，使人肖似天主。"

这句话也不可误会了，人变为天主，并不是说，人性变为天主性，那是万万不能的，不过是说：人若善领圣体，慢慢地性情脾气都变化得如同耶稣一样，谦逊忍耐，如同耶稣；良善和平，如同耶稣；听命、洁净、神贫，如同耶稣。就如圣保禄说："穿上耶稣基督，（罗 13：14）使自己的思言行为，都如同耶稣一样，使人看出自己，是耶稣的肖像来。"（弗 4：24）

这样的变化，与成圣体的变化，虽说是仿佛的，其实却是相反的。因为成圣体的时候，面饼的体变为耶稣的体，但有麦饼的形色气味不变。人变为耶稣，不过但在性情脾气上，骄傲的变为谦逊，污秽的变为洁净，暴躁的变为良善。这性情脾气，就如面饼的形色气味一样，至于人的本性本体，却不变化。

圣西彼廉说："人喝酒喝醉了，同不醉的时候脾气两样。吾主耶稣的圣体圣血，也能醉人，就是变化人心，使人厌恶世福，只爱天上事物，性情好恶，与世俗各别。"请看厄玛乌二位圣徒，一领了圣体，便两眼认明了耶稣，从前昏愚，如今明白了；从前软弱，如今强壮了；从前怯惧，如今勇敢了。我们每次领圣体，也该盼望得这样的效验。

圣女安日辣说："要知一个人，变为耶稣了没有，该看他如何爱轻慢凌辱。"若果真心实意的喜欢受人的轻贱，真觉着自己当不起人的尊敬，自己行的善工，也不愿人知道；自己有了苦难，

也不望人怜惜；别人都小看他、不理他、待他不当人，他不但不难过，还喜欢自己得同耶稣相似，同耶稣一起受轻慢凌辱，他看着正是他的光荣，人到了这个地步，才真算变为耶稣的人，才真算得了圣体的效验。

遇着犯罪的机会，当着魔鬼的诱惑，便该想我曾领过圣体，我同天主结合过，我是天主的人了，如何能犯罪，得罪天主呢？这个意思，便能退骄傲嫉妒等等恶情的诱惑。再想，我领过圣体，我的口舌，便是天主经过的门路；我的心，便是天主居住的宫殿；我的灵魂肉身，都是圣的了，好比圣爵圣龛一样，岂可再妄言妄语，污秽我的口舌；妄思妄想，污秽我的心吗？只该小心保存我的灵魂肉身，不受罪的脏污。人沾了什么香液，香气扑鼻，久留不散，圣体包含诸德的馨香，我们领圣体后，也该发出德行的馨香来感化人。有一位圣女，每次领圣体后，格外用心把守自己的心门，不许杂念随便往来，想耶稣在自己心中，好似主人在家里安歇，怕警醒耶稣，自己一举一动，都加小心，说话行事，一点儿不敢放肆。我们领圣体后，也不可就忘了耶稣在心，也该格外加上一番谨慎才好。

第十二章 感谢圣体莫如自献

每次领圣体，每次献自己于天主，把自己的灵魂肉身，全交于天主手里，凭天主随便处置，如同一团泥，在陶工手里，凭陶工随便捏弄，这是领圣体当得的一个大益处。我们想一想，天主圣子，为爱我们的缘故，舍了自己的性命，流尽了自己的宝血，又定了圣体圣事，每天将自己的圣体圣血，分施于我们，我们为爱天主，把我们完全献于天主，不是应当的吗？

天主在圣体圣事，把自己全交于我们，我们若舍不得把我们全交于天主，怎么能报答天主的恩呢？该知道，天主所爱的就是我们的心。圣经上天主说："我的儿，拿你的心来送给我。"（箴23：26）天主得了我们的心，才喜欢，若是舍不得献我们的心，任凭我们献什么好礼物，都不能中悦天主。我们若不得天主，任凭我们享什么福，我们的心总是不能满足的；天主若不得我们，任凭我们献什么好礼物，天主的心也是不能满足的。圣奥斯定讲论："为什么天主不喜欢加音的祭献？就是因为加音只顾把礼物献给天主，不肯把自己献给天主。自己存着满腔不合天主圣意的私心，天主怎能喜欢呢？我们若吝啬我们的心，不肯献于天主，只愿意献别的事物，也就是加音一流的人了。"圣奥斯定又说："你若愿意买天堂，该把你自己舍给天主，非用这个代价，天堂得不到手。"

看来，我们领圣体后，为谢圣体，学习着献自己于天主，真是不可或缺的一种神工。只说献自己于天主，不可空空泛泛地虚想，该指明了在什么事上。例如想：或生病、或强健、或早死、或迟死、或遭患难、或享安乐、无论何故何事、何时何地，都愿意一心翕合天主圣意，这才真是献自己于天主。

我们各人有各人的难处，不可一概而论。还该各人想想自己有什么为难的事，就是想想什么事是自己最难忍耐的，什么事是自己最害怕的，便该把自己的心献于天主，定心立志，愿意在那件事上，全随天主的圣意，务要把自己畏难不安的私意，全割断了。献自己的时候，可以念圣依纳爵那段经说："天主！我把我的自主之权，及我的记含、明悟、爱欲，一样一样地全献给你，求你一概都受下。凡我如今所有的，都是你在先赏给我的，我如今一样一样地再还给你，全凭你的圣意，随便处置。只求把你的

圣爱及你的圣宠赏给我，我得了这两样，我就足够了，其余别的，什么我也不求了。”

谢圣体的时候，还该学习修几样德行，另外学习自己最缺少的德行，因为圣体是奥蕴之玛纳，包含各种德行的美味，（智16：20）要什么德行有什么德行。今天学习一样，明天再学习一样，可以随便变换。例如：你若缺少谦德，就可以在谢圣体的时候，学习谦德。想想天主在圣体圣事，立了何等谦逊的表样，不只如同降生，不单隐藏他的天主性，而且隐藏他的人性在面酒形内，比当初在马槽里，襁衣裹体，更显着卑贱；且又做人的饮食，凭人随便吃喝。至尊无对的天主，如此自卑自贱，我大罪人，何敢自尊自大呢？这样反复思想，务要使耶稣的谦德，浸透了自己的心。然后为谢圣体，把世间的光荣，及世间的凌辱，都献于天主，献光荣愿意为天主隔断，献凌辱愿意为天主承受。

每人还可以再三省察自己，有什么习惯的毛病，有什么恋爱的事物，谢圣体的时候，定志向为天主断绝。例如你若平常过于贪安逸、图自在，不肯使肉身受屈，为谢圣体你可以定志向，今天断绝一样，明天断绝一样。这虽是小苦工，甘心献于天主，天主也很喜欢。你若说闲话，旷废光阴，为谢圣体，便该定志向，节制你的口舌，爱惜天主赏的光阴。你若好顺从你的私意，不肯舍己从人，或是说话之间不周不备，动不动的就伤和气，谢圣体的时候，你又该定志向，改这些毛病。这些小苦工，每次领圣体，每次献于天主一样，便是谢圣体极好的法子。

我们从前讲论谢恩有三种：一是知恩，二是感谢，三是报答。我们这一章讲的，就是谢恩的第三种。这第三种比前两种格外高超，所以谢圣体的时候，不可只专务默想道理，默想道理虽是很好，这修德改过的实行却是更好，默想道理也不过是为相帮我们，

得这实行。

我们上面在祈祷篇，讲论默想，说每天早起默想的时候，便该为本日定出志向来，要修什么德行，要改什么毛病，这样做法儿，有大好处。若为领圣体，定出本日当修的德行，或当改的毛病来，也有很大的好处。不只为领圣体，不可只专务默想道理，就是为预备领圣体，也不可只专务默想道理，虽然那些道理为启发人谦逊敬畏，信望热爱等情，是极有益处的，为预备领圣体，也是不可忽略的，到底总不如平日里愿守自己的三司五官，保存自己的身心洁净，勉力改毛病，用心修德行，这样的预备，比领圣体前，用一时半刻默想道理更要紧。从前圣奥斯定劝人预备领圣体，并没有指出额外的神工来，只说："你若愿意领圣体，该当善生，使你当得起天天领圣体的恩典才好。"真福亚味辣也说："人只要平日谨言慎行，热心守规，领圣体前，就是没有别的预备也使得。"

至于领圣体当得的真益处，也该先认明了。为真益处，不在多得神慰，只在领圣体后，在德行道路上，有了进境，比着从前热心，比着从前谦逊良善，为克制自己的私意，顺从天主的圣意，也格外比着从前周备。也就如默想的真益处，不在流热心的喜泪，并不在默想得高妙，一个人默想出来，若思言行为，格外谨慎，克己守规，格外用心才算得了默想的真益处，领圣体的真益处，也是如此。

看起来，领圣体得益处不得益处，全在我们自己。因为，上面说的献自己于天主，愿意全随天主的圣意，愿意改自己的毛病，愿意在某事上克制自己，都是我们自己做得来的，我们若真心愿意，谁也不能阻挡。我们既然能随便这样做，就能随便得领圣体的真益处，善领圣体有什么难呢？所以我们每次领圣体，总该在

这件事上多留心，勉力着修自己缺少的德行，改自己乱心的毛病。若是每次领圣体，每次这样做，敢保没有修不成的德行，也没有改不净的毛病。从前结约之柜，一近达贡魔像，达贡魔像就跌倒毁坏了。（撒上 5：2-4）我们领圣体以后，天主到了我们心里，我们若仗恃天主的能力，依靠天主的圣宠，勉力毁坏那骄傲私爱，一切恶情的魔像也必没有难处。

第十三章 为何频领不得实益

教宗庇护第十，论领圣体的道理说："吾主耶稣及圣教会，盼望一总的教友，天天领圣体，为增加神力，克胜偏情，脱免天天习犯的小过失，远避大罪。"脱利腾大公会议说："领圣体是改习惯犯的毛病，及预防大罪的良药。"教宗庇护第十作的一段经说："吁！至甘饴耶稣，你在圣体圣事，结合人的灵魂，如一剂良药，治好他的神病，又作病粮，扶养灵魂的虚弱，为保存长养超性的生命。"

从此可知，领圣体只要领的妥当，没有大罪，自然就增加宠爱，这是圣事的本效。所说增加宠爱，不是别的，就是同耶稣越发结合，灵魂的生命越旺，增益德行，坚固得常生的凭据。预备领圣体越热心，感谢圣体越诚切，自然得的圣宠神恩越丰盛。

恐怕有人疑惑说，看从前几章书，真是领圣体的好处，多的说不尽，有些人常领圣体，竟看不出得什么大益处来，这是为什么缘故呢？为解这个疑惑，有的人不说别的，只说："是因为领圣体多了，不免渐渐地看做平常事。"俗语说："惯了生厌。"若是常领圣体，有了厌烦轻忽的心，怎么能得益处呢？但这一答复，看着似乎有理，其实似是而非，为什么呢？因为人同人来往，

惯了生厌，那是情理中所有的，人同天主来往，断断没有这个危险。因为人无论有什么好品行，哪怕他是圣人贤人，总难说白璧无玷，一点儿缺失也没有。他既不免有缺失，人同他来往熟了，认透了他的的缺失，就不免暗里有轻忽他的意思，这是自然之理。至于天主，全美全善，连一个缺失的影儿也寻不出来，所以人越亲近天主，自然越认识天主的美善，越认识天主的美善，自然越起恭敬爱慕的心。为证明这条理也不必说，天神圣人在天堂上，怎么常常恭敬爱慕天主，不因着常常亲近天主，就有丝毫轻忽的心，就是热心人在世上，常常专务神工的，他们认得天主越透彻，恭敬爱慕天主的心也越增长。

你看圣经上记载的那个妇人，耶稣向她要水喝，她同耶稣一问一答地谈了一小时，在这一小时，她敬重耶稣的心，立刻增加。因为开始说话的时候，她不过看着耶稣是个寻常人，说："你是犹太人，我是撒玛利亚人，你怎么向我要水喝呢？"等了一会儿，她又向耶稣说："主子！我求你给我水喝。"她称耶稣为主子，可见，是不把耶稣当个平常人了。又等了一会儿，又向耶稣说："我看着你是位先知圣人"，越发敬重耶稣了。到末了，她明明地认识了耶稣为救世的天主。可见，人越亲近耶稣，越敬重耶稣，即使天天领圣体，只要预备得好，断不能生厌。有人只想领圣体，领的次数少，容易恭敬，次数多，容易轻忽，这是一个大错误。圣奥斯定圣盎博罗削两位大圣师都说："人若不会预备天天领圣体，虽是一年只领一次，也是不会预备。"圣人们说："今天领圣体，就是明天领圣体的一样顶好的预备。"

若问常领圣体，不大得益处，究竟是什么缘故？我说：究竟是因为预备的不大热心，领圣体没有诚心敬意，看做寻常事了。见别人领圣体，自己也去领圣体，只愿随声附和，这样轻忽怎么

能得格外的益处呢？也有时不得格外的恩宠，是因为人平日不用心躲避小罪。小罪有两样：一样是故意犯的，一样是粗心犯的。这粗心犯的小罪，不过是从人性的软弱来的，挡不住圣事增加圣宠的本效验。那故意犯的小罪，真是圣事效验的一大阻挡。

人既知道小罪也伤天主的心，还敢明知故犯，且习惯犯，天主怎能喜欢他呢？是必要吝啬自己的圣宠，不肯多赏赐他的。所以虽然耶稣来到他心里，也不肯厚待他、亲热他。看来我们若愿意领圣体，多得神益，第一，先该用心预备；第二，该用心躲避小罪，一条也不敢明知故犯。切不可因为常领圣体，就可以拿着不当事了。从今以后，我们该仔细察考我们的良心，看看有什么阻挡我们修德前进的毛病，便该尽力除掉，这样才能得领圣体的大益处。务要使我们的性情脾气，慢慢变化得如耶稣一样，至于能同圣保禄说："我生活，不是我生活，是耶稣基督生活于我。"（迦2：20）但这句话，若不是毛病全改了，德行修全了，也说不出口来。

有时领圣体，也不是不得益处，只是因为人自己觉不出来。圣体养活灵魂，就如日用之粮，养人肉身，这日用之粮养人肉身，人不知不觉，圣体养活灵魂，屡次人也不知不觉。该知道领圣体的真益处，也就如默想的真益处一样，不在多得神慰神乐。那神慰神乐，是天主格外的恩典，赏赐不赏赐，全在天主主张。天主屡次为试探人的德行，或是为压伏人的骄傲，或是为叫人得别的神益，令人尝不着那神慰神乐。

但说尝不着神慰神乐，却不能说得不着领圣体及默想的好处。病人尝不着东西好吃，只觉淡而无味，若勉强吃了却也滋养他的身体；我们领圣体，或行默想神工，虽然尝不着甘饴的美味，却也培养我们的灵魂。所以不可因为觉不着益处，就说不得益处。况且圣体圣事，培养人的德行，就如水土生长树木一样，水土生

长树木是渐渐地，一天半天看不出来，过了多时才看出来了。圣体圣事，培养我们的德行，其中的效验，也不是一天半天，就看得出来了。

还有一说，不但在德行道路上，有了进展，才算得了领圣体的益处，就是不往后退，也算得了领圣体的益处。原来人心向恶，如水就下，外有世俗魔鬼，内有私欲偏情，常常引人犯罪。若能把持着自己，一步不往后退，这也是领圣体的效验，断不是人自己的力量所能做到的。常见屡次领圣体的人，虽然觉不着神慰神乐，尝不着热心的兴趣，却常小心谨慎的，遵守规诫，敬畏天主，不敢犯罪。有许多人，多年不犯一次大罪，也有一生不犯一次大罪的，这般志洁神清，不是领圣体的效验是什么呢？有治病的药，有防病的药；治病的药能治人病，防病的药能使人不生病；这样的药，不比那治病的药少值钱。经上称圣体是“预防诸罪之天药者”，我们只要得了这个益处，就不算白领圣体，虽然觉不着别的效验也没有妨碍。

你若说：“常领圣体，也免不了犯罪。”这也不是不得效验的凭据。你若领得妥当，虽然天主不必定赏赐你一条罪不犯，必定相帮你减少罪过。你如今常领圣体还不免犯罪，若是不领圣体了，必然犯罪更大更多，这是万不可疑惑的。总而言之，我们领圣体，只怕预备得不妥当，若预备得一妥百当，断不能不得益处。

圣教会史书上载着：“从前有一个诸侯，名叫魏弟金，本是个教外人。他同奉教的一个国王，要兴兵开战，两下里已经扎了营盘。那时候，恰巧正是复活瞻礼的日子，奉教的国王要同兵将们一起过瞻礼，暂时不愿意开战。魏弟金乘着这个时候，脱了华美的衣服，打扮了一个平常人模样，偷进了奉教国王的营盘，到了那里看见他们正望弥撒。他第一次看见那些礼节，如何整齐，

众人如何敬畏，心里便很奇异，及到了领圣体的时候，众人都恭恭敬敬地去领圣体。魏弟金躲在一边瞪着眼仔细察看，但见众人领的是一个极美丽的婴儿，身发大光，秀雅可爱。这个婴儿进入众人的口，有时显出了极喜欢的模样，有时显出很不耐烦的模样。魏弟金眼见这件奇事越发惊讶，遂向人问明是什么缘故，别人乘着这个机会，给他讲明圣教道理，他后来回了本国，领着臣民都奉了教。我们看这个圣迹，便知道人领圣体，若预备的好，良心里洁净无罪，耶稣很喜欢进他的心，定必多多赏他圣宠的；若是预备的不好，良心有罪，耶稣不喜欢进他的心，怎能得大益处呢？

第十四章 弥撒大祭

吾主耶稣，立圣体的本意，不只是为做养人灵魂的神粮，他是为做祭献天主的大礼。以上讲过的，是论圣体怎样做人的神粮；现在所讲的，是论圣体怎样做祭献天主的大礼。

说起这祭献天主的礼来，从古教时候早已就有，本是为恭敬天主不可或缺的一端大礼。到了古教的时候，天主又亲自选择了司祭，建立了祭礼。而那古教的祭礼，不能加给人圣宠，也不能赦人的罪过，总是缺而不全的。圣保禄宗徒说："牛羊的血，断不能除去人的罪恶。"（希 10：4）古教时候，只祭献牛羊等物，能有什么效验呢？到了宠教的时候，耶稣自做牺牲，自献于天主圣父，（弗 5：2）既能息天主圣父的怒，又能加人圣宠，赦人罪过，这才成了一个全备无缺的祭礼。古教的祭礼种类虽多，都是新教的祭礼的预像，所以耶稣一定了这新教的祭祀，那些古礼，天主一概都不要了。因为既有了真实的，那虚而不实的，假而不真的预像，都用不着了。

这新的祭礼叫做弥撒。弥撒内所献的，实实在在就是耶稣的圣体圣血，同当日加尔瓦略山的祭献是一样的。当日的祭献有无穷无限的功劳，现在弥撒的祭献，也有无穷无限的功劳。因为在弥撒内，也如当日在十字架上，是耶稣自己做司祭，自己做牺牲，自己祭献自己于天主圣父。神父做弥撒，不过是代替吾主耶稣，所以成圣体的时候，手里拿着面饼，不说："这是耶稣的体。"直接地说："这是我的体。"因为神父在弥撒内，与耶稣仿佛成了一位，神父说的话，就是耶稣说的话。达味圣王，预言耶稣是永远的司祭，（咏 110：4）圣保禄宗徒也这么说。（希 7：17）这是因为耶稣不但在加尔瓦略山上，祭献了一次，天天在弥撒内，直到世界穷尽，还常常自己祭献自己，所以才说耶稣是永远的司祭。若只祭献一次，就不可说耶稣是永远的司祭了。

要知道这新教的祭礼，如何奇妙尊贵，如何中悦天主，该看行祭礼的是谁，受祭献的是谁，祭献的是什么牺牲，为谁行这祭礼。天主无穷上智安排，在这新教的祭礼，献祭的与受祭的是一个；献祭的与牺牲也是一个；耶稣为人献祭，耶稣是真人，与人还是一个。这样的祭礼，既相称天主无穷的尊贵，又有无限量的功劳，别说救一个世界，即使为救赎千万个世界，也是绰绰有余的。当初在加尔瓦略山的祭献是如此，现在弥撒的祭献还是如此。因为现在弥撒的祭献，与当初加尔瓦略山的祭献，真真实实是一样的，所不同的：不过是从前在山上祭献的圣体圣血，是真流的圣血，是受难受死的圣体；如今在弥撒中祭献的圣体圣血，虽然与从前的圣体圣血是一样的，到底不是真流的血，也不是受苦受难的圣体，因为耶稣复活以后，他的圣身成了光荣的圣身，不能再受难受死了。

虽然有这个分别，弥撒的功劳，还是加尔瓦略山功劳，丝毫

也不减少。因为在弥撒中，还是耶稣自己祭献自己于天主圣父。有人讲论："圣教会一年过的瞻礼当中，以圣体瞻礼为最大。"这一说法也很有道理，因为别的瞻礼，都是纪念已往的事迹。比如圣诞瞻礼是纪念耶稣圣诞，复活瞻礼是纪念耶稣复活，受难瞻礼是纪念耶稣受难，升天瞻礼是纪念耶稣升天，都是一往而不再来的了。别的瞻礼大概都是如此，独圣体瞻礼，不是纪念已往的事迹，实实在在神父在弥撒中，念了成圣体圣血的经，就有耶稣的圣体圣血。从前耶稣在十字架上，自己祭献自己于天主圣父；如今在祭台上，又自己祭献自己于天主圣父。

说到这里，可见耶稣爱人的情，真是至极无可复加了。当初死在十字架上，一次祭献自己的圣体圣血于他爱人的心还不满足，又定了这弥撒的祭礼，命宗徒及后来的主教神父，直到天地终穷，天天祭献他的圣体圣血，为平息天主圣父的义怒，也为补赎我们的罪过。原来我们在世上，常常犯罪，得罪天主，若不是有弥撒的祭礼，平息天主的义怒，恐怕我们早已如五城似的，被天降火烧毁了。圣保禄宗徒说："耶稣为我们献自己于天主，当作馨香的牺牲。"（弗 5：2）这便是说，耶稣每天在弥撒内，求天主圣父，看自己圣体圣血分上，赦免我们的罪。我们亏了这个祭礼，才能平息天主的义怒。因为这个祭礼，是极悦乐天主圣心的。我们纵然卑污不堪，仗恃耶稣圣体圣血的功劳，就能得天主的垂怜。

你想：若是当着耶稣在十字架上的时候，你在十字架下，耶稣的圣血，滴在你身上，你心里是何等快乐呢？你沾了耶稣的圣血，救灵升天的希望，必然就格外地坚固热切。我们看当时右盗，一生为非作歹，只因为当时亲眼见了耶稣的苦难，便动心悔改了，倏忽之间，恶人就变成了圣人。如今在弥撒内，还是一样的耶稣，与当初在十字架上，他的爱情，他的神能，毫不两样。我们每天

望弥撒，若想自己好像在十字架下，耶稣的圣血，滴在我们身上，或想自己如同右盗，亲眼见耶稣的苦难，也容易动心，爱慕耶稣。弥撒大祭只可献于天主，断不可献于圣人圣女。虽然平常也说，这是为某圣人圣女的弥撒，这却不是说，祭献某圣人圣女。弥撒大祭，惟有天主自己当得起。说做某圣人圣女的弥撒，这就是说举行弥撒感谢天主，赏赐某圣人圣女，成圣升天的光荣，并求某圣人圣女，为我们世人转求天主。

还有一条当知的道理，圣体是圣事里面的一件，也是祭献天主的大礼。这两样，各有分别，不可混而为一。几时神父在弥撒中，分成圣体圣血，献于天主，这便是祭献。除了这个时候，其余别的时候，圣体在圣龛内，或是人领圣体，都算是圣体圣事一面的事，不算是祭礼。若问为什么独成圣体的时候是祭礼？因为成圣体的时候，圣体圣血分开，是当初耶稣在十字架上，他的圣体圣血，分离的一个肖像。耶稣一断气，加尔瓦略山的祭献，才算完备了，神父一念了成圣体圣血的经，弥撒的祭献，也算完备了。而且圣体几时是圣事，只有益于领圣事的人；几时是祭礼，不但为一个人有益处，而且为众人都有益处。或为补赎众人的罪，或为感谢天主的恩，或为求天主救众人的灾难。而且不只为活着的人有益处，就是为已亡炼狱灵魂，也有益处。

再者，神父做弥撒，能为自己为别人做弥撒；教友望弥撒，也能为自己为别人望弥撒。望弥撒的，同做弥撒的，是一起献耶稣的圣体圣血于天主圣父，所以神父在弥撒中，洗手以后，转身向教友说："众弟兄们，请你们同求天主，好使我的及你们的祭礼，得全能天主圣父的歆享。"神父不但说，我的祭礼，也说你们的祭礼，可见，望弥撒的，也都是献祭的，神父不过是天主拣选的人，代替众教友做弥撒罢了。譬如一个城，全城的人派遣一个人去献

礼物于皇帝，这礼物，虽是那一个人献的，其实是全城的人同献的，每个人都有份。这个比喻还须加以补充，那全城的人，人人可以做代表，望弥撒的教友，却不是个个能做弥撒的。

第十五章 参与弥撒如何是好

若愿意好好地参与弥撒，该照圣教会的意思做以下三件事：

一、耶稣立定弥撒大祭，既是为使人纪念他的苦难。我们望弥撒的时候，就该体贴耶稣的圣意，静心存想他的苦难，务要感动我们的心，使它以爱还爱。至于弥撒的礼节，样样都有取意，为帮助我们，存想耶稣的苦难，先该懂得那些礼节。我不能细细的全讲，不过只讲几样，其余就可以类推。

做弥撒的神父，便是代表吾主耶稣。神父戴方领，是纪念当初恶人蒙起耶稣的圣面来，打耶稣的巴掌，叫他猜，打他的是谁。（路 22：64）神父穿长白衣，是纪念耶稣在黑落德衙门里，恶人凌辱耶稣，给耶稣穿上长白衣，（路 23：11 与思高本不同）讥笑他如一颠狂人。圣索，是纪念耶稣在山园里，被恶人拘捕起来，也是表示，在比拉多衙门里，受鞭打的酷刑。手带是纪念耶稣受鞭打的时候，两手拴在石柱子上。领带，是纪念耶稣背十字架的时候，恶人用绳索拘锁他。祭披，是表示恶人给耶稣穿的红色敝袍，祭披上有十字，是表示耶稣背十字架。神父在祭台下，先念悔罪经，是表示耶稣背负天下万民的罪，情愿替人受死，俨然像个罪大恶极的人一样。神父上台后，念天主矜怜我等，基督矜怜我等，一连念九遍，是表示人类未得救赎以前，是如何可怜的境况。总而言之，弥撒内所念的经，所行的礼节，句句条条，都有意义。在圣体上，或在圣爵上，神父画的许多十字，是纪念耶稣在十字

架上受各种苦难。举扬圣爵，虽是为使人朝拜耶稣的圣体圣血，到底也是表示恶人竖立十字架的意思。

其余别的礼节，取意相同，每一个人，自己可以默会。耶稣的苦难，种类最多，我们在参与弥撒的时候，若不能全心仔细存想，与其贪多，不如只取一二条，专心细想。总要勉力，把自己爱天主的心，感发起来。想耶稣为爱我，受了这样的苦难，我为爱耶稣，当做什么呢？

二、我们以上所说教友望弥撒，不但是望弥撒，也是同神父一起祭献天主。为这缘故，望弥撒最好的式样，是心里随着神父行礼节、祈祷文，同心合意，一起祭献天主。神父先在祭台下面，念悔罪经，我们也随着神父念悔罪经，从心里痛悔一生的罪过。神父上台念天主矜怜我等，我们也该认自己卑贱不堪，心里求天主矜怜。神父念天主受享荣福于天，感谢天主降生救赎的恩典，我们也该随着神父，感谢天主，钦崇赞美天主。神父到祭台左边，将念祝文，先高声说，请众同祷，是嘱咐教友念祝文的时候，更该同神父心意相合。凡转身向教友说："主与你们同在。"是求天主相帮教友们同神父一起热心祈祷的意思。神父念书信，是表示古教为新教的预像，也是表示圣若翰是耶稣的前驱。书信以后念的经，是表示当初犹太人听若翰讲劝，回头改过。念亚肋路亚，是表示人因着痛悔，得赦罪的喜乐。神父转到祭台右边，将念福音，先在经本上画一个十字，然后又在自己额上、口上、胸上，画三个十字，是表明承认自己是耶稣的徒弟，明悟所想的、口里所言的、心里所爱的，宁死不愿意背叛为我们受难钉死的耶稣。念福音的时候，点蜡是表示耶稣的道理，为照世真光。教友们听福音，都挺身立起来，这表示显出坚心全信，愿意致死明证耶稣的道理，同时显出殷勤勇敢，听耶稣的命令。念福音完了，神父到祭台当中，

高声念信经，教友又该随着神父，从心里发信德，信圣教会各端当信的道理。从弥撒开始，到这里，是弥撒的第一段，叫做将祭。

从开圣爵，献祭品，到举扬圣体后，念天主经的时候，是第二段，名为正祭。这正祭，是弥撒最要紧的一段，因为神父成圣体圣血，祭献天主，全在这正祭时候，所以一到正祭的时候，神父便不高声祈祷了，沉沉静静地，加倍收敛自己的心，预备将成圣体。再说低声祈祷，不令教友听见，也是为效法耶稣受难以前，避居旷野的意思。斟了酒水以后，神父洗手，是表明要祭献天主，或是要领圣体，不可不十分洁净。然后为提醒教友，加倍热心望弥撒，神父又高声劝他们举高自己的心，但想天主，不可分心想别样杂事，又嘱咐他们，同神父一起感谢天主救赎的恩典。到末了儿，用天神在天堂赞美天主的话，念圣、圣、圣，主、万有的天主。又用犹太人，赞美耶稣进都城的话说："因天主圣名来的，是可赞美的。"

从此以后，离成圣体更近了，神父默默地祈祷，求为圣而公教会，教宗，本主教等。又默存片刻，求天主为生者某人某人，然后只格外求天主，为现在堂中望弥撒的人，望弥撒的，当着这时候，越发该当热心。想当初圣母，圣若望和圣女玛达肋纳，在加尔瓦略山上，亲见耶稣被钉十字架死。他们当日怀着的，是什么心情，我也该怀着一样的心情，设想自己好像同圣母圣若望等同在那山上，见耶稣受难，这样望弥撒，才容易诚切。

总而言之，在这正祭时候，望弥撒最好的法子，还就是小心随着神父。例如，举扬圣体以前，神父求为生者某人某人，望弥撒的，也恰好在这个时候，为生者祈求。举扬圣体以后，神父又默存片刻，求为亡者某人某人，望弥撒的，也恰好在这个时候，为亡者祈求。有圣方济各博尔日亚，常行的一件事，我们可以取

来做个榜样。圣人为生者祈求的时候，按耶稣的五伤，分做五班：第一班是教宗、主教、神父，及一切有神品的人，把他们托于耶稣右手圣伤。第二班是国家元首、官长，及一切在世俗中有权势的人，把他们托于耶稣左手圣伤。第三班是各会的修士，及本会的修士，把他们托于耶稣的右足圣伤。第四班是父母亲友恩人，及凡托求自己祈祷的人，把他们托予耶稣左足圣伤。还有肋旁圣伤，他留着为他自己，秘密地把自己藏于这处圣伤内，求耶稣洁净他的灵魂，赏赐他要紧的圣宠。圣人这样做法儿，虽是为各等的人做弥撒，于他做弥撒另外的目的，却一点儿没有妨碍。因为他既然在先定了主意，另外为某人某人做弥撒，某人某人得的益处，一点儿也不能减少。

圣人为亡者祈求的时候，也分得很清楚。第一，是为另外的目的，就是指定为某人某人的灵魂；第二，为已亡父母的灵魂；第三，为已亡本会修士的灵魂；第四，为已亡亲戚朋友及众恩人的灵魂；余外还为世人忘下的灵魂，或是将出炼狱的灵魂，或是受苦更多的灵魂。我们望弥撒的人，也可以效法圣人这样做，但不必太固定，可看情势环境，随便变换。

望弥撒的时候，还有三样更要紧的问题：第一，献耶稣的圣体圣血于天主圣父，为感谢自己从生至今，所受的公私诸恩。第二，求天主圣父，看耶稣的功劳，赦免自己一生所犯的罪过。第三，求天主看耶稣分上，赏赐自己所缺的恩典。但我们这样做，也不可只顾自己，若只顾自己，存心未免太私，还该想着别人才好。一、感谢天主，赏赐别人的恩典。二、求天主宽赦别人犯的罪。三、求天主赏赐别人要紧的圣宠。必定这样，爱己爱人的心，才算两全。神父在弥撒里，为圣而公教会祈求，望弥撒的人，也该为圣而公教会祈求，不可但想自己。从前耶稣在十字架上，祭献自己于天

主圣父，是为普天下的人，我们能有什么办法，比这个办法更好呢？

每天在弥撒内，祭献耶稣的时候，连我们自己，一并献于天主，也是一种很好的神工。只需把我们的灵魂肉身，三司五官，及一生的行实，尽数全献于天主，一毫不私留为自己才好。虽然我们的行实有许多不善处，本不堪献于天主，到底同耶稣的功劳，合在一起，便有馨香的气味，足以悦乐天主的圣心。

圣基所说："要求天主什么恩典，再没有比弥撒时更好得了，这时候，没有求而不得的恩典。天神为人转求天主，也最爱拣这个时候。"圣人又说："天神在弥撒里，恭恭敬敬地叩拜天主，等着祭献一完，便把天主因耶稣的功劳，赏赐人的恩典，往各处颁赐于人。"所以弥撒的时候，真是宝贵的时候，我们切不可冷淡懈怠忽略过去。

从念天主经后，到弥撒完了，是弥撒第三段，叫做撒祭。神父在这撒祭时候，领圣体，领了圣体以后，所念的经，大概都是谢恩的经。望弥撒的人，若那一天不能实领圣体，至少该神领圣体。要神领圣体，也很容易，只须有真切的盼望，巴不得同耶稣结合。这盼望领圣体的心，如饥了想吃，渴了想喝那样真切才好。见神父领圣体，自己心里便发信望爱三德，也效法神父领圣体，仿佛实领一样，恭恭敬敬地，在心里与耶稣密谈。这样神领圣体，能得许多好处。

但该知道，按圣教会的公论，神领圣体，必须灵魂上没有大罪。灵魂上若有大罪，虽然真真切切盼望领圣体，也算不得神领圣体，因为带大罪的灵魂，不能结合耶稣，并不能享受结合耶稣的神益。若是真诚痛悔，恼恨自己的罪，也能神领圣体。那灵魂没有大罪的人，若神领圣体领的好，他们虽然不算领圣事，不得圣事的本

效验，天主见他们信德活泼，望德真切，爱德炽热，是必要多多赏他们恩宠的。

还有一层，实领圣体，至多不过一天一次，神领圣体，不拘次数，一天可以好几次。有许多热心人，不但每天望弥撒的时候，即使每天拜圣体，也每次神领圣体。

又有热心人，每次到圣体跟前，盼望领圣体，心里秘密地向天主说："我的天主，我恨不得我的灵魂清洁，请你到我心里来。我若得天天领你的圣体，常常与你结合，我才是有福的人呢！我的天主！你是全能的，你若是愿意洁净我的灵魂，赏赐我的圣宠，只一看顾我，就够了。只要你说一句话，我心里百般的病症就全好了。从前以色列人，在旷野里，被毒蛇咬着，只需抬头一看铜蛇，就立刻好了；岂是我恳恳切切地仰望你，我的灵魂，还有不好的吗？"

第十六章 略举往事以证前言

教宗庇护第二，亲自述说了一段故事，足见望弥撒的好处，不是寻常善功可比的。从前在依斯特亚省，有一位大富贵人，不知怎么中了失望的诱惑，往往诱惑上来，就要寻死，因此天天垂头丧气，忧闷难堪。后来他给一位修士说明了自己的诱惑，并问修士有什么法子，能退这个诱惑，修士也没有给他出别的主意，只劝他天天望弥撒，一天也不缺。富贵人听了修士的吩咐，就请了一位神父来，在自己家里供养着，因此天天得望弥撒。说也奇怪，从此以后，向来失望的诱惑，都云消雾散了，心境安泰，真有无限自然的快乐气象。过了一年，将到一个大瞻礼的日子，神父要往一个村庄去过瞻礼，富贵人不敢拦阻，就依允了他，心里

拿定主意，到瞻礼那一天，自己也要往那个村庄去望弥撒。不料到了那一天，出了一桩事，耽误了许多时间，及到料理清楚，已经过了中午。富贵人这一天没有得望弥撒，觉着从前的诱惑又渐渐地回来了，因此心慌意乱，赶紧起身出门，向着某村庄奔跑去，心中暗想，那里神父多，或者有没有完的弥撒。岂知将到村头上，忽然遇见一个人，迎面而来，口里说："老爷来的太迟了，堂里的弥撒已经做完了。"富贵人一听这话，不禁放声大哭，千言万语，怨恨自己福薄，且说，我今天不得望弥撒，还活着做什么呢？那个村里的人，见他缺一台弥撒，就这样难过，不解是什么缘故？就安慰他说："老爷不必难过，倘若愿意，我情愿把我望弥撒的功劳，卖给老爷。"富贵人急忙回答说："你说一句，当算一句，万不许你改嘴。"说了这语，遂把自己外面穿的一件氅衣脱下来交于那个人，那个人收下氅衣，竟把望弥撒的功劳卖了。富贵人从此又得了心里的平安，自己说："堂里的弥撒虽然献完了，但已经到了村头上，不可不往堂里去念几段经，感谢天主的大恩。"到祈祷完了，循着旧道回家，走到刚才卖弥撒的地方，猛然抬头一看，见树上有一个吊死的人，仔细看来，不是别人，就是刚才卖弥撒的那个人。富贵人不胜惊讶，暗想自己若没有得望弥撒的功劳，也必因失望的诱惑，上吊而死。这个人因为卖了弥撒的功劳，竟替他受下失望诱惑的大害。从此以后，富贵人越发儿热心，天天小心不缺弥撒，心里也就常常平安了。

葡萄牙国圣后依撒伯尔手下有一个使唤的人，热心守规，品行端方，与众不同，为这个缘故，圣后也格外地信任他，凡行哀矜，及别样善事，多是托他经理。但他同伴的人们，看见这一个情形，未免渐起了嫉妒意思，背地里说圣后厚此薄彼，不能一体相待。日子久了，竟有敢在国王跟前，毁谤圣后的，说圣后与某使唤的人，

有见不着人的事情。国王知道王后圣德不凡，不敢轻信，但因为毁谤的人，巧言花语，日子久了，竟入了耳朵，起了猜疑王后的心，遂拿定主意，先要杀那个使唤的人。有一天国王往某处去，路过一座火窑，就叫那烧窑的人前来，吩咐他们说："明天早晨，我打发一个人来，他问你们国王吩咐的事，做了没有。你们一听这话，也不要问长问短，就急忙擒住他，把他扔在火窑里烧死他。国王回了朝，遂叫了王后亲信的人来，命他明天早晨，到窑上去，问烧窑的人，国王吩咐的事，做了没有。这个人并不疑惑国王有杀他的意思，到了第二无，天一发亮，就起身去了。道上经过一座圣堂，忽然听到摇铃的声音，知道堂里做弥撒，是举扬圣体的时候，随即进了堂拜圣体，一连望了三台弥撒。当着这个时候，国王性急，愿意知道打发去的那个人，烧死了没有，恰巧遇见了从前毁谤王后的那个人，就命他快往窑上去，打听消息。这个人领了国王的命，一直跑到窑上，遂问那烧窑的人，国王吩咐的事，做了没有。烧窑的人，一听这话，就照国王的命，也没有向他说长道短，上来把他拿住，就扔在窑里被烧死了。这时候，打发去的那第一个人，望完了三台弥撒，也随后来到了，问那烧窑的人，国王吩咐的事做了没有？他们随声回答说："刚才做了。"这个人随即急忙跑回来，进朝禀明国王。国王一见他，不觉吃了一惊，心中暗想，为什么打发去的第二个，先到了那里，被烧窑的烧死了呢？查问这个人，是在什么地方耽误了时间，回来的这样迟。这个人答说："国王休要见怪，小的父亲临终的时候嘱咐小的，几时遇着弥撒，是总不可缺的。小的当时一口应承了，今天早起，小的往窑上去，路过圣堂，听到堂里摇铃知道有弥撒，小的就进了堂望弥撒。望完了头一台，看见还有神父接着做弥撒，小的不敢缺，遂又连续望了两台弥撒。弥撒一完了，小的立即出堂，往窑上去，并没有

在别处耽误时间。”国王一听这话，心中暗想，这事不是出于偶然的，必是因为这个人热心守规，天主保护了他。那个人造言毁谤，天主才罚了他。从此以后，一切猜疑王后的心，也都扫除净尽了。

从前有两个人，做的是一样的手艺，住的是一样的地方，同是靠着手艺过日子，并没有别的进项。一个热心，一个冷淡。热心的天天早起望弥撒，一天也不缺，每主日必罢工。虽然家里儿女成群，吃穿费用，花销不小，日子却过得宽宽绰绰的，一家老小，饱食暖衣，也不缺吃，也不缺穿。那个冷淡的，主日瞻礼，轻易不望弥撒，也不罢工，黑夜白日，常不断地劳苦，家里又无儿无女，一家之内，就是夫妻两口，虽然如此，还常忍饥受寒，衣食不足。他不解是什么缘故，就去问那个热心的说：“怎么我的生意如此萧条？你的生意如此兴旺呢？我不知你的钱，是从哪里来的？”那个热心的答说，“明天早起，你到我这里来，我再告诉你。”这个人到了翌日早起，一起身就往那里去了，满心盼望讨个发财的法门，岂知那热心人也没有说长道短，一直的领着他到了圣堂里，望了一台撒，弥撒完了，嘱咐他明天再来，然后辞别了他，也没有说别的话。到了第二天，又领着他望了一台弥撒，又没有说别的话，照旧辞别了他。到了第三天，那个冷淡的，可就不耐烦儿了，怪那个热心的说：“我来见你，不过是为打听你，哪里有发财的好地方？并不是愿意你领我往堂里去。往圣堂去的路，我也认得，我若愿意去，何必你领去我呢？那个热心的，乘着这个机会教训他说：“你问我哪里有发财的好地方，我领你到堂里去，正是领你到发财的好地方去。我不知哪里还有比天主堂更好的地方？在天主堂里，不但能发灵魂的财，还能发肉身的财。”吾主耶稣说：“你们先寻找天国，专务义德，其余别的事物，都赏赐你们。”（玛 6：33）这圣经上的话，你没有听见说过么？

那个人一受了这个教训，忽然醒悟过来了，随即拿定主意，以后也天天来望弥撒。果然不久，日子也过宽绰了，奉教也热心了，灵魂肉身同发了财。

圣文都辣行实上记载：圣人在默想自己如何卑贱，天主如何尊贵时，恐怕亵渎了圣事，好几天不敢领圣体，他只想这样是好。有一天，他正望弥撒，到了神父分圣体的时候，忽然有一份，不知怎么到了圣人口里。圣人因着这个圣迹，就懂得了天主的圣意，人只要有恭敬爱慕的心，来领圣体比敬畏圣体不敢领的，天主更喜欢。后来圣人著书立说，讲明了这端道理。圣多玛斯也同是一样的意见。

从前西班牙国，有一位主教，名叫赫尔郎，德行才能，俱是很出名的。当时国王很信任他，凡军国大事，多是托他管理。他虽然国务纷繁，事务繁杂，还天天常做弥撒。有人说他不当如此，他答说："国王托给我的责任，远远超过我的力量，我没有别的法子，惟有天天做弥撒，领圣体，求天主扶持我的软弱，才能担当我的责任。"

有一天，默想自己如何卑贱，圣体圣事如何尊贵，又听到说，当初圣五伤方济各、圣安当，及别的几位大圣人，一生不敢接受神父的地位，并不敢天天领圣体，遂起了一种非常敬畏的心，好几天，不敢做弥撒领圣体，但不知这样做法，是否能够合天主的圣意，如果合天主的圣意，情愿一生不做弥撒。心里怀着这一团疑惧，不知怎样才好，于是拿定主意，亲自往罗马去，求教宗给他一个主意。在路上的时候，有一位新去世的院长神父，显现给他说："论弥撒大祭，本是至尊严的，别说是受造之物，即使是尊贵的天神，也当不起。虽然如此，我劝你只管做弥撒，只要你恭恭敬敬地，不必论你当起当不起。"说完了这话，立即就不见了。

圣人一团的疑惧，也就冰释。

圣额我略说：从前有一位教友，过海的时候，被海盗抢劫了，掳到很远的地方，被人带上锁锭，禁锢起来了。他的妻子，经过很长的时间，得不到他的音信，不知他的下落，想他或已死了，每主日求神父给他做弥撒。说也奇怪，凡为他做弥撒的日子，他身上带的锁链，不解自开，他并不知是什么缘故。后来不知怎样逃了回来，向他妻子述说这件奇事。他的妻子计算起来，锁链脱落的日子，恰是给他做弥撒的日子。兄弟们，你们看看，弥撒大祭，为救人的肉身，还有如此奇效，何况为救人的灵魂呢！

圣基所说："神父做弥撒的时候，便有许多天神，围护着祭台，朝拜耶稣的圣体圣伤。"圣人又说："我从前听到过一个很可信的人（暗指自己），述说自己有一天，见了许多天神，忽然从天下降，衣服光洁，恭恭敬敬地围起祭台来，好像文武百官，到了皇上台前，极其敬畏。这事我不疑惑，本是情理中所必有的，因为皇上不论到哪里，总少不了护驾随行的百官。岂有天主到了祭台上，倒没有天神随从吗？"圣额我略说："神父在弥撒中，一念了成圣体的经，立时天门大开。吾主耶稣降在祭台上，有无数的天神，同时降来，跟随着耶稣，好似臣下处处跟随皇上，这事谁能疑惑呢？"圣保禄宗徒，嘱咐当时的女教友，在堂里蒙起头来，明明地说，是因为有天神们（格前 11：10）。按圣师的解说，圣保禄说的天神，不是借意，就是指的真天神，在堂里朝拜圣体的。

圣基所，不但听到别人说，在圣堂里见过天神，就是他自己也亲眼见过。圣尼禄是圣人的门徒，他明明地说："他的师傅圣基所，从前进堂，见过挤挤拥拥的许多天神，在祭台左右前后，有不胜惊讶的情形。"所以圣人常劝人说："你如果到祭台前，祭台上若供着圣体，你别以为你是同人作伴，实实在在，你是和

天神作伴。你的眼看不见那一群一伙的诸品天神和你在一块儿吗？看看他们，如何谦恭敬畏，朝拜天地的真主。”所以弟兄们，你们几时到堂里来，切不可说话，只该安安静静地，钦敬圣体。官员到皇上跟前，还一点儿不敢放肆，你们在天主台前，怎可放肆呢？

卷十五 三愿总论

第一章 三愿之要

按圣师的讲论，修士的地位，是成全的地位，这却不是说，人一做修士，就有成全的德行，是说人一做修士，就该发奋勉力，成全自己的德行。圣热罗尼莫说："修士失了这个志向，就如出了修会一样。"圣欧瑟伯也说："入旷野精修，固能成圣成贤，但若不守规，反至于失了自己的灵魂。"我们进修会，本为修德成圣，这一件大事，天天发奋前进，才是道理，若一懈怠，就失了修士的真实性。

我们发神贫、洁净、听命三愿，这三愿，就是帮助我们修德成圣的妙法。圣多玛斯讲得很好，他说："修士发三愿，有三宗大好处：第一，去了爱天主的三样阻挡，一是贪财，二是贪肉情的快乐，三是妄用自主之权。有这三样阻挡，断不能纯心爱天主，不能纯心爱天主，断不能修成全德行。发了神贫的愿，去了贪财的心；发了洁净的愿，绝了肉情的快乐；发了听命的愿，不妄自作主，因此便易纯心爱天主。第二，去了世事的扰乱，使人心安神乐。因为发了神贫的愿，没有财物挂心；发了贞洁的愿，没有妻子儿女的牵连（格前 7：32）；发了听命的愿，一心听长上的命，连自己也不必做主。第三，把自己完全祭献了天主。神贫祭献自己的财物，贞洁祭献肉身的快乐，听命祭献灵魂的意志。看来绝财、绝色、绝意，真是成全德行的妙法。"

从前吾主耶稣显现于圣方济各，命圣人献三样礼物。圣人答

说："我的主子，你知道我已经完全献了，就是我穿的衣裳、扎的带子，浑身上下，都是献于你了，我还有什么可献的呢？我恨不得再有一个心，再有一个灵魂，奉献于尔。我的主！我既没有别的可献，求你再赏给我，可献于你的事物。"那时吾主耶稣命圣人三次把手放在怀里，圣人听命，三次摸出三块金子来，随即伸手献上。耶稣教训他说："神贫、洁净、听命三愿，就是三块金宝，你没有别的可献，只需献这三样。"圣人遵命，就献了这三样，以后小心遵守三愿，一生不敢违背。我们做修士的，也都献了三愿，也该效法圣人，小心遵守才是。

第二章 发愿之故

恐怕有人说："神贫、洁净、听命三愿，不发愿也能随便遵守，何必发愿？"圣多玛斯答说："修士的地位，既是成全的地位，必该是长久不变的，若不发愿，没有不得不守的严分，必难长久不变。"比方一个世俗人，即使他的德行，超出修士以上，他的地位却不是成全的地位，因为没有圣愿约束他，他的德行，难以坚固，难以长久，保不定今天热心，明天冷淡；今天谨慎，明天放肆。修士即使冷淡，他的地位却是成全的地位，因为发了圣愿，有不得不守的严分，自己不能宽免自己。

有人问一位圣人，在世俗当中，也能修成全德行吗？这位圣人答说："固然能够，但不如在修院容易。"我宁愿在修院有一分圣宠，不愿在世俗场中有十分圣宠。因为在修院离开世俗，断了许多犯罪的机会，又有许多好表样提醒人，圣宠虽少，容易保存，容易增加；在世俗场中，所见所闻的，多是引人犯罪的事，圣宠虽多，难以保存。从此可以知道，少年修士，若妄想自己回了世俗，

怎样专务神工，热心祈祷，怎样谨口慎言，立好表样，必是中了魔鬼的巧计。魔鬼嫉妒你的福分，诱惑你出修院，所以引你这样妄想。你出了修院，即使当时冷淡不了，每主日办神工，每天看圣书，躲避犯罪的机会，后来日久天长，必定渐渐冷了，今天缺了默想，明天缺了省察，渐渐地同流合污，与众人一样了。因为在世俗场中，没有规矩的约束，没有长上的管教，凡事从心所欲，尽可随便，若说不冷淡，难而又难；不像在修院里，有规矩管着，不能任意随便，别说不能冷淡，就是冷淡了，也容易再热心。圣经上说："三股绳，难以扯断。"（训 4：12）就可以比修士的三愿。

修士有成全的地位，都是因为发愿的缘故。发了愿，不得不守，有了成全德行的严分，所以也就有了成全德行的地位。按圣人的讲论，这地位是从宗徒传下来的，当先他们弃财舍家，发愿跟随吾主耶稣，打下了后世精修的根基，后世发愿献主，都是由宗徒开始的。

第三章 发愿大益

发愿还有一宗大好处，就是叫我们因圣愿做的事，功劳更大，远远超过不发愿，自己随便行的善工。

第一，因为钦崇之德，在一总行为之德当中，是最高妙的。发愿，正是钦崇之德的一个行实，所以从圣愿做的事，都有钦崇之德的功劳，都是献于天主做的圣事。比如守大斋，本是节德，若发了愿守大斋，不只是节德，更是钦崇之德，因此有两样功劳：有节德的功劳，也有钦崇之德的功劳。发愿听命，做的善事，也都有两样功劳：一是做那事的功劳，二是听命愿的功劳。再比方，

修士发了贞洁的愿，若犯了愿，除了犯第六诫，还犯一个亵圣的大罪；若守得好，也有两样大功：一是守诫，一是守愿。守愿是钦崇之德，在天主台前是更贵重的。

第二，发愿做的善事，比不发愿做的善事，功劳更大，也是因为不发愿的，不过把善事献于天主，发了愿的，不但把善事献于天主，且把自己的意志，献于天主。甘心加给自己一样严分，使自己不得不做那件善事，献于天主的更多，所以功劳也更大。比如发了神贫的愿，不但舍弃了财物，并舍弃了得财物的权利，比着只为天主舍弃财物，自然献得更多。即如一棵树，不发愿的，只把树上结的果子，献于天主，留下了树给自己；发了愿，连树及果子，都献给天主。世俗人，但献自己的善功于天主，留下自己的主权，好任意做事，这不是留下树，但献果子吗？修士们发了圣愿，把自己完全献于天主，不但自己的行实，连自己的意志，自己的所思所愿所言所行，都献给了天主，真是连树及果子，一点不留下给自己。

第三，发了愿做的事，功劳更大，也是因为发了愿，就有恒心，志向坚固了，修德行、做善工，能以长久不变，所以功劳更大。就如同犯罪，若是因为力量软弱，诱惑太厉害，偶然失了足，犯了罪，罪过还轻；若因为硬了心，明知故犯，执迷不悟，这是相反圣神的罪，罪过极重。行善工，也是这样，若坚定志向，恒心常行，自然也比偶然行一次两次，志向不坚固的，功劳更大。以上三条，都是圣多玛斯讲的。

我们再想想，我们的力量，如何软弱，魔鬼的诱惑，怎样厉害，若愿意求个方法，加我们的力量，退魔鬼的诱惑，还是发愿是个上策。比如一个人，有意娶某女为妻，某女未定亲，可盼望娶她，若见某女已经定了亲，他就失了望，不打算娶她了。魔鬼也是这样，

见我们发了愿，把我们完全献给天主，知道诱惑不中用了，它就中止诱惑，怕的是不但不能引我们犯罪，反会增加我们的功劳，这是多次经历过的。

第四章 三愿奇效

圣热罗尼莫、圣西彼廉、圣伯尔纳多都说："发三愿，把自己完全献于天主，功劳最高最妙，可以叫做第二次领洗，能得诸罪之赦。"像人领洗后，立刻死了，直升天堂；发愿后，立刻死了也直升天堂，不经炼狱。不但是因为发愿时，得到全大赦，即使没有全大赦，只论发愿的功劳，就能全偿天主公义，全补自己的罪罚。有圣安当的一个故事，可以作证。据圣亚大纳削传述：圣安当有一天，灵魂超拔，仿佛有天神领他升天堂，忽然魔鬼来拦挡，告他从前在世俗中，犯的几样罪过，天神责斥魔鬼说："他修道以后的罪，你可以随便告他，他从前的罪，自从他一修道，把自己完全献给天主，已经全赦免了。"

先知圣达尼尔，谏诤拿步高恶王说："你当行哀矜，补赎你的罪。"（达 4：24）行哀矜，不过施舍银钱财物，还能补赎罪过，何况奉献自己一切所有呢？圣热罗尼莫说："施舍钱财，周济贫乏，固然是好，弃家修道，随从吾主耶稣受穷受苦，却是更好。"所以吾主耶稣亲口教训人说："你若愿意是成全的，你去变卖你所有，施舍穷人，你将来必得天上的珍宝。"（玛 19：21）你看，只弃绝财物，就有如此大功，像修士，不但弃绝财物，还弃绝自己，弃绝自己的私意，一心听命，弃绝自己的肉身，全守贞洁，且不只弃绝一次，天天弃绝，时时刻刻弃绝，即如圣经上说的："身上常常带着耶稣的苦难。"（格后 4：10）这更是多大功德呢？

还有一说，足见进会发愿，是无比的善工。人无论从前发了什么别的愿，或是往远方朝拜圣地，或是把自己的财物施舍穷人，或是终身服侍病人，或是天天守大斋，或爱夜夜打苦鞭，或是常常穿苦衣，或别的不论什么善愿，若一进了修会，发了神贫洁净听命三愿，那些别的愿就算全满了。因为发了三愿，是更大更好的善工，把一总别的愿也都包括在内了。

发愿绝财、绝色、绝意，不但超过别的善工，且可以同致命相比。圣伯尔纳多说："修士的苦行，可是不像致命圣人，受刀割剑伤，使人惊惧，但时间长远，比致命圣人更觉难受。致命不过一时，刀起头落，致命之功成了；修士的苦，是天天常受的苦，有时压制我们的骄傲，有时相反我们的私意，真可同达味圣王向天主说："天主！我们为爱你的缘故，天天受死。"（咏 44：23）但致命圣人，甘心受各样的苦刑，自己并不拣择，火烧刀砍，都任别人随便，我们也该全心听命，凭长上任意处置，才可真真实实与致命相比。吾主耶稣说："人不能再有更大的爱情，过于舍自己的性命，为自己的朋友。"（若 15：13）所以为天主致命，是爱天主至极的善工，能得诸罪之赦。致命死了，直升天堂，如今发三愿，为天主绝财、绝色、绝意，也是爱天主至极的善工，不能再增加了，真如致命一样，所以也有一样的效验。

第五章 无害主张

恐怕有人说："发愿虽有许多的好处，却有一样不好，就是夺了人千金不换的自主之权。"圣多玛斯答说："不然！发愿不但不夺人自主之权，且成全人自主之权，坚定人心，专于行善，不能任意作恶。天主，天神圣人，都不能犯罪，谁说天主，天神

圣人，失了自主之权呢？”宗徒领受圣神以后，也不能再犯大罪，也不是圣神夺了他们的意志，正是成全了他们的意志，可见人发了愿，不能任意作恶，也是成全了他的意愿。即如在听命一条，我们知道会长，代天主的权位，是传授天主旨意的人，我们听会长的命，就是听天主的命，拿我们自主之权，合于天主至圣至善的旨意，这不是明明成全我们的自主之权吗？

若说不能犯罪，就算失了自主之权，该知犯罪的能力，不算能力，正是软弱无能的凭据，所以天主全能，不能犯罪、不能虚言。人能犯罪，便是属于罪的权下，罪的权能越大，人的权能越小，所以我们发了愿，把我们的心坚定于善，制住犯罪的权能，然后我们的权能意志，才越增长，才越完全。圣奥斯定说：“你别后悔你发的愿，你只该喜欢，因为从此以后，你不能任意做与你有害的事。”

比方：有人看见你走一条险路，前面有仇敌埋伏，或有陷阱深坑，尽力拦挡你，不容你前走，表面是干涉你的意志，但对你却有救命之恩，该知一意孤行，就是走地狱的险路。圣伯尔纳多说：“若断绝了私意，天下没有下地狱的。”看来越拘束你，拦挡你，不容你任意妄用你的自主权，是待你越有恩情，越有好处。

有一位出名的学士说：“人只说修士发了愿，就不能随便了，却不知更能随便。真随便在乎自主，比方你发贞洁的愿，是你依靠天主的圣宠，自己做的主，守住贞洁了；他不发贞洁的愿，是他觉着自己做不得主，守不住贞洁，可见你比他更能自主，更能随便。若说他能随便犯罪，那不是自主，那是做了自己私欲偏情的奴才。圣经上说：“犯罪的，为罪之奴。”（若 8：34）奴才不能随便自主，顺从私欲的人，也不能随便自主。而听命的愿，也是这样，你发听命的愿，是你依靠天主的圣宠，能够弃绝你的

私意；他不发听命的愿，是他弃绝不了自己的私意，自己做不得主，可见你比他更能自主。非真能随便自主的人，断不能压制自己，顺从别人，走听命的道路。发愿听命，不但不加我们的羞辱，反更加我们的光荣，长我们的脸面，非宽宏大量的人不能。

三愿如三条锁链，但这锁链，不是拘锁囚犯的，也不是拘锁当奴才的，是拘锁自由的人。我们庆幸带上这锁链，真如带上明珠一样，更增加我们的体面。这样想来，便不以听命守规为难事了。

第六章 精修之乐

圣保禄宗徒说："天主是忠信的，因为你们原是由他所召，为同他的圣子，我们的主耶稣基督，合而为一。"（格前 1：9）这真是无比的大恩，理当常常感谢，常常纪念不忘。从前天主从埃及国，救出以色列人来，以后命他们年年过大瞻礼（逾越节），纪念这个恩典。这个恩典虽然不小，究竟是肉身的恩典，现在的好处是天主从魔鬼手里救出我们的灵魂来，引我们入修院，直走天堂的道路，我们不更该感谢天主吗？当初圣亚尔瑟诺拿着自己弃俗修道的日子，当个瞻礼，每年遇着那一天，必定领圣体，行哀矜，格外发显喜欢，感谢天主召他弃俗修道的大恩。古圣梅瑟告诉法郎皇上说："我们不能在埃及国祭献天主，因为我们宰杀的就是埃及人当神恭敬的牲口，我们若当着他们祭献，他们必然恼怒，要打死我们，所以必须让我们到旷野里去，祭献天主。"（出 8：22-23）圣奥斯定说："梅瑟说的这几句话，正合修士的身份。修士祭献天主的，也就是世俗人看重的财帛快乐、光荣体面、安逸自在、不受拘束，若在世俗场中，祭献这个，也难免世俗人的讥笑。"你想一个人若不顾脸面，轻财受苦，谁不耻笑他

呢？所以也必须离开世俗，藏在修院内，才能平平安安，自卑自贱，苦身克己，爱那世俗所恨的，恨那世俗所爱的。如此的行为，在世俗中是愚痴，在修院中是光荣。

要知天主拣选我们修道，是怎样的大恩，我们该怎样感恩不尽，只要想想我们从前在世俗中，灵魂怎样困苦，如今在修院，怎样安乐。从前以色列人，在埃及当奴才，受别人千千万万的欺压凌辱，给法郎修盖城池，担泥抬砖，拾柴刈草，常受劳苦，不得安宁，那时他们困苦的情形，就是世俗人的一张缩影。世俗人争名夺利的不提，就是为过日子，顾吃穿，天天忙忙碌碌，不知费多少心计，受多少劳苦。若愿意得一官半职，更不知道有多少难处，别说得不到，就是得了，也万难安心，那些骄傲嫉妒，患得患失，屈己下人，种种卑污情态，非经历过的不能尽知。世俗人如此情形真如当奴才的一样，我们何幸，得了天主的拣选，出了卑污的世俗，入了清洁的修院。在修院别无所求，不过爱慕天主，事奉天主罢了。天主救以色列人，出了埃及苦地，入了客纳罕福地，受恩自然不少，我们受的恩却是更大，岂不该常怀感恩不尽的心吗？

圣保禄宗徒说：“没有妻子的，操心管天主的事，想法怎样使天主喜欢；有妻子的，操心管世俗的事，想法怎样使妻子喜欢，他的心分了。没有出嫁的贞女，只想天主的事，小心保存灵魂肉身洁净；出了嫁的女人，只想世俗的事，求着使丈夫喜欢。”（格前 7：32-34）守贞的同婚配的，原有这个分别。若是在世俗中守贞的，该勉力全心中悦天主，修士们更该怎么样呢？修士没有世俗的牵连，连自己的吃穿，都不用自己照管，岂不更该全心爱慕天主，勉力修成全德行吗？

从前亚巴郎圣祖，祭献飞禽走兽于天主，把走兽割开一半，

飞禽祭献整个的，照圣奥斯定的解说，这又是表示修士同世俗人的分别。世俗人志趣卑污，且又分心世事，不能专心爱慕天主，就如那走兽一样；修士志向高超，把自己全心全灵，都献于天主，并不分心世事，就如那飞禽一样。说起来，我们进会修道，原就是为的这一条，愿意全心事奉天主。为什么我们发愿绝色？是怕有妻子儿女，分我们的心，不能全心爱天主。为什么发愿绝财？是怕财帛扰乱我们的心，不能专意修德立功，积聚永远不朽的真财。为什么发愿绝意？也是为把我们交于长上，自己不用主张什么，好专心修我们的德行。

达味圣咏说："你们是天主的仆役，住在天主家里，请你们一同赞美天主。"（咏 135：1-2）大富贵人手下有许多仆役，有常在自己身边的，这是宠幸的仆役；有在外面耕种田地，经管外事的，这是辛苦劳力，不大宠幸的仆役。天主也有两样仆役，有修士，叫他们住在自己的家里，在修院亲近自己，享灵魏平安悦乐的福；有平常教友，他们在世俗中，操心劳力，不得快活。这是圣师热罗尼莫讲的。

圣额我略说："古经上雅各伯、厄撒乌弟兄俩的故事，也可以做修士同世俗人的一个预像。厄撒乌喜欢打猎，常在地里；雅各伯老实，喜欢在家里守着母亲，他母亲很喜欢他。世俗人如厄撒乌，修士如雅各伯。"因为修士常收敛自己的心，同天主结合，不挂心地下的事，天主也很喜欢修士。天主拣选我们做修士，把我们加在世俗人以上，这是多大恩情呢？我们做了修士，常同天主亲热，不像世俗人贪恋世俗，受劳受苦，仿佛远离天主一样。舍巴女王，赞美撒落满智王说："你的人，你的仆，真是有福的，他们常立在你面前，得听你明智的讲论。"（列上 10：8）我们也可以赞美说："修士真是有福的，得了天主的拣选，常住在天

主的家里，能时时刻刻亲近全善全知的天主。”

从此看来，若有人想自己做了修士，好像待天主有多大好处，大大错了，不是你待天主有好处，是天主待你有好处，不是天主该知你的情，是你该知天主的情。比方皇上用一个人在朝廷上做大官，享大俸禄，纵然这个人离了家，出了力，也不可说他待朝廷有恩惠，还是朝廷待他有恩惠，他该知情感恩，尽力图报。我们做了修士，就如在天主的朝廷，享高官厚禄一样，也不是我们拣选了天主，是天主拣选了我们，而且天主拣选我们，并不是因为我们的功劳。我们受了这样的大恩，也该尽力图报才是道理。

恐怕有人说：“天主拣选我，不拣选别人，想必是我有令天主喜欢的地方。”你小心，你说这话，千万别失了口，因为照圣贤的公论，天主预拣之恩，丝毫不关系人的功劳。有圣奥斯定的一个比喻，可以知道。比方一个雕刻匠，善于雕刻人物，偶然到了树林里，遇着一个半截树身子，仔细看了看，心里喜欢了，于是取了它，打算用它雕刻某样人物，究竟他喜欢的，不是那树身子当时那个情形，是喜欢他将要雕刻的人物。天主拣选我们，也就是这样，并不是我们有什么好，我们是罪人，本不堪天主的拣选，但因为天主有全能的手段，从前造天造地，造万物，如今要栽培我们，雕刻我们，使我们成耶稣基督的活像（罗 8：29），所以拣选了我们。看来天主爱我们，并不是爱我们从前的情形，是爱自己将要做的工程材料，打算成就我们，所以才拣选我们。吾主耶稣说：“不是你们拣选了我，是我拣选了你们。”（若 15：16）正是这个意思。

圣咏上说：“在巴比伦河沿上，我们坐着，想起熙雍山来，痛哭流泪。”（咏 137：1）圣奥斯定解说的，与我们的题目也很相符。这位圣人说：“巴比伦河是比的世俗。世俗的事，迁移变换，

不能停止，就如河水常流不止一样，世俗人陷溺在这河里，或沉或浮，常受风波死亡的危险。熙雍山是比的天堂，善人坐在这河沿上，眼见世俗种种可怜的情态，想起天堂来，不禁痛哭流泪：第一，是哭的自己在世界上，就如充军流徙的一样，盼望早离苦世，早升天堂；第二，是哭的世俗人，眼见他们沉在苦河里，不得安生，有骄傲忿怒的波浪，私欲偏情的狂流，摇荡他们，把他们要冲到永远的苦海里。有一位圣女，天主开她的神目，使她看见下地狱的，如同下雪，如此情形，有心人怎么不悲伤呢？而且，善人坐在巴比伦河沿上，也是为救陷溺的人，不忍袖手旁观，我们做修士的，也该如此。天主无限仁慈，提拔我们，使我们坐在河沿上，得妥当救我们的灵魂，我们该怜惜沉溺罪恶的人，尽心竭力，拯救他们。但要拯救别人，也不容易，必须有勇德，智德才行，不然恐怕救不到别人，反害了自己，就如下水救人的，反被人缠着，一同淹死，这是常有的事。”

圣安瑟尔莫，也有一天，天主开了他的神目，仿佛看见一道大河，凡天下污秽臭烂之物，都流入这河里，所以河水又黑又臭，污秽不堪，且是狂流汹涌，甚是急速，人不分男女贵贱，都被这狂流冲去。这些人有时浮上来，有时沉下去，随溜乱滚，不得一时停息。圣人看见这些人如此受苦，还都生活，心里甚怪异，不知他们吃的是什么？忽然听到有声说：“这些人不吃别的，就吃这河里污秽的东西。”该知道这河，就是世俗的本象，世俗人顺从私欲偏情，沉在万罪之中，流连忘返，反想自己是有福的人。以后圣人，又看见一个大花园，周围垣墙都是金银镶的，其中天气清朗，温暖和平，各样花草，都是金枝金叶，光彩美丽，难以形容。圣人正在玩赏，不知此是何处，忽又听到说：“这就是修会的本象。”

第七章 精修大益

圣伯尔纳多讲论修道的好处说："进会修道的，容易志洁神清，少犯罪过，失了足，起来得快；走天堂道路，更加小心，多受天主的神慰；生时平安，死时放心，炼罪更快，受赏更多。"圣人又向修士们说，"你们的本位，极其高妙，超过高天，真可与天神相比，因为你们不只定了志，修各样德行，还要修到成全地步。别人不过事奉天主，你们还要结合天主。我用什么名号称呼你们呢？我称你们是天上的世人，可称你们是地上的天神呢！"因为你们身体，虽然在世上，你们所思所言，常在天上。真如圣保禄说的，你们不是世上的人，你们是天堂圣人的伙伴，天主的家人。（弗 2：19）你们相似护守天神，他们虽然听天主的命，在世上护守我们，却不断地常见天主。你们身虽在世，心常在天，所喜欢讲论的，全是天主的事理，这才是真修士的体统，真修士的面目。你们可以同圣保禄说："我的生命就是基督。"（斐 1：21）因为你们也如圣保禄，把自己完全献给了耶稣，所爱的就是耶稣，把耶稣当了自己的性命，就如爱读书的，拿着读书当了性命。

天主拣选了我们进会修道，真是无比的大恩：在修会里，脱了世俗的劳苦，常安歇在天主怀里，这是何等的造化呢？我们吃的、穿的，或读书、或走路、或生病，凡一切急需之物，都不用我们自己操心照管，长上都替我们安排了。长上就是替了我们的父母，我们的父母生活富贵，我们并不沾光，父母死去，父母贫穷，我们也不用忧心，长上待我们，就是父母的一片慈心，比着我们的生身父母，一定不在以下。所以我们想起生身父母来，只该为他们祈祷，不可过于挂念，须知父母的灵魂，会因你而得救。

修会照管我们的吃穿费用，是什么意思？无非是愿意我们，没有分心的事，好专心得我们的终向，成全自己，更成全别人。有一位学士说："天主当初遣了亚当、厄娃，把他们放在地堂里，福乐全备，一事不缺，是要他们全心爱慕天主，修会照管我们，去了我们一切操心分心的事，也是这个意思。

第八章 复愿之故

公元 1534 年，圣依纳爵同圣方济各·沙勿略等几位门徒，在巴黎城外致命山，圣母升天瞻礼日，发了愿，弃俗精修。以后一连两年，每逢圣母瞻礼，他们就重复自己的愿。如今在耶稣会，发大愿以前，复愿的规矩，就是从那时兴起来的。

圣依纳爵说："我们重发愿，不是说从前的愿完了，如今再重发新愿，不过是为纪念先前的愿，再坚定自己的心，好好遵守，也为发显自己从前发的愿，不但不后悔，反感谢天主，当初受了自己的愿。若是要紧，情愿再发新愿，就如说我不但发愿绝财，就是有千万世界，也情愿为天主弃绝；不但发愿绝意，就是有千万心，都愿意献于天主。这样重发愿，必定有大功劳，因为故意喜欢自己从前犯的一个大罪，又是一个大罪，应当受罚；故意喜欢从前做的一样善工，也是一个善工，应当受赏，且是善工越大，喜欢善工的念头的功劳也越大。"

圣依纳爵又说："重发愿的缘故，共有三条：第一，为增加我们热爱天主的神火；第二，为提醒我们，别忘了当初许给天主的话，勉力躬行实践；第三，为坚固我们的心，不失天主的圣召。若果预备得好，重发愿，真有这三样益处。"有时魔鬼扰乱我们的心，使我们厌烦忧闷，不喜欢随天主的圣召，一重发愿，就能

退了魔鬼的诱惑。因为治灵魂的病，犹如治肉身的病，该当对症下药：魔鬼诱惑我们骄傲，我们该发谦逊愿；魔鬼诱惑我们忿怒，我们越该忍耐；魔鬼诱惑相反三愿，我们倒重发三愿。魔鬼见我们如此，必然退走，不敢诱惑我们了。且是若有相反三愿的过失，一重发愿，也能赔补过失，且能增长灵魂的力量。这都是重发愿的好处。”

我们灵魂的力量，过于软弱，才定了好志向，要热心专务神工，不知不觉地，又冷淡了，这是因为我们的性情败坏，私欲太盛，常引诱我们犯罪。为修德前进，就如逆水行船，甚不容易。我们的肉身是泥土造成的，所以常引诱我们贪恋地下的事，我们在这个情形，不得不找个方法，扶持我们的软弱，跌倒了好快起来。圣依纳爵定的一年两次复愿，就是一个极好的方法，用这个方法，我们冷淡了，还能得从前的热心，提醒我们发奋前进，好尽自己的本分。

圣方济各·沙勿略说：“不但一年两次，天天可以重发愿，为退魔鬼的诱惑，这是无比的好法；若能一天两次，早起默想后一次，晚上再一次，益处更大。有人不能守这个规矩，可以至少在每次领圣体的时候，重发自己的愿，也该屡次省察自己，怎么守了三愿，有良心不安的地方没有？”

临到复愿的时候，按我们会的规矩，除了当行的苦工以外，还有三件事：第一，先避静几天，推开一切别的事情，只用心专务神工；第二，诉说于会长神父，把六个月来灵魂的情景，陈说明白；第三，省察半年的罪过，预备办一个总神工。这三件事都是相帮我们改过自新的妙法。因为要改过自新，必须先认得自己的毛病，在这几天内，静悄悄地省察自己的灵魂，可以认得自己一总的毛病过失，看看比着前半年，在德行道路上，长进了没有？

若不但没有长进，反往后退了，自然心里惭愧，定志以后发奋悔改。

再说，省察自己的过失，看看自己习惯常犯的是哪一条，容易认出自己的毛病根子来，拿他当个私省察的题目，以后好对症下药，设法拔出它来。况且我们省察自己的过失，再一想受天主的恩典，不能不在天主台前，自卑自贱，起愧悔改过的善念。凡两样相反的事，一比较，越觉相反，黑的同白的一比，越显着黑，丑的同美的一比，越显着丑。我们想想自己的罪过，再一想天主的恩典，彼此一比较，我们怎么不好，如何忘恩负义，也越发显出来了，怎么能不谦逊愧悔呢？天主待我千万恩惠，我待天主如此冷淡，常领圣事，未尝用心预备；常听讲劝，竟不动心；默想省察看圣书，俱是敷衍塞责；祈祷分心走意；克己苦身的工夫，屡次耽误，不肯专心奉行；空有这些修德前进的法子，究竟能得什么益处？每次预备诉心，办总神工，就该这样审问自己，更该留心察考毛病的根子，以便惩戒已往，慎防将来。

第九章 申明前章

我们复愿的规矩，也是为感谢天主拣选我们进会修道的恩典，一年两次复愿，就是两次过谢恩的瞻礼。圣教会建了圣堂，祝圣奉献于天主，以后年年到本堂瞻礼日，纪念当初祝圣奉献的日子。我们的灵魂，就是天主的宫殿，当初发愿的时候，奉献于天主，也该过瞻礼纪念当初奉献的日子。但要过瞻礼，感谢天主，不可只凭嘴说感谢的话，该有实行才好。有什么实行呢？就是想法去旧更新，谨守规矩，尽本分，有疏忽的地方，务要以后小心，虽然在小事上，也不敢疏忽。这就是圣保禄说的：“你们心里该当自新。”（弗4：23）若但嘴里复愿，心里不去旧更新，有什么用呢？

例如一幅图画，日久年深，颜色不鲜明了，笔迹也模糊了，必须再上丹青，从新描画，才能推陈出新，悦人眼目。我们的性情败坏，常引我们犯罪，日子久了，必不免习染些毛病，把那真修士的本来面目，也渐渐失了，也该当再定好志向，回心改过，洗刷陋习，显出是个真修士来才好。圣额我略说："若愿意在德行道路上，恒心前进，该天天想是开始的日子。"你想你当初才进会的时候，多么热心！如今你虽然在会多年，还该想是开始进会，开始怎样热心，如今还要怎样热心，这才算去旧更新，有了感谢天主的实行。

隐修院长比努，教训一个新修道的人说："你把你全献给了天主，弃绝了世间的一切事物，以后你可别走回头路。你发了神贫的愿，弃绝了财物，以后在修院，虽是些微财物，也不可贪，不然，你虽然舍了万贯家财，也没有用。你发了听命的愿，弃绝了你的私意，以后只该小心听命，不可固执己见。你弃绝了世上的快乐，以后该看守你的心门，连一个贪快乐的念头，也别许它入心。你弃绝了世间的虚体面假光荣，以后不可有丝毫贪脸面，图人看重的心，即使后来在会多年，负了大责任，办了大事业，也不可反复。不可失信于天主，总该一生绝财绝意，谦逊忍耐，苦身克己，才算有始有终。"

圣巴西略教训修士说："你别忘了，你不是你的了。你自从发了愿，献给了天主，你的一身，及你一切所有的，都成了天主的。你若随你的私心妄用，就算你偷天主的，因为凡相反主人的意思，取用一些财物，都算偷盗。"我们前面说过了，修士进会修道，就如把一棵树献给天主，连枝连叶，带花带果，完全献了，既然全献了，自己不可随便取用，随便取用，就算偷盗。比方一个人，把一棵树已经给了别人，后来又强取那树上的果子，岂不是偷盗

之罪么？可见修士发愿以后，又要随自己的私意，也就是偷盗之类，而且这样的偷盗，还包含亵圣的罪，因为是偷献于天主的圣物。这亵圣的罪，是天主最恼恶的，天主在圣经上说："我是爱义德的天主，恼恶人偷取祭物。"（依 61：8）你想你是全献于天主的人，就如祭物一样，你偷这祭物，这不是犯亵圣的罪吗？

古经上说："天主造了亚当，放他在快乐的地堂，为使他做工，看守地堂。"（创 2：15）圣奥斯定讲这句话说："天主叫亚当在地堂做工，做什么工呢？若说耕田种地，当时五谷百果，自生自长，不须耕种。如说服役苦工，是天主罚的补赎，但当时亚当没有犯罪，不当做补赎。圣经上又说：'使他看守地堂。'当时世界上，只有亚当厄娃夫妇二人，何必看守？若说是怕禽兽蹂躏，当时禽兽不但不伤害人，也不伤害人的财物，也不必看守。即使禽兽蹂躏，地堂那么宽广，禽兽那么众多，也不是亚当一人，可以看得过来。可见圣经上这句话，不可只凭字面讲，其中必有别的意思。有什么意思呢？使他做工，看守地堂，意思是说，使他尽心竭力，遵守天主的命令，好保守地堂之福不失。"圣奥斯定这一解说，与我们的题目甚对。我们的修会，按圣人们讲的道理，正好比做地堂，天主拣选我们，把我们放在这地堂里，也不是为别的，也就是为使我们遵守天主的诫命，及修会的大小规矩，好不失天主的圣召，别像那犯规越矩的，修道不终，出了修会，就如原祖父母，犯了命，出了地堂。

我们该默想这一类的道理，为提醒我们热心前进，报答天主拣选的恩典，也为得复愿的益处。你若以守愿为难，该默想日后的赏报，你想拿暂时的劳苦，换天堂的永福，不是一本万利的买卖吗？圣方济各劝勉本会的修士说："我们许给天主的责任，虽然不小，天主许给我们的赏报，却是更大。只要我们躬行实践，

不欺哄天主，天主既许必践，也不欺骗我们。”在圣方济各会，修士一发了愿，许下终身绝意绝财绝色；受愿的神父，就应声给他说，你既许了三愿，我许你常生的福乐。我如今也给你说，你若忠心守你的三愿，我保管你将来必得常生，不是我许你，是天主耶稣亲自许了你，因为在圣经上说：凡弃绝世界一切所有，跟随他的，将来必得天上的珍宝。（玛 19：21）

卷十六 神贫篇

第一章 神贫之要

吾主耶稣山中圣训，先讲的真福八端：第一端是神贫者乃真福，为其已得天上国也（玛5：3）。圣人们讲得不一样，有说神贫是指的谦逊之德，有说是指的弃绝世财，甘受贫穷，有如各会修士，发绝财的愿。这一说，也很有理，圣巴西略及许多别的圣人，都从这一说。

吾主耶稣，不但用言语，先讲了神贫的道理，还用自己的行实，先立了神贫的表样，一生在世界上教训人，当如何轻贱世上的财帛，以马槽为宫殿，以槽木为床，以干草为被褥，襁衣裹体，牛驴为伴，这是如何贫穷。生时如此，死时还是如此，赤身露体，悬在十字架上，连一件衣裳也没有。若不是义人若瑟，送殓布，施坟地，死后还不得殓葬，这又是如何贫穷。生时贫穷，死时贫穷，一生俱是贫穷景况。不但在纳匝肋居住的时候身操贱役，生活艰难，就是后来传教，还是贫寒可怜。政府向他要税，手里竟无一钱；（玛17：27）过逾越节，连个住处没有，只得向人告借。（玛26：18）耶稣自己说过："狐狸有穴，雀鸟有巢；人子的身，竟无处安放。"（玛8：20）耶稣是真天主，在世如此寒苦，是为什么缘故？无非是以身立表，引人轻世绝财，教训人，愿意成全德行，必须先从神贫下手，所以在圣经上，也明明说过："你若愿意是成全的，该去变卖所有，施舍贫乏。"（玛19：21）

当圣教新兴的时候，教友听耶稣的教训，个个都守神贫。按

圣经上记载的：他们当时不私自积聚财物，把家业财产都变卖了，将钱交于宗徒，凭宗徒随便分配，没有你的我的，如一家人一样。阿纳尼雅、撒斐辣夫妇两个，因为把变卖家产的钱，私自藏下一份，没有尽数交于宗徒，说了谎言，天主罚他们，立刻气绝身死。圣热罗尼莫、圣西彼廉、圣巴西略，因着这件事，都想当时的教友，发神贫的愿，若不然，阿纳尼雅夫妇，就是扣留价值，也不当受如此重罚。

历来的圣人，凡创立修会的，知道神贫如何要紧，都用它做修会的根基。圣依纳爵立了耶稣会，命会士热爱神贫，保存神贫无玷，称神贫为修会的城墙，这是什么缘故呢？是因为世俗建国持家，必以财物为本；修会同世俗相反，立修会必须以神贫为本。这原是圣经上的道理，吾主耶稣说：“你们之中，谁修盖楼台，不先全部计算，费用多少，可以盖成呢？若不计算，怕后来修了一半，修盖不成。人见了讥笑他说，这个人起初修盖没有修盖得成。两军交战，谁不先想想，我用一万兵，能以敌他两万兵否？若自忖不能，必定早差人求和。你们也是这样，你们谁若不弃绝一切所有，不能做我的门徒。”（路 14：28-33）耶稣这些话，是明明教训我们，如修盖楼台，必须财用充足；对敌打仗，必须兵马众多；我们弃俗精修，是要修德行的楼台，是要同魔鬼打仗，必须弃绝世间一切所有，发愿神贫才行。神贫就是我们修盖德行楼台的财物准备，战胜魔鬼的坚强武力。圣热罗尼莫说：“我们同魔鬼打仗，魔鬼一无所有，我们也该一无所有。穿着衣裳的人打仗，敌不住不穿衣裳的人，不穿衣裳的，身手矫捷，难以捉拿；穿着衣裳的，宽袍大袖，容易被人捉拿。世间的财物，就如人穿的衣裳，也难以同魔鬼打仗，所以若愿意得胜魔鬼，还是弃绝财物为妙，没有财物，魔鬼诱惑你犯罪，也觉着无可捉拿，无处下手。”

贪欲是万恶之根，神贫是万善之源。所以修会三愿，神贫为第一，有了财帛，容易犯罪，长人的骄傲，纵人的私欲。绝了财，就是绝了犯罪的根子，还生长许多德行，谦逊、良善、贞洁、勤谨种种德行，皆是神贫的枝叶。圣依纳爵命我们爱神贫如母亲，正是说神贫是诸德之母，能生养保存一总德行，能维持修会的规矩。修会一不守神贫，就失了修会的面目。我们该当爱它，就如儿女爱母亲一样，小心保存它，万不能许它受伤。圣方济各常称呼神贫，是他的主母，也是这个意思。

第二章 死后厚报

人都是爱财的心太切，若说弃绝财物，甚不容易。请看圣经上说的那个少年人，耶稣给他说："你愿意到成全地步，该变卖所有的财物，分施贫乏。"（玛 19：21）他本是富家子弟，一听这话，心里很不愉快，垂头丧气地走了。耶稣因此讲论富贵人，难救灵魂。（玛 19：23）我们若以弃绝财物为难，该默想弃绝财物的赏报。吾主耶稣说："神贫者乃真福，为其已得天上国。"（玛 5：3）是明明把天堂的永福，许给弃绝财物的人。拿虚假的财物，换天堂的真福，真是一本万利的买卖，我们为天主弃绝财物，只有好处，哪有亏吃。

圣伯尔纳多说："耶稣不说为其将得天上国，却说为其已得天上国。这是什么缘故？是因为弃绝财物，甘受神贫的人，虽然还没有得天堂的福，天堂的福已经就是他的了。比如一个人，要买几颗珍珠，一交了价钱，珍珠当时虽然没有到手，已经算是他的。你弃绝了财物，就是交了买天堂的价钱，天堂也就是你的了。"所以圣经上不说神贫者，将来得天上国，是说已经得了天上国。

耶稣不但把天堂许给神贫的人，还许了更大的赏报，还有什么更大的赏报呢？天国的光荣，有大有小，天国的品位，有高有低，天主还许了神贫的人，后来在天堂，得最大的光荣，极高的品位。从前圣伯多禄问耶稣："你看我们都抛家舍业，来跟随你，将来得什么赏呢？"耶稣回答说："我实话告诉你们，你们既跟随了我，将来在公审判的时候，人子坐在威严的宝座上，你们也坐在十二个宝座上，审判以色列十二支派的人。"（玛 19：28）按圣人们的公论，耶稣这些话，不但说给宗徒，也说给凡后世效法宗徒，发神贫愿及弃绝财帛的。他们只要死的时候，没有大罪，将来都能如同宗徒，陪着耶稣审判世界。

虽然有人讲耶稣这些话，说是指的一总列入圣品的圣人圣女，到底还是公论。如今大概都从圣多玛斯的讲论，圣人说："耶稣许的这个大恩，是指发了神贫愿的修士，不论他们列入圣品，没有列入圣品。"圣奥斯定讲先知依撒意亚的话，天主将来同耆老王公来审判。（依 3：14 与思高本不同）所说耆老王公，不是指别人，就是指修士。圣额我略默想天主许给修士的赏报，惊讶叹息说："我的天主呀！你待你的朋友，过于光荣了，不但赏他们天国，还要赏他们陪着你审判世界的光荣。"

第三章 生前厚报

你别想弃家修道，必须等着死后，才能受赏，就是现世，也有许多好处。天主知道人的品性，都是要见眼前的功效，若说死后才得受赏，人多是心急，等待不得，所以吾主耶稣在圣经上安慰人说："不论什么人，为我的缘故，舍了自己的父母、兄弟、姐妹、房屋土地、妻子儿女，现世就得百倍的赏，死后还得常生

的福。”（玛 19：29）这就是说，弃家修道，不必等着死后，生前得的好处，就比在世俗中，超出百倍。

圣热罗尼莫讲这百倍的赏，就是指灵魂的神恩，这神恩，比着形恩，定然超出百倍。但是大贤伽佚说是指外面的形恩：修士弃家修道，就是肉身现世也受百倍的赏。比如：你舍了一双父母，几个兄弟，你如今有许多同会同院的修士，或是你的长上，或是你的同辈，他们都是一片热肠疼爱你，只找你的真好处，操心劳神照管你，不在你的生身父母同胞兄弟之下。你舍了一处宅子，如今到处有你的住处。你舍了几个侍奉你的人，如今你有许多侍奉你的人：这一个管你的衣裳，那一个管你的饮食，又一个管你的用费，给你看大门的也有，种花园的也有；你病了，有你的医生，又有服侍你的人；你在这一处如此，你到法国、英国、德国、意国，也是如此，走遍天下，到处有你同会的修士，有你的吃穿住处，有服侍你的人，这不是现世就得百倍的赏吗？

只说你舍弃了财物，发了神贫的愿，你便是贫穷人，大大不如世俗人了，岂不知你比世俗人更好。世俗人贪财爱财，为财帛费多少心思，受多少劳苦，吃多少惊惧，又怕火烧，又怕贼偷，没有个安宁时候，看来真是财奴，不可叫做财主，因为财物不属他们管，他们竟属财帛管，财帛越多，越叫他们不得安生。修士则不然，修士发了神贫的愿，轻贱世上的财帛，什么也不贪，什么也不愁，天主赏赐他们吃穿费用，样样不缺，年景好歹，也不介意，物价贵贱，也不挂心，真如同圣保禄说的：“如同一无所有，却也一无所缺。”（格前 6：10）这是在财物上，也得了百倍之赏。

若说修士心里如何平安，如何快乐，更超出世俗人百倍以上。世俗人凭他们怎样富贵荣华，怎样福寿康宁，心里定有许多不安的事，你且问问他们，哪一个是无忧无惧，无愁无苦，心满意足

的人？他们的福，尽是外面的福，若说心里快活，还是修士心里快活。至于体面光荣，修士也很体面，也很光荣。你在世俗中，恐怕是一个平常的庸人，没有人尊重你；你做了修士，人人都敬重你，看着你也是个高尚人物。看起来，就是为肉身，也有百般便宜，弃家修道，哪有半点吃亏之处呢？

你想天主待你这么好，是为什么缘故？无非是叫你脱离了世间分心的事，好专心想天上的事，免了顾肉身求吃穿的劳苦，好专务修治你的灵魂，修德前进。天主从前指着古教的司祭说："没有他们的产业，我就是他们的产业。"（户 18：20）为司铎修士的，真是有福的，天主把地分给了世俗人，把天分给了他们，且不但把天分给了他们，还把自己分给了他们，天主就当了他们的产业。他们可以同达味圣王一样说："天主是我心里的天主，永远做我的福分和磐石。"（咏 73：26）圣人方济各讲论神贫，是天上之德，天主之德，因为神贫使人轻贱世俗的事物，脱离世间的牵连，能以全心爱慕天主，结合天主。

第四章 神贫真解

吾主耶稣说，神贫者乃真福。神贫二字，怎样解说？就是不但外面弃绝财物，还要心里把一切贪财爱财的情，都拔除净尽，这才称得起是神贫。若但外面弃绝财物，不足为贵。请看耶稣答复圣伯多禄的话，伯多禄问耶稣："我们都抛下，来跟随你，将来得什么赏？"耶稣说："我实话告诉你们，你们既跟随了我，将来如此如此。"（玛 19：28）你看，耶稣不提他们舍弃财物，但提他们跟随自己，可见抛家舍业，还不是甚要紧的，外教人也有抛家舍业，弃绝财帛的。希腊国古时有个名人叫格辣德，家有

万贯财产，怕财帛分心，不能专意读书，都把它抛入海里。说："我把你们沉溺在深海里，免得你们沉溺了我。"还有出名的学士第姚热、安底德、佛西姚诸人，他们虽是外教，都能轻弃世财，看着富贵如浮云，金银如泥土。按他们的道理，财物是德行的仇。但财物能引人作恶，也能助人行善，古教时候，亚巴郎、依撒格、雅各伯、若瑟、约伯、达味、达尼尔等，都是大富贵人；新教时候，圣人圣女，富家出身的也不少。他们身虽富贵，心常贫穷，世福世财，一点不贪恋，所以也挡不住他们成圣成贤。圣经上说："财物充足，休要挂心。"（咏 62：11）这是最要紧的。

至于我们做修士的，发了神贫的愿，若愿有名有实，做个真神贫人，必须有两条：一、外面全弃绝世上的财物；二、心里也不要恋爱。这第二条，是更要紧的，有了这第二条，心里不爱财物，才能全心爱慕天主。圣多玛斯说："第一条是法子，第二条是终向。"弃绝财物是为的断绝爱财物的心。因为人的禀性，手里没有财物，若说不爱还容易，手里现有财物，若说不爱却很难，所以不先弃绝财物，难以割断爱财物的心。这是人经常有的心理，没有的，容易不贪；现有的，却不容易舍，因为没有的，我们看着是身外之物，所以容易割爱，现有的，我们看着是切己之物，若说割爱，就如割肉一样，实在难舍。

圣伯多禄问耶稣说："你看，我们都抛下来，跟随你，将来得什么赏呢？"听伯多禄的口气，好像他舍弃了多大家产，谁不知道他是一名渔夫，天天仗着捕鱼过日子。他说这话，似乎太过，却不算太过。圣额我略说："我们该看伯多禄的心，不可看他舍弃的财物多少。他舍弃虽然少，他心里却是有多少，舍弃多少，丝毫不留下为自己，连恋爱的心，都割断了，这样弃绝的少，也算弃绝的多。"圣奥斯定也说："宗徒们觉着舍了船，舍了网，

来跟随耶稣，就觉着舍的不少，就是都抛下了，可也是实话。因为他们不但舍弃了现在所有的，连自己所能盼望有的，也都舍弃了，这就算舍了世间一总的财物。”

这个道理，可以安慰穷家出身的修士，他们舍弃的虽少，是因为有的少。有多少，舍弃多少，虽然舍弃的少，也如同舍弃的多。天主但看人的心，你愿意为天主舍弃世间一总的事物，什么也不贪，什么也不求，连你所能盼望有的，都不爱了，就算你舍弃了世间一切的事物，你也可以同宗徒们说，我们都抛下了。那富家出身的修士，也不能矜夸他舍弃的多，他若恋爱世俗的心，没有去净，倒不如这穷家出身的修士，舍弃的多呢！真神贫人，必该轻贱世上的财物，把人间看重的荣华富贵，都踏在脚底下，什么也看不到眼里，同圣保禄宗徒一样说：“只要我得了耶稣基督，其余一总的事物，我都看他如粪土一样。”（斐 3：8）

这样真正神贫的人，吾主耶稣称许他是真福之人，不但因为他得了天国，也得了世福。正经的世福，不在享大富贵，只在心满意足。一个神贫人，轻贱世上的财物，什么也不贪，心里常常满足，这就是个福境。世俗人纵然享大富贵，心里总不满足，富了还想富，贵了还想贵，就如患蛊症的，越喝越渴。现有的财物，不能快乐他的心；未得的财物，时时加他的苦，因此千方打算，百计营求，常常忧愁，常常烦恼。看看那淡泊无求的神贫人，岂不是天地悬殊吗？

相传亚历山大王，有一天听见博学人讲论，我们住的这个世界以外，还有万万世界，他一听这话，不禁大哭一场。别人问他为什么哭，他说：“有万万世界，我连这一个世界，还没有全克服了，我怎能不哭呢？”你看他虽是帝王，因为贪心无厌，心里便不快活。格辣德、第姚热极其贫寒，除了一件氅衣，一个书包，

没有别的财物，他们却更快乐，没有忧愁时候。是亚历山大富足？还是他俩富足呢？比较起来，还是他俩富足。所以有一天，亚历山大见了第姚热问道："第姚热，我见你如此贫乏，定然缺少的东西不少，你尽管向我要，要什么，我给你什么。"第姚热回答说："是我缺的东西多呀？还是大王缺的多呢？我一件氅衣，一个书包以外，什么也不贪；大王东征西讨，贪心无厌，降服了天下，心也不满，看来大王缺的多，我不缺什么，我比大王还富足。"圣巴西略说："第姚热回答亚历山大的话，却很有理，因为不是缺乏的算富足，是不缺乏的算富足。第姚热心满意足，什么也不缺；亚历山大心不满，意不足，缺的事物甚多，看起来真是第姚热比亚历山大还富足。"

总而言之，贫穷人不怕贫穷，心里满足，就是富贵。富贵人虽然富贵，贪多无厌，就是贫穷。一个患蛊症的人，常要喝水，常喝常渴，人不说他家里水多，就算有福；贪财的人，贪而不知足，虽然地有千顷，钱有万贯，也不算他有福，还不如那神贫的人，不贪不求，常常知足，更快乐呢。神贫之人，是贫而富；贪财之人，是富而贫。财物不能满足人心，越多越觉不足；一个神贫，就能满足人心。心一知足，什么也不缺了。

第五章 神贫之实

从前章看来，一个修士，只外面弃绝世俗，心里仍有恋爱世俗事物的心，称不起是神贫人。真神贫人，不只外面弃绝世俗，还要心里弃绝，心里不弃绝，不算你离开世俗。你带着世俗进了教会，虽然外面是修士，心里还是世俗人，因为你外面绝财，心里仍旧爱财，身在修院，心在世俗，白白挂着修士的虚名。

一个修士，就是割断了恋爱世俗事物的偏情，若在修院里面，有恋爱的事物，如同恋爱一间房屋、一件衣裳、一本书、一个器具等，还不算他是神贫人。因为他心里并没有完全绝断财物，不过把他贪恋世俗财物的心，挪在修院的财物上。从前贪恋的是大财物，如今贪恋的是小财物，虽有这个分别，究其实，同是一个贪财的心。大贤伽佌说："真是一件可笑的事，我不懂得为什么有修士，把大家大业，都舍弃了，进了修院，做了修士，竟寻找小便宜，贪爱小物件，恋爱不舍，比从前在世俗中，贪爱财物，似乎更厉害。虽然他们舍弃了财物，若不断绝溺爱财物的心，为本身有什么好处？他们贪爱小便宜，明明显出他们从前贪财的心，没有脱去，不过换了所贪爱的事物，就是说，从前贪爱的事物大，如今贪爱的事物小，究竟是一个悭吝的毛病，能以迷惑人心，扰乱人心。你别说，你贪恋的是小事，就是没要紧的小悭吝，悭吝大小，不在外面，贪恋的事物大小，只在你心里的贪欲大小。事虽是小事，你贪恋它过分，就是悭吝的毛病。贪恋大事，能够搅扰人心，贪恋小事，也能够搅乱人心，同是一样的害处，一样的偏情。就如用一片银板，遮住我的眼，或用一块木板，遮住我的眼，都能使我不见太阳的光。你不能说，木板遮的还轻，银板遮的还重，你也不能说，贪恋小事，关系还小，贪恋大事，关系还大。"

隐修圣玛尔谷向自己的灵魂说："我的灵魂！我们在修院，虽然不积聚财帛，不置买田地，但是我们心里，总不免有贪财的恶情。我们找小便宜，爱小物件，这小物件，多次比世间大财物，更挂心，更使人心里不安。我们也不贪世俗的尊贵体面，但是我们想许多方法，为得别人的尊敬赞美。我们如此行事，如此存心，比世俗人更比不上。世俗人贪求虚假的财帛光荣，是明明地贪，我们暗暗地贪，世俗人贪大的，我们贪小的，说起来，真可羞愧。

我们进了修会，该当志气日高，心胸越大才是，我们反越志趋卑小，如同孩子贪恋玩具一样了。孩子拿着一个玩具，别人夺了他的，他就啼哭，一个修士贪爱一件小事，长上夺去他的，或是他要讨回时，不给他，他心里难过，岂不是仿佛孩子一样吗？拿着一个做修士的名义，怀着一个孩子的心，做那孩子的事，岂不可笑，岂不可怜？”

圣伯尔纳多说：“我们做修士的，若叫些微小事，伤害了我们的灵魂，我们比什么人也不幸。我们既舍弃了父母亲人，舍弃了家庭财产，来在修院里苦修，居在别人以下，听别人的命，受别人的指使，功德自然不小，我们谁不该尽心竭力，保存自己的功德？若贪恋眼前的小玩意儿，失去了日后的大赏报，我们可算愚痴至极了。”

第六章 神贫三级

圣人们讲论绝财有三等：下等是外面绝财，心里不绝财，这种人不守神贫，称不起是修士。中等是外面绝财，心里也绝财，不贪分外无用之物，但对于吃穿费用，一切要紧的事物，他却过于苛求，吃要好吃，穿要好穿，住处要好住处，务要事事全备不缺，偶然缺少一件，心里就不愉快，这也不算真神贫人。圣伯尔纳多说：“真是一件怪事：有许多人，分明以守神贫为名，却不愿意缺少什么。他们既然愿意贫穷，又愿意事事称心，肉身一点不受屈，这并不是愿意贫穷，这是愿意比世俗人还富足，因为世俗人，也不能事事称心，不是因为贫乏，不能置买，就是因为俭省，不敢浪费。你做修士的，发了神贫的愿，倒要事事全备，一件不缺，这不叫守神贫，这叫求富足，求安逸自在。当你在世俗中，也未

必不缺此少彼，怎么如今做了修士，倒不肯受一点苦呢？你进修院，不是为做补赎，克苦肉身而来吗？你愿意比在世俗中还自在，如何使得？”

我们勉力升到上等，才算满了修士的实处，尽了修士的本分。这上等神贫，是不但不要紧的事物一点儿不恋爱，就是要紧用的，也要尽力裁减，越少越好，总要显出我们爱神贫的心来，喜欢在供养肉身，紧需的事情上，受一点苦。圣味增爵说：“人若不爱贫穷，不喜欢为耶稣受贫穷的苦，贫穷是白贫穷。你若愿意知道，你是真神贫不是，该看你喜欢受贫穷的效验不？喜欢忍饥受寒受渴受劳不？给你一件破旧衣裳你喜欢穿不？供养你的饮食，若不合你的口味，或是忘了你，缺了一样食物，你安心乐受不？”这一类的事，都是贫穷的效验，你若不但不爱，反小心躲避，明明显出你还没有到上等的神贫。

第七章 保守之法

保守神贫有几个好法子：第一、是看着自己所用的一切大小物件，都不是自己的，凭长上随便收回，随便更换，随便安置，心里一点不爱惜。犹如一个木石偶像，别人夺了他的衣裳，他也不动情，长上换我的屋子，取我的书，要我的衣裳，我也不该动情。我若有些不愉快，这是我看着会中的东西，当了自己的。圣依纳爵愿意当会长的，在神贫，听命两件事上，试探自己属下的修士，嘱咐当会长的，有时该换他们的房屋衣裳等，这就如同当初天主试探亚巴郎一样，一来是试探他们的德行，二来是给他们一个立功劳的机会，使他们在德行道路上前进。

这真是一个很好的法子，我们用的物件，平常时候也觉不着

有爱惜的心，及到失去的时候，才觉着心里非常爱惜，这就是贪恋事物的凭据。圣奥斯定说，“不难舍的，必不酷爱，酷爱的，必定难舍。”长上换了你的住处，取了你的用具，你若心里难过，这是明明显出你心里贪恋，所以难舍难离。为去你这贪恋的偏情，还是常换着点，是个妙策，省的你贪恋的太过了，看着当了你的，相反神贫，坏了修会的规矩。

古时的隐修圣人，常用这个法子，操练他们的徒弟，叫他们学着好守神贫，什么用的物件，也不看着当自己的。就如圣铎荣德，常这样试探他的徒弟铎西德，有时命他为自己修理一件衣裳，铎西德劳心费力，修理成了，忽又命他让给别人。又有一次，铎西德喜爱一把刀子，打算要把它为病房里公用，圣铎荣德责斥他说：“你是愿意做耶稣的徒弟？还是愿意做这把刀子的奴才呢？你一个修士，溺爱一把刀子，做一把刀子的奴才，不羞愧吗？我不但不给你，连摸也不许你摸。”我们恐怕多次，也该受这样的责罚。一间屋子，一本书，一个小物件，就占住了我们的心，叫我们爱惜难舍，这也是做了奴才，岂不是可羞耻的吗？别说这种事，是没关系的小事，溺爱也无妨，你若懂得什么是纯全德行，心里精细，必不说这话。说这话的，都是一等粗浅人。

第二、保守神贫的法子，是只要切需之物，其余不大要紧的事物，一概断绝。修士的屋子，该如同叔能妇人，给厄里叟先知预备的屋子，其中只有一张桌子，一张床，一把椅子，一盏灯，并没有别的摆设。（列下 4：10）吃食东西，更不许收藏，不到饭时，喝一杯水，也得求宽。所用的书，不但不许随便取用，且不许在书上写一行字，修士如此贫穷，才能心里常常爽快，若收存无用之物，就有了患得患失的苦了。

第三、保守神贫的法子，是一觉着有溺爱的物件，就该速速

割爱，交还会长。从前圣热罗尼莫会中，就是有用之物，只要是不十分要紧的，就不该收留。

恐怕有人说："我收留无用之物，不是为我，是为给别人。"我说你留着给人，也能分你的心，叫你常常挂念不忘，耽误了正经本分。况且你给别人，必须先求宽免，但恐怕你或因为疏忽，或因为害羞，多数不求宽免；受你馈送的，怕得罪你，也不求宽免，因此都犯规矩。而且，彼此私送礼物，便是交结私朋友，更是不好，虽然有时长上宽免你，到底该知道长上宽免，心里未必喜欢，就是喜欢，还恐怕惹得旁人不谅解。看起来，还是善守神贫，一切无用之物，一点也不要，不为自己，也不给别人，心里倒更平安，别人也更看重。

第八章 申明前章

为成全神贫之德，不但可有可无之物，该一概断绝，即使紧需之物不得不用的，也要在这上面，发显我们爱神贫的心。圣依纳爵说："我们的衣食被褥，都要照穷人的样子，每人该想院中最卑贱的事物，理当分于自己。"为相对自己，压伏偏情，得更大的神益，又命我们爱神贫，如爱慈母，喜欢爱神贫的效验。就是说，心里爱神贫，外面也要显出来，但心里爱慕不够。若论穿的衣裳，只要朴素雅洁，不尚华美。圣依纳爵说："我们穿的衣裳：第一、要称我们的身份；第二、要随地方的风俗；第三、要不伤神贫之德。凡贵重布匹，都与神贫不合，有人奉送，也不该受。恐怕有人说：'贵重布匹，耐久经穿，看似奢侈，却更俭省。'这种说话，都是从经验来的。真心爱神贫的人，不该打这个算盘，且是衣裳不但不要价值过高的，还要合乎式样，不可过宽过长。"

本来人穿衣裳，一来是为蔽体，二来为御寒，并没有别的意思。圣保禄宗徒说："我们有养身的，有蔽体的，两样不缺，就该心满意足。"（弟前 6：8）请看圣保禄只说有养身的，不说甘饴的美味；只说有蔽体的，不说轻暖的华服。我们听圣保禄的教训，事事知足，才真是弃俗精修的人。若有爱体面爱光荣的心，便同世俗人一样见识，称不起是修士。从前圣方济各会，有一位修士，名叫赫里，私自做了一件体面衣裳，宽襟大袖，正合世俗的排场。圣人听到了，命他取来看一看，赫里听命，登时就取了来。圣人当着众修士，自己穿上，扬眉吐气，装出世俗人骄傲态度来，在修士当中，来回行走，众修士眼见圣人如此，莫不惊疑。过了一会儿，圣人把那衣裳脱下来，猛然向地下一扔，对赫里说："会中假修士，就是如此的服饰，如此的举动！"

可见我们要做真修士，该把世俗骄傲气象，刷洗干净，衣服尚朴素，不尚华丽，且不但如此，还要在紧需的事物上，受些不全备的苦，因为若紧需的事物，样样不缺，件件全备，也不合贫穷人的身份。总而言之，在件件事上，要显出我们是贫穷人。比如屋里用的桌椅等件，该拣那不好的用，越不好的越妙。用的书卷，念的日课，也不要拣那装饰华美的，总是拣那破旧的才好，且书卷不是十分要紧用的，该快快放在书房，不可在屋里堆积着，做个摆设，或是图个博学的虚名。就是用的圣物，也要小心不相反神贫，很精妙奇巧的圣像、念珠、苦像、圣棱等物，价值太贵，都与神贫不合，还不如要平平常常的，更中悦天主圣意，圣人圣女也更喜欢。

圣方济各说："一个人喜欢奇巧无用之物，是灵魂死于圣宠的凭据。灵魂没有圣宠，行各样神工，尝不着什么滋味，所以才寻求外来的安慰。"可见喜好奇巧无用之物，虽在小事上，也有

大关系，我们不得不留心断绝。且不但无用之物，即使紧需之物，也不可求全备，总是缺少几样才好，为更相似吾主耶稣。他为爱我们的缘故，舍了富贵，甘受贫穷，（格后 8：9）忍饥受渴，受冷受热，受各样困苦，常缺了紧需的事物；我们为爱耶稣，喜欢缺少几样紧需的事物，才算以爱还爱。圣伯尔纳多说："贫穷是天国无价之宝，天国万宝全备，独少此宝。世人不知贵重，天主圣子降来人世，以身立表，引人多收此宝，为买天国的真福。"

第九章 证以往事

从前在熙笃会，有一位修士，以前做过一任院长，穿衣裳过于的华美，嫌本地布匹太粗，年年打发人往远方买精致的。及他死后，众修士一人一件的分了他的衣裳。有一位修士，分了一件长衣，到了大瞻礼的日子，想着拿出来，穿上过瞻礼，不料穿在身上，如受了炮烙之刑，烧得疼痛难当，急忙脱下来，扔在地下。那时众修士，眼见那件衣裳，耀眼通红，好似烧红的铁，都惊讶非常，快把分的衣裳，拿出来，扔在一堆。忽然一种极猛烈的火，烧起来了，火星飞扬，使人难以近前。及邻处的修士，闻说前来观看，火还未灭，此火不燃自着，必是天主的警戒。

圣方济各博尔日亚最爱神贫，不但吃饭穿衣，房屋住处，常留心挑选不好的，就是在一总小事上，也不疏忽，用一张纸，分寸不敢浪费；穿一双鞋，非破坏至极，不肯更换。身子病弱，天气寒冷，也不肯用两条被子，屡次躺在露天地里过宿，铺草为床，并无帐幔。不论冬冷夏热，只是一件氅衣，帽子更不要好，常说，遮了太阳就够了。有时行路，被雨淋湿，浑身冷颤，不得安身之处，心里更喜欢。生病的时候，有人在他床边，遮了一张小席，怕他

受风，他还觉着过于娇贵，怕伤了神贫。圣人生身富贵，半生大官大禄，何等尊荣，如今如此克己，如此神贫，真是稀奇的德行。

第十章 神贫严分

我们发了神贫的愿，当知神贫的愿，加给我们的严分，什么时候犯愿是大罪，什么时候是小罪，都该分晓明白。以前讲的，是论神贫的好处，如今要讲神贫的本分。按众学士的公论：一个人发了神贫的愿，便不能有本身自主的财物，使用物件，必须有会长准许，不能自己随便。所以第一、不论什么物件，没有会长准许，也不能取，也不能受，也不能存留，也不能安置，也不能给人。既不是财物之主，不能任意使用处理，这是当然的道理。第二、不但修院的物件，不能任意使用安置，即使外人馈送的物件，没有会长允许，也不能私自授受，私自存留，私自安置，不如此，就有犯愿之罪。

圣依纳爵把这神贫的严分，载在规条当中，不论院内院外的事物，不许随便借取授受。恐怕有人说：我们的规矩，不守也没有罪。没有会长的准许，私自授受，不过犯一条规矩罢了。我说：不但犯一条规矩，还犯绝财的圣愿。若只犯规矩，或者可以无罪，犯圣愿，断断不能无罪。当初进会不进会，发愿不发愿在你，你若不愿意发愿绝财，别人不能勉强你；如今你既发了愿，守不守，就不在你了。从前阿纳尼雅夫妻两个，发了绝财的愿，又想瞒下一半地价，为自己私用，被圣伯多禄看破，斥责他们，听从撒殚的诱惑，有意欺骗天主圣神。夫妻两个，受了天主的显罚，立刻气绝身死。这件事，当时的人，有眼见的，有耳闻的，都害了怕，天主罚犯罪的人，如此厉害，我们也不得不怕。

我以上说，发了绝财的愿，便没有自主的财物。这就是说，有会长准许你，你能使用物件，物件凭你使用，却不凭你作主，不能随便借取授受。犹如有人请你赴筵席，席间各样食品，你能随便吃，却不能随便带走送人，因为你不是筵席的主人。会长给你吃的穿的，用的各样物件，也犹如请你赴筵一样，你只能使用，不能自己作主。若无会长允许，擅自给一样物件，比如一双鞋，一顶帽子，一件衣裳，一本书，是犯神贫的愿。若不只拿会长准你使用的物件，私自送人，还拿院中公用的物件，如书房的书，饭厅的食物，库房器皿，更是相反神贫的愿。

第十一章 严绝授受

恐怕有人说，修院的物件，不待院长准许，私自取用，或私自给人，固然是犯神贫圣愿，若是有外人，或是亲戚，或是朋友，自己情甘愿意，送给我银钱，或别的物件，我私自受下，不求院长准许，怎么也犯神贫的愿呢？是外人的东西，并不是修院的东西，外人能随便给我，我就不能随便受么？我说，你既发了神贫的愿，不能随便受，若私自受了，就犯一个偷盗的罪，这是圣人的讲论。圣奥斯定说：“有人给修士一样物件，当为院中公用，看着谁要紧给谁，若私自藏起来，当定他偷盗之罪。”圣巴西略说：“当为会中公用之物，作为私用，是偷盗之罪。”你别想这是圣人过分之词，说得太过，这原是众学士一定之论。一个人发了绝财的愿，断不能私自送人东西，也不能私自要人的东西。有人给你什么，是给全院内的修士，院长看着谁要紧即给谁。比如有人送给你一件衣裳，院长不给你，偏给别人，也不算待你不公，你既做了修士，连你也不是你的了，何况送给你的东西呢？

不论什么东西，修士不能自主，不能随便给人，私自给人，人也不能随便受，受了必须补还修院，因为不是修士的东西，是修院的，修士不得自主给人。

在罗马从前有一座修院，是教宗圣额我略继位后，亲自建立的。在这修院里，有一个修士，名叫儒斯多。他虽发了神贫的愿，却不知守神贫的规矩，私自向他家里的兄弟，要一件衣裳穿。他的兄弟给了他几两银子，叫他自己置买。他私下受了银子，打算置买，还没有置买，忽然得了重病。有人听得说，他私下受银子的事，就禀明了院长。院长想此事，不同小可，就请教宗圣旨，应如何办理。教宗圣额我略因欲惩一儆百，发下令来，不许别的修士看顾他，待他如被弃绝的一样，不久那个修士死去了。圣额我略又发下令来，不许他埋在圣地，应埋他在污秽之处，且埋他的时候，应把他私受的银子，一同扔在坟坑里，众人一起高声说："你的银子还跟你去，一同被弃绝。"圣人怎样吩咐，怎样做了。当时众修士，眼见此事的严重，莫不胆战心惊，虽些小物件，也不敢私自存留，都交付了院长。以后圣教会，罚私存财物死的修士，都照这样办，成了一定的律例。

第十二章 犯愿事实

前章是讲论神贫的愿，禁止的事，在这一章，我把这几件事，切实指明，其余可以类推。

一、凡修士出外，会长给的路费，只可作路费用，不可随便买别的物件，路费余剩的，应归还会长，若私自扣留，犯神贫的愿。

二、外人给的路费，有会长的宽免，虽可收留，也不可随便妄用，为路费花销，只得为路费花销，不可做别的使用。因为外

人给的，如会长给的一样，一给了你，就算给了修院。若用它买别的物件，或为自己，或为送人，都算犯愿。

三、修士看望亲朋，或出外传教，若有人送了物件，回修院后，应即交付院长，不可私自存留。

四、没有长上宽免，不仅不能随便送给人东西，也不能要人的，还不能借给别人东西，也不能借别人的，除非经常用的小物件，彼此借用，还可以，但应即借即还，不可久留。

五、没有长上宽免，为别人存放物件，也与神贫不合，且既为人存放，必多一番记忆，心里不得快活，于神贫必有妨碍。

六、没有长上宽免，不但自己手中，不能有银钱贵重之物，也不许在别人手中存放，因为自己存放，和托人为自己存放，同是一样相反神贫。

七、修士更换修院，不得将此院之书籍什物，带到彼院，若无长上宽免，私自带去，犯偷盗的罪。

八、凡无用的玩物，不可置买，即使有长上宽免，置买玩物，也犯神贫圣愿，因为按圣教会律例，长上只能宽免买有用之物，不能宽免买无用之物。倘有人买了玩物，送与别人，别人也不能收留。

九、修士掩藏物件，怕长上看见取去，犯神贫圣愿，因为有意掩藏，是有意自主，不合神贫的道理。

十、会长派一个修士掌管库房，供给别的修士，这个修士，只得照会长的意思办理，若随自己的私心，给的过好过多，或过少过不清，便是自作财物之主，必有犯愿之罪。

十一、不但故意损坏物件，或妄费妄用，失散财物，犯神贫愿，即使不加意留神，因自己的过失，致自己所用的，或自己掌管的财物损坏失散了，也犯神贫的愿。因为修士所用所管的财物，

是会中的，不是自己的，自己不得作主，若漫不经心，损坏物件，一二次尚无大害，日久年深，不知伤损多少财物，岂不是大大相反神贫？古时修士，在这事上，最加小心，他们不但看着自己，是献于天主的人，还有修院一总的财物，都是献于天主的财物，所以精心保管，不敢浪费。贤士伽佐传述，古时有一个管厨房的修士，因为在地下遗落了几颗豆，被院长查知受了重罚。

恐怕耶稣会中有人说："所以讲神贫条例，如此严谨，岂不是待我们过于厉害？别会的修士，也能受亲友的馈送，自己有的也能送人，他们同是发神贫愿的人，如我们一样，他们能如此，为何我们不能呢？"

我说：他们若果如此，必是因为他们有会长的允准，或是明允准，或是暗允准。会长明知此事，能阻挡不阻挡，能禁止不禁止，这如同明明允准一样。在我们会中，既无会长的明准，又无会长的暗准，所以不得以此为例，说他们所能的，我们也能。我们若效法他们，私行收受，私行馈送，必有犯神贫之罪。

别会的修士，行此种事，没有犯愿之罪，皆因为他们相习成风，会长知而不言，有了半明半暗的允准。若不如此，他们也不免有犯神贫愿之罪。圣文都辣明明地说："没有长上宽免，授受弃取，自作主张，是相反神贫的罪。"贤士日尔桑说："修士买一个针、一条线，也当有会长允准，不然，相反神贫。"虽然有几个学士讲论，修士用外人送的钱，买了书籍等物，不私自收藏，摆在当面，凭长上随便取去，就不算犯神贫愿，但是在我们会中，断断不可，因为在别会，有会长的暗准，我们没有。我们所用之物，件件都凭长上随便取去，若只买的东西，明明摆着，凭长上随便取去，不够本分，还必须有长上宽免，不然，是相反神贫。

也别说，此事我若求宽，长上必宽，明知必宽，何必求宽？

但知道必宽不够，还必须知道，长上必定喜欢宽，且喜欢你不求宽，喜欢你自作主张，然后才可不求宽。但我们会中，长上最不喜修士随便作主，能求宽而不求宽。

第十三章 犯愿之罪

凡犯神贫愿，也连带犯第七诫。犯第七诫本是大罪，但在小事上才是小罪；犯神贫愿，也本是大罪，除非在小事上，才是小罪。若问犯神贫愿，什么时候是大罪？也如同犯第七诫一样，犯第七诫的事，足以成大罪的，犯神贫愿，也足以成大罪。

虽说犯第七诫，是相反主人的意思，僭用主人的财物，犯神贫愿，有些微分别，因为不全相反主人的意思，用的也不全是别人的财物，似乎犯神贫愿，不像犯第七诫，容易成大罪。但若仔细一想，犯神贫愿，不但犯第七诫，还算不忠信于天主。你既许愿绝财，授受弃取，不自作主，同天主立了约，若背于约，实非小可的过失。所以虽说，论犯第七诫，似乎较轻，论犯圣愿，实是加重。为此众学士异口同声，都说犯第七诫足以成大罪，犯神贫，也足以成大罪。我们做修士的，只该专务成全自己，不必分别大罪小罪，只说是罪。相反神贫，虽是小事，也该用心躲避，若只留心躲避大罪，无心躲避小罪，称不起是修士。偷窃别人的财物，虽是一星半点，略有廉耻的不做，相反神贫，私自授受弃取，也如同偷窃一样，虽是小事，也足羞耻。况且在小事上不谨慎，轻易犯愿，必有犯大罪的危险。因为贪财是人的通病，交接来往，很容易粗心，若粗了心，私自受了别人的财物，或私自给了别人的东西，至于使良心疑惧不安，不知犯了大罪没有，岂不是可怕的事吗？

第十四章 代行哀矜

代替别人行哀矜，或有教友有不义之财，托修士代为补还，若无会长宽免，也做不得。这是我们会中规矩，这条规矩，正合先圣的行实。从前圣喜辣给一个富贵人，祛了魔鬼，富贵人感恩情切，献给圣人许多银钱，圣人坚辞不受。富贵人求圣人转行哀矜，圣人说："行哀矜，你自己可行，不必托我。我弃绝了自己的财帛，不是为管别人的财帛。"我们只该讲道劝人，行别样爱人的善工，不可经理财帛，周济穷人，因为此事，最乱人心，能阻挡我们传教的正本分。宗徒时候，特派了七个执事，经理哀矜的事务，不愿亲身经理，怕的是亲身经理，妨碍传教。

有人想多行哀矜，可以开教，却不知益处少，害处多，更难见效，反生出许多嫉妒怨恨来。或怨你居心太偏，厚此薄彼；或嫌你给的太少，无济于事；或议论你私徇情面，受人嘱托，总而言之，喜欢的少，不喜欢的多。会中规矩，不许我们替人行哀矜，原是正当手续。万一若有教友，欠人不义之财，欲托神父代还，神父为护他的名声，可以请明会长，代他秘密交还，交还后，向收钱的人讨一收钱凭据，再交付还钱的人，如此办理，可免猜嫌。

倘有人问："修士无会长宽免，私自代人行哀矜，是犯神贫愿吗？抑或只犯一条规矩呢？"我说，代替人行哀矜，也不一样。若有人将银钱若干，托我哀矜某人，或行某善事，我全照他的意思，提着他的名字，如数花销，这样我不犯神贫愿，因为我没有自作主张，全随了主人的意思。但若有人，交付我银钱若干，凭我随便花销，并不指明为何善事，或哀矜某人，我若私自受下，必有

犯愿之罪，即使日后尽数哀矜了穷人，也算自作主张，相反神贫圣愿。该当知道，人有属己的财物，是财物之主，能随便使用财物，也是财物之主，你既发了绝财的愿，断不能作财物之主。若发了绝财的愿，去了属己的财物，却任意花销，任意使用，并不求宽求准，岂不是相反圣愿吗？

有学士说："有属己的财物，相反神贫，随便用财物，更相反神贫。"因为经管财物，更分人心，害处更大。圣教会要修士发愿绝财，正是要修士脱了分心的事务，好专心事奉天主。有人不明白这个道理，虽然发了愿，弃绝了属己的财物，却愿意代人经管财物，那就如同为父亲的，家里有疯狂儿子，不容他拿自家的刀玩耍，怕他伤害自己，却许他借人家的刀随便玩耍，岂不是一样的危险么？若问修士代人求哀矜，也犯神贫愿否？我说若代人求哀矜，后来受了哀矜之物，自作主张，也犯神贫。若不自作主张，全随恩人的意思，提明他的名字，不犯神贫愿。虽然恩人是看修士的情面，因修士的情托，行的哀矜，也无妨碍。若自己不受哀矜之物，请恩人自行哀矜，却是更好。我们在这事上，很容易粗心，总是求会长允准为妥。

从前有一位大官要做修士，却不愿意如同别的修士，劳力养生，留下了一分家产，圣巴西略对他说："官爵你丢下了，修士也没有做得成，岂不是两耽误吗？"我们若不善守神贫，也是符合这句话了。

第十五章 证以往事

古时在埃及旷野隐修的，都是靠着做工养生，只要够吃够穿的，不许积聚财物。其中有一个做工勤谨，吃穿俭省，私自积聚

了一百银钱，别人都不知道，后来他生病死了，别人来殡葬他，才看见了。众隐修士，都聚到一处，商议这一百银钱，作何使用？一时人心不同，有说该哀矜穷人的，有说该献于圣堂的，有说该给死者家里的。结果圣玛加略、圣庞博、圣依西多罗三位院长同几位老修士，有天主圣神的默启，另有别的主意。他们说："该同死者一块儿埋在地里。"及到下葬的时候，把一百银钱扔在坟坑里，用圣经上的话说"你的银钱，还跟你去，一同被弃绝。"（宗8：20）当时来送葬的，不下四五千修士，眼看这个事，都害了怕，没有敢私下积聚银钱的了。

还有圣奥斯定传述一件事，与前段大同小异。有一个人，名叫让味耶，进了隐修院后，热心守规，俨然像个圣人。及他死了以后，看见他给他儿子立的遗书，才知道他虽然许了愿，终身神贫，并没有弃绝世俗的产业，又在他屋里，提出来了一百多洋钱。圣奥斯定就命人把这洋钱放在死者手里，一块儿埋葬了。圣人叹息说："可怜这个人，口里发了绝财的愿，内里藏着贪财的心，临死也没有痛悔，看似圣人，实是恶人，欺骗了天主，欺骗了人。"

从前在苦修会里，也有一个修士，临死的时候，神父给他送圣体，他张开口，领圣体，后来口不能合，不能下咽，神父不得已，又把圣体取出来，送给别的病人领下。不多时，这个人也断了气，将要殓葬的时候，有人在他身边，找出五个铜钱来，才知道他不能领圣体的缘故，必是天主的罚。院长闻说，命人将钱扔在坟里，同死者一块儿埋了。

卷十七 贞洁篇

第一章 贞德之贵

贞洁之德，极其尊贵，极其美好，能使卑贱之人，相似纯美的天神。吾主耶稣说：“人复活后，也不娶，也不嫁，相似天神。”（玛 22：30）若论贞洁之人，在世界时，不但相似天神，还似乎超过天神。因为天神没有肉躯，没有私欲，洁净是其本性，不足为奇；人有私欲肉情，时时引人向下，而能保存身心洁净，不受染污，真是稀奇之德。

为此天主最爱贞洁之人，天主圣子降生救世，特拣贞女为母。十二宗徒，耶稣最爱若望，原因若望独守童贞，并不为别的缘故。因爱若望童贞，受难前夕，使他安歇在自己怀中，伯多禄有话，不敢亲问耶稣，托若望代问。（若 13：24-25）耶稣复活后，显于提庇黎雅海滨，独若望一看就知是耶稣，别人都不认识。（若 21：7）圣热罗尼莫说：“独童贞认得童贞。耶稣在十字架时，将自己的童贞圣母，不托于别人，独托于童贞若望，（若 19：26-27）因若望贞洁可爱，耶稣常宠爱之。”

天主曾开圣若望神目，看见十四万四千童贞，在熙雍山（指天堂）跟随天主羔羊，到处不离，唱别人不能唱的新歌。（默 14：3-4）因此事，也足见天主如何宠爱贞洁之人。圣保禄宗徒寄书与得撒洛尼人说：“天主的圣意，是要你们成圣人，小心保守自己不陷于不洁之罪，人人保守自己的身体，圣善光洁。”（得

4：3-4）

贤士伽佩讲论，洁德共分七级。我们要修洁德，该按着这七级，用切实工夫，从下级升到上级。第一级、邪念往来，邪情妄动，坚心定志，决不顺从。第二级、邪念随来随推，决不留恋在心。第三级、遇妇女，淡然漠然，毫不动情。第四级、醒时不论因何缘故，不容许肉身萌动。第五级，凡诵读谈论此事，心地要洁白，要安静，如看山观水一样。第六级、睡时不作邪梦，邪梦虽不是罪，但是显出下分尚未驯服，邪像尚在像司。第七级是最高的一级，人力不能造到，原是天主的特恩异宠，就是无论睡时醒时，总不觉肉身萌动，下分驯服上级，毫不悖逆，仿佛亚当在地堂，未染原罪时一样，邪情如枯木死灰，完全熄灭。

我却不是说，肉身萌动，有妨洁德。此事是本性之事，人人不免，即圣贤人亦难尽绝。不过天主有时宠爱几个大圣人，赏他们这个奇恩，或熄灭他们的肉情，全不觉肉身滋动；或肉身滋动，随起随消，毫不挂意，并不费难，这都是蒙天主特恩，效法天神洁净的。圣依纳爵要我们效法天神的洁净，嘱咐我们尽心勉力。因为此事极不容易，总该尽心竭力，克制肉情，压制私欲，下切实工夫。我们尽了自己的力量，才可盼望天主赏赐我们特恩，得以效法天神的洁净。

第二章 守目为要

圣人们讲论，为保守贞洁，当专务修一总的德行。伽佩说："修士不绝意听命，不能压制自己的肉情。"不但听命要紧，克己、端默、祈祷、省察等等善工，都是要紧的。但前卷已经讲过，如今只把一条更切要的，讲解明白。这一条不是别的，就是谨守五

官。五官是灵魂的门户，门户不守，灵魂容易吃亏；门户守的严谨，灵魂才得平安。眼目一官，更不可不守，许多害灵魂的事，是从眼目来的。俗语说："眼不见，心不贪。"眼看邪色，心里才动邪念邪想，邪情邪愿。达味因为不谨守眼目，动了邪心，犯了大罪，此事可作千古鉴戒。圣额我略说："所有贪欲的事，不可观看，怕一观看，动了贪念，引你犯罪。"师主篇也说："既不许你要的，何必愿看？"

古圣约伯说："我和我的眼立了约，总不观看妇女。"（约31：1）圣额我略说："约伯若愿立约，不起不洁之念，当同明悟立约，或同像司立约，为何和眼目立约？因为约伯知道，要断绝不洁之念，非谨守眼目不可。眼目守得好，邪像无自而入，邪念无从而起，心里才得常常安静，常常清洁。"圣基所讲论约伯说："真是可惊可奇的事，约伯不怕魔鬼仇害，战胜了魔鬼种种恶谋，如此勇敢，却和自己的眼立约，不敢看一个妇女的面。这是明明教训，我们无论什么大德行人，不该仗恃自己的力量，总该小心谨守眼目。"

圣厄弗棱说："为保全贞洁有三件最有益的事，第一是淡泊饮食，总不过度；第二是缄口静默，力戒多言；第三是谨守眼目，非礼勿视。这第三条是更要紧的，若只守前二条，忽略第三条，必不能妥妥当当，保守贞洁。"又有一位圣人说："眼看妇女，如受毒箭之伤，立刻毒气钻心，其害最速。其始只是一个恶念，若不急速退却，欲火必要燃起，犹如一星的火，落在干草上，若不立时扑灭，必成燎原大火。"

为这个缘故，历来圣人，莫不谨守眼目。圣武歌居主教，五十多年，天天听神工，接见许多人，从没有抬头正视妇女之面，所以只听声认识，观面都不认识，只有一个略识大概，到底老少

美丑，也不知道。

从前圣伯尔纳多看见一个妇人，本无心观看，只因当时分心，不思不想，看了片时，忽然醒悟过来，深深愧悔自己的过失，急忙跳在冰池内，全身被冰水浸没，只露头脑。后来有人知道，把他提出来，已经冻得半死了。

第三章 防微杜渐

洁德是无价珍宝，保守洁德，务要极其用心，不但在大事上，在小事上，也不容有丝毫疏忽，因为小事，也能有大害。修别的德行，不可不谨小慎微，修洁德，更不可不谨小慎微。世间珍贵之物，容不得些微玷缺，千金之璧，因些微玷缺，就大减成色。洁德亦是如此，极其珍贵，不容有些微玷缺，却又极其娇脆，很容易有玷缺。有一位圣人，比洁德如同镜子，些微之气，即能掩其光华，所以我们要保守洁德，纯粹无疵，须要克制五官，不轻看轻听，不轻说轻动，又要谨守心门，不容不洁之念入心，随来随推。还要躲避机会，有许多事，虽本不是罪，却能使人起不洁之念，动不洁之情，譬如被火经过之处，虽未烧毁，也必熏黑，此事须要十分用心躲避。

为保存洁德，切不可仗恃自己的力量，不可说此事无妨，我见险而止，必不使它成罪。人性败坏，趋下最易，如履滑地，虽不欲跌仆，有时不由自主。此事你自觉无妨，你敢保必无妨吗？你果能知进知退，必不为情欲所牵吗？恐你不觉不想之时，肉情魔诱，昏迷你的心，令你倏忽做出意外的事来，岂不可怕。洁德就是圣经说的珍宝，在瓦器盛着，稍不谨慎，瓦器一破，洁德就失。想及这样危险，谁敢保证五官能守，举动不放肆呢？

有一位圣人，虽然得了贞洁的奇恩，视听言动，还是极其谨慎，若有事情能引人起一个些微不端的念头，不论何事，必十分用心躲避。有人问他，为何如此固执？他说：“我不是固执，我在小事上谨慎，尽了我的力量，在大事上，天主才肯加恩扶助我，若在小事上忽略，保不定在大事上，天主就要舍弃我。”圣多玛斯，也是如此。虽然梦见天神，以白带束腰，许他终身不失洁德，并不受邪淫诱惑，他还是把守五官，一点不敢放肆，凡事能引人起不洁之念，虽是小事，也必用心躲避，所以小心守目，从不观看妇女。

圣人如此，我们罪人不该如此么？若不肯如此，是不怕离开天主。古圣约伯说：“我和我的眼立了约，总不观看妇女。不然，天主在上，于我有何份子。”约伯这句话，即是：我若不谨守眼目，起了不洁之念，动了邪淫之念，必至于失了天主的圣宠，我同天主还有什么份子呢？魔鬼引人犯大罪，都是先从小罪开始，先宽大人心，使人不以恶念为事，不以观看妇女为事，说话行事，过于放肆，也不以为事，到了这个地步，遇着犯罪的机会，魔鬼再一加紧，敢保不犯大罪吗？

第四章 妥当告解

圣师文都辣说：“凡相反洁德的事，虽是些微小事，也要在神工内，告说明白，不可说是小罪，没有严分告明，就隐瞒过去，有人失了灵魂，是因为这个缘故失的。平常热心人，灵魂清洁的，越易中这个诱惑。他们一有了这样的事，怕神父见怪，怕羞不肯告，就是告，也要说些原谅自己的话，说来说去，说的不成罪了，使神父也听不明白。这样告，即如不告一样。这都是本性的骄傲，

昏迷他的心，怕失脸面，或是没有真心痛悔，若有真心痛悔，情愿不怕羞，也不敢不告。我还进一层说，越觉怕羞，越该坦白告明，为压制自己的骄傲，为战胜魔鬼的诱惑，若因为怕羞，想出几条理来，以便自宽告明，多是自己骗自己，没有真理可凭。

若有真实缘故，疑惑一件事，不知是大罪小罪，虽说没有严分告明，究竟告明为妥。因为在这事上，很容易欺骗自己，拿着大罪当是小罪，所以不可说，疑惑的事，没有严分告明，就想隐瞒过去，隐瞒过去，良心必不平安。你想临终的时候，你敢放心不告吗？你那时候不敢不告，如今也不可不告，因为我们每次告解，该如同预备死一样才好。圣额我略说："无罪的事，自认有罪，是善心的凭据。"可见，不一定无罪的事，硬说无罪，是良心过宽的凭据。你想大罪小罪，神父还许多次分辨不明，不敢自恃聪明，你遇有疑惑的，就说是小罪，竟敢不告解，如此行事，实不妥当。

虽然我们告解，不可过于心窄，过于琐碎，但是不可过于疏忽。别的很小的罪，我们不嫌琐碎，都愿告明，为何相反洁德的罪，独嫌琐碎，不愿告明呢？明明是中了魔鬼的狡计，该知为预备领圣体，历来的神师，不但有罪的事，即使无罪的事，也劝人告明。比如：告自己起了不洁净的念头，若不是故意的，本不是罪，不过若退得不速，有疏忽懒惰的小过失。且不但无心的不洁之念，告明更好，就是睡梦中不洁之事，告明也好。虽然睡梦中，人没有自主之权，不能犯罪，所遇不洁之事，全无告解本分，但是为压制骄傲，告明有大好处，这是神师的教训。

第五章 溺爱不明

人非木石，谁能无情，人情中最强最猛，最难克胜的是爱情，

爱情能使人苦如甘，受劳不怨，不怕危险，若溺爱不明，也很容易令人陷于大罪。请看亚当为什么背了天主的命，吃了禁果，岂是真信了魔鬼的谎言，妄想和天主一样吗？我想亚当聪明非常，必不信那谎言。所以天主问厄娃，为何吃命果？厄娃说："长虫哄骗了我。"天主问亚当，亚当不说："女人哄骗了我。"只说："你给我作伴的女人给了我，我吃了。"可见亚当，并没有信吃命果，能相似天主的谎言，只因为溺爱厄娃，怕她不喜欢，随了她的意思，没有受厄娃的哄骗，（弟前 2：14）却受了爱情的哄骗，因溺爱妻子，犯了原罪，为天下万世，惹了无穷的祸患。

再看撒落满，为什么到了老年，舍弃了真天主，恭敬土木邪像，岂真信那土木邪像为真神，诚心给他磕头礼拜吗？我想撒落满如此明智，必不这样糊涂。他所以敬拜邪像的缘故，是因为溺爱教外女人，这教外女人，都有各自敬拜的邪像，他为使她们喜欢，不怕得罪天主，做出这种事来，（列上 11：1-6）这是圣经明明记载的。俗话说："溺爱不明。"真是溺爱不明！

爱情既如此危险，我们该小心把持自己，躲避一切机会，别使溺爱之情入心。别想热心人，彼此相爱，必无妨碍，人无论怎样热心，彼此交谈，也无论得何神益，也无论如何谨慎，日子久了，都有大危险，起初是洁净的神爱，慢慢就有肉情的偏爱。原来魔鬼引人犯罪，犹如请客的，先进脂酒，等客喝醉了，才进恶酒。魔鬼引你同某人相好，想出许多好缘故来，这是先进脂酒引你，等你爱情深了，才引你起不洁之念，动不洁之情，拿恶酒来害你。起初的好缘故，无非是魔鬼的诱饵，你若不早早知觉，快快断绝，必至于中魔鬼的阴谋。圣文都辣叹息说："有多少人，起初相好，想是为爱天主，为救灵魂，并无半点恶意，到后来渐渐起了别样情思。如圣保禄说的：'为灵魂开始，为肉身终结：真是可怜的事。'"

（迦 3：3 与思高本不同）

日尔桑传说：“前有一位神师，德行学问，都很出名，他和一位圣德之女，素相认识，常和她见面，谈论事主救灵的事情，见面既多，爱情愈深，常常思念，自想如此交好，既无歹意，必无不善。到后来，遇有事端，要往远方去，忽觉心里有一番离别之苦，想念彼女，恋恋难舍，才忽然醒悟，明知从前的爱情，非尽从天主而来，虽说毫无恶意，实是中了魔计，若不及早离别，难免不陷于大罪。”

第六章 退诱之法

第一个退诱惑的方法是祈祷，祈祷不只退邪淫的诱惑，还能退各种诱惑。吾主耶稣说：“你们该醒着祈祷，为免陷于诱惑。”（玛 26：41）圣伯达说：“黑夜有贼来偷，只须大声呼喊，贼必惊惧而逃，邻居都闻声来救。魔鬼诱惑我们犯罪，是要偷我们的灵魂，夺天主的圣宠，我们只要热切祈祷，即如向天主大声呼喊一样，魔鬼也必丧胆而逃，神圣都闻声来救。”从前圣伯尔纳多，有淫妇诱惑他犯罪，当时不得脱身，扬声一喊，淫妇羞惧而去。为退有形的诱惑，可以呼喊，为退无形的诱惑，只须祈祷，虽然秘密地祈祷，在天主耳中，即如大声呼喊一样。

默想耶稣的苦难，为退邪淫的诱惑，很有灵验。圣奥斯定说：“为熄灭邪情的火，再没有比纪念吾主圣死五伤更灵验的。我在耶稣圣伤内，能放心安歇。”圣人又说：“圣经记载耶稣肋旁受伤，不说有兵用枪刺了他的肋旁，也不说伤了他的肋旁，却说开了他的肋旁。用一开字，明明是要我们懂得，耶稣受了肋旁之伤，是给我们开了一道常生的门。我们该进到耶稣圣心内居住，为免邪

魔的伤害。”圣伯尔纳多说：“你几时被邪魔诱惑，该专心想耶稣的苦难，心里向自己说：吾主为我死在十字架上，我岂可贪肉情的快乐！”有人被诱惑的时候，念想四末道理，也是很有效验的方法。圣人们说：“在受到诱惑时，常纪念‘四末’道理，常就不敢犯罪了。比如一被诱惑，转念默想地狱的苦：想为片时的快乐，当受永远的刑罚，如何可怕。或想天堂的荣福：想贪片时污秽的快乐，永远失天堂的真福，如何愚傻！与其顺从魔诱，快乐片时，永远受罚，哪如顺从天主，克苦片时，永远受赏。或默想死亡审判的道理，也能令人惊心，熄灭人内情之火。以上四端，或分想一端，或全想四端，全在各人拣择。”

被诱惑时，在胸上、额上、画十字圣号，热心呼号耶稣圣名，也有大好处，天主因此显的奇迹奇效，不可胜数。还有恭敬圣母，也是不可少的。我们遇有为难的事，都该依靠圣母，求圣母保佑，因为圣母是我们众人的慈母，罪人的托赖，又是我们的中保。她明知她的圣子如何爱人，为爱人降生受死，她所以体贴圣子的心，爱人至极，常为人转求她的圣子，怜悯罪人。圣子耶稣极爱圣母，凡圣母所求的，无不应允，所以圣伯尔纳多向圣母说：“我从来没有听到说过，有一个人求你保佑，你不肯保佑的。凡求你的，都没有白求。”所以我们该在一总事上，依靠圣母，为保守洁德，更该依靠圣母。因为圣母至洁至净，最爱洁德，凡人受不洁之诱，虚心求她，她必格外保护。真福亚味辣说：“我亲眼见到好几个人，因为平日恭敬圣母无染原罪，赞美圣母卒世童贞，免了邪淫的诱惑，得了贞洁的大恩。”

为退邪淫的诱惑，还有一个很好的方法，就是屡次去拜圣体，跪在圣体台前，恳恳切切求耶稣可怜。又该屡次领圣体，圣体压制肉情，消灭私欲，即如水能灭火，效验最神。圣经称圣体，为“生

育童贞之醴”，（匝 9：17）就是说耶稣的圣体圣血，能熄灭人的邪情，保存人的贞洁。

第七章 克苦为要

圣热罗尼莫说：“邪情的诱惑，是魔鬼的火箭，非减食减睡，专务苦工，不能除灭。历来圣人，克制肉情，都靠着苦工。圣喜辣略每当邪情萌动，就责斥肉身说：“可恨的肉身，你想叛乱，不可能。我但叫你忍饥受渴，劳力瘁神，受酷暑严寒，只想顾命，无暇思淫。”有许多圣人，不仅被诱惑时候，就是平安时候，也常专务苦工。

有一个人，问一位修士说：“若翰从母胎受圣，何故退居旷野，尚行如许苦工？”修士答说：“你有时用盐腌肉，是为什么？”那个人说：“肉不腌容易败坏，腌起来，能保不坏。”修士说“圣若翰无罪而行苦工，也是此意，是欲使用苦工，保其纯洁。”真圣人大概都是如此，平安时行苦工，事先预防，被诱惑时，更不待言。我们待肉身，当如待牛马，同它说理，不能懂，当用鞭策教训，即使肉身受伤，也不足惜。圣热罗尼莫说：“与其灵魂病，吾宁使肉身病；可以使肉躯被伤，不可使洁德被伤。”话虽这么说，但也不可冒昧从事，总该请命神父，按自己力量，酌量着行苦工。也该看诱惑大小，诱惑小，毫不费力，即能退却；诱惑大，欲火熏炽，自觉难以抵挡，就该坚心克苦肉身，严密防闲，毫不放宽。我们为保肉身的生命，有时刀割火烧之苦，也肯忍受；为保灵魂的生命，倒不肯使肉身受苦，如何使得？邪淫的诱惑，有时是从肉身来的，有时是从魔鬼来的，不可不分辨明白。因着肉身强壮，饮食过丰，常起邪念邪情，这便是

从肉身来的诱惑，要退这诱惑，不可不克苦肉身。有时是从魔鬼来的，有几个凭据，可以知道。若是但起邪念，肉情并不萌动；或萌动在后，邪念在先，且此邪念，无端而生，毫不由已；或祈祷时，在圣堂内，忽起不洁之念，且丑形秽像，如在目前，猛然怪异，出人意外；或心内出污秽之言，自说自道，初不自觉。这些凭据，明明显出诱惑不是从自己，是从魔鬼来的。在这时候要退诱惑当用别的方法，除前章讲的方法，还可以寻找分心的事，占住自己的明悟，身心不闲，邪念邪像不久自消。

圣热罗尼莫传说："从前在埃及国，隐修院中，有一位少年修士，常受邪淫的诱惑，邪情邪念，往来心中，不能断绝，虽守斋克己，也不生效，心里十分难过。后来把自己的心事，告诉了院长，院长怜悯少年人，想了一个奇法。为退他的诱惑，暗暗吩咐了一位老年修士，从此以后，想各样方法，难为少年人。老年修士，本来性情严厉，又受了院长的吩咐，常疾言厉色责斥他，天天不给他宽容，又常在院长前说他的缺点，院长为折磨他，又常罚他补赎，凡他与别人口角，总不给他评理。受冤的少年人，常在天主前涕哭。天天如此受人难为，几乎一年之久，院长问他还有从前的诱惑没有？他回答说："我天天不得安乐，还顾得起邪念吗？从前的诱惑，久已烟消云散了。"

圣方济各说："魔鬼躲避苦身克己的人，不敢诱惑他们，只有诱惑娇养肉身的人。"圣安当教训徒弟说："你们信我的话，魔鬼最怕的是善人守斋减睡，祈祷甘贫。"圣盎博罗削说："守斋克苦，是护身的兵器，可以抵挡魔鬼的攻打。"吾主耶稣亲口也说过："此类邪魔，非祈祷守斋，不能退除。"（玛 17：21）所以要退邪魔的诱惑，只靠着祈祷、定好志向还不够，还该专务苦工，克制肉情。

从前有一位修士，屡被邪情诱惑，甚觉烦恼，问贤士日尔，当用何法克除？贤士说："有狗来咬你，你怎么样？"那位修士说："我用棍子打走它。"贤士说："肉情妄动，邪念屡起，是如同狗咬一样，也当用鞭策打它。"狗怕打，肉身也怕打，有时行一点小苦工，如打几下苦鞭，或跪伏在地，以手捶胸，或伸臂作十字形，或以口亲地，或设法令肉身疼痛，这等小苦工，就能退了诱惑。

从前圣安德肋在格林多时，有一个老年人，名尼各老，素行荒淫，不务正业。有一天，诱一个女子犯罪，被女子斥退，因此含羞，渐渐醒悟，深悔从前罪恶，来见圣安德肋，求改过自新之法。圣人为他守大斋五天，恳求天主，宽赦老人的罪，忽然听到天上有声说："我允你的祈求，但你既为他守斋，他自己也当守斋，不然，不得救灵。"圣安德肋听天主命，嘱咐老人，守斋补赎，并托众教友为他祈祷。老人回家后，把家产周济穷人，饥食干粮，渴饮清水，守斋克苦，六月之久，天主收了他的灵魂。

从前有一个独修人，常受不洁净的诱惑，邪念邪像，此去彼来，不能断绝，心中异常烦恼，访问一位老年修士，何法可除？老年修士说："你有此烦恼，我从未受此烦恼。"独修人自想邪念之扰，人人不免，怪异老修士的话，问他："同有肉情，如何能免邪念之扰？"老修士说："我自弃俗修道以来，饿了只吃干粮，渴了只喝凉水，只求养住性命，不求饱饫，醒时多，睡时少，为此缘故，天主赏我神清志洁，从无邪念之扰。"

第八章 再论数法

圣师额我略说："人先前习犯不洁之罪，后来易受不洁之诱，

淫思邪念，烦乱人心，多是前罪之罚，要免此诱惑，该常痛哭前罪。”圣文都辣说：“以谦逊忍耐，承当诱惑，认己前罪，当受此罚，这就是一个退诱惑的善法。天主至慈，见人自认己罪，应当受罚，必然动心垂怜。”古时以色列人，多次用这方法，得了天主宽宥，所以我们当着诱惑，可从心里同天主说：“因我有罪，降此灾难。”

还有一个退诱惑的妙法，就是不仗恃自己力量，全心依靠天主。但这个道理，前篇已经讲过，不必再讲，只要知道，被诱惑时，最要谦逊，诚心认自己软弱无能，如此，天主才肯扶助。从前圣安当有一天，天主开他的神目，见遍地都是魔网，惊讶说：“魔网到处皆是，谁能脱离魔网呢？”忽然听到有声说：“心里谦逊的，才能脱离。”天主看顾微小的，达味圣王说：“因我自谦自下，天主救了我。（咏 31：8 与思高本不同）”所以我们该学着谦逊，不但外貌谦逊，说话谦逊，还要心里谦逊，如果心里谦逊，能免许多危险。请看，山高多受大风震撼，树高易被大风折损，微小花木，平安无恙；谦能受益，满则招损，同是一理。

被诱惑时，发谦逊，还很容易。想想自己的心，不洁之念，不断往来，这是如何污秽？如何卑贱？有何可骄傲之处？所以当向天主说：“天主！你知道我是何物，我不过是一堆粪土，粪土只能发泄臭气，生长荆棘，没有别的好处。我这卑贱肉身，如同猪，如同蟑螂，猪喜在污泥中辗转，蟑螂喜在粪土中钻营，肉情喜图秽乐，实不为异。如此想来，我不该在天主台前，自卑自贱么？人外面穿上一件破旧衣裳，还知羞耻，内里有种种邪念淫思，污秽至极，倒不知羞耻？”

退邪淫的诱惑，不可直接地与它对敌。起了邪念邪像，我不留心看它，转眼看我的卑贱，这样退诱惑更好。可以向自己说：“我真过于不好，心里竟起如此污秽之念。”又该心里羞愧，虽

未顺从诱惑，如同顺从了一样，承认自己罪大恶极。骄傲的魔鬼，见人如此谦逊，必然含羞而逃，因为拿邪念来引你犯罪，反助你立了谦逊的功劳。

有时也可以说凌辱魔鬼的话，例如说："污秽的东西，快离开我，何以如此毫无羞耻？以如此卑污之事诱惑我，可知你是极卑污的魔鬼。"魔鬼本是骄傲不过的，一听这凌辱话，必然当不住。有两个故事可证：从前米兰主教达爵，有事路过格林多城，在城里的旅店，平日常闹魔鬼，无人敢住，达爵不以为意，放心安眠。到了半夜，果然一群魔鬼，装扮了豺狼虎豹，号啕乱叫而来。达爵被他们吵醒，睁眼一看，知是一群魔鬼，讥诮它们说："你们愿意相似天主，却都变成畜类了，你们本是畜类，正好打扮畜类。"只这几句讥诮的话，它们受不住，都逃散了。那处宅子，从此以后，也不闹魔鬼了。

圣安当起初常受不洁净的诱惑。有一天，忽然来了一个矮小的黑人，丑陋污秽，不可言状，令人一见欲呕，跪在圣人足前说："我战胜了无数的人，独你我没有战胜。"圣人问它是谁，它说："我是邪淫之魔。"圣人说："你如此丑陋污秽，从今以后，我更要轻慢你了。"魔鬼一听这话，遂逃去。耶稣在圣经上，也常叫邪淫之魔为污秽之魔。所以我们当着诱惑时候，该从心里轻慢它，不必同它交谈，有时候只显出轻慢它的样子，就能退它的诱惑。

第九章 敬畏天主

圣保禄教训教友们说："你们该恐惧战兢，专务救你们的灵魂。"（斐 2：12）为保全贞洁，保存天主的圣宠，恐惧战兢，卑践自己，依靠天主，是最好的法门。圣伯尔纳多说："天主的

圣宠，未得时，求着得，失了，求着再得，得了常保不失，除了常常谦逊，常常敬畏，再没有更好的方法。”圣经说：“常戒慎恐惧的，才是真福之人。”（箴 28：14）古来贤人君子，善始而不善终的，都是因为渐渐放肆，失了戒慎恐惧的心。单要戒慎恐惧，必先认识人性的软弱。例如有极贵重的香液，贮在玻璃瓶内，不知玻璃脆薄的，必定不加谨慎，容易破坏，失了香液；若知玻璃瓶，非铜非铁，容易破坏，必定加意防护，香液才能不失。圣经说：“我们的珍宝，在瓦器中盛着。”（格后 4：7）珍宝比的圣宠，瓦器比的人性，人性软弱，容易犯罪，就如瓦器易坏。知道这个情景，才能在世界，千碰万撞之中，保得瓦器不坏，珍宝不失。

圣伯尔纳多说：“你想为什么有人年轻时候，志洁神清，到了老年，忽然失了检点，败了名节？这是因为年轻时候，自觉私欲太盛，力量太弱，心里谦虚，常常戒慎恐惧，一心依靠天主，天主因此格外保佑他们。到了老年，他们渐渐起了骄傲意思，自想半生清洁，是自己的力量，仗恃自己，不留心躲避犯罪机会，天主因此舍弃他们，所以败了名节。从前食天神之粮，后来与猪狗争食；从前品行端方，后来志行卑污；从前大功大德，昭彰众人耳目，好似天上的星宿，后来沉于深渊泥涂之中。”从前隐修圣人雅各伯，自二十岁上弃俗隐修，四十年来专务苦工，真修到了圣人地步，给人愈病驱魔，也显过许多圣迹。不料到了老年，渐渐有了自恃的心，遇有犯罪机会，自想无妨，并不躲避，一时昏迷，竟犯了邪淫的大罪。幸亏了后来醒悟过来，做了十年厉害补赎，死后得列入圣品，这种榜样，自古至今，不知多少，人性如何软弱，真使人可惊可怕。

圣热罗尼莫说：“你不比达味圣王谦逊，不比撒落满明智，不比三松勇敢，他们且失了足，你有何仗恃不害怕呢？犹达斯位

害宗徒，三年亲炙吾主耶稣，也犯了大罪。尼各老为宗徒所选，七执事之一，曾领受天主圣神，与圣斯德望比肩事主，后来陷于异端，善始恶终。原祖父母，身居地堂，为私欲之扰，也犯了大罪，受了严罚。推原其故，概皆从骄傲而起。”圣奥斯定说：“若不是亚当先起了骄傲，必不至于受魔鬼的欺骗。”圣经也明明地说：“自高的被贬抑，自谦的被举扬”。（玛 23：12）

若世间的榜样，不足警醒人心，再看天上的榜样。为何无数天神，变成魔鬼，下了地狱，不是因为骄傲么？他们本是纯神，没有私欲，没有偏情，还不能善始善终，我们泥土之人，带着满腹的私欲，有何可仗恃呢？

人们只懂这个情形，不常戒慎恐惧，过于放心，不知害怕，必是离倒塌不远了。这是圣经上天主圣神说的：“你若不以天主圣畏坚持自己，你的房屋，不久必要倒塌。”（德 27：4）这就如同说：你若不戒慎恐惧，远离犯罪的危险，躲避犯罪的机会，速退不洁之念，你的德行，不久必要败坏。切不可自己欺骗自己，你说你欲情已灭，淫念不起，肉情不动，与俗人来往，眼观目睹的，皆不动心，似乎毫无危险，不必留心躲避。你若自谓无险，自觉可以放心，便是中了魔鬼的暗算。魔鬼宽大你的心，使你不知不觉时，忽然遇着机会，欲情一动，陷于大罪，那时后悔自己粗心，已是迟了。

该知道，受天主的恩越多，越当防备魔鬼的诱惑。因为，魔鬼仇恨善人，远远过于仇恨恶人。害一个天主的忠仆，比害千百恶人，它更喜欢。圣热罗尼莫教训一位修女说：“你弃俗贞修，不可起骄矜心，只该恐惧。我们在世界，都是走路的人，走路带着金宝，越当防备盗贼；我们又如在战场，应当时时提防敌人的刀枪；又如乘船过海，海多风浪，船又破坏，当时时防备沉溺。”

圣保禄说："义人啊！你们该醒着，小心别犯罪！"（格前 10：12）人若犯了罪，就如受了盗贼的劫夺，受了敌人的刀枪，遭了翻船的大害。

为此圣经劝我们敬畏天主的话甚多，惟有敬畏天主，常戒慎恐惧，才能免了犯罪。圣经上说："敬畏天主的人，不遭凶恶；在诱惑中，天主保护他，救他于患难。"（德 33：1）又说，"敬畏天主，祛除罪恶。"（德 1：27）又说："因敬畏天主，得脱凶恶。"（箴 16：6）且不但起初侍奉天主的人，年轻德薄的，该常敬畏；多年侍奉天主的人，高年圣德的，也该常常敬畏。罪人该敬畏，义人也该敬畏。罪人敬畏的，是因为从前犯了罪；义人敬畏的，是不敢保自己今后不犯罪。有此敬畏，才能盼望善始善终；无此敬畏，善始必难善终。圣经说："常恐惧害怕的，是真福人。"（箴 28：14）

第十章 敬畏之益

你别想敬畏天主，戒慎恐惧，使人败兴胆怯，不只不使人败兴胆怯，反更长人的精神，壮人的胆气，因为敬畏与谦德相似，使人害怕自己，全心依靠天主，依靠天主的，没有事情能使他败兴，使他胆怯。厄里法次问古圣约伯说："你的敬畏何在？勇敢何在？"（约 4：6 与思高本不同）圣额我略讲这句话说："厄里法次把敬畏与勇敢联合一起，那是说人越有敬畏，越有勇敢。"（箴 14：26）敬畏与平常恐惧之情不同，平常恐惧之情，令人胆怯；敬畏天主，却能长人胆气。因为敬畏天主的，只敬畏天主，天主以外，别无所畏，（德 34：16）这是圣经上的明训。

再说恐惧之情，是怕有害我的事，我不能躲避。但敬畏天主的，

一心依靠天主，明知无天主允许，不能伤我一发，所以世人的残害，魔鬼的暗算，生前死后之事，都不介意。从敬畏天主生出来的勇力，胜过天下人的勇力。圣经上说："谁敬畏天主，什么也不怕，因为天主是他的仰望。"（德 34：16）

你不要认为敬畏天主，戒慎恐惧，心里不得畅快，不得安静，实际上心里却是更畅快，更安静。因为敬畏天主，不是如同世俗人怕失财帛名声，怕死怕下地狱的奴才畏情，这种畏情，可以使人心里难过；敬畏是如同好儿子，怕得罪可爱的父母，这个畏情，全是从爱德生出来的，爱德极其甘饴，使人心安神乐。常向天主说："天主！千万别许我离开你，虽受万死，我也不愿离开你。"这样的敬畏，岂不是最甘饴的吗？所以圣经上说："敬畏天主，是人的光荣，人的宴乐，死时蒙天主降福。"（德 1：11-13）

敬畏与谦逊并重，圣经与众圣师，常用一样话，称赞谦逊人，与敬畏天主的人。比如说，天主看顾谦逊人，（依 66：2）也说看顾敬畏天主的人；（德 34：19 与思高本不同）说天主举扬谦逊人，（路 1：52）也说显其大慈于敬畏天主的人，（路 1：50）说法虽异，意思相同。圣人称谦逊为诸德之基，没有谦逊，不能有别的德行，论敬畏天主，也是一样。譬如乘船过海，必有镇船之物，若无镇船之物，船身漂浮，必定摇荡不安，一遇风波，容易覆没。我们在世，也如乘船过海一样，镇船之物，不是别的，就是谦逊与敬畏天主之情。有此镇船之物，才能稳渡世海，不怕骄傲的风波；无此镇船之物，凭他满载什么德行的宝货，必遭覆没的危险。圣额我略称敬畏，为镇定人心之锚。圣热罗尼莫称敬畏能保诸德。戴尔都良称敬畏为救灵之基。足见敬畏紧要，与谦德并重，且不但与谦德并重，还与智德相比。古圣约伯说："敬畏天主，就是智德。"（约 28：28）凡圣经赞美智德的话，也并赞美敬畏，且

有时似乎加在智德以上。例如说：“智德圆满处，就是敬畏天主。”（德 1：20）又说：“得着智德的人虽大，胜不过敬畏天主的人；敬畏天主超越一切，敬畏天主的人，是真福人。保持敬畏天主的人，谁能与他相比呢？”（德 25：13-15）

卷十八 听命篇

第一章 听命为贵

撒慕尔先知给撒乌耳王说："听命比祭献牺牲更好。"（撒上 15：22）撒乌耳不知这个道理，只图祭献牺牲，买天主喜欢，却不知违背天主的命，更惹了天主的义怒。天主最喜欢人听命，最憎恶人背命。原祖父母，吃了一个命果，看来本是小事，但既有天主的特命，不许他们吃，他们背命吃了，便是大大地得罪天主。背命常常是不好，不在事情大小。原祖背命，害了人类，闭了天门，天主圣子，顺命至死，救了人类，开了天门，可见背命之罪最大，听命之功无穷。圣经记载天主如何赏耶稣人性听命之功说："耶稣听命至死，死在十字架上，为此天主显扬他，赏他一个名号，超出万名之上，因耶稣圣名，凡天上、地下、地狱，无不屈膝叩拜。"（斐 2：8-10）

圣多玛斯说："修士三愿，听命之愿最大。这有三个缘故：第一，因为神贫愿，不过献自己的财物，洁净愿，献自己的肉身，独听命的愿，是全献自己于天主，献自己的心，并献自己的自由意志。"圣热罗尼莫说："若只舍弃财物，不足为贵，教外人也做得来，全献自己于天主，绝意顺命，才是教友的本德行。"从前圣伯多禄问吾主耶稣说："我们舍弃了一总的事物，来跟随你，将来得什么赏呢？"吾主耶稣不提第一层，只说"你们既来跟随我，将来坐在十二宝座，审判以色列十二支派人。"（玛 19：28）可见只有跟随耶稣，常随耶稣的意思，事事听命，是可贵的，舍弃

财物还是小事。”

第二，神贫洁净二愿，不包含听命，听命的愿，却包含神贫洁净。只要发愿听命，凡神贫洁净的规矩，都得遵守，所以在几个修会，不另外单独发神贫洁净的愿，发愿的时候，只说：我照规矩，发愿听命。只这一个听命的愿，照会中规矩，神贫洁净，都包括在内了。

第三，修会各有一定的终向，什么事越能相帮修士得终向，是越好的。听命的愿，更能相帮修士得终向，因为命他们守的规矩，该怎样成己成人，怎样克己祈祷，怎样传教救人，俱是得会中终向的妙法，而且，人无论怎样绝财绝色，不发愿听命，终不能成修士。修士所以为修士，全在听命，听命是修士，不听命不算修士。圣文都辣说：“修士的成全，全在弃绝自己的意志，随从长上的意志，一心听命。发愿绝财绝色，不过为免身家财物的牵连，使专心听命，守会中的规矩，可见若不绝意顺命，虽弃绝了普世的财物，也不管用。圣福尔然爵做院长的时候常教训修士说：“一个人克除自己的私意，一无所愿，但愿意长上的意见，听长上的命令，才是真修士。”你看圣人不说多行苦工的，是真修士，也不说辛苦劳力的，博学多才的，善讲善论的，是真修士，因为这些长处，没有听命，都不足贵重。

看起来，听命是修士最要紧的德行，不听命不成修士，且不能悦乐天主。听命包含一总的德行，只要你全心听命，自然你就神贫洁净，你就谦逊忍耐，你就克己端庄，有了一总的德行。你别以为我说得太过，因为德行，都是练习成的，你不断听命，就是不断练习德行。凡长上所命的，规矩所开的，哪一个不是练习你的德行呢？所以你只一心听命，慢慢你的谦逊忍耐，甘贫克己等等德行，都操练成了。你只要开听命这朵花，自然就结诸德之

果，圣人们称听命，为诸德之母，诸德之源，正是为这个缘故。圣额我略说："惟有听命之德，能使诸德深入人心，且能保全诸德。你要找个修德成圣的捷径，还是听命是个捷径。"

从前圣若望格利玛有一天，到了一座修院。在这修院里，见有几个老年修士，苍颜白发，令人起敬。他们听命，还是如少年修士，诸事不敢自专。问他们修道几年，他们说五十多年了。圣人又问："五十多年，谨守修规，诸事听命，得了什么益处？"他们有说得了谦德的，因着谦德，免了魔鬼的仇害；有说得了忍德的，受别人轻慢凌辱，毫不介意。可见听命之德，能发生百样德行。古时隐修圣人，只看一个人，如何听神师的命，就知他后来造诣如何了。

圣铎西德本是富家子弟，年纪幼小，身体又弱，进修院后，不能守公规矩，夜间不能起来唱经，吃饭也吃好些，但于听命一端，谁也不让。院长派他照看病人，他全心听命，服侍病人，极其周到极其殷勤，虽最卑贱的事，都甘心愿做。过了五年，生病死了，天主默启院长，铎西德升了天堂，得的赏报，不在圣安当、圣保禄之下。别的修士，听说此事。心多不平，背地议论说："天主的公义何在？铎西德从来不守大斋，常娇养自己的身体，死后得如此重赏！我们守斋克己何用？"正在抱怨时，忽然听见天主说："你们不知听命，如何高贵？铎西德四五年听命的功劳，比许多人多年守斋克己的功劳更大。"

第二章 听命之要

修士听命，不算奇事，你看世间哪一种人，不需听命呢？在政治上人民听官长的命，官长听总统的命，这是国家的常法。在

信仰上，教友听神父的命，神父听主教的命，主教听教宗的命，这是圣教会的定例。一国有一君王，一国之人，都听君王的命；一家有一家长，一家之人，都听家长的命，富贵家如此，贫穷家也如此。行军打仗，必听将帅的号令；乘船过海，必听船长的指挥。不但人如此，虫鸟也如此，蜜蜂有蜂王，大雁有带头雁，修士聚在一个修院，听一个院长的命，不是理当如此吗？所以我们不当以听命为难，当以听命为乐。天主拣选我们做修士，有会长指引我们天堂道路，有同伴修士，帮助我们前进，真是我们的大福。

虽然圣依纳爵，愿意我们修成一总的德行，对听命一条，更要我们留神。如别的修会，有以严守神贫见长的，有以多行苦工见长的，我们当以听命见长，把自己交于会长手里，凭会长随便安置，地方不论远近，本分不论难易，长上有命，就该甘心乐从。但为到这个地步，不甚容易，必先断绝自己的私意，才能无可无不可，全心随长上的命令。

有一位修士常说："我不怕长上的命令，相反我的心意，因为我没有自己的心愿。长上命我做什么，我做什么。"这是一定的道理，一个人弃绝自己的意愿，定志全心听命，就没有害怕的事了。你若有所拣择，害怕这个，盼望那个，或是这位会长出命爱听，那位会长出命不爱听，明明显出你私意没有断绝，所以还以听命为难。犯法的人，在判刑时，心里恐惧不安，其实不是刑罚使他恐惧，是他犯法之罪，使他恐惧。你怕会长的命令，怕会长的权势，也不是这命令权势，真能使你害怕，都是因为你自己的过失，自己私意没有断绝，没有克制，若断绝克制了，什么也不怕，什么也不愁，心里常常平安，常常快乐，看着修院就是地堂。既然如此，何不立下决心，弃绝自己的私意，定志一心听命呢？

第三章 听命初级

听命有三级：第一级，是外面听命；第二级，是心里听命；第三级，是明悟听命。这三级，一级高于一级。因为外面听命，恐怕心里不愉快，不过讲不出，不得不做。心里听命，是不但外面全做所命的事，心里还甘心愿做，并不是出于莫奈何，但心里听命，甘心愿做，还恐怕明悟里，与长上意见不合。第三级明悟听命，是自己的意见，同长上的意见，合而为一，长上看着是的，我也看着是，长上看着不是的，我也看着不是。圣依纳爵命我们该有完全的听命，就是以上三级，要完全不缺，不但全做长上所命的事，还要拿自己的意愿，合于长上的意愿，拿自己的见解，合于长上的见解，三条缺一条，不算完全的听命。在这一章，我先讲第一级。

外面听命，要殷勤，要急速，切不可推托迟缓。圣伯尔纳多说："忠心听命的，不会迟延，不知等待。长上有命，急速起来，命做什么，就做什么，命往哪里去，就往哪里去。"圣依纳爵说："听到钟响，或听到长上叫，当如听到吾主耶稣亲口召我，不论有什么事，推开就去，就是一个字，缺一笔不成，也要抛下。当初耶稣圣诞时，三王望见异星显示，就如听天主亲口叫他们，立刻起身朝拜去了；我们听命，也要这般殷勤。"据贤士伽侥说："古时隐修的，躲避空闲，常常勤劳。或看书，或默想，或抄书写字，或做各样手工，一听到钟声，或听到院长呼唤，争先恐后，立时出屋，写字的，缺一笔不成字，搁下笔就走，那是常有的事。我们看着听命，比什么也要紧，不但比做手工要紧，比祈祷默想更要紧，所以听命那么爽快，那么急速。"

这样听命，是天主最喜欢的，有几个圣迹，可以作证。隐修圣玛尔谷有一天，正在写字的时候，忽然听到钟声，一个字缺一笔不完，立时听命走了，回来的时候，看见添了一笔是金色的字。吾主耶稣扮了一个美丽的幼童，显现于一位修士，他一听到打钟，叫修士唱经，立刻离开耶稣走了，回来的时候，看见耶稣还在屋里，给他说："你若当初不走，我就走了，因为你走了，我才站下。"天主最喜欢人这样听命，魔鬼却最憎恶，它不能阻挡你听命，至少想法使你听命不全，使你发懒，使你托故延迟。比如早起听到打钟，使你贪睡懒起；写字的时候，听到打钟，使你多写几个字，甚至多写一句，多写一行。魔鬼不能全得我们的行实，至少也要沾染一点。我们为相反魔鬼的诡计，该完全献于天主，一点不让于魔鬼，天主才很喜欢。

我还进一层，不等着长上出命，长上一露意思，就该急忙去做。大亚尔伯说："真听命的人，不等长上出命，一晓得长上的意思，就看着当个命令，快快奉行。当初我们的救世主耶稣，为我们受难致死，就是这样：知道圣父的意思，就看着当了圣父的命令，虽然受死，也不辞难。"古时隐修人，据伽侥传说，都以揣度院长的意思，体贴院长的心，先意承命，命还没有出，事情早已做了，这才算听命殷勤，圣依纳爵很盼望我们到这个地步。"

圣人讲论，外面听命也有三样：一样是等着出了严命才做；一样是不等严命，长上只说一句话就做；一样是连话也不等，一知道长上的意思，就快快去做。这第三样，是最好的听命，天主更喜欢的。就如在世俗场中，一个家仆善于体贴主人的心，主人才一露意，急忙就做了，你想主人多么喜欢！在修院也是这样，一个修士，留心体贴会长的心，不等着会长出命，先合了会长的意思，不但讨会长喜欢，还讨天主喜欢。

圣多玛斯说："若既知道会长的意思，虽然会长没有说话，也算出了暗命，急速奉行，才算听命殷勤。"我们该勉力达到这个地步，常小心迎合会长的意思，不必等着会长出命。况且会长多数不明明出命，有心命你做什么，但稍露意思，或是不好意思出命，或是怕你不甘心听命，当着这个时候更该小心看会长的意思。若你知道会长，虽不肯出命，其实愿意你做某事，你竟故意抗违，不肯迎合会长的意思，实是不好。当初天主有意打发依撒意亚先知教训以色列人，不直接地出命，但说：我可打发谁呢？谁替我们去呢？依撒意亚一听口气，知道天主愿意打发他，就向天主说："我在这里，打发我去吧。"（依 6：8）我们一知道会长的意思，也该这样迎合才是。

古圣亚巴郎只有一个儿子，名叫依撒格，疼爱无比。天主要试探他的心，命他祭献依撒格。这虽是极难听的命，亚巴郎并不推托，也不等待，黑夜出命，黑夜起身奉行。（创 22：3 与思高本不同）圣经还记载，亚巴郎到了山下，吩咐仆人在山下等候，这是什么意思？想必是怕他们上了山，拦挡自己听天主的命。撒慕尔先知少小的时候，奉侍大司祭厄里，听命也很殷勤。圣经记载：撒慕尔在圣殿里睡觉，有一夜天主提名叫他，撒慕尔只想是大司祭叫他，立刻起来，去见大司祭，问有什么事吩咐。厄里说："我没有叫你，睡觉去吧。"虽然厄里这样说了，撒慕尔只怕误了差使，又听到叫，又起来了。天主一连叫了三次，他起来三次。（创 3：4-8）这真是听命第一级的好表样。

第四章 听命二级

听命二级，在弃绝自己的意思，随从长上的意思，以长上之

心为心，长上愿意我做的，我也愿意做，这才是修士的本色。起初求修道时，就先说明了，你一修道，就不能随你的主意，应事事随别人的主意，当面应承了，才许修道。当时说的，并不太过，实在是应该如此。圣若望格利玛说："听命是埋葬私意的坟墓。"你既然许下听命，就该弃绝自己的私意，长上命做什么，就做什么。即使叫你做本性最不喜爱的事，或是很不容易的事，也不该推辞，且是在这样事上，听命更要殷勤，因为在难事上，听命殷勤，才足见不是随自己的私心，真是听命之德，真是有听命的功劳。若命你做本性喜爱的事，你虽殷勤听命，难保不是随你的偏情，未必是纯心为天主，能有什么功劳呢？

为这个缘故，有热心修士，长上命做本性喜爱的事，心里常常难过，怕顺了自己的私心，白白听命，没有功劳；长上命做本性厌恶的事，心里反更平安，因为明知在这事上听命，不是顺自己的私情，是随天主的圣意。按圣额我略的教训，若长上命的事，正合我的偏情，比如，命我当体面的差使，我心里不该喜爱，只因为长上的命，不得不当。若命的事，相反我的偏情，比如，命我尽卑贱本分，我该勉力喜爱。一个人能如此听命，喜欢当卑贱本分，就是后来当体面本分，也不至于随自己的偏情。若不甘心当卑贱本分，听命做那为难的事，在别的事上，就是听命殷勤，也难保不是随自己的私心。

看起来，一个人盼望会长出命，顺自己的私心，若不顺自己的私心，就不耐烦儿，甚至欺哄会长，命自己所愿意的事，称不起是听命。圣伯尔纳多说："一个人或是明里，或是暗里，设计笼络会长，命自己愿意的事，若想自己听了命，便是自己骗自己。"因为在这事上，不是他听会长的命，是会长听他的命。如此行事，即使竭心尽力，善尽那个本分，在天主台前，也没有功

劳。不绝意听命，真是最可怕的。从前以色列人，埋怨天主说：“为何我们守斋，你也不看，我们自卑自贱，在你台前发谦逊，你也不管。”天主说：“因为你们只管守斋，却不断随你们的私意。”（依 58：3 与思高本不同）圣伯尔纳多说：“可见私意之害不小，能使你所行的善功，全无益处。”

圣保禄才一回头，就向天主说：“天主愿意我做什么？”（宗 9：6 与思高本不同）这句话说得多么简捷，多么爽快！显出他当时，就全弃绝了自己的私意，一心要随天主的圣意。这才是修士该常说的话：“天主！愿意我做什么？我的心已经预备好了！”（咏 57：8）可怜效法圣保禄的不多，效法圣经上瞎子的不少。那瞎子向耶稣呼喊，耶稣问他说：“你愿意我给你做什么呢？”（谷 10：51）有多少修士，会长不敢直接出命，要问他们愿意什么，尽什么本分更喜欢。如此，修士不成修士，修会不成修会。

第五章 听命三级

听命三级，在把自己的意见，合于长上的意见，长上看着好的，我也看着好，凡长上所命的，没有不是的，听命不到这个地步，不算完全。圣人们讲论听命如全燔之祭，把自己的明悟爱欲，完全祭献于天主，若只在心里愿意听命，明悟里却与长上意见不合，终不算全燔之祭。所以圣依纳爵说：“只把自己的爱欲，合于长上的爱欲，不把自己的意见，合于长上的意见，总算一足在修会，一足在世俗。”

圣伯尔纳多讲论，圣保禄回头的故事，就是听命三级的表样。天主一动他的心，一开他的明悟，他就向天主说：“天主！愿意我做什么？”耶稣给他说：“你上城里去，到那里有人告诉你该

做什么。”（宗9：6）当初天主动了我们的心，引我们进会修道，也不是为别的，是为叫我们学着听命，学着承行天主的圣意。

圣若望格利玛讲论，听命最要仔细。起了相反听命的念头，该如起了相反洁德，或相反信德的念头，快快推出去，不可存留在心，又该心里发谦逊，轻贱自己。圣热罗尼莫嘱咐一位修士说：“小心别判断长上的命令，只管尽你的本分，你的本分是听命，做长上吩咐的事。你看，为学手艺，那拜师的学徒，多么听命，师傅命做什么，就做什么，两眼看着师傅，小心听师傅的指点，总没有不合的意见。古时外教学士，毕达哥拉斯，他的徒弟，十分敬重他，若有意见不合的事，一说这是老师说的，众人都不辩论了。我们做修士的，有会长代替吾主耶稣，管理我们，岂不远远超过毕达哥拉斯？会长一说话也该俯首顺命，口无异言，心无异想，看着长上命的，是最好不过的。圣依纳爵说：“明悟里与长上意见不合，心里听命也难殷勤，必定生出许多不好来。”所以听命三级，也是十分要紧的。

第六章 听命如瞽

圣依纳爵说：“在圣教会有两条救灵魂的道路：一条关系一总的教友，就是守天主的诫命；一条另外关系各会的修士，就是听耶稣的劝谕。在修会也有两样听命：一样是寻常的，一样是超等的。寻常的有眼，凡长上出的命，必要察看为什么缘故，是好是歹，是长是短；超等的无眼，只管听命，也不推论，也不察考。寻常的听命，都有偏向，喜好这个，厌恶那个；超等的听命，无所偏向，心里平平正正，如天平一样，体面本分也不贪，卑贱本分也不嫌。寻常的听命，只是外面听命，心里与长上意见不合；

超等的听命，不但外面听命，心里与长上，还没有不合的意见，这就是古来圣贤说的，听命如瞽。

当知道听命如瞽的意思，却不是说，长上命我非礼的事，犯罪的事，我也不管不顾的去做，那是万万不能从命的。只是说的，长上只要不命我犯罪的事，我就一心一意地去做，也不管长上为什么理由出命，有什么意思，长上既然出命，必有合理的理由。历来圣贤，都劝我们这样听命。圣巴西略说："会长率领修士，就如牧童牧羊，羊听牧童的命，处处相随；修士该听会长的命，常常一心只管听命，不要推论。"

当初原祖父母，天主禁他们吃命果，他们只管老实听命，好处自多，怎料听了魔鬼的话，偏要推论。因着推论，起了疑惑，想天主说的话："你们哪一天吃了命果，哪一天就死。"是警戒他们的话，未必是真的。因着疑惑，忽然又起了傲心，妄想同天主一样，因此犯了天主的严命，被天主逐出地堂，灵魂当日神死，肉身还要病亡。这是不老实听命，好推论，好察考的结果。

魔鬼怎样害了原祖，也是怎样害我们。我们为防备魔鬼的狡计，该立定志向，以后切切实实的听命，也不推论，也不察考，这是最平稳，最妥当的一条正道。若听命之间，与长上三心二意，容易中魔鬼的诱惑。圣伯尔纳多说："新进修院的，更要老实听命，不可多心多疑，多心多疑的，修道难以长久。愿意明智，该装糊涂，在听命的事上，越糊涂，才越明智。不是世俗的明智，是从天主来的明智，世俗的明智，在天主眼中，是真糊涂。长上出命，长上可以察考，可以审量，那是长上的本分，在下的只管谦逊听命，也不必察考，也不必审量。"

若说听命如瞽，还是古圣亚巴郎，足为万世的师表。天主当初许了他，将来因依撒格，有无数的后代子孙，如天上的星宿，

海边的尘沙，却又命他祭献依撒格。当时亚巴郎夫妻年高，只有依撒格一个嫡子，不能盼望再有别的儿子，（创 21：12）命他祭杀了依撒格，岂不是命他绝了门户？亚巴郎并不推想，只管听命，领着依撒格到了山上，捆起来，放在祭台上，举起刀来，就要下手。当时他还不失望，天主许的话，他仍旧真信不疑，但不知天主怎样办法儿，或是命依撒格死而复活，或是另有别的妙策，他想不到，他也不愿意追究，只实心信天主全能，必能践其所许，合着眼听命。这样听命，大大中悦了天主的心，当时就称赞他，许下救世者，做他的后代。（创 22：18）

若说在古教里古来圣贤，听命如瞽的表样更多，天主也屡次显圣迹，使我知道这样的听命，是天主最喜欢的。比如圣茂禄，他的神师圣本笃，命他往水里救人，他应声去了，在水上行走，并不沉溺。又有一位修士，听长上的命，赤手空拳，抓了一头狮子来。像这样的圣迹，古来不少。圣依纳爵嘱咐我们听命，要效法死尸，一个死尸，有眼看不见，有口不说话，凭人随便安置，随便在哪里安放，不求好装殓，不贪好送葬，别人待他好歹，他不知不觉，总不抱怨。修士听命，也该如此，不察看会长为何出命，命我本性不喜欢的事，也不推辞，这就是有眼不看，有口不说，命我往哪里去，即往哪里去，命我当什么本分，即当什么本分。住的房屋，穿的衣裳，用的物件，越不美的越好，无论怎样待我，总不抱怨，这才是死于世俗的人，正如圣保禄说的：“你们已经死了，你们的生命，与基督同藏于天主。”（哥 3：3）

圣依纳爵又劝我们效法老人的拐杖，拐杖在老人手里，凭老人随便使用，毫不自主。修士该把自己交于会长手中，凭院长随便调令：本分不论难易，分位不论尊卑，会长怎样分派，怎样应承。不论做何事，必先请命，决不自专。这样会长调令修士，得心应

手，真如拐杖在老人手中，使会长心里多么快活！像圣经上百夫长说的，我手下有兵，给这个说：“你去”，他就去，给那一个说，你来，他就来。给家仆说，你做这个，他就做这个。（玛 8：9）若有修士，不谦心顺命，常与长上意见不合，嫌这个不称心，那个不如意，实在使当会长的，心里难过。

第七章 神工听命

不只为肉身的事，为灵魂的事，也要小心听命，且是在这事上，听命更是要紧的。因为灵魂的事，更高更妙，危险更大，若走差了路，受害不浅，所以更该小心，听神师会长的指引，千万别自己任意妄行。贤人伽侘说：“魔鬼为陷害修士，最得手的事，是诱惑修士轻忽神师的指引，固执自己的私见，任意妄行，有多少修士，中了魔鬼这个迷惑，遭了大害。”

圣若望格利玛传说：“有一个修士，同他的儿子，在一间修院隐修，忽然中了魔鬼的诱惑，要效法亚巴郎杀子祭主的故事，亏了他的儿子，见机而行，早些逃脱了，不然，必定被杀害了。又有一个修士，中了魔鬼的迷惑，升到高处，要翻身跳下来，摔个头破脑烂而死，自想这样可以得致命之功，直升天堂。”伽侘传说：“有一个修士，名叫赫洛，也中了魔鬼的引诱，想自己功德全备，就是跳井也淹不死，必有天神护救。有一夜，就要试试，扑通一声，跳下井去，亏了别的修士，来得迅速，急忙把他救上来，没有立刻淹死，经过三天才气绝而死了。”以上几个修士，都是苦身克己，专务神工的人，德行也高，年纪也大了，只因为行各样神工，好自己作主，不愿听神师的指引，上了这样的大当。可见人年纪无论老幼，德行无论高低，不能随自己的主见。

圣基所说："一个人为灵魂的事，不论怎样明白，但随自己的意见，容易有差错，还不如不明白灵魂事的，一心听神师的指引，却更稳当。"那第一个，就如驾驶船的，仗恃自己的驾驶技术，驾一只无桅无舵的破船，岂不危险至极？这第二个，就如一个人，坐一只好船，自己虽不明白驾船的法门，却有明白的，替他管驾，岂不更觉稳妥。

看起来，不要认为在灵魂的事上，就可以自己作主，比如默想省察，行各样苦工，不必聆教。伽侥说得好。"背命做活，同背命歇息，同是一样的背命。在神工事上，不随长上的引导，也是不好。"圣巴西略说："你要切切记着，不论做何事，必先请命会长，瞒着会长做事，就如偷窃一样，好事于你也没益处。"况且既是好事，为何瞒着会长？于你果有好处的事，你愿意，长上岂不更愿意，长上允准了，然后再做，好事于你才有好处，不然，不但无好处，反有害处。

圣额我略说："长上不能命在下的，做一件恶事，却能禁止在下的，做一件善事。"命做恶事，万不能听命，禁止一件善事，却不得不听命。天主禁止原祖吃命果，命果本是好果，天主既禁止，就该听命。有时会长禁止我们行一样善工，或是看着那善工，与我们不合，或是要我们练习听命，我们只该听长上的话，不必根究。

圣巴西略说："长上禁止做一件善事，我听命不做，比听命躲避恶事，听命之德更显。"因为恶事，不必长上禁止，本该躲避；善事不然，只因为长上禁止，我才躲避，所以更显出听命之德。若在神工事上，背长上的命，也更显着不好，因为在别的事上背命，比如，犯端正静默等规矩，恐怕是为肉情贪快乐的缘故，在神工事上背命，必不是为肉情的缘故，只因为是骄傲倔强，固执自己的私见，除了这个，没有别的真缘故。看起来，在神工事上，

不听命真是糊涂。你只想行那神工，讨天主喜欢，于你灵魂有益，不料更惹了天主的厌恶，于你的灵魂，反有了害处。

从前圣妇彼利日大，最喜欢行苦工，神父见她苦工太多，怕她伤了身子，命她减去一分。圣妇虽听命而行，心里未免有些不安，恐怕灵魂受屈。有一天正在忧疑之间，忽然圣母显现，教训圣妇说："有两个人，同愿意遵守一个大斋，一个人，没有听命的本分，愿意守就守，一个人有听命的本分，愿意守，长上不允，只得听命不守。那第一个，有守斋的功劳，将来得守斋的赏；这第二个，除了守斋的功劳，还有听命的功劳，将来必得双赏。"圣妇一听，满腔的忧疑，一扫而空，心里从此平安了。

第八章 证以往事

隐修院长尼德落，开始进修院的那一天，就向自己说："我自今以后，要看着我是修院的驴，叫我担什么责任，我担什么责任，不论轻重多少，总不推辞。"驴受鞭打棍拷，凌辱咒骂，也不烦恼，劳力辛苦，也不抱怨，时时处处受人管束，不能任意随便，且努力做工，只为事奉主人，不为自己。我们做修士的，也该如此：喜欢受人轻慢，不辞辛苦，不求安逸，事事听命，不敢自专，一身的大小作为，连吃饭睡觉，都归向天主，为众人的公益。

圣妇默辣尼亚传说："有一个少年人，到了旷野，求一个老年修士，收为徒弟。这老年修士，要教训少年人，要修道，当如何谦逊。相离不远，有一个石人，就命少年人去打那个石人，少年人听命，打了回来，老修士问他："你打石人，石人不恼怒吗？"少年人说："不恼怒。"老修士说："你再去重重打它一顿，手打嘴骂，看它受得受不得。"少年人又听命办了。一连打了三次，

老修士说："你三次这样难为它，它总不恼怒吗？"少年人说："总不恼怒。它既是石人，不知不觉。只得好好受着。"老修士说："你能如同石人，别人无论怎样难为你，你安心忍受，我情愿收你为徒弟，不然，你没有修道的品格，可以速速回家。"

圣女日多达是一间修院的修女。这修院的女院长，虽是有德有才，表样很好，但脾气过欠温和。圣女求天主变化她的心，赏她良善谦和，吾主耶稣忽然显于圣女说："女院长的毛病，于她有好处，于你也有好处，叫她因为自己的毛病，在我台前发谦逊，又叫你立听命的功劳。她若过于良善，你听她的命，能有什么大功呢？"从此看来，不但长上的德行，连长上的毛病，也为在下的有益。德行引他们的效法，毛病练他们的忍德，又加他们，听命之功。圣亚大纳削说："古时隐修人，大概都愿意拣选脾气严厉的神师，为磨练自己忍耐听命的德行。做神师的，也多次想许多法子，特意难为徒弟们，如同圣格利玛当院长时，常用艰难凌辱，磨练年轻的修士，到三十岁才止。"

从前亚历山大，有一个贵家妇人，最喜欢为天主受苦。当时圣亚大纳削做本城的主教，收养了几个贫苦寡妇。贵家妇人，求圣人给一个，在自己家里养着，一来为行哀矜，二来为找个立功劳的机会，圣人允许了，给她挑拣了一个很良善的寡妇。这贵家妇人，领到家去，小心翼翼地服侍她，那贫穷寡妇，自觉担当不起，常说些道谢的话，且是脾气谦和，令人可爱。贵家妇人自想，服侍如此好人有何功劳？求圣亚大纳削给她另换一个，圣人又允了，给她选了一个品性最不良的人，平日同谁也说不来，这贵家妇人，领到家去，服侍的更加周到。虽然如此，那贫妇总是愁眉不展，没有个愉快时候，一不顺心，就怨天骂地，暴躁起来，有时恼怒上来，竟敢动手，打那贵家妇人。这种没有良心的人，恩将仇报，

谁不寒心？但是那贵家妇人，心里更乐，贫妇越恼怒，她越谦和，服侍得越加殷勤。贵妇行此善工，自觉大得神益，修了谦逊忍耐的德行，立了多多的功劳，不久得了重病，安然弃世。

从前有一位大德修士，有一天灵魂超拔，仿佛升了天堂，在那里见了四等真福圣人：一等是在世间常生疾病，安心为天主忍耐，不怨不尤的；一等是周济贫乏，顾慰病人，专务行爱人的善工；一等是舍弃一切世物，避入旷野独修，专务神工，克苦五官的；一等是为天主弃绝自己的私意，一心听命的，这一等，带金环金锁、遍体发光，福乐更大。修士眼见这个分别，不知为什么缘故，忽然听到有声说："专务行爱人的善工，入山独修，大概都是随自己的意思；独听命的人，把自己的意思，自己的主张，全祭献了天主，功德更大，所以受报更厚。"

此事与院长庞博之事仿佛，当初有四位大德修士，一同去见庞博：一个专务苦工，一个严守神贫，一个专务爱人的善工，一个绝意听命，已二十二年了。庞博说："这一个比那三个都好，因为那三个，是随自己的意思，这一个，他把自己的意思，献于天主。"凡人至死听命，虽不受刀伤火攻，实有致命之功。

第九章 违命之故

长上出命，不能心悦诚服，是为什么缘故？总是因为偏情没有克除，溺爱自己的私情太大。你若不信，你且返心自省，在什么时候，什么机会，肯起相反听命的念头？必是几时会长不顺你的私心，命你做不爱做的事，长上一出命，你才想出千条不服的理由来；若顺了你的私心，随了你的盼望，你一条相反的理，也没有了，看着长上的命，极其明白，极其合宜。

所以要老实听命，与长上同了心，合了意，该先克除自己的偏情，断绝自己的私意，不偏爱一样事物。吾主耶稣叫我们效法鸽子，（玛 10：16）鸽子与别的禽鸟，有这个分别：别的禽鸟护它们的小雏，护得最紧，不容人近前探取，独鸽子不然，凭人随便探取，毫不拦阻。我们不固执自己的私见，凡所喜好盼望的，凭长上随便夺取，也就是效法鸽子的诚实。

克除偏情，断绝私意，是德行最高的地步。说着容易做着难。我们未曾到这地步，先要认明自己的病根。凡相反听命的念头，俱是从偏情来的，不认自己的偏情，容易受偏情的害；老老实实，承认自己的偏情，必要加意提防，就不受他的害了。例如一个病人，明知自己有病，就不敢随自己的喜好，任意吃喝，不知什么为自己有益，什么为自己有害，全凭医生定夺，一心听命，药虽苦口，也不嫌苦，治法虽痛，也不为痛。我们都是病人，都有偏情私爱的大病，因此大病，不能分辨好歹，为自己本有益的事，不知喜爱，为自己本有害的事，反要贪求。既然如此，不该凭信自己的偏情私爱，该全随会长的定夺。会长所命的，必是为自己有益的；会长不准的，必是为自己有害的。凡相反听命的念头都看着当病人的妄想，这样，不但为你无害，反而有益，能坚固你听命之德。

这个法子，不但为退相反听命的念头，为退妄断人的念头，也是很好的。比方别人说话行事，你有看不上的，嫌别人品性不良，心地不好，该快回心转念，向自己说：“我有偏情私欲的大病，看事不明，容易差错。是我的骄傲，使我轻视人；是我品性刻薄，缺少爱德，我才好吹毛求疵，好妄断人。别人并没有缺点，缺点全是我的。”这样认自己的缺点，就不妄断人了。但最可怕的，是不肯认自己的缺点，觉着自己看的不差，这却是更危险的诱惑。凡退诱惑，该先认得诱惑，就如要杀敌人，该先认得谁是敌人。

你不认你的缺点，尽自妄断妄疑，怎么能退这诱惑呢？

如今且不讲这妄断的诱惑，还讲我们的正题。我说，起了相反听命的念头，该知那是偏情的话，私爱的话，万万不可凭信。偏情私爱，看事实不明白，对于自己所喜爱的事，看出许多好理由来，对于自己所厌恶的事，看出许多不方便来。如同一个人渴的时候，尝着水，甘美无比，不渴的时候，尝着淡而无味，不是水前后两样，是自己先后不同。我们判断一件事，是好是歹，多是这样顺偏情的，就想是好，不顺偏情的，就想是不好。其实想好的，未必是好；想不好的，也未必是不好。既然如此，还可凭信偏情的话吗？

起了相反听命的念头，有与长上不合的意见，不但不该凭信，还要发谦逊，自卑自贱。比如向自己说，我真过于骄败，敢随自己的私见，不服长上的正命。我罪大恶极，本该在众人脚下，奈何固执自己的私见，反要加在会长身上。我进会修道，不是为听命来了吗？大概为退别的诱惑，也可以用这个法子。魔鬼因我们的善工，引诱我们起骄傲，我们因自己的骄傲，越该发谦逊。比如向自己说："我如此卑贱污秽，有何可骄傲的地方？本该羞愧的事，我反要图人赞美；本该受人轻贱，反愿受人敬重；我真是骄傲不过的人。"这样发谦逊，便是把魔鬼攻我的刀枪，夺过来反攻打魔鬼，不但不受害处，反得了益处。

为克除自己的私意，退相反听命的诱惑，还有几个妙法：第一、要想凡关系自己的事，自己看不明白，如同俗语说："当局者迷，旁观者清。"因为有私欲偏情，混乱自己的心，所以不可凭信自己的私见，该随长上的指引。第二、要想在下的，看得窄狭，在上的，看得宽广。凡出命为什么缘故，有什么情景，左右前后，都想到了，你有想不到的，你也不能全想到，虽然只据你的小见

识，事情或有妨碍，据长上的高见，必无妨碍，所以听长上的命，只管放心，没有差错。第三、在下的，只顾自己的私益处；在上的，顾全院全会的益处，公益在先，私益在后，这是当然之理，所以长上的命，虽有时与你的私益有妨，也要绝意顺命，为全院全会的公益。第四、一人的私见，容易差错。我们反躬自问，有多少次，定断差了，先前信以为真的，反倒假了；信以为假的，反倒真了。别人欺骗我两三次，以后我总不信他的话，我们自己多次欺骗了自己，还能过于信任自己的见识吗？

第十章 听命三故

圣保禄教训教友们说："你们应当顺听长上的命，属他们管辖，因他们常看顾你们，将来为你们的灵魂，复命于天主。你们顺听他们的命，使他们喜欢自己的本分，别使他们伤心，若使他们伤心，于你们无益。"（希 13：17）这是圣保禄教训教友的话，说了三条理，劝勉他们听命。

第一条，长上看顾在下的，将来替他们复命，这一定是做修士的一个大安慰，一条大好处。听命行事，不能有差错。长上出命，保不定有差错的，那是长上的事，将来长上复命，长上受天主审判，我们只管好好听命，万不能有差错。审判时候，天主只问我们怎样听了命？不问我们为何做了某事，既是长上命的，做差不做差，全是长上所负责。圣热罗尼莫讲论听命的好处，赞美说："大哉修士自主之权，随便行事，几乎不能犯罪。"在世俗当中，无论定什么善志，行什么善事，不敢保一定是随天主圣意，使人疑惧不安；在修会则不然，不论做什么事，定然是随天主的圣意，不用疑惑，因为我做的事，不是我自己拣择的，是长上分派的。

如同古时以色列人，有梅瑟、有先知，传天主的圣旨，我们有会长传天主的圣旨。

做修士的稳稳当当直走天堂道路，诸事有会长照管，不烦操心，不烦费意。就如过海的，坐的是好船，又有明白船长，安安稳稳睡着觉就能过海，修士听会长的命，会长就是船长，凡是听他指引，灵魂肉身都托靠他，凭他世海大风大浪，也不必怕，睡着觉就到了天堂的吉岸。世俗教友，哪得有此大福？他们要热心侍奉天主，走德行道路，定有许多分辨不明的事，例如，祈祷默想行苦工，过多过少；吃饭睡觉，过时不过时？做修士的，皆可放心，祈祷默想，都照规矩，行苦工随长上定夺，吃饭，给什么吃什么，睡觉散心，俱有一定时刻。我听命行事，自合天主圣意，多么放心！且不只为灵魂的事，为肉身的事，也不必自己操心，吃的穿的，到时就有，一切费用，都是会长照管，你只要一心听命，一心事奉天主。为这个缘故，圣人们大概都愿意有长上管辖，不愿意私自独修，如同隐修圣若望，先前独修二十年，受了天主许多特恩，后来入了隐修院，甘心听别人的命，觉着受益更大更多。

圣保禄说的第二条，是让长上喜欢尽自己的本分，别使他们伤心，这总是怜惜长上的话。圣保禄知道，凡做长上的，责任重大，甚不容易。如果在下的，都殷勤听命，长上还有安慰；若有性情乖戾，不听命令的，使做会长的，实在伤心。你想会长怎能不伤心？那性情乖戾的，长上出下命来，虽不敢显然违抗，却显出不耐烦的样子，说些托故推辞的话，使会长心里为难，过后不敢出命，出命怕他不听，或出命，必加百分的小心，又怕不顺他的品性，又怕不合他的意思，真如一个人，手足有病，不能挪动，一挪动，疼痛难当，只得让他歇着，不挪动他。性情嚣张的人，也是如此：命令他，不受命令，使会长心里难过，虽有要紧的事也不敢命他，

也只得看着他是有病的手足，让他歇着，听其自便。

有人想当会长是件乐事，岂不知经历过的，才知是个苦事。从前黎贝加没有儿，盼望有儿；有了儿，生产疼痛，又后悔有儿。当会长的，若见自己的神子不甘心听命，常抱怨不平，也疼痛难过，觉着担子太重担不起来，巴不得卸了责任，当个在下的，只管听命更轻松，更愉快。但这些难处，非亲身经历过的，难以尽知。平常常说："会听命的，才会出命。"说的固然不差，我翻过来说："知道出命的，才知道听命。"就是知道当会长的出命如何为难，才知道加倍小心，不违背会长的命，以免使他心里难过。但要知道出命如何为难，也不必亲身当了会长。有时我们叫人做一件事，别人不听，心里好受不好受？多次宁愿自己做，不敢烦劳人，因此就可以知道，在下的不甘心听命，如何使长上心里难过。

但此事，还不是使会长最伤心的事，使会长最伤心的，是几时见在下的，如何冷淡而不知克己。为卑贱本分，相反本性所好的事，越该喜欢去做才是，奈何他们为这等事，常有推辞，总不甘心去做，这样情形真使会长伤心。他们自己喜做的事，难也不说难；自己不爱做的事，容易的也要说难；只随自己的私意了，还加他的苦心，怎可忍得？

圣保禄说的第三条，若使长上伤心，对于自己无益，这是一定的道理。不服从命令的人，不只使会长伤心，自己心里也断断不能安宁。而且，若固执己见，不服从命令，恐怕长上要看你如有病的手足，凡事不想用你了。纵然长上宽宏大量原谅你，迁就你的脾气还用你，但是随你的私意，不是随天主的圣意。你弃家修道，既发愿绝意听命，反而固执自己的私见，这岂不是对你最有害而最可怕的事吗？

第十一章 听长命如听主命

听长上的命，该如同听天主的命，并不是听人的命。在长上身上，只见天主不见人，学习着这样做事，听命就听的好了。圣保禄给厄弗所人说：“你们当奴仆的，该戒绝恐惧心，听世俗主人的命，心地要朴实，如同听基督的命。”（弗 6：5）圣保禄说有世俗主人，是指的教外主人。他们既不认识天主，又常犯罪作恶，这样主人，圣保禄还说：“要听他们的命，如听天主的命。”我们的长上，代天主管理我们，岂不更该看着他们的命当天主的命，小心听从吗？所以圣保禄又说：“不要当面侍奉他们，为图人欢喜，只要全心承行天主的圣意，如基督的忠仆，好心好意地侍奉他们，视如侍奉天主，并不是侍奉人。”（弗 6：6-7）本来我们进会修道，不是为侍奉人而来，只为侍奉天主，所以听长上的命，只该看天主，不看人。

长上不论他是什么人，有德无德，有才无才，我都不管，也不论他权位大小，他既是长上，我就看他代耶稣的地位，听他的命，如听耶稣的命。比方，如果吾主耶稣显现，当面吩咐你，该做什么，你怎么样？你一定喜喜欢欢地快速地听命，既不迟延，也不疑惑，相反听命的念头一概没有。既知是天主出的命，必是尽善尽美的，就是命难行的事，你也不说难，反感激天主大恩。现在吾主耶稣虽没有亲自命你，却在圣经上明显地说：“谁听你们，就是听我。”（路 10：16）这句话，按众圣人的公论，不仅指的宗徒，也是指的凡管理人灵魂的神长。他们的命就是天主的命，听他们的命，应如听耶稣的命令一样。何必等着耶稣亲自显现，亲自下命令？

天主要命我们做一件事，能随便亲自告诉我们，也能打发一

位天神，或命一个人告诉我们，究其实同是一样。天神告诉我们是传天主的命，人告诉我们也是传天主的命，同样当天主的亲命，去听从才对。所以圣人们谈论，长上的命，不一定相反天主的圣意，必该听从，如听天主的命一样。因为天主明明说了："谁听你们，就是听我。"（路 10：16）所以我们不可妄指着天主显圣迹，亲来告诉我们做什么。从前天主圣子，降生在世，亲自教训了人，那时候已经过去了，不能盼望再来。如今要发信德，听信长上的话，如听天主的亲命，这是天主的圣意。

要知道是天主的圣意，只须看科尔乃略回头的故事。宗徒大事录记载：百夫长科尔乃略，是教外中一位好人。当时虽未奉教，却知敬畏天主，常行祈祷，行许多哀矜，天主因此要赏他进教大恩，打发了一位天神，告诉他说："你念的经，行的哀矜，升到了天主台前。如今你当差人到约培去，请西满伯多禄来，他告诉你当做什么。"（宗 10：4）圣奥斯定论这件事说："天主既打发天神，不使天神直接告诉科尔乃略当做的事，也不亲自告诉他，却命他请圣伯多禄来教训他，这是什么意思？是要我们知道，天主愿意用人教训人。如从前天主爱人，在世上听了人的命，如今我们为爱天主，也应听人的命。"圣保禄起初回头的时候，向耶稣说："主子，愿意我做什么？"耶稣也不亲自告诉他，只命他往城里去，听阿纳尼雅的教训。可见天主圣意，是愿意人代自己的权位，做别人的神长。凡在下的，应该听长上的命，如听天主的命。

这样听命，功劳更大，如同为信德的事，不见而信，功劳更大，见而后信，功劳反小。所以吾主耶稣给圣多默说：你见了我才信，那不见而信的，才是真福的人。"（若 20：29）为听命也是一理。我发信德，看着长上的命，如同天主的命，比听耶稣的亲命，功劳还大。有几位圣人谈论："为爱耶稣的缘故，哀矜一

个穷人，比哀矜耶稣亲身，功劳还大。”这一说也很有理。比如，一个人有一位相好的朋友，见了面殷勤款待，固然显出交情，若见了朋友的家仆，看朋友的面，仍旧款待甚好，却更显出交情。听长上的命，如听天主的命，也就是这样，更显出爱天主的挚情，所以功劳更大。

圣文都辣说：“听天主的亲命，功劳不小，为爱天主，听人的命，常常功劳更大，赏报更厚。”因为听人的命更显出谦逊，更得绝意。若天主亲自出命，殷勤听命，不算奇事，为爱天主而听人的命，他是人，我也是人，我竟甘心受他管辖，这才是奇事，才有大功大德。

第十二章 听命之德

看着长上的命当天主的命，这个听命方法是十分要紧的，不这样听命，不仅不能殷勤爽快，与长上同心合意，且不能有听命的德行。因为你若看着长上是个平常人，不当他代天主的权位，必不免起许多相反的念头，或想他看事不周到，或说他办事不公平，说他厚此薄彼，不能一体相待。此外长上若命你不爱做的事，你的偏情，一定使你想出许多相反的理由来，这是自然之理。你既没有一点超性的意思，只看着长上是个平常人，他虽有大德行，有大学问，你可想他有人性不免的毛病，这样你听命，万不能切切实实，与长上意见相投。

若在长上身上，不看他是能有差错的人，就是吾主耶稣，全知全善，自己不能差错，也不能引人差错，这样一想，那妄断猜疑的念头都没有了。不敢想耶稣看事不明，也不敢想耶稣办事不公，长上一出命，即如听到耶稣亲口出命，必定不敢迟延，不敢

推托，一个字缺一笔未写也要搁下，听命有不殷勤的吗？

从此可以知道，有人修道多年，常常听命，却没有听命的德行，是为什么缘故？都是因为平日听命，没有为天主的意思，单为图长上喜欢，或为免长上责罚，或所命的事，顺了自己的偏情，或因长上与自己情投意合，或因长上待自己厚道，不好意思不听命。这样的听命，即如当兵的听长官的命，一点为天主的意思也没有，怎样能有听命之德呢？要修听命之德，总该学习着为天主听命。

为此圣依纳爵嘱咐我们，听长上的命，不是因为长上聪明良善，或有别的长处，只因为他代天主的权位，纯心为天主听他的命。也不可看长上职分大小，是长上亲自出命，或是委派的人员，即是长上的命，我便看做天主的命，一样的听从。而且长上的职分越低，德才越少，我听他们的命，越有功劳，因为听大长上的命，恐怕有为人的见识，听小长上的命，容易纯心为天主。若有人只喜欢听大长上的命，不爱听小长上的命，明明显出他听大长上的命，虽然殷勤爽快，也不是纯心为天主。纯心为天主的，长上不分大小，虽是一位初学修士，长上委派他，命我做一件事，我也俯首顺命，一样殷勤，一样爽快，这才是真正听命的德行。

第十三章 听命大益

看着会长是吾主耶稣，会长的命是吾主耶稣的命，这样存心行事，除了说过去的好处，还有几样大好处。第一样是，如此听命能长人兴趣，增人力量，做事不怕做不成，因为天主出命，同人出命两样，人出命，常常不管人做来做不来，也不加给人成事的力量；天主则不然，天主出命，不命人做不来的事，又加给人成事的力量。所以长上无论派我做什么难做的事，尽什么难尽的

本分，不必害怕，一想是天主命的，天主必然相帮，我虽软弱无能，一心依靠天主，没有做不来的。即使命我往远方传教，有水火盗贼的危险，恶人的谋害，灵魂肉身吃许多苦，一想我是听天主的命，也有一种大安慰，可以同达味向天主说："我是你的，你当救我。"（咏 119：94）

从前吾主耶稣打发七十二位圣徒传教去，向他们说："你们去吧！是我打发你们。"（路 10：3）换句话：虽然传教甚难，有许多危险，你们不必害怕，既是我打发你们，我必不舍弃你们，必要保护你们，于诸危险之中。吾主耶稣这句话，是众圣徒的大安慰，也就是我们的大安慰。我们尽的本分，都是天主分派的，我们听天主的命，就可盼望天主帮助。从前达尼尔先知，在巴比伦，被恶人扔在狮子圈里，天主命先知哈巴谷，给他送饭去。哈巴谷说："我没到过巴比伦，并不知狮子圈在哪里，怎样办呢？"天主遂命天神，提着他的头发，从天空里飞去，顷刻之间，到达那里。（达 14：34-36）可见天主命人做件难事，必定想法帮助。

听长上的命，如听天主的命，也是一个结合天主的妙法，因为这样听命，就是常仰合天主的圣意，常行祈祷神工，常常对越天主，岂不是一个快乐境界。况且这样听命，也就不较量长上出什么命了，因为不论出什么命，都有天主的圣意，我只管翕合天主的圣意，别的都不挂心。

试想自己在天主手中，大小事情都有天主照管，心里何等平安，何等快乐。可以同达味向天主说："天主照管我，我什么也不缺。"（咏 4：9 与思高本不同）凡事都经天主的手，天主送来的必是为我有益的。总而言之，听长上的命，如听天主的命，有说不尽的好处。但这个境界，不是容易做到的，有一位老修士说："我二十多年，不懂得听长上的命，如听天主的命。"这句话有

什么意思，你骤然听到，就想全懂得，那是万不能的。若要全懂得，总该按以上说的，躬身实践，才可慢慢全懂得，全得以上说的好处。

第十四章 违长命即违主命

顺听长上的命，即是顺听天主的命；违背长上的命，即是违背天主的命。反说正说，同是一理，所以吾主耶稣说："谁听你们，就是听我。"又说："谁轻慢你们，就是轻慢我。"（路 10：16）圣保禄也说："凡权柄都是从天主来的，谁不服管辖，便是相反天主的统治。"（罗 13：1-2）当初梅瑟亚郎弟兄两人，遵天主的命，从埃及救出以色列人，率领他们到了旷野。他们反后悔出了埃及，怕在旷野饿死，大多都埋怨梅瑟弟兄。梅瑟弟兄向他们说："我们是谁，值得你们埋怨。你们抱怨不平，不是违反我们，是违反天主。"（16：8）后来到了撒慕尔时候，以色列人不愿意受他管辖，愿意另有国王，天主给撒慕尔说："不是他们舍弃你，是舍弃我，不愿意我做他们的国王。"（撒上 8：7）圣经这类的话甚多，足见天主看着长上，代自己的权柄。凡人违背他们的命令，轻慢了他们，天主如同自己亲受了一样。

要知轻慢长上，不服管辖，天主如何恼怒，只须看天主降的惩罚。当初科辣黑、达堂、阿彼兰三人，不服从梅瑟弟兄，造谣毁谤。忽然地裂大缝，将他三人全家老小，都活活地吞下去，还有他们同党的，二百五十人，天降大火，一起烧死。（户 16）圣多玛斯说："从前以色列人祭祀金牛，直接地相反天主，天主倒没有加这样大罚，不过杀了他们一部分人。他们相反梅瑟弟兄，天主却令天降大火，地裂大缝，烧死的烧死，吞下去的吞下去，加如此可怕的刑罚，这是为使我们知道，长上是代天主的权位，

凌辱长上，是天主最受不得的。且不仅这一次惩罚，后来天主打发了无数毒蛇，咬死若干以色列人，也是他们抱怨了梅瑟弟兄。又一次打发探客纳罕福地的人回来，他们心性不常，又大多抱怨梅瑟弟兄，天主赫然大怒，要全消灭了他们。幸亏梅瑟为他们求情，平息了天主的义怒，但是为首抱怨的人，天主都罚他们立刻死了。梅瑟的同胞姐姐，因为抱怨弟兄，忽然受天主的罚，生了一身恶癞。梅瑟为姐姐求赦，天主不允，命她离开人群，独居一处，做了七天补赎，天主才息了怒。圣巴西略照这表样，定了刑罚，若有修士抱怨长上，或抱怨同等的人，就罚他离开众人，吃饭睡觉，做工祈祷，各自独在一处，修士不同他交谈，不同他来往，待他如被弃绝的人一样。

你看达味圣王，怎样尊敬撒乌耳。虽然撒乌耳一心要谋害他，当时领着兵，各处捉拿他，达味遇着机会，能报仇却不报仇，不过把他衣裳下边，割了一小块。圣经还说："达味做了这事，随即后悔了，用手捶自己的胸腔。"（撒上24：6）因为达味想撒乌耳，是天主拣选的国王，虽有不好，终是自己的长上，不可不尊敬，我们对长上，也要这样存心。这样行事，即使长上有不是处，万不可信口指摘，若偶然一言半语，伤了长上的名声，也该如达味圣王捶胸后悔，想长上代天主的权位，我敢议论长上，不但得罪长上，还得罪天主。且为别的修士，也有大害，你想他们和长上情如师徒，恩如父子，怎样和好，你当着他们，议论长上短长，使他们听到，渐渐失了爱敬长上的心，以后长上的教训，长上的命令，都懒得听了，即使不全失了爱敬长上的心，也得减去几分，这岂是小可的关系吗？所以不可说是小事，而不小心躲避。

第十五章 有事相商

为保养肉身，不可过于操心，也不可过于忽略，该合情合理的保养它，好侍奉天主。所以若觉着吃的穿的，住的房屋，尽的本分，或别样事，伤害身体，或另有紧要的事物，该禀明会长，凭会长看着安排，这是我们的规矩。这条规矩，原很明智，因为会长虽有本分，照管你的肉身，但他不是天神，不能知道你缺什么，需要什么，总得你自己告诉，会长才能知道。

但是告诉会长，该小心别顺自己的偏情。关系自己的事，容易顺了偏情，所以告诉以前，先要在天主台前，详细审量，是为天主的光荣，或是顺自己的偏情，求天主开明你的心。若祈祷审量以后，凭良心觉着是为天主的光荣，然后才可去见会长，禀明你的意思。若觉着良心不安，未免顺自己的偏情，就要取消，别去禀明会长。还有一条当守的规矩，凭良心觉着须禀明会长的，就禀明会长，禀明以后，把事全推给会长，自己不当主张。会长允也好，不允也好，怎样安排怎样才对，自己也不辨认，也不追求，也不托别人说项。若是会长吩咐的，是最适合的，从心里喜欢听从，能这样的是一个很好的凭据，显出他求的事，是为天主的光荣，并不是随自己的私意。若会长允就喜欢，不允就不耐烦，明明显出，所求的事，不是纯心为天主。最要紧的在求事以前，先要把心放平了，不偏向一样。心放平了，无可无不可，长上允不允都一样喜欢。

有事照这样禀明会长，不但不相反听命之德，且听命之德更大，更有功劳。若有当禀明的事，不肯禀明，不但于规矩不合，且明显心里骄傲，没有克己之德。比如，觉得某事于你有害，某

事为你要紧，你竟一言不发，由得长上自己照管，长上想不到，不照管，你就尽自受着，恐怕你还想这是忍耐，这是克己，岂知更是不忍耐，不克己。因为如此行事，是宁愿自己受苦，不愿求人，或是怕长上不允，脸上无光，或是怕长上轻视，说你过于娇养身体，不知忍耐，这都是一片骄傲心肠，哪里是克己忍耐？还恐怕你如此行事，是因为当初求过长上一件事，长上不允，因此赌气，立定志向，什么事也不求他了，这更是一个骄傲的凭据，愿长上常依着你，若一不依就受不得。

这样办事，实甚不明白。你想，有事不禀明会长，情愿自己受着，这是固执自己的私意，顺从自己的偏情，受苦有何功劳？若禀明会长，凭会长定夺，即使会长不允，以后受苦，也有听命的功劳。况且，照规矩行事，天主也更喜欢，良心也更平安，就是生出什么害来，你既然禀明了会长，会长负责，一概与你自己无关，如此行事，才是明白。圣依纳爵怕我们脸热害羞，有事不敢禀明会长，所以定下这条规矩。我们既然有规矩，还害什么羞呢？岂有长上怪我们守规矩的理吗？

人只要谦逊，有事禀明会长，还不是难事，最难的是把心放平了，不偏向一样，这是最难的，却也是最要紧的。人心放不平，未曾求一件事，心里先有了定见，觉着自己的主意，是最好不过的，存着这种心，长上一不应允，必定心里不愉快。我们求什么事，不可先有一定的主见。你看学生读书，有不明白的书理，求老师讲明，老师怎样讲，怎样信，自己并无成见。我们也该这样，所求的事，不知合天主的圣意否，该凭长上随便定断，以长上定断的，是最好的。若果这样行事，就是长上不允，也不至于失了心内的平安。

可惜，这端要紧道理，有人不懂，他们求什么事，务要长上

应允，长上不应允，心里就不愉快，想长上不爱他，存心刻薄，看事不明，还恐怕背地向别人传播，若都如此，修院还成修院吗？何不想，从前在世俗中，受父母的管辖，常有求不得的事，也不因此失了孝爱；如今进了修会，既愿意绝意顺命，在灵魂父母跟前，不更该如此吗？古时在各修院，院长为磨练在下的，虽所求的事，极其合理，也常故意不允。当时修士，都会绝意克己，院长不允，也都喜欢。若如今不但合理的事，就是有妨碍的事，也必要长上允准，长上不允准，就抱怨不平，至于使长上容忍包含，不敢不允，这还成何体统！好修士断断不敢如此。

有事请求会长，最好的样子，还就是把心放平了，心里无所偏向，外面说话的情景，也显出没有偏向，简略地把事禀明，凭会长随便定断。我们在圣经上，有两个很好的表样：一个是圣母的，圣母当初同耶稣赴加纳婚筵，看着酒短少了，怕主人受了羞辱，要求耶稣显个圣迹，既要求耶稣，却不说求的话，只说："他们没有酒了。"（若 2：3）只说了这一句，多么简便。一个是拉匝禄姐妹的表样，当时拉匝禄得了重病，他的姐妹，玛尔大、玛达肋纳，打发人告诉耶稣说："主子！你爱的人，得了病了。"（若 11：3）也没有说求的话，没有说："主子！求你快来治好他。"不过把事直直地陈明就是了。我们有事求会长，也该照这样办，不多言，不强求，只使会长明白我的事，秉公定断，不要叫会长迁就我的私情。

照圣依纳爵的意思，若有人在一方读书传教，不服水土，至于常常生病，不能尽本分，只可把自己生病的情由禀明会长，不可求换地方，且不可显出愿换地方的心。换地方不换地方，那是长上的事，长上不愿意给你换地方，为天主的光荣，或为你的好处，即使你病不离身，成个无用之人，也该甘心听命。你看，关系性

命的大事，还要我们无所偏向，为别的小事，岂不更该心平如天平，不偏不倚吗？

自己的私心所盼望，虽说不该吐露，有时难以掩藏，会长都是眼高的，察言观色，就知你的心意。在这机会，可以向会长说明，自己愿意一心听命，不愿意长上顺自己的私心，若顺了自己的私心，心里更不得安，若秉公论断，怎样好怎样吩咐，虽不合自己的私心，心里更有安慰。这样说明，却是一个最好的办法了。

第十六章 谨守公规

为肉身的事，什么有害，什么要紧，尽可禀明会长，前章已经讲过了。但要合理保养肉身，不可太过，人都是爱己的心胜，多有失之太过的。饮食住处，过于仔细；无害的想是有害，不要紧的想是要紧，怕这个伤肺，那个伤胃，这个不利于头，那个有害于眼，渐渐不守公规，只图安逸自在，如此行事，大有害于修规。

圣伯尔纳多最不愿意修士娇养身体，饮食过于仔细。医学虽然讲求，蔬菜吃了长气，奶饼吃了难消，这个吃了发闷，那个吃要上火，你是修士，不是医生，何必如此分晓。若忌冷忌热，忌生硬，忌发闷，都忌起来，还有什么你吃的东西？无怪乎不能守公规矩，节外生枝，各自异样。若到这个地步，实多不便。第一，自己心里不安；第二，劳烦别人；第三，为修院不便；第四，使别人见怪，只见你各自异样，不见你哪里有病。既有这些害处，何苦不守公规矩？恐怕你说，当初圣保禄嘱咐圣弟茂德说：“你别光喝水了，该喝点儿酒，因为你的胃口太弱，也常生病。”（弟前 5：23）看圣保禄的意思，不是着人娇养身体吗？我说：圣保禄只劝他喝一点酒，并没有劝他多喝。当时圣弟茂德主教，任大

责重，身体又弱，喝一点酒也不算过分，况且又不是自己求喝，是圣保禄命他喝，与你的身份，大不相同。圣伯尔纳多说：“你若德行地位，与弟茂德一样，给你金水喝我也情愿。”

圣热罗尼莫说：“要守好贞洁，先当戒酒。强壮的时候，欲火本是不小，若再喝酒，如火上浇油，欲火更炽。”

但此事，我且不论，多少大圣人，恳恳切切地嘱咐我们，在修院与众修士，同居共处，衣食起居，务要一致，不可各自各别。这样守公规矩，有说不尽的好处，自己心里平安，别人看着也好，会长更喜欢，更中悦天主，即使肉身受一点屈，为得这些好处，受屈也合得着。况且，还有一条别的大好处，恒心守公规矩，就是一样极好的苦工。同众人吃一样的，穿一样的，在一总事上，俱同众人一样，天天如此，年年如此，一生如此，不是小可的苦工。圣若望伯尔各满说：“我的最大苦工，就是守公规矩。”圣人守公规矩，修了大德，立了大功，足见这样苦工，是天主最喜欢的，也是于自己最有益的。

谨守公矩，有很多好处，不守公规，也有很多害处。圣文都辣讲论修院废弛的缘故，说不守公规，就是一个大原因。老年修士，想自己修道多年，办过大事，出过大力，可以不守公规。新进修士，不见他的功业，但看他的表样，想他既是老修士，必当给新修士，以身立表，引他们谨守修规，若见他各自异样，不守公规，必使他们心里怪异，起先怪异，慢慢就要效法，一个跟着一个学，越传越多，修会怎得不废弛，怎得不衰败？有这样大害，哪如他们当初不立大功，不办大事更好。

第十七章 律己从严

大凡不守公规的，多是托故有病。我如今把众学士的公论，开列于此。众学士讲论，人虽然不能故意伤害自己的性命，却能不用分外的法子，保存自己的性命。比方，我明知用某样好饭食，或在天气和平的地方居住，身体强壮，且能延年益寿，我能不用这法子。另外在修士身上，不仅可不用，不用更好，过于爱惜性命，反不合修士的身份。就是身得重病，也不应花许多钱，买那奇方妙药，或延请有名的医生，只可在寻常药品，拣那最好的用。修士应该神贫谦逊，不可过于爱惜肉身，肉身卑贱，灵魂尊贵，轻重不可颠倒。

我还进一层，不但奇方妙药可以不用，连寻常养身之物，也可以减去几分。就如圣人圣女，在世时，减食少睡，苦待肉身。虽明知如此克苦，能以致命短寿，他们竟敢如此，我们都看着是大德大善，不敢说是不好。你想为救别人的性命，还可以舍出自己的性命，岂为救自己的灵魂，不可行此苦工，受点伤性命的危险吗？世俗人求财求名，闯江湖，过山海，都还舍得性命，我们为压伏肉情，顺从正理，好妥当救我们的灵魂，倒不该苦身克己，轻慢肉身的生命吗？若说不然，圣教会所定的大小斋期，及别样苦工，都不好了，谁敢说这一句。

你若听命守规，至于肉身受害，你尽管放心，没有你的过失；你若甘心为天主忍受，或为补赎你的罪，反有功劳。吾主耶稣说：“谁要救自己的性命，反失了性命。谁为我失了自己的性命，反得了性命。”（玛 16：25）看圣经的话，天主不愿意我们过于爱惜性命。圣伯尔纳多说：“古时名医希波克拉底，教给人怎样保

存生命；伊壁鸠鲁，教给人贪肉身的快乐；吾主耶稣教给人，轻看暂时的生命，躲避虚假的快乐。”你愿意做谁的徒弟呢？要做耶稣的徒弟，该听耶稣的教训。而且，娇养身体有什么好处？我们谁没有见过，那越娇养身体的，越常病弱，依靠天主守公规矩的，反越强壮。我却不是说，以后有病，不该禀明会长，话要听明白，我们是有规矩的，总该按规矩行事。我们许多人，强弱不齐，老少不等，难免有出规矩的，切不可因我以上讲的，判断别人。见人不守公规，该想他是实在不能守，从心里怜惜他。本来你的弟兄，因为有病，不能守公规矩，与众人一样，常不安不乐，焦心万分，本该可怜，你反嫉妒，他常自觉不幸，你反说他有福，岂不是屈他的心吗？你若知道他的苦处，你必感谢天主，赏你能守公规的福。

圣伯尔纳多说：“别人出规矩的事，不该理会，只该留心看那谨守修规的热心修士，勉力效法他们。”从前有一位修士，只留心看人的长处，不看人的短处。有一天早起，来见圣伯尔纳多，跪伏圣人足前，叹息说：“可怜我没出息的人，今夜我在某修士身上，打出三十条德行来。这三十条德行，我一条没有，实在使我羞愧。”这就是我们该效法的表样，只见别人的长处，不见别人的短处。在自己身上，好的看不见，看见的只是不好，这样就不轻视别人，不判断别人了。你想一想，别人虽然不如你辛苦劳力，守公规矩，却比你热心，比你谦逊，比你有忍耐，比你有爱德，你也不比别人强。看别人有，自己没有的长处，看自己有，别人没有的短处，就是一个修德前进的妙法。

第十八章 证以古事

从前法国有一位富贵人家，名叫拉包，因天主默启，弃家修道。才进修院后，甚觉修规难守，院长不得已，从宽待他，每顿饭使他吃些好的，无奈拉包从小娇养惯了，仍觉食难下咽，一天瘦弱一天。有一日，正同众修士吃饭，忽见两个老翁：一个颈上带着钥匙，一个手里拿着水晶瓶，盛着不知什么美味，在各修士盘里倒上少许，独不倒给拉包，不只不倒，还带着气，看了他一眼。拉包伸手在别人盘中，取了一点儿，尝着香美无比，从来没有吃过，心甚奇怪，把事告诉了院长。院长知是圣迹，教训他说："你见的那两个老翁，带钥匙的，必是圣伯多禄，我们本堂主保；拿水晶瓶的，必是创立这修院的圣人合奥略。两位圣人，把美味分给别的修士，独不给尔，必是因为你不守公规。"拉包一听这话，遂定下志向，以后谨守公规，与众修士一样。说也稀奇，从此以后，也觉规矩好守了。不久两位圣人，又来分施美味，拉包也有了份子，心里甚觉安慰，以后苦身克己，更不觉难了。

有格撒略传述的一个故事，大略相同。据说：从前有一位修士，明白医道，嫌修院饮食粗劣，常托名给人看病，在外面吃饭，非大瞻礼不回修院。有一天是圣母瞻礼，他回到修院，正同众修士唱经，忽然看见天主圣母，身发大光，从天降来，用天上美味，分给众修士喝，到了他跟前，圣母不给他喝，反责备他说："贪世间美味的，不能尝天上美味。"这个修士，心甚难过，一时悔悟过来，决定志向，以后专务克己，非有长上命，不出修院。后来又过圣母瞻礼，得同众修士，尝了天上美味，从此以后，越发乐行苦工，轻贱世间快乐。这天上美味，不是别的，是热心的神味。

格撒略又传述，有一个有神品的人，进了修院，吃的干粮，又粗又黑，实在咽不下去，每到饭时一见那干粮，就要呕吐。到了黑夜耶稣显现于他，手里拿着一块干粮，修士向耶稣说：“这干粮，我实吃不下去。”耶稣将干粮在肋旁伤中，一蘸递给他，命他吃，修士遵命一尝，觉着甘美无比。从此以后，无论饮食如何粗劣，用耶稣圣伤调和，都成了甘饴的美味。

卷十九 兼善篇

第一章 拯救人灵厥功最大

我们不但该专务救自己的灵魂，成全自己的德行，还要竭心尽力，救别人的灵魂，成全别人的德行，这是爱人如己的道理。圣基所说："人看见一个瞎子，贸然前行，将陷于深坑，都有个不忍之心，急忙设法拦阻。如今有多少教外人，多少冷淡教友，醉生梦死，真如瞎子一般，脚底下就有地狱，并不知害怕，并不知躲避，这般可怜景况，我们怎忍袖手旁观，不快快设法相救呢？"再比方，你乘船过海，忽然看见一只船遭了大险，船沉波心，人浮水面，岂有见死不救之理？如今我们渡这世海，见左右沉溺的人甚多，也不可不设法拯救。

历来的圣人，莫不以救人为急务，就是隐修圣人，他们的本心，虽是隐居独善，见圣教有难，也必出山救人。就如圣安当，当圣教艰难时候，不贪旷野清闲之福，往通都大邑讲道劝人，攻斥异端，维持正道。又有一位隐修圣人，名叫亚法德，见国王崇信异端，难为正教，也出山讲劝。有一天遇见了国王，国王问他是什么人，往哪里去？圣人就据实说明了。国王说："你既是隐修人，只好在旷野隐修，何必各处漫游，大不合隐修体统！"圣人答说："闺中之女，自然当居处深闺，不可外出，但若见父家失火，也必出来救火。如今圣教会出了异端，就如同失了火一样，国王崇信异端，就是放火之人。我辈隐修人，见天主圣教，遭此大难，真如见父家失火一样，不得不暂且从权，出山设法相救。"

要知救人灵魂，这事如何高贵，只须看天主为救人灵魂，做了何事。原来天主降生成人，在世上三十三年，立表垂训，收徒立教，不为别事，只为救人灵魂。圣保禄说："天主只愿人人得救，认识真理。"（弟前 2：4）天主自己借先知之口，也曾说过："我岂是愿意恶人死亡，不愿意他回头复生吗？"（则 18：23）所以专务救人灵魂，是做一件最中悦天主圣意的事。

圣基所说："假使你有万贯家财，都周济了贫乏，功德自然不小，你救一个灵魂，功德却是更大。"圣额我略说："救一个灵魂，比复活一个死人，圣迹更大。"就是为天主，救一个灵魂，也是极大的工程，比造化天地的工程还大。因为造化天地，天主不用费心，不用劳力，一命就有，救一个灵魂，好不容易，舍了自己的性命，流尽自己的宝血，才能救得出来。吾主耶稣说："为此我的圣父爱我，因为我舍了性命。"（若 10：17）请看，耶稣不说，圣父爱我，是因为用我造成了万物，却说是因为我，为救人灵魂舍了性命。可见救人灵魂，比造天地万物工程更大，更悦乐天主的圣意，天主如何爱人灵魂，也可以看得出来。还有耶稣亲口说的一句话，意思相似，耶稣说："我认识我的圣父，我为我的羊舍了性命。"（若 10：15）这就如同说：我知道圣父如何爱人，我所以为救人，甘心受死。耶稣复活后，三次问伯多禄爱他不爱，伯多禄三次答说爱。耶稣又三次给他说："你该牧我的羊。"（若 21：15-17）这就如同说：你若真心爱我，当爱我所爱的人，尽心救人灵魂，如此，方才显出你爱我，不是徒托空言。我们看看天主如何爱人灵魂，救人灵魂，如何中悦天主圣意，我们谁不该尽心竭力，救人灵魂呢？

再看救人灵魂，能得什么赏报。耶稣为救人舍了性命，圣经上明明说："为此天主显扬他，给了他一个名号，超出万名之上，

凡闻耶稣名者，天上、地下、地狱，莫不屈膝叩拜，凡有口舌者，莫不称扬吾主耶稣基督，永享圣父光荣。”（斐2：9-11）耶稣是我们的圣首，得了如此厚报，我们若帮助耶稣，一起救人灵魂，也必得天堂厚报。所以圣雅各伯宗徒说：“谁劝一个罪人回头，能救他的灵魂不死，还消除许多罪过。”（雅5：20）你想，救一个人肉身的性命，叫他死中得生，还是一宗大功，若救一个人的灵魂，免了地狱的永死，得了天堂的常生，这灵魂在天堂，永远赞美天主，更是何等大功呢？将来天主必要赏他，在天堂享大光荣，超出寻常以上。

从前圣女加大利纳瑟纳每次听到说，有传教神父路过，就急忙出来亲他的足迹。这是圣女，因为从前蒙天主默启，明白人的灵魂，如何尊贵，救人灵魂，是如何尊贵职分，所以如此，显出她一片尊敬爱慕的心。全世界体面职分，都不能同这职分相比，这就是天主圣子在世界，尽的圣职。我们受天主拣选，传教救人，得同天主圣子尽一样的职分，做一样的事业，这是何等造化呢？圣经说：“和睦者，乃真福，为其得为天主子也。”（玛5：9）和睦二字，不是单指的那无仇无怨，同众人和好的人，也不是单指的为众人解仇释怨，使众人和好的人，还是指的那劝化罪人，回头改过，同天主和好的人。他们是真福的，可以称为天主子，因为同天主圣子，尽的是一样的本分。

由此看来，我们该有三样情思：一、想我们本分如此尊高，不可不尽心竭力，好好尽这本分。二、该羞愧自己软弱无能，常在天主台前发谦逊，断不可因为职分尊高，众人敬重，遂起骄矜之念。圣方济各沙勿略教训同会的修士说：“你们当这个尊高的职分，受别人的敬重，越该羞愧自惭，自己觉着担当不起。”三、该想要救别人的灵魂，成全别人的德行，该先救自己的灵魂，成

全自己的德行，断不可舍本逐末，舍近图远。

第二章 成己成物推己及人

救别人的灵魂，救自己的灵魂，同是传教士的终向，两样不可忽略一样，只顾自己，不管别人，不够本分；只管别人，忘下自己的，也不是道理。圣依纳爵说："我若只管自己的好处，宁愿装疯装傻，为轻贱世俗的体面，惹众人的耻笑。"但因为有心救人灵魂，怕如此行事，使人见怪，故此不敢。请看圣人，修德行善，都是以救人为心志，我们也不可只图自己的私益，修德行，求学问，也该有救人灵魂的志向。本来天主赏我们圣宠恩佑，如此丰厚，不是为我们自己，是为相帮我们救人灵魂。如古圣若瑟，天主使他在埃及得了高位，升了大官，不是为他自己的光荣，是为使他救本家弟兄的性命，这是他亲口说过的。（创 45：5）天主赏赐我们许多恩典，也是这个意思，我们随天主的圣意，用心传教救人，越能成全我们的德行。若不随天主的圣意，恐怕天主就要断绝宠佑了。

为要救别人的灵魂，必须先救自己的灵魂，这是推己及人的道理，不可不知。圣保禄嘱咐弟茂德，"要小心自己。"（弟 4：16）就是教训他，要传教救人，先该留心改自己的毛病，成全自己的德行。自己没有毛病，才能改别人的毛病，自己有了德行，才能劝别人修德行。俗语说："近朱者赤，近墨者黑。"你自己谦逊忍耐，热心守规，别人亲近你的，才能熏陶渐染，给你感化，有了谦逊忍耐的德行。

为此传教救人，决不是件小事情，必须修道多年，德行成全了，才可以当此责任。有人过于性急，只嫌修道时间过长，恨不

能一时出门传教，才得了一点超性的神光，才尝着一星热心的神火，就要逢人讲劝，施展出来，却不知雀鸟出卵，必待毛羽丰满了，才可以出巢高飞，毛羽不丰满，愿意高飞，不但不能高飞，还恐怕落地摔死。

请看吾主耶稣，他本是天主圣子，全知全能的，等到三十岁上，方才出来传教，传教之前，又守了四十昼夜的严斋，并不是要紧如此预备，只是愿意给我们世人，立个榜样。若要传教救人，必该谦逊克己，修成各样德行，方才于人有益，于自己无损。吾主耶稣升天之前，既命了宗徒们分行天下，遍传福音，却又嘱咐他们先在耶路撒冷，等待圣神降临，也是教训我们，传教的职分重大，不可贸然从事。

况且这职分，不但重大，且很危险。讲道劝人，显然为众人之师，受众人的尊敬，听众人的赞美，难免不生骄矜自恃的心。圣奥斯定说："天下各物，不论大小，都有本虫，麦粒有麦粒之虫，豆粒有豆粒之虫，一果一木，有一果一木之虫。财帛尊荣，也有本虫，就是骄败。"若说神品的尊荣，更非财帛可比。圣基所说："我们尊敬神父，当过于尊敬王公，据理而论，不但过于王公，且当过于生身父母。因为父母不过生我肉身，使我得活于世；神父生我于天，使我永远得活于天主。为此有信德的教友，莫不诚心敬意，尊敬神父。所以当此职分，极不容易，若不是极谦逊，死于自己的人，难免不生骄傲之念。一个骄傲之虫，就能败坏你的各样善功。

第三章 淑身淑世本末宜明

圣经说："尽你的力，救助别人，要小心自己别跌倒。"（德29：27）这就是教训我们，尽心竭力救别人的灵魂，该小心别耽

误了自己的灵魂。救别人要紧，救自己更要紧。吾主耶稣亲口警醒我们说："人若得了普天下，失了自己的灵魂，为他有什么益处？"（玛16：26）若失了自己的灵魂还能拿什么来可以抵偿呢？所以不但为财帛、功名、富贵，不可失自己的灵魂，就是为传教救人，也不可失自己的灵魂。天主命我们爱人如己，没有命我们爱人过于爱己。真正爱德，必当从自己开始，若忘下自己，只顾别人，便是虚爱、妄爱，不可称为真正爱德。古时贤人色搦加说："善于教人，拙于修己的，如同一口井，清水让人汲去，混浊泥水，自己留下。"教宗尼各老比喻那不善的教士，如同一个火把，光照了别人，烧毁了自己。

圣伯尔纳多讲论，教训人的分两等：一等，如同流水的沟，这流水沟，自己无水，不过源泉之水，从它经过，一过之后，仍然干涸，是比的一等浅陋人，没有德行，没有学问，不过将天主的道理，耳朵听来，顺口传与别人，自己毫无所得。一等，如同蓄水的池，这蓄水池常常有水，水不满不往外流，满了才往外流，是比的那学问深沉，德行全备的人，以己之有余，济人之不足。我们该效法这蓄水池，多多积蓄德行，增长学问，保存天主圣宠恩佑，成全了自己，然后再成全别人。

我们若懂得明白，出外传教，如何危险，不得不加意防备。若不用心专务神工，坚固自己的德行，谨守自己的志向，恐怕出外传教，不但不能变化世俗，使世俗随你的善劝，反使你被世俗变化，渐渐随了世俗的恶风，言行识见，俱同世俗人一样了。因为在世俗中，见许多恶表，听许多恶言，将来日久天长，难免不耳染目濡，变化了你的志向，想想这个危险，怎能不加意防备呢？除非注意防备的人，才能脱免危险，如同莲花在污泥浊流之中，常常鲜华洁美，一尘不染。

医生给人看病，若是瘟疫，传染人的病，必用防病的药。我们是灵魂的神医，世俗人骄傲、忿怒、贪安逸、图快乐，种种大病，都是传染人的瘟疫，若不用克己祈祷的良药，加意提防，难免不被传染。圣基所嘱咐我们在世俗中，当如三圣童在火窑里，周围烈火焚烧，毫不受伤。原来世间，引人犯罪的事最多，眼所见的，耳所听的，都能动人的欲情。恶风败俗，比烈火更烈，我们来往其中，真如同在火窑里，若要不受火烧，并不受熏染，非十分小心不可。圣奥斯定说："耶稣称宗徒为'普世之光'，（玛5：14）光有这个长处，虽然照污秽不清之物，一点不受沾染。但要如此，实不容易，必该用心管束自己，用心专务神工。凡默想、省察、看圣书、行苦工等事，皆是我们当守的规矩，一天不可忽略。

魔鬼害人，巧计最多，它不能阻挡你传教，就要想法引诱你，耽误分内的神工，叫你务外荒内，救了别人，害了自己。河水虽然清洁，一出河漕，泛滥横流，就混浊了，人心若一泛滥，也难以清洁，所以不可过于务外，总该常收敛自己的心，用心专务神工，才能保得志洁神清。

你别想专务神工，于传教有妨碍，不只没有妨碍，且能得大利益。因为劝化罪人回头改过，不是人的力量，有天主相帮，你才能感动人心；没有天主相帮，你是白费唇舌。历来的圣人，都明白这个道理，传教劝人，没有不依靠天主的。如同圣多明我，明白讲劝方法，黑夜祈祷，未曾出门劝人，先得了感人心的圣宠，所以能劝无数的人回头。就是吾主耶稣在世时，也给我们立了这个表样，白日传福音，愈病驱魔；黑夜常常在幽静地方，彻夜祈祷。不是要紧如此，因为他是天主，不要紧为自己祈祷，实是愿意给我们以身立表。你别说：我在外传教，事务纷杂，实难专务神工，你越事情繁杂，越容易有错失，所以越当诚心依靠天主，祈求天

主相帮，万不可只顾别人的好处，耽误了切己的神工。

既是为传教劝人，不可耽误自己的神工，为世俗肉身的事务，更不可耽误自己的神工，那是明摆着的道理。若为经管财物，为应酬俗务，荒废了自己的神工，真是得小失大，颠倒了轻重；就是为读书穷理，也不可不专务神工。你想一想，你若没有德行，不能中悦天主，纵然达到才学出众，功成名就，为你有什么好处？学问是虚，德行是实的，岂可贪图虚的忘了实的？

况且专务神工，为读书穷理，也有大益，因为天主开明你的心，比你自己下苦工夫，更有进益。大亚尔伯说："圣教学问，自己用功夫，不如热心祈祷。"所以智慧篇说："天主因我的盼望，赏了我知觉；因我的祈求，赋给了我明智之神。"（智 7：7）圣多玛斯是圣文都辣同时的博学圣师，他见圣文都辣学问宏深，著作奥妙，想他必有奇异的书。有一天到圣文都辣处，访问他有什么奇书，圣文都辣领他到耶稣苦像跟前说："这就是我的奇书，我的学问，多是从这苦像得来的。凡遇着疑难不明之处，跪在苦像台前，热心祈祷，就能解释疑惑，大开明悟。"圣多玛斯也说他的学问，多是从祈祷得来，不专靠着读书的功夫。

第四章 修己成人不容偏废

恐怕有人听得前章所论，出外传教，如何不容易，只想闭门隐修，自救灵魂，不愿传教救人了，如此行事，也不是道理。请看吾主耶稣在圣经说的比喻："一个国君将往远方去，把银子分给家仆，盼咐他们放账行息。过了几年回来，同他们算账，一个人受银五锭，又得了五锭的利息；一个人受银两锭，又得了两锭的利息；大得了主人的称赞，都受了厚报。独有一个，只受了一

锭银子，深深埋在地里，没有放账得利，主人回来，他就原数奉还。主人大发了雷霆之怒，责斥他是无用的恶仆，把他所受的一锭银子夺回来，赏赐得十锭的，又命人将他投在外面黑暗之地，其中有痛哭切齿的声音。”（玛 25：14-30）

圣奥斯定讲论这个比喻说：“放账行息不是别的，就是指的传教救人灵魂。那个恶仆，并没有别的过犯，主人的银子没有损失，也没有妄用，埋在地里，防备贼偷也是一片好心，只因为没有随主人意思放账得利，竟受了如此的重罚。”我们受了天主千恩万惠，都有传教救人的本分，若竟只顾自己，不管别人，是如把主人的银子，埋在地里一样，将来也必受罚。

不当说的说话，是无用的闲言，将来必受天主的审判。（玛 12：36）当说话不说话，当讲劝不讲劝，是缺本分的过失，将来也必受天主的审判。我们是传教士，不是独修人。独修人可以独善其身，我们有传教救人的本分，必当救己救人，两样兼全，万不可因着救别人，忘了救自己，也不可因着救自己，忘了救别人。请看吾主耶稣在山园中祈祷，虽是危迫时候，也忘不了教训宗徒，祈祷三次，教训了三次，这就是我们当效法的表样，专务神工不可忘了传教。

虽说出外传教，有许多危险，却也有许多好处。尽心成全别人的德行，就能成全自己的德行，为人正是为己。譬如井水，越打越清洁，若经年累月不打不淘反污浊了；钢刀越使用越光亮，若置诸高阁，不久就生锈；火越燃烧越猛烈，若在一处焚烧，不久就熄灭。圣道学问也和世俗学问一样，学教兼长，我教授别人，就能长自己的学问，所以我劝别人修德立功，爱慕天主，自己也不吃亏。况且我劝勉别人，正是提醒自己；我责备别人的过失，自己也难免有过失；我劝别人修德行，自己未必有德行；我若能

说不能行，只会责备别人，不会责备自己，良心必然不安，必然惭愧，这不是提醒自己修德改过的善法吗？而且，在外传教，见世俗人如何污浊，人心如何险诈，越重视天主简选修道之恩，感谢天主，没有让我沉于世俗，迷于世乐。常见人死亡，看守病人，行临终圣事，能提醒我，常常预备善终。见人之善，可以为法；见人之恶，可以为戒，真有说不尽的好处。

再加上有天主的圣宠相帮，世俗的危险，更不足惧。你想为哀矜人的肉身，天主还有赏报，岂有哀矜人的灵魂，没有厚报吗？灵魂尊贵远远过于肉身，讲道劝人，救人灵魂，也远远过于照顾人的衣食等救人肉身的善工，所以将来得的酬报，也必远远超出。不但将来得酬报，现时天主也必多多赏你圣宠恩佑，酬报你救人灵魂的大功，这是万不能疑惑的。

从此看来，我们专务神工，断不可耽误传教救人的本分。喜欢静默，喜欢默想，虽是一般好事，若引我耽误救人的本分，便是魔鬼的诱惑。我们不是平常教友，默想祈祷，不该只图自己的安慰，为自己的好处，是求天主增加神力，预备我善尽传教的本分。我若诚心热爱天主，自然愿意为天主出力，用尽方法，救人灵魂，光荣天主。不然，不算诚心热爱天主。

从前方济各会，有一位大德修士，曾在印度传教多年，后来立志，要寻一块幽静地方，打算在那里专务神工，预备善终。岂知到了那里，每次开始默想，恍惚看见吾主耶稣在十字架上，责备他说："你为何求安逸，留下我在十字架上？"这位修士知道是天主警醒，急回印度照常传教，救人甚多。

第五章 奉命传教不可畏惧

有人过于畏怯，他不出外传教，怕世俗犯罪的机会太多，失了自己的灵魂。该知道若有天主的圣意，命你传教，你听天主的命，虽然在世俗场中遭遇许多危险，接见各界的人，也能保存你志洁神清，比你随自己的私心，远离世俗，闭户潜修，救灵魂更妥当，这是一定的道理。你别想离开世俗，独自在幽静地方，就能免了不洁净的诱惑，恐怕在幽静地方，诱惑更多，反不如听命传教，有天主格外保佑，更容易清洁。从前圣热罗尼莫在旷野隐修，虽然常守斋克己，行各样苦工，又加上年老力衰，还常受不洁净的诱惑；院长赫里四十年掌管女修院，并没有起过不清之念，可见诱惑多少，不在地方幽静不幽静，听命而行，自然有天主保佑。

古教时，三圣童被人投在火窑中，天主保护他们，不但丝毫不受损伤，而且如入乐境，如进福地，同声赞美天主。在窑外之我，反顷刻之间，被火烧死，这就是传教士的预像，他们为爱天主的缘故，投身于世俗场中。这世俗场，骄奢淫逸，财色名利，诱人犯罪，动人私欲，真是如火窑一样，天主保护他们，也如保护三圣童，毫不受害。别人被欲火烧死，他们心地洁白，同声赞美天主，世俗的卑污，不能沾染他们。这并不是凭空虚想，徒托空言，你既是奉天主的命传教，不是随你的私心，天主必然保护你，万无可疑。圣经说：“为爱天主的人，纷纭万事，总归于吉。”（罗8：28）

况且天主全知全善，凡命人当一样职分，必赏他尽那职分的圣宠。如今天主拣选我们传教，也必加给我们圣宠，相帮我们多救别人的灵魂，也不致于失了自己的灵魂。在世俗热闹场中，比

在深山空谷，还更妥当，如此想来，怕什么呢？当同达味圣王向天主说："我虽在死影中行走，也不惧怕，因为有你与我同在。"（咏 23：4）

第六章 传教之要以身立表

传教劝人最要紧的，先要立好表样，表样好，比有口才，善谈善论，更能感动人心，所以救世者，引人升天之路，先行后言，立表样三十年之久，讲道劝人不过三年。圣若翰洗者在旷野隐修，衣革难以蔽体，食蝗虫以充饥，有如此苦行，才能劝人痛悔补赎。耶稣称他为灯光，（若 5：35）是说他内有热爱的神火，外有善表光照人。

贤人色搦加说："劝人修德，善言是绕道，善表是捷径。"因为人多是凭信眼见，不凭耳听。眼见你谦逊忍耐，轻世绝财，热心守规，有真德实善，才容易观感兴起，想你所能行的，他也能行。若只凭两片嘴，三寸舌，娓娓善谈，纵然说得天花乱坠，也难以感动人心。圣巴西略说："讲道劝人，若能说不能行，只会说空话，是不会令人信服的。"讲论谦德，如何轻贱自己，认自己虚无，自己却怀着一片骄矜自恃的心；讲论世事虚幻，说个痛快淋漓，自己却有满腔恋爱世俗的念头；自己无忍耐，劝人忍耐；自己不端正，劝人端正；自己心冷如冰，心硬如石，劝人热爱天主，这等人，真如从前法利塞人指引三王往白冷郡，寻觅救世者，自己却不去寻觅。

圣额我略说："传教的若只用善言教训人，不用善表指示人，就如同一只手引人前进，一只手推人后退；一只手建设，一只手破坏。空说传教，于人无益。"吾主耶稣说："先行后言的，在

天国为大。”（玛 5：19）他们才能感动人心，使人心悦诚服，因为人都是重视德行，见一个品行不凡的，从心里敬爱他，看他如天神一样，听他讲话，最容易入耳动心。所以圣保禄宗徒，反复劝自己的徒弟，要谨言慎行，以身立表，使人无瑕可指，因为正己，才能正人，不能正己，断难正人。圣保禄也亲自向教友说：“你们效法我，我效法基督。”（格前 4：16 与思高本不同）可见，圣保禄传教，是以立表样为先，不单单讲道劝人。

况且救人灵魂，劝化罪人回头改过，是超性的事业，断不是人自己的力量做得来的。聪明才干，学问知识，虽都是好的，总以德行为本，以热心为先。有真德真善，热心爱主，那本性的法子，才能有效验。原来天主用我们传教劝人，就如工匠用器具一样，器具虽利，工匠不用他，也是无用之物；我们虽有大才干、大学问，天主不用我们，我们也不能有作为。所以圣依纳爵恳恳切切嘱咐我们，要用心专务神工，修坚固德行，这是更要紧的，因为我们越和天主结合，得天主的圣宠越多，传教劝人，越有效验。

圣弟阿尼削论传教士必当是圣人，因为要引导别人成圣人；自己必当是德行成全的，因为要成全别人的德行；还当是博学明智的，因为要开启别人的愚蒙；又当是心热如火的，因为要烧热教友的冷心。若自己心不热，没有爱天主的神火，连爱天主的话，都说不出来，还怎么能炙热教友的心呢？这是一定的道理。若愿意感动教友的心，自己的心先要感动。比如，若愿意教友痛哭恼恨自己的罪，先要自己懂得罪的重大，自己从心里痛哭恼恨。若愿意教友害怕地狱，盼望天堂，自己该有害怕盼望的真情，话从心里发出来，自然真切动人，别有一种神力。若只凭嘴讲，讲谦逊、讲克己、讲轻慢世俗，自己心中并没有谦逊克己、轻慢世俗的真心，空泛讲论，如风过耳，怎么能感动人心呢？

不仅讲道理要出于心，发于口，还要小心只图说得动听，讲得高妙，这都是不要紧的。圣保禄宗徒向格林多教友说："我来到你们当中，不图讲论高妙，发显我的明智，因为我不知道别的，只知道钉死的耶稣基督。"（格前 2：1）保禄不仅有超性学问，连世俗学问也很通达，若要讲论高炒，显弄他的口才，岂不容易？他却不尚虚文，只讲真理，惟愿意感动人心，使人都认识爱慕吾主耶稣，这就是我们当效法的表样。

圣保禄又说："我们讲道理，不是为使人认识我们，是为使人认识主耶稣基督。"（格后 4：5）有人讲道理，说话措词，过于崇尚讲究，虽是讲的事主救灵的道理，实是有意使人认识自己，显自己的才学。当知讲道理的真益处，在变化人心，使人动心回头。"圣热罗尼莫说："听道理的痛哭流泪，是讲道理的光荣，若不能感动人心，但使人说你讲得高妙，说的好听，便是白讲道理。"

从前圣依纳爵在意大利，虽然不甚明白那国的话，讲道理时教友多有听不懂的，因为他讲的恳切，教友多有动心流泪的。圣方济各博尔日亚在比斯该地方讲道理，也是一样，有许多人，虽然听不出来，只看他说话的样子，就动心流泪，大得神益。一来因为他讲的婉转恳切，不尚虚文，一来因为，他容貌语言之间，以大德感化人心。

第七章 勤行祈祷救人良方

救人灵魂是超性的事业，不是我们自己的力量能做得来的，所以该多祈祷，哭求天主感动人心，赏赐罪人回头改过。从前以色列人同阿玛肋克人开战，全仗着梅瑟为他们祈祷，得了大胜。

圣经上明明记载：正当他们战斗的时候，梅瑟上山祈祷，举手仰求天主，梅瑟手不下落，不住祈祷，他们就得势得力，前进无敌，手一下落，就要败退。他们看见这个情景，派了两人，一左一右，架着梅瑟的手，梅瑟祈祷不懈，他们才如同秋风扫叶，大败了敌军。看来，梅瑟的祈祷，比他们猛将战士，坚甲利兵，更有益处。为攻打有形的仇敌，祈祷有如此效验，为救人灵魂从魔鬼手中，攻打无形的仇敌，效验更大，所以更不可不祈祷。祈祷能破魔鬼的诡计，息天主的义怒，得变化人心的圣宠。

圣经上，有天主亲口说的一句话，大发显祈祷的能力。从前以色列人因为礼拜金牛，大惹了天主的义怒，天主要全灭了他们。梅瑟害了怕，苦苦地为他们转求，天主向梅瑟说："你别拦挡我，让我除灭他们。"（出 32：10）圣奥斯定说："天主是全能的大主宰，要灭就灭，谁能拦挡他呢？天主说这些句，是明明显出善人的祈祷，有大能力，能息天主的义怒，仿佛勉强天主一样。"果然梅瑟不断祈祷，天主就息了义怒。

后来以色列人见科辣黑、达堂、阿彼兰三人被罚，埋怨梅瑟弟兄，要作乱报仇。天主又大怒了，势必要完全消灭他们，一时降火，烧死了一万四千多人。梅瑟急忙命亚郎手提香炉，在被难的人当中行走，为他们祈祷，天主才息了怒。智慧篇上后来追念这回事，说亚郎怎样奉香祈祷，息了天主的怒，称祈祷为护身的藤牌。（智 18：21）这藤牌能挡天主的义怒，还能退邪魔的诱惑，防备三仇的谋害。

天主爱人至极，就是有时大发义怒，要罚人，也愿意有人从中调和，为他求赦，就如为父亲的，不得已要罚他的爱子，若有人为他说情，做个中保，正合了父亲的心。天主是人的慈父，本不愿意罚人，有时不得已罚人，一听善人的祈求，就心软情动，

息了义怒。所以我们当勉力做善人义人，同天主和好，然后才可以为世人做中保，救他们的灵魂。就如世间做中保的，必先同某人相好，然后才可以劝他宽赦某人，若与他有仇有恨，不但不能使他听你的话，还恐怕更惹了他的怒，这是显明的理。

要知善人为世界有多大好处，只看古经上一个故事，就可知道。当初天主要灭索多玛城，先把这事告诉亚巴郎，亚巴郎问天主说："索多玛城中，若有五十个义人，天主就不分好歹，一起全灭吗？"天主说："如果城中有五十义人，我就看他们的面，饶恕全城的人。"亚巴郎说："我德薄能鲜之人，既然能和天主说话，还要说几句，若五十义人，缺少五个，只剩四十五个，天主就不看他们的面，必灭全城吗？"天主说："若有四十五个义人，我也不灭。"亚巴郎又说："若只有四十个义人，怎样办呢？"天主说："有四十个义人，我也看他们的面，不灭全城。"亚巴郎又说："我求天主勿怒，容我再说几句。若城中只有三十个义人，怎样办呢？"亚巴郎起初五位五位的，往下减数，因为看见天主如此宽大仁慈，就壮了胆，以后十个十个的往下减数。天主说："有三十个义人，我也不灭。"亚巴郎说："若只有二十个义人，怎样办呢？"天主说："我还不灭。"亚巴郎说，"我求天主勿怒，容我再问一句，若只有十个义人怎样办呢？"天主说："有十个义人，我还看他们的面不灭全城。"（创 18：23-32）可惜，索多玛城风俗淫乱，败坏至极，连十个义人也没有，所以天主大怒，从天降火，和四座别的城，完全毁灭了。若是城中只有十个义人，就可以救了那百万人民，可见义人为世界有极大好处，不必做稀奇的事业，只专务修德成圣，热心祈祷，就能大大有益于传教救人。

又一次，天主要罚耶路撒冷京都，借先知的口说："你们走遍耶路撒冷的大街小巷，远看看，近瞧瞧，各处找寻找寻，若能

找着一个遵行义德，保守信德的人，我可以宽赦全城。”（耶 5：1）圣热罗尼莫念这几句圣经，惊讶说：“天主如何重视义人，真出人意料之外，为一个义人，就肯宽赦那无数的罪人，比当初火烧五城的时候，更显出他的无限仁慈。当时说了有十个义人，不灭索多玛城，如今说，只须有一个义人，就不罚耶路撒冷全城的罪人，天主如何亲爱义人，真令人可惊可讶。”从此也可见得，义人虽闭门隐修，就能有救世之功，天主常常看他们的功德，因他们的祈祷，容忍世间的罪恶，不肯加罚。就如圣经说的比喻：天主怕伤了嘉谷良苗，容忍恶莠野草，一起生长，等待成熟时候，再行处置。（玛 13：29）所以我们传教的，不可不勉力常做义人。

再看火烧五城的时候，这个情景，便证明天主如何爱义人，照顾义人。圣经说：“天主方才要烧毁五城，想起亚巴郎来了，遂救了罗特。”（创 19：29）圣经上并没有记载亚巴郎为罗特祈求，为何天主救罗特呢？因为罗特是亚巴郎的胞侄，天主极爱亚巴郎，为此没有等着他为罗特祈求，先体贴他的心，救了罗特。天主这个慈爱，照顾义人，这样周到，谁不惊讶呢？后来天神奉天主的命，烧毁五城，催着罗特急忙出城，明明对他说，“你不到妥当地方，我不能下手。”（创 19：22）为什么不能下手，是天主怕害了罗特，伤了亚巴郎的心。弟兄们哪，我们当勉力在天主台前，做义德之人，热心事主，尽分守规，若能如此，天主也必格外照顾我们的父母亲友，虽然我们顾不得为他们祈祷，天主也忘不了他们。我们专务修德行，承行天主的圣意，比为他们祈祷更有益处。

在这一章，我还要讲几端道理，安慰辅理修士。他们虽不能出外传教，不能给人行圣事，讲道理，也能有救人灵魂的功劳，因为我们的会，是以救灵魂为终向的，所以他们不论当什么职务，既相帮修会，就是相帮救人灵魂。一个修会，就如一个活人的身子，

必须五官全备，不可只有眼耳口舌，没有手足。没有手足，便是一个残废人，办不了事，我们的修会，也不能只有传教讲道理的人，也该有经管肉身事的。有传教的修士，也有辅理修士，两不可缺，尽的本分虽不一样，却是一样的终向，同是为救人灵魂，所以救人灵魂的功劳，不管传教不传教，一体均分，不分彼此。比方一队兵，有上阵打仗的，有不动身看守行营的，做事虽不相同，若得了胜仗，论功行赏同有份子。

圣保禄没有回头的时候，最憎恶新教，恶人用石头砸死圣斯德望，他给恶人们看守着衣裳。圣奥斯定讲论这回事说："保禄虽然没有亲自下手打，他既是给众恶人看守衣裳，就算他相帮众恶人打，比他亲自下手打，罪过也不小。"为恶事如此，为善事更是如此，辅理修士虽然不亲自传教，他相帮别人传教，就有传教的功劳，假使他能善尽本分，虽做的小事，在人眼中看不起，恐怕比那出外传教，办大事的功劳更大。

况且辅理修士，也能亲身做几样救人灵魂的事，例如立好表样感化人，同别人交接来往，常留心说那善言圣语，提醒别人热爱天主，虽不必长篇大论，一言半语，就能为人有大好处。若说祈祷，更是人人做得来的，你不能出外传教，却能多多祈祷，祈求天主赏赐教外人奉教，罪人回头。祈祷的奇妙效验，前面已经讲了，在某地方回头的很多，某罪人得了善终，某处某人听道理，大大得了神益，传教的神父，只想是自己的能力，岂不知是某辅理修士，某热心教友，祈祷克苦得来的效验，到公审判时，才见分明。说不定一个平常热心人，因着祈祷救人灵魂，比传教神父救的还多。

第八章 拯救人灵热心为贵

救人灵魂，还要热切，热切是为爱天主的缘故，不可有别的贪图。圣奥斯定说：“将来天主责罚恶人说：‘你们可咒恨的人，远远离开我，到永火里去！’”（玛 25：41）试问我们的心，若不是铁铸的，听到这句话，谁不恐惧，谁不警醒呢？该同耶肋米亚先知说：‘谁可使双眼流泪，如同水泉，好黑夜白日，哭我民间死亡的。’（耶 8：23）我们若仔细想想，每天多少人死去下地狱，真不能不动心流泪。”请看天主如何怜悯世人，圣经说：“天主没有宽免了自己的圣子，为我们一总的人，把他交付于恶人之手。”（罗 8：32）圣经说一总的人，是指的每一个人，没有一个不是天主救赎的，所以我们该体贴天主的仁慈，尽心救一总人的灵魂。

这热切心肠，全是从爱天主来的。人诚心爱天主，巴不得人人都认识天主，都爱慕事奉天主，见人犯罪得罪天主，从心里难过，就如圣耶肋米亚听到人说侮辱天主的话，一时心焦神乱，以至昏迷倒地。达味圣王也是一样，见人违犯天主的命令，心里哀伤，至于神昏力弱，不住地痛哭。（咏 119：136）历来圣人，都是如此。我们也要效法圣人，以天主的光荣，为我们的快乐，见人热心事主，改恶迁善，从心里喜悦，若有人得罪天主，必该千方百计地拦挡，拦挡不住也该心里哀伤。

热心救人灵魂，光荣天主，是爱德的功用。爱德在一总德行当中是最尊高、最悦乐天主圣心的，别的德行都比不上。我们有这样热心，不但愿意自己全心全灵爱慕天主，还愿意每个人都爱慕天主，恨不能天下万国都钦崇天主，都归正教，就如一个好儿子，真心孝爱父母，最盼望父母得光荣福乐，乐父母之乐，忧父母之

忧，父母受的荣辱苦乐，仿佛他亲身受的一样。真心热爱天主的，也是一详，没有比光荣天主更惬意的事，也没有比见人得罪天主更伤心的事。

喜欢天主得光荣，痛恨一切得罪天主的事，是真心爱天主的凭据。见人行善的好，心里喜悦，好像自己的好；见人犯罪受害，心里难过，好像自己受害，也是真心爱人的凭据。真心爱人如己的，看着别人的害处，当自己的害处；看着别人的好处，当自己的好处，如圣保禄给格林多教友说："你们当中谁病弱，我不同他一起病弱？谁有忧苦，我不同他一起忧苦呢？"（格后 11：29）所说的病弱，就是说的信德不坚固，或有了别样过错，圣保禄同他一起病弱，就是哀痛他的过失，如自己的过失。

救人灵魂，在天主台前，是无比的善功，你即使有千间宅子万顷地，都周济了穷人，或是一生行各样苦工，也比不得救人灵魂的善功，因为灵魂尊贵，远远超过肉身，所以救人灵魂的功劳，也远远超过救人肉身的功劳。而且，救人肉身，不过使他免了暂时的饥寒；救人灵魂，是使他免了永远的火烧。圣基所说："救人灵魂，比显圣迹，功劳更大。"你看古圣梅瑟率领以色列人出埃及国的时候，做了多少惊天动地的事业。那些事业虽大，却不如他向天主说的那两句话："天主！求你宽赦他们的罪，你若不宽赦，求你在你的册籍上删去我的名字。"（出 32：32）这是为救以色列人，情愿自己受罚，真是爱人至极的大功。

第九章 热心救人奋发有为

热心，为传教救人有大好处。第一，如火能够焚化物件，虽是金银铜铁，极坚硬的东西，火也能熔化它，使它一色通红如火

一样。人若有了热心的神火，也能变化人心，潜移默化，使人都如自己一样。爱德不会空闲，有了爱德，做什么也有兴趣，不辞辛苦，不怕艰难，为天主能办大事，所以圣额我略说："有大爱德的，能办大事；不能办大事的，必是没有大爱德。"

第二，有了热心的神火，传教救人，必定殷勤，必定高兴，遇着救人的机会，一个也不肯空空放过，没有机会还必寻找机会，只嫌自己做得不足，不觉费心太过。若不热心，看着别人的灵魂救不救，与自己毫无关系，传教讲道理，只觉着厌烦，没有一点意味。

第三，有了热心的神火，就会想许多救人的法子。如使大人教训孩子，教友劝化外教，引导热心人前进，提醒冷淡人回头，看顾病人，帮助善终，救人之法，真是百出不穷，总没有停止的时候。圣经称这样热心的人，是打猎的，是捕鱼的，（耶 16：16）打猎的，各处寻觅野兽，捕鱼的，下水布网，都是费尽了心思，用尽了巧计，不辞辛若。热心人为救人的灵魂，也是无法不用的。你看魔鬼引诱人犯罪，多么用心，它们在世界上，也不图财帛，也不图快乐，只想着法儿地害人灵魂，我们为救人灵魂，若不如魔鬼害人灵魂那么用心，如何使得？

第四，有了热心的神火，做什么也觉容易，难的也不嫌难，重的也不觉重，还容易有恒心。圣弟阿尼削讲论："吾主耶稣受苦受难，如此恒心，如此勇敢，都是热心救人灵魂的缘故。"

第五，救人灵魂热心，祈祷也必热心。因为知道感动人心，是天主的事，不是人的能力，所以常求天主赏赐罪人回头，又怜惜罪人迷惑，怕他们招惹天主的义怒，常为他们代求天主饶赦。从前圣依纳爵在巴黎读书的时候，听到说一个年轻人，同一个女人有不好的来往，就再三规劝他。不料，毛病成了习惯，无论怎

样规劝，总不肯改。圣人救人心切，就想了一个法子：知道这个年轻人，每夜往那女人那里去，必定经过某处，某处有一个水坑。圣人这一夜，早些先到了那里，就全身投在水坑里，正当着天气寒冷的时候，冻得圣人浑身打颤。等了一会儿，望见那年轻人走近了，圣人在水里大声向他说："你去寻找邪乐，我在这里替你做补赎，求息天主的义怒。可怜！可怜！你的昏迷，不想天主举起手来，将要罚你，地狱张开口，要吞你下去。"年轻人一听这话，又见圣人为他做这厉害的补赎，大动了心，从此以后，决定志向，改恶迁善。这真是热心人救人灵魂的一个善表。

第十章 助人热心厥有三端

为提醒我们热心救人灵魂，当默想三端道理：第一、默想天主为救人灵魂，做了何等事业，怎样降生成人，怎样受难钉死，怎样在世上受了千辛万苦。细心默想一番，可以懂得天主如何爱人灵魂，人的灵魂在天主眼中，如何贵重，然后向自己说："天主为救人，舍了尊贵的性命，我为救人，不该舍了我的卑贱性命吗？"天主为爱我，甘心受死，我为爱天主，什么苦不该甘心乐受呢？天主看着人的灵魂这般贵重，真是无价之宝，我见多少人不认识天主，不知救灵魂，将要下地狱，我若不救，还算得有爱德吗？我的心若不是铁，不是石头，该痛哭悲伤，怜惜世人的迷惑，点起热心的神火来，想一总法子救人灵魂，同圣保禄说："耶稣基督的爱情，催赶我们。"（格后5：14）这就是说，有了热心神火，不能不竭心尽力，传教救人。

圣经上记载，耶稣往撒玛黎雅传教，走得困乏了，坐在井旁歇着。圣奥斯定讲这一节圣经，想起耶稣向耶路撒冷说的话来了：

“耶路撒冷，我多少次愿意聚集你的子孙，仿佛大鸡聚集小鸡，在翅膀底下，你不愿意。”（玛 23：37）耶稣比自己如鸡，是因为在一总禽鸟当中，要算鸡的爱情最大，一有了小鸡，就忘了吃喝，身子瘦弱，翅膀低垂着，毛羽不舒坦，大改了从前的样子。耶稣当初传教的时候，真是如此，常带着困苦情形，费心劳力，忍饥受渴，只想救人灵魂，忘了肉身的饮食。这一次走路困乏了，坐在井旁歇息，虽然当时饥饿，宗徒请他吃饭，他还不吃，向宗徒们说：“我有了吃的，你们不知道。”（若 4：32）这是说的在撒玛黎雅将有许多回头的，这就是他的饮食。我们热心救人灵魂，至于忘了肉身的饮食，使肉身力量衰弱，也是该当的。

第二、我们受了天主无数恩典，必该勉力报答，才算有良心，但天主万福全备，用不着我们报答，我们只可在天主的儿女身上，多费心多劳力，勉力报答天主的恩典，这原是天主的意思。天主待我们，就像一个大富贵人，把张三某人欠他的账目，兑给一个朋友说：“你欠我的金钱，你不必还我，我是富贵有余的，用不着你还我，你给了我那朋友，就算你还了我。”天主也向我们说：“我造生保存你，降生救赎你，赦你的罪，赏你的圣宠，种种恩惠，若叫你报答，你是报答不尽的。你只可尽心行爱人的善工，尽心救人灵魂，人都是我受苦难救赎的，都是我疼爱的儿女，你待他们有恩有情，就算你报答了我的千恩万惠。”我这么一想，就容易热心救人灵魂了。

第三、我们犯过许多罪，得罪过天主，无可赔补，若劝化别人回头，阻挡别人犯罪，引人热心侍奉天主，便是赔补最好的法子。圣雅各伯说：“谁劝一个罪人回头，将来救了他的灵魂，又消除许多罪过。”（雅 5：20）

第十一章 救人热心有优有劣

德行，有真的有假的，例如谦逊，有人常低头下看，低声细语，开口说自己是大罪人，无才无德，看着是真谦逊，若有人说他一句不好，他就心烦意乱，忍受不住，显出是假的来了。若论救人灵魂的热心，也分好歹，若没有怜惜罪人的心，见人犯罪，或有什么毛病，就心里烦恼，恨他不死，这就不算好热心，如圣若望、雅各伯二位宗徒，见撒玛黎雅人，不肯收留耶稣，气得恨不能从天降火，烧死他们。耶稣责斥他们说："你们不知道我的心意，我来到世界，不是为罚人，是为救人。"（路 9：54-56 与思高本不同）

正经热心，该有怜悯罪人的意思。圣弟阿尼削说："待罪人，该如待瞎子，人见瞎子失迷了道路，走到危险当中，不但不恼他，反怜惜他，领着他出离危险，走那好路。罪人中了诱惑，受了私欲的迷惑，真如瞎子一样，也该怜惜他，善言善语地开导他，引他离开犯罪的危险，走德行的正道。效法圣经说的那好牧童，失迷了羊，各处寻找，找着了，就背它回来。（路 15：4-5）又该效法荡子的父亲，荡子虽是忘恩负义，最没出息，他父亲见他回来，还是可怜他，用很大爱情收留他，这才是天主喜欢的热心。"若见人犯罪，就起忿怒，动声色，忍耐不住，大不合天主的仁慈。

从前有一位圣人，名叫加尔波，闻说一个新教友，被一个外教人引诱，背了圣教，圣人一听到这件事，心里很难过，越想越生气，恨不得天主立时罚他们下了地狱。有一夜起来祈祷，向天主说："天主！恶人不当在世上活着，你忍耐他们到何时呢？还不该罚他们吗？"这句话方才说完，忽然觉着地动一阵，抬头一望，

望见天门大开，耶稣在天堂，坐在极光荣的座位，左右有无数天神围绕。又往下低头一看，看见地裂大缝，地中深处，就是地狱，里面丑形怪状，苦不堪言，又看见他求天主罚他的那两个人，就在地狱口上，眼看魔鬼就拉他们下地狱。加尔波看见不但不可怜，心里反更喜欢，只恨他们下地狱下得不快。后又向天上一望，看见耶稣，很怜悯那两个人，就亲自从天堂降下来，把那两个人携到天堂上去，然后回头向加尔波说："我情愿再为罪人受苦受难，你为何如此狠心，愿意他们下地狱呢？"说完即不见了。加尔波从此醒悟过来，知道罪人都是耶稣宝血救赎的，不忍轻易加罚，就如为母亲的，受千辛万苦，生养了儿女，儿女即使不好，也不忍骤然脱离。

先知约纳，奉天主的命，警醒尼尼微人说："天主三天以后，要灭这座城。"尼尼微人害了怕，就都痛悔补赎，天主因此宽赦了他们。约纳见自己说的话，没有应验，心里甚是烦恼，出了城，坐在一个地方歇着。天主命地，在他身边长出一棵草来，青枝绿叶，十分茂盛，转眼之间，高出他头上去，给他遮了个浓荫，约纳心里甚喜欢。到了第二天，又往那地方去，见那棵草已经枯死了，心里怜惜得很。天主就借着这个教训他说："你疼爱一棵草，这棵草，也不是你种的，也不是你使它长的，尼尼微大城，其中总有十二万不知好歹的孩子，你不愿意我宽免他们吗？"（纳 4：11）天主待罪人仁慈，我们也应待罪人仁慈。

古圣梅瑟给我们立了一个很好的表样，发显他极其恼恨罪，却又极其怜爱犯罪的人。圣经上记载："梅瑟在西乃山严斋四十天，预备领受天主的诫命。过了四十天，天主亲手把十诫，刻在两块石版上，交给梅瑟，命他下山晓示众人遵守。梅瑟方才下山，望见以色列人，祭祀金牛，叩头礼拜，供奉它如天主一样，梅瑟

一见，不觉怒从心起，把石版猛然向地下一扔，摔破了。”（出32：15-19）可见梅瑟见人犯罪，得罪天主，如何伤心，如何难忍。他虽然如此恨罪，却又怜惜那些愚民，急忙奔到天主台前，恳恳切切为他们求饶求赦。甚至向天主说：“天主若不饶赦，常生册上我的名字，求你勾了去吧。”（出32：32）这是何等的爱情呢？圣伯尔纳多说：“梅瑟爱以色列人，仿佛为母亲的，疼爱自己的小孩子，若有人请这为母亲的去赴席，给她说：‘你来赴席，该把你怀抱的小孩子，扔在外边’。为母亲的疼儿的心重，必然舍不得，宁愿不赴席，也不愿离开自己的孩子，梅瑟也是一样，宁愿自己不得常生，也不愿以色列人受罚，他们受罚，自己享福，享不下去。”圣保禄宗徒为救本国的人，情愿离开基督，也是一般爱情。（罗9：3）

待罪人慈爱，担待罪人的毛病，迁就罪人的软弱，见人陷于罪过，做魔鬼的奴才，从心里怜惜得很，这才合天主的圣意，才是耶稣的好徒弟。从前圣盎博罗削，有人在他跟前告解，告解人痛哭，他也痛哭，看着别人的罪，当自己的罪，不住地叹息哀伤，这样更能感化人心，又能得人心，使人爱慕。一得了人心，你的教训，人也喜欢听，你的责罚，人也喜欢受，若没有这般慈爱心肠，一听到什么大罪，就苦苦责罚，只显出厉害，不显出爱情，便没有什么好收效，你不爱人，将来人也不爱你，远远离开你。你看古圣若瑟责罚他的弟兄们，忍不住地要哭，明明显出他的责罚，是从爱情来的，你如果责罚人，也使人看出是从爱情来的才好。

真福亚味辣说：“若只想人的罪，如何得罪天主，如何伤天主的光荣，自然该十分痛恨，万难容忍，但若想为人有多大害处，如何使人失天主的宠爱，做魔鬼的奴才，又该十分怜惜。”我们见人有什么灾难困苦，没有不怜惜的，灾难越大，困苦越多，越

能打动人的慈心。应知罪恶害人，过于一总的灾难，实在是灾难中最大的灾难，所以我们该可怜罪人，越是大罪人，越该可怜。而且，疯癫人说凌辱人的话，人也不以为羞辱，不恼怒他，反可怜他，因为知道是病的缘故，我们见人犯罪，也该想是因为人染了原罪，性情败坏了，有了这原因，所以犯罪这样容易，我们只该可怜，怎么会恼怒呢？况且我们都是罪人，我们有罪，愿意天主良善待我们，我们也应良善待别人。

第十二章 不分彼此一视同仁

我们传教救人，千万不可厚此薄彼，穷的、富的、尊贵的、卑贱的，都是一体相待，因为人的灵魂，都是一样的，富贵的，未必灵魂富贵，贫贱的，未必灵魂贫贱。一个人灵魂清洁无罪，有天主的圣宠，虽是面貌丑陋，衣服褴褛，也是可敬可爱的；那面貌俊俏，衣冠整洁的，若他灵魂不洁净，没有天主的圣宠，反是可轻可贱的，所以我们该学习着，但看人的灵魂，不可单看外面。不论谁的灵魂，都是天主照自己的像造的，耶稣的宝血救赎的，天主圣神的宫殿，耶稣的肢体。人若犯了罪，脏污了自己尊贵的灵魂，实在叫人伤心可怜。若论人的肉身，可算得什么呢？肉身卑贱如同畜类，灵魂尊贵相似天神，忘了人的灵魂，但看人的肉身，真是见识浅陋。人的肉身，纵然长的俊美，穿的华丽，也不过是个粪囊蛆袋，油漆的棺材，有什么可爱之处呢？

我们看人的灵魂，不单看外面，才容易纯心为爱天主，来行爱人的善工，传教救人，也容易有好的方法，因为知道一个讨饭求食的人，他的灵魂，比起富贵人，并不低下，为这个缘故，不分彼此，提醒富贵人热心，也提醒贫穷人热心。你看吾主耶稣给

我们立的表样，一个小武官，使人来请耶稣，治好他的仆役，耶稣应声即去。（路 7：1-10）一个大富贵人，亲身来请耶稣，治好他的公子，他倒不肯去。（若 4：46-53）这是教训我们，不可谄媚有权势的人，也不可轻视下贱人。圣保禄说："仆役主人，在天主台前同是平等，不分高低。"（迦 3：28）

我们若纯心为天主的缘故，传教救人，更该多关心贫穷人才是。第一、因为这样更合耶稣的教训，圣经上说："传福音与贫穷者"，（玛 11：5）是说耶稣最喜欢教训贫穷人。第二、贫穷人更相似耶稣，耶稣在世上，从生到死，为爱我们，受了一生穷苦。第三、给贫穷人传教，为天主的心，容易纯净，没有别的贪图，给尊贵人传教，就不免有贪图虚荣的念头。第四、同富贵人来往，容易长骄傲，同贫穷人交接，容易保谦逊。第五、贫穷人心里谦虚，善言易入；富贵人自满自足的多，不喜欢听别人的善劝，所以吾主耶稣在世时，贫穷人信从他的多，富贵人信从他的少。圣经上记载：有一个大富贵人信从耶稣，还是黑夜偷着来见他，（若 3：2）不敢明明地，怕人见了耻笑。第六、贫穷人有了过失，你可直言责斥，富贵人有了过失，你还多包涵，要教训他改毛病，不知加多少小心，恐怕说得重了，伤了情面。为这些缘故，真热心救人灵魂的，更喜欢关心贫穷人。

第十三章 惟宜恃主切勿自恃

我们若愿意多救人的灵魂，还该全心依靠天主，万不可仗恃自己的聪明才干。有学问，能办事，会讲道理，这都是人间的法子，天主常常不用，天主最喜欢用的，是谦逊人，从心里承认自己软弱无能，非天主相帮，不能得什么神益，人这样谦逊，卑视自己，

依靠天主，才能为天主办大事，立大功。若说人软弱无能，本是至真至实的道理，按圣经上说，没有天主相帮，人自己不能想什么善事，想还不能想，何况传教救人灵魂呢？

人越承认自己软弱无能，天主越喜欢用。圣人讲论，为什么吾主耶稣收宗徒，不收那聪明博学的，但收那愚鲁无知的人？是因为这愚鲁无知的人，明知自己无才无能，日后成了大事业，也不至于归功于自己，所以耶稣开始收宗徒的时候，虽然遇见纳塔乃耳，一个大好人，耶稣称赞他是一个真以色列人，没有欺诈的心，却不愿意收他为宗徒。圣奥斯定说："这不是为别的缘故，因为纳塔乃耳是一个博学人，耶稣立圣教会，偏不愿意用这等人。"

有达味圣王的一个故事，圣额我略取来做个比喻，为证明这端道理。当初达味圣王率领军队，要平灭阿玛肋克人。那时阿玛肋克人，方才烧毁了漆刻拉格城，掳着人民带着抢夺的财物，逃走去了。达味追赶他们，恰巧路上遇着阿玛肋克人舍弃的一个奴仆，这奴仆本来有病，又三天没有吃什么，饿的要死。达味命人给他吃的，治好了他的病，就用他做了一个向导，领着达味循着阿玛肋克人的踪迹，乘着他们不提防，消灭了他们。（撒上 30：1-20）天主拣选人传教，战胜世俗，也就是这样，天主只拣选那世俗轻贱的人，舍弃的人，用自己的圣宠圣言，扶持他们的软弱，坚固他们的心，叫他们做自己的向导，战胜世俗，救人灵魂。

天主的意思，总是要人不仗恃自己的力量，做了什么好事，不说是自己的能干，但归功于天主，人越谦逊，天主越光荣。天主有时用微小的法子，成大事业，也是为更显自己的光荣。就如古时天主罚埃及人，使土变成蚊蠓小虫，飞满各处，只用这个法子，就制服了埃及人，压伏了他们的骄傲。圣教会史记上载着，当初波斯国皇上，领着百万强兵，围困尼西伯城。这城的主教，

求天主降下来了无数的蚊蝇，落在敌人军营里，那些蚊蝇，遮天蔽地乱飞，到处都是，钻耳入鼻，咬得战马战象，各处惊跑，敌人忍受不住，随即逃散了。天主用蚊蝇，小小的飞虫儿，打败敌人百万强兵，解了尼西伯城的围，岂不更发显天主的光荣吗？天主屡次用那软弱无能的人，成大事业，也是一样的意思。据书上记载的，有多少大异端人，不守规矩的尊贵人，那博学多才的人，劝说他们回头，都枉费了心，一个平常的热心教友，三言两语，忽然转变了他们的心，这都是天主的能力。

看起来，我们若觉着自己没有才干，没有学问，不称传教的职分，不该失望，更该高兴，更该依靠天主，天主最喜欢用无能的人，办自己的大事。从前有一个人，问圣方济各说："你出身也不贵显，相貌也很平常，又没有口才，又没有学问，不知为什么，各处的人，都争先恐后地来跟随你。喜欢听你讲论？"圣人回答说："这并没有别的原因，只因为天主的无限仁慈，不嫌我无能，本来，我实在是世界上，最卑贱不堪的一个大罪人。"圣经上说："天主拣选弱的，压伏强的；拣选卑小的，舍弃尊大的，为叫人在天主台前，不能矜夸自己。"（格前 1：27-29）

所以天主若用我们，为救人灵魂，办了什么好事，千万不可起骄傲心，即使劝化了无数的人回头，显了什么大圣迹，还该认自己卑贱软弱，一无所能。本来我们如同器皿家具，天主不使用我们，我们万不能有什么用处，这么一想，不但不该骄败，更该羞愧，惊讶天主的仁慈，不嫌我卑贱，用我办天主的事。从前，耶稣命圣伯多禄下网捕鱼，伯多禄说："我们白白劳苦了一夜，没有捕得一尾鱼，如今听您的话，再下一网。"拉网起来，捕得了满网的鱼，足足满了两只小船，载得两只小船几乎要沉。伯多禄眼见这件奇事，叩拜耶稣说："我的主子，请您离开我，我是

罪人，实在当不起。”（路 5：4-8）我们看看，伯多禄多么谦逊。天主若用我们办了什么大事，也该这么谦逊，万不可想是自己的能力。伯多禄仗恃自己的力量，捕了一夜鱼，没有捕得一尾；我们若仗恃自己的力量，仗恃自己的聪明才学，也得不到什么神益。伯多禄依赖耶稣的话，转眼之间，捕得了满网的鱼；我们若一心依靠天主，也没有做不来的事。这样一想，该一面认自己的软弱，一面依靠天主的全能，认自己的软弱，才不起骄傲的念头，不偷天主的光荣；依靠天主的全能，才不至于败兴失望。圣热罗尼莫说：“梅瑟、依撒意亚两位古圣人，所行的大不相同。梅瑟圣人，天主命他救以色列人，出埃及国，他推辞自己没有能力，求天主另打发别人。依撒意亚则不然，没有等着天主出命，自己就求天主打发他，传天主的圣旨。这两位圣人，哪一位做得更好呢？依我看来，难分高低。梅瑟的谦逊，是最好的；依撒意亚的热心，也是最好的，我们该一起效法，效法梅瑟承认自己软弱无能，也效法依撒意亚热心救人灵魂，这样天主更喜欢。谦逊同热心，彼此相助，因为人越谦逊，越依靠天主；越依靠天主，越不畏难，越有心火救人灵魂。”

但恐怕有人错懂了这个道理，听得说该一心依靠天主，凡事就全推给天主，自己一点儿力不出，这是试探天主，要天主显圣迹，大大不可。总该竭尽自己的心力，想种种方法救人灵魂，然后再依靠天主，天主才肯相帮。伯多禄若不下网，不受点儿辛苦，也捕不得那满网的鱼，我们若不出力，不尽心，也万不能救人，不能传教。但要知道，我们虽然尽了心，竭了力，天主若不相帮我们，我们总是无用的人。吾主耶稣说：“命你们做的事，你们即使全做了，还该说是无用之仆，不过做了分内当做的事。”（路 17：10）这是说的，尽心在我们，成事在天主，该尽自己的力量，

却不该依靠自己的力量。

从前圣伯多禄、圣若望二位宗徒，因耶稣的圣名，命一个瘫子起来行走，这瘫子就立时起来行走。当时见这个圣迹的，都惊讶得很，圣伯多禄向他们说："你们为什么惊讶我们，好像是我们的能力，做了这个事。其实并不是我们，是我们先祖恭敬的天主，光荣了他的圣子耶稣。"（宗 3：12-13）圣保禄和圣巴尔纳伯在吕斯特辣地方，也显了一个相似的圣迹。当时外教人误认了他们是神，就要宰牺牲，祭祀他们，他们大发义怒，撕破了自己的衣裳，大声向众人说："你们这是做什么，我们也是有死的人，同你们一样，这圣迹不是我们做的，是天主借着我们的口做的。"（宗 14：15）请看这些大圣人们显了大圣迹，还是这么谦逊，我们为救人灵魂，无论办了什么大事，也不可有半点骄傲，还是该承认自己软弱无能。

第十四章 委心恃主渥蒙主佑

天主照人的盼望大小，赏人恩典，盼望大的赏恩典多，盼望小的，赏恩典少，你的盼望到哪里，天主就做到哪里。我们看圣经上记载的，有一个尊贵的人，他的女儿死了，来请耶稣到他家去，把手放在死女身上，使她复活。（玛 9：18）他的信德总不算大，他想必定耶稣亲身去了，用手抚摸死女，才能使她复活，耶稣就照着他的信德，依他的盼望，亲身到了那里，亲手拉着死女的手，使她复活了。那个患血漏的女人，信德远大些儿，她想亲手一摸耶稣的衣裳，必定好了。（玛 9：21）耶稣也就照她的盼望，叫她一摸衣裳，立时好了。又有一个武官，信德更大，他请耶稣治好他的仆人，也不求着耶稣亲自去，也不求着摸摸衣裳，但求耶

稣说一句话。耶稣要去，他谦恳说：“我当不起主子到我家来，主子只说一句话，我的小仆就好了。”（玛 8：8）耶稣向众人称赞他的信德，然后转向武官说：“你回去吧，就按着你的信德，使你的仆人好了。”可见天主待我们，是按我们的盼望大小，所以经上也说：“广施仁慈于我等，如我等所望。”（咏 33：22）求天主照我们的盼望，用仁慈待我们。圣西彼廉说：“盼望好比是一个器皿，器皿大的盛得多，器皿小的盛得少，盼望大的得恩典多，盼望小的得恩典少。”

从前耶稣命伯多禄在水面上行走，伯多禄依靠耶稣的能力，在水面上走，如走平地，当他一看见了大风浪，心里害了怕，他一害怕，一失依靠的心，立刻要沉。耶稣责斥他说：“小信德的人，为什么起疑惑。”（玛 14：31）这就如同说：“你若不起疑惑，不失依靠的心，必定不沉。”我们有时觉着诱惑的风浪太厉害，抵挡不住，眼看要沉下去，也是因为依靠天主的心不足，若坚心定志，始终依靠天主，必不至陷于诱惑。

从前犹大王约沙法特，见摩阿布人同阿孟人，连合兵力，要来同他交战，十分害怕，觉着自己兵力单弱，实在敌不住，就和自己的臣民齐心求天主可怜，天主就打发先知告诉他说：“你们不要怕他们兵多，这场战争，不是你们的事，是天主的事。你们只管放心依靠天主，将来天主必要相帮你们。”（编下 20：15-17）果然所说不差，约沙法特并没有发动兵马，那些敌人，自己就乱了队伍，彼此杀伤起来。我们看看天主多么慈善，人只诚心依靠他，他就肯相帮。天主借着达味的口也曾说过：“因为他仰望我，我将来救他，因为他认识我的圣名，我将要保护他。”（咏 91：14）不要别的，只要一个依靠天主的心，就能得天主的扶持恩佑。没有一个人，诚心仰望天主，天主不看顾他的。达味圣王

向天主说："我们的先祖仰望你，你救了他们，呼号你就免了患难；人只诚心依靠天主，天主必不舍弃他。"（咏 22：5-6）所以我们该在一总事情上，依靠天主，为救人灵魂的大事，更该依靠天主，天主若不感动人心，人无论怎样会说，总是白费唇舌。

人人该依靠天主，若说做修士的，更该依靠天主，因为修士，发了愿终身听命，听长上的命，就是听天主的命，天主命你传教，必定给你传教的能力。你看古教时候，天主拣选贝匝肋耳及敖曷里雅布两人制造结约之柜，及一切祭献天主的器皿，天主就赋给他们大聪明，大智巧，为使他们好好地制造，不至于困难，这是圣经上明明记载的。（出 31：2-6）难道天主拣选你救人的灵魂，修饰天主圣神的宫殿，有不格外相帮你的吗？你只管放心，你依靠天主，天主就看着你的事，当自己的事，叫他好好成全了。从前吾主耶稣嘱咐宗徒们说："后来有人要拿你们到官长跟前，你们不用牵挂着，到那时候说什么话，或是怎样说，到那时候，自然给你们说话。因为不是你们说话，是天主圣神借你们的口舌说话。"（玛 10：18-20）我们看看为说话，天主还这样加意照管，岂是为别的事，天主就不照管了吗？

第十五章 失望主佑最伤主心

没有比依靠天主，更悦乐天主圣心的，也没有比不依靠天主，更伤天主圣心的。依靠天主最容易得天主的恩典；不依靠天主最容易惹天主的义怒，因为疑惑天主，不信赖天主，是如同直接地凌辱天主一样。我们看古经上记载的：以色列人，屡屡激怒了天主，受了大罚，多次不是为别的缘故，只因为他们不肯信赖天主，好多心多疑。我们只看圣经载的一回事，就可以知道。当初天主许

下把客纳罕福地，赏给以色列人。梅瑟领着以色列人，到了旷野里，先打发人去，探探客纳罕福地，岂知他们探了回来，说了许多谎话，说那地方，城池多么坚固，本土人都是魁伟大汉，吓得人民都失了望，一心要回埃及国。加肋布、若苏厄两人，出来拦挡，他们还要打死他俩。天主因此大发义怒，向梅瑟说："他些百姓凌辱我，何时止境呢？我在他们面前，做了这些奇事，他们还不相信我，我必要重重罚他们，生瘟疫病，消灭他们。"（户 14：11-13）梅瑟急忙求天主饶赦，天主虽然当时饶赦了，后来终究罚了，凡他们看见天主行的许多奇迹，仍旧背叛天主十诫及一切凌辱天主的，都不得见客纳罕福地。（户 14：22）果然出埃及国的那六十多万人，都死在旷野里，只剩下加肋布、若苏厄两人，同那六十多万人的子孙，进了客纳罕福地。连梅瑟、亚郎兄弟二人，也受了罚，因为天主当初命他们打石头出水，给以色列人解渴，他们犯了怀疑，没有老老实实地信天主的话，天主因此恼怒了，责罚他们说："因为你们不尽信我，没有在以色列人面前光荣了我，不容你们领这百姓，到我许的福地。"（户 20：12）后来只叫梅瑟在高山顶上，远远望了望客纳罕地方，（申 34：4）终究没有准他们亲身到那里。人若疑惑天主，不尽信天主，天主这样重罚，可见是天主最不喜欢的一个大毛病。

看起来我们该十分用心躲避这个毛病，在诱惑当中，不可说："这诱惑太厉害，我胜不过去。"为修德行不可说："德行的道路太长远，我走不到头。"为尽本分，传教救人，不可说："我这本分太难，我无才无德，实在尽不了。"这败兴的话，甚是不好，最惹天主不喜欢，看着是从谦逊来的，其实是从骄傲来的，因为他只想退诱惑，修德行，传教救人，专靠着自己的力量，忘了有天主相帮了，岂不是骄傲吗？

我们还该留心，不论遇着什么为难的事，先要依靠天主，求天主保佑，然后再用人间的法子。世俗人犯罪犯个毛病，遇着什么事故，着慌着忙，想这法子，想那法子，总想不起依靠天主来。及后心计使穷了，事情要败坏，这才求天主救护，天主屡次罚人这个毛病，终不救护，所用人间的法子，都不生效。如同从前天主给阿撒王说："你依靠叙利亚，不依靠你的天主，为此叙利亚王的兵，反不听你的命。"（编下 16：7）天主见人忘了他，找别的依靠，容忍不住。我们若愿意使天主喜欢，总别忘了天主是我们第一个大依靠。

依靠天主，既然是这么要紧，我们该常向天主发依靠的心。另外在默想的时候，该下工夫，多发依靠天主的真情。务要使这依靠的真情，深深地入了我们的心，至于习惯成自然，不须人提醒，自然在一总事情上，常常依靠天主！同约沙法特王向天主说："我们不知道当做什么，惟有不住眼地仰望你吧。"（编下 20：12）我们学习到了这个地步，做事必不畏难，心里也常平安。达味圣王说"常仰望天主的，真是有福的人。"（咏 40：5）

第十六章 教化不行亦勿灰心

有人传教，行圣事，看见不得什么益处就灰心丧气，这也是一宗大毛病，我们该用心躲避。劝罪人回头，我只尽了我的心，天主就喜欢，虽然他不回头，也不算枉费时间。请看吾主耶稣在世上的时候，虽然明知法利塞等恶人，始终不肯回头，也没有断了教训他们，知道他们立心不好，将来要谋害自己的性命，还是常提醒他们，或盘问他们，使他们自思自想，或答复他们的问题，解释他们的疑惑，不因讲劝无效就不理他们了。我们看看这表样，

何必要每次讲道理，每次有好效验，百发百中呢？况且我们若诚心依靠天主，尽心讲劝，少有不得益处的，即使当时没有人回头，恐怕日后醒悟过来，动心回头。讲道理如同播种子，把天主的圣言，种在心里，说不定后来生长出来，就结义德的善果。

若论给人办神工，也不可见人常常犯一样的罪，犯了来告，告了又犯，因此心里烦恼拒绝他们。原来人性是极软弱的，跌倒起来，起来又跌倒，只该怜惜不该烦恼。比方一只坏船，常常渗水，就该常常打淘，你不说淘了又渗入，淘是白淘，怕一不打淘，船就要沉。再比方我们天天洗手，不说洗了又脏，洗是白洗。人虽然常犯一样的罪，也该常给他办神工，给他解罪，只要他当时有真心痛悔定改，就不该拒绝他，因为这样，虽然不能使他当时回头，却能使他不失灵魂的盼望，也不致过于放肆犯罪，目前虽不改，盼望终有改的时候。

当初圣依纳爵用一总法子，劝告那无耻的妇女回头。有人议论圣人是白费心，那些无耻的人，毛病习染成了，万难回头，圣人说："我只令一个常犯罪的人，少犯一天罪，我就不算白费心。"我们若如圣人这样爱惜天主的光荣，若不能阻挡人犯罪，就是令人少犯一天罪，或少犯一个时辰的罪，或少犯一个大罪也该心里愉快，别想是白受了辛苦。掘地找金子的，找着一点儿金子，虽受千辛万苦也很喜欢；我们无论受什么辛苦，只要为天主的光荣，有一点好处就该喜欢。

我还进一层：假使讲道传教，毫无效验，我们还该尽心讲道尽心传教，用心行各样圣事，这是我们的本分，不得不尽的。人回头不回头，那是天主的事，效验在天主，尽心在我们。圣保禄说："我比别的宗徒们，受的劳苦更多。"（格前 15：10）你看，他不说我比他们劝化的人多，因为他知道劝化人回头，不是人的能

力，是天主的能力，人只能多费唇舌，多受辛苦罢了。将来天主论功行赏，也不按人得的效验多少，只按人受的劳苦大小，受的劳苦大，虽然劝化的人少，将来也有厚报。所以我们只该竭尽心力，治理天主的葡萄园，用心灌溉，用心栽培，这是我们当尽的本分，至于开花结果，全凭天主的意思。圣经说："天主按义人的劳苦，给他们价值"，（智 10：17）并不说按他们得的效验。劳苦是功，效验不是功，将来天主的赏，赏的是劳苦，不是赏的效验，所以不可因为不得效验，就灰心丧气不肯为天主出力。

还有两个理由，我们该用心传教，虽然不得什么效验，也万不可懈怠：一来为显出天主的宽宏仁慈，二来为保护天主的公义。怎么说显出天主的宽宏仁慈呢？天主命雨露润泽，日月照临，不分善人恶人；泉源长水，取之不尽，用之不竭。我们传教的人，是天主用我们滋润人心的干枯，光照人心的暗冥，解人灵魂的神渴，也要不分善人恶人，也要取之不尽，用之不竭，常用天主的圣言开启人心，不管人回头不回头，得益不得益，总不断常常讲劝，这才合乎天主的宽大仁慈。

怎么说保护天主的公义呢？我们尽心传教，逢人讲劝，耳提面命，不辞辛苦，他们若仍旧不肯回头，日后审判的时候，天主罚他们，他们无言应对，不得不认天主的公义。从前天主借先知的口说："我为我的葡萄园，还有什么当做的我没有做呢？我栽培它，修治它，希望它结好葡萄，它偏结了些不好的。"（依 5：4）看天主的意思，是要人认自己的过错，日后受罚，只可埋怨自己，不可埋怨天主。我们尽心教训人，人不听我们的教训，不能说天主没有提醒他们。我们给天主争这个脸面，就不算徒劳无益。

再看圣经上说的一个比喻：有一个国王，预备了筵席，打发仆人请客来入席。他们各有推辞，都不肯来，是这仆人的不是，

还是那请不来的客人的不是呢？一定是请不来的客人的不是。那些仆人，既都尽到了心，执行了主人的命，不但没有错误，还有功劳，应当受赏。我们传教，若然尽了心力，尽了我们的职责，虽然没有人回头，也有我们的功劳。审判时候，天主只问我们，怎样尽了职责，至回头不回头，那是别人的事，别人当受审判，回头的多自然该喜欢，回头的少也不该烦恼。

况且，人为天主办事，难处越大，功劳越大。一个人讲道传教，人人爱听，人人说好，回头的很多，自然是个乐事。一个人费尽了心力，不能劝一个人回头，舌敝唇焦，话不入耳，谁不伤心？若当着这个情景，仍旧不败兴不失望，还是一片热情，尽心讲劝，功劳却是更大。就如行默想神工，心里虽然觉得干枯无味，还是恒心不懈，比那心中充满神慰的，功劳更大。不贪安歇，不求快乐，用心尽自己的本分，才是纯心爱天主的凭据。纯心爱天主的，只愿意满全天主的圣意，至于做的事，或成或败都不挂心。若到这个地步，才能心里常常平安。

卷二十 友爱篇

第一章 友爱之贵

达味圣咏上说：“你看兄弟们在一块儿，同居共处，是如何有益，如何快乐的事。”（咏 133：1）这圣咏的话，正合我们修士的身份。我们住在一个修院里，大家都同心合意，彼此相亲相爱，真是一个极有福、极快乐的境地。我们在世俗中，舍了一两个兄弟，在修院里，得了许多兄弟，他们爱我们，比那世俗兄弟，更超出以上，因为世俗兄弟爱我们，多是图自己的便宜，总是个为己的私心，不算真爱情。至于我们的神兄弟，也不因我们的钱财，也不贪我们的报答，只愿意救我们的灵魂，这才算真正爱情，所以圣盎博罗削说：“神兄弟比骨肉兄弟更亲近，骨肉兄弟外貌相似，神兄弟灵魂相合。如当初圣教会新兴的时候，众教友都彼此相爱，不分你的我的，仿佛是一个心一个灵魂。”（宗 4：32）

圣巴西略赞美说：“真是一件快心乐意、可惊可奇的事，修士们不是一姓一家，生长不是一方，聚在一个修院里，同守一样的规矩，同修一样的德行，好像众人只有一个灵魂。在我们会中，真有这个情景：会士生长不是一国，贫富不是相等，习俗各异，来到一块儿，却都相亲相爱，极其和好。说是一件奇事，真是一件奇事。”

我们有两个爱德的诫命：一个是全心、全灵、全力，爱天主在万有之上，这是最大的第一个诫命；第二个诫命，仿佛第一个，是爱人如己。（玛 22：37-39）我要讲兄弟和睦的道理，先该讲

明爱人如己的道理，因为爱人如己是根本，兄弟和睦是枝叶，有了根本，才有枝叶。按圣人们的讲论：爱德能联合众人的心为一心，使人盼望自己的好处，也盼望别人有，爱别人如同爱自己。我和我的朋友，好像我是另一个他，他是另一个我，两个成了一个。

但我们要懂得爱人如己的诫命，如何要紧，只须看上面圣经的话。圣经说爱人的诫命，仿佛爱天主的诫命，虽然人同天主，有无限量的分别，天主是至尊无对的，竟把这两种诫命，差不多列在一等了。它命我们爱别人，仿佛爱天主，这句话说得多么恳切！我们有时向朋友托付一个亲人说："这是我的至亲，你待他的好处，就如我亲身实受了一样。"圣经说爱人的诫命，仿佛爱天主的诫命，就是这个意思，就如同说："你们诚心爱人，便算你们诚心爱天主。"当初吾主耶稣向圣伯多禄说的："你若爱我，该牧我的羊。"（若 21：17）这句话也就是说的，你若爱我，该爱我的人，用心照管他们，若然如此，才算你真心爱我，不是空口无凭的虚话。

不但爱人该相似爱天主，还要效法吾主耶稣。从前耶稣给宗徒们说："我给你们出一个新命，命你们彼此相爱，如同我爱了你们。"（若 13：34）这明明是耶稣拿自己来做一个榜样，命我们效法，但这爱人的命，为什么叫做新命呢？因为是要我们如同吾主耶稣爱人，只为爱天主的缘故，不图自己的私益。图私益的爱情，及骨肉的爱情，俱是本性的爱情，从开辟以来就有的，善人有，恶人也有，人类有，畜类也有，不可叫做新爱情。吾主耶稣命我们当有的新爱情，是说的神爱情，超性的爱情，叫我们专为天主爱人，并用爱天主的爱情爱人。所以圣师们讲论，爱天主爱人，总归一个爱情：爱天主是为天主自己，爱人也是为天主自己，同是一个直向天主的超性之德。

在一部圣经上，你找不着一条别的诫命，比这彼此相爱的诫命，说得更详细，更恳切。吾主耶稣到了受难前一晚上，又恳恳切切嘱咐宗徒们说："这是我的命令，你们该彼此相爱，如同我爱了你们。"（若 15：12）说一次还怕他们听不入耳，随又重说了一句："我命你们做的事，就是彼此相爱。"（若 15：17）听耶稣的口气，真是恨不得这爱人之德，深深刻在我们心里。也无怪乎圣经上反来复去，讲这爱人的道理，因为爱德是一总诫命的总纲。（玛 22：40）圣保禄宗徒说："谁若爱人，算他满了一总法律。"（罗 13：8）圣若望当着耶稣建立圣体的时候，安息在耶稣圣怀里，很明白耶稣圣心的爱情，所以在他写的书信上，说的大概都是爱情的话。后来上了年纪，徒弟们抬着他，到圣堂里讲道理，他也不说别的话，只说："神子们！你们该彼此相爱。"后来徒弟们听厌烦了，问老师为什么常说这一句，圣若望答说："这是吾主的命，只要守好了这一条，就算尽了本分。"守好了这一条，就是耶稣的好徒弟，因为耶稣说过，你们彼此相爱，众人才认得你们是我的徒弟。

再者，我们彼此相爱，天主必然也格外爱我们。当初吾主耶稣求天主圣父，赏赐凡信从他的人，合成一个，仿佛天主圣三一样。为使世人信服他，是天主圣父打发来的，随后又向圣父说："圣父！你爱慕他们，如同你爱慕我。"（若 17：21-23）可见，若在一个修会，或在一个修院，上下老幼都同心合意的相爱相敬，天主必然格外亲爱他们，喜欢住在他们当中。如同圣若望宗徒说："我们大家相爱，天主就住在我们当中，用成全的爱情爱慕我们。"（若一 4：12）吾主耶稣亲口也许过："几时有两三个人，因我的名字，聚在一块儿，我就在他们当中。"（玛 18：20）我们不只是两三个，这许多人都为爱天主的缘故，聚在一个修院，若都和睦一心，

天主岂不更爱我们吗？必要与我们常常同在，一刻不忍相离的。

第二章 友爱之要

圣保禄宗徒给当时的教友写信，劝他们修几样德行，然后又给他们说："还有在这些事情以上的，就是你们必该有爱德，爱德连合一总的德行。"（哥 3：14）圣伯多禄写的书信，说的是一样的话，他说："别的事不论，在你们当中，要常有彼此的爱情。"（伯前 4：8）听这两位宗徒的口气，都是拿着爱德，当第一件要紧的事。也无怪乎如此，无论什么修会，有爱德上下相和，众人一心，才能保存兴旺；若失了爱德，不和不睦，是必要散乱的。不单是修会，无论什么世俗团体，没有不是这样的，比如合伙做买卖，若不同心合意，买卖必然做不成。你看蜜蜂酿蜜，还知道齐心努力，大家和好；就是最凶最猛的野兽，也不伤害同类的。魔鬼残忍无比，彼此还称得团结和睦。吾主耶稣说："若是魔鬼彼此攻击，它们的国还怎样存立呢？"（路 11：18）凡世界各国，一分朋党，必要丧亡。所以古时的名人柏拉图说过："为国家最有害的，莫过于人心不和；为国家最有益的，莫过于人心团结一致。"

若说修会，和睦更是要紧的。按圣人们的讲论："一间修院若都和和睦睦，意气相投，这修院就仿佛天堂，修士仿佛天神；若不然修院就像地狱，修士如同魔鬼。"这是真情实理，说的并不太过。你想在一个修院里，大家同居共处，若都各怀一心，你同我意见不合，我同你心情不对，必不能和睦平安，不和睦不平安，修院还算修院吗？真如地狱一样了。若然神兄神弟，都和和睦睦，相亲相爱，修院便是极快乐的境地，可以作天堂的影像。在天堂上，

天神圣人安乐和平，总没有纷争的事情，修士能效法天神圣人，也就是天神圣人之类了。

若论我们的修会，更有该和睦的理由。按教宗的圣谕，我们的修会是天主简选的军旅，行军打仗，将帅士卒，齐心努力，才能百战百胜，所以我们该体贴天主简选我们的意愿，做一队纪律之师，万众一心，上下相合，彼此相爱，彼此相助，各人尽好各人的本分，这样我们和三仇打仗，也能常胜不败。圣经上说："兄弟相助，如同一座坚固城池，难以攻破。"（箴 18：19 与思高本不同）又说："三股绳，艰以扯断。"（训 4：12）这都是说的，人若不和，各怀异心，力量单薄；众人的心，合而为一，才能强盛，才能坚固。

圣经称赞以色列人，从前三十多万兵，同心同德，与敌人打仗，仿佛一个人一样。（撒上 11：7）这是极言他们多么和睦，所以当时打仗，得了大胜。古时罗马人也是如此，圣经赞美他们说："他们都听一个统帅的命，没有嫉妒纷争的事情。"（加上 8：16）所以当时罗马帝国，也极强盛，东西一二万里地内，多少国家，都属他们管辖，到后来他们分裂不和，国家也渐渐衰弱了。可见，我们若能常常和睦，也能常常兴旺，同三仇打仗，也能常常得胜。圣依纳爵最明白这道理，所以劝我们和睦相处，极其恳切。他说："我们该尽心竭力，保全彼此和好，务要众人一心，不容有半点离间人心的事，为的同心合意，好妥当事奉天主，救人灵魂。"又说："我们若心不齐一，我们的会，必定不能久长，也不能得本会的终向。"这都是实话。就如一队兵，若彼此之间，不和不睦，不但不能战胜敌人，自己也要灭亡。圣保禄宗徒给迦拉达教友写信说："你们若彼此倾轧，彼此吞噬，小心，恐怕你们要彼此灭亡。"（迦 5：15）

我们不怕外来的仇敌，只怕内里不和，如果内里都同心同德，彼此和好，任凭外面起什么风波，遭什么艰难，不但于我们无害，反有大益。就如古时圣教遭难的时候，越受仇人的欺负，圣教越兴旺，所以戴尔都良说："致命圣人的血，就是教友的种子。"种一可以得百。

但我们的修会，若说彼此和好，有几件为难的事情：会士散满普天下，彼此不相见，不相认识，这是一个难处；会士不是一姓一家，各国的都有，性情脾气，各人不同，又是一个难处；而且会士都是读书穷理的人，按圣保禄的话，学问容易长人的骄傲，（格前 8：1）有了骄傲容易高看自己，卑看别人，这更是一个难处。圣依纳爵早已预料到了，所以立了规矩，做对症的良药，命凡进会的人，必要拿定主意，克制偏情，压伏骄傲。没有骄傲，才容易守规矩，同大家和好；去了骄傲，就是后来读书成名，也不至于轻视别人。克己谦逊两条，就是和睦的根基，有了这两条，不怕他会士不是一国，不怕他性情各别，都能相亲相爱，如亲兄弟一样。圣伯尔纳多说："船里浸水，必是船板有隙，不甚完整，修院败坏，也必是人心有隙，不甚相合。"所以我们该十分用心，保存和睦，因为全修会的好处，都关系这一条。

第三章 取证圣经

圣若望宗徒讲论天主如何爱人，打发惟一圣子，降生救世，随后接着说："天主既是这样爱我们，我们也该彼此相爱。"（若一 4：11）圣若望不说天主既是这样爱我们，我们也该爱天主，却说我们该彼此相爱，似乎词意不顺，这是什么缘故？这是为叫我们懂得，爱人的贵重：诚心爱人，最中悦天主的圣意，可以当

了爱天主。圣玛窦记载：有一个人问吾主耶稣，什么是最大的诫命，吾主耶稣说："第一条是全心爱天主，第二条是爱人如己。"（玛22：36-39）那个人并没有问第二条，吾主耶稣连这第二条也说出来，也是为使我们明白爱人之德，是极其贵重，极其要紧的。

爱天主和爱人，是两个爱情，如两个环彼此连贯，不能分离。真心爱天主，必定爱人，真心爱人，必定爱天主，因为这两个爱情，总归一个超性的爱情，使我们爱天主和爱人，同是为天主的缘故。爱天主是为天主，爱人也是为天主，可见用爱德爱人，就包含了爱天主，爱天主也包含了爱人，所以圣若望又说："我们有从天主受的命令，凡爱天主的，也该爱自己的弟兄。"（若一4：21）

天主定的章程，我们爱天主，就要爱人，得罪人，就是得罪天主。这就是说：得罪人，连天主也得罪了，爱人，连天主也爱了。爱天主和爱人，两件事紧紧相连，是万不能分开的，所以圣若望论天主如何爱人，可以接着说："我们因此也该爱天主"，也可以接着说："我们因此也该爱人"，但天主当爱，是人人共知的，所以圣若望没有说："我们也该爱天主"，但说："我们也该爱人"。究其实，爱天主就包含了爱人，爱人就包含了爱天主。

但该知道，圣若望讲论爱人，是说有行为的真爱，不是说言语的虚爱。圣若望也说明了："我的神子，我们不该用言语爱，用口舌爱，该用行为爱，用真实爱。"（若一3：18）这也是天主的亲命，天主在圣经上说："我愿意的，是待人有仁慈，不是祭献。"（欧6：6）我们要报答天主无穷的爱情，总该勉力爱人，这是天主的圣意。天主待我们好像一个放账的，把人欠他的账，归在别人身上，说："你们欠我的账，你们交还了某人，就算交还了我。"我们受了天主千千万万的恩典，有报德感恩的本分，

在天主台前，都是欠债的人。天主把我们欠的债，也归给别人了，仿佛向我们说："你们勉力爱人，加恩惠于人，就算你们报答我的爱情。你们待别人的好处，就如我亲身受了一样。"这就是吾主耶稣说的："我切实告诉你们，在我的弟兄当中，一个最小的，你们待他有恩惠，就是待我有恩惠。"（玛 25：40）

这端道理。我们若懂得透彻，谁还不真心爱人呢？因为虽然乍一想，某人待我没有好处，甚且有仇有怨，我不爱他也不算有亏负，但再转念一想，我欠天主的债很多，天主把这债归给了别人，我若不爱别人，实在不够本分，如何说得，没有亏负。真福亚味辣教训人说："若是你的肉情说，某人待我无恩无情，我不爱他，你该压伏你的肉情说，若只看他那一面，我固然不必爱他，但看耶稣这一面，我不得不爱他，我爱他，都是为耶稣的缘故，耶稣接受我加于他的爱情。这样一想，世界上就没有不该爱的人了，就是我的仇人也该宽赦，因为宽赦仇人，也是报答耶稣的爱情。"

第四章 友爱之真

按圣保禄的比喻：众教友，如同一个人的身子，这身上的五官四体，都彼此有关联。（格前 12：12-14）这个比喻，就是兄弟和好的一个榜样。你看眼为脚指引道路，手护卫头脑，一个肢体疼痛，众肢体都尽力救护。例如：脚上偶然因刺受了伤，眼就急忙察看那刺在哪里，手就急忙抚摸伤处，快快拔出刺来，头也低下，腰也屈着，都为那一处小伤服务。虽然别的肢体并未受伤，但他们却彼此救护，彼此相帮，一个肢体疼痛，众肢体都觉不安，疼痛一止，众肢体都觉快活。我们同会同院的人，更是一个身上的肢体，更该这样相亲相爱，彼此帮助，照管别人，如同管自己

一样，别人有喜乐事，该同他们喜乐，别人有忧苦事，该同他们忧苦，必然这样，才真算兄弟和好。

圣巴西略说："见别人有神形的困苦，心里怜悯非常，见别人得了什么好事，心里就喜庆，这是有爱德的凭据。"就如圣保禄说的："你们该同喜乐的，一块儿喜乐，同痛哭的，一块儿痛哭。"（罗 12：15）圣若望格利玛说："一个人若真心爱人，该痛哭别人的过犯，见别人受了什么奇恩，修了大德行，立了大功劳，该诚心喜欢，若不如此，不算他诚心爱人。"有一位圣女说："我哭别人的罪，比哭自己的罪，受天主的恩典更多。"这却不是说：我们痛哭自己的罪，不该过于痛哭别人的罪，总是极言怜悯别人的灾难，最悦乐天主的圣心。

我们再看圣保禄说的比喻：一个身上的肢体，虽然各有分别，大不相同，它们各尽其职，各安其分，并不彼此嫉妒，这也是我们当效法的一条。各人在各人的职位，安心尽各人的本分，也不当嫉妒在上的，也不当轻视在下的，有如一个身上的肢体，眼也不轻慢手，头也不轻慢脚，手脚虽然卑贱，却是很重要的肢体，比方一个人，剁了脚去，寸步不能行动，简直成了废人。我们在修会，有人当的职分如同头，如同眼，有人当的职分如同手，如同脚，当头当眼是重要的，当手当脚也是重要的，他不能说用不着我，我也不能说用不着他，都要彼此相帮，相亲相爱。

为保存兄弟和好，彼此相帮，彼此服务，也是最重要的一条。圣保禄宗徒劝教友们说："你们该用爱情，彼此服务。"（迦 5：13）在修院里一个修士，好行方便，是很可赞美的一个长处。别人有什么事求他，一说就成，情愿受点辛苦，务令别人喜欢，这是有爱德的凭据，也必是一个谦逊克己的人。若有人，只知道管自己，不肯相帮别人，为使别人喜欢，一点辛苦不肯受，明明是

没有爱德的证据，也不知道克己是什么。从前吾主耶稣给宗徒们洗脚，教训他们说："我为师傅，为主子的，还给你们洗脚，你们也该彼此洗脚。"（若 13：14）这就是教训宗徒，及我们后世的人，要谦谦逊逊，常喜欢做爱人的事情。

第五章 保禄论爱

圣保禄宗徒论爱德说："爱德忍耐，爱德仁慈，爱德不嫉妒，不妄行，不骄傲，不好高，不求自己的私益。"（格前 13：4-5）大概一总的毛病，都是爱德的仇敌，我们要修爱德，保全弟兄和好，该勉力改各样的毛病，修各样的德行，但十分重要的，是圣保禄说的这几条：第一、要有忍耐，忍耐是原谅别人的短处。我们不是天神，都有不可避免的毛病，总该彼此忍耐，彼此原谅，才能常常彼此和睦平安，我原谅别人，别人也原谅我。照圣保禄说的："你们彼此担着你们的担子，这样，才可以合耶稣的诫命。"（迦 6：2）

圣奥斯定讲论，惟独忍耐，能试验人的爱德。有大忍耐的，必是有大爱德，没有忍耐的，必是没有爱德，所以圣保禄又说："爱德什么也原宥，什么也容受。"（格前 13：7）你看为父母的，照顾有病的儿女，为儿女的照顾有病的父母，黑夜白日，不离左右，千辛万苦也不逃避，这不过是骨肉的爱，还能使人有这样大忍耐，何况从天主来的神爱，岂不能使我们喜喜欢欢，忍耐别人的过失吗？所以我们若待弟兄们，过于刻薄，没有忍耐，必是心里没有爱情。圣奥斯定又说："你若觉着别人的毛病，难以忍耐，心里厌烦，你该想忍耐不过是在现世，死后愿意忍耐也不得了。"现世不长久，转眼就过，现世忍耐，立了功劳，死后可以得永远的赏，

不是极便宜的事吗？

第二、我们还要仁慈，喜欢相帮别人。因为我们都是软弱的，别人需要我相帮，我也需要别人相帮，谁也不能说用不着别人，所以要保全兄弟和好，万不可自顾自己，总该喜欢相帮别人。若有什么辛苦劳力的事，该争先恐后地去做，不可投机取巧，对别人毫不关心，如果这样，就大伤爱德了。何不想一想，多受一点辛苦，多立一分功劳，并不是吃亏受屈的事情。

第三、爱德不骄傲。骄傲也是爱德的仇，一个人自尊自大，小看别人，必定不能同别人和好，若愿意同别人和好，总该谦心下气，至少看着别人如自己一样。古时的名人亚里斯多德讲论："平等的人，可以彼此交朋友，在下的同在上的，分位悬殊，不能彼此交朋友。"例如：平民绝不能同一个国王交朋友，因为他们的地位相差太远。然而天主爱人至极，却自愿做我们的朋友，所以降生在世，取了人性，与我们一样，然后向我们说："我不叫你们奴仆，我称你们是朋友。"（若 15：15）我们看看，一个平民，不能做国王的朋友，倒能做天主的朋友，天主爱人之情，谁能说得来想得到呢？我们照这个表样，只愿意在别人以下，不求着在别人以上，和一总的人，同守一样的规矩，吃饭穿衣，样样事俱要一色，不可各自异样，也不可争论礼貌，包含别人失礼的事情，但争着彼此谦让，实实在在如好朋友一样。世俗人争高座、占上风、抢便宜，我们该争着在别人以下，凡事让人，这样，才能常常彼此亲爱和睦。圣盎博罗削说："保存爱德最好的法子，是彼此谦让，看着别人都仿佛是自己的长上。在下的，喜欢事奉在上的；在上的，喜欢迁就在下的。众人都看重德行善工，轻视世俗的富贵荣华，彼此之间不分高低。"

第四、爱德不嫉妒。嫉妒更是爱德的仇，一个人诚心爱人，

从心里愿意别人得好，如同愿意自己得好，见别人有了得意的事，从心里喜欢。就如约纳堂真心爱达味，虽然他是撒乌耳的长子，将来有做国王的希望，他宁愿达味替他做国王，向达味说："你做以色列人，你是第一，我是第二。"（撒 23：17）他看着达味做国王，如同是他做国王一样，真是他俩好得成了一个，哪里有半点嫉妒。若说天堂的圣人，更不知嫉妒是什么，他们当中，享荣福小的，见那享荣福大的，心里极其喜乐，恨不得他们的荣福，越大越好；享荣福大的，也恨不得享荣福小的，同他们一样，或是超过他们去才好。这是什么缘故？因为他们看着别人的光荣，当了自己的光荣，真是爱别人，如同爱自己。在世界上，父母爱儿女，不过是本性的爱情，这能使父母看着儿女得的好处，如同自己本身得的一样。在天堂上，天神圣人，彼此相爱之情，极其纯洁，远远超过本性的爱情，所以他们看着别人的荣福，当了自己的荣福，没有一丝一毫的嫉妒。我们彼此之间，该勉力效法这个表样，若效法这个表样，有一个很大的好处，圣奥斯定讲论："别人行的善工，我若从心里喜悦，就可以有了我的份子。"这个道理，我们也不必奇怪，因为喜欢别人犯的罪，自己也有了罪；喜欢别人行的善工，自己也有了善工，原是一端公平道理。你看喜欢别人行的善工，就可以成了我的善工，仿佛真是我行的一样，这是有许多好处呢！而且这样的善工，既不是本身自做的，没有虚荣的危险，比自己做的善工，更容易保存不失，这都是不嫉妒的好处。若是嫉妒，见别人有了好，心里反不愉快，便是拿别人的福，当了自己的苦，岂不是最有害，最可恨的一条大毛病吗？

第五、爱德不好高，不求自己的私益。同爱德最相反的，莫过于私爱。人一有私爱，就要处处找自己的私益，好高求胜，真如同圣人们说的："私爱是和好的仇敌，修会的瘟疫，能败坏一

总的好事。”但看私爱二字，就知道它同爱德大大相反，爱德主张相通和共融，自己有的好，愿意通于别人；私爱只顾自己，既不通自己的好，又想着夺别人的好，时时处处，只是一个为己的私心。

古经上记载：亚巴郎同他的侄子罗特，住在一个地方，各人牧各人的牛羊。因为地面不很广大，他们手下的人，牧牛牧羊，未免常起争端，亚巴郎怕伤了骨肉之情，同罗特分离自己另往别处去了。圣基所讲论说：“如果分你的我的，就是一个不和睦的根子，不分彼此，才能常常和好，常常平安。”古代圣教初兴的时候，众教友同心合意，极其和睦，都是因为他们当时，不私自积蓄财帛，一切财物，俱是公用，不分你的我的，所以才能那样和好。如今各修会，都是拿着神贫做根基，我们发的愿，神贫为第一，为的是叫我们没有私自独有的事物，好同众人和好。

不但在这种事上，在别的事上，也该断绝自己的私爱，就是不论做什么事，不图别人看重自己，尊敬自己，不贪脸面，不求自在。这种私爱之情，若不留心断绝，也容易与兄弟们不和。见别人得了意，有了什么光荣的事，心里嫉妒，恨不能自己得了那光荣才好，好像别人得的光荣，是偷自己的一样；若见别人事情坏了，心里却私自喜欢，这却是私爱自己的偏情。这种私爱，是最下贱、最可羞耻的。你想，为什么喜欢人败事，不喜欢人成事呢？无非是愿意别人丑陋，显出自己俊秀；愿意别人低贱，显出自己高贵。有时或明明地，或暗地里，想法压伏别人，或是言谈之间，说伤人的话，使人失了脸面，这都是从骄傲、嫉妒、私爱、好高，几样下贱之情生出来的，最容易伤损爱德，兄弟不和，多是这个缘故。

我们愿意兄弟们常常和好，总该用心断绝这些毛病，从心里

喜欢别人成事，不愿意别人败事，喜欢别人见长，不喜欢另叫人露短，恨不得众兄弟们，有德有才，都胜过我，他们得的好处，就如我亲身得的一样。你看合股做买卖的，见伙伴有才干，会赚钱，不但不嫉妒，反更喜欢，因为知道，一个人赚的钱，众人都有份子。我们同会同院的人，谁有了德行善工，我们也有份子，怎么不喜欢呢？

第六章 敬重他人

我们只心里爱人也不够，还要表现在外面，表现在行动上，因为爱德如火，火必须有燃料供给，才能常燃不灭。比如灯火，不可无油，炉火不可无炭，一无燃料，立刻就灭，爱德之火，若没有外面的行动保养，也是不能长久的。若我们升了天堂，各人的福乐，都是全满无缺的，那时就用不着外面的行动，保全爱德了。如今在世界上，我们都是软弱的人，总该彼此帮助，彼此安慰，然后才能常常彼此相爱，这外面爱人的行动，就是保养爱火的燃料。圣经上说："天主为爱我们，至于舍了性命，我们也该为弟兄们舍了性命。"（若一 3：16）你看，为爱弟兄们，舍性命还不该辞，何况眼前爱人的小事，我们倒敢辞不做呢？

但要爱人，先该心里看重人，看重是爱慕的根本，因为爱人，不是糊糊涂涂的爱，也不是无缘无故的爱，是明知道有可爱的原因。这原因是从天主来的，因为我知道，人是天主所爱的，所以我为天主的原因，看重人，爱慕人。但我们看重人该怎样显出来呢？该在说话行事上，显出尊敬人的样子，留心在人身上，尽各样爱德的本分。圣保禄宗徒劝斐理伯地方的教友，要谦谦逊逊的彼此敬重，看着别人好像自己的长上；（斐 2：3）又劝罗马的教

友，要彼此争先尊敬。（罗 12：10）怎样彼此争先尊敬呢？比如不等着别人问候我，我先问候别人；不等着别人开口求我，我先满别人的盼望；有便宜事，我让给别人；有劳苦事，我争先去做，这一类的都是。

敬重别人，也要在说话上显现出来，不仅别人的短处一句不提，还要喜欢说别人的长处，声音笑貌，俱显出爱人的情景。从前圣依纳爵不管讲论谁，必定称赞他的好处，因此众人都想自己是圣人的好朋友，没有不爱圣人、不敬重圣人的，这原是以爱还爱的道理。我们谁没有遇到，若听到某人说话之间，抬举了我，某人真心敬爱我，我必定心里感动，也有一番敬爱他的意思。人的常情都是一样的，喜欢别人说好，不喜欢别人说不好，若大家都彼此尊敬，自然就彼此爱慕，为保全和好，大有益处。

圣经上吾主耶稣说："凡你们愿意别人为你们做的事，你们也该为别人做。"（玛 7：12）这就是说的，你若愿意别人施恩于你，你先该施恩于人；你愿意别人可怜你，你先该可怜人；你愿意别人说你好，你先该说别人好；你愿意使别人疼爱你，你先该疼爱别人；你愿意别人在你之下，先该让别人在你之上。我们待别人好，自然别人也待我们好，这是一定的道理。我们在说话之间，先要小心，总不说别人的短处。你的弟兄虽然有短处，却也有长处，为什么抛下长处不提，只提他的短处呢？蜜蜂只找花，不找荆棘；苍蝇不找花，只找污秽的臭物。我们该效法蜜蜂，别效法苍蝇，只说别人的长处，不道别人的短处。

第七章 慎勿传言

为保全彼此和睦，不说别人的短处也不够，还要小心别传言

学舌，伤弟兄们的心。比如：你听见有人背地议论某人的几句话，某人知道了，必定心里难过，该小心别向他学舌，因为这样传言，最能离间人心，使人彼此不和。传言的毛病，不但惹天主恼恶，还惹得人人厌恶。圣经上说："传言学舌，污秽自己的灵魂，惹得人人恼恨。"（德 21：31）也无怪乎如此，因为这个毛病，是极大的毛病，不但出在修士身上不能原谅，就是出在一个平常教友身上，也不能原谅。这不是人做的事，是魔鬼做的事，魔鬼是和睦的仇敌，仇恨的祖师，一个人传言学舌，便是当了魔鬼的走卒。

传言，不必在大事上，就是一言半语，很不要紧的小事，也能伤弟兄的和气，所以我们该十分小心。别说这是件小事，说了也无妨碍，该想这件事，能使人心里难过，若人起了嫌疑，小事也成大事。有时一个人，有心无心之间，说出一句诋毁某人的话来，你不清不楚，就去向某人学舌，再加上几句，在你看着是没有关系，殊不知，你大大伤了他的心，从此以后，恐怕他同诋毁他的人，要结下仇恨，不知到何时才能解释。传言有这样大害处，有这样大关系，保不定就是大罪，而竟有粗心人，以为是没要紧的小事，我不知他们是什么心肠。

挑唆兄弟们不和，真是一条大毛病，若传言学舌，使在上的同在下的不和，更不是小可的过失，于修会最有害处。从前以色列人，虽然甚爱达味，守他的法律，听他的号令，极其听命，后来一听阿贝沙隆的挑唆，就起了叛离达味的心。这样事，在修院也难保没有，一个修士同会长心投意合，相亲相爱，如父子一样，后来不知怎样，有人传说了几句闲话，在下的起了疑心，往日的一腔热情，倏忽之间，烟消云散了，惹得上下不睦，彼此疑忌，生出许多害处来。恐怕这个人，又向别人学说，埋怨长上，惹得别人也同长上不和，真有说不尽的害处。

恐怕你说，我告诉他，某人说他有什么不好，为使他日后好加小心改了。你有这个意思，却也不错，但不可露别人的名字，只该直接地说给他听，你有什么碍眼的毛病，不合人心的事，不必说是某人说的。就是朋友问你，再三再四地求你，也不该说出。你若说出口来，顺了他的意思，更使他心里不平和，还恐怕惹得他恼恨说他的人，就是于你也有害处，使你良心不安。圣奥斯定称赞他的母亲圣妇莫尼加，有一条大长处，若有人彼此不和，向圣妇诉说情由，圣妇一句不往外传，把两面彼此埋怨的话，给他们彼此瞒着，只说两面的好意，周全他们归于和好。我们若都跟着圣妇学，人间定少许多是非。

第八章 和气迎人

为保全弟兄们和好，说话谦让和顺，也是要紧的。圣经上说："甜言蜜语，招徕朋友，消灭仇恨。"（德 6：5）"说话暴躁，最容易得罪人。"（箴 15：1）世间争斗不和的事，多是从不会说话来的。就如我们彼此交接，一个人说话，不管轻重，一言失口，就保不定伤了弟兄的心，渐渐失了和气。天下人情都是一样的，喜柔顺，不喜粗暴，所以我们该十分小心，说话之间务要和气，这样才能买得人心，使人可亲可爱。如圣经上说："明智人说话，使人可爱。"（箴 20：13）也别说，兄弟们都是有忍耐的，一言半语说得不好，谁不包涵呢？兄弟们有没有忍耐，你且不必管，先要管你自己说话务要谦和，这是你的本分。你看着一言半语是小事，小事更该躲避，容易躲避不躲避，更是不好。若看着别人柔顺，我越刚强；看着别人有忍耐，我越待他无礼，这岂是公平道理？从前吾主耶稣责备这种人说："怎么因为我好，你的眼越

看不公呢？”（玛 20：15）

我们固然该看着别人是有忍耐的，不可想他们过于急性儿，妄断他们，但我要小心，一句着急的话不说，仿佛他们是急性儿的人一样，使他们在我说的话上面，找不出一点可埋怨的地方来。因为别人良善，我自然应良善，就是别人不良善，我还该良善。人多是心性不常，看着有忍耐，保不定过后就没有忍耐，一会儿生，一会儿熟的到处都有，所以不该管别人，有没有忍耐，只该管你自己，说话总要小心。若愿意知道，同兄弟们来往，该怎么样说话，只须问一问你自己。智王撒落满说：“因着自己，可以知道别人。”（德 31：18）你且问一问自己，若有人恶声怒色地对待你，或是说话过于强横，有瞧不起你的态度，或是命你做什么，说的口气太粗暴，有压伏你的样子，你心里好受不好受？你若心里受不得，你也别这样待人，因为人都是一样的，和你没有分别。

说话不和气，都是从骄傲来的。一个人如果谦逊，想自己在兄弟们当中，是最小的一个，人人都在我之上，自然说话另一个样。一个平常修士，同会长说话，没有敢失礼貌的，因为知道自己是在下的，不得不谦恭。你若同别人说话不和气，明明显出你觉着不在别人之下，有轻视别人心重视自己的意思，所以我们该学习着谦逊，随圣保禄的教训，看着自己在众人当中，是最微小的。学会了谦逊，就会和颜悦色地说话了。

第九章 慎勿狎侮

有一种伤人的话，我们更该用心躲避，就是玩弄人，讥笑别人行的事，说的话或是讥笑别人面貌丑陋，智力低下，这一类的事，最相反爱德，而且越说得巧妙有趣，越伤害人，因为旁人听见的，

容易记着，向别人学舌，以为讥笑。最可叹息的，是说这话的人，不但不觉得是不好，反觉自己会说，偏要逞能，显自己的才干，哪料因为取乐的缘故，大伤了兄弟的心。

大亚尔伯说："口气臭，是胃口败坏的凭据，好说讥笑人的话，是心里败坏的凭据。心里没有爱人的真情，口里肯说伤人的闲话。"你想想，那不伤人的玩戏话，出在修士口里，圣伯尔纳多还看着是等同凌辱天主的话，万万说不得，何况伤人的讥笑话呢？所以凡讥笑人的事，比如：学别人说话行事的丑样儿，给别人起可笑的外号儿，或不论怎样作弄人，我们都该用心躲避。你想，若有人作弄你，惹得大家都耻笑你，或是你说话之间，偶然失了言，有人立刻指摘出来，给你编成故事，你愿意不愿意？你既不愿意别人这样对你，你也不应当这样待别人，这是爱德定而不移的规矩。

圣保禄给厄弗所教友写信，嘱咐他们，不但不洁净的话要一字不提，就是胡言乱语，一切戏弄人的话也不该说。（弗 5：3-4）因为这些话，不合教友的身份，既然不合寻常教友的身份，更不合修士的身份。我们想想，审判时候连无益无害的的闲话，天主都要审问，（玛 12：36）何况说伤人的话呢？我们不怕得罪人，还不怕天主的审判吗？

第十章 慎勿口角

为保全弟兄和好，还要小心，别彼此口角。圣保禄教训他的徒弟说："你别同别人争论，争论没有好处，不过引得旁人犯罪。"（弟后 2：14）又说："侍奉天主的人，不应同人辩争，只该待人良善忍耐。"（弟后 2：24）历来的圣人，讲的是一样的道理，

圣铎乐德说："我宁愿事情不成，不愿看见弟兄们争辩，伤了和气。"圣文都辣说："彼此口角，争论不休，甚不合修士的体统。"圣格利玛说："凡固执自己的私见，争论不休的，都是中了魔鬼的诱惑。因为争论的缘故，是有意图人看重，挣个脸面，所以越辩越有火，希望辩胜别人，显自己理长。就是辩不胜别人，还是强词夺理，一味固执，为的是使人看重我，虽然不能取胜，总不算理屈词穷。这种骄傲意思，不是从骄傲魔鬼来的，是从哪里来的呢？"

凡两人争论，两人都有错误，谁先开始，谁的错误更大。你想别人偶然说了一条理，说得是不是，与你有何干涉？你偏要指摘他的错，同他辩论起来，至于伤了和气，岂不是因着小事坏了大事？如果他说的事是有关系的，于他有害处，也不该当面就批驳他，只好过后，在背地里，给他解说明白，使他认得自己的错误。

开始指摘别人，固是错误，保护自己的理，过于固执，也有错误，因为这总是觉着自己的话已出口，不好收回来，收回来怕失脸面，所以一口咬定自己那一说不肯放松。我们不应这样，若看着自己说的不对，就该急忙认错，若觉着自己说的是真，只可和颜悦色地，重说一两次，别人服不服在别人，我就要缄口结舌，一句话不说了。但要这样做，也不可摇头摆手，显出我不说话，是让了别人，并不是理短，有这样意思也就不好了。

两个人争论的时候，一个人少说几句，早些止住有很大好处。第一、有爱人的功劳，省得伤了和气；第二、有谦逊的功劳，压伏自己好胜的偏情，甘心让人；第三、有爱天主的功劳，省得辩恼了，犯许多罪。而且谦逊让人，于自己也有光彩，固执自己的私见，一点儿不肯让人，人必看着他，是一个佞口人，不但不令人看重，反惹人憎嫌。况且，还伤兄弟的和好，给别人立一个不

好表样，有这两样大害处。从前圣多玛斯，辩理的时候，谦谦逊逊说明自己的意见，没有一点好胜的态度，也不说半句得罪人的话，这才是我们当效法的表样。

还有一件，应小心躲避的事，就是弟兄有了过失，不可就去责备他。责备人是长上的本分，同等的人，责备同等的人，无论说得怎样好，多有不爱听的。你看做长上的，还不肯轻易责备人，你不是长上，见别人有了过失，也不等个好机会，就直接地责备他，在你觉着是行好，却不知大大地相反了爱情，没有益处，反有害处。因为纵然你说得是，他也可以给你说："谁给你管我的权柄？我的事于你有何干涉？"你若给他说："你做的事是犯规矩"，他还能回答你说："你没有长上的准许，私自来责备我，就不是犯规矩吗？你犯规矩，责备我犯规矩，以燕伐燕，怎么能使我顺服？"

从前苏格拉底，正同几个朋友坐席，说了几句暴躁话，斥责一个人。那时候，柏拉图在座向他说："你不能等个时候，过后在背地里斥责他吗？"苏格拉底回答说："你也不能等个时候，在背地里斥责我吗？"说得柏拉图无言以对，因为他俩，同是犯的一样过失，可见平等人，彼此责备没有什么好处。况且责备人，多数不是从爱德来的，是从不忍耐来的，见别人做的事，从心里看不上，忍不住，就要说话，说了觉着心里还愉快，不愿意克制自己，只愿意克制别人，大相反圣人们的教训。历来的圣人，都是以言以行，教训我们，待自己要刻薄，待别人要宽厚。我们若都听圣人们的教训，彼此之间就没有不和的事了。

隐修院长梅瑟，有一天同院长玛加略辩理，辩论之间，说了几句伤人的话，立时天主罚了他，许魔鬼附在他身上，使他胡言乱语，说许多不好听的话。玛加略给他念了一回经，这才驱了魔鬼。你看院长梅瑟，本是古时圣德出名的人，但因为说了几句伤人的

话，就受了天主的严罚，可见，说话伤人，是天主最恼恶的大毛病。

第十一章 和以事人

凡行爱人的善工，服侍人，说话更要和气，容貌举动，都要显出爱人的气象。若是垂头丧气，带着没奈何的样子，这样服侍人，无论受多少辛苦，不能得到别人喜欢。圣经上天主说："你送给人什么东西，别说厉害的，惹人难过。说好话，比送什么礼也好。"（德 18：15-16）你喜喜欢欢地服侍人，就是服侍得不周到，人也快活，若不耐烦的样子服侍人，服侍得周到人也不喜欢，人之常情，都是如此。

所以若有人，求你做什么事，你若能够去做，就该快快去做，务要令别人欢喜。若实在甚忙，不能立刻去，也不该厉声厉色地斥退别人。你既不能随别人的意思，说话更要和蔼，可以给他说："我很愿意去做，但现时实在不能脱身，过后一有了空，我就去做。"这样，他看见你的好心，虽然没有得了所求的，也如同得了一样，心里必定愉快。若是别人求的事，是当求宽免的事，也不该直言拒绝别人，可以说："等着我先去求宽免，一得了宽免回来，就做你的事。"总而言之，凡别人求什么事，你不能做得，务要说话和蔼，显出你的好，补你做不来的亏缺。

圣文都辣说："若是我们不小心，说了得罪人的话，虽是一言半语，也要心里羞愧，在天主台前，自己轻贱自己，还要给别人赔个不是，求他宽免。"从前圣铎西德，待人极其谦和，常常小心，一句得罪人的话不说。但他在隐修院，有照管别人的本分，有时为病人要这个求那个，求之不得，不由得心里难过。有一次难过起来，说了一句不忍耐的话，转念一想随即后悔了，急回自

己屋里去，哭求天主宽赦。他的老师圣铎乐德听到了，就来见他，问他为什么涕哭，他回答说："我的神父，我说了一句轻慢人的话，该怎样办呢？"那时候，圣铎乐德就苦苦地责备他说："你说了轻慢人的话，明明显出你没有谦逊的德行，才犯了这种过失，还不该羞愧吗？"责备了他以后，遂又安慰他说："如今天主宽赦了你，你起来吧，以后务必要回头改过。"铎西德听到老师说宽赦的话，好像听到天主亲口说的一样，遂即喜喜欢欢起来，拿定坚决主意，以后再不敢犯。圣巴西略教训服侍人的，别想是服侍的人，该想服侍的是天主，是服侍的吾主耶稣。这也不是凭空妄想，因为耶稣亲口说过："在我的弟兄们当中，一个最小的，你们为他做的事，就是为我做的。"（玛 25：40）这个意思若认得真切，自然服侍人就没有粗心忽略的事了。至于受人服侍的，也不该起骄傲，该想服侍我的，是我的长上，我是他的在下的，他服侍我，就像当初耶稣给圣伯多禄洗脚一样。圣伯多禄见耶稣给他洗脚，觉着实在当不起，心里惭愧得很，我们受别人的服侍，也该有个当不起的意思。这样服侍人的，想服侍的是天主，不以为羞辱；受人服侍的，心里惭愧，也不至于起骄傲，两方都得益处。

第十二章 含忍为贵

我们不是天神，都有躲不及的毛病，说话行事，一不小心，就有得罪人的地方。我如今要讲，别人得罪了我们该怎么样，我们得罪了别人该怎么样。

若是别人得罪了你，比如说的几句厉害话冒犯了你，虽是心里不愉快，也要勉强忍耐，切不可立时翻脸，与他争辩。若一争辩，恐怕激怒了他，为一星小事，吵闹起来，那就太不好了。别人固

然该小心，一句伤人的话不说，一件伤人的事不做，你也不可过于小器量，为一点半点小事，就失了心里的平安，得罪人是不好，不会忍耐也是不好。你的忍耐不足，却是因为你的爱情不足。几滴水灭不了大火，别人的小错处，也不能胜你的大爱情。你只要诚心爱人，谦逊良善，别人待你不周到的事，都该忍受，并且这样也能感化别人，消别人的气。比如物件，硬的碰硬的，一碰就破，硬的碰软的，连响声也没有。你只管一味忍耐，谦善柔和，任凭别人说什么厉害话激动你，你口不还言，面不改色，如同听不到一样，别人也就消了气了。按圣铎乐德的教训，若有人斥责我们，愿意回答，也无妨碍，只不可说别的话，只该谦谦逊逊认自己的错，就是别人指摘的不是，冤屈了我，也不说别的，只说“神兄饶赦我，为我祈祷吧！”这样回答，也不至于伤兄弟友爱之情。

但我们是软弱的，若有时忍耐不住，忽然起了忿怒，伤了和气，该怎么样呢？该快快彼此求宽，切不可迟延。圣经上说：“太阳未没，怒气当消。”（弗 4：26）这就是劝我们，不可怀着恼怒过宿，该早早认错求宽，归于和好。凡两人争论，都有不是，开首的有开首的不是，不可无故招惹人，回答的有回答的不是，不可不谦逊忍耐，所以该彼此求宽，各自认错。圣依纳爵说：“在我们当中，不可有争端；若因为人性的软弱，或魔鬼的挑唆，偶然有了争端，该快快劝和他们，使他们彼此赔个不是。”

赔不是，求宽免，非谦逊人做不来。谦逊人宽免人不觉难，求人宽免也不觉难，所以我们要很谦逊，随圣保禄的教训：“彼此忍受，彼此宽恕。”（哥 3：13）也别说我年长，他年幼，我理直，他理屈，应当他先给我赔礼，你若懂得什么是谦逊，什么是克己，应当争先恐后的抢着求宽才是，谁先求宽，谁得荣冕。从前亚巴郎的牧童，同罗特的牧童，因为争地段彼此不和，亚巴郎虽是叔辈，

罗特是侄辈，亚巴郎怕伤了和气，却先让了罗特，左右地段任他拣选，毫不争执，这才是当效法的善表。

古时有一位修士，受了天主的一种奇恩，每次领圣体，尝着非常的甘饴，蜜也比不得。有一天，又去领圣体，不知怎样尝着满口的苦味，好像吃了苦胆黄连一样，心里甚奇怪，忽然想起领圣体前，说了几句伤人的话，并没有求他宽免，必是为这个缘故，天主警醒我。吾主耶稣说："你到天主台前献礼物，忽然想起来，你的弟兄有不满意你的事，该放下你的礼物，先去同他和好，然后再来献礼物。"（玛5：23）可见，与人不和，是天主最恼恶的，认错求宽，是天主最喜欢的。

第十三章 要训三则

几时有人得罪了我们，有当守的三条规矩：第一条、不可有丝毫报仇的念头。我说的报仇，不是在大事上，我们当中，千万没有大仇，但在小事上，怕躲不干净。比方人得罪了你，你虽然不愿意伤害他，但有意说几句刺激他的话，泄泄自己的气；或是愿他受责罚失脸面，见他事情办坏了，心里喜欢；或是说，他怎么样待我，我也怎么样待他，他待我冷淡，我不能待他亲热，他待我刻薄，我不能待他宽厚，这都算报仇的心，有人这样做作，终于不免有罪。有这个心，就难以向天主说："求你宽恕我的罪过，如同我宽恕别人一样。"（玛6：12）这样小仇恨，在修士身上，比那大仇恨，在世俗人身上，更显着丑陋，容忍不得。你想修士们，不是如同一个身上的肢体一样吗？这个肢体，偶然伤了那个肢体，那个肢体必不报仇，牙咬了舌头，谁也不说拔了牙去，怎么你的神兄神弟，偶然得罪了你，倒不肯宽宏大量，包涵他呢？

第二条、不但不愿意报仇，还不该有心记仇。若有人得罪了你，你记念不忘，至于同他断了来往，不同他说话，处处躲着他，事事看不上他，虽说不愿意报仇，终究不满爱仇的诫命。圣保禄劝我们："待人要良善仁慈，彼此宽恕，如同天主看耶稣的功劳，宽恕了我们。"（弗 4：32）天主宽恕我们，是从心里完全宽恕。我们从始，无论怎样罪大恶极，一个真心悔改，天主就赦，既赦之后，天主完全忘了，再也不记念了，仍旧施恩于我们，好像我们没有犯过罪一样。我们待人，也该如此，别说为这一点小事，就是受了大冤屈，也要忍耐过去，待得罪你的人，仍旧良善谦和，恰如从前一样。若愿意天主宽赦我们，不得不这样宽赦别人，若不这样宽赦别人，天主必要罚我们。圣经说的罚，如同那个恶仆一样，那个恶仆欠主人的债很多，主人宽免了，别人欠他的债很少，他倒不肯宽恕，被主人下了监牢。吾主耶稣说："你们不从心里宽赦你们的弟兄，在天我的大父，也要这样待你们。你们宽赦别人，天主才宽赦你们。"（玛 18：35）你们用什么尺寸量人，天主也用什么尺寸量你们。"（路 6：38）

第三条、不但不该有心记仇，且也不该有心憎嫌人，偏爱人。有私交情固然是不好，憎嫌人、与人不和也是不好。若使外人议论我们说："某人同某人，冰炭不同炉，自从某日有了某事，谁和谁都不说话。"若使人说出这样话来，岂不甚可惜吗？吾主耶稣命我们彼此相爱，好令人看出我们是他的徒弟来。可见我们若彼此不相爱，就不是耶稣的徒弟，不可称为修士。所以我们该十分用心，躲避这个毛病，一起了憎恶人的念头，务要急速推出去，不容它存在心里，怕它长了根子，生出许多害处来。若一时推不出去，该小心把守自己的心，万勿显露出来，显露出来使人看见，害处更大了。且不只不该使旁人知道，也不该使憎嫌你的人知道，

若当着旁人，你不显露，遇着你憎嫌的人，容貌举动之间，带出不耐烦的样子来也是很不好。

我还进一层说，起了厌烦人的念头，不只该小心别顺从诱惑，在说话行事上，别显现出来，还要勉强作相反的事。你不喜欢他，越该给他多祈祷，显出亲热他，你看不上他，越该称赞他的好处，显出看重他，想法侍奉他，加恩于他，如此行事，才合圣经的教训。圣保禄说："别使别人的不好，胜过你的好；该使你的好，胜过别人的不好。"（罗 12：21）

第十四章 慎勿妄断

在一总诱惑当中，妄断人的诱惑，是魔鬼最肯用的。它起初诱惑我们妄断人，因着妄断，又引我们轻视人，因着轻视，又引我们憎嫌人，一步进一步，渐渐使我们失了圣德，犯许多仇恨不和的罪，可见，妄断人是爱德的大仇。我们要保存弟兄的和好，务要断绝这个毛病，总不妄断人，也不猜疑人。圣人们讲论：妄猜妄断，是爱德之毒，是极重的瘟疫，远离天主，大伤弟兄的和气。所以圣保禄宗徒责斥人说："你是谁，（罗 14：4）你敢判断你的弟兄？"（罗 14：10）

什么是妄断呢？就是没有显然一定的凭据，心里就说某人决然有某过失，有某毛病。妄断的事越大，罪过越大，凭据越小罪也越大。妄断人，总算坏人名声的罪，不是外面坏人名声，是心里坏人名声。没有真凭据，凭空妄断某人不好，心里轻视他，使他在你心里失了好名声。若是外面坏人名声，比如：你向别人说某人不好？使人失了重视他的心，这个你知道是罪，你虽然不向别人说，但你心里妄断人，失了重视他的心，也不免有罪。因为

那个人不但愿意别人重视，也愿意你重视，你使别人轻视他，同是不好。你且反心自问，若有人凭空妄断你，想你不好，心里小看你，你受得受不得？你若不受得，你也别凭空妄断人，以己之心，度人之心，才是公道。

但该知道，妄断人的诱惑如同别的诱惑，非故意顺从了没有罪。觉着诱惑和顺从诱惑，有大分别，顺从不顺从在我们，觉着不觉着不在我们。若忽然来了妄断的诱惑，只要你心里不喜欢，没有你的不好，所以办神工的时候，不可只说我起了妄断人的念头，还该说顺从了没有顺从，若顺从了，便是心里坏了人的名声，轻慢了人，必定有罪。但告这罪还该小心，别提妄断的是什么人，若提出名字来，怕引起神父也轻视他，神工以外更该小心，别告诉别人，若引起别人也妄断，那就更不好了。这都是圣人们留下的教训，他们看着人的名声，极其贵重，所以加这番小心。我们动不动就妄断人如何使得呢？我们勉力着，只看自己的短处，不看别人的短处，热爱弟兄们，不会想他们有不好，到这个地步才好。

妄断人不只坏人名声，且是僭用天主的权柄。天主留着自己判断，不许人判断。在圣经上明明地说："你们别判断，省的后来受判断；你们别定人的罪，省的后来定你们的罪。"（路 6：37）有人不听天主的命，动不动就要判断，说某人心神不好，某人背地里不做好事，人心里的事隐秘的事，只有天主知道，你不知道，你信口胡说，岂不是僭用天主的权柄吗？圣保禄宗徒说："你是谁？你判断别人的家仆；别人的家仆或得赦、或受罚，全在他的主人。"（罗 14：4）"所以不到时候不该判断，到天主降来审判的时候，天主光照黑暗中的密事，显露人心的念头，那时候各人受各人的审判。"（格前 4：5）从此看来别人的不好，不知详情的，决不该判断。若拿别人的好事，看成不好事，比如说："他

做的虽是好事，他却没有好念头，图人赞美，怕人责罚，假装善人”，事事向不好处想，更是一个最可恨的大毛病。原来人心大坏，好事难信，不好事却容易信。我们要保全弟兄和好，更要小心断绝这个毛病。

第十五章 妄断之故

第一个妄断人的根子是骄傲。骄傲虽是万罪之根，更是妄断之根。因为骄傲人，过于偏爱自己，不见自己的短处，只见别人的短处，很容易判断人。圣文都辣说：“越专务神工的人，越易受妄断的诱惑。他们受天主许多神恩，本该谦逊，反越长了骄傲，暗想自己高出别人一等，常有轻视人的意思，嫌别人过于务外，过于心散，过于放肆，别人说的话行的事，他们多有看不上的，因此犯许多妄断人的罪。”所以我们要改妄断的毛病，最要紧的先该学习着修谦德，有了真谦逊从心里轻视自己，觉着自己万分不好，常常羞愧，就顾不得妄断别人了，别人的短处，也就看不出来了。

但留心看自己的短处有大好处，能以压制骄傲，增长谦德，使人敬畏天主，良心平安。若忘了自己，但察看别人的短处，可有大害处：使人长骄傲，高看自己，卑看别人，犯许多妄断疑惑，忿怒嫉妒的过失，良心还不得平安。还恐怕别人要用圣经上的话，给你说：“别人眼里有根小草，你看见了，你眼中有根大梁，倒看不见。”（玛 7：3）我们不该这样，但该察看自己的过处，别人好歹于我们无干。若有时见别人的过处过于碍眼，难以宽容，也不可就判断他，该快快反心自省，认自己的毛病。心里向自己说：“我有某种毛病，比他不好；他有某种长处，远远超过我。我亲

他的足迹，也觉着当不起，如何敢判断他呢？”或用圣伯尔纳多的方法，看见别人的短处，心里厌恶，就该回心想自己，也有那短处没有？有就改了；看见别人的长处，心里喜爱，就该回心想自己，也有那长处没有？没有就用心效法。

圣多玛斯说：“有时妄断人，是从自己的恶心来的，自己的心地不好，想别人都如自己。”自己有的毛病，想别人也有，如带上有颜色的眼镜，看着各样物件，都是一样的颜色。他做事有什么贪图，有什么想望，这个偏情迷了他的心，以为别人做事也有一样的贪图，一样的想望。圣保禄责斥这种人说：“你判断别人，正是判断你自己，因为你判断的事，就是你做的事。”（罗 2：1）你自己不好，想别人也不好，忠厚良善人断不如此，他们遇着可疑惑的事，但向好处想，不向坏处想。一件事有两样解说：一样解说好，一样解说不好，为什么舍了好的，只拣不好的呢？一样的事，善心人看着好，恶心人看着不好，同是一理。

虽说，若见一件事，明明是不好，心里断他不好，也不犯妄断人的罪，但是，总不如不断，更合爱人的道理。且不仅不断他的短处，还要宽容他，不能原谅他做的事，也要原谅他做事的心，或说他是不知道做的，是偶然粗了心。若实在不能宽容他，就该想他受的诱惑，必是大意了，或是，机会躲不开了。心里向自己说：“若我当着那个诱惑，遇着那个机会，更不知怎么样子。”总而言之：我们是不爱人如己，若果爱人如己，见人有了缺点，必定给他想出许多原谅的话来。你且想一想：有人说你不好，你左一条理，右一条理，大缺点说小了，小缺点说没了，怎么会说别人有了缺点，你不想给他遮掩呢？这明明是你不爱人如己。当初圣依纳爵最用心保护人的名声，人有了缺点，必定想法给他遮掩，若实在不能遮掩，也不判断他。但用圣经上的话说：“时候

不到，不该定断。”（格前 4：5）“只有天主，明见人心。”（撒上 16：7）

圣多玛斯说：“妄断人的毛病，多数是从嫉妒憎嫌来的。”我们不喜欢一个人，他说话行事，都看不上，不但真不好，看着是不好，就是不是不好的事，也看着是不好，甚且拿着他的长处当了短处，从心里厌恶他，事事不喜欢他。若是我们喜爱的人，大大两样了，只见他的长处，不见他的短处，就是有时不得不说他不好，也会宽容他，真如圣保禄说的，爱情不想人的短处，所以我们若妄断人，必是缺少爱德的凭据。我们也别忘了魔鬼的诡计，魔鬼是爱德的仇敌，千方百计，离间人心，使人因着些微的过失，失了敬爱弟兄的心。我们想想：人在世间，谁没有过失呢？即使没有大过失，小过失谁也躲不干净。圣经上说：“若是我们说没有罪，便是自己骗自己。”（若一 1：8）“义人还七次跌倒。”（箴 24：16）虽然七次跌倒，仍旧不失为义人，也不失天主的宠爱，既然不失天主的宠爱，也不该失我们的敬爱，天主喜欢的我们也该喜欢。请看天主待我们多么宽厚仁慈，我们无论怎样不好，天主仍旧慈爱我们，不同我们一般见识。天主每天忍耐我们千条过失，我们不能忍耐别人一条小过失，必要判断他，憎嫌他，如何使得？如此行事，明明显出我们不是为天主爱人，如果为天主爱人，天主不憎嫌的事，我们也不该憎嫌。天主是做主子的，我们是做奴仆的，做主子的不恼怒，我们倒敢恼怒吗？天主爱他，我们也该爱他，如圣若望宗徒说：“天主如此爱了我们，我们也该彼此相爱。”（若一 4：11）

还有一说，我们不该因着人有几条小毛病，就轻视人。因为圣人们讲论，天主有时待自己极宠爱的圣人，特意许他有一二条改不净的小毛病，为保存他的谦德，使人认得自己的软弱。所以

你的弟兄，虽然有某样短处，德行不一定比你小，你虽然没有那条短处，德行不一定比他大，这样想来，我们断不可高看自己，卑看别人。

第十六章 证以往事

从前隐修院长依撒格，有一天去探望别的修士，到了那里见了一位修士，不知有什么他看不上的事，心里就轻视了他，判断他说："这样的修士必该受罚。"回来的时候，遇见一位天神，把守门口不容他进门。依撒格不知哪里的事，急忙问为什么缘故，天神说："天主打发我来问问你，该怎样罚那位修士。"依撒格一听这话知道自己错了，慌忙跪下认错求饶。天神说："天主这一次且饶了你，但过后必要小心，不可判断你的弟兄，僭用天主的权柄。"

圣额我略传说："从前多第辣皇上，偶然看见贾苏主教，面色通红，心里就想他，必是多喝了酒。天主忽然罚了他这妄断的罪，使他一个随员，立时附了魔，后来无奈何，请了贾苏主教来，画了一个圣号，把魔驱了。从此多第辣晓得贾苏主教是位圣人，并不是喝醉酒的人，很悔恨自己妄断的罪。"

当初圣方济各在意大利国传教的时候，有一天，路上遇见一个穷苦人，穿的破衣烂裳，如一个乞丐，身上又带着重病。圣人一见心里很怜惜，他的同伴修士说："这个人看着贫穷，恐怕内里怀着一片贪心，比谁也富。"圣人一听他这妄断的话，就严厉地斥责了他，遂又向他说："你若愿意同我作伴，必该做补赎，脱去大衣裳，快去到那穷人跟前俯伏跪下，求他饶赦。"于是这位修士，很听命都依着办了。

还有圣方济各的一件事，圣人有时常哭，哭来哭去，哭得两眼几乎瞎了。有一位同会的修士叫伯尔纳多，善于谈论天主的事理，圣人忧闷起来，常找他谈论，为解自己的忧闷，屡次整夜的谈论。有一天，又去找伯尔纳多到了他门口，喊叫说："神兄伯尔纳多！请你来同瞎子说一回话。"那时伯尔纳多正在祈祷，一心结合天主，也没有听闻，圣人等了一会儿又叫他，又没有听闻。圣人只想伯尔纳多是不愿意说话，心里有点不愉快，就忧闷着回去了。才跪下祈祷，忽然听到天主给他说："你为什么心里难过，刚才伯尔纳多正在祈祷，难道该离开天主，同人说话吗？况且你叫他，他并没有听闻。"圣人一听这话，就快快起来，又找伯尔纳多去，到了那里，正遇见伯尔纳多祈祷完了，就跪在他跟前，告明自己怎样妄断了他，受了天主的责罚，然后躺在地下，向伯尔纳多说："我命你上我身上来踏着我，口里要斥责我：可轻贱的百那东的儿子，从哪里来的大骄傲！"伯尔纳多甚敬重方济各，哪里敢从命呢？但因为圣人必要他如此，实在推却不过，不得已，怀着一片谦逊恭敬的心，照样办了。

从前圣亚尔瑟诺生病的时候，有近处的一位神父，同一个隐修人来探望他。这个隐修人，不知亚尔瑟诺的来历，看见他铺着毡子，枕着枕头，心里就怪责他过于娇贵，不合修士的身份。那位神父看出来了，就把这位隐修人，叫到一边儿，问他说："你从前在世俗中，是贫穷呢？是富贵呢？"隐修人答说："我不瞒神父，我是贫家出身。"神父说："你贫家出身，做了修士，受贫穷的苦，不算奇事。亚尔瑟诺，从前在世俗中做太子太师，本是当朝的一品大官，富贵荣华，谁不知道？他弃了大官大禄，进了修院，甘受贫穷卑贱的苦，如今到了高年，又有重病，铺一张毡子，枕一个枕头，你就嫌他娇贵吗？"那隐修人一听到亚尔瑟

诺的来历，甚羞愧自己妄断的过失，称赞他的德行非凡，名不虚传。

院长玛克德说："妄断人的毛病，从前我不大避讳，另外在三件事上，我妄断了人。第一件、我见几位修士有了病，请医生看，吃药调治，我说他们没有忍耐。第二件、我见有修士，少行苦工，盖羊绒被，我说他们太娇贵。第三件、我见修士们拿降福油，分给教友们治病，我说是骄傲。后来这三件事，我也做了，我生了一场大病，痛到受不起，也请医生来看，也要了一张羊绒被盖着，有人来要降福的油我也给了人，所以我劝修士们，小心别妄断人，怕妄断了人，后来天主罚他，有同样的事。"

从前西乃山上有一座修院，在这修院里，有十位修士，平日里看着不大热心，常缺公行的神工。后来得了重病，院长来看他，见他不但不怕死，反很喜欢，就怪异他说："你平日那么冷淡，如今要死，将去听天主的审判，怎么能这样放心呢？"他答说："神父不必怪异，天主打发了天神来，告诉我不久必升天堂。因为天主是至忠信的，不能虚言，天主说过：'你们不判断人，将来也不受判断；你们不定人的罪，天主也不定你们的罪。'（路 6：37）我平日虽说不很热心，又因为身上常带着病，没有善尽了本分，但我有一条小长处，别人无论待我怎样不好，我常甘心忍耐，全心宽恕别人，并没有判断过他们，他们所言所行的，我都是向好处解说，为这个缘故，虽然当着临死的时候，我也不怕。"

第十七章 严绝私交

我们只管彼此相爱，越相爱越好，不怕太过，但不可有私交情，就是同一两个格外地相好，这算厚此薄彼的偏爱，最容易惹人不喜欢。圣巴西略说："无论怎样好的私交情，都是得罪人，因为

你同这一个亲热，就显着同那一个疏远。所以若见有人，或因为是亲戚，或因为别的缘故，格外偏爱一个人，该重重罚他，因为他偏爱一个人，就显出他爱众人不足，好像看不起众人，这便是得罪众人。你想得罪一个人，天主还不喜欢，若得罪众人，岂不更惹天主的怒吗？我们待人，该效法天主爱我们，天主待我们，大公无私，日月照临，雨露润泽，不分彼此，（玛 5：45）我们爱人也要一体相待，不分厚薄。”

圣巴西略又说：“私交情是不和睦的种子，引人生嫉妒猜疑的心，我同你相好，他同他相好，各立朋党，彼此憎嫌，而且私自聚会，凑到一块儿，你诉说你的心事，我诉说我的心事，判断这一个，评论那一个，诉自己的冤屈，道别人的短长，连当会长的也免不了他们的议论，修院到这个情景，还成修院吗？看起来，私交情，不但害自己，且害别人，把自己的短处，渐渐传染了别人，又使人犯许多规矩，往往为朋友的缘故，缺了本分，做些不应做的事。”

我们爱人，不是为人的缘故，是为天主，天主是爱德的根本。既然一总的人，都是天主的儿女，吾主耶稣的兄弟，我们该一样看待，不可亲近这一个，远离那一个。从前圣方济各会有一位大德修士，名叫若望路各，有人愿意同他交好，他回答说：“私交情，使我远离天主，我若远离了天主，不但与我有害，与你也有害，不如断绝私情，纯心结合天主，你我均受其益。”

卷二十一 规过篇

第一章 劝善规过方为益友

圣伯尔纳多说："天主在世界上罚人，正是爱人的凭据。"这是圣经上常讲的道理，撒落满智王说："天主责罚他所爱的人，就如为父亲的，喜爱自己的儿子。"（箴 3：12）天主又默示圣若望宗徒说："凡我所爱的人，我就责罚他，刑罚他。"（默 3：19）为此圣人们讲论："人犯罪后，若觉着良心不安，忧惧愧悔，仿佛虫咬刀割，这是天主的大恩，天主爱你，不忍舍弃你，所以用这良心的苦教训你。若犯罪后，天主毫不加罚，良心不觉不安，更是不好的凭据，保不定天主舍弃了你，不理你了。"所以圣伯尔纳多又说："天主不恼怒，更是最大的恼怒，因为不爱你，所以才不罚你。"

看来天主罚人，真是天主的恩情，是天主爱人的凭据。晓得这个道理，也就晓得有时长上责罚在下的，也是一片好心。长上见你有什么不好的毛病，说说你，劝劝你，嘱吩你留心躲避，也是真心爱你的凭据。论长上没有不爱在下的，但只心里爱，外面不显出来，为你有什么好处呢？教训你改毛病，管着你守规矩，才算显出来，为你才有好处。为父母的疼爱自己的儿女，愿意他学好，成好人品，见他有了过犯，轻者规劝，重者严责，没有不管教的。若见别人的孩子有了过犯，也不说，也不劝，装不知道，因为爱自己的孩子，远远过于爱别人的孩子，所以有这个分别。看来，长上责罚你，不是待你刻薄，正是用父子之情待你，不把你当外人，若把你当是外人，任凭你有什么毛病，也就不理你了。

而且长上责罚你，不只是亲爱你的凭据，还显出看重你。一来想你是谦逊克己的人，德行坚固；二来想你知道好歹，与长上情谊深厚，就是说你几句，你也受得下去。若不如此，长上岂肯说你吗？若与你毫无亲爱之情，或是想你小器量，只容人说好，不容人说不好，不知好歹，任凭你怎么样，也不肯责罚你了。

世俗人交接来往，只讲外面，嘴里甜，心里苦，心里本看不起你，外面却说许多好话奉承你，真如达味圣王说的："嘴里赞美，心里咒骂。"（咏 55：22）我们做修士的不该如此，我们的爱情，该是诚实的，诚于中，形于外，见兄弟有什么碍眼的毛病，就该尽自己的责任，直言相告，若我有什么缺点，我自己不觉，长上亲眼看见，或听到别人说，并不告诉我改，还算有爱情吗？你若衣冠不正，面上有了脏污，你自己不知不觉，你必喜欢有人告诉，人看见不告诉，你一定说他做得不对。如今我有不觉的毛病，惹得别人不喜欢，人告诉我改，才算待我有恩，我更感念他的好处，岂有不愿意告诉的吗？

原来人有毛病，都是自己不觉，一来因为习惯成了自然，二来因为人都是偏爱自己，只觉自己好，不觉自己有不好。我们偏爱自己，常宽容自己，毛病也不说是毛病，所以俗语说："当局者迷，旁观者清"，所以为自己的事，还是有个好朋友指教才好，但是如今世俗场中，这样的好朋友，一百里也难得一个。如今的世道，只是彼此奉承，彼此抬举，心里本看不起你，反说你有百般的长处，人都是生来骄傲的，听见这样赞美的话，不由得就信以为真，真是给你添病呢！我们在修院里，有长上管教我们，有了毛病就告诉我们，相帮我们改，真是我们的福分。古时有一位名人说过："我们自己的毛病，自己看不出来，朋友们看出来，又不肯直言告诉我们，我们应当花钱雇一个仇人，指摘我们的短

处，因为如今的风俗，惟独仇人肯说实话，仇人说你的过处，多少也不留情，那才能相帮你改毛病。”

我们在修院，有长上指摘我们的过失，也不用花钱雇，还同仇人大大两样。仇人说你的过失，是从恼恨嫉妒来的；长上说你的过处，是从爱情来的，因为爱你，愿意成全你，所以善言善语地教训你。若不听长上的善劝，是如同病人不肯服药，有病不服药，病好不了，有毛病不听善劝，毛病也改不了。

第二章 不肯受过骄傲明证

只说各人有不觉的毛病，有人好心好意的告诉，是个恩情，该当知恩知情，感念不忘。只因为人性过于骄傲，喜欢接受人劝告的实在不多。圣经上说：“你责罚明智人，明智人越爱你。”（箴 9：8）因为明智人，看事透彻，明知别人的责罚，为自己有大好处。但这样的明智人实在难找，都是骄傲迷心的多，骄傲的病，深深地入了骨髓，一听到人夸奖，心里就喜欢，一听到人贬责，心里就烦恼，不容人说一句逆耳的话。因为骄傲人最爱惜自己的脸面，只想别人说他的短处，是伤他的脸面，是轻视他，所以他心里受不得。你一片好心希望着说说使他改了，他反说你欺负他，与他有什么嫌隙，拿着你一片好心，当了狼心狗肺，这样的人，叫人怎么相帮他改毛病呢？

他虽然有时，自己说自己的短处，看着似乎谦逊，其实不是真谦逊，若把他说自己的话，出在别人口里，他就受不得了，情愿自己说自己千条不好，不愿意别人说自己一句不好。因为他说自己不好，并不是愿意别人轻视他，正是愿意人说他老实，不护着自己的短处，说他谦逊。不显自己的长处，在别人口里讨个赞

美，这岂是谦逊意思吗？真谦逊人，自己轻视自己，并喜欢别人轻视自己，自己认自己不好，并喜欢别人说自己不好，若不如此，便是真骄傲，假谦逊。

如今的人，十有八九是假谦逊的，只自己说自己不好，不容别人说一点不好，别人才一开口，就要争辩，有时分明知道别人说的是实，又知道别人有责任说我，还是心里不服，口里不肯承认，甚或同你翻脸，与你结起仇来。所以圣经上教训人说："你责罚君子，君子越爱你，你别责罚小人，怕他恼了你。"（箴 9：8）这是平常责罚人的好处。责罚人，明明地是得罪人，有几个愿意别人说不好呢？

岂不知人有毛病不容人说，是仿佛疯癫人，不知自己有病，不容医生治，不肯服药。有病不治，病好不了，有毛病不受说，毛病也改不了。撒落满说："恼恶责罚的，是愚傻人。"（箴 12：1）看起来，人有了短处，不受说，不受劝，不但是谦逊不足，还是不知好歹的一个愚傻人。

第三章 不肯受责见弃于人

你有毛病不受说劝，别人何苦惹你不耐烦而说劝你呢？也就是看你如一个不受治的疯狂人，不给你下药了。若到这个时候，你有毛病越长越大，使人人都知道了，人人都议论你，人人都瞧不起你，你才受了那骄傲的报应。先知耶肋米亚说："我们治巴比伦城，巴比伦城不好，我们舍弃她吧。"（耶 51：9）别人也要这样说你。我们原想改他的毛病，好心好意的说说他，他反恩将仇报，毛病不但不改，还与我们为仇，我们还理他做什么？该看他如一块石田，不必耕锄他了。

圣方济各博尔日亚论这种人说："这种人责罚不好，不责罚更不好，使长上实在为难。你说不责罚他，又怕他毛病越长越大，将来还怕传染别人；你说责罚他，又怕他不知好歹，和你结起仇来，还怕他暗地里抱怨，挑唆的大家不安。为这个缘故，长上屡次为难，不知怎样是好，只得暂且忍耐，装个不知道。"我们晓得这些情景，应当着实想想长上轻易不责罚我，是什么缘故呢？不是因为我从前不肯好好地接受教训吗？我瞒着我的病，不愿意受治，长上也就不治我了，何苦得使长上这样为难呢？请看圣依纳爵在世上的时候，同会的修士，都是相亲相爱，有了过错彼此劝戒，是怎样和好，受批评的喜欢受，批评人的也不以为难。"

有一位学士说："不接受批评的人，如同魔鬼一样。魔鬼是固定于恶的，永远不改。不接受批评的人，瞒着自己的毛病，也不肯改。"圣巴西略说："这样人，不可同他来往，怕他不善的表样，沾染了别人，应当使他独居一处，离开众人，如害瘟疫病的一般。"

第四章 纠正过错受益良多

盖伦是古时的名医，他不但著书立论，教给人治肉身的病，还教给人治灵魂的病。据他说："人若愿意修德行，改毛病，最要紧的先该找一个靠得住的好朋友，求他留心观看自己一身的行为，若看见有一条不善的，就据实告诉我改，还该向他说明，若相帮我改了灵魂的毛病，比治好了我肉身的大病，比较还好。见我有什么毛病，不给我原谅，直言相告，才算待我有恩。这样托求他，他若应允了，过几天，他一句规劝的话都不说，还该向他诚恳地再托求一番，求他别忘了自己许下的话，我有了错误，就

该率直地说我。他若说：‘我留心观看你，并不见你有什么错处，’你千万别信。不见你有什么错处，必是没有留心观看你，或是还不大放心，怕率直地告诉你，你心里不好受，惹得你烦恼，伤了交情。或是先前经历过，从前说你的缺点，你不受说，如今不信你的话了。所以若愿意朋友放心说你的缺点，该常喜喜欢欢地接受，也别推托也别烦恼，就是有时朋友说的太过，也不可和他分辩，该想为自己的事，自己看不明白，在我眼中是小毛病，保不住在别人眼中就是大毛病，还是旁观者清。即使朋友真的看错了，我实实在在并无其事，朋友说我为我也有好处，使我日后越发加小心，连那毛病的影儿，也要改个干净。”

以上俱是盖伦说的话，我们若愿意有个人告诉我们的毛病，就该完全照着这样做，若不照着这样做，任凭你有什么毛病，人也不肯告诉你，怕的是说你你受不得。看起来批评人，实在不是容易事，受批评的受着不好受，批评人的也很为难，恐怕他谦逊不足，更说出不好来。为这个缘故，屡次做长上的为难不小，想想自己的本分，在下的有毛病，不得不告诉；再想想那个人的品性情景，又怕说得不好了，不得已委婉地说，和颜悦色地说，还恐怕有不爱听的。长上为难的这般苦心，谁会知道？谁会想过？竟有这样骄傲人，不容长上说劝，真是大大辜负长上的一片好心。

太阳晒黄蜡，晒化了；晒泥，晒硬了。人心也不一样，谦逊人受批评，变化好了，骄傲人受批评，更硬了心。人心又比做一棵花草，这花草根子生得深，日晒水浇，越长得茂盛；若没有什么根子，日晒，晒干了，水浇，泡烂了。人心里若深深地生了谦逊的根子，认透了自己的卑贱虚无，越受批评，德行越长进；若没有谦逊的根子，一受批评，就灰心丧气，做什么也没有兴趣了。为这个缘故，长上屡次不肯批评人，怕批评的不好了，还不如不

批评更好。

再三地说，还是那些话，若愿意别人放心大胆的，告诉你的毛病，总该喜喜欢欢的接受，别显出半点儿不耐烦的样儿。即使别人不知情由，屈枉了你，你也别不耐烦儿，该说句道谢他的话，说这样事，真是不好，过后我加小心。你如果这样谦逊，别人批评你的毛病，才不扫兴。圣经上说："受责罚，显出悔改的心，才使人说好。"（德 20：4）若巧言花语，为自己辩解，不但为别人是一个不好表样，还使人过后不敢告诉你的毛病，为你也有了害处。"

就是做长上的，若过于固执自己的私见，不喜欢别人的主意，也是一个短处。所以说一个人无论怎样聪明才干，若过于自是，不容别人出主意，倒不如一个才智平庸的，喜欢商酌办事，更相称会长的职分。我说的这话，正合圣经上的道理，圣经说："愚人看着自己走的路正直，到底明智人，听别人的主意。"（箴 12：15）又说："哪里主意多，事有收效。"（箴 11：14）从此看来，做长上的还该喜欢听别人的善劝，何况我们在下的，有了过失，听长上的说劝，不更是合情合理的吗？

再一说，我们若喜欢受批评，长上见我们有了过失，也不生愁，因为知道容易下药，病不难治。若平日不驯顺，不甘心受长上的批评，有了过错，才使长上为难，因为有病不服药，无法可治，这是做长上的一宗大苦。我们该体贴长上的为难的心，在长上跟前，显出我们愿意受批评的好意思，可以这样说："我求神父加意留神管束我，有了错误，直言指摘，别怕我受不得。我若从前没有谦谦逊逊的受教训，求神父忘下，以后一定愿意好好儿的受教训，有了错误，请神父只管放心说我。"这样托求长上，一次还不够，还要屡次托求，也不但这样顺口一说，像说一段套话一样，

该说得恳切，使长上看出你的诚心来才好，若非这样，长上不敢放心指教你。在别的事上，我们该喜欢别人认得我们的短处，在这件事上，我们该小心，别使长上说我们怎么骄傲，怎么不受管教，总该想法使长上知道，我有喜欢受指教的这条小长处，这样，长上才肯相帮我改毛病。

一个病人，诚心盼望病好，医生怎样吩咐，他怎样做，虽然吃苦口的药，受很疼痛的治法，也不抱怨医生治法，也不猜疑医生心地不好。我们若诚心愿意治好灵魂的毛病，全改自己的毛病，也该好好听长上的指教，受别人的劝说，别猜疑他们有这心那心的。圣巴西略说："人为了治肉身的病，虽极难吃的药，不嫌难吃，刀割火烧，都能抵受得下去，还感谢医生的恩；怎么为治灵魂的病，倒不肯受不疼不痒的批评呢？"

第五章 前圣懿表后人师范

自古以来的圣贤，都是闻过则喜，从善如流，喜欢受别人的批评，没有一个骄矜自是的。只看圣经上记载的一两条，就可知道。古圣梅瑟是多么聪明，有多大智谋，又是天主简选的，使他做以色列人的领袖，显了许多大圣迹，虽然如此，他心里还是极其谦虚。耶特洛一个平常人，批评他办事不明白，劝他另改章程，他见耶特洛出的主意果然好，就喜喜欢欢地一一允从了，（出 18：24）不像那骄傲人，拿着随别人的主意当个羞耻。

再看圣伯多禄，他虽是天主简选的，做圣教会的元首。他偶然做了一件事，引导教外人新奉教，保守古礼，如同犹太人一样，圣保禄当面相反他，说新教友不必拘古教的礼。（迦 2：11）圣伯多禄也不发骄傲说："我是教首，这事应当依我作主。"也没

有揭保禄的根底，说：“你才不久以前，仇恨奉教的，相帮人打死斯德望，怎样凶恶。”并没有说一句轻视保禄的话，好好地接受了他的建议。

若说圣教史记上，记载的这样表样，更多至数不清。特阿多爵，是古时最有名的大皇帝，因为误杀了人，圣盎博罗削主教处罚了他，不容他进堂祈祷。有一天那位大皇帝，率领着文武百官来进堂祈祷，圣盎博罗削急忙迎上去，当面责斥他的过错，特阿多爵并不恼怒，好好地忍受了。又一次，圣盎博罗削见那个大皇帝，跪在祭台前面，离祭台太近，就打发人直接地告诉他，请他退到后边去，前面是司铎的地方，他虽是皇帝，却不是司铎，那位大皇帝又谦谦逊逊地接受了。在这两宗事上，圣盎博罗削的刚强勇敢，是可赞美的；特阿多爵的谦逊听命，也是可赞美的。

圣盎博罗削不但敢批评人，还喜欢受别人的批评。他虽是博学圣师，又当主教的尊位，一点儿也不自大。有人给他出个主意，或指摘他的过失，他就知恩的了不得。从前在熙笃会里，有二位修士，最喜欢别人批评自己，有人告诉他的过失，他就给他念一端天主经，每次是这样，后来成了规矩，全会的修士全都遵守。

圣亚尔瑟诺当先在特阿多爵朝廷上，做太子的师傅，富贵荣华，一时无比，以后看破世俗，辞了官爵，入了隐修院。在修院里，虽然德行的名望不小，但是他在世俗场中，习染的一二条小毛病，没有改净。就如和众修士同堂讨论的时候，他的两条腿搭在一块儿，这虽不算什么过失，究竟不很合端正的规矩，但因为习惯的成了自然，自己并不知觉。众修士有意告诉他改，又怕他出身贵显，伤了他的情面。那时修士中有一个名叫巴斯多的，忽然生了一计，他给众修士说：“我们再聚谈的时候，我也两条腿搭在一块儿坐着，同亚尔瑟诺一样。你们见我如此，就厉厉害害地批评我，这样用

暗示的办法，就能改了他的毛病。”众修士一听都说好，下次讨论会，怎样说的就怎样办了。果然亚尔瑟诺听到批评别人，当批评自己，立时改正过来，以后再不犯那个毛病了。

第六章 朋侪有过禀知神长

在我们耶稣会，有一条规矩说：“为相帮我们在德行道路上长进，另外为相帮我们修谦逊的德行，都该喜欢别人把自己的过失禀告会长，只要在告解以外知道的，不论是什么过失。”

第一、这条规矩，也如同诉心的规矩，是为使会长神父认透了我们的品性脾气，毛病短处，更容易教训管理我们。而且这条规矩，是人人当守的，别人可以把我的过失告诉会长，我也可以把别人的过失，告诉会长，总要彼此相帮修德改过，为会中公共的好处。且不只我们会中，有这条规矩，就是圣方济各会，及几个别的老修会，都有这条规矩。古时隐修院长斯德望，就规定了一条制度说：“若有看见一个别的人，或做或说一件不善的事情，并不立刻告诉院长知道，算他赞成别人的罪，与犯罪的人同罪。因为他隐瞒别人的罪，就是害自己并害别人的灵魂。”

第二、告诉弟兄的过失，并不是如同打官司告状，要长上用权势罚他。长上称为神父，是愿意长上用父亲爱儿子的情教训他，相帮他勿跌倒，长上有本分教训在下的，比平等人彼此说劝更好。

第三、我们再平心想想，哪个轻、哪个重，别人把我的过错禀明长上，不过使我受一点儿的羞辱，害处很小。况且长上是神父，我是神子，原有父子之情，就是责罚我，也不算什么羞辱。若我有过错，别人给我瞒着，是我有病别人不给我治病，反给我长病，必至于日甚一日。日久败露了，不但坏了自己的名声，还恐怕伤

了修会的脸面，这个害处，不比使我受一点小羞辱，更大的许多吗？所以弟兄有什么毛病，早些禀明会长，不但不相反爱德，更尽了爱德的一个大本分。不尽这个本分，有时就有大罪，比方弟兄的毛病，是在有关系的事上，能够生出大害来，我若知道不及早告诉会长，设法阻挡，必定有罪。圣巴西略说："隐瞒弟兄的大毛病，不告诉长上知道，是如同使病人死的快些儿。"

有人不懂这个道理，见人无论有什么错误，装聋做哑自以为有理地说："别人的事碍不着我，我不管闲事，我不挑唆人，不伤人名声。"这种说话听着好听，其实是世俗人的话，不是修士当说的。修士当彼此相爱，彼此相帮改毛病。弟兄的过错，禀知会长，无非是愿意会长成全他，并不是挑唆他，有意坏他的名声，原是一种爱人的善工。为弟兄灵魂有害的，若隐忍不言，酿成大害，不但害了弟兄的灵魂，还恐怕坏了全会的名声，这才是可羞耻的。

第四、也别怕告诉弟兄的过错，弟兄恼怒，他万不能恼怒，因为他当初一进会的时候，人问他愿意守会中的规矩不愿意，他承认了愿意，这才收他进会。什么难守的规矩，也没有瞒着他，都向他说明白了，这条规矩也是他明明知道的。开始初学两年当中，再三再四问他，情愿许别人把他的过错，随便禀明会长不愿意，他也屡次说了愿意，如今别人照规矩办事，他有什么话说呢？他既然把随便禀告自己的权柄，给了别人，就不能怪别人在长上跟前，说他的过错，所以若被别人禀告了，心里受不下去，你别埋怨这条规矩，规矩是你首先知道的；也别埋怨别人，别人是按规矩办事；只该埋怨你自己，没有谦逊的德行。你如果谦逊，应喜欢别人知道你的过错，喜欢别人轻视你，瞧不起你，更该喜欢别人纠正你的过错。

第七章 受责勿怨责人勿苛

接受别人批评，或批评别人，都有应躲避的毛病。我先说受别人批评的：有人有什么过错，一受长上批评，就要查考是谁告诉了长上，心里生些疑惑，想是某人告了我；人若有说得些微不对的，或是说得太过些儿，心里更受不起了，说许多抱怨的话，表白自己怎样冤屈，别人怎样妄告，甚至还找了告自己的人去，怪他的不是，和他结起仇来。这样办事，明明显出一点真德行也没有。这个过错，比长上批评的过错更大得多。你想这么一洗白，就能保你的脸面吗？却不知别人见你这样骄傲，一点儿忍耐没有，更会轻视你。你对人这样抱怨，不接受批评，别人就再也不愿劝说你了。

人如果谦逊，觉着自己有百般的毛病，从心里轻贱自己，只怪异别人说得太轻，必不怪异别人说得太过。只因为这样谦逊的人少，都是骄傲迷心的多，过于偏爱自己，把自己的过失，大的看小了，小的看没了，还有时短处看成长处，假善看成真善，所以一受长上批评，心里忿忿不平。何不想开始进会的时候你曾许下，甘心为爱天主的缘故，受别人的轻慢凌辱，受别人妄证妄告，如今恰巧遇着机会，不该喜欢乐受吗？且是别人冤屈你，就是出于有心，也该甘心忍受，为更相似吾主耶稣。况且弟兄禀告你，偶然说得太过些儿，多是出于无心，不更该喜欢忍受吗？所以一言以蔽之，别人在长上跟前，无论说你什么不好，你也不必较长论短，只管缄口结舌，安心忍受。这样心情，天主更喜欢你，别人也更看重你，好处很多。

把弟兄的过错，告诉长上，也有应知道的规矩：第一、若是

有关系的事，怕日子久了，生出大害来，应及早告诉。还要秘密地告诉，不可使局外人知道，局外人没有管教弟兄的责任，告诉他知道，不但没有益处，还犯一条坏人名声的罪。

第二、告诉弟兄的过错，还要是从爱情来的，若有嫉妒意思，或是因为有挟嫌，平日同他不和洽，大大不可。也不可冒冒失失，顺口一说，将小事说成大事，疑惑的说成一定的，没有关系的说得有了大关系。总要不添不减，实事求是地告诉明白。心里不盼望别的，只愿意长上用父亲的情，教训在下的改了毛病。

第三、虽然明知道某人过于小性儿，不接受人批评，他若有什么过犯，还该一直告诉长上。为长上的，也不因他小性儿，就纵容着他，该待他如待小孩子一样。小孩子不知好歹，有了病不愿意吃药，为父母的只管给他调治，不管他愿意不愿意，他哭号咒骂装听不见。那不受批评的人也是这样，真算他不知好歹，长上只管批评他，想法改他的毛病。他后来平心静气思思想想，认明了自己的过错，也必要感念长上的好处。圣保禄宗徒当初写信批评格林多教友，他们受批评，多有忧闷难过的。圣保禄听到说他们忧闷难过，倒更喜欢，（格后 2：2）因为知道忧闷难过，正是回头改过的凭据。长上批评在下的，当时看他难受，后来也有喜欢的时候。即使在下的心硬如铁，决不悔改，在上的还该尽自己的本分，常常教训，就如做医生的，虽然遇着不治之症，也不可不尽人事，设法调治。

第四、可是批评，总要温温和和，善言善语，显出爱人的样子，使受你批评的人，听你的言语，多么恳切，看你的态度，多么良善，知道你是一片好心，无非是愿意成全人的一腔热血，这样批评人，少有不得效验的。若着急生气，带着忿恨不平的气色，这样批评人，不但不能改人的毛病，还恐怕更给他添了病，更硬了他的心，

一点儿好处没有。圣巴西略说：“长上批评在下的，应该效法医生，给自己的小儿治病。比方一个医生，家里有一个小孩，看着像个宝贝，疼爱得很。这个小孩，生了一个毒疮，他给他治这个毒疮，是怎样的治法，加许多小心，用很大爱情，只怕爱子嫌疼，心里怜悯得很。长上批评在下的，也该有这番爱情，总要治了他的毛病，别伤了他的心。”圣奥斯定说：“杀人的和治病的，有时同是用刀，但杀人的不管怎样下刀，治病的却要小心下刀。你批评人，是给人治病，不是有意害人，所以也要加一番小心。”

卷二十二 守规篇

第一章 修规严密主恩优渥

修士除了守天主的诫命，还守圣经的劝谕。诫命是为救灵魂，不得不守的，劝谕是守有功，不守无罪的。修士兼守劝谕，比那世俗教友，只守诫命的，救灵魂更稳当得多，因为我们在世上，常常同三仇战斗，天主十诫，就是护卫我们的一道城池，容易被仇敌攻破，修士在十诫以外，又守圣经的劝谕，是如在城池以外，又立了一层炮台城廓，即使仇敌攻破外层，还有内层护卫着，所以更稳当得多。天主拣选我们，入修会，时时处处俱有规矩管束，真是天主的大恩。规矩守得好，自然救灵魂万无一失，就是守得不很好，也比在世俗场中救灵魂妥当，因为在世俗场中，容易放肆，屡次犯天主的诫命，比我们犯修院的规矩，还拿着不当事。况且犯规矩，不至于成罪，犯诫命常常是罪。

为这个缘故，若有修士觉着规矩守得不好，灰心失望，愿意出会还俗，真是中了魔鬼的诡计。魔鬼见你在修院，有许多规矩保护你，愿意害你，不得下手，所以引诱你出修院的城廓，为便易害你。你在修会，即使规矩守得不好，也不至于成罪，真如在港口，在城上，在河岸一样，你在港口里，无风无浪，多么平安！眼看世俗人浮沉波心，荡漾水面，受风浪的颠簸，何等危险！你在城上面，有城廓护卫你，多么放心！眼看世俗人在平原战场，四面受敌何等可怜！你在河岸上，安安稳稳坐着，眼看世俗人，

在巴比伦河里，翻上滚下，被那污秽的浊流冲去，何等伤心！这样想来，不该感谢天主召你弃欲修道的大恩吗？

修会的规矩，对我们还有这个好处，能相帮我们好守天主十诫，因为劝谕守得好，自然诫命守得更好。一个人发愿弃绝自己的财物，自然更不贪别人的财物；一个人主意爱仇，常为仇人祈祷，以德报怨，自然更不犯恨人害人的罪；一个人说话，是说是，非说非，真事也不发誓，自然更犯不着发虚誓。没有天主严命的事，还甘心愿意守，有天主严命的事，自然更愿意守，所以圣人们讲论，修会的规矩，减轻天主诫命的沉重，使我们容易担负，不觉其难。人若不遵圣经的劝谕，诫命也不容易守。圣多玛斯讲论吾主耶稣说的："富贵人难入天国"，是什么缘故？是说因为富贵人不肯遵行圣经的劝谕，弃绝财帛，所以不容易守天主的诫命："不贪非义之财"，为此难入天国。

看起来，遵守圣经的劝谕，才容易遵守天主的诫命。修会的规矩，都是本着圣经的劝谕来的，这规矩好比鸟的两只翅膀，车的两个轮子。鸟有翅膀，才能高飞，车有轮子，才能载重，并不是外添的累赘，原是有大好处的。这规矩也为我们有大好处，如两只翅膀，使我们一直地向天堂飞；又如两个车轮，相帮我们轻轻快快，走诫命的道路。世俗人没有修会的规矩，看他们守天主诫命，多么为难，真如没有翅膀的鸟，没有轮子的车，飞不起来，拉不转动一样。我们看看他们怎样不幸，看看我们怎样有福，该大大感谢天主的恩典，定好志向，用心守修会的规矩。

第二章 修士成德在守修规

圣经上记载一个少年人，问吾主耶稣要得常生，该做什么，

耶稣说："该守十诫。"少年人说："十诫是我自幼常守的。"耶稣看了看他，很喜欢他，就给他说："你还缺一样，你去卖你所有的财物，施舍了穷人，你就得了天堂的宝藏，你再来跟随我。"（谷 10：21）从耶稣这些话看来，要修成全德行，只守诫命不够，还该在诫命以外，守天主的劝谕。天主圣神在圣经上教训我们说："你遵守我的诫命，并遵守我的劝谕，你必得灵魂的生命。"（箴 3：21-22 与思高本不同）上面吾主耶稣说："你就有了天堂的宝藏。"是什么意思？是说：人若守了天主的劝谕，不仅如只守诫命的得救，灵魂升天堂完了事，后来还在天堂上，享更大的光荣，更大的福乐，比寻常教友，远远超出以上。

为守天主的劝谕，要完全不缺，圣依纳爵嘱咐我们："要全心全力，专务守修会的各样规矩，一条不缺。这样完全，这样用心，才是一个有名有实的成全修士。"圣伯尔多教训几个修士说："我恳恳切切地求你们，千万用心守修会的规矩，你们守规矩，规矩也守你们，千万别轻忽了规矩，拿着不当事了。"你们看古经说的三松，他的力量全在头发上，头发养得好，力量甚大，头发一剃，力量全失了，遭了敌人的害。你们别说，规矩琐屑，如头发一样，不守也无妨，我们的神力，我们的真德行，全在守修会的规矩，我们是发了愿的，不守有大关系。三松失了头发，遭了敌人的害；修士不守规矩，必遭魔鬼的害。

第三章 虽无严命亦宜恪守

我们会中的规矩，虽没有说不守有罪的，但是我们既进修会，也不得不守。若说不守无罪，就随便不守，那不是好修士该说的话。做修士的应该为爱天主的缘故，用心守一总的规矩，虽然没

有罪的事，只要是规矩禁止的，就不该做，若只怕犯罪，怕天主罚，那是用奴才的心，侍奉天主，断断不是天主台前的孝子。在世间做孝子的，诚心孝爱自己的父母，只要知道父母的意思愿意什么，就快快去做，快快顺父母的心，务令父母喜欢，一个爱情就够了，用不着怕情，我们侍奉天主，也要这样，守规矩、尽本分，都该是从爱情发出来的。圣依纳爵说："在我们心里，都有天主圣神刻的爱德的法律，这法律当是我们一身行实的准则。"吾主耶稣说："你们爱我，当守我的诫命。"（若 14：15）也是教训我们，不论做什么，应该是为天主的缘故，为光荣天主，为成全我们的德行。

圣依纳爵没有给我们定不守有罪的规矩，是怕我们规矩守不好，反成了犯罪的机会。但是又怕为这个缘故，我们受魔鬼的诱惑，轻忽了规矩，所以三番五次的嘱咐我们，当有热爱天主的心，在天主台前做好儿女，别当奴才。就是当奴才的，非主人打着骂着，不肯听命，也不算一个好奴才。一个修士，非有罪的事，不肯躲避，守有功不守无罪的规矩，放心去犯，在天主台前，也是一个奴才的心，还不是一个好奴才。古语说："小人怕犯罪，是因为怕刑罚，君子怕犯罪，是因为爱德行，存心各有不同。"

圣额我略传下一个故事来，从前有一位隐修人，名叫玛尔西乌斯，他在深山旷野里隐修，造了一条大铁链，一头拴在石头上，一头锁在自己的脚上，铁链多长，他能走多远，天天在一处盘旋，不能随便往远处去。圣本笃听得这件事，就打发一个徒弟告诉他说："你若果诚心侍奉天主，有耶稣爱德的锁链就够了，何必用这外面的锁链？"那位隐修人就听命，脱去了这外面的锁链，以后还不离那个地方，但为爱天主的缘故，做那厉害的补赎。我们的圣祖依纳爵愿意锁住我们的心，恒心守规矩，也不愿意用那怕情的铁锁链，只愿意用这爱德的锁链，为爱天主，用心守一总的

规矩，这神锁链，比那铁锁链锁得更结实。

我以上讲的，千万不可错懂了，有两端要紧的道理，不可不知道：第一、若规矩命的事，关系发的圣愿，或关系天主的诫命，犯了一定有罪；但有罪不是因为犯了一条规矩，是因为犯了圣愿，或犯了诫命。第二、虽说平常规矩，不守无罪，但若有轻慢规矩的意思，或因为懒惰懈怠，漫不经心，也不免有罪，这是圣多玛斯的道理。

第四章 规愈易守守愈宜严

有几样规矩，魔鬼还有时诱惑我们，使我们想是没要紧的小事，不守也无关系，修成全的德行，不在守那几条小规矩。我们本来冷淡，再一受魔鬼的诱惑，不由得把规矩看得太轻了，动不动就犯，这样诱惑，我们该很用心躲避。你说是小事，不守也无妨碍，我说越容易守的越该守，容易守不守，过失更大，这是圣人们的讲论。圣奥斯定说：“亚巴郎听命的功劳最大，因为天主的事，是极难做的事。亚当背命的罪也很大，因为天主命的事，极其容易。”你想，地堂那些佳实美果，都许他随便吃，只有这一棵树的果子，不许他吃，听命还不容易吗？容易听，他偏不听，所以罪过更大。若天主命他一件难事，比方命他祭献自己的妻子，如同命亚巴郎祭献自己的爱子，他还能够听吗？他吃天主的禁果，宁愿意背天主的命，不愿意相反妻子的意思，若命他祭献自己的妻子，我想他是必不肯听的。

所以我说，容易守的规矩，若故意不守，过失更大。在难事上可以有推辞，在容易事上，有什么推辞呢？况且不忠信于小事，必不忠信于大事；在容易事上不听命，在难事上更难听命。圣伯

尔纳多说："人若不能谨守自己的口腹，不能做修士。"所以古时的隐修圣人，一开始隐修，先学习着守斋吃素。他们讲论，人若在外面的小事上，不能克胜自己，必不能克胜内里的大仇。内仇是无形的，克胜更难，若愿意克胜无形的仇，该先克胜有形的仇。

从此也可知道：一个人若忽略眼前切己的事，妄想后来为天主怎样办大事，受大劳苦，怎样舍生致命，真是自己骗自己。如今别人慢待你一点儿，你就受不得，宁愿犯规矩，不愿意在长上跟前求宽免，一点小屈儿不肯受，还能为天主办什么大事？受什么大苦呢？一句厉害话，忍受不住，一星半点的小事，就能使你失了心内的平安，若当着大难来临的时候，或要你的性命，或坏你的名节，诽言谤语，众口一词，使你含冤莫雪，有口难言，你还能安心忍耐吗？所以不可心高妄想，只要学习忍耐日间的小事，小苦忍耐的好，才可以盼望承当大苦。从前有一位修士，开始进会的时候很热心，各样规矩，都觉好守；慢慢冷淡了，觉着规矩也不好守了，另外克苦谦逊的事，更觉为难。有一件破旧衣裳，给了他穿，他嫌伤脸面，实在不愿意穿。有一夜在睡梦之中，仿佛看见吾主耶稣背着一个很粗很重的十字架，往高处上，路又窄又小，又崎岖不平，耶稣满面血汗，大显出困苦景像。那位修士一见，就生了怜悯的心，慌忙跑到耶稣跟前，愿意效法西满帮助他背十字架。耶稣回头责斥他说："你连一件破旧衣裳，穿不下去，如何能背我的重大十字架呢？"那位修士一受责斥，就警醒了，知道是天主的教训，越想越羞愧。从此以后，定了志向，甘心为爱天主的缘故，受一总的苦辱。后来穿那件破旧衣裳，不但不以为难，反觉着是一种快乐。

第五章 犯规越矩其害最烈

魔鬼害我们的灵魂，不忽然就诱惑我们犯大罪，先诱惑我们轻忽小事，犯小规矩，渐渐宽大我们的心，这是它习惯用的法子，它用这法子，不知害了多少人的灵魂。圣经上天主警醒我们说："轻忽小事的，渐渐落下去。"（德 19：1）落下去不是别的，就是犯大罪，失了天主的宠爱。虽然小罪只是小罪，无论怎么众多，不能成大罪，不能使人完全离开天主，但是小罪犯多了，硬人的良心，昏人的明悟，夺灵魂的力量，再一遇着大诱惑，很容易顺从，实在难以抵挡，所以说小罪是大罪的阶梯。吾主耶稣说："谁在小事上不忠信，在大事上也不忠信。"（路 16：10）天主的话是不能差错的，这句话，我们若懂得明白，就能提醒我们常常小心守规矩，不敢放肆。

因为这是一端很要紧的道理，我还要多讲几句。魔鬼诱惑我们犯规矩，使我们想是没有关系的小事，犯也无妨，岂不知不小心犯一次两次，虽然没有大妨碍，若犯多了，必有大害。谁说放一炮两炮，就能攻破城寨呢？一炮两炮，原无大害，但若多次放了，烟如云彩弹如雨，不断地攻击，城寨虽然坚固，也必被攻打破了。我们若放肆起来，拿着犯规矩不当事，说不守无罪的规矩，犯了也无妨碍，渐渐就要拿犯小罪也不当事。小罪犯惯了，使你不知不觉，渐渐失了敬畏天主的心，到那个地步，再诱惑你犯大罪，还有什么难呢？比方一个人，习惯说人的小过失，妄断妄疑，毫不检点，慢慢就要说人的大过错，犯坏人名声的大罪。一个人不谨守眼目，不用心退不洁净的念头，随便看，随便想，偶然遇着犯罪的机会，难保不陷于大罪。一个人惯说谎话，惯发虚誓，起

初在小事上不留心，慢慢在大事上，说有关系的谎话，发大虚誓，也不留心，这不是常遇着的事吗？

修士冷淡，陷于大罪，甚至于失了天主的圣召，都是从轻忽小事开始。当初进会的时候，都是小心谨慎，什么规矩也不敢犯，后来因为不用心管束自己，慢慢良心放肆，拿着犯规矩不当事了。岂不知，你不守规矩，规矩也不守你，使你失了天主的圣召。比方默想省察的规矩，虽说不守无罪，却是很有关系的，若不常常提醒自己，勉力遵守，慢慢就守不好了。开始缺一次两次，渐渐越缺越多。起初缺了，良心不安，渐渐不觉不安；起初做着用心，渐渐做着潦草敷衍的默想，敷衍的省察，不过顾着外面儿，一点神益得不到。这样冷淡放肆，将来日久天长，全失了神工的滋味，行神工，只觉厌烦，一点趣儿也没有了。问问哪一个半途而废的修士，不是这样开始？这样看来，还可以说守规矩不要紧吗？

你若见一个修士，犯了什么重大的罪，你别想是偶然的事，冰冻三尺，不是一日之寒，必是因为他平日放肆，不谨守规矩。另外默想省察的神工，做得太不用心，还恐怕完全缺了，整年整月，不默想，不省察，又何怪乎神力软弱，不能克胜诱惑呢？圣奥斯定论犹达斯说："犹达斯可是因为负卖耶稣，犯了大罪，失了灵魂，却不是从负卖耶稣开始，是因为平时有个贪财的毛病，不用心克制，慢慢毛病越演进越深，至于犯了这样惊天动地的大罪。"凡人犯大罪都是这样，都是从小罪开端，所以万不可说，小事不要紧，没有妨碍，那是魔鬼欺骗人的话。小罪不用心躲避，故意犯它，就能使你丧了良心，慢慢陷于大罪，这是定而不疑的道理。我们软弱罪人，谁不当害怕，谁不当小心呢？天主借先知的口，警醒耶路撒冷人说："耶路撒冷你当听教训，恐怕我要离开你，使你成个旷野，成个没有人住的废地方。"（耶 6：8）如今我也这样说：

“修士们啊！你们也该听教训，用心守修会的规矩，一条不可忽略，不然，恐怕天主也要废弃了你们，罚你们陷于大罪，不要你们了。”

第六章 循规蹈矩受益良多

从前章看来，轻忽小事，真有说不尽的害处，若那害处不能动你的心，我再把谨慎小事的好处，给你讲讲。圣经上天主向忠仆说：“好一个忠仆呀！因为你在小事上忠信，我要拣选你当大责任，你来享受天主的快乐吧！”（玛 25：21）圣经不说天主的快乐进你的心，却说你享受天主的快乐，是什么意思？是极言谨慎小事的人，天主格外地报答他，不但用快乐充满他的心，怕他心量太小，不能容天主的快乐，还使他直接地进入天主的快乐中，沉浸在天主快乐的海洋里，享那无言可喻的荣福。只看圣经说的这句话，就能使我们懂得，谨慎小事，如何中悦天主的圣意，在天主台前有很大的功劳。

若推究那个缘故，为什么天主这样厚待谨慎小事的人，因为谨慎小事，才越显出忠信，若只谨慎大事，显不出忠信来。比方一个人，为人家经管账目，若只大数不差，不算他忠信，必定一文钱，不妄花妄费，账目清楚，没有一点儿含糊不明处，才算他是一个忠信的好人。再比方一个仆人，虽然没有严命当做的事，也用心去做，才显他是个忠仆。一个为人儿子的，在小事上也小心顺随父母的心，才显他是个孝子。圣经上说：“谁忠信于小事，也必忠信于大事。”（路 16：10）这是定而不可移的，若但忠信于大事，却不敢说他必定忠信于小事。

修士的真德行，在大事上不如在小事上，更显得出来。若只用心躲避大罪，不犯几条大规矩，算什么德行呢？必定小心谨慎，

守一总的规矩，虽然很微小的事，也不敢轻忽，这才是真德实善，天主最喜欢的。圣雅各伯宗徒说："你们亲近天主，天主亲近你们。"（雅 4：8）你们向天主大方，天主待你们也大方。一个人不只用心守天主的诫命，还用心听天主的劝谕，不只大事不忽略，小事也不忽略，常愿意为天主多出力，多受苦，事事翕合天主的圣意，这就算待天主大方。这样人天主待他，也必格外丰厚，格外亲爱他、宠幸他，赏他许多圣宠。圣若望伯尔格满一生，没有做什么出奇的大事，只因为用心守修会的规矩，成了大圣人。有多少修士，因为用心守小规矩，修了大德行。还有老年修士，虽然年老力衰，还同众修士一样，勉力守公规矩，事事求宽，不敢自专。我们万不能疑惑，这等忠信的修士，必是天主宠幸的人。

我们若愿意得天主的宠幸，同天主亲密结合，都该效法他们的表样，在弟兄当中，愿意做最小的，喜欢当卑贱差使，用心做一总的小事，为使天主喜欢。吾主耶稣说："你们容许小孩子到我跟前来，不要拦挡他们，因为天国就是他们的。"（玛 19：14）我们若谦逊如同小孩子，这些话就是为我们说的。我们若不谦逊，觉着自己上了年纪，守公规矩受屈，愿意高出别人一样，看着一切小规矩，都是没要紧的小事，只是为初学修士当守的，存着这个骄傲的心，天主不只不亲近我们，必要舍弃我们，断不能尝天主神慰神乐。圣热罗尼莫说："热心侍奉天主的人，事无大小，都用心做。"因为知道，一句闲话，还要受天主的审判，什么事敢说是小事呢？况且小事做得仔细，能使你得大神益，做得疏忽，能使你受大害处。

第七章 略举往事以证前言

古经上记载：叙利亚国统兵的大元帅，名叫纳阿曼，长了浑身的癞疮，听到说厄里叟先知能行奇迹，凡医药治不好的病，他仗赖天主的全能，没有治不好的，就亲身来到犹太国，求见厄里叟先知。厄里叟没有容他见面，打发人告诉他说："你去到约旦河，用河水洗七次就好了。"纳阿曼怪异说："若用水洗，何必到你这里来，难道我叙利亚国没有水吗？说了这话，就策马要走。左右的人，建议他说："若先知吩咐一件难事，也该从事去做，如今先知吩咐的事，如此容易，怎可不从命呢？"纳阿曼一想，他们说的话有理，就依着做了。果然先知说的话不差，在约旦河洗了七次，通身的癞全除净了，且肉皮也变成润泽细腻，如同孩童一样。这就是我们的一个榜样，我们也别轻视了规矩，说规矩所命的事，全是没要紧的小事，守不守没有关系。我们若听命遵守，丝毫不忽略，就能成全我们的德行，使我们的灵魂洁净美好。规矩越看着小，越容易守；越容易守，越不可不守。为成全我们的德行，为悦乐天主的圣意，就是很难的事，也该勉力去做，何况如此容易守的小规矩，怎可不好好遵守呢？

在熙笃会里，有一条小规矩：修士吃完了饭，都该把桌子上遗落的零星碎渣，用手拾起来吃了，或放在盘子里。有一天，有一个修士，注意听念圣书，分了心，把拾在手里的面渣，也没有吃到，也没有放在盘子里。忽然打了铃，众修士起身念饭后经，那时他才觉着自己犯了规矩，心里很懊悔，不知怎样赔补，就去到院长跟前，爽直的陈明了自己的过错，求罚补赎。院长说了他几句，问他："拾的碎渣，现在哪里。"他说："还在手里。"

说话之间，就伸开手，使院长看看。岂知天主显了圣迹，手里的面渣，都变成了珍珠，可见用心守小规矩，是天主最喜欢的。

从前在日尔曼国，有一座大修院，院长去了世，众修士举荐了两个可以接位的，求斐代里各国王，随便拣选一个。国王听得说，这修院有一条小规矩，凡修士都该身上带着针线，常常随身不离。国王自己忖度说："这本是一条小规矩，冷淡修士未必留心守，留心守的，必是热心修士，可以拣选他当院长。"主意一定，见了那两个被举荐的修士，就问他们说："带着针线没有？"一个说："没有！"国王说："你忽略小规矩，难保后来不忽略大事，你太冷淡不堪当院长的责任。"又问另一个有针线没有，那一个说："有！"随即拿出来，呈交国王看，国王称赞他说："你真是一个热心的好修士，在小事上忠信，在大事上也必忠信，你可以当院长。"

第八章 慎守修规勿厌求宽

我们在修院，有许多事，不能自专，该当求长上宽免。有人以求宽为难，觉着为一点小事，难以向长上开口，这总是从骄傲懒惰，不肯克己来的。我们的规矩，求了宽免，渴了也可喝水，饿了也可吃东西，有要紧的话，也不妨说，别人送给什么东西，也不妨受，在这些事上，总不自己作主，该求长上宽免。求宽也不费难，不过一两句话的事，长上看着要紧，没有不肯宽的，长上宽免了，你做着也放心，天主也喜欢，好处很多。

有人说："为一点半点小事，烦劳长上，怕长上厌烦。"这句话说的大大不对。你求宽，是你的本分，岂有长上不愿意你尽本分的理。长上见你听命守规矩，有事不敢自专，心里更喜欢，

断不致责怪你多事。你若随便自专起来，好像没有长上一样，那才使长上不愉快。况且长上的本分，是照管在下的，在下的有什么事求他，他不能推托不管。买卖人不嫌主顾多，做长上的也不能嫌在下的求宽的多。你着想长上没有这样大耐性儿，算你把长上轻看了。我问你："长上明明知道，某事某事照规矩你没有宽免不能做，怎么会责怪你求宽免呢？你若来同长上说些闲话，论些闲事，长上有个厌烦，为求宽的事，断断不能厌烦。"

所以我告诉你，若有当求宽的事，就该直接去求宽，不必为难。若同会的弟兄，托求你一件事，或来同你说话，或送你什么东西，你没有长上的宽免，就该告诉他没有宽免。你的弟兄，是知道规矩的，你照规矩办事，他不但不说你不好，反更看重你，若说："怕得罪弟兄，不得不苟且顺从他的意思。"那是无理的推辞话。你犯规矩，苟且顺他的意思，他更看不起你，因为你愿意守规矩，该想你的弟兄，也不是不愿意守规矩的人。

还有人，为掩饰自己的放肆，说自己不是心窄量小的人，何必守那些小规矩，拘那些小节目，这又是一宗很不好的推辞话。用心守小规矩，并不是心窄量小的人，若都拿着守小规矩为耻，修会还成修会吗？在世俗场中，常有这个恶风，一有人要热心事奉天主，多领几次圣事，少与人说闲话，就要讥笑他，说他不同凡人，同别人异样儿，或说他是圣人，特意耻笑他，所以德行不坚固的人，怕人讥笑，不敢明明地做个热心人，屡次效法尼苛德摩，黑夜来见耶稣。我们在修会，最好没有这个恶风，不必怕人讥笑，你越热心众人越敬重你，就是间或有一两位冷淡修士，讥笑你几句，也不可因此就变了志向。耶稣的好徒弟，宁愿守规矩，受人讥笑，不愿犯规矩得罪耶稣。圣经上吾主耶稣说："谁羞耻认我为师傅，将来审判的时候，我也羞耻认他为徒弟。"（路 9：

26）你想：若有一个仆人，跟随主人往城里去，不敢过近了，远远地跟随着，满面愧色，只怕人说他是某人的仆人，主人能喜欢他吗？必要恼怒，不要他了。一个修士不敢紧紧的跟随耶稣，用心守各样规矩，也难得天主欢心。规矩守的严谨，就是离耶稣近，守的松懈，就是离耶稣远。

好守修会的规矩，就是世俗人，也不能怪你固执。比方你同一个世俗人讲话，忽然听到打钟，你说起身告辞，说如今有什么公事，改日再见，那个世俗人能怪你失礼吗？他见你好守修规，比听你讲什么好道理，还更动心。况且，你若一次苟且顺从别人的意思，犯规矩，下面恐怕还要引你犯规矩，这一次是小事，下面恐怕就是大些儿的事。可见，一次迁就，便开了犯规矩的门路，你若一点儿不迁就，常常认真执行，别人也就不敢再求你做那犯规矩的事了。

第九章 尚有数法助人守规

还有几个法子，能提醒我们，好守修会的规矩：第一、是想我们都有本分，给别人立好表样。吾主耶稣说：“你们的光亮，该当照耀众人面前，使众人看见你们的好表样，赞美你们的在天之父。”（玛 5：16）这就是教训我们，该用美表善行，感化众人。一朵鲜花，一个美果，一处好山水景致，人看见还生喜悦，称赞天主的美善，我们若发出好表样来，也能感动人心，引人爱慕天主。到底立好表样，先要在修院里面，给众弟兄们立，不必向远处想。我们天天和众弟兄们，同居共处，最要紧以身立表，引导他们，好守修规。

我说的立好表样，也不在大事上，就是在平常的小事上，一

位修士，守规矩守的仔细，尽本分尽的完全，小事当大事做，一点儿也不疏忽，就是一个很好的表样，为别人有大好处。若这位修士，是年高的人，有大学问，有大名望，他的好表样，更能感化别人。吾主耶稣说："你们当中，大的该成小的，在人以上的，该如同众人的仆役。"（路 22：26）这就是教训那年老的修士，该比别人更谦逊，更克己，更用心守各样的规矩。他们的表样，有大能力，他们热心守规，能感动众人都热心守规，看着他如同修会的栋梁一样；他们若不热心守规，也有说不尽的害处。你想人的本性，本是好放肆的，平日受规矩的拘束，自然就为难。看见你老年修士，立放肆的表样，轻忽小事，犯规越矩，有不效法你的吗？你是向导，你走什么路，他们就跟着你走什么路。人的品性败坏，学好难，学不好极其容易。从前有个羞耻心，不敢犯规矩，如今见你多年在会的，犯规矩这样容易，还羞耻什么呢？不由得都要跟着你学，将来他们不守修规，都是你的表样开端的，你看为修会有多大害处。只这端道理，若想得真切，懂得明白，就能提醒我们，要常常立好表样。

第二个法子，为提醒我们，常常小心守规矩，每次犯了规矩，每次求长上罚补赎，一点儿不宽待自己。本来犯规矩，如同犯国法一样，犯了必当受惩处，若犯了国法，不受惩处，还算什么国法呢？况且犯规矩，是给兄弟们立了不好表样，做了补赎，认了错，才算赔补了别人因你的过失，受的害处。圣文都辣说："一个修会是兴旺，是衰败，该看犯规矩的受罚不受罚，犯了不受处罚，必是会规松弛，失了从前的热心。"本来不论在什么修会，难免有犯规矩的事，有犯规矩的人，到底犯规矩，不怕犯规矩，只怕犯了没有处罚，所以为长上的，当留心这一条，不可放纵在下的，总要留心保护规矩。在下的犯了规矩，当罚就罚，若当罚不罚，

使修会会规慢慢腐败了，自己在天主台前，要承担大的责任。在下的犯了规矩，受长上责罚，也不可埋怨长上厉害，待自己刻薄，长上不是不爱你，长上罚你，不过是尽自己的本分，而且犯一两条小规矩，在长上眼中也不算什么大事。

圣依纳爵愿意我们自己求长上罚补赎，不等着长上罚。有了什么过失，就去直接地禀明长上，谦谦逊逊地求罚补赎，这样比等着别人来告诉长上罚你，更好得多。而且，若都等着长上罚，长上天天罚这一个，审那一个，简直成了修院的法官，还有神父神子之情吗？那大不合我们修会的规章。我们犯了规矩，该当喜欢自己认错，自己求补赎做，一个小小的补赎，就能完全赔补了自己的过失。

若有修士犯规矩，不肯自己求做补赎，长上就得自己加给他补赎，这是长上的责任，不得不尽的，若纵容着在下的，轻易不罚补赎，假使日后有了大过错，长上再罚补赎，恐怕就受不下去了，那可为修会有了大害。圣依纳爵嘱咐我们，都该喜欢做长上命的补赎，就是长上错罚了我们，确实没有我们的不是，也不该辞，人的真德行，真谦逊，到那时候才更显现出来。圣伯多禄宗徒说："犯了罪，受人的难为，有什么光荣？行了善，忍受艰难，在天主台前才有功劳。"（伯前 2：20）

第三个法子，为提醒我们好守修会的规矩，是要把一总的规矩，时时记在心里，为这个缘故，每月至少当念一遍会规。有热心修士，在每天看圣书的时候，附带着念三四条规矩，每月也至少念一遍，这是一个极好的法子。还有人觉着哪一条规矩守不好，就用它做私省察的题目，也是一剂对症的良药。

装帧设计
信德工艺室

天主，我的灵魂渴慕你，好像牝鹿渴慕溪水。咏42:2

信德书林(348)灵修丛书
河北信德社