

神

修

學

心 靈 純 潔



耶穌會士馬駿聲司鐸著

一九四八年

# 神 修 學

心 靈 純 潔

河北大名耶穌會發行

Eugenius Zsámár S.J.  
ASCETICA ET MYSTICA  
V. De puritate cordis

All rights reserved - no part of this book may be reproduced in any form without permission in writing from the author, except by a reviewer who wishes to quote brief passages in connection with a review written for inclusion in magazine or newspaper.

Cum permissu Superiorum  
Imprimatur :  
Peiping, 1. Sept. 1947  
Paulus F. Ly  
Vicarius Generalis

耶穌聖心，聖化吾心！

# 目錄

## 心靈純潔

總論.....	一
心靈純潔的動機.....	四
潔淨心靈的程次.....	一二
人能到達心靈純潔的甚麼等級呢？.....	一五
心靈純潔進展的證據.....	一六
指示.....	一七
自罪過中得到甚麼益處？.....	二〇
辨別神類.....	二四
神慰與無聊.....	三六
認己.....	四一
良心.....	四六
神修自由.....	五一
熱心.....	五六
神修進展.....	六三
冷淡.....	六七

內心警衛.....	七四
神修選擇.....	八〇
較善聖願.....	八九
心靈修練.....	九一
專題省察.....	九四
總題省察.....	一〇一
一：天主的親臨.....	一〇四
二：謝恩.....	一〇四
三：祈求主佑.....	一〇七
四：良心的檢討.....	一〇七
十誡表.....	一一一
神修人的省察表.....	一一三
聖德的省察表.....	一一五
省察日記.....	一二九
五：痛悔與定改.....	一四一
告解.....	一四三
一：省察.....	一四八
二：痛悔.....	一四九
三：定改.....	一五〇

四：告明·····	一五〇
五：補贖·····	一五四
總告解·····	一五五

枉然告解·····	一五七
冒告解·····	一五七

# 心靈純潔

## 總論

心靈純潔的意義 神修人在破除神修阻碍之外，還該盡力之所能清潔自己的心靈；尤其是如果願欲登上聖德的高峯，必須使自己的心靈純潔至極，就是必須衝破能阻止聖寵工作的一切障礙，盡數洗淨能妨害結合天主的污穢。天主既是至聖的聖德，那麼人的心靈如果不清潔，根本便不能親近天主，更談不到密切結合天主。

心靈純潔的三個要素 一：一時的無罪性。一時的無罪決不是聖德的特性，因為任何人只要真心發了上等痛悔，便成了無罪的人，所以聖德還要求更高尚的心靈純潔。

二：常性的無罪性。心靈純潔的常性狀態，無罪的等級，與神修和聖德的等級是成正比的，所以既是每人的聖德不同，因此每人心靈純潔的等級也各個不一。

三：根本的無罪性。神修人應該竭力並忠實地攻打一切罪過，剷除罪惡的根源，而且還該堅持到底，至死不懈。滿足了這三個條件，才算有了神修人應有的心靈純潔。

罪惡的等級 有多少不同的罪惡等級，也便有多少無罪性和心靈純潔的等級。罪惡的等級分類如下：



一：大罪。大罪是在大事上明知而且故意違犯天主的誡命。

二：全故意的小罪。如果缺少了大罪的三條件中的任一條件，便是小罪。全故意的小罪固然不致喪失人的靈魂，可是與神修和專務聖德的精神却互相抵觸。

三：半故意的小罪。大罪，全故意的小罪，或半故意的小罪，都是違犯天主的誡命，或聖教規律的，其對象都是顯明的義務或禁令。但半故意的小罪並不是明知故意犯的，而是由於不注意，疏忽和軟弱而犯的。

四：過失，缺點，不忠實，本性妄動。這一切與上述的三種罪惡全然不同，因為其對象不是具有義務性的誡命或禁條，而是福音中的勸諭，或愛德，慷慨，明智，以及其他德行的要求。這些過失雖然不能說得罪於天主，而定然惹天主不喜歡，因為含有自愛的衝動，隨從私慾，不肯克制自己以中悅天主等，缺乏倫理完美的缺點。

五：本性衝動。本性衝動雖不是本身不善，而在現時的超性界內算是缺乏應有的美善，因此便成了天主不喜歡의缺點。

**罪過的分類** 罪過，毛病和缺失共分三種，一：一時的；是與其他同類的罪過互不相聯合的罪。二：常性的；是在每次遇到犯罪的機會時，便習慣犯某罪過。三：爲首的；爲首的毛病是其他罪過的根源，譬如：野心勃勃能是嫉妬，撒謊，暴虐，以及不義的根源；私愛能是毀謗，忽略責任，以及傷害貧聖願等罪過的原因。一般地說，人人都有來自爲首偏情的爲首毛病。



注意的分類 俗話說：「不知者不爲罪，有心犯法叫作惡」。是的，原來注意便是罪咎的必要條件，所以因爲注意不一，罪過也因之而有別。注意的分類如下：

一：完全的注意；是在人犯罪之前明瞭罪過的倫理惡性；而這樣的罪過寥寥無幾，在神修上更是少有的現象。

二：完全的不注意；人在犯罪前或犯罪的當時絲毫沒有想到罪過的惡性；在犯罪之後，才豁然開朗，知道了罪過的關係。這樣罪之所以爲罪，只是在客觀方面，而在主觀方面毫無罪過，因此其本身毫無罪咎。但既是其害對於神修甚大，所以不得不除掉其原因，即是三司五官的無紀律性，以免類似事實的重生。

三：在完全注意和完全不注意的中間尙有一般神修人常犯的兩樣罪過，甲：人覺得良心的責斥，却没有注意罪過的倫理惡性，有時連罪惡的觀念也沒有想到，不過只有罪惡的資料和良心的責斥呈顯在人的腦海裏就罷了。一般品行未曾腐化，心底未曾硬化的人所犯的罪，多數是這樣的罪過。這樣的罪過，有減輕罪咎的因素，例如：理智少微昏昧，誘惑的吸引力過度強烈等；但沒有科學的智識，缺乏反省的認識，絕對不能除滅罪責，也不能變大罪而成爲小罪，也不能改變罪類。

乙：因冒失而犯的罪過。人的冒失多是來自氣質，世俗精神，冷淡，粗忽良心，以及不加密量行爲的善惡性等缺點。冷淡人的無數小罪，開始者的世俗精神，前進者的不及或過度的極端，以及完成者的本性妄動，都是這樣罪過的實例。

冒失固然減輕，但不消除人的罪責，特別因為是無數毛病的根源，極深度地影響人的神修，所以務要嚴加改過才是。

**同意的標記** 人犯了罪過或隨從了誘惑之後，都發生同樣的現象：

一：在犯罪前和犯罪的當時良心擅動，起而反抗；在犯罪後心神不安，良心自然發生慚愧。

二：心底正直的人在撒謊，忽略責任，傷了愛德等不習慣犯的罪過之後，其罪或大或小，必然感覺羞愧，心靈的跳動也要加速，全身也要火熱地炎燒起來。

冷血的殘暴人習慣犯罪，或者溺於偏情，但是心中絲毫不動情。他們的惡習雖然輕微，例如：違犯靜默，順從溺愛，忽略默想，懶於攻讀，放縱野心等惡習，却同樣極端反對神修精神，因為神修的本質乃是熱心，而冷情却抹滅熱心。

### 心靈純潔的動機

一位沒有達到聖德高峯的人總不能說，自己沒有絲毫罪惡玷污，他雖然能多年不犯針對相反神修的大罪，却決不能避免半故意的小罪和每日的缺點。的確，就如海洋不能離開水滴，沙漠不能離開沙粒；同樣，神修人也不能逃躲小罪和每日的缺點。

中文說的「小」罪並不適合其意義，因為在天主前小罪也有重大的關係。如果聖教會的啓示不告訴我們大罪與小罪的區別，我們一定要想，凡是觸犯天主尊威的行爲，皆是大罪了。拉丁文和其他國文字稱小罪爲

「可獲赦免的罪」，因為在告解聖事以外，只要人發了上等痛悔，便可得到赦免，為避免誤會起見，下面要討論小罪的惡性與心靈純潔的動機。

**祈禱** 如果願欲善行祈禱，必須先清潔心靈；心靈不潔，無法善行祈禱和其他一切神操；默想，省察等每日的神操必要缺乏效力，興趣，精神，神慰和熱情；結果，人不但不肯習行分外的默想，而且連義務性的每日神操也漸次忽略。

善行的默想，終日結合與心靈純潔是形影不相離的，醜惡的心靈不會上升直達主的台前。試問，誰敢衣服襤褸地去謁見國王呢？孩童的罪雖然隱密，但是也要胆戰心驚，不敢站在父母的眼前。同樣，良心污穢的人自然避匿他人的耳目，另外怕見長上和聖人。我們對於天主的無限聖德更是這樣，心靈骯髒的我們怎能同天主面談呢？渾身醜陋的我們怎能希望密切結合天主呢？

**收斂心神** 人如果願欲保守內心的清靜，收斂心神，善度內修的隱居生活，必須先有潔淨的心靈。誰願欲回到一座骯髒的室內呢？如果一位主婦料理家務不周，室內外紛亂至極，污穢不堪，家主一定不願欲回家，定要投宿朋友，或要住旅館了。虔神修生活又何嘗不是這樣呢？聖寵不肯留在污穢的心靈內，天主又怎肯進入骯髒的心靈中去呢？人還怕污穢，天主更是如此。

**心安** 「善心人受享太平于下地」（路，貳，十四）。甚麼能騷擾良心，神修人的內心，以及國家和整個世界的平安呢？只有罪過，不義，邪妄，良心的慚愧。意向和情緒的雜亂能剝奪世俗不能賜與的平安。普

通嬰兒都是幸福的，不過只是因為他們不知罪過，也就不知道，甚麼是困苦罷了。

良心的疑難 「惡人沒有平安」（依，貳拾貳，五十七）。同樣，冷淡人也沒有和平。我們因為冷淡，天天犯了不少的罪過，而掩沒了良心的慚愧，但在心靈修煉，退省神操時，一定要認清罪過的醜陋，並在省察良心時，因為難以辨別清晰，那是大罪，那是故意的小罪，那是缺點，就不免要感到恐慌不安。一個不專務神修的人，實際上他所犯的罪過，定要遠超他所意思想到的。因此，在省察，告解，心靈修煉和退省神操時，便感到良心的疑難，譴責和慚愧重重，心神不得安寧。

盡職 如果願欲善盡已職，治理家務，置身於精神的工作或事務肉體的勞作，心靈純潔也是必要的條件。因為天天習犯的毛病，放縱的偏情，待人周，脾氣不調，漸漸昏迷了我們的理智，薄弱了我們的意志，向來遠離我們的同事，都不敢接近我們了；結果，我們的工作也是徒勞無益，而歸於零了。

有兩位青年一齊入了學校，其中一位是天才中等的，一位天資優良，考試常是名列前茅，後來步步後退，終究落後了，被他中等天才的朋友勝過去了。有人質問他前後變更的原因，他這樣答說：「請看，我的同學立志晉陞鐸品，辭却了一切，祇一心求學，他本身便沒有絲毫的連贅。我呢，百事纏身，不能效法他的注意和用心，才落後了呢」。從此可見，心靈純潔與求學也有着莫大的關係。人的心靈不純潔，人的理智必要昏暗，意志必要衰弱，情緒必要陷於紊亂。

陽光怎樣射透污穢的玻璃呢？即便能够透入，光線也一定很微弱。再看一面塵土聚集的鏡面，怎能映出

人的面容呢？即便能照得出來，也一定不大清晰。同樣，天主的聖寵也不能進入污穢的理智內，污穢的理智也不能反映出天主的光照。

你見過病重垂危的人嗎？他固然尚有氣息，不是死屍，可是臥病不起，只能賴他人的服侍；同樣，一個充滿小罪的靈魂，雖說不是死的，而可憐太甚了，一無所有，一無所能，完全似一個病床間的垂死者。你絕對不願欲生活在這種情況之下吧。

**功勞與傳教的効力** 心靈不純潔，即便晝夜努力修德與傳教，但是超性的功勞，傳教的効力却微乎其微。在意向，精神和儀容上的毛病和缺點也是必要摧殘哀矜，守齋，祈禱，宣揚道理，以及勸人等最聖善的行為。天主也不肯賜與心靈不潔的人豐富的聖寵，這是顯而易見的道理——我們如果見到一個狂費金錢的窮人，定然不肯再哀矜他，我們也一定不敢明明許人任意竊取我們的財物——同樣，超性恩惠都是分享天主的無限聖德，那麼一個心靈不潔的人妄用了天主的恩惠，還怎能希望獲得豐富的聖寵呢？因此，人的三仇：魔鬼，世俗和自愛便竭盡力量設法，沾污人的善行，因為他們知道，任何英豪的行爲，一經沾污，便失掉了永生的價值。因了一個不正的意向，赫赫的宗徒事業也要失掉効率，竟致能整個失掉超性的價值。聖寵猶如一條鉄鍊上的一環，一環折斷，整條鉄鍊馬上便作廢了；同樣，人如果妄用了聖寵，也就極容易陷入大罪的深淵裏。

**不配得奇恩** 梅瑟因為犯了一條小罪，便受罰不得望見福地。原來若干人蒙了天主的聖召，要成大聖，領受天主的奇恩異寵，得到神秘祈禱與光輝的宗徒事業；可惜，心靈不潔，不堪享受天主的恩惠。「你若知

道天主的恩典！」（若，肆，十）。天主時刻伸着兩臂，願欲賜與我們恩惠，增長我們的聖德，叫我們更加密切結合天主，可是昏愚的我們輕視天主的恩惠，拋棄聖寵，祇選擇了世間的暫時而且虛偽福樂。

打開死亡的門徑 俗話說：「下山容易，上山難」。是的，自高趨下輕如飛；可是人走罪惡滅亡的路程正是隨從着下分日趨於下呢？「從惡如崩」；如果深浸在大罪中，執迷不醒，罪惡便日趨於重。請看，厄娃只說了幾句閒話，原罪便浸入了整個的人類；亞當溺愛其妻，便將世世代代的子孫陷入了淪泣之谷中。因了好奇，閒話和野心，便容易陷入姦淫，誣妄，毀謗和偷竊等大罪中。

在神修上也是如此，一個過失雖然其本身並沒有多大的關係，但是會延及到相反諸德的一切毛病上。喪失聖召，叛離聖教，決不是一日成的，而是由長久惡習產生的效果，如俗話說：集小成大，終歸於喪亡。「冰凍三尺，非一日之寒」。「誰在小事上忠信，在大事上也忠信，誰在微小事上不義，在大事上也不義」（路，拾陸，十）。

事小，關係大 音樂交奏的歌曲中一音不調，便逆耳難聽。一粒微塵或一星熱火飛入了人的眼睛，是如何的難忍！雪白的台帷上有了一滴墨水，是怎樣地難看！甜美的糖果裏攪上了一點辣椒，是如何地刺口難吃！禾苗中播上了莠草的種子，要發生如何的惡果！小如蒼蠅，蛆虫和蝎子是怎樣的可惡；再小而如蚤子，虱子，臭虫，蚊子以及白蛉又是怎樣囉唆人啊！這些比喻可以針對小罪與缺點來說，「圓滿無缺之謂善，稍有瑕疵便是惡」。

**本身污穢** 人因爲是無限美麗——天主的肖像，所以人人都有美感，愛慕美麗，趨向美觀。沒有喜愛穿髒髒衣服的人，也沒有人喜歡在塵埃糞土中飲食，坐臥並居住的。

神靈是人的上分，人之所以爲人，因爲是有靈的動物，「叫人生活的是神」（若，陸，二十四）。的確，人的靈魂上有了沾污，比身體上有了污穢，更醜的刺目，事物越貴重，越不容污點，就如工人的粗布衣服髒污了，人並不大注目，但在一件雪白的台帷或祭台布上有了一个污點，便非常惹人注目了。不清潔便不美麗，這個原則用在神靈上極爲合適。

**罪惡的自罰** 一切毛病的自罰有時真令人可怕。人撒謊，便失信於人；待人苛薄，遠離人；毀謗或批評人，便要惹起大眾的反感，竟致「群起而攻之」，可以說，他便得到了百倍的惡報；人忽略默想，便失掉了得勝誘惑和前進於德的必要聖寵；偏愛充懷，便把內心的平安犧牲在溺愛的祭壇上了；懶惰，便不會成功，得不到賞報。任何毛病和罪過都有自然的降罰；人如果透悉了這自然的惡效，便決不敢再犯罪了。但是任何重大的罰也比不上減少聖德和天上永福的罰爲最重大。

**天主的罰** 除掉上述的罪過之自然惡效以外，還有天主降的罰。天主普通在現世加與人的刑罰，聖經上給了我們不少的實例，如梅瑟的姊姊，匝加利亞，亞納尼亞和撒非拉等聖人的小史中這樣事實更可處處見到。因了少數人的冷淡或罪過，天主便不肯賜與大眾聖寵，有時還降災與大眾呢。聖瑪加利達祇有一次不肯犧牲自己，以滿足耶穌的要求，耶穌便命她在膳堂裏當着大眾跪在地上，說明，自己是天主羔羊的祭品，應

當自作犧牲，以補贖衆人的罪。請你細想這事的結果吧！熱心的修女走進自己的寢室中去作澈底的省察，而冷淡的修女却衝上前來，大罵大怒，鬧的大家不安。瑪加利達只因爲不慷慨，就受了這樣的一場痛苦，究竟還是應該奉獻自己，以作犧牲。

人身帶罪過死後而入煉獄，又將怎樣呢？對於一切罪過必須作了相當的補贖，才能升天享永福，而補償的義務決沒有幸免的可能；不在現世，就在煉獄裡。

**成全的聖德** 願欲修德成聖，必須努力達到心靈純潔的高尙等級，因爲完全的聖德是天主無限聖德的肖像，而那醜陋的人怎能相似天主呢！完全的聖德又是完全的翁合主旨；而一切缺點却正是背逆着主旨。神修是分享天主的生活，而一切罪惡和毛病却是自愛的生活。聖德是仿效耶穌，度耶穌化生活；但是耶穌說過：「誰證明，我有罪呢？」（若，捌，四十六），那麼度耶穌化生活的人怎能身帶罪過呢！聖德又要求完全的愛德，而犯罪是高舉個人和受造物在天主之上，這樣如何能說是愛天主在萬有之上呢！從此可知，心靈純潔是修德成聖的必要條件。

純潔的心靈是天主喜歡居住的帳幕，這是不可疑惑的。「我們要到他那裡去，在他那裡作我們的住處」（若，拾肆，二十三）。的確，天主必要以其極密切的親臨，豐富的聖寵，以及完全的結合賞報心靈純潔的人。

**孝愛** 一個人只怕犯大罪，不怕犯小罪，是沒有孝子心腸與敬愛的證據，因爲只怕永罰和天主的義怒，不怕傷天主的聖心，是奴隸的怕情，而不是孝子的孝愛。我們却是天主的兒女，而不是上主的奴隸。進一步



來說，應該光榮其天父，而一切罪過却減少天主的光榮，因此孝愛之情也在要求着人專務完全的心靈純潔。

得罪耶穌 犯罪也是拒絕耶穌，犯罪時我們的心硬如鐵石，好似我們對耶穌說：「我不願欲要你，請你不要擾亂我了，讓我隨意任爲吧！」耶穌却發顯祂聖心時對我們說：「我是聖善的明師，教人修成聖德；我是極純潔的，不容忍絲毫的塵埃，那麼你當在我的親臨之下，抱着誠心正意去作一切；我不能容忍絲毫不盡善盡美的地方，我那無限的愛情催迫着我作你的導師，親身指教你，以我聖心的模範陶成你，因爲我不能容忍怯懦冷淡的靈魂。我是極仁慈的，無意的過失不能使我遠離你，但我要矯正並處罰你的不義，特加嚴厲」。

違反淨配的信義 如果一位新娘，雖然總未與他人通姦，但是甘願受衆人的阿諛，招人的甘言諛語，這樣的一位新娘能稱得起忠實的伴侶嗎？這樣放蕩的她能見重於她的丈夫嗎？她的丈夫見她與別人接吻，又是怎樣的難過呢！她却常原諒自己說：「我未曾與人通姦；」這樣她能挽回她丈夫的歡心嗎？她稱得起是位忠實而和藹的夫人嗎？我們犯罪時，便像似不忠實的新娘，尤其是，天主——我們心靈的神聖淨配——既是自泥土中造生了我們，從極貧乏中提拔了我們，懷抱我們在祂的聖懷中，我們的一切都是祂賜與的，所以我們的不忠信更甚於蕩婦。那麼請你作一個忠實的愛者吧！

與無限的天主對敵 人雖在微小的事上不忠於天主，也是與天主對立，互相爲敵。好似天主說：「我要」，你却說：「我不要」；天主說：「我不要」，你却說：「我必要」；天主說：「我願欲這樣」，你却說：「我願欲那樣」；天主說：「幹」，你却說：「我不幹」。按人一方面說，這樣的對敵是「罪惡的奧跡」。

「，按天主一方面說，赦這樣的罪惡又是『仁慈的奧跡』，而總不能說是小事。」

一切罪過雖說是小罪，却都有大罪的無限惡性，因為凡是愛慕自我而超過天主去，都是有損於天主的無限尊威，因為在彼得罪者和得罪者之間，尊卑懸殊，有着無限大的差異。

從此也可以知道，如果願欲補償一條小罪，也只有端賴耶穌的功勞，才能發生效力；不然，即便集合天下萬世萬代的一切聖人的功勞和克己，也不能補償一條小罪，獲得一個過失的赦免。

這樣也可以瞭解耶穌聖心的痛苦；祂曾對聖女瑪加利達說：「我最痛心的，是那些被揀選而且獻身於我的人得罪我」。

假定普世可獲救贖 聖人們說，如果只犯一條小罪，就可以拯救整個世界的一切靈魂，解放地獄的衆囚，這一條小罪也是不可犯的。當然，天主從來不能假惡行善的，而這樣的假定十足來現着小罪的惡性。所以神修人應該與聖人們一齊說：寧願身後而永刑，也不願欲犯一條小罪。

### 潔淨心靈的程次

一：大罪 相反罪過與潔淨心靈的程序，是按着罪的輕重而定的。大罪當然要首當其衝；克除大罪是神修的先決條件，因為神修是靈魂的生活，而身帶大罪的人是死人，絕對稱不起是神修人，神修又是聖寵的工，是分享天主的生活，而身帶大罪的人是魔鬼的奴隸，天主的敵人，是有形的魔鬼，他怎能分享天主性的生活呢？

二：完全故意的小罪 一個不犯大罪而迭次犯小罪的人，他的神修等級定是最低的。神修人如果願欲在聖德的道路上長足地邁進，必須勉力不犯任何故意的小罪。這小罪既然是故意的，那麼犯與不犯，定然人自有主權，所以若不想不犯，必定是可能的。這樣的小罪雖然不阻止人得到人生目的，却與神修正相背謬，因此人只要願欲勉力不犯故意的小罪，天主定要賜與人聖寵，幫助人克除一切完全故意的小罪。

故意的小罪不祇傷害聖德，而且還阻止人善用前進於德的方法。勸一個不能利用靈魂機能的瘋傻人去專心求學，是徒勞無益的；同樣；人如果時時常在犯着些故意的小罪，也定然沒有結合天主的希望。

三：惡習 人在素常不犯故意的小罪之後，就該專心躲避那些因習慣而常犯的不全故意小罪。但是習慣成自然，成了人的第二天性，人不但不專心去避免，恐怕素常也不檢討，更談不到去告解這些半故意的而習犯的小罪，因此如果願欲改正惡習，人人都感覺困難。這些半故意的小罪多是來自偏愛人物，未克除的私意，缺乏神修中立，疏忽祈禱，輕視規則，和傷害愛德的。我們知道，我們有這些生自天性的毛病，為首偏情，氣質和性格的過失，但因為習慣了，又因為都是不全故意犯的，就不大注意它們。這些過失雖然微小，却能減少一切神操的效力，阻止人前進於德，陷人於冷淡的深淵裏。

四：不全故意的一時的小罪 改掉不全故意的，習慣犯的小罪之後，應該勉力剷除不全故意的，一時的小罪。這樣的小罪不是出於習慣，也不是在同樣的事上常犯的罪，而是在各樣環境中迭次犯的，不同的小罪。但這樣的小罪並不是出於本性的缺點和軟弱，而是因為寬容偏情而產生的，為此人不能不負其責。

五：內心隱密的過失 若干無理의思想和自愛的衝動存在人的心中，人如果不及時剷除，必要受其影響；昏迷人的理智，玷污人的心靈，阻止人結合天主。所以必須多加注意，以免受其危害。

六：本性妄動 浮華，好奇，野心，肉情，私愛，好逸樂，以及嫉妬等都能破壞並沾污人的純正意向。這些來自本性傾向的罪過真是擢髮難數，例如：聽從長上，是爲脫免困難；採納他人的建議，是爲避免他人的阻撓；行愛德，是願欲他人也助我於將來；熱心行神操，是爲博得長上與同人的好評；自謙，正是要人讚揚；作些超凡的事業，以便表現自己的本領超越他人；忍耐，是爲叫人滿意於我；幫助他人，是因爲他人同情於我；熱心擔任傳教事業，是爲顯弄自己的學識與經驗；說出一些事項，爲能述說自己的成績；請教他人，好能證明，自己的意見正確；苛待屬下，是因爲長上苛待了自己，藉以要在他人身上報復而已，在自己和他人眼前取回失落的權威；對於他人的天資與本領往往吹毛求疵，評論不已，是因爲嫉妬他們，可是同時自己也深知，自己沒有這些天才；抑止青年人，因爲他們表現着要將勝過自己的天才，恐怕他們的事業偉大，淹沒了自己的功績；批評人特加嚴苛，是因爲自己也有同樣的毛病，不過是要證明，他人的毛病大於自己的，好能叫人諒解自己。這些本性衝動應該受一番洗禮，高昇到超性界內；換句話說，應該抑制一切本性衝動，而補以超性的德行。

七：罪機與罪源 祇除了莠子，惡草，療愈了疾病之後，還該拔出莠子與惡草的根蒂，撲滅疾病的來源；同樣，祇不犯罪不够，還要剷除其根柢，並杜絕一切犯罪的機會，這樣才能得到完全的心靈純潔。

八：神修自由 祇有神修自由的人，才能常衝破神修的一切阻碍，事事承行天主的聖意，因為他們的一切私慾偏情完全在聖寵的統轄之下，不得蠢動，而聖寵却能自由工作在人心。

九：常擇較善 人在信德光照之下選擇一切較善的事項，便是心靈純潔的最高階段。這雖是積極的神操，却也關係着心靈純潔，因為每次選擇那比較不齊全的事，便是相反愛德，慷慨，以及其他的德行，污穢人的心靈，同時也招天主不喜悅。而選擇一切較善的事項，却能剷除一切罪過和毛病的根蒂，見悅於主。

人能達到心靈純潔的甚麼等級呢？

善心的神修人，在天主的助佑之下，都能達到心靈純潔的普通等級，而且都應該達到的等級，就是永不起大罪和全然故意的小罪。熱心的神修人能够免掉若干不全故意的小罪，這是不能懷疑的，但是沒有天主的特殊奇恩，而盡數避免一切缺欠和過錯，定然是不可能的。聖教會的道理和經驗告訴我們，只有童貞聖母得了終身沒有犯過任何小罪的奇恩。

白拉熱說，登上神修最高峯的人，已經得到了絕對的無罪性和免罪性，不能再犯任何小罪了。寂靜主義也主張說，登上神修最高峯的人已達到了完全的終點，不能再犯罪，也不能再前進了。可是上述的二謬說已被聖教會棄絕了。因此特里騰大公會議聲明了，人人該誦念天主經上的：「爾免我債」一語，也不只是由於謙遜，而是因為人人全是罪人。的確，人的德行越高尚，其謙遜也越深切，越明曉，自己滿身罪惡。

心靈純潔與聖德 自上述的一端話內可以知道，完成者與聖人們也有過失與缺點，並不足為奇，過失與

缺點並不抹滅人的聖德，特別是氣質上的一些缺點，例如：舉動遲緩或慌張，都是人的一些伴侶，畢生也改不完。

聖撒肋爵說：「如果在我臨死的刹那，盡數掃除了貪虛榮的最後遺跡，我就覺得莫大的幸福」。聖瑪加利達攻擊私愛數月之久，也沒有完全克除；最後離開了私愛的對象，方才克除了亂情。真福高隆下雖然聖德高尚，但在行神操時不免有些兒疏忽，而在死後還經過了數小時的煉獄。

### 心靈純潔進展的證據

是否有證據，可以證明，人在心靈純潔的路程上，本着天主極純的聖心精神，步步地向前邁進，並沒有陷於過度或不及的極端呢？

一：恒心努力清潔心靈，積極攻擊毛病，並善用清潔心靈的各種方法，便證明，人沒有陷於不及的弊病。我們雖然日日有應改的過失自新，但當改的毛病不一，節節勝利，步步向前邁進，缺點日日減少，日漸微小，層次日漸深沉，缺點日日翻新，舊的克服了，新的以前沒有注意到的，現在却正在努力改正呢。

的確，清潔心靈的進展，是神修進展的重要因素；如一個人在學一種外國語時便可以天天找到已往未注意，也未曾會注意的錯誤；同樣，神修也是如此，只要人忠實改掉一個過錯，天主聖神就大加獎勵，開明人的神目，披露與人以前未曾發覺的毛病和缺點。認明未曾知道的毛病，便是在心靈純潔上前進的絕好特徵。

二：免除過度之弊的證據是，甲：雖然努力改毛病，而常抱持着心中的平安。乙：全心依賴天主；並不

因爲失足而敗與失望，反到更加奮勉。從這兩個證據上可以知道，我們清潔心靈是在聖神指引與領導之下而向前挺進的，並不是藉助於人的智巧，或受着野心的驅使而成功的。意向純正的神修人清潔自己的心靈是爲了天主，而貪高的人清潔自己的心靈，只是爲了企圖個人的齊全。

### 指 示

清潔心靈的直接與間接的方法 原來整個的神修生活都是間接清潔心靈的方法，譬如：克己改正惡習，抑制亂情；以屢次的領聖體剷除罪根；天主化生活的進展增強神力等。但是還有許多直接潔淨心靈的固定方法，如：認己，辨別神類，撰修選擇，內心警衛，省察，告解，修煉心靈，退省神操，以及較善聖願等。關於這些問題以後另加討論。

預防罪惡 攻擊罪過的絕妙方法便是預防罪過，躲避犯罪的機會，時時從事工作，收斂心神，盡心事務望德，尋求超性的原則與堅決的動機，並修得謙遜。謙遜的關係對於心靈純潔，的確爲重大。人人即便都該抱着堅決的志向，努力潔淨自己的心靈，但同時又常堅信，絕對不可滿足於純潔的任何程度，因爲年齡，職業，和地位都不能保障人不再犯罪，因爲自我形影不離地常伴隨着人，人又當時時與三仇戰爭不休。

此外，還當剷除毛病的根蒂，如：罪惡的慾火，爲首的偏情，氣質的缺點，未克服的烈情，忽略神修，不守日程，安逸之慾望，放縱三司五官，溺愛等習慣的毛病，務外之心，世俗交際，不正的意向，忽視天主的親臨和終日結合等。

誠實 人如果願欲達到高尚的心靈純潔，必須對己，對人或對長上表現強大的誠實。許多神修人性情急躁，切願一日便走上聖德的高峯，成爲大聖人。但是他們見到，自己又再三犯了習慣的毛病，不肯承認自己的羸弱，反加原諒自己說，事出無心，碍不着神修精神，或找其他的藉口以自圓其說。這是多大的錯誤呢？你如果願修德成聖，不要欺哄自己，否認事實，却要誠實，承認自己的弱點，竭力改除毛病，依靠天主的聖寵，而不要自恃己力。不要原諒自己，反該嚴待自己，自己作自己的裁判員，自動承認自己的羸弱，把握一切改正毛病的機會，並細加檢討其來源，性質，原因和惡性。祇有這樣，才能避免一切罪過。你不要掩護自己的缺點，而要極力改正一切毛病，因爲這都是你的仇敵。設問，誰願欲掩護自己的仇人於家中呢？誰願欲欺騙自己，以爲一杯毒藥毫無害處與危險呢？你誠實於己吧！

如果作了這誠實的第一步，對於神師也就容易坦白而且誠實的訴心了。許多的罪，如：邪淫，私愛和撒謊等，只要誠實承認，披露給神師，可以說，這些毛病已經被克除了。那麼，你如果願欲潔淨心靈，就請你用這劑良藥吧！

接受勸言吧！應該常待着一副喜歡的面孔去接受他人的勸言和譴責。其利益有二，一：認己更加澈底，二：謙遜更加深切。

可是在這一點上發生了不知有多少不邏輯的事實。我們原來知道，天主寬赦了我們的無數罪過，我們也念了無數次的「我罪」，同時我們也知道，我們是什麼，我們犯了多少罪過，應受多大的罪罰。可是我們聽



到他人的一句勸言和責備，便怒髮衝冠，爭辯不休；有時經過長久的時期後，這忿怒依舊盤旋在腦海裏；有時還要怨言百出，發洩些忿怒，或者還要馬上反駁，或至少也要自以爲比他人好得多。這樣，一劑規勸的良藥却變成了罪惡的毒液；原來我們把這規勸的毒液變成一劑良藥才好呢？

**耶穌聖心的浴池** 我們犯罪後要立刻轉心向主，抒發下列的善情：「吾主，請你寬恕我，以你的寶血洗滌我，我今神領聖體，請你降到我的心中，使我抱着一夥雪白的心靈愛慕你，把我整個的心獻與你，並在你的聖心中，只爲了你度我的生活，並極密切地結合你，與你合成一個」。

神領聖體不祇恢復而且還增加神力；除掉實領聖體外，惟有神領聖體賜與人的聖寵和神力爲最多而且最大，所以每次跌倒以後最好立刻就以神領聖體除滅罪惡，結合天主。

**補贖** 失足之後只發痛悔不夠，還該作相當的補贖，因爲自愛理當受些刑罰。人的下分受到刑罰之後，便明瞭，神靈強於肉體，就如犬馬以及其他動物見到人強於牠們後，便訓服於人，身體也是如此。但是我們應該作什麼補贖呢？應該按着罪惡的大小，爲每一個罪過都要作固定的補贖，例如：口親地面，舉起雙臂祈禱片刻，以及朝拜聖體等。

**內心的安靜** 自身的毛病和事象的逆境都不能擾亂聖人們的內心安靜。人如果因了自己的缺點而憂慮，便是自己關閉結合天主的門徑，同時並增加罪過的惡性，由於不全故意的過失因之而成了全故意的罪過。母親見到小兒失足跌倒，不但不氣忿，反更增加愛子之情，親去扶助嬰兒。天主見到我們因缺點而失足，也有

同樣的現象，因為以補贖而消滅了的罪過不但不惹天主的忿怒，反要感動天主的聖心，賜人豐富的聖寵，給人慈母的愛吻。

耶穌會對瑪加利達說：「你有了過失，不要心煩意亂，驚慌不安，而要投奔到聖心中，抱着絕大的依恃心，對聖心說：我的天主，我的萬有，寬恕你的小僕，補償我的罪過，把我這充滿缺點的行為變成爲光榮你的聖心，並拯救他人以及聖化我靈魂的工具」。換言之，總不要轉向自我，而要拋棄自愛，皈依聖心，爲了愛天主而痛悔己罪。

#### 自罪過中能得到甚麼益處？

諸位聖人都叮嚀，在罪過中尋找些神益，把毛病變爲德行。我們若願欲知道，誰是聖人，誰是凡人，只要看人犯罪前後的態度便可知道。「人誰無過，過而能改，善莫大焉」。在聖神領導之下的聖人，在犯罪的機會來臨時戰戰兢兢，只怕陷入罪過中；及犯罪之後便馬上抱起全心的依恃，與絕大的愛情投奔到天主的聖懷中，而總不會失掉心中的安寧。但是在惡神引導之下的凡人，犯罪前安如泰山，並不以犯罪爲件大事；在犯罪之後心靈便恐懼不寧，不敢奔到天主台前。

的確，從我們的罪過裏應該採取神益，從自愛的糞坑中發掘天主的黃金；這驚人的超性「鍊金術」如下：

**克己與反攻** 在人每次犯罪時便是表顯着，尙有未曾克服的偏情，與尙未撲滅的罪惡慾火，因此應該把「斧子放在樹根上」（路，參，九），實行反攻。人在甚麼事上犯了罪過，要在同一的事上克己苦身，習修

與某毛病相對的德行，或作反對某毛病的苦工，譬如：以勤謹克懶惰，以清靜克閒談，以收斂心神克分心走意，以修愛德克傷愛德，以謙遜克驕傲，以勇敢克怯懦，以喜樂克憂愁，以良善克急躁等。

「禍哉罪惡」！伯多祿如果沒有三次背主，就如何能三次表現心中的愛德呢？你把握一切失足的機會，藉以愛慕天主吧！的確，失足是在天上儲蓄許多寶藏，加給天主莫大的光榮與喜樂，在世習修許多英豪德行的機會。這樣魔鬼反被欺騙了，因為牠引誘我們愈烈，我們進步的愈迅速。請看，聖人們的毛病都成了他們修德成聖，奔向天國，並結合天主的工具。你願欲效法他們嗎？那麼，你就有了平坦的路程，十字架御路，可以踏上前途，平安地向前邁進了。

**實習諸德** 人如果善用自已的毛病和過失，可以說，他犯多少過失，便修多少德行。的確，每一個過失都在督促着人修各樣德行，抒發種種善情善念。

一：你犯了過失之後該想，天主沒有許可你陷入大罪中，或是你犯罪後從失望和冷淡中救了你，賞了你回頭改過的聖寵，這些都是天主的無上恩惠，人是沒有名分得的；這不是督促人感謝天主嗎？

二：一想自己的過失，就該怕犯罪，怕順從自愛，並且要集中力量，勇往直前，忠於每日神操，善作省察，熱心默想，恒心改毛病，修些反對毛病的德行，躲避犯罪的機會，尋找清靜，喜愛靜默，加強神力，謹守三司五官，保守端正與清潔，一心皈依天主，結合天主。

三：人既知道了自己的軟弱，也就容易忍受他人的毛病，在一切事上原諒人，幫助人，為受誘惑者祈禱

，同情於罪人，眼見自己的軟弱，大發謙遜，這樣魔鬼便不敢再來誘惑人，怕的是不但害不了人，反使人從誘惑中取了神益。

四：舉心向天，渴望永生，好能拋開紅塵，因為生在世俗中，誰也不能幸免而不犯罪，至少免不掉犯罪的危險。那麼你一定要與聖保祿一同說：「我這無福人哪，誰可從死亡的肉身裏救出我來呢？」（羅，柒，二，十四）。我為甚麼還願欲生活在此塵世呢？為甚麼還要在叛主前增加我的罪案呢！那已經享到永遠平安的人是怎樣的平安呢！

五：善表感化人的效力最大，所以你要努力清潔心靈，好能以你的善表感化整個的團體，以便使同你周旋的人舉心向主，奔走聖德的前程。

放心吧！一位兵士走上前綫，正在槍林彈雨之下的當兒，他作什麼呢？難道他流淚哭涕嗎？不，絕對不，這是怯懦人的作風，他定要振發勇氣，集中精神，向前猛撲，不祇抱着自衛的主意，而且還要抱着不打败敵人而不甘休的決心。

他若負傷歸來，身上帶着為國而戰鬥的鐵證，便更覺光榮。可是如果你不幸受傷了，希望你的傷痕是在前面而不在後部，因為後部受傷，正是怯懦與敗北的表現。在後頭受傷在神修上象徵着，人在犯罪跌倒之後灰心喪志，一蹶不振；前面受傷是表現着猛撲敵人的勇氣，象徵着人在犯罪之後，仍舊信德勃勃，把罪放在甚多的足下，全心投奔耶穌聖心，從聖心中吸取力量，德能與精神，並把自己的力量合併於天主的神力，重

整旗鼓，從新戰鬪；結果，定要得到最後的勝利。

聖女瑪加利達描述了，她感覺過敏和厭煩骯髒等難以克的毛病說：「我是不忠實的，迭次失敗」。但這些毛病正是聖德的階梯：「我常大發信賴投奔到天主聖心裏，耶穌伸着兩臂等待着，呈顯着一副愛情的面孔對我說：沒有我，你甚麼也不能作。我聽完這話，便投奔到他聖懷中爲了我的不忠實作了嚴厲的補贖，用祂的聖心無限愛情補贖了我的辜恩負義」。請看，「靠着加給我勇力的主，就沒有作不來的事」（腓，肆，十三）。

歡欣喜悅吧！聖教在復活瞻禮的望日歌唱這句話說：「幸福的罪啊！」這是如何的矛盾呢！這並不是真的矛盾，不過只是貌似矛盾罷了，因爲聖教會又繼續歌唱說：「它掙得了這樣偉大的救主」。犯罪之後要忘却自己，祇瞻仰天主，必要心快神樂了。你爲甚麼不這樣作呢？沒有一條罪過，一樣毛病或缺點能阻擾你現在去愛天主在一切之上；而且沒有甚麼，同時也不能有甚麼，能阻止天主比已往更熱切地愛你。許是你說：「不是一切過失都招天主不喜歡嗎？」的確一切罪招天主不喜歡，而天主所不喜歡的不是人，而是人的過失。如果有人犯罪之後憂悶突滿了其胸懷，尤其人不敢親近天主，拒絕與天主結合，這便是魔鬼的最猛烈誘惑，這便是遠離天主的作風。但是你失足之後要努力拒絕並驅逐這自愛的反應，而要歡欣踴躍。幸福的罪啊！這就是掙得了偉大救主的罪過。如果人都是具有英豪德行的大聖，怎樣發現天主的無限仁慈呢？如果人不失足跌倒，天主怎能表現其無限愛情呢？

請你付想，跌倒之後你爲什麼憂悶不悅呢？是因爲你認清了自己的卑賤吧！那麼請你把這自愛毒液變成聖化人的良藥吧；就是請你喜歡，因爲一切過失都成了惱恨自己，厭惡自己，以及成聖的良機。請你不要自恃已力，而要祇靠着天主努力奔赴聖德的前程吧！

小德肋撒說：「神父聲明了，我的過失不傷天主的聖心，反使天主更喜歡我。我是怎樣的幸福啊！我從來沒有聽過，我們的罪不常傷天主的聖心。現在呢，我却深切洞悉了這個道理，我的喜樂將此滄泣之谷中的生活變成可以忍的生活了。實話說，我在心靈的深處中早已明瞭天主的仁愛，良善；我知道，天主愛人之情遠超過慈母之心；我也屢次體驗了，世上的慈母甘願寬宥小兒的無意過錯。任何責備總不如慈善，親熱，撫愛能感動我的心。畏懼阻碍我修德行，愛情却提携我高飛」。

小德肋撒學會了，怎樣變罪過而使之成爲德行的技術。

## 辨別神類

辨別神類的意義 人心中充滿着各樣思想，感動，衝動和暗示，其中有的善，有的惡，也有的在外表上似是善，而其實却是惡，譬如：有人責斥他人太苛薄，自以爲是熱心，其實却正是犯着相反良善的過失，同時也是杜絕他人；這是外觀上善，而其實惡之實例。從此可知，開端時認清感動的真實性質，有關於神修很大。但是最緊要的還是認清思想與感動的來源。一切思想，感動和任何衝動能有兩種來源；或是內在的，就

是人的自身，或是外在的，就是來自天主或魔鬼的。神修人既是時常應該隨從善神的感動，事事避免惡神的勾引，那麼深悉人靈感動的來源與趨向，對於神修關係非常重大。

所以辨別神類是人靈魂上分辨善神與惡神的清晰而且確實的指南。辨別神類首先研究人靈感動的性質，趨向和目的；其次檢討感動的來源，就是研究這感動是否是超性的，或是本性的；是來自神的，或是來自人的；是出於善神的或是出於惡神的。

種類 辨別神類有二，一：普通的，就是理論和應用的，得自研究和經歷的，並藉着聖神的普通助佑運用在具體的內心現象上的智識。其根據是聖人和神修學家所傳述的學術與超性的普通照顧。

二：特殊的，就是天主白賜與人的奇恩，藉此恩惠天主聖神直接光照人的理智，感動人的意志。創立修會的會祖們，以及近世的聖維亞內等聖人便是顯著的實例。但是特殊辨別神類的學術是建立在非凡的聖德，至深的謙遜，以及對於聖教行政的絕對服從之上的；如果缺少其中的一個條件，這特恩不過祇是幻想罷了。

普通超性神光並不是享有這奇恩的憑據，因為熱心專務聖德的神修人，以及忠實從事宗徒事業的傳教士，都常有這種的超性神光。奇恩是直接和直觀的認識，而普通的辨別神類却必須先集些判別的標記，然後才能從這些標記中推演出正確的結論來。

「神」的意義 「神」字的意義有二，一：靈魂的動作和衝動，促使人發生自由行為的動作，理智的領會與判斷，意志的傾向。其對象或是「作為」或是「不作為」；其來源能是內在原動力或外在原動力。

二：「神」字有時不是指靈魂上發生的現象，却是指的主動者，原動者。主動者普通有三，因此也有三種神，甲：善神：天主與天使；乙：惡神：魔鬼，自愛與世俗；丙：人的精神，就是來自人的先天個性，並且絕對不受外在影響的精神。

一般地說，惡劣的感動不一定是來自惡神的，往往是來自個人的傾向，偏情，烈情，惡習，放縱的五官，雜亂的想像方，妄行的三司，理智的愚昧，好奇，意志的衰弱，心情的紊亂，過度的務外，心分意散！閒言浪語等。同樣，善也不一定都是來自天主的，因為驕傲，肉情，以及魔鬼也是能扮作善神而引誘人的。

辨別神類的結論是判定，一：感動的最後倫理善惡性，二：其原因，來源，三：其趨向，終點。

辨別神類的對象 在自由意志的決定動作中可分為三步驟，一：建立自由決定前的「先行」動作。二：構成建立決定的「組成」動作。三：建立決定後的「後行」動作。

辨別神類不注意決定的組成動作，譬如，我定志要守九天大齋，因為這決定自然全係於人的自由意志，人是其決定的原因，總不為難，這是很顯著的。辨別神類普通也不注意後行動作，因為這類的動作是生自決定動作的，是附屬於決定動作的。但這後行的動作有時也指與人先行動作的真實性，並其原因；如果這些效果是聖善有益的，其開始原動力也就是善神：天主，天使，或者是在聖寵感動之下的人性；如果是有害於人的，那麼先行動作中也就有了惡神的暗示作祟。辨別神類首先要判明先行的動作，因為在意志決定前有許多傾向，督促，誘導，催迫和吸引周旋在人的心中；所以首先應當判明，那一個是來自善神的，那一個是來自惡神



的。在分析清楚一切感動的來源之後，善良意志便自可選定善神推動的事項，而自然地不敢陷入錯謬中。總之，如一個辨金錢的專家善會辨別錢的真假；同樣，辨別神類也是分清來自天主的聖善感動與來自魔鬼的誘惑。辨別神類還要認明人靈的狀態，神慰，無聊和神枯的一般現象；更要進一步去，也要澈底瞭解一切神秘神恩。

**重要性** 修德前進的速率特別在乎人之對於聖神的感動是否忠實。而感動是否是來自善神的，往往不能一目了然便認明，因此辨別神類成了人修德前進的必要條件。所以一切聖人，神修神師特別器重辨別神類，並稱之謂神修的最高學問。

**困難** 可惜，學習辨別神類的聖術不只是重要的，而且同時也是極困難的。其原因有四，一：感動是內心的，靈性的，人所不能直接認識的。二：往往發自人不能直接觀察的超性原因。三：同樣的惡感動可能是來自人的，或是來自惡神的；同樣，善的感動也能是來自善神的，或者來自本人的。四：惡神與人敗壞的本性往往扮着善的面孔來欺騙人。

**先決條件** 願欲學習正確的辨別神類，首先要瞭解神修生活的一切因素，一：人的整個構造與一切能力，譬如：氣質，爲首的偏情，烈情，貪慾，情緒，理智，意志，想像力，五官，良心和七罪宗等。二：神修生活的一切現象，如：善神，惡神，冷淡，熱心，神慰，神枯，無聊，心窄病，一切精神異態，並其來源，性質，結果，以及利用與調治的方法等。

## 指 示

得到普通辨別神類的方法 一：祈禱。應該時常抱着熾熱的愛火祈求天主，賞賜辨別神類的神光；尤其在困難的當兒祇祈禱不足，同時還要作些補贖，以便能激動天主的慈心，賜與人特殊的神光，以解決遇到的困難。

二：博覽神修書籍與聖人小史。

三：經驗。人如果時常利用辨別神類的規則去考察自身的一切感動，久而久之自然就會迅速地辨別自身的一切感動，並且會利用個人的經驗去指導他人，並幫助他人了，另一方面，如果在他人身上利用辨別神類的智識，多加明智與謹慎，則我們的經驗也必要日漸增進。

四：人如果永不懈怠而盡心努力修德，種種德行就好似成了人的第二天性，因此辨別那些相反德行的一切感動，也就易如翻掌了。這樣辨別神類也就日益增進了。

五：明智。不可冒昧輕信，自己的感動是來自善神的，而當經過一番的考慮，檢討一切，然後方可定斷。

六：謙遜。不可依恃個人的判斷，而在一切較重的事項上要請教他人，信賴神師，這樣天主必要賞賜謙遜的人認清感動的神光。

七：要盡心努力潔淨心靈，並站在客觀的立場去觀察一切。如果心中懷有片面的傾向，亂情與偏愛，則永不能找到真理。

八：檢討三點。要正確地辨別神類，必須檢討感動的開端，過程和終點；換句話說，就是要檢討感動的來源，方式和趨向；其中一點如果帶有惡性的色彩，便可斷定，這感動不是來自善神的。

對壘方式 一切神的動作都不能逃出其本性的範圍。魔鬼誘惑，欺騙，約束並擾亂人的心；天主則鼓勵，安慰，拯救並提拔人的精神。魔鬼先設法使人感覺無意義，無能力，然後動人的肉情和私欲偏情，使人感覺禁止的快樂，好能引動他同意，隨從誘惑。善神先指教人，堅固人，加增人的力量，使人謹慎與明智，以免遭受敵人的突擊與侵襲。

對於罪人 魔鬼願意罪人堅持於惡，因此賜給他慷慨，財帛，現世的成績，以及虛偽的暫福，這樣人不起永生的善念。如果人生活在大罪中，魔鬼便欺騙他說，人習犯的罪並不是大罪；如果聖寵感動人回頭，魔鬼便力言回頭的困難。失掉臉面的羞辱，並將壽命的經久陳列在人的眼簾前，或叫人只想天主的仁慈。「來日方長，定有回頭的一日」。

天主驚醒人，將世物的虛偽呈顯在人的目前，叫人畏懼身後的審判，而發痛悔且厭罪等善情；有時減去人的一部分福樂，健康或財勢等，好叫人專心奔向超性界。

對於前進者 對於前進者善神與惡神表現着絕對的背謬。惡神擾亂人，暗示給他堅持到底的困難，以厭煩神修；天主却增加聖寵，督促人，在德行的道路上平安而且穩固地向前邁進，待人和悅可親，並且光照，撫恤安慰人。可見，心靈的平安與紊亂都不是熱心和冷淡的標記，因為冷淡人的心亂能是自聖寵來的，而熱

心人的不安，却普通是誘惑；平安是熱心人應有的狀態，而爲冷淡人却是可怕的現象。

**假善欺人** 人都有向善的心理。惡神就利用善的藉口引人陷入牠的羅網裏；與冷淡人約言世福，與熱心人便許賜神樂。但是魔鬼的這大量只限於開端時期，不多時候之後必要露出馬脚；就好像釣魚一般：先是吃魚餌，繼而上魚鉤，終究歸於喪亡。聖依納爵說，魔鬼扮作光明的天使，激發人的熱忱，努力傳教，作補贖而都竟過度；引人在嚴厲苦工，宗徒事業上貪虛榮；有時引人陷入幻想裏，紊亂人的理智，視毛病以爲德行；有時叫人喜淚交流，夜郎自大，妄想，自己有非凡的聖德，而竟敢輕視他人。

**較小的善** 魔鬼引人作惡而失敗後，還是不甘休，而去引人拋棄大善，從事小善，例如：有人熱心從事宗徒事業，魔鬼便設法阻止他這多救人靈的大善，找出若干的藉口理由去督促他離開宗徒事業，而回家勸化本家的人；魔鬼有時叫人在默想時思維傳教事業，好能阻止人結合天主；這就是以小善而阻止大善的實例。如果魔鬼成功了，也就算滿足了他的期望。

**各種神的心理方法** 善神與惡神同樣適應人的心理狀態設法影響人。聖額我略說：「我們的勁敵先研究人的心理構造和神靈狀態，及全明瞭之後，方去引誘人，陷人於罪惡的深淵裏，因此對於和悅者，憂鬱者，怯懦者，以及自傲者所用的方法各不相同。在引誘人以前準備其詭計；憂鬱者好忿怒，便引誘之與人不睦；以邪樂誘惑貪快樂的和悅者，以恐嚇戰敗怯懦者；以撫媚美名誘惑驕傲者。牠總不以功賞誘惑邪淫者，不以快樂誘惑吝嗇者，不以克己的光榮誘惑貪饕者，也不以貪饕誘惑節食者，因爲這些方法恰是背逆着人的心

理」。

善神也適應着人的心理，領導人走上聖德的高峯。賞賜神光與聰明者，賦予多量的善情與熱心人；起初叫人作些小的犧牲，以後便漸漸要求人較大的祭獻。

**攻擊弱點** 軍隊爭取堡壘，必先攻其弱點；同樣；魔鬼誘惑人，也先攻其弱點。人的弱點是甚麼呢？人的弱點便是爲首的偏情，驕傲或肉情，氣質，以及未克除的惡習。人愛交友，魔鬼便誘惑他順從溺愛；人務外過度，魔鬼便誘惑他只置身在外務上，而忽略內修生活；人有了臆想病，魔鬼就誘惑他貪舒適的生活；人沒有謙遜，魔鬼就以喪失臉面恐嚇他；人是風俗的奴隸，魔鬼就約束他以情面；總之，魔鬼常是尋找人的弱點，爲首偏情，好能引誘我們犯罪，所以我們也要考察我們的弱點，爲首偏情，好能盡數更改之；魔鬼尋找我們最微弱的德行，我們也要考察我們最微弱的德行，以便增強之；魔鬼注意，我們在什麼事上退讓，他便馬上侵佔，以作進改的基地，我們也要立刻反攻，爭取神修的領域。

**卑賤的戰士** 怕強欺弱是小人之風與性格；惡神也是這樣卑賤的戰士；如果他知道，人軟弱怯懦，他就如猛獅餓虎，撲上前來；如果他知道，人無懼無畏，勇往直前去抵抗，而且還要在天主的助佑之下戰敗牠，輕慢牠，克服牠，牠便望風而逃；總之，惡神對於人常是怕強欺弱。

**光明與黑暗** 善神光照人的理智，使人洞悉當行的道理與當行的事績。可是理智有時雖充滿着極大的超性光明，想像力却能被黑暗蔭蔽，譬如：在十字架來臨時，想像力能滿佈着幻想與畏懼，同時理智却在聖寵

的光照之下能完全明瞭十字架的功勞和祭獻的價值並融合主旨聖化人的効力。

惡神利用苦痛與快樂，在人的想像力中造些黑暗，阻擾人找到正路；心窄病和臆想病便是此例。

在善神感動之下的良心慚愧披露與人罪過的惡性，迫人告解與補贖，一心皈依天主的仁慈，希望得到罪赦。在惡神暗示之下的良心慚愧叫人愁悶與失望；茹達斯的死亡便是其證。

**真與偽** 善神教人以真理，除去人的錯謬，所以凡是相反聖教道理與歷史的一切思想，以及將來不應驗的預言，皆不是來自善神的。惡神叫人——至少在終端上——反對聖教的道理，因此如果要顯露其詭計，就應該檢討內心感動的整個經過：開端，中間，終點，演變，方法和目的，惡神的欺騙才要水落石出。

**益與害** 善神的感動常是有超性神益的，如潔淨心靈，發展神修，愈顯主榮，以及拯救人靈等。惡神的暗示却是虛偽的，有害與人靈的，如：分心，無聊，肉情妄動與邪樂等。

**素與異** 善神不叫人出奇立異，只督促人在平凡的事上作的非凡好；而惡神却叫人作些驚人耳目的勾當，譬如：忽略職業，以作分外的神操；他人睡眠的當兒醒悟不寐；他人祈禱時抱被厭睡；守齋的日期借着病弱的口實大吃而喝；瞻禮的慶辰守着大齋，以表自己優越於他人。基督受的第二個誘惑：「你從堂頂上跳下去吧！」便是顯著的例子。

**誠與虛** 善神叫人將本性衝動和魔鬼的一切誘惑披露與神師，全心依賴長上。魔鬼却迷人以黑暗，叫人遠離他人，陷於孤獨，而容易失敗。所以他煽惑人在神師前緘口不語，隱瞞一切誘惑，偏情，內心的感動，

犯過的毛病，好叫人得不到神光 and 神力，並暗示給人若干隱瞞罪惡的假原因，譬如：害羞；自恃己力也能改過自新；神師沒有相當的資格，某過失是太小，可以不提等。

聖依納爵說，惡人要引誘一位貞女犯罪，必定先禁止她稟報其父親；不然，她的父親必定會粉碎他的詭計；同樣，魔鬼也禁止人向神師披露一切，以免其企圖歸於失敗。

權與詐 善神是純樸的，心口如一，愛慕真理，並避免虛偽與冒昧。惡神却虛偽詐騙，飾善作偽，謊言百出，陰謀多端，假仁假義。

馴與頑 善神叫人抱着絕大的受教心，接受他人的意見，樂意隨從長上的勸告，忠實隨着聖寵的引導去作一切。惡神却阻止人屈己從人，催迫人固執己見，輕視長上與神師。請看，法利叟和異教人便是實證。

為主與爲己 善神督促人努力榮主救靈，避免並謝絕肉身的快樂，甘心忍受苦難，背負十字架。惡神却叫人尋求生活的舒適，娛樂，順從本性，以個人爲中心，以利己主義爲人生觀。

自謙與自高 善神使人謙遜承認自己無能，不堪承受天主的任何恩惠，督促人祇與心依賴天主的仁慈，步步登上聖德的高峯。惡神則叫人夜郎自大，祇圖虛假光榮。

利他與利己 善神叫人忘掉自己，心中充滿着熱火去愛一切人，成爲一切的一切。惡神則叫人抱着純粹的利己主義不顧慮他人，自私自利，假善欺人，外表熱而不得其道，憂鬱不安，並且缺乏謹慎與明智。

中庸與極端 善神教人謹慎，執身有節，不問閒事，不作無度建的勾當，看天主的措置在一切之上，並

急速奉行天主的聖意；總之，事事保守中庸之道。惡神則叫人對於時間，方式和程度都不知有節，摧殘人的軀體，阻擾人善盡其職，紊亂家庭和修會中的秩序與日程，以及減少人的收心。

現在，過去與將來 善神叫人全心目現在，將過去的一切托於天主的仁慈，把將來的一切托於天主的照顧。惡神却叫人忽視現在，祇瞻前顧後；對於過去的罪惡增加畏懼之情；使人對於已往的功績則起驕傲與虛榮的心念，對於將來則畏懼不安，怕遭危險，怕受損害，此因怯懦，恐懼和失望充塞人心懷，在默想的時候無數的雜念循環在人腦海裏，不會專心默想；在工作時胡思亂想，徒消耗時間與精力。

服從與抗違 善神倡導服從至上，超越私人的啓示，只有一個例外，就是幾時長上命犯罪，才可以不服從。天主有時許可長上禁止人隨從聖寵的感動，在這場合內的服從，才是有真正德行的標記。惡神則叫人固執己見，叛逆長上，祇自定行止。

謙遜與驕傲 善神叫人以謙遜，自卑自下，甘居下風，同時總不敗興失望，而又專心努力光榮天主，拯救他人，聖化自己，在業已開始的善工上堅持到底。惡神則教人以驕傲，找虛榮，圖高位，輕視超性界，在一切之上重視臉面，祇溺於本性界的暫福。

依恃與懷疑 善神叫人依恃天主，懷疑自己；惡神却引人自恃己力，懷疑天主。來自善神的依恃謹慎去作一切，利用一切適當的方法；來自惡神的依恃冒昧擔任不可能的事，不肯利用天主安排的普通方法。來自善神的懷疑叫人透澈自己的軟弱無恒；來自惡神的懷疑叫人吹牛似地形容過實神修困難，因此敗興失望，並



且要求人聖教會也不要求的，過度的，以及不能實顯的苛刻條件，例如：楊森異端爲能領聖體向人要求了絕大的，除却聖母以外任何人也沒有，尤其不能有的聖德。

**熱心與冷淡** 善神充滿人心中熾熱的愛火，精神，神力和勇毅，以及創作的精神；惡神則叫人厭煩，萎靡，冷淡，放蕩鬆弛，懶惰，疲倦，灰心，無聊與失望。

**虔敬與嚴酷** 善神叫人專心愛慕天主，基督的人性，聖母瑪利亞，以及諸位天神和聖人，惡神則叫人厭惡，反對敬禮耶穌聖心，敬拜聖母，並過度評擊一切聖人。

**和平與紊亂** 善神賞賜人超性的神慰，和平，並愛慕十字架的精神。天主有時雖然責備人，叫人受到劇烈的痛苦，或作些嚴厲的補贖，但總不叫人失去內心的平安，與心靈深處的神慰。魔鬼却與紊亂形影不離，就是在假借美名引誘人時，神靈也感覺到驚慌不安。人靈遇到惡神時，如綿羊遇到惡狼時，同樣戰慄與驚駭。

**自由與奴隸** 善神賦與人神修自由的精神，督促人完全脫去偏情，世俗明智與情面的羈絆。惡神却約束人的靈魂，使人溺於紅塵，戀愛快樂，逃避勞苦，困難和十字架，至於整個的人充滿世俗的精神。

**克己與叛逆** 善神督促人克己苦身，以攻擊偏情，但人即是以外克己能企圖虛榮，因此最嚴勵的苦工也不必是來自善神的，但內克己即是以謙遜爲根基，總不能是來自惡神的。惡神煽惑人心，縱情肆慾，妄言，規律是迫人之所不能，理應廢除。一般違反貞潔聖願的人，在犯罪前常是妄加評詆聖願的道理，自服而服人。其他一切旁門左道，也都是先造些虛偽的學理，以後方一條一條地廢除十誡。

忍耐與急躁 善神勸慰遭受患難，神枯，無聊，並喪失了名譽的人，叫他安心忍耐。惡神叫人急躁，人有了急躁，一切的罪惡便會層出不窮，如：怨天尤人，灰心失望，忽略職業，傷愛德，相反謙遜，違反靜默等。

## 神慰與無聊

意義 要辨別神類，必須先明瞭神修的兩樣最主要的狀態：神慰和無聊，並其中的一切因素。

精神。神修上的精神有兩種；一是普遍的，就是在一切神操和外在職業上同樣有精神；二是局部的，就是在祈禱等神操上絲毫精神感覺不到，或者竟完全沒有，而在修德盡職以及日常工作上的精神如常。

神慰。在神慰中人靈甘飴神樂，優游自得暢快舒適，快意愜心，精神振作，喜歡祈禱，善情蓬勃，志氣虔誠，主意堅決，神清氣爽，安靜地憩息在天主的聖懷中，因此不怕犧牲，決不拒絕聖寵的感動，一心一意地依恃天主，大膽而且純粹善意地願為天主的光榮而工作。

神慰具有精神與愉快兩種成分。因這兩種成分的多寡，而神慰有許多不同的分類；有時絲毫愉快也感覺不到，而極大的精神却充滿人的心靈；有時這兩種成分都強烈異常，使靈魂的喜悅充溢到肉身上。這兩種成分的多少在乎人的性質，心理組織，聖寵的特殊目的。

一：按着主體，神慰分感覺神慰靈性神慰和混合神慰三種，感覺神慰屬於本性的心理定律，特別表現在感覺方面。靈性神慰的主體，寄坐是三司或靈魂的「中心」，「深處」，「鋒刃」。所謂混合的神慰是感覺與

靈性共同領受的神慰。

二：按着目的，神慰分爲私益的和公益的。私益神慰首先直接以個人爲終點，好似偏重個人的享受，以神樂充滿人心，其實藉着人的慷慨和犧牲精神以愈顯主榮爲最好目的；公益神慰直接藉着他人的神益以天主的光榮爲目的。

三：依等級而論，神慰分爲完全的與不完全的。含有公益和私益兩樣因素的神慰稱謂完全神慰；只含有公益因素的神慰是不完全的神慰；而祇表現私益因素的神慰不是超性的，不過只是神靈於順境中的狀態，或是來自魔鬼的虛僞神慰而已。

神枯。人處在神枯中或祈禱或行其他神操，絲毫神慰也沒有，絲毫精神心火也感覺不到，但在修德，盡職等外在工作上却是精神蓬勃，不過沒有什麼神慰神樂而已。

無聊。人處在無聊中，祈禱時，或工作上，無精打彩，泊淡無味，所以都絕對感不到神慰，心灰意冷，憂愁悶倦，精神也振作不起來，而誘惑的煩擾却紛至沓來，人靈不得鎮靜與平安。整個的心神混亂如麻，失掉依靠，更不會有愛情的勃發。對於一切神操，義務，都覺得莫大的反感，厭煩掃興，灰心喪氣，有時居然想，連天主也棄捨了自己。

冷淡。冷淡人在祈禱和服務時，同樣不但沒有神慰，精神，而且毫無用心和努力。

我們如果願欲認清，神慰與無聊是否是來自天主的，必須先檢討其對象，目的，趨向，來源，結果和方

式。

來自天主的神慰 神慰來自天主的確實證據如下，一：其對象是內心的，神靈的和超性的，就如天主，耶穌，耶穌的行實和苦難，或是慚悔，依恃，謙遜，愛德等德行。

二：其目的，趨向和結果是較善的。

三：神慰來的方式，以及其暗示的行爲方式都是直接的，清晰的，不偏不依，沒有曲折與詭計。

四：其效果是真正的熱心，愛天主在一切之上，漸漸減少自愛和爲其本身的美善愛人物的俗心，人在天主內愛一切，心安神樂，日進於德，尤其是信望愛三超德，以及非凡的謙遜都是長足地邁進。如果因了已往的罪過或因爲同情於受難的耶穌或痛苦之母瑪利亞，心中便悲傷難過，竟會熱淚串串地下流，而心靈上並不感覺失望與苦味，反倒熱心與信賴日益增加，這時的熱淚，乃是神慰融化的喜淚。

五：其來原是超性的，一：神慰有時在默想與閱讀聖書時漸次發生；這樣神慰能含有心理的原因；二：神慰有時正在工作忙迫，靈魂毫無準備的當兒——譬如：正在與人談話，或遊戲時——神慰忽然充滿人的心靈，這是神慰來自天主的鐵證，因爲只有造物主能隨意入人的心內。

來自惡神的神慰 不是來自天主的一切神慰紊亂人的心靈，昏迷人的理智，減少其光明，指示與人複雜與曲折的意向與計劃，令人不知何從，消磨光陰。

來自天主的神慰有時也能受到本性的影響而轉移；在被動神慰的聖寵過去之後，人仍舊主動地去繼續，

發展，運用已得的神光。這時有兩種因素存在，一是來自超性神慰的，一是接受神慰後生自人的本性的。在高尙神秘神修中極容易分辨出，那是來自天主的因素，那是來自人的因素，而在普通神修上，神慰過去了以後却往往難以分辨清晰，心中的現象是否以天主爲其原因，還是來自人的。在這場合內當以辨別神類謹防錯謬；不然，便很容易把個人的意見與善志當作天主的聖意。

有時神慰一過，魔鬼便扮作善神，以不正當的方法繼續和發展神慰。遇有這樣的情況，把神慰的一切因素檢討之後，其隱謀便自然披露出來。

來自天主的無聊 來自天主的無聊之證據，是人在工作與盡職上盡心努力，在修德行上有着顯著的進展，在一切神操上，雖然毫無神慰而奮志不懈，並抱着敬畏之心，怕因爲自己不忠實，而天主離開了他，但雖然是如此，心中憂慮愈深，愈歸向天主，並竭力尋覓天主。

來自冷淡的無聊 來自冷淡的無聊使人輕忽修德，拋棄日常神操，不盡職業。可是心中並不因此而難過，靈魂容易忘却天主，拒絕與天主交談，就是作分內應作的神操時也是心猿意馬，並在本性界內尋找些安慰。

天主賞人無聊的目的 一：天主使人透澈自己的冷淡，回心向主。二：修真實的謙遜；人身居無聊，便明白，神慰與熱心不是個人努力的結果，而是天主的恩惠，並且也可以明瞭，自己無力行善，實在可憐。三：無聊也是人德行的試金石，也是映照人的真正倫理價值的一面明鏡，並且也是將來神慰的曙光。

天主賞人神慰的目的 許多神修人祇以爲神慰的目的便是享受，錯定了目標；原來生在塵世中，在滄泣

之谷中，人應該立功而不是享福，享受惟有在來世——天堂。天主賜與人神慰，是爲增加人的胆量，督促人在德行的路程上勇往直前，毫不畏懼。如人用飲食不是爲享受，而是爲藉着飲食而生活，善盡職業；同樣，天主賜與人神慰不是叫人享受，只是爲增加人的神力，督促人專心修德；人如果爲神慰而專務神修，就好像只爲吃飯而生活一般。總不要顛倒天主原定的秩序。

在無聊中當行的事績 人在無聊中應該謹守下列的規律，才能完成天主賞人無聊的目的：

一：不檢討。不要檢討默想中定的善志，神修計劃，聖召，他人的作風和用意，長上與神師待人的態度，以及將來的一切。爲什麼呢？因爲在無聊中人缺乏神光。如果人在無聊中要定行神修選擇，就好像在暗室中尋覓什物的人，必要頭觸牆壁，同時也定找不到什麼。在無聊中檢討出來的一切結論，必定違反真理和愛德，定是虛僞與無益的。

二：不變更，在無聊中不可更改神修計劃，和默想時定的善志。這是當然之理，因爲先前的計劃和善志都是在善神與聖寵領導之下而定的，但在無聊中善神退避了，人缺少決定必要的神光，惡神却前來暗示些虛僞的主意。所以在這時人當謹守原定的神修計劃，不可少微更變；不然，必要陷入誤會中。人如果不遵守這條規則，無聊纏身，便會以爲一切善志是自己作不到的，過度嚴苦的，因而能喪失聖召與成聖的善志。

三：變爲較善的。在無聊中人如果受到極猛烈的誘惑，以相反某種善志，人便可以把以前的善志變爲較大的善志，譬如：魔鬼誘惑人拋棄補贖，人就應該多作些補贖；當然，在大事上可以請教神師。人如果這樣

作，天主必定要以豐富的聖寵和神慰來酬報人的慷慨；同時，魔鬼見人越受誘惑，越加勇往直前，必然不敢再來誘惑人了。

四：慎密。人身居無聊中，如果不知所從，並不會解決困難時可以請教於神師，此外萬不可向他人披露自己的疑難；在外表與言語上更不要絲毫顯露內心情況，反當和藹喜樂，照常工作，如同在神慰中一般。

在神慰中當行的事績 人在神慰中應該準備自己的心靈，好能應付將要來的無聊，就如古聖若瑟在埃及的七個豐年中準備了善度七個荒年一般；也就如俗話說的，「居安思艱」一樣；最好是抱着絕大的謙遜，紀念在無聊中的軟弱，這樣必定要見悅與天主，並增加聖寵。「安不忘危，榮不忘辱」。

## 認 己

重要性 在希臘有一座廟宇，這廟宇的正殿門上懸着一個大匾額，上面大書着「認己吧」！可見，教外人也重視認己的藝術。

如果一個農夫只認識鄰人的地質，而不認識自己的地質，爲他的一家人能有甚麼裨益呢？一個躺在病床的醫生，只洞悉醫治他人的藥品，而不能自療，那麼他的醫學爲他有什麼益處呢？你如果只看着他人飽吃無憂，你自己雖然也善於烹飪，實際上却不能去取用，爲你有什麼利益呢？同樣，你如果祇認人，而不認己，爲你也可以說，毫無裨益。

從前有一位博學人，坐在一隻小船上，正在渡河的時候問了搖櫓的漁夫，精通天文否？漁夫答說：「不會」。他說：「你不知道，天文學貢獻與人多麼大的幸福呀？你果真不明白天文，你便失掉了人生四分之一的意義」。於是他又問漁夫，明白其他兩個科學嗎？漁夫又答道：「不會」。他就說：「你又失掉了人生的第一二與第三分的價值」。恰好，這時暴風大作，船底朝天了，二人一齊落在水中；漁夫就問這位博士說：「你會游泳嗎」？他答道：「不會」。漁夫就說：「那麼，你就喪失了你的整個生命」。的確，現今一般人所研究的科學，只關係暫世的幸福，而認己即是關係着人的永生，就比其他一切學問更重要。如果一個不認己的人要踏上神修的前程，難免不入歧途。

許多神修人認識政客，也喜歡高朋貴友，常在矜誇自己說，自己是「知人者」；可惜，他們却絕對不認識自己。現在的人自童年而至成年，常在強迫教育之下，讀着龐雜的科目，求着普遍的智識，可是總沒有得到比任何學問都重要的認己。

**不易** 爲甚麼認己這樣困難呢？如果人經過了一番自省，不是馬上就會認識自己嗎？可惜，經過了多年的心理分析，默想自反，一般人還是不認己。人心真是另一個小天地，小宇宙。如果願欲認識自然界的一切隱密力量，如磁力，電力等，已經感到了十分困難；再談到認己，更加倍困難了。聖奧斯定說：人認識了自己，也就認識了天主。聖人，亙古聰明的聖奧斯定，還承認，自己不認己，並且肯定，認識自己與認識天主是同樣不容易。爲什麼呢？



一：人體性的構造太複雜。如果一個人沒有多年的研究，絕對不敢說，自己完全瞭解飛機，無線電等，可是人體性構造的複雜甚於任何機械，因為人不是受造於人的，而是天主造的。人既然不能完全瞭解人造的機器；那麼，誰能洞悉全能而且極智天主造的人呢？「誰能明察天主的謀略？」（智，玖，十三）。不必說靈魂，就是對於肉體，人所知道的也是微乎其微。經過多年的研究專門醫學的人所得的智識，若與不知道的比較起來，相差不知多少呢？這便是一切博學士自謙的承認。論到靈魂，靈魂與肉身的結合，以及自由的秘密，一個較一個困難與複雜，真是令人望洋興嘆！

二：自愛昏迷人的理智，想出種種方法阻擾人認己和揭破他的詭辯。耶穌說：「爲甚麼你弟兄眼中有一小草你看見了，你眼中有一大樑你倒看不見呢？」（賽，柒，三）。在世俗中又有多少這樣的假善人呢？的確，大家都像似病人，作事頭腦不清，顛倒是非——這話針對我們凡人保險無錯——往往不會了解自己的作風，更談不到認己。

但是人總不可失望，一般缺乏信德光明的教外人，還能認己而到相當的程度，我們有信德光照的信友又當怎樣認識自己呢？

認識甚麼？要認己，應該完全認識在本性界內和在超性界內的自我。

按着人的本性，也就是按着人的靈魂和肉身來說，人應該認明，自己有甚麼爲首的偏情，有甚麼氣質，有甚麼阻碍，有甚麼天才，那是遺傳性的優點，那是得自教育的態度，那是受人影響而產生的意見等。

同樣應當認明天主賞賜人的一切超性神恩，如聖召，成聖的決定，神修計劃，一生所得的主要神光和歸化的神恩，神修進展的速度，自己的神修目標等。

**心理分析** 人應該作一番心理分析，檢討自己的心理組織與構造。是誰統治着我的生活和我的小宇宙呢？是理智呢？是意志呢？還是情緒呢？烈情的勢力怎樣？七罪宗的蠢動怎樣？精神怎樣？理智是遲鈍呢？還是敏捷呢？喜愛甚麼工作呢？喜愛誰呢？爲甚麼喜愛他呢？喜愛甚麼呢？爲甚麼喜愛它呢？與甚麼人交際呢？他們身上有甚麼與我相宜之點呢？愛與甚麼人合作呢？他人身上有甚麼叫我討厭的毛病呢？有甚麼所不喜悅的特點呢？我對於貞潔，聖貧，服從，以及各種德行怎樣進修了呢？是否能就合他人，適應環境呢？身體健康或抱病在身時我怎樣呢？有些人略染微疾便求領終傳聖事，催迫整個的人類都來侍奉他。如果長上的命令不適合我的意見，是否能捨己從人呢？知道採納他人的建議嗎？我是頑固者或是好拖延的人呢？是他人應該隨我的思想，還是我喜歡隨他人呢？意志的堅決怎樣呢？是祇看重大事，還是也忠實於小事呢？我對己，對人，另外對於天主是小量的，徧狹的，拘泥的？還是慷慨大方呢？對於他人的事，是否亂加干涉呢？

人人都要透澈「道路尚遙遠」（三帝，拾玖，七），勉力認識自己，不到完全認己的程度，不可固步自封。

**認己的方法** 一：省察，告解，特別是總告解時考察罪根，「由因知果，由果知因」。

二：辨別神類與善作神修選擇。

三：竭力潔淨心靈。如一位明智教授，在學生結束了一個較比容易的功課後，才授與他較比困難些的新

功課；同樣聖神在人改掉一個較小的毛病後，便叫人注意到一個更深刻而更詳細的基本缺點，所以人在神修上的進步與認己是互為並增的。

四：他人也能幫助認己，一：如果在他人身上理會一樣德行或毛病，要立刻自反自問，本身是否也有某德行或某毛病，或是否有相反的德行或對立的毛病，如何能習修某德行或改過某毛病。的確，與人交際，為許多人是一個重大的十字架，但如果善用上述的方法，也就這些阻碍變為成聖的進階。見恨於人，就要前進於德；討厭於人，也可以增進聖德；見人修德，也可以步其後塵，修更高尚的德行。的確，「一切事故都幫助愛天主的人得益處」（羅，捌，二十八）。

二：知道他人對於自己的評論，也極有益。為甚麼他人喜歡我，或是常在躲避着我，是他人願欲請教於我，還是我應當跟着他人學？我的朋友們，我的仇人們講論我些什麼呢？凡是榮譽都有其根據；凡是毀謗也有其真理在。如果自己沒有某某過失，至少因着一些疏忽與不謹慎的缺點，供給了他批評的口實。人如果抱着莫大的謙遜請教於長上，告解司鐸，父母和神師，喜歡接受他們的責備了，必要體驗俗話的事實：「良藥苦口利於病，忠言逆耳利於行」。他們如果聲聲稱讚，人決不可聽信，因為讚言美語不是慌言，就是魔鬼的暗示，與增長驕傲的機會，讚言美語除聖人以外能危害一切人，以及熱心的人也不例外；誰敢說，自己是合格的聖人呢？任何人本身並沒有絲毫的美善，其本身也不能生出甚麼善果，凡是德行都是來自天主的，「獨有一個天主是善的」（賽，拾玖，十七），而一切惡，都是來自個人的。為甚麼還願欲聽讚言媚語呢？

五：人在聽道理時該想，這一切話都是爲自己說的，並應該努力，一切都實行在自己身上。有的人聽道理時只想，這是爲朋友說的，那是爲鄰人講的，並不想是說的個人。這樣的人永遠不能前進於德，決不會隨從聖寵的感動和聖神的默示。

閱讀聖書也是一樣，總不要只是因爲固定的時間來到了，不得已不看聖書而去看聖書，反要心中抱着熱切的希望去吸取聖書中的神益，要在聖書中細查，爲自己說了些甚麼，並親身去履行所獲的心得；這樣便會在聖書中認識自己，並改過自新，所看的一切也必要深入人的心靈。如果祇看而不實行，必要受到聖雅各伯的責備說：「他就像一個人在鏡子裡看自己生來的面容，看過去走了，隨就忘了自己是怎麼樣的」（雅，寶，二十三）。這般耳旁風似的閱讀能有甚麼裨益呢？

## 良 心

**良心的定義** 良心是分辨並推論善惡的能力，其義務是引導，監視，並判斷人的行爲，因此良心頗關係人的永生。

良心不是固定的而且盲目的本能。本能原來無知無欲地趨向快樂，拒絕痛苦，強支配着人走入生來一定的方向；良心乃是理智的理論與應用的明光，判斷與命令。良心在理智指導之下叫人分明真與假；善與惡，以及罪過與功勞；所以良心遠超過本能似的感覺，或感性機能的衝動，不啻萬倍。

良心也不是理智和意志以外的機能，不過是理智的一種動作；也不是意志的自由，而是在意志自由決定以前所發生的動作；也不是本能似的趨向，而是隨從認識的真理和正確原則的判斷。

#### 良心的意義 良心的意義有四：

一：光明。這是指的本性認真的機能而言的，或是指的瞭解道德基本原則的光明而言的。聖巴西略稱之謂：「本性的裁判」，聖達瑪瑟稱之謂：「心靈的光明」。

二：道德性：良心不但有道德之光明的意義，而且也是包括道德的基本原則，倫理至理，譬如：應當避惡行善等。這些原則都是在自然光明之下便可瞭解的，又是人人所公認的，因此人如果不承認而且拒絕這些至理，便需要脫去人性。

三：明智。道德至理不過只是明智的開端；道德只示人於公共的原則，例如：應當忍受凌辱，克制驕傲等；明智却使人把原則運用到具體的人，地，和時間等。在具體的環境中指示於人，當如何與他人周旋，用多少飯，說甚麼話，以及怎樣作事等。

四：嚴命。良心是理智的判斷，決定和命令；指示事的善惡性，並告訴人，某事是應作的或是不可作的；所作的事是功勞或罪惡。

總而言之，良心不只是論理光明，道德性，行為的明智，而且好似學問的運用，是論理光明，道德性，行為明智的運用；換言之，一方面是機能，另一方面是機能的行動，關係永生和聖德的導師。

良心的動作 良心，一：在人作惡之後控告，責備和判斷人，使人心中感覺慚愧。二：約束人：斷定，某事是命令的，即是應該作的；某事是禁令的，即是不許作的。三：作證人作了某事或者沒有作某事。四：宣告，人作的某事有罪，以及應受懲罰；或是宣告，人作的某事無罪，不當受懲罰。

良心的主權 一切能來自天主，天使和世人。一切惡能來自魔鬼，世俗和收壞了的人性。良心祇判斷心中感動的善惡性，探本索源是辨別神類的工作，不是良心的任務。

良心的任務稱謂「良心的嚴命」，可歸納為三：建立法律，宣佈法律和充作廳審。良心的嚴命是在於判斷，某事是許可作的，是不許可作的；某事是罪惡或是功勞。良心嚴命的效果有二：人如果順從良心的指引，便享受平安，愉樂，並且心滿意足；如果違背良心，心中便躊躇不安。

修正良心的必要 功勞與罪惡，永生與永罰，前進與後退，不在乎行為的客觀善惡性，祇係於純主觀的因素，即是人的良心。天主也有時發顯聖蹟，以證明此事。從前有一位隱修士，雖然滿懷熱誠，但因不解語意，出言便是辱罵天主。恰好有一個行人路過，教給了他正確的發音，以讚美天主。可是隱修士轉瞬間又忘了新音，正在想找這陌生人時，這陌生人已經踏上了小船，離岸而去了。隱修士便狂奔着追去，想再請他指教一番，不料隱修士只因了滿心的熱忱，並未曾注意到，自己早已在水面奔馳了。當時天主顯了奇蹟，扶持他沒有淹沒在水中，是為表現，天主不看人的言語，祇看人的內心。

所以人當修正良心，使它判斷合乎天主的聖意。良心好似樑樹，人的工作好似樹上結的果實，果實的好

歹全在樹的性質。推倒了樹木，或截去了樹枝，就不再結果實了；同樣，人如果不能正良心，也是徒勞希望結聖善而且有功勞的果實。

**良心的分類** 甲：根據理智，良心分爲正確的和錯誤的良心。「正確的」良心把罪惡，中立行爲，功勞；大罪，小罪，毛病，缺點；義務，以及慷慨的分外善工等，分得清晰到底。總之，正確的良心精通諳練倫理學與神修學。「錯誤的」良心是蒙昧的，荒謬的與虛偽的，因而斷事不確。「或然的」良心根據可能的，似真的，和似確實的理由而斷定是非。「確實的」良心根據確實的真理而斷定事理。「懷疑的」良心常猶豫不決，不會斷定真偽。「心窄的」良心不該怕的也怕，沒有罪的也以爲是罪，還要鋪張，增加並變換良心的正確判斷。「雙難的」良心進退皆難，作也以爲是罪，不作也以爲是罪；作此不對，作彼也是錯誤，畏首畏尾，前後皆怕，不敢作，又不敢不去作，既想吃，又怕燒了唇舌。

乙：良心雖然屬於理智，而人既是有時看重意志的趨向超過理智的判斷，並以自由變更良心，所以良心根據意志又分爲多種。「細密的」良心厭惡極小的罪過，傾向極微小的善事，痛恨極小的毛病也超過一般人痛恨大罪的程度；注意的已經不是罪過而更是辨別神類，選擇較善，本性的妄動，聖寵的感動，以及德行的細微處。「頑固的」良心，雖然明知的罪，也毫不關懷，心意頑固，習慣抑制良心的指引，而造成了頑硬的良心。普通這般人良心的原因是惡習，故意放縱私慾偏情，冒領聖事。「暗昧的」良心是惡劣，暗好的雲翳遮蔽了的良心。如果雲翳濃厚，陽光雖強，也不能穿透濃雲，普照大地；同樣，如果心太硬，偏情太強烈，

良心自然便昏迷，因此良心斷定的光明也不能破除偏情的黑雲，「淫暴的」良心是受到私慾偏情腐化了的良心，常受着猛如餓虎的偏情和烈情的支配，先前認為善的，現在以為是惡了，顛倒是非，昏迷不振。淫暴良心的惡化並非一日之功，而是因為長期妄用良心而成的；又雖然良心腐化了，而總不會完全消滅，最惡劣的人也能往往聽見其微弱的聲音，只是因為人心硬，便不注意其抗議。

叛教的路德也聲明了此事說：「變換一切習慣容易，而壓住自己的良心為難」。的確，人同樣能對於大罪，或對於小罪毀失了自己的良心，以不肯改過的毛病不為罪了，假作「偽君子」的良心。「偽君子的」良心，法利塞人的良心，較比淫暴的良心，更為兇惡，在聖經上有不少的實例，猶太民族的法利塞便是因了這種的良心，得到極兇的後果。這樣的良心普通是拘守外表的規則，忽略內心的精神；以為人立定的規則，較比天主定的誡命更為重要；墨守法典的條文，而不注重誡命的精神；怕見罪於人，而不怕傷天主的聖心；重視慣例的風俗在天主和聖教會的誡命之上，這樣的良心，屈解事理，自相矛盾，自相攻斥，真假不分，善惡不辨。偽君子的良心不但不減輕罪責，反更加重罪咎。「惡劣的」良心已經失掉了辨別善惡的能力，否認自己的罪，自諒自解，任何罪以為毫無關係。可以說，這時的良心已經死亡了。

丙：根據情緒，良心分為「焦慮的」，「混亂的」，「擾動的」，「安全的」和「穩固的」良心。事前的焦慮不安，能是合理的疑惑，誘惑和罪險的標記；在事後的焦慮不安則是犯罪，或是心窄等病態的鐵證。

善良心的標記 善良心是正確的，細密的與熱切的；怕犯罪超於一切；謙遜承認，爽快地去告解自己的



過失，並自動地作些嚴厲的補贖；熱心於宗徒事業，凡是有關永生，聖德，天主的光榮，以及有神益的一切，都一概力行不辭。

**陶成善良心的方法** 人總不可強迫，腐化，壓制並欺騙自己的良心，而常要清除，穩定，保衛，並完成個人的良心。人如果在修正良心的確實性與細密性上沒有進步，在神修上也同樣沒有進展。

善作的一切神操，也都間接涵養，成全，並陶冶良心；例如省察，告解，默想四末，終日結合跌倒以後投奔耶穌聖心，善作內心警衛，順服聖寵，敬禮聖神，研究正確的道理，多看聖書，研究倫理學，和神修學，練習辨別神類與神修選擇，以及專務神修自由等。

## 神修自由

**神修自由的意義** 神修自由是神修前進的必要條件，同時也是神修的效果，因此神修自由與神修的等級互相依依，相互并進。所以人當全力專務神修自由才是。

神修自由在乎對於結合天主的「免阻碍性」；要求完全的克己，一切機能的諧和與天主教化生活的高尚動力作用。其具體因素是：心靈純潔，神修中立；脫免惡習；除去違理的繫戀和故意的偏愛；不顧情面，不怕人的評論；不受三仇和世物的影響；信德精神；意志堅決；完全翕合主旨；敏捷選擇較善；除天主以外一無所慕；意向純正，忘掉自我，常本着愈顯主榮的精神去作一切；常抱着至深的謙遜不問成績，不尋覓自我的

光，只尋覓天主；受到任何環境的蹂躪時不灰心喪志；完全免除片面的意志主義，自家暗示與一切心理自欺，以及各樣成見；抱着絕大的受教心，時常而且又敏捷又爽快地去順從聖神的指引和聖寵的感動。

神修自由的最高等級是神秘潔除的果實；人藉着聖神七恩和極密切的結合事事承行天主的聖意，總不拒絕天主，「我恨不得有羽翼，如同鴿子，我願欲飛去，尋覓捷身的所在」（詩，伍拾肆，七）。

在囚禁中 試想肉體方面的殘缺，衰弱，疾病，瞽目，聾，啞，殘廢，癱瘓，以及其他缺點；再想想自然界的障礙，惰力，重力，束縛，羈絆，吸力，圍牆，等；請把這一切的一切，都貼合到神修方面吧！一切本性的阻碍都象徵着超性的神修阻碍，這確是最好的默想題目。約束神靈的這一切阻碍取消人的神修自由，剝奪人前進於聖德的能力，迫人作奴隸。譬如：好高的野心叫人忘却明智與謙遜，好似盲從典型的人，往往專務不適宜於自己的目標；私愛叫人在讀書與工作時作些相反個人聖召，身分，力量，以及職務的事業，好能與所愛的人在一處；懶惰人因了畏懼改變生活的方式，一生便常留在神修的同一等級上，為能避免他人的督促與勸告，就不肯聽道理，讀聖書，請教於神師，並善行神修選擇；意志主義的人以自家暗示欺騙自己，好能時時隨從私意，並壓倒他人等。

本能人 這樣的人祇會受着快樂的牽引，厭煩與苦惱，常與快樂形影不離，與十字架却是不共戴天之仇，永久不會相遇，常尋更快樂並減輕苦惱的生活，這就是他的單純宇宙觀，並沒有其他任何生活的原則與理想。換句話說，他們好似受着苦惱與快樂本能控制的動物。

可是神修人難道不受快樂的牽引，不厭煩苦惱嗎？當然，他們也有同樣的感覺，但是他們在良心與信德精神指導之下，絕對不肯一味地盲從三仇的衝動。本能人好似禁在肉情的監牢裏。夢想不到神修的自由。

**自然主義** 在倫理學與神修學上常遇到這個名詞。自然主義的人在理論與應用上排斥超性界，以今生爲目的，以單獨的本性方法爲工具，他不過祇是有系統學說的本能人罷了。

**自然主義的標記如下：**不能滿足地貪圖肉身，精神和神修的安慰與快樂；舉動太溫柔；對於個人太放任；貪圖肉身的舒適；對於患難與輕慢感覺過敏；時常更改規則和志向，沒有恒心；研究學問而心靈飄浮不定，攻讀書籍，採用方法，適應環境，都表現着好奇心；無論是對於工作，對於衝破困難，對於克己苦身，都是軟弱無能；舉動上全隨着本性的衝動；作事整個世俗化；對於神修的進展過於疾急，時常檢討自己聖德的程度；缺乏神修自由，墨守常規，拘泥形式，過於器重自己的神光與看過的聖書；想像力，記憶力與理智漫無拘束；事事憂悶不安；行善無決心，無定規，却常是躊躇疑慮，神枯臨頭則興起急躁，厭煩，憂悶和忿怒，因而失掉忍耐，妄貪神慰與奇恩，企望感覺的熱心；過度依恃自己的神修，德行與成績；採取世人的政治作風；厭惡他人的毛病；自以爲超人一頭；慌張失慎；懈怠；輕佻；疏忽；冒失，並各樣的神修幻想。

**自愛的小宇宙** 自愛也是神修自由的不共戴天之仇，其現象和過程如下：任意放情肆慾與烈情，戀愛塵世；判斷固執；盲從私意；原則虛偽；神修荒謬；滿身惡習；拒絕聖寵；違背良心；不注意，不省察，更不告習慣犯的小罪；主義不確定，良心放任不安；放縱三司五官；想像力，記憶力常趨向禁令；不收斂心神；

游手好閒；胡思亂想；消磨光陰；夢想自己是英雄；疏忽懈怠；尋求光榮；情面；貪自在，圖安逸；執拗於批評，主張和情緒；對待長上，同輩，以及屬下的一切人，完全受着本性同情與反情的支配；在盡職業與人分東西和服從上，願情願面，以偏私待人；無恒於每日神操；逃避困難，厭煩克己；心神違背聖寵的要求；對於神修常感覺怯懦與失望；良心慚愧；志迷心疚；厭惡一切；憂悶過度。

這些惡劣的現象開放了犯大罪的門徑，陷人於不可救藥的冷淡中，養成神迷心硬，並容忍惡習，而毫不知改過自新；結果，神修自由變成了犯罪自由，因為這樣的人自想，可以作一切明明禁止的事項，自行解除重大的義務，肯定，自己沒有退誘惑的義務與可能。究竟漸漸開始疑惑永生，任意隨從貪慾，毫不抵抗烈情，終竟歸於死亡，遭受永罰而才止。

**神修幻想** 神修自由的最大障礙是各種神修幻想。幻想是假作善的惡目標；其來源能是魔鬼，也能是我。「撒殢常裝扮光明的天神」（林二，拾壹，十四）。魔鬼使用神修幻想時欺哄人，以善事的藉口誘惑人犯罪；來自人的幻想是人爲的，人以自家暗示叫自己堅信，自己趨向的惡是善。

神修幻想的發展如下：魔鬼先叫人棄大善，而作些較小的善；以後叫人作些純粹外表善；最後使人分不清超性德行與本性道德，本性道德與性格的衝動，私慾偏情的妄動與缺點，過失與小罪，末後小罪與大罪。例如愛主的聖善動機引導一個女子尋找神師；魔鬼先叫她敬愛有大德的神師，多次討論些神修的問題，然後就發生非超性的而且尚未帶有罪惡性的普通友誼，這時便開始談些人間的閒事，正當的友愛則漸漸變爲偏愛

和私愛，最後便發生猛烈的溺愛，這愛情漸漸趨於輕佻閒談和虛言套語，從假藉着誠實，依靠以及緊要的知識等美名就談些帶有危險性的問題，漸趨於放肆，這時自然就感覺肉情妄動，因而舉動不端，進而犯些小罪，最後必定要陷於大罪的深淵裏。凡是神修幻想，都是這樣漸漸進入大罪中的。

我們可以洞悉魔鬼唯一的企圖是要取消人的神修自由，增加羈絆，減少神力，最後自然就會達到其目的。

再例子：在維持健康的藉口之下，忽略克己與祈禱等爲神修必要的神操。聲稱德行在於內心，而忽略外在的神操。以善表爲招牌，整天忙於服務生活，却忽視內修。假借熱心的美名與人動怒，責備他人太過，竟叫人遠離自己。爲能買弄他人，則寬容他人的毛病。以外在克苦來諒解傷友愛的罪過。因爲祈禱太長，而忽略職業。只隨從神慰的感動，而不採納神師的建議。仿照聖人的特殊行爲，而輕忽一切平凡的義務。行些反對個人身分的神業，如在服務生活中過度地好靜，在默觀生活中過度地務外。因爲得了些神光，便以爲自己是聖人。以聖德的願望作爲實際的德行。因爲體驗了天主的照顧，便以爲自己是享有特權的人，是天主預定的，特寵的人。

獲得神修自由的方法 整個的神修便是獲得神修自由的良好方法，而在這裏要特述幾點：以隄防神修幻想，堅信，個人也能失足，陷於錯誤中；誠實訴心，忠信聽從神師的指導；控制私慾，慣常行內外克己；遵循着普通的路徑修德前進；以終日結合和信德精神超性化人的一生；慎重解釋疑惑，對於神修的特殊事項，神慰的願望和個人的神修選擇，常抱着懷疑的態度等。

## 熱 心

**熱心的意義** 靈魂好比是水；身帶大罪的狀態好似是冰，冷淡好似是冷水，熱心好似是熱水。的確，其中則有着極大的區別。

紳修熱心是敏捷專務侍奉天主的精神；因此其範圍包括着整個的神修；其分歧點是敏捷性，犧牲精神，恒心性，信德精神，依恃，來自愛德的心火，謙遜。

**熱心動機** 熱心的動機是與聖德的動機相同的，現在略加重想，也不是沒有裨益吧。試想，人的一生如何短促，而人也只能生活一生，即使這一生年限長久，也是一刻一刻地飛掠過去，而永遠的福樂，就在乎這短促的一生。假設天堂上的聖人能够重新回到人間，度我現世的時間，他們如何竭力於修德呢？無疑地，他們爲能更親近天主，必定不怕任何犧牲，不辭任何祭獻。的確，人多作些兒小克苦，多發幾次愛主的善情，便能大量增加天福。

如果一個人不大熱心，十字架便成了他的千斤重任。他既辭却了紅塵，不能再享塵世的快樂，同時又嚐不到聖人的喜樂與神慰，這是多麼可憐呢！設想，當初我是如何熱心於神修，現在更加熱心嗎？進步了多少呢？設想，當初的生活如何美滿，耶穌提携了我，召叫了我，可是現在我爲甚麼去找些卑賤的世物，以代替了耶穌呢？你深入到耶穌的聖懷中吧！這樣，你便可以永遠熱心了。

**主要的熱心與附屬的熱心** 神修的熱心分爲主要的和附屬的兩種。主要的熱心，是意志的決定，使人盡心努力侍奉天主；附屬的熱心是情緒上的敏捷和心火。主要的神修熱心又分爲狹義的與廣義的；狹義的神修熱心是祈禱精神；廣義的神修熱心是服務精神。人處在極度神枯和無聊中，藉着聖寵的助力，能够而且也該有主要的熱心，因爲這不過是意志與聖寵共同產生的決定；人人都有聖寵，而意志的決定又常在人的自由主權，所以無論是祈禱，或是服務的當兒，人常能尤其常應該養成主要的熱心；工作上的精神又是醫治神枯的良藥，助人克勝神枯，並恒久專務祈禱。

附屬的熱心與神慰是二而一的，如神慰一樣可能或者偏重靈性，或者是更偏重感覺。說是「偏重」，因爲因着充溢作用靈性與感覺互相依依，是不得分離的。附屬的靈性熱心賦給人活潑的信德，熾烈的愛情，內心的和平；結果，人自然收斂心神，歸向天主，容易祈禱，得嚐超性的神味，並厭惡塵世。附屬的感覺熱心，能是來自觀看美麗的聖像，靜聽聖教音樂，仰觀青天，遙望海洋等的。有時人的生理組織與心理構造也是其原因，譬如：有人生來容易研究文學，同樣，也有人生來樂意祈禱，容易長歎，歌唱，以及眼流喜淚等。

**尋求熱心** 主要的熱心，因其本身純粹美好，並幫助人前進於德，所以是能够，而且應該謀求的。附屬的熱心不然，因爲它不是主要的，而只是附屬的，如果沒有也無害於神修，也可以用其他聖寵的助佑以資彌補，因此若想尋求附屬的熱心，要加以謹慎，保守中立，尤其是有時因了更大的善，也要甘心放棄。本來附屬的熱心普通又不在于人，而是係於天主和不在人權限的內外條件，所以更好說，是有時能够祈求，而不能

尋找的。如果天主不賜人這樣的熱心，應當以完全獻托全心依賴天主的照顧，多加忍耐，並且爲了致力於宗徒事業，愛德善工，以及善盡職務，雖然這樣不能得到附屬的感覺熱心，即神慰，也該不惜犧牲，却甘心拋開清靜與長久的祈禱。請問，人如果沒有酬報而去侍奉天主，不是更好嗎？實際上固然是這樣，而附屬的神修熱心不只是酬報，却更是督促人侍奉天主，前進於德的有效方法，所以如果沒有較大善的要求，例如，神秘祈禱中的更高級的結合，或者天主召人去致力於宗徒事業等理由，便絕對不可犧牲附屬的神修熱心。

**沸水的比喻** 人把一壺冷水放在爐上，「其中的冷水不久便沸騰起來，發生運動；同樣神修活動也是熱心的後果；內心神火愈大，只要聯合於天主的動作，燃燒的也就愈加強烈。沸水排淨一切污穢與雜質；同樣，內心的神火也排淨一切神靈的污穢，以及不純淨的毛病。沸水放出濃密的蒸氣，蒸蒸日上；同樣熱心箴言也是「學心向主」，「上達高天」。聖依納爵說：「我觀青天，便覺塵世污濁」。沸水可以發熱取暖，烹調，洗滌，以及其利人的效果；同樣，熱心尤如愛德，富有傳播性，以善表，祈禱，提醒，把自己心中的天主化生活通傳與他人。水的蒸氣有無比大的力量，工作的效率最大，例如推動火車，運轉機械等；同樣，熱心也推動着人，在天國的葡萄園中爲主而工作，作爲光榮天主的工人。

**虛偽熱心** 虛偽熱心在讀書與服務上只尙浮滑，不知深切，只知天涯地角的廣大，不愛自身的職業，却常尋找分外的工作，以求顯着的成績，見重於人，怕犧牲和他人的評論，愛新奇，好閒談，喜聽消息，他人的印象常周旋在他的腦海裏，醉心塵世，不改毛病，祇顧情面，滿身帶着世俗的精神與風度。



**本性的熱心** 不可把本性的熱忱與真正的熱心，混而爲一。本性的熱忱是人生理和心理方面的，並藉着下分的慾望而十分強烈激動意志的衝動。多血質者的愛情，強度遠勝過憂鬱質者；胆汁質者的活動也超過黏液質者；多血質者的多情和胆汁質者的好動，都好像是熱心，而實際上只是本性的熱忱。但是本性的熱忱，如果用之得當，也是以推動神修的進展；多情者有着本性的熱忱便容易燃起愛德的熾烈神火，好動者爲天主的光榮容易履行偉大的事業，但除非在信德精神，超性明智，以及來自德行的恒心之下，培養這本性的熱忱，便害多而益少。

**新生活的精神** 有句箴言說：「靡不有初，鮮克有終」。新生活與新職業都產生本性的熱忱。可惜，人的意志不恒，喜新厭舊，凡是新的人物，新的事理，以及新的學理，無不愛好；但這樣的熱忱是一時的，不能持久。初入修院，初進修會的人，都是滿懷熱火的，他們拋棄了世罪的重任，得享了良心的平安，增高了地位，脫離了一切危險，滿身都是幸福，霑受了新恩，這一切都是理智特別重視的，覺官也感受到的；當然，目前發奮自勉，急於奉行一切新的事項。一切開始度神修生活的人，也就如政界新蒞任的人一樣，初時都表現着本性的熱忱。但是久而久之，新的生活也習以爲常了，對於福樂的評價與意識因之逐漸寒心了。這樣的熱心就好像一堆生劈柴上蒙着些枯乾的樹葉，燃着了火後枯葉即可生出強烈的火焰，似乎要燃起光明的烈火，但是人如果不接着加上些乾劈柴，火不是整個熄滅，就是吸收些潮濕腥臭的水分，祇見黑烟團團上昇，却不見一點兒火光。同樣，本性的熱忱，雖然容易衝破墮德的初步阻碍，而私慾偏情，和惡劣的傾向却仍然存

在，漸漸地減低神火，熄滅熱情，除非經過長期的奮鬥，超性的熱火則不得深入人的心。

所以當以真正超性的熱心來補充本性好新好奇的熱忱。「我們也在新生命裏行走」（羅，陸，四）。而爲達到此目的，總不可「把先前的熱愛丟棄了」（啓，貳，四）。

**真正熱心的本質** 真正的熱心不在乎理智的神修學問，也不在乎意志的運動，也不在乎情緒的敏活，也不在乎想像力的活潑作用，也不在乎博覽神修書籍，也不在乎苛鞭自責而竟遍體流血，也不在乎祈禱中喜淚交流，也不在乎暫時的現象。而真正的熱心便是在乎靈魂根深蒂固的精神，發各種聖善動作的敏活力，神修的生命原理，以及天主教化生活的原動力。

**熱心的果實** 神修熱心怎樣發展呢？開始度神修生活的人，尙沒有堅固的超性慣力——德行——對於超性事理的慣常評價尙不持久，而意志却常努力向善。這努力是增強超性神力並更加重視超性事理與修德行善的評價。所以真正的熱心產生兩種效果：

一：行爲的繼續，繁茂與敏捷。熱心產生的意志發動，總不能滿足於一次的愛情，而願欲恒久繫戀於天主，沈在天主的聖懷中。可惜，本性軟弱無恒，中途的對立傾向，以及俗事的忙迫，時常打斷結合天主的密切交誼；因此，意志不得不迭次恢復中止的善情和善念。如果多次經過甦生愛情的努力，自然就激發熱心，增強實體的愛德，在愛德上獲得感覺部分的合作，養成聖善的慣力；這樣人的一生自然日益超性化，日益敏捷順服聖寵的感動，完成個人的內外生活。

二：意志供給愛德猛烈的強力，使之發全力而愛天主，就如弩張已發的箭直飛向目標一樣。靈魂既經發動之後，即直向自己的目的——天主。從此可知，熱心是天主化生活的精神與生活力，因之而人疾奔向自己的根源——天主。

諸德的全璧 熱心包括着整個的神修與一切德行。純正意向是熱心的特點：「叫人看見你們的善工，光榮你們在天之父」（竇，伍，十六）。熱心人的格言是「惟一天主」，「愈顯主榮」，因此他愛自己的職業，也忠實和悅並慷慨爲天主而善行一切義務；他不等待工作的結點，終止；不希望更變職業，地址與生活方式，只專心現在的義務。失足即起，仍加倍謹慎地向前邁進，不驚異自己的軟弱，認識自己，不自恃已力，只全心依恃天主，怕犯罪超越一切，愛天主在一切之上，喜歡暗中爲榮主而勞作，避免人的讚揚，躲避顯著的職業與虛僞榮耀，他感覺，祈禱不是煩重的義務，却是滿懷興趣的愉快。在神枯與無聊中，如在神慰中，同樣能尋到天主。他或是祈禱或是服務，常是以滿懷的熱火愛慕天主。祈禱時忘掉自己，只有榮主救靈的事業，周旋在他的腦海裡，愛慕清靜，靜默與收斂心神。結合天主就是他一生的中心目標。他總不滿意於現在的成績，常常努力前進，總不想自己「足夠」熱心了（箴，叁拾，十六）。

教友的熱心 熱心教友普通不犯大罪，竭力躲避小罪，決不放縱私慾，更不養成任何惡習，而却常躲避着一切犯罪的機會。認識自己的爲首偏情，承認犯罪的可能與危險，常在攻擊自己。失足之後立即作些補贖。鼓勵屬下人，親友，鄰居，朋友，謹守十誡，善盡職任，自身作模範。培植良好的交際，思言行爲，都以

愛人如己爲準繩，保護他人的名譽，實行神形哀矜，和慈善事業，榮意幫助他人，憐愛窮人，慷慨扶助聖教會的需要，爲信德爲公教而犧牲自己。

如果有領聖體的機會，絕對不肯放過，或至少也要每星期領一次聖體。每年參與心靈修練，有固定的神師。家中常供奉着十字架與聖像。特別敬禮耶穌聖心，聖母聖心，聖若瑟，護守天使，以及自己的主保聖人等。

身居逆境則效法若伯的信德精神，從天主手中甘心接受一切，懷着忍耐和翕合主旨的精神背負十字架，因此照彰於衆人的耳目。依照每日念的天主經，甘心寬恕他人。靜心聽道理，努力實踐聖書中的一切教訓，把握一切傳教的機會。

聖人的徒弟 凡是常致力於下列神操的人，必有登上聖德高峯的聖召：努力時常實行內外克己。約束三司五官。甘心忍受神枯，無聊，黑暗，以及神修的任何十字架。抱着受教心與忠實的心懷順從聖寵。完全獻托自己與天主，不知限度地依靠耶穌聖心。誠實尋求神靈無所繫戀的神修自由。愛慕僻靜，深居簡出，善於收斂心神，並以「唯一天主」爲生活的基本原則。在思想，計劃，願望，志向，交際和工作上，總不受着他人的影響，而事事完全適應天主的悅心。以信望愛三超德爲內修生活的主要原動力。全心向慕公義，真理，誠實，直性和純潔。以終日結合爲生活的中心目標。時時處處隱居在耶穌聖心內。

你有這些證據嗎？如果有的話，請你踴躍前進於成全的道路；如果你沒有的話，請你設法，學習上述的

神操吧！聖奧斯定說：「你如果尚未蒙召，請你設法得以蒙召吧！」。

## 神修進展

前進的願望乃是神修的本質因素。聖伯爾納多說：「不願欲前進，便是後退」。試問，什麼是神修進展？神修進展乃是廢繼不斷地向着較成全完美善邁進。進展的種類有二：一是驟然的，特殊的，名爲歸化；一是逐漸的，普通的，就是本着生活物專有的發展逐漸邁進。這漸次進步的進展過程是最普遍的，培養人的謙遜，使人踴躍努力與天主合作。

進展固然是熱心的本質要素，但也是聖德的必要條件。聖多瑪—亞文利諾發了誓願，要常向前邁進，這是甚麼意義呢？神修進展究竟在乎甚麼呢？神修進展並不在乎增加外克己，祈禱時間等外在神操，譬如：一個人每星期打三次苦鞭，守兩次大齋，守夜一小時。可是他必該前進，而且應當加倍前進，那麼下星期必須打苦鞭六次，守大齋四次，守夜兩小時了。這樣推演下去，而至三，四，六個月甚至兩年之後，當怎樣呢？清晨一起床，便該立刻打苦鞭一直到晚上。每星期的二十一飽餐也要在當守的二十四次大齋之下抵消淨盡。而在十年，二十年，或四十年之後，又當怎樣呢？論到任何外在神業和克己苦工也是一樣。所以前進在乎內心神修，超性生活的進展，在乎增加並發展寵愛，灌注的德行，寵佑，超性的慣力，以及修德的敏捷性。總之，應該增加並發展整個的神修生命，以及天主化生活的超性質量，使之日益佔有人靈。

進展的證據難分辨明 有人領了一位聖德赫赫的修女，去晉謁主教，以考察她的聖德。在第一個回答中便發現了其真像：「你是那位聖女嗎？」她便毫不遲疑地答道：「大主教，不錯，我是那位聖女」。這無意義的回答，就揭破了她的本來面目。同樣，自以為在神修上長足邁進，滿心喜樂的人，正是表現，他沒有真正的謙遜，也就可以說，她沒有進展。可是究竟神修進展的表記在乎什麼？的確判定自己是否有神修進展，非常困難，不祇是因沒謙遜不讓人肯定自己的德行，而且也是因為神修進展，如身體的增長，絲毫不能感覺到外。如果要注意其生長作用，還能招致疾病，人的飲食坐臥，常順其自然，而不究其理由。同樣，人如果利用了神修進展的一切方法，即便毫不理會，自然也常在進展中，而不利用前進的方法，雖然自以為有了進展，其實不過沒有後退罷了。

外觀無所證明 神修努力的結果，不常是與顯明的進展成正比的。如果願欲肯定，有進展與否，該看人的天性與應克服的困難如何，有的人雖然努力前進，不輟神修，却達不到他人生來的「德行」等級。誰的進展大呢？秉性暴躁，看似毫無德行而常克服自己的人雖然帶着不成全的外觀，實際上他進展的速度却遠超過生來良善，而不努力於神修的人。人習慣攻擊自己，在誘惑與患難的當兒也必定堅忍不拔；人生性良善，而不知懲惕與自勉，必定得不到堅固的德行，並且在他的先天優點之下，遮掩的若干毛病，素日雖不暴露，但是一遇到機會，馬上便發洩出來。

私慾偏情 人如果願欲知道，自己在神修上是否有了進展，可以觀察自身的一切先天的和後天的私慾偏

情，已往與現在怎樣擾亂內心的平安，怎樣影響自己的思言行爲。也要把偏情妄動的次數，強度與克服的難易先後比較，是進是退，便可彰然在目。

**逆境** 逆境也是人前進的試金石。一個雖極不成全的人，而在順境中，也看似是位聖人；一旦神靈的暴風襲身，轉瞬便遭喪亡；而一位聖德赫赫的人，雖身處艱難困苦中，依然屹立無恙，穩如泰山。

**檢查誘惑的來因**，過程，結果，次數，方式，以及應付誘惑的手段，抵抗中的慷慨，勇毅，得勝或是免誘惑性的原因，也可以知道，人前進與否。

**德行** 德行也證明着人的神修進展。但所說的德行不僅是外在的，而更是內在的德行，因為在端正，節制等外在的德行上容易進展，而這樣的進展能是心理修養，不必是超性生命，天主化生活進展的結果。

人如果願欲知道，自己是否有了進展，應該檢查謙遜，翕合主旨，祈禱外的終日結合。特別是終日結合的多寡，熱切，敏捷與恒久等關於整個神修的基本德行。

只檢查一兩個特殊的德行，不能證明人的前進，而必須檢查一切的德行。天主有時願欲某人格外發展一樣特殊的德行，多次賞與人練習此德行的若干機會，助佑，神光和感動，例如：五傷聖方濟各以聖貧精神著名，聖依納爵以愈顯主榮的心火超越衆人，小德肋撒著名在神嬰御路上，聖類斯以自恨克苦昭彰於衆人的耳目。是特殊德行也能是祇以本性力量修得的，並不常與整個神修的發展成正比的，所以也不能證明人的前進。

真正的進展也不在于心中的平安，敏捷，爽快與感覺方面的愉快等德行的附屬優點上，却在於德行的本質，就是在乎行為的德行。在無聊，擾亂，憂悶，困難和屈辱中，雖然絲毫沒有德行的附屬優點，人多次却有着長足的進展；在神密神夜中普通也是完全缺少這些附屬優點；所以一位初度神修生活的人，能把長足前進的人看作是後退者。德行越大，受的誘惑也越加猛烈。天主有時許可被揀的人遭受邪樂，嫉妬，忿怒和虛榮心等偏情的齊攻，這正是他們有了進展的鐵證。

### 熱心與進展的方法

聖寵 聖寵乃是超性熱心的主要原因。理智在聖寵光照之下明瞭天主的奧蹟日益深切，意志在聖寵的感動之下奉行天主的聖意日益成全與堅固，人上分的超性行為充溢到下分，使之漸漸掃除進展的一切障礙。

動機 一切能激發熱心與進展的本性心理方法中最有效力並最適合於人威儀的便是動機。而最影響人的動機便是重視超性的估價，因此一切默想，對於熱心與神修進展影響最大。合理的意志係於理智的動機估價，所以默想加增超性事理的估價，自然也就激發人的意志，熱切去努力神修；而常遭受世俗，亂情與外在環境壓迫的人，必定不會有這樣的評價，一定也不能進展於神修。

意志的熱潮自形澎湃，將自己的幸福充溢到感覺方面，激動全數的機能，集中一切力量，一齊歸向天主。同時感覺貪欲也激動意志，更加熱切地歸向天主，超過祇來自靈性評價的熱心。所以意志與感覺貪欲互相焚燒，互相較量價值的尊高。評價固然在乎理智，而熱切的程度，也繫於下分的感覺貪欲，因此能激動下分



感覺貪欲的美好，雖然卑劣，却較比永遠而靈性的美好，更能吸引人。所以人不只要多默想靈性的美好，也要把感覺美好的形像呈顯給想像力與感覺貪欲，以激發意志；結果，雙方的熱心容易勝過一切阻碍與困難。從此可知，神恩怎樣賦與人極大的熱心：既是同時影響理智，意志，烈情，情緒；總之，靈性與感覺，上分與下分，因而必然地產生極大的熱心。

**進展的源泉** 在自然界內有食鹽與糖類，以保存易於腐化的食品而不致腐爛。在超性界內克己好比是食鹽，愛情比作糖類；二者不祇保存熱心，而且還增長熱心的程度。在自然界內補養，恢復並使生物生長的原動力是生命原力；而神修熱心與進展也有同樣的補養，恢復並增長生命的原動力，就是超性生命原力——寵愛，耶穌化生活，和天主化生活。人的熱心或是藉此生機原力增進，或是泯滅。

**熱心循環** 敬禮耶穌聖心能變冷淡循環而成為熱心循環。熱心是聖寵與人合作二因素而構成的，而敬禮耶穌聖心如何幫助人獲得這二因素，實在令人驚異。聖心生活是聖寵的源泉，以若干的特權殊恩和無數的神佑幫助人結合天主；同時敬禮聖心的一切神操鼓勵人作分外的，慷慨的和愛德的事業，因此供給人總不會冷淡化的活潑熱心。所以聖心生活是增加熱心的最好方法。

## 冷 淡

**冷淡的意義** 冷淡是神修精神和敏活的缺乏，是整個神修機構的衰弱病症，是致死的無為賦閒，是撲

滅神火和剝奪精力的「結核病」，漸漸侵蝕人體，耗盡人的整個精力，推人走入死亡的深淵裏。煉路上的開始者與合路上的完成者患此冷淡症者寥寥無幾，而在明路上前進者的冷淡人却是最普遍的現象；多數的司鐸，修士，修女，以及其他獻身與主的神修人，患着此病症；不然的話，現在已列聖品，以及將要列入聖品的人，一定要超過天上的星辰，海邊的沙粒。

冷淡，好似肉體疾病，分爲三期：

一：輕冷淡 這等人不犯大罪，可是不拘「小」節，不以小規則與小罪爲事；常說：「只要不犯大罪，就沒有關係」。他分不清私慾偏情，罪過，缺點，不全故意的小罪，以及明知故犯的罪等。不會控制自己，失足後也毫不動心，人性的軟弱也覺得不足爲憂。經驗告訴他，人生在世，是免不掉失足的。這樣，雖然不是在理論方面，可是實際上已屈服於三仇的鐵蹄之下了，事事隨從本性，世俗，與自愛的暗示。他的行動全在本能支配之下，毫無反省，沒有意向，以勞苦爲奴隸與不可避免的重任。情緒，偏情，習慣，情面，成績和虛榮心充塞着他的心靈。如果有人勸告他，他祇當作耳旁風，有時還以爲他人言過其實，與人激烈地爭辯與反駁，以爲祇有他自己的「神修」途徑毫無錯誤。有時見到「太」熱心的人，便設法使他回心轉意，隨從他「明智」的道路。關於自己的永生問題，深感放心，就如盲目者見不到前面的深淵一樣。

他有德行嗎？在不受屈辱，而博得光榮時他是謙遜的。他對於心投意合，或者向誰有所企圖的人，常是溫良可愛。沒有可容忍的逆事時他很有忍耐。如果長上的命令合乎自己的心意，便忻然樂從。他高聲嘆息，

發出極甘甜味緒，因而夢想自己是愛天主的聖人。可是唯一的必要條件，就是事事順心；不然，無論是謙遜，忍耐，勇敢，良善，克己與愛德便可以雲消霧散。

他稱得起前進嗎？無疑的，他的進步有三：一是年齡的增加，二是冷淡上的前進，三是私慾偏情的發展，因為他不再去克除偏情，萬不能再與他談德行，他早已忘掉了，甚麼是德行了。

他怎樣行每日的神操？他行神操，祇因迫於不得已。如果他能找到些微的理由，便在忙迫的藉口之下忽略一切，且說：「我後來再補」；某時刻臨頭，越加忙碌起來，便喟嘆着說，現在應該處理關係較重的事業，而不能行神操。實際上他已將天主與神修拋在腦後了。

他有神修的善志嗎？他一定有，而且「志在高天」，神火充塞了心胸，便猛進一番；可惜，他沒有恒心，不能持久。他作一切，都是隨着本性的衝動，習慣與夢想，却總不遵循了已定的善志。他行一切神操，不知深切與親密，沒有精神與熱心。默想祇是爲了默想；默想後仍然毫無變更。他的終日結合幾乎等於零，甚至竟日想不起天主。不知收斂心神，祇知務外，五官，想像力，姿勢與舉動放蕩無度，心靈常沈溺世俗中。省察空虛。沈重的神愛侵佔着他的靈魂。在本能和私慾偏情支配之下，常違背良心與聖寵的感動。不知道上次告解時要改正的是甚麼毛病，因為實際上就沒有決定要改毛病。告解也祇是枉然。他吃靈魂的神糧，仍然衰弱；感謝聖體時心靈却飄流於外務，朋友，以及世物中。如果找到了新奇的聖書，也就翻閱，並懷着莫大的精神，盡力宣傳，不過並不是以自己的善表，只是以口舌，也不是爲了他人的神益，而祇是爲了自己的名

譽。他的神修記錄視如死句。日漸減少克苦，竟至不作而後已，克己的精神，也因之而日漸泯滅。

二：慢性冷淡 此等級的冷淡不僅在行為上缺乏精神，而且在理論上也保持着無禮義的放任主義，把一切規條與慣力，不僅留給初學修士去遵守，而且視之如廢文陳腐的東西以及無益的囉唆。

脫離長上與神師的指導，自作主張，或是找放任者作神師。痛斥「熱狂」人爲寄生蟲，以爲寄生蟲的首腦即是聖人。聲稱，克己，謙遜與英豪的行為，都是法利塞人的假人假義，是矯揉造作，是受了熱狂的蠱惑。

他浪費許多光陰，却找不到時間行每日的神操。在盡職中好尋找消遣品與閒談的機會，浪費光陰日甚一日。而他的疏忽與懈怠却惹的他心靈憂慮不安，他更厭惡瞻禮慶晨，修練心靈，大小退省和明供聖禮等神工，想盡各種方法去作些「有益的」善工，以便能躲避祈禱。他摒棄服從，謙遜和克己，祇修些虛文套語，禮貌和交際等，以資彌補超性德行。人沒有安慰，便不能生活，他既是摒棄了天主的神慰，不得已而去尋找禁止的世俗安慰了。

三：危險性的冷淡 冷淡到了第三期，太難以醫治了。這等人妄用聖寵，藉着各樣口實放縱邪情與私愛，違抗服從，舉動輕佻，對於端正觸覺和與異性的交際，都採取放任主義。犯了罪過，自原自諒，以顯明罪認爲不是罪；撒謊，違背命令，違反聖貧，冒危險，養成禁止的交際，竟至犯大罪，都以爲是本性的急需，不可避免的自然作用。這樣日趨愈下，不堪想其結果啊！

世俗精神浸染了他的心靈，祇愛珍貴的食品，過度的修飾，豐富的資產，以及世俗的學問。只有這類的

俗物，才能心滿意足。福音精神呢？他早已厭惡極了，他的心事是家庭生活的秘密，人的訂婚與結婚，學生的家聲，他人的體格，國家與政治等問題，而超性的一切却忘之九霄雲外了。他愛世俗，同化於世俗了。他也願欲世俗愛自己；「我若是國人喜歡，我就不是基督的僕人了」（太，壹，十）。他對於天主好像是冷水，對於世俗好像是熱火。

實際上因為他完全斷絕了與天主密談神交，已經妄却了天主。他的敬德只是外形。他的神修也是如此，外場上雖然也行幾樣神操，而心靈却不知飄流在何方。他因為習於成性，並不悲痛自己的可憐。

### 冷淡的惡性

不忠誠 冷淡人好像是不忠實的愛人，取消了與神聖淨配結的愛情誓約。他先天辭却的如今却又收回了，先前輕視的現在却又讚揚起來，先前遺棄的現在却又要求了，這是如何可憐的變化啊！如果天主也這樣改變主意，取消愛情之約，人將怎樣呢？

誘惑的來源 有人說：「我不知道，甚麼是誘惑」。可是具有經歷的神師告訴我們，這樣的人並不是沒有誘惑，不過因為常順從誘惑，而不加注意就是了。他們好像是諸般誘惑的犧牲品，心門大開，許可一切私慾偏情。雜念與亂情隨便出入。

心靈污穢 人如果事事順從私慾偏情的妄動，三仇的暗示，以及一切誘惑，心靈便污穢不堪。聖伯多祿對這樣的人說：「狗所嘔出來的，轉過來又吃，豬洗淨了，還是再污」。他又加以解釋說：「應許他們得享

自由，自己却作壞事的奴才，因為人被誰打敗，就當誰的奴才，他們以後的身分必定比先前更不好，他們既認識了義德的道路，又背棄傳給他們的聖誡，還不如當初沒有認識更好」（祿後，貳，十九）。

**回頭難** 聖保祿說：「大凡已經受過光照的，嚐着過天上恩寵的滋味，領受過聖神，嚐着過天主福音的滋味，及來世的德能，他們若背離了正道，再叫他們自新悔改，那就不能了，因為他們這是自己再把天主聖子釘在十字架上，明明凌辱祂」（希，陸，四）。

他們自滿自足，以為自己走的是正路。不但不聽信他人的勸語，並且還願欲他人遵循着他的路程向前邁進；而大罪人自知是罪人，容易接受他人的勸告，因此大罪人較比冷淡人，更容易回頭。

**大罪的門徑** 大罪是冷淡產生的惡果。先前習慣在較小的事上隨從本性，世俗，自愛和一切「小」誘惑；後來就在較大的事上漸次也不抵抗；終究不能不陷入大罪中，因為一方面冷淡人軟弱無力，另一方面又不躲避犯罪的機會，不注意危險，神力因之而日漸衰退，天主的聖寵也日漸減少。我們富有聖寵的人還這般的軟弱，如果沒有聖寵，則更當怎樣呢！

「我要從我口裏嘔出你去」 天主漸漸離棄冷淡人。請看，善牧拋下九十九個義人，去尋覓罪人，可是不說，尋覓冷淡人，因為那是徒勞無功。「我知道你的行實，你也不冷，也不熱，巴不得你是冷或是熱，因為你溫溫和和的，也不冷，也不熱，我要從我口裏嘔出你來」（啓，叁，十五）。聽見救主善牧說的這篇話。誰不胆顫心驚呢？

## 冷淡的原因

冷淡是漸進的，並非一日而成的；其原因如下；一：缺乏神修基礎與堅決的神修原則；不正確的神修方法；偏重意志主義或感傷主義。二：輕忽默想，專題，總題省察，以及看聖書等每日的神操。靈魂得不到營養，自然就要衰弱。三：輕忽小事，「誰在微小事上忠信，在大事上也必忠信；誰在小事上不義，在大事上也不義」〔路，拾陸，十〕。四：輕忽克己克身。五：不謹守五官，不保持端正，不愛靜默與僻靜。六：愛好世俗的交際，與世俗交際太廣，愛聽，愛說，愛攪閒事，不收斂心神。七：一切放縱的亂情，野心，懶惰，嫉妬，貪財和情面等。八：違抗服從。人反對基督的代表，也就見棄於天主，在冷淡的路程上便墜落的很快。九：明知拒絕天主要求的犧牲；向來熱心出衆，而忽然冷淡化，這是常見於神修上的現象，其原因往往是缺乏慷慨，不肯背負天主賜與的十字架。十：不遠離戀愛的人物，冷淡化的機會。十一：長久心窄病等神修病症不免陷人在冷淡中。

因了冷淡人的不忠實，天主不肯賞人大量的聖寵，神修也就因之而加速了後退，人越冷淡，聖寵也就越少，聖寵越少，人就越加冷淡，這是冷淡循環。人如果不早日重新開始度熱心的神修，不知要墜落到何種田地。

## 預防冷淡的方法

預防冷淡的發生，當然比冷淡發生後而再去療治更好。冷淡雖然最難療治，並不是不能療治的，今試舉

幾種方法如下；一：檢查，及早清除冷淡的原因。二：行八天隱遁式的心靈修練，而守絕對的靜默。在心靈修練之外，如果遇到某人死亡，天主的降罰，身患疾病等特殊的機會，也能得到歸化的神恩，不過這祇是罕見的事。三：熱心並澈底辦總告解。四：閱讀適宜的聖書。五：請教於聖善而且明智的神師，聽其指導。六：增加每日熱心神操的質量。七：多行內外克己，恒心作苦工，慷慨行補贖。八：謹小慎微，遵守日程，履行神修計劃。九：恒久祈求聖神的助佑。十：對於聖寵表示受教心。十一：量力之所能實習終日結合。十二：多默想耶穌苦難。十三：敬禮耶穌聖心。請牢記聖心許的第七與第八殊恩：「冷淡人變成熱心人」，「熱心人能修到成全的地步」。「要在極冷淡的修會團內獲得初步的熱心，謹守一切規矩，並想達到聖德的高峯，只須熱切敬禮耶穌聖心，便可成功，不必再用其他方法了」。

## 內心警衛

**定義** 內心警衛在乎看守己心，使心靈的一切感動隸屬於聖寵。其目的是認清，心中有甚麼感動，控制本性的妄動，順從聖寵的感動。內心警衛與省察不同。省察檢討過去的，內心警衛祇注重現在的；省察有定時，警衛却是該常行不輟的；省察究查事實，警衛則究其原因，目的，方式與特性；省察需要努力，警衛在於安靜，集中力量實施防衛。內心警衛大部分利用辨別神類，這是顯而易見的。

**對象** 普通若干思潮湧到人心頭，而人平常對它們沒有清晰，顯明與反省的認識，祇有直接的，潛意



識的認識。一般地說，都是這些暗匿感動支配着人的一切動作，沾污神靈，阻止人前進和結合天主。內心警衛以這些本性妄動爲對象，加緊防衛，不使它們有害於結合天主，譬如：過於敏感性，意向不正，隱微野心，器重自己，嫉妬他人，心存報復，屈人從己，貪圖虛榮，專重情面，妄貪權勢，談論閒事，亂情叢生，苦悶，厭煩，懶惰，懈怠，好作杞憂，偏愛人物，怨天尤人，尋找安逸，求口腹的快樂；總之，本性，烈情，本能，氣質，以及任何神形能力的一切無意感動，都是內心警衛的對象。誰不知道，在自己心中的不正思想，好似夏天的蒼蠅食死屍一樣地浸蝕人靈，並沾污人心呢？基督說：天主不看人的行爲，只看人的內心（賽，拾伍，十一）。的確，荊棘上不能開放玫瑰鮮花，柳樹不能結棗兒；同樣，人的心中如果充滿了不正的思想，自然惡言惡事叢生，這是必然的趨勢，不足爲奇。

## 動

## 機

**掃除廐房** 人心好比一座廐房，其中充滿着牲畜與排洩物，惡氣撲鼻。所以人必先清潔了自己的心，天主才肯居住在裏面。一般精通神修的神師，都異口同聲地肯定說：一個熱心人，如果善行內心警衛，一日之間便可在心中找到百次之多的本性妄動，而一個不熱心人的心中，更當有多少呢？請看，有多少危險，損害與糞尿在我們的心中，且在神修人的心中呢？如果一個人不理會這些本性妄動，便是隨從本性妄動的鐵證，而本性妄動既是阻止聖寵的作用，所以熱心神修人應該致力於內心警衛，就是登上聖德高峯的人也不例外，因爲野心，肉情，虛榮，好奇，以及一切舊人的私生子，本性妄動，常在人心，興風作浪，陰謀百出。

**神修病菌** 你知道，衛生學上講的病菌與衛生菌嗎？請看，結核病，楊梅，毒瘤，瘟疫，霍亂，傷寒，以及其他的一切可怕的病症，都是因了病菌與衛生菌的傳染而得的。這些死仇都是看不見的，可是潛入人的身體之後，便迅速破壞身體的整個機構，斷送人的生命。我們如果要描寫本性的妄動，這個比喻便是惟妙惟肖。神修病菌起初也是在下意識中漸漸地發生，人不理會時才進入神修的整個機構，傳染整個神修生活，在人發覺時早已不可救藥了。所以嚴加內心警衛，謹守心地，是修德成聖的主要神操。

**不結果實的原因** 你也許見過不少的「熱心」神修人，其中有的盡着高尚的職業，並多年致力於神修，直到今日却依然冰冷如故，滿身毛病。你也許見過大名鼎鼎的神師，領導他人走上了聖德的高峯，可是他自己却纏足不進，更好說，他還日日後退。你也許見過精神蓬勃的傳教士，爲了開拓天國，不怕任何犧牲，而他自己却滿身私慾偏情，世俗精神，蹉跎歲月，不自悔改。

他們爲甚麼落到這樣的田地呢？他們當然度着寵愛生活，專心於一切神操，熱心於宗徒事業。而他們的神修不見成績，沒有進展，這是恐怕因爲他們缺少內心警衛吧！他們不謹守心田，不注意下意識中的本性妄動，因而犯了無數的「小」過失，容忍着若干虛偽的思想，任意閒談，意向不純正，作事祇隨着本性的衝動，因而阻礙了聖寵的作用，天主化生活也不得發達。有的人雖度了一生的神修，却總沒有放過本性人的氣味。

其最後的原因乃是如下：聖寵的一切泉源，以及七件聖事，雖然增加人的天主化生活，但其主要的效果

不是寵佑的本身，而獲得寵佑的名分與權利。因此寵佑常呈顯在人的眼簾前，是隨時可以獲得的，但是善用寵佑與之合作，就全在乎人了。缺乏內心警衛的人，不理會聖寵的感動，祇隨從本性的衝動。所以辦告解，領聖體，望彌撒，都得不到甚麼效果，而且神修不見成效，毫無進展，更不足為奇。

到了這樣的田地，最容易犯些小罪，而小罪昏迷理智，漸弱意志，減少神慰，阻碍聖寵，增加誘惑，結果陷人於冷淡中。這時人如果願欲免得陷於重罪，便應該多加努力，多費心神，更談不到前進於神修了。許多次務外過度，心神漂流在世物中，把神修也犧牲在外務上了，這也是毫無成績的原因。

透視鏡 內心警衛較比特殊的克己，嚴厲的苦工更有效於神修，盡職和從事宗徒事業。人如果恒心行此神操，在三四年之後便可修成完全的聖德，並在一切服務上見到圓滿成績，因為內心警衛叫人知道，在自己與他人心中甚麼是合理，甚麼是違理的，在人的氣質上那一樣能力是可靠的，可利用的，那一樣是不可靠，不可利用的，以及每一個影響在某人心中要發生甚麼反應，阻碍與困難。內心警衛又叫人學得辨別神類，藉以洞鑒他人的內心，也能洞悉他人隱微的意念，要發生的反應。他人本身看不見的，他却好似得到了洞悉人心的奇恩，看得十分清晰。

如果這樣，自愛之於人的生活還能發生甚麼影響呢？自愛剛才要發動攻勢，人就立刻知道了它的企圖，計劃，目的，論證和異議。三仇不拘利用甚麼巧計，都不能陷害人了。在這場合之下破除了聖寵的一切阻碍，人必要飛也似的前進於德。人藉着內心警衛，好似得到了新的發明——透視鏡——能看透心神的彩雲，洞悉人

的心底，又如一架裝置完備的無線電機，能聽到全宇宙的各電台廣播的節目；同樣人也能接收聖寵的一切光照，聽到聖寵的一切感動。人的心好似一塊雪白的布，聖寵藉着內心警衛，可以把天主的聖意繪在上面，陳列在人眼簾前，因為藉着內心警衛人得到了神目與神耳。

人到了這樣的程度，真是有幸福，他們好似一隻渲染的筆隨着藝術家的靈活運用，動轉自如；同樣，他們也要隨着聖神的一切感動和提攜，向着神修的前程邁進。這就是聖德和結合天主最迅速，最穩妥，而且最容易的途徑。凡是恒心努力專務內心警衛的人，能把前進的憂慮殮葬在和平中，並能以此神操代替其他一切沒有義務性的神操，他們也絕對不會有返悔之說。這項神操真是一本萬利。希望，經驗也要告訴你！

**謙遜的源泉** 神修進展是聖寵工作的效力，而人祇能與聖寵合作，更好說，只能不阻碍聖寵的作用。因此前進於神修的主要方法是撲煞自我，消滅自愛，並修得真實的謙遜。這樣便沒有甚麼可以阻碍人走上聖德與結合天主的高峯。

內心警衛便是容易得到此謙遜的御路，因為藉以人常明知個人的骯髒醜陋，已心中的一切妄動與亂情。不久的將來必要認清自己滿身肉情，野心與各種毛病。時至今日見到他人身上的毛病，便時常催告了他人；而今却在個人身上找到了更多的過失與缺點。請看，已往的驕傲變成了謙遜，舊人成了新人。死亡又是映照人生評價的明鏡，同樣內心警衛也是自我評價的神鏡。人如果接受內心警衛的指引，便容易謙卑自牧，不再追求人的讚揚，也不再開口自誇了；如果受到人的輕視，也自以為是理當的了。所以這項神操較比其他神操

更是重要。人如果把此神操與其他合併在一齊，必定要飛也似地奔向神操的前程。

**高級聖寵** 由上所述可知道，內心警衛是自主手中接受高級神恩的最好準備；不但是最好的，而且是唯一的，絕對的與必要的準備，同時也是結合天主的必要條件。如果人的心潔白如雪，天主才肯居住在內。

「我們要到他那裏，在他那裏作我們的佳處」（若，拾肆，二十三）。

**聖德高峯** 我們的天上明師特別叮嚀了我們兩樣神操，就是醒悟與祈禱（竇，貳拾陸，四十一）。人如果竭力專務這兩項神操，就算滿全了自己的義務，也就找到了成聖的捷徑，聖德高峯的途徑。請看，古代的隱修士與獨修士沒有聖書，在一年之內也祇能一兩次見神師，但他們藉此神操攀登聖德的高峰，較比我們更為迅速，穩妥與容易。沒有神師和聖書，也不得領聖事的神修人聽了這篇道理，可以得到一些安慰。

### 指 示

內心警衛的當行事績如下，一：看守，注意，並察明內心的一切感動。二：利用辨別神類察明一切感動的性質，來源，目的，原因與方式。三：自上述兩點自然推演出第三點來，就是改惡遷善，拒絕本性的妄動，三仇的暗示，而事事順從聖寵的感動。

內心警衛要求的心靈性向與慣常狀態如下，一：澈底認識個人的一切毛病，過錯，缺點，氣質，整個的性格和品格，總之，完全認己，洞悉一切罪機，阻碍，偏情，傾向，情緒，願望與畏懼等，好能事先準備個人，以應付來日的一切。二：忠實退誘惑，利用一切修德的機會，並事事隨從聖寵的指引。這樣人便能得到

豐裕的神光；勇毅與聖寵，因為人忠實與現今的聖寵合作，日後必要得到更多的聖寵，這是聖寵的連環定理，是不可疑惑的。三：抱着懺悔的精神謙遜承認自己的罪過與軟弱，這樣的心境並不反對復活節的歡樂和降臨節的精神，却與它們互相調諧，相互依依。人幾時自卑自謙而及於九泉，天主的聖寵便提拔人的心靈而昇入九霄。

## 神修選擇

神修選擇的意義 人行路時遇見了岔路，不論願意與否，總該選擇一條道路，才能繼續自己的前程。人在神修的路程上也不斷發顯神修的岔路，應當選擇一條道路，一種方式。神修選擇的意義有二：一是神修上的選定，一是神修選定的一切標準與規則。所以神修選擇類似學問與技藝；也是理論方面的神修學問，衆聖人的技藝；也是應用方面的一種神操和聖德的一種方法。其關係的重大可以與省察和默想互相較量；更好說，還超過一切神操的重要性，因為整個的神修，整個的生活，尤其是永生與永苦，都根本地系於神修選擇。若干神修人受到重大的困難，不得前進，便是因了缺乏神修選擇的知識。

基礎 人生目的——天主的光榮，個人的救生與聖德，以及他人的得救——便是神修選擇的基礎；除此以外人不能有其他宗旨與趨向。聖依納爵在「心靈修練」上強調此言論說：「世上其他事務都幫助人達到受造的目的」，所以都祇是方法，而不是目的。

神修選擇的條件 一：意向純正。人在神修選擇前先該堅信，「要緊的只有一件」（路，拾，四十二）

，且也祇該選擇這一件。所以必須打消成見，偏向與繫戀，除掉神修基礎外一無所顧所偏與所從。換句話說

二：神修中立。神修人不可因為事物的本身美善，天性的美好，以及個人的偏向而選擇任何事物，只可以因為天主的緣故而選擇一切；因為喜歡，什麼也不可要，因為厭惡，什麼也不可辭絕；相幫人達到目的的一切都該利用，凡是阻止人達到目的的一切都該屏棄。可是人若沒有完全的中立，絕對作不到這一步。

三：平安。人的靈魂多咱處在極和平中，願侍奉天主，聖化自己，並拯救他人的當兒，乃是神修選擇的唯一適當時間。幾時無聊纏身，遭受誘惑，心靈紊亂的當兒，便不會有適當的神修選擇。

神修選擇的對象 神修選擇的對象如下，一：聖善的事。有時雙事齊遇而其中一件在倫理方面是惡的，或是帶有缺點的，自然不必去選擇與考量，因為對於惡事選擇的本身已經是罪惡。而選擇的對象是兩件善事，可是所謂善，並不是世俗精神與本性眼光之所謂善，而是本着信德精神，並在超性神光之下視為善的，才是真善。

二：可變更的。例如：默想的時間，哀矜的質量，要擔任的職務，交際的朋友，某神師的指導，一年一定的神修計劃，苦工的多寡等，都是隨時可以變更的。而因聖事建定的神品與婚姻是不可變更的，而且在選擇一次之後，再也不能作為選擇的對象。

比較一切關係重大的問題如下：一生的地位，守貞，結婚，入修會，服務社會，參加宗徒事業，多年的求學，更換神師，如何謀生，爲辦理教務消費如何犧牲多大時間與多大力量，告解多少次，領聖體多少次，以及祈禱與勞作多大時間等。

**已往的妥當選擇不可更改** 人有了妥當的選擇後，不可任意更改，而且也不可有新的選擇。甚麼是妥當的選擇呢？在信德精神光照之下的，只以天主的光榮爲目的，自愛，世俗精神，魔鬼毫無影響的選擇是妥當的選擇。這樣的妥當選擇，其對象雖然是可以更改的，還是不更改爲妙；反當加以成全，畢竟更加成全自我，日益前進於德，並得到更大成績的方式，例如：某人心中懷着純正的意向，爲天主的光榮，擔任某一善工，便不該對某善工再實行選擇，却該對已選定的善工選擇些更好的方法，好能藉此善工更迅速地邁進，並獲得更多且大的神效。

**必需更改不妥當而且能變更的選擇** 人如果受了三仇的欺騙，選擇的不善，或是作的過度盲目，其選擇的對象如果是可以更改的話，必須重新選擇；今後更要加倍注意與謹防，免得再墜入魔鬼，世俗與自愛的羅網裡。

**修正不妥當而且不可更改的選擇** 如果人錯選擇了不可更改的身分地位，譬如：如果沒有聖召而領受了鐸品，或者摒棄了聖召而結了婚姻，當然便不能改變身分了，可是能够而且也應該修正錯誤的選擇，在本地位上而成全自己，譬如：某人先前不忠於聖召而結了婚姻，就該按着自己的身份犧牲自己，致力於宗徒事業



。如果某人沒有聖召而晉了鐸品，領受鐸品時，因着聖事而得了聖召與本身份緊要聖寵的權利，那麼就該抱着絕大的精神事務內修，竭力從事宗徒事業，這樣必要得到善度司鐸地位的各種聖寵神恩，他的神修要以內修與熱心傳教的計劃爲目的。

許多人陷入了莫大的錯誤中，錯選了終身的身份。他們以個人的偏向，肉情，安逸，私慾，以及野心的衝動當作天主的聖意，且以爲是走了正路。這樣的人祇有本身份的平常神修，祇有普通的聖寵，絕對不能救得靈魂。他們應當歸化，選擇本身份上的更聖善生活方式，那麼先前的錯誤也就成了他們新進展的基礎，天主也必要以豐富的聖寵幫助他們救靈成聖。

**神修選擇的三個時間** 一：特殊的光照。天主有時賜與人特殊的神慰與神光，光照人的理智，激動人的意志，好像天主親自賦與人決定一般。這時的人絲毫沒有疑雲，而且直觀並經歷地知道，這是來自天主的感動。同時靈魂上也覺着有莫大的神力與充足的聖寵以成功。達瑪斯路上歸化的保祿，肋未的蒙召，奧斯定的歸正，都是顯著的實例。

二：平常神慰。心中有時雖然沒有特殊的光照，却有平常的神慰，而且也感覺到聖寵的強烈感動。這時如果利用辨別神類，便能明瞭，感動是否是來自天主的，以神修選擇又能找到天主的聖意。

三：平靜。人的心平氣和，靈魂上沒有特殊的光照，也感覺不到神慰和無聊，以及其他的內心感動，却不能不實行神修選擇。這時只要多加考慮，默想，反省並審量雙方的動機，必能選定更適宜而且更聖善的途

徑。

### 指 示

一：選擇前 甲：呼求聖神光照理智，感動意志，好能找到承行主旨與中悅天主的較善。

乙：誦念下面的預備經：我將一切都托付與你，自你期待一切，並希望在一切上與你結合。

丙：略回憶心靈修練中的基本原則，人生目的：光榮天主，救己靈魂，聖化自己，拯救他人；個人的聖召和神修計劃，並神修選擇的一切規條。

丁：檢討心靈狀態，我該按着那一個時間去行神修選擇呢？我有純正的意向，神修中立，以及和平三項神修選擇的主要條件嗎？我靈魂上有甚麼感動呢？這感動是善的，或是來自三仇的呢？甚麼心情支配着我的靈魂呢？這心清來自何方，並有甚麼企圖呢？

戊：整理前次選擇的資料，對象要陳列在目前，正式實行選擇。

己：考慮選擇的對象，應期望的和應畏懼的一切可能發生的結果，以及爲天主，爲個人，爲世界，爲人類，爲一切關係。

乙：如果有個陌生人也處在類我的環境裏，來請教於我，我也滿心希望他得到最好的，要愈顯主榮，拯救他的靈魂，並要修成最大的聖德，這時的我該給他出甚麼建議呢？勸勉他作甚麼呢？貢獻與他甚麼方法呢？我給他的建議，正是我應該選擇的。

丙：我神目中看見我生命的末刻，那時我對這神修選擇作何感想呢？那時要怎樣選擇呢？設想，我就在永生的判官前聽着他的審判，那時我要作的，正是現今我該作的；那時我所希望現時我選定的，也正是我現在應該選擇的。

丁：要請教於三個參謀：被釘的耶穌，無限的依恃和慷慨的愛德。

戊：細細查考，是否尙有其他較比我選定的更善的呢！如果有的話，便去採用，是否能愈顯主榮，更聖化我，並更推進救靈的事業呢？

己：我是否有資格，履行我的選擇呢？能找到緊要的時間和方法嗎？怎能彌補我的缺點呢？「我靠着加給我勇力的主，就沒有作不來的事」（腓，肆，十三）。

三：選擇後 按着上述的方式而選定的善志，定是天主的聖意。所以要抱着真正的愛德與純正的意向，將我的善志奉獻與天主，以後並以相當方式把善志，並比較重大的動機寫在神光記錄中。如果適當的話，也可以把這善志作為專題省察的題目。最後要感謝天主賜與的神光，懇求天主降福我的選擇，並多賜聖寵，以協助我履行此善志。有了正確的選擇，以後不要任意更改。

當然，遵循着上述的方式去作神修選擇，必定需要長久的時間，尤其是對於關係比較重要的對象，更好多次實行選擇，而總不是同一日，各個選擇當中應該有相當的時間，才可以希望不上三仇的當。

## 選擇分位

**聖召的意義** 這裏說的聖召，是人對於更成全身份地位的內心傾向，因此任何真正的聖召應該是天主賦與的。其主要的因素如下：

一：內心傾向，即是一種召叫，而不是強迫，也不是命令，包括着賦與理智的聖善思想，以洞悉某地位爲個人是最大的超性美善，並悅心的，而且好似磁石吸引鐵一般地感動，意志的善情。

二：更成全身份地位，即是獻身於主，領受神品，入修會，擔任宗徒事業，或在世俗中進修聖德。「身份地位」，即是天主或聖教會建定的，並以聖化人靈爲目的的，一生的，或長久的，而且固定的生活。這身份地位共分三類：婚姻，在修會中，或在會外獨身貞潔。婚姻生活不是天主賜與的聖召，天主祇召叫人企圖更完美且更聖善的目的；凡是不領受這絕色聖召的人，就該遵循着天主的聖意生活在世俗場中。同樣，凡是不領受特殊聖德聖召的信友，必須按着教友的地位成全個人。

三：天主賦與的。天主的照顧乃是聖召的「作成原因」。原來天主自無始之始就劃定了各人的身份地位。聖召的「工具原因」是人的傾向與外在的適當機會，譬如：奇事，遭遇困難，閱讀聖書，他人的勸言，聖人的善表等。聖召的指南：要考査個人的適宜性，收納的或然性，並傾向的超性來原。

**傾向的來源** 應當避免過度和不及兩個極端：要求確實超性傾向是過度的作風，隨着可疑的傾向是不及的錯誤，人應該滿意於真正或然的聖召。

當然，並不是一切聖善的傾向，都是來自天主的。有時外界的印象，聖書的影響，以及扮作天使的魔鬼

，都能激發人的一些聖善思想。雖然聖善而反對明智的傾向，平常不是來自天主的。譬如：若是沒有適宜性與資格，或者得不到收納，普通傾向不是來自天主的。在特殊的環境之下也該有特殊的標記，確實的鐵證；普通祇有神師能夠斷定其實事。如果傾向的本身，來源，目的與效果，都是聖善和明智的並沒有反面的理由存在，這思想定然是來自天主的。

如果一個人具有適宜性，明智地能希望被收納，任何外界的條件都不缺少，那麼應該考慮傾向的存在如下：我是否感覺到有趣向某一身份地位的傾向嗎？如果沒有，就該祈求天主賜我這樣的傾向。如果祈禱之後仍舊感覺不到有甚麼傾向，最好實行神修選擇。在這場合之下，明智神修選擇肯定結論便可以作為聖召；否定的結論却是沒有聖召的可靠的標記。如果感覺到傾向，就該檢討，是否聖善而且明智的，如果是聖善和明智的，請你安心去隨從吧！你如果感覺到傾向忽東忽西，就如徬徨於歧路一般，便該請教於神師。

如果傾向的來源是飯碗問題，安逸，利益，榮位，肉情與性慾，那麼應該判定，傾向絕對不是來自天主的。

**附屬的當行事績** 一：人應該剷除一切能阻碍人認清，決定，以及慷慨隨從聖召的障礙。不然，便不能認識個人的聖召。

二：人要及早振起勇敢的精神，掃除聖德的一切障礙，專務心靈純潔，脫免罪過，改正偏向與亂情，斷絕肉慾的友誼，離開世俗的惡習，並棄絕一切戀愛的事物。

三：要積極而且竭力利用能啓發侍奉天主願望的方法，如：多辦告解，勤領聖體，多看聖書，用心作專題與總題省察，日日默想，克己苦身，行神形哀矜，並多與善人和聖人交際。

四：設法在想像力，情緒與意志中多抒發些善情善念。

五：聖召的傾向來自天主的標記如下，甲：如果沒有準備，或忙碌在服務時，這樣的傾向便忽然湧到了人的心頭。乙：如果忙於各樣工作，並站在靈魂不同的情況中的時候，這傾向時來時去。丙：如果在靈魂上感覺戰爭，這便是善——天主——與惡——三仇——同時並存的象徵：人祇要利用辨別神類的知識，便容易知道傾向的來源了。

六：人受到欺騙的標記如下，甲：聖召的動機中有偏見，成見，偏愛，譬如：願欲進修會，是因為自己的朋友進了修會。這能是天主賜與的機會，外在聖寵，也能是純本性的衝動，其本身却絕對不是聖召的傾向，乙：如果有人不肯隨從聖召，這樣假言托辭說：「在世俗場中也能夠救得靈魂」。能是能，而實際上得救否，又是另一個問題。每人各處都能得救，可是不一定每人各處都得救。再者，許是他人能得救，而不一定你也能得救。丙：如果人不願欲勉力履行自己的決定。「天國可以努力爭取，凡努力就奪得來」（竇，拾壹，十二）。丁：人畏懼自己不能持久「他們與她們都能作得到的，爲甚你就不能作呢？」（奧斯定）；「天主在你們內動作，叫你們願欲，也叫你們實行按祂旨意所喜悅的」（腓，貳，十三）。祇要在人一方面不缺少甚麼，在天主一方面原來就甚麼都不能缺。

## 較善聖願

**較善聖願的意義** 較善聖願是事事遵循着天主的聖意選擇更聖善的誓願，所以較善聖願是最高尚的神操，聖德的捷徑。的確，可以說，衆聖人都發了此聖願；一切神師也都異口同聲地肯定說，在聖寵感動之下的較善聖願有極大的神益，如下：完全的心靈純潔，克己精神，圓滿的愛德等。

**較善聖願的倫理關係** 顯然地，沒有料想到的行爲，以及不全明知故意的罪過，總不能列在較善聖願的範圍內；祇有明知故意的行爲，才能是較善聖願的對象。如果有人選擇了較善，便有雙的功勞，一是來自行善修德的，一是來自聖願的。人如果明知全故意地不選擇較善，却有雙罪，一是來自行爲的惡性，意向的不足，一是來自犯了聖願的。當然，較善聖願絕對不能將屬於大罪的義務負載人身上了，因爲其對象只是小事，其產生的義務也不能是大的。因此犯較善聖願的罪常是小罪。

**選擇較善的義務** 自較小善的本身方面來看，並沒有選擇較大善的義務，而在具體方面，在行爲的整個連續方面來觀察，就另是一個問題了。選擇較大善的行爲包括三個因素，一：看天主的利益在個人的利益之上，二：辭却個人的利益，三：爲了天主去選擇天主更喜悅的。

**選擇較小善的行爲** 包括四個因素，一：看自己的利益在天主的利益之上，二：辭却天主更喜悅的，三：選擇較小的美善，四：選擇的動機不純正。

從此可知，雖然按着較小善的本身，對象與行爲，絕對沒有選擇較善的義務，可是因爲與其連繫的行爲，動機和天主的計劃，則選擇較小的善不免有了倫理上的缺欠。其原因如下：

一：甚麼是較善呢？在倫理界內，一切價值祇能來自天主的聖意，所以選擇較大善的原因，便是因爲天主更器重並喜愛某一種善。可是人不隨天主的聖意，不選天主更喜歡的事，不能沒有缺點。

二：罪過的本身。罪過本身的因素有三，甲：背離天主，乙：歸向受造物與個人，丙：有辱於天主的無限美善。選擇較小的善也包括着這三樣因素，因爲是人拒絕天主更喜歡的，而選擇個人更喜歡的，這是有辱於天主的無限美善。

三：選擇的動機常是野心，肉情，懶惰，驕傲，以及其他不純正的目的。

四：愛德與罪過，正相違謬，缺乏愛德，必定有缺欠。

而選擇較小善的行爲，既是減少個人的聖德和永福，因此也就減少天主的光榮，所以缺乏愛德。

**發願的格式** 在諸位聖人的小史中可以見到發較善聖願的各種誦文，譬如：「端賴聖神的光照，經過了一番熟慮找到的較善我常要去實行」。「在一切事上，我要作更中悅天主的事」等。真福高隆下發了誓願，要終身遵守本會的一切規條。

**發較善聖願的規條** 一：祇有在合路上的完成者與恒久專務內修的人，才可以發較善聖願，而煉路上的開始者與明路上的前進者，則絕不可妄想發這聖願。二：應該有聖寵的感動，所以人要遵循着規矩，實行神



修選擇。三：發願以前要實行心靈修練或退省神操。四：發願前該長期地習練選擇較善，如果經過相當時間後，不感覺有甚麼困難，並在神修上有了長足的進展，收到了成效，才可發較善聖願。五：需要神師的顯明許可，而總沒有例外一說。

我們要回憶，大聖德肋撒在四十五歲時，才發了較善聖願，她雖然滿身特殊的聖寵，度着神秘神修的生活，但是在實行這較善聖願上有時還感覺到莫大的困難，多次請求神師，予以解除。有的人冒然發較善聖願，可是數日，甚而數年也不加以回思，這聖願爲他們能有甚麼益處呢？不過只增加神修幻想，自欺自騙，使他們妄想，自己是聖人，並加重了對於天主算賬的責任。

**較善聖願的指南** 一：較善聖願起初要限於某神操與某德行，後來日漸推進，逐次及於其他神操與德行。二：起初僅限於某時間，譬如：自此週而直到下週，自今年而直到明年，待試驗成功後，才可以延長而定爲無限期的。三：每位告解司鐸爲了良心的平安，並神修的發展，能解除這較善聖願。

## 心靈修練

**歷史** 心靈修練的名詞首先見於一三〇二年在聖熱爾度德的著作中，但他的用意，祇是指的經文集本。約在一五〇〇年的時候本篤會的修士西斯乃羅斯用了這個名詞，以表示自己的默想書籍。聖依納爵在神秘神光與天主的指導之下寫了「心靈修練」一書，又名「神操」，「靈修法」與「避靜」。這本書籍爲了達到人

生目的，把一切神操作了一個系統的彙編。聖依納爵利用這項神操，成了大聖人與會祖，並獲得了沙勿略與法伯爾與其他會友；法伯爾也因之而得到了聖加尼削與其他無數的會友。天主藉着耶穌會在聖教歷史中作的一切事業，都可以歸功於此項神操。

「心靈修練」現在已成了神修上的必要神操。聖教法典上也規定，凡是修士，司鐸，以及要領受大品者必須行此神操，也督勸信友們參與心靈修練。在宇宙的各個角落建了許多「修練院」，給信友實行隱遁式的心靈修練。

隱遁式的與公開的 心靈修練原來該實行在僻靜的地方，杜門謝客，斷絕一切交際與工作，祇以全力專務神業。但是不能隱居獨處的人可以行公開的心靈修練，就是按着個人的環境保守靜默，行些特殊的神操，並利用適當的方法收斂心神。公開的心靈修練實際上不過只是熱心的集會。

總綱與目的 心靈修練的中心思想，是在建立並完成個人與他人心中的天國，一切神操都以此為目的。人行神操時集中力量，遵循着天主的聖召與聖寵的多寡，勉力完成此目的，一切神操都有着絕妙的心理方法「步步督促人走向神修選擇；人在神修選擇中該選定，要在甚麼身份地位上榮主救靈並宣揚天主。在選擇神品，獨身貞潔或婚姻生活之後，尙要選擇修德成聖，以及實行宗徒事業的方法。殆選擇完畢，要建定神修計劃，改善生活，並以此計劃作為調整生活和準繩。

要達到此目的，必須遵循着心靈修練的四個時期，逐步邁進。第一個時期注重消極神操，多默想萬民四

末，並利用一切潔淨心靈的方法，洗滌個人的靈魂，以準備履行第二時期的積極神操。第二個時期是整個心靈修練的中心，以耶穌的行實，認識，愛慕並效法耶穌為默想的題材。每次默想時反省自己，努力揭破並剷除自愛，世俗與魔鬼的奸謀和障礙，而後專心度耶穌化生活，「按着基督完全身體的程度」（弗，肆，十三）。第三與第四個時期內堅定自己的善志，默觀耶穌受難，復活與升天的事蹟，勉力完成純潔的愛德，藉以達到天主化生活的高峰。

**神修人的心靈修練** 公開的心靈修練祇包括着第一個時期的幾種神操，如：人生目的與基本原則，結束時辦一次總告解。所以行公開的心靈修練，不如行隱遁式的心靈修練收效為大。要達到心靈修練的原來目的，最低限度，一：也要連續舉行五六天之久的退省，二：不祇聽道理，還要盡力之所能實行真正的默想。

心靈修練效力至大：能聖化人靈，準備人領受神秘結合，獻與聖教會英豪的宗徒。因此歷代教宗都極口稱揚這項神操並不足為奇。比約十一世揀了聖依納爵作一切心靈修練和任何退省神修的主保。

建立神修的規條：凡是誠心願欲奔赴神修的前程，必須行一年一度的八天隱遁式的心靈修練，謹守靜默，專心默禱，並隨從精練的領導者。

**小退省** 小退省是重新考慮一年一度的心靈修練的效果，好保持人的恒心，並鼓勵人向前邁進。要行小退省，該選擇一個瞻禮的慶晨，或每月的第一個星期日。其神操如下：

一：默想萬民四末，普通默想善終，或其他基本道理。

二：必要重新翻閱心靈修練時定的神修計劃，細心閱讀，不可走馬看花，並該考慮，怎樣履行了一切的善志。

三：考慮一切日常神操，如：默想，彌撒，領聖體，告解，專題與總題省察，訴心，看聖書，朝拜聖體，以及各樣苦工；如果行的不好，或收不到成效，要重新擬定妥善的方法。

四：細細翻閱聖德的省察表。

五：黃昏時多行一小時的默想。

六：多在聖體前祈禱，或在聖體前作黃昏時的祈禱。

七：檢討，在甚麼事上有疑惑，畏懼，心窄，忽略計劃，心神不安，偏向亂情，特殊的困難，新生的危險，神修的病症與錯誤。如果有這些事的發生，應該請教神師，實行神修選擇，尋求理論與應用的答案。

八：訴心時要比素日更加深切。

九：如果有時間，要重新翻閱神光紀錄，多看聖書。

## 專題省察

定義 專題省察普通稱謂「私省察」。稱謂專題省察，是因為根據着部分的題目去潔淨個人的心靈。消極方面的專題省察以改掉特殊的毛病為宗旨；積極方面的專題省察以修固定的德行爲目的。我們在神修途徑

上平常都是先從改毛病作起，殆毛病的根蒂盡數剷除之後，再去修養相對的德行，以期達到完全聖德的地步。

專題省察的動機 沒有人能同時改掉一切的毛病，同時又修成一切德行。請看羅馬人的施政綱領是「分治」，他們所以分治的原因是因爲當時的敵國繁多，而要想同時戰勝一切，乃是所不能，不如先叫他們彼此銜怨，互相攻擊，殆他們互敗俱傷之後，再分以殲滅。我們在努力神修也該如此。

從前有一位老人，到了臨終的末刻，召集了自己的兒子們，先命長子取了一捆木柴，叫他一并折斷。但是可憐的長子想盡了方法，用盡了氣力，終究毫無成功的希望。那時明智的老人伸出了細瘦的兩手，解開了細着木柴的繩索，便一根一根地遞給他的兒子們去折。這時的他們，都各人手中持着一根木柴，毫不費力地就都折斷了。老人就利用這機會教訓他們說：「你們如果一心一德，他人便無從危害你們。倘若你們不和和睦睦，他人要想打倒你們，那便是易如反掌了」。同樣我們在神靈的戰場上要想獲得勝利，也當採取分治的戰略。

每人都有爲首的偏情，和特別的毛病，這爲首的偏情，便是成聖的最大障礙。常聽人說：「我如果沒有某某毛病，一定成了聖人」。可是專題省察正是幫助我們，研究這爲首的偏情，一切過犯的根源。

所以最重要的神修方法便是專題省察。專題省察的創造者，聖依納爵說：專題省察比默想還重要，因爲人若善用專題省察，便可以改除一切的毛病，修成一切的德行，而達到聖德的最高峯。的確，爲首的偏情既經克服之後，其他的毛病自然也就不難改除了；同樣，在修成某德行之後，其他的德行也要顯然的隨之，因

爲德行與德行彼此連繫着；罪惡與罪惡也是互相聯依着。譬如：在齊全的服從中自然也就包括着信德，謙遜，克己等德行。爲此要潔淨心靈，修成諸德，專題省察乃是絕妙方法。聖依納爵雖已享受着神秘祈禱，但也依然在忠實地作着專題省察至死不輟。聖人死後在枕頭下發現了他的專題省察小冊；連臨死前夕專題省察也記錄在內。

### 專題省察題目的特點

特殊的 專題省察之所以稱謂專題省察，是因爲它的題目，是特殊的，局部的，確定在某一種毛病或某一條德行上；更進一步來說，在某毛病的某一部分，在某德行的某一部分上。只要這種題目整天可以實行的話，那麼題目的範圍越嚴，專題省察的効力也就越大，因爲把注意力和精力越集中在一件事上，自然收效也越較宏；而廣泛的題目渙散精神，消耗神力，收效不廣。

個人的 私省察的「私」字也有一種涵意，就是專題省察的題目該是私人的，適合各個人心理構成，氣質，以及個人神修程度，生活計劃，神修學派，生活方式，聖召，身分，年齡，職務。因此同樣的人在不同的階級上，便不能用同樣的專題省察題目，尤其不同的人，雖在同一的方式下，也不能用同樣的專題省察題目。爲此如果要給某一個修院或任何團體製定一個普遍而適用的專題省察題目，事實上是不可能的；這樣的專題省察實際上已失掉其本質了。

當合乎神修的中心思想 專題省察的題目要合乎神修的中心思想。這樣專題省察的題目和具有吸引力的

動機，以及每日默想，閱讀聖書，終日結合等神操便都取得了聯絡，整個的神修也就有了驚人的一貫之堅定性和效力了。

當是終日能實習的 專題省察應當是整天常能實行的，所以一天之內只能實習一兩次的神操，例如用飯時的節制，或清晨定時早起等，都作不得專題省察的題目。對於一切一時的毛病定一堅決善志，也就够了，却不必把它作為專題省察的題目。

### 專題省察題目的程序

最好，在一年一度的心靈修練期間，把全年的專題省察題目預先製定出來，因為在這自我心靈的展覽會時，對於靈魂的景況，我們都是看的澈底澄清，既又能認清，甚麼是結合天主的基本障礙，所以自然也就容易決定成聖的路程。我們應該按着下列的程序，擇定專題省察的題目：要先改除毛病，然後修習德行；先取消故意的罪過，然後再改正不全故意的過失，並改掉因着本性的軟弱而生的缺點，最後是要抑制本性的妄動，都依照下例的程序：

爲首的毛病 在我們一切毛病之中應當及早克除的是爲首的毛病，因為它依着每人的氣質和爲首的偏情緊緊相連，它又是一切罪過和缺點的根源，克服了它，其他的一切毛病自然也就相繼減少或消除殆盡了。

外在的毛病 在改正內在的毛病之前先要改正外在的毛病，比如犯口舌，說閒話，發忿怒，忽略職務，懶規越矩，動作怠惰，放縱五官，舉止不端，務外之心等，先改正外在毛病的原因，是因為外在的毛病彰顯在

衆人的眼目前，不但阻碍內修，還要給人立惡表，供出犯罪的機會，損害他人，而且常牽引些其他的罪惡。

**內在的毛病** 改正外在的毛病不可拖延過久，如果用心作專題省察，外在的毛病並不難克服；假若長期拖延而不見效果，那是不肯勉力的鐵證。爲此我們要設法提前轉攻內在毛病的時期；外在的罪惡次數減少的時候，就可以開始同一的內在進攻。毛病的根底在內心，攻剿內在的毛病，正是斫斷毛病的根蒂；根蒂剷除了以後，外在的毛病便無由存在了。

**積極的題目** 除非以相對的超性德行來補充本性的衝動，總不能全改掉任何毛病。所以應當以勤謹克懶惰，謙遜克驕傲，以良善克忿怒，以收心克分心，以清淨克務外之心。積極的神修也是心理學的要求，也是改除罪過與毛病的捷徑。再者，如農夫耕作的目的是收穫，而不是拔除惡草；同樣神修的目的是成聖，而不祇是改除毛病。所以在神修上也要在採取積極的步驟。

**開始者的題目** 開始者的唯一要務，是潔淨心靈，改掉一切毛病，破除一切障礙，抑制緬規越矩的行爲，謹防每日神操上的疏忽，克制放縱五官的毛病等。

**前進者的題目** 前進者應當注意擇定一種相對毛病的德行，來作專題省察的題目，例如：謙遜，忍耐，愛人，愛惜光陰，翕合主旨等。

**完成者的題目** 完成者的專題省察題目，乃是親密結合天主的各種神操，比如：天主的親臨，神領聖體，清靜收心，終日結合，順服聖寵，事事克己，忠實的選擇較善，在一切人物事象上注視天主，完全獻托，



信德精神，無限的依恃，完全的愛德，純正的意向，以大無畏的精神，抑制本性妄動，以祈禱和祭獻發揚宗徒精神，調整情緒，念茲在茲，保持內心的和平，超性的歡悅等。

### 專題省察的三個時期

**清晨** 清晨一起床，便要把專題省察的題目清晰活潑地陳列在目前，顧念到一切的機會，專心準備作專題省察的方式，祈求聖神的助佑，激發起依靠耶穌聖心的善情。省察的效力，大半在乎開始。

**正午和晚間** 正午和晚間，在總題省察的時候，先當結算專題省察的賬目，比如察考，預定要改的過錯犯過幾次，預定要修的德行實行過幾次，以後把這項數次要在專題省察的日記上，最後要比較前時於今時，或進或退，便可一目了然；最初是一天一天的比較，以後再作一星期一星期的比較。早晨準備上午專題省察，現在也要同樣去準備下午或次日的專題省察。談到次數問題，要嚴加防備過分的勉強，記過失或德行的次數，在普通神修上不可過一百，否則便超出人力，使人頭痛，造成神經過敏等心理失常狀態，善盡職務的障礙。如果享受神秘祈禱的神修人想，自己可以例外，更好先請教神師。合路上的完成者，只要誠實避免野心的衝動和不明智的努力，在內心警衛上，或在終日結合上，容易實行到一百次，而這以後，雖然能任意隨從聖寵的感動，實行內心神修，但總不要記住行為的次數。

**日間** 一日之內若違犯了專題省察，馬上就要以手附胸，在心中自悔說：「我罪」，抒發真全的痛悔，立定善志，祈求聖神助佑，實行神領聖體，且投奔耶穌聖心，此外要盡力之所能，為一切過失快作補贖。但

是人和環境之不同，補贖的種類因之各異，比如：伸着手祈禱片刻，朝拜聖體，口親地面等。但是當注意的，是要躲避別人的眼目。

小願 擇定一個題目之後，就該恒心去奉行，不達到目的不可停止。如果變換無常，與過分的急進，都能剝奪或減少省察的效力，如果作專題省察而見不到效果，那不是因為專題省察本身不完善，而是因為我們實行的不好。人的本性是厭故喜新，不肯一貫地努力，更是沒有克制自己的勇氣；而專題省察却正是克制自己私自愛的利器，凡是畏懼專題省察的人，正是需要實行專題省察者。但是如果沒有剛強的毅力，便永久不會成功。因此有時可以以莊嚴的約言或以「小願」堅固自己，約束自己，要避免揀為省察题目的毛病或修習定為省察题目的德行。莊嚴的約言好像騎士對國王所預許的諾言；若不實踐約言，只是缺乏忠實，也不為有罪。小願却是正式的誓願，如果不去實行，便有罪過。小願的條件如下：

一：人只負小罪的責任。

二：個人能自行解除小願的責任。

三：有效期間僅限半日，到下次的省察。

四：小願的對象該是完全明知故意的行為，而非完全故意的思想，情感，言語或行為，都不得列入小願之內。

五：在心靈純潔上必須已經達到的等級是，日常不犯故意的小罪，連不全故意的小罪犯的也很稀少。

六：必須先請教神師，徵求許可。

七：應該以積極的動機，愛德的精神去行，總不要抱着畏懼犯罪的消極心理。

## 總題省察

**定義** 總題省察也稱謂「公省察」。總題省察是對某固定時期的一切思言行爲作的普遍倫理和神修的清算。耶穌說：我們都是天國的商人，而善於經商的人，每天必要結算一切的收支；不然，便不能知道商業的盈虧；至論神修生活也是如此。總題省察也可以比作電燈上的保險絲，山峽中的安全燈，維持治安的警察。

**總題省察的神修重要** 總題省察把神修的現狀，德行的進展，毛病的根源，清晰顯示與人，且引人迅速地達到心靈純潔的高峯，而心靈純潔却是結合天主的必要條件，所以總題省察也有同樣的重要性。許多人在神修上所以沒有進展的原因，是因為他們沒有改除習慣的毛病，尤其如癩子因習慣了，而不理會自己的癩，同樣不注意自己的過失，惡習，一切毛病。省察却把人的真面目完全披露出來，叫人澈底明瞭，自己現在的神修究竟到了甚麼程度。此外我們還有許多一時的過失滿佈在我們的心田上，就如惡草叢生的田地，常在危害着田中的苗禾，而一般省察便好似鋤地工作，時常不斷地剷除心田的毛病。神修又好比一架飛機，在航程終了之後必須檢查修理。再者，省察既是掃除障礙，潔淨心靈，就打開豐富聖寵的門徑，使人中悅天主。因此聖教會許可的一切修會都建設了一日內兩次總題省察的規則，不足爲奇。

關係聖德 總題省察對於神修的開始者，前進者與完成者，都有同樣的重要性，因此在神修的初步首先應當實習的神操，便是總題省察，而在神修的最高峯上絕對不能放棄的神操也是總題省察。如果願意知道自己神修的程度，只須考察自己如何作總題省察，便可透悉到底。如果不是盡力專務神修的人，一定不能時常澈底善作總題省察，因為總題省察既是靈魂的明鏡，在映照各人神修的誠實玉照，如果呈現在目前的面貌醜陋，人却不喜歡走近鏡面前，面面相照；反之一個面容姣麗，華服美裝的人便喜愛時常站近鏡面前，面面相賞了；同樣只有心靈純潔，具有各種德行的人，才喜愛反映良心的鏡面，而罪人或冷淡的人則不然，他們怕在鏡面前映出自己心靈的醜陋，滿腹的罪惡與毛病，刺目驕傲，醜陋的邪淫來，而羞愧無敵，他們的全身罪惡，宛如一具瘡痍，遍滿的屍體。他們不敢鄭重的考察自己的良心，免得要受良心的慚愧譴責，而却不得不艱苦地改掉毛病。因此大多數不熱心的神修人，空空放過總題省察的時間，不肯細心考察良心的狀況，在省察後和省察前，對良心狀況的認識，根本就沒有絲毫的進展。其中原因，是因為他們作的省察，不過是淺浮的走馬看花，不着邊際而已。他們有時考察自己的良心，只不過是要找出告解的材料，絕對不會再作更進一步的檢討；結果只不過考察幾條公共的毛病，而其他大部分的時間也不過只是全枉費，在胡思亂想中罷了。因此我們敢斷定說：凡是頭腦清晰，心地良好的人，只要每日善作總題省察，便不會冷淡化，不會後退，更不會喪失靈魂。

對於宗徒事業的重要性 有一切神修的人都需要省察，而傳教士更不能例外，因為他生活在世俗場中，

與世俗接觸頻繁，又當瞭解世俗的心理；那麼他們如果願欲避免沾染世俗的精神，非多行深切省察不可。總題省察形成傳教士的效力，非常強大，它能刷掉以往的罪過，更能聖化未來的行為，它把在傳教事業上的一切過錯陳列目前，使人確定將來改良的計劃，待人周到等。看來，如果傳教士善爲省察，便能免除一切減少傳教效力的毛病，例如：私心私愛，慳吝，缺乏克己和傳教精神，不明智，處世不慎，洩露秘密，不達世務，不知禮貌，心地狹小等。在省察的時候，定志，怎樣去改掉舊有的毛病，怎樣去躲避犯罪的機會，怎樣去戰勝誘惑，確定日程表，念神修計劃，所以省察便是訓練傳教士的專門學府。省察又會使人心安神樂，而這內心的和平便是祈禱的泉源，工作的原動力，成功的基礎。因此該以全副的精神去作省察，並在會規上所定或個人預定的省察時間內分秒也不可就誤。省察的時間一到，不要想是一種麻煩，却該極度地高興，把握這個時機，追求省察的神益。

**省察的次數** 每晚作總題省察是神修的必要條件。各修會也都有正午與晚上兩次省察的規條。修會生活既是聖教會認可的成全模範，自這普遍的規矩上也就可以知道，一日內行兩次總題省察，是成全聖德的普通工具。聖人們也都是在一天之內有多次省察的慣例。有一天聖依納爵問一位會士，從早晨到中午自省過多少次；會士答說，七次，聖依納爵還以爲太少。從此看來，省察是極端重要而絕對不可缺少的神操。如果有特殊的緣故，不能念玫瑰經，不能行默想，不能看聖書等，還可以；但對於每日的省察則絕對不可放過。任何人不能推脫，自己不能作省察，因爲省察不需要多大時間，也是因爲是內心的神操，不拘如何忙碌的人，或

是病人，或行路人，或勞作者，全都可以而且都必須做。

總題省察的五段 總題省察每段開始之前，先口親苦像，藉以提起信德的精神，免除自然主義的危險。這危險的確不小，因為省察不但是超性神操，而且同時也是連教外人也提倡的修身養性的，最有效的心理方法。人要注意，絕對不要使這神操變成一種純自然心理的方法，而失去它的超性效力。「離了我，你們什麼也不能作」（若，拾伍，五）。

### 一：天主的親臨

省察的開端要雙膝跪下敬誦聖母經一遍，然後站起身來，抱着極大的信德精神默思天主的親臨。但是爲能活潑地念想天主的親臨，必要擇個適合於個人的方式，而這種方式却可以隨時更換。在默思天主親臨之後要曲膝請安，如果四旁無人時，也可以口親地面，以表欽崇天主的至尊威嚴，然後再跪下作省察。默思天主親臨的時候，可以把天主教在公私審判時的情景擺在眼前，存想自己現在就在判決永生永死的天主台前，清算我這一天的賬目。這定像並不是一種幻想，因爲在不久的將來必有一日，天主要叫人到祂台前，清算一生的賬目，「若是我們自己審判自己，就可以不受審判」（林前，拾壹，三十一）。

### 二：謝 恩

在省察時爲甚麼先要感謝主恩呢？一：省察是感謝天主的良好時刻，因爲是每人每天必行的神操，所以若把我們的謝恩與每日的省察連在一齊舉行，必定不會有所遺忘。我們每天又受到天主的許多恩惠，且對於

這些恩惠，就是盡力之所能來感謝，也不能說感恩報德的心已經足够了。更進一步來說，還有許多人從來不知感謝主恩，就連多少的熱心教友也忘掉了這個責任，因此需要來代替他們盡這與利己主義正相反的義務。謝恩又是神修成全的象徵。再者聖人們說：謝舊恩是得新恩的最良方法，因為誰也不能在慷慨大方上勝過天主。

二：假如人細心察看天主施給的恩惠和天主的慈善，那麼罪惡的醜陋，不忠實就更彰明昭着了，就如黑白並列，白的便更顯其白了。這樣把個人的罪惡，和天主的恩惠和慈善來作一番比較，真情的痛悔自然會勃然發生出來。

三：人要在神修上長足的前進，就應該不恃己力，而只依恃天主的聖寵。從良心的檢討上，一定瞭解自身的軟弱，這樣人恐怕就要灰心喪志，失掉了努力神修的精神吧！所以必須兼想天主的恩惠，不但不顧及自己的軟弱，反而更堅決的依恃天主的無限仁慈。這樣有天主的助佑，在神修道路上必能發揮人的新力量，勇往直前。

謝恩的對象 人要感謝天主的恩惠，都是那一類的呢？天主的恩惠歸納起來，可以分爲四種，就是造生，救贖，聖化和私恩。以專歸來講，天主的一切恩惠與天主聖三的奧蹟針鋒相對，人感謝前三項恩惠，就是敬禮天主聖三；造生專歸於聖父，救世專歸於聖子，聖化專歸於聖神。謝恩的時候可以想，天主是全世界大恩主，整個人類好似一個一無所有的乞丐，人以乞丐的名義，替聖人與罪人，爲個人並爲他人感謝主恩，我們不可以只着眼於那些恩惠，還該仰望施恩的天主和祂的無限愛情與仁慈。「從創立世界以前，就揀選了我們

「(厄，壹，四)，「他先愛了我們」(若，肆，十)。

造生二字以廣義來說，就包括着整個宇宙的創造與掌管，人類的造生，長養，保存，照顧和神形方面的一切本性恩惠，比如：三司五官，健康，病弱，衣食住等，因此造生便是其他一切恩惠的基礎。天主本來能造更多且比現時的人更好的人，然而天主却造了我，如果天主沒造生我，我便沒有享受天主的恩惠和永生的可能。

救贖二字的意義也是很廣泛的，凡是降生成人的基督賞給我們的諸般恩惠，譬如：耶穌降生，耶穌的道理與言行，馬槽，納匝肋的隱居生活，受難，十字架上的聖死，復活，建立聖教會等都包括在救贖的恩惠中。

聖化恩惠的範圍也是非常廣泛的，比如七件聖事，聖人的德表，以及一切外在聖寵。有多少的聖堂叫人隨便進入，有多少的彌撒叫人隨便參與，告解聖事給人消滅了多少的罪過，有多少次耶穌親自降到人心中，有多少出版的聖書幫助人修德成聖，有多少的司鐸與神師來教誨人。總之，自受洗到今天，人不斷領受天主的聖寵，如果要總結起來，真是無法流計。

其次感謝天主賜與人的私恩，例如：信仰，聖召，修德的渴望，敬禮耶穌聖心，危險中蒙受的保護，熱心的神師，童貞聖母的助佑，永遠的福樂等。但是對於永遠的得救，既然還不敢確定，我將根據甚麼感謝這項恩惠呢？依照天下萬民的慣例，預先致謝好像強迫施恩者，必須去施恩一般；而永遠的得救，是恩惠中最大的恩惠，人既然預先知恩感恩，便有獲得永生的確實希望。用這感恩的方法來表顯人對天主的無限依恃，



只要依恃天主，就不會失敗。

### 三：新求主佑

要善作省察，應該祈求聖神的助佑。自私自愛使人昏迷，認不清毛病，習慣在掩護着惡行，偏情也在阻碍着人去認識罪過並改毛病，所以要掃除這些障礙，必須祈求天主的助佑。再者，僅僅認識毛病是不够的，還應該抒發真心痛悔，立定善志，要矯正自己，戰勝誘惑，避免罪機，修成聖德。而這都須要有聖寵常在扶助着人。

在這些行動上可以映出，各人在聖德途徑上的懸殊的區別，比如：人痛悔罪惡，可以用瑪大肋納藉以獲得聖化的上等痛悔，或者也能抒發僅僅够獲罪赦的下等痛悔；同樣在改過成聖的途徑上，人可以作的盡善盡美；否則，也可以了草塞責。所以爲實踐人已定的善志，天主的助佑是極其重要，人應該虔切祈求的。從此可知，總題省察是敬禮聖神的大好良機，而這種敬禮與人的神修有着密切的連帶關係，其中的原因，是因爲聖神是人靈的聖化者。

### 四：良心的檢討

良心檢討的特點 眞全的痛悔和定改固然是省察的最重要因素，可是良心的檢討却是省察的基礎；如一棵沒有根蒂的樹便不能生存，更談不到結什麼果實；同樣人要不善做良心的檢討，整個的省察却不能結聖德的果實。一個完善的良心檢討，必須具有下列的各種特點：

一：異種 要避免因習慣而生厭倦，這的確是個很大的難題。日久生厭，「習以為常」的神修缺乏吸引力，又不易激發人的注意，因此所發生的心理効力也就微乎其微。良心的檢討該是隨機應變的，因為變化無窮可以啓發精神，暢快心懷。

二：個人的 此外一切的方式應當是具有個性的。因此每人要有個人隨時製作的，適應個人的身分，聖召，神修程度，神修學派和神修計劃的省察表。所以在一年一度的心靈修練時，並在實行退省神操時要把省察表規定妥當。如果有當更換的，就要隨時更換；如果有當補充的，就去補充才是。

三：深刻的與內心的 完善的良心檢討，是要進列心靈的深處；連內心的一切感觸，情緒，都不可逃過良心檢討的範圍。聖教會原是內心的宗教，是天主聖心的宗教，所以人應該效法耶穌的聖心，在心中耶穌化，天主化，才能與天主密切地結合。天主不看人的外表，却看人的內心，而一切的罪過又都是出自人的內心的；如果心地好，行為自然便會完美；如果心地壞，行為也無從好得起來。「內心」，這個新名詞是耶穌賜給了人。基督說：順從相反友愛的意念，就等於殺害弟兄；喜歡邪淫的意念，就等於真正行奸（竇，伍，廿八）。耶穌的這種原則，在善事上也有着同樣的効力，就是純正的意思，良好的善志，與英豪的行為可以放在一個水平面上；犧牲自己的誠切渴望和實際的殉教，也有着同樣的價值；人愛天主，人就天主化了。

人之所以為人，就在乎心靈；人的價值，人的威儀都在他的心田上。如果有人和我面談喜笑，如好友一般，背地却惱恨我，批評我，那時的我，又當如何傷心呢？可見，「外披羊皮內藏狼心」是不可接近的奸僻

人。基督也坦白地告訴我們，人心是靈人腐化的根原，一切的惡情惡念，都是從內心產生的。可見，使人沾污的，也就是人心（瑪，拾伍，二十）。

四：誠實的 心猿意馬，不思念天主，那麼所謂「記念天主的親臨」還有什麼利益呢？不是有名無實嗎？同樣，良心的虛偽檢討也是如此。如果賬目結算的不準確，便等於不算。工程師的計劃如果根本錯誤了，不但無益，而且房屋要在建築未竣工之前就倒塌，爲害莫大。同樣良心的檢討如果不誠實，省察的工程也是徒勞無益的。爲此如果你與近人不和，不必去歸咎於他人，只捫心自問，在甚麼時候待了人冷清，在你身上有什麼不能使人容忍的地方。論對方是否有過錯沒有，根本就不當去管，你的過錯却只能歸咎自己，引咎自責就够了。黑的永久不會變白，文過護短，那便大錯而特錯了。對於自己的脾氣，氣質，作風，主張和言語等，不要作自我的諒解，但該從各方面作真誠的審察，一旦發現有不對的地方，便要馬上去糾正。如果不肯真誠地認過自咎，還有什麼方法可以去矯正自己呢！

五：積極和消極 良心的檢討，當是積極與消極的，包括「作爲」與「不作爲」，即是作了而就是罪的一切勾當並不作而就成爲罪的一切勾當。有一次加祿第五在長途旅行的時候，因爲沒有本神師伴行，便在別的一位司鐸手下辦了告解。在告罪以後那位司鐸說：「我聽了加祿的罪過，却還沒有聽皇上的罪過；皇上怎樣統理了國政，怎麼俯允了求助的人呢？皇上所褒獎的都是有功的人呢？還是無功的人呢？是否嚴徵了有罪的人？還是爲了顧情願面而放縱了他們呢？判斷案件是否都正義？」皇上聽了這話，心悅誠服地說：「現在

我才知道，該怎樣告罪」。

如果我們詳細地告一切祈禱中分心等「作爲」罪過，固然很好，但是還須要告所有的一切缺欠；不然，便稱不起圓滿的告解。缺欠不是別的，就是妨害人群公益的一切罪過，例如：反愛德，不公道，忽畧家務，不勤學，不肯爲祖國盡忠，不努力傳教救人的工作，不行哀矜，不肯幫助聖教會等缺點。所以在省察時，凡是對家庭，對祖國，對聖教會和本堂口所有的「不作爲」的缺欠，也要作一番檢討。「不作爲」罪比「作爲」罪更妨害天主的國，更使天主不喜歡，更是不顯然易見的。

六：根本的 不但要查考毛病的本身，還當認清毛病的根源，因爲這種檢討法便是認識自己，改除毛病的先決條件；如果只改毛病，而不拔除其根蒂，毛病是要死而復生的。普通來說，我們處在種種而且極複雜的犯罪動機之下；同樣的罪惡就能產自不同的動機，比如：傷愛德的罪能發生在嫉妬，私愛，貪圖高位，好說閒話，舉動齷齪，不知謹慎等不同的動機之下；撒慌都是別有目的，譬如，驕傲：不肯認過自咎；吝嗇：不肯大施哀矜；貪慾：希望堆金積玉，愈多愈善；懶惰：要避免某種勞苦；嫉妬：想壓制競爭的對方；貪圖名利的慾望：不惜奴顏婢膝，以博得長上的信任；圖謀虛榮：企圖他人的誇獎，以鞏固自己的地位等，這一切的一切都能是撒慌的動機。

有許多喪失神修生活的現象，比如忽然變爲冷淡；無緣無故地更換神師；抱怨長上；良心不安，都產自驕傲或肉情或野心或溺愛，人不喜歡承認的根本毛病。

七：普遍的 在省察時利用幾個質問的口吻，來檢討自己得的神益，比較最多，如下：

甲：我作過什麼，我怎樣做的，我為什麼作的？這種檢討法在指示着，我們不當單考察自己的行為，還該檢討行為的方式和動機。

乙：要瞻前顧後，對省察出來的一切毛病和罪過，要立下堅決定改的善志。

丙：要把本來當作的，和實際上作過的，作一番比較。所謂本來該作的，就是天主的誡命，天主聖意，個人的聖召，神修計劃，和天主化生活所要求的。

丁：要按着「作為」罪與「不作為」罪的雙重罪惡檢討一切，然後再檢問，自己是否能作得更善更美。

戊：應該把明知故犯的罪，半故意的罪，以及因軟弱而犯的過錯分析清楚。當然，最好每天改換質問的方式。

## 十 誠 表

有時可遵循着天主十誠的程序去進行良心的檢討，例如：神修開始，自冷淡中而歸化的時候，舉行每年心靈修煉的時候，都可用這方法。在世俗中生活的人，最好每月按照十誠表來作一次良心的檢討，不但是爲了省察「作為」罪，而更是爲了清察「不作為」的缺點。十誠表中最重要的是有關於職務，家庭，社會生活的罪過和缺欠，例如：教育子女，宗教教育，治理家務，管理僕婢，愛德誡命，爲病人代請終傳等。這些過惡和缺欠，都是不易理會的，然而却是神修的根本障礙，爲自己和他人的救援都有着莫大的害處。這樣的

，關係社會生活的一個罪過，比一百個只關係私人的罪過，還要嚴重得多。十誠表如下：

從上次辦告解，到現在有多大時間？補贖經是否念完？天主第一誠：惱恨天主（大罪，幾次）；說背信德的話（大罪，幾次）；敬邪神，行異端，命屬下行異端（大罪，幾次）；冒辦告解，冒領聖體（大罪，幾次）；疑惑聖教會的道理（大罪，幾次）；信異端，失望或妄想，幫助別人行異端，不學道理和經言，報怨天主（在大事上是罪，在小事上便是小罪）；念經分心，在堂中說話，缺經等（小罪）。第二誠：輕慢天主聖名（大罪，幾次）；呼天主聖名，以發虛誓，許願而不還愿（在大事上是罪，在小事上是小罪）。第三誠：瞻禮主日不望彌撒（大罪，幾次）；瞻禮主日大時間不罷工，命屬下人犯罷工（大罪，幾次）；不望全彌撒，不聽道理（在大事上是罪，在小事上是小罪）。第四誠：辱罵父母，毆打父母（大罪，幾次）；父母病重時，不代請終傅（大罪）；命子女和教外人結婚（大罪）；子女結婚時，不遵守行聖事（大罪）；惱恨父母，長上，辱罵長上，父母不善教育子女（在大事上是罪，在小事上是小罪）。第五誠：殺人（大罪，幾次）；惱恨人，咒罵人，傷害自己或別人的靈魂肉身，不盡職務，與人不睦，不救急難，不施哀矜（在大事上是罪，在小事上是小罪）。第六誠，第九誠：故意思想不潔的事，或有意犯不潔的罪（大罪，幾次）；閱覽邪淫的書籍，淫戲，淫畫（大罪，幾次）；犯邪淫，姦淫，手淫（大罪，幾次）；引誘別人犯罪（大罪，幾次）；說不潔淨的話，眼不端正，不躲避犯罪的遠近機會（在大事上是罪，在小事上是小罪）；退誘惑遲慢（小罪）。第七誠，第十誠：想辦不公道的事，有意偷盜，訛詐欺騙，欠債不還，刻扣工資，

偷盜，侵佔教會房產，田地，金錢等，存留不義之財，損壞他人的財物，與人共犯第七誡，不肯補償受害人的損失等（在大事上是大罪，在小事上是小罪）。第八誡：妄證人，冤枉人，破壞他人的名譽（在大事上是大罪，在小事上是小罪）；對以上的各種罪惡是否補償過了？妄斷人，疑惑人，撒慌（小罪）。聖教四規；不守大小齋（大罪，幾次）；一年之內不辦有效的告解，不領聖體（大罪）；子女到了知識年齡，不會教導他們去領聖體（大罪）；不盡力幫助聖教會的經費（在大事上是大罪，在小事上是小罪）。七罪宗：驕傲，慳吝，迷色，嫉妬，忿怒，貪婪，懶惰。

#### 神修人的省察表

神修人要善作省察神工，可採用以下「四點」來檢討自己，因為常變化無窮，可以免除日久生厭，敷衍草率的危險，同時也可獲得最有效，最適合各人環境的方法，為能在心靈純潔上長足邁進。

甲：專題省察 專題省察的題目是否擬定清楚了，是否是現時整日能實行的，相宜的，有效的呢？是否還有更重要的題目呢？對於專題省察有沒有進步呢？如果題目不適宜於現時，當更換新的題目，並定新的志向。

早晨當有的專題省察準備是否作得很好？如果題目是罪過，犯了幾次？如果題目是德行，實習過幾次？把這些數字要記錄出來。犯過後是否立刻發了真心痛悔？定改是否堅強，是否已作過補贖？把以前的數字和現在的數字作一番比較，然後再定將來的計劃。

**乙：普遍的省察表** 神修人當預先製定幾種良心檢討表，迭次利用；例如，一：依照三司五官。二：依照日程。三：依照各種不同的神操，如望彌撒，領聖體；默想；默想的附規，回想，神光，成效；讀聖書；玫瑰經；朝拜聖體等。四：依照思言行爲。五：依照本會會規。六：依照內心情緒。七：依照各種德行的精神，如信望愛三超德，謙遜，忍耐，良善，勇毅，明智，慷慨等。八：依照三願的精神，聖貧，貞潔，服從。九：依照各種奉獻，耶穌聖心的奉獻，祈禱總會的奉獻，善終會的奉獻，聖母會，聖母忠僕，救拔煉靈，超等聖願等。十：依照聖德的各種召叫，作天主的忠僕，義子義女，弟兄，淨配，宗徒等。十一：依照對天主，對長上，對同輩，對屬下，對自己各方面。十二：依照真福八端。以上這些綱要不過是犖犖大端，欲使省察有效，各人當按着自己的聖召，身分，神修學派等製定個人良心檢討表。

**丙：神修計劃** 每天省察時可將一年的心靈修煉時所擬定的神修計劃翻閱一次。如果計劃太長，可分爲若干段，每天任擇一段作爲省察的對象。這樣心靈修煉的效果，容易踐諸實行。可惜，有多少的人，作完很好的神修計劃以後，就把它扔在九霄之外，不再顧問，因此也得不到絲毫的益處。何況神修計劃是聖神的恩賜，天主的意旨，我們藉以必要在神修路上突飛猛進。

**丁：聖德的省察表** 最好每天按着聖德的省察表檢察自己，利用一切德行，善志和聖人們的神修芳表取回熱心的精神。如果常順從着個人的氣質，依照自己的常態，個人的神修實行省察自己，一定會有許多遺忘的，不注意的，檢討不出來的過失和缺欠。



這張聖德的省察表，應當由本人去精細地配製，雖然可以利用以下所列舉的問詞，可是還當加添本人的思想，把在看聖書，默想，神修計劃中的心得，以及比較關係重大的善志和神操，以質問的口吻記錄出來。每次作總題省察，便可以批閱一二章，這辦法能加強神力，能免去顧此失彼的弊端，又能喚起人前進的動機。這才稱得起是聖德途中的康莊大道。如果一個人常加添，改進，擴大這聖德的省察表，便是在神修路上前進的象徵。神修長進不輟，省察自然也必進步。

### 聖德的省察表

愛慕天主 我是否欽然作自己的神修事業，致身與天主的事理中？什麼事能給我真正的喜樂？是某事的成功麼？可是這喜樂並不是來自天主的。我會為光榮天主而喜樂嗎？我喜樂獨居靜默嗎？當我踽踽獨行，他人好似棄捨我，輕慢我，拒絕我，不喜歡和我見面的時候，我還能夠真心喜歡麼？果真如此，我才能說：「天主，我的萬有」，「唯一天主」。我企求同人談話，為得到別人的安慰嗎？或者是向他人訴苦，而摒棄天主賜與的立功機會嗎？在課餘之暇，我心裏空閒的時候起何種思想？是成績呢？或是世俗的情緒？是親戚朋友呢？或是虛假的光榮和舒適的生活？在這塵世上，什麼最佔據我的心？什麼使我憂慮？什麼使我苦悶？又有什麼使我精神勃勃？我的面容，我的心情，我的言語，我的姿態，我的作風，都在證明，天主的寵是甘餘的，天主的擔子是輕的嗎？

在苦中愛慕天主 我學會了為天主而背十字架的藝術麼？如果病苦，困難，環境不利，而喪失臉面，這

一切都叢集在我一人身上，我還能同樣的喜歡嗎？我是否爲愛天主立刻犧牲自己，我是否畏懼艱難，背十字架，實行克己的計劃麼？我肯死於舊我，而使基督生活於我內嗎？在困難中，我同樣有神修的進展麼？是增加了我對天主的愛情？或是因而冷淡了呢？我是否依照苦路第十處和第十一處的精神，度我的生活？我是否相信，天主叫我失掉一切，以便在死亡的刹那，容易擺脫世物，而把潔白的靈魂，交還與天主手中？我是否相信，天主用困苦釘我在十字架上，使我燃燒在愛情的火焰中，而做爲聖德的全燔之祭？我會利用這些逆境，以脫離一切，棄絕自己，以便全心歸向於天主麼？在一切環境中，我立即說了「感謝天主」，急速地翕合主旨嗎？

在傳教的精神中愛慕天主 什麼是我努力宗徒精神的動機呢？我自己的光榮嗎？我自己的福樂嗎？或是爲了愛天主，光榮天主呢？我的行爲是愈顯主榮嗎？我在人前是怎樣的人呢？爲什麼他人不能稱我爲「聖人」呢？什麼是我在祈禱中所求的對象？是我自己或他人的世福麼？是我的朋友親人的得救麼？天主的光榮，聖教會，罪人，長上，傳教區，司鐸，在我一切的新禱中，佔據着多大部份呢？當他人缺乏信德，義德，和其他德行的時候，我是爲了什麼才難過呢？是因爲我受了他人的欺騙嗎？是因爲我的勸導徒勞無益麼？是因爲他們慢待了我，對我辜恩負義了麼？還是因爲他們得罪了天主，傷害自己的靈魂呢？只「叫天主的聖言傳行迅速光榮」我便喜歡不盡？（戒後，叁，一）。我能否藉着靜默，祈禱和苦工，執行傳教救人的事業，而不想把這祭獻，讓他人知道麼？我行苦工的動機是什麼？是爲了抵抗誘惑麼？那是利己主義的表現。假如

是爲了救贖人靈，與永遠的彌撒聖祭相結合，而行苦工，那才是真愛天主的象徵。我完全把我自己交付與天主的照顧嗎？我能不能說：「我爲你的房屋熱心如火，將我銷耗」（若，貳，十七）？我能不能稱謂真正的傳教士？在一切宗徒事業中我就誤了甚麼？引導教友領聖事麼？努力文字傳教的事業麼？勸人立善表，做祭獻，並祈禱嗎？成立訓練組織，拜聖體組織，和善會嗎？注重公教事業的傳教事業嗎？

**強如死的愛情** 我是否有聖人們的精神？我有沒有新方法增加天主的光榮？我的精神在什麼事上較大？在世俗上和世俗的交際上呢，或是在神修和宗徒事業上呢？我怎樣實行神形哀矜？是否精通神修學術？我在聖德途中作事的動機是什麼？是神師的督責嗎？怕失臉面麼？現世的酬報麼？是爲立功勞或是要圖人的讚美呢？我熱心的程度是過度或是不及呢？需要神師的督促還是阻止神師的建議呢？在什麼神操上更能表現我的喜愛，爽快活潑，和創動才呢？是在克己上？是在愛德事業上？是在翁合主旨上？是在宗徒事業上？是在祈禱的生活上，或是在自己的職務上呢？都是爲什麼呢？

**最大的認命** 我是否全心，全靈，全意，全力愛慕天主？如果他人像我愛天主「那樣」地愛我，我滿意麼？如果天主像我愛祂一樣地愛我，我滿意嗎？除天主以外我還愛什麼？在人身，在我的職務上，在我的生活上，我愛戀些什麼？倘若只享有天主，我覺得滿足麼？或是我還需要其他的安慰呢？在我身上，那一樣的話不是出於愛德？我心中的隱念是什麼？我的意向是什麼？是我要隨從天主，或是天主該隨從我呢？我是否爲愛天主才去求學？在愛德的進修上，我還能進步嗎？爲愛天主我是否還能擔負更大的事業？

以耶穌爲神修的中心 我覺得憂悶不悅的當兒，我會否投奔到耶穌台前，滄涼交流地跪倒在祂的腳下，坦白訴說我的心事，向祂祈求了？我相信，求的越多，得到的也越多嗎？我相信，祈求天主的愈大光榮和他人的救援，天主絕對不會拒絕嗎？我相信，如果耶穌以爲不能給我所求的恩惠，祂要賞我更大的恩惠嗎？如果祂試探我的忍耐，我也會質問了，爲什麼不答應我的祈求麼？我是否恒心一致祈求不輟，叫天主不能再拒絕我嗎？爲我的父母，我的長上，我的神師，我的門下，我的教民，我內心的一切痛苦？當我心中喜樂，情緒愉快的時候，我是否也尋找過耶穌，致謝我所受的一切恩惠，請祂參與我的喜樂？不幸我犯了罪過，我是否習於投奔到耶穌的懷抱裏，跪伏在祂的足下，效法瑪大肋納真心痛悔，直到祂向我說：「因爲他愛的多，他許多的罪都赦免了」，我才起身離去呢？（路，柒，四十七）我曾告知了耶穌，我缺少什麼，希望什麼，或想得到些什麼？我是否告知了耶穌，爲我的同人，爲我的親戚，爲我的仇人，爲我的屬下，爲一切在困難中掙扎的人，我希望些什麼？我是否向耶穌報告了，他們有什麼功勞，有什麼急需？我是否原諒了他們的過錯，是否爲他們求了豐裕的聖寵？我是否忘記打聽耶穌的心事，忘記了問候祂的母親，一切聖人和天神以及錮禁在煉獄的靈魂？我是否問過，在煉獄中有多少靈魂？誰離天國最近？誰離天國最遠？我是否設法救助他們？最後，我是否研究過天主聖三的家庭生活？

天主的親臨 在這一天內我幾次想起了在我心內居住的天主？我能否在長上身上，在弟兄身上，在一切受造之物上，見到天主？是否習慣了神領聖體，和親苦象？我最喜愛的熱心短誦是什麼？我幾次讚頌了天主

，說「榮歸於父」？我幾次發了純正的意向？在什麼時候想起天主的親臨最少；在遊戲時？或是在勞作時？是在祈禱時，或是在讀書時？有什麼固定的方法使我聯想到天主的親臨？每次進到屋中或任何地方，我是否屈膝朝拜天主？在日程內什麼事情使我聯想到神領聖體？我不能再加多神領聖體的次數嗎？當我理會了在較長的時間內，不會想到天主的親臨，我的心中會起怎樣的感想？聖像和苦像能幫助我想到天主的親臨嗎？

**天主的聖意** 我相信，我和我的近人所遭遇的一切都是天主安排的嗎？我堅信，天主的聖意，為我最有裨益麼？我是否能常以孺慕之情，向天主說：「父，是這樣，因為你喜歡這樣」（竇，拾壹，二十六）？我能否以同樣的喜樂，從天主手中接受順心的事和逆心的事嗎？在我身上有天主不喜歡，而我喜歡的事嗎？是否我依照天主的聖意去利用萬物呢？對於萬物，是否只因爲天主愛他，我也才去愛？有時因為我沒受到更大的聖寵，更高的天資，或成績欠佳，因此我就憂悶難過嗎？當我遭遇病苦，誘惑，神枯，無聊，十字架和他人對我的負義，我立刻毫不遲疑地翕合主旨嗎？我能否守靜默，像古經所說：「我緘默不語，因為是你做的事」（詩，叁拾捌，十）？如果百事順利，我歸功與天主嗎？我能否滿心喜歡地說：「上主賜予的，上主收回，願上主的名，享受讚美！」（伯，壹，二十一）？爲了我的健康和壽命，常作杞人之憂嗎？我是否想以祈禱強迫天主，隨從我的私意？對於天主的照顧，是否多次失去了忍耐？我不抱怨天氣嗎？我不說天主不公義嗎？

**進展** 我的罪過和毛病一天比一天減少嗎？我在克己上見到了進展嗎？現在退誘惑較比從前更容易麼？我改除了一切習慣的毛病嗎？在盡職務上我見到了進展嗎？我在每一個德行上都有進展嗎？對於聖貧，貞潔

，服從，謙遜，愛德，忍耐，誠實，對於超性的喜樂，終日結合，喜愛獨居，以及對信德的精神都有進展嗎？喜歡管理他人嗎？喜歡給他人發號施令嗎？常把一切的光榮歸於天主嗎？我能欣然接受丟臉的事嗎？總不浪費光陰嗎？把神修事業放在其他諸事之上嗎？對於一切人我總不以違理的愛，加在他們身上嗎？我滿意一切更微賤的事物嗎？替他人作事和給自己做事有同樣的精神嗎？或有更大的精神呢？我有沒有仇人？是天主的家庭或是本性的家庭，爲我更覺得親密，更可愛嗎？我是否看重貧賤人在富貴人之上？仇人在朋友之上？奴僕在有權勢的人以上？我是否重公義輕強權？重真理輕成績呢？作事是出於畏懼，或是出於愛德呢？我是否精心選擇更美善的事情去做？對一切的神操比以前作得更好嗎？我的神修計劃，是否常常放在眼前？對於其中的一切決定，我是否「改了主意」，不肯實行呢？

熱心 要作一番自我的檢討，查考是否我有了熱心的標記：純正意向？事事只求天主的愈大光榮？惟一天主？念茲在茲？全心盡職？不希望職務變更？不希望事情早日結束，但把一切交付於天主手中？時常舉心向主？把聖德作我的中心思想？在聖德學術上，獨樹一幟，總不滿意自己，絕對不說：「足夠」（箴，叁拾，十六）？但是內心也不焦急，總不蹉跎在困難之下？做事澈底？利用一切聖化自己的機會？注重小事？熱切恒心並勤謹承行天主的聖意？常把自己準備得妥妥當當，以便爲天主做更大更多的事業，擔負更大更多的勞苦？愛慕勞作？常作有益於天國的事，且選擇那益處較大的去作？良心一天比一天更純潔？內心中孕育看熱切的願望？爲一切人立善表，並把一切作成協助個人向善的方法（羅，捌，二十八），比如朋友，仇人，

聖書，會談，愁悶，恩惠等，都能作爲修德的良機？慷慨好義？不在多而在精？恒心遵守日程？時常做小退省？至少每月一次，或每星期一次？

**冷淡** 在我身上是否還有冷淡的現象？祈禱不熱心，默想分心走意，毫無善情，毫無效果？在省察完畢後，和省察開始，同樣不認識心靈的狀態；以往的事還沒有清算，毛病的根苗還沒有察明，善志還沒有定好，省察的時間已空空地度過去了？還是依然故我，一意務外，很難收斂心神，無心執行宗徒事業？爲了驅除苦惱，常找些散心解悶的機會？餘興未盡，便設法繼續延長，總希望，在受造物上尋找安慰？時時談論他人的毛病，評判他人的長短？不接收長上和他人的勸告？對於宗徒事業和自己職務，常找出種種的藉口，推給人去作？服從命令，可說是受不了的重擔？喜歡受他人的讚揚，總願把自己的功勞顯示給人知道？在領各樣聖事時，冰也似地冷淡？怕談論聖善的事？不喜歡講道理，看聖書？貪求舒適的生活？在病弱的藉口之下，放任自己，作一切溫柔適意的享受，就誤各種苦工？覺不出聖寵的感動？太好聽取各種消息和新聞？對於學問比神修生活更加熱心和努力？看重世俗，輕看神修者？同冷淡人往來，較比同熱心人的交際，更覺得開心有趣？「起來吧！你的征途還有很遠」（王上，拾玖，七）。

**神修人的憂愁** 當知，有產生喜樂的憂愁，也有產生憂愁的喜樂。現在我們把神修人的憂愁和喜樂，作一下的觀察：在我心內有魔鬼似的憂愁麼？嫉妬的憂愁：因爲看見他人的成績好？慳吝的憂愁：因爲資財的損失，或減少？驕傲的憂愁：因爲喪失臉面或他人判的不正確？野心的憂愁：因爲自己不如人之處？懶惰

的憂愁：因了厭倦個人的職務？肉情的憂愁：因為我做了肉慾的奴隸？

在我心內有聖善的憂愁麼？悔恨罪過的憂愁：我若不幸犯了罪，內心真地會難過麼？同情救世者的憂愁？痛惜下地獄的靈魂，而發生的憂愁？聖善且熱心的憂愁？希望享見天主所生的憂愁？聖依納爵說：「我一舉目向天，便覺塵世污濁髒污」。聖保祿說：「誰可從這死亡的肉身裏，救出我來呢？」（羅，柒，二十四）；「我盼望脫了肉身的牽連合與基督」（腓，壹，二十三）。愛德的憂愁：就是同情於耶穌的苦難和聖母的病苦。

神修人的喜樂 聖保祿宗徒說：「你們要常常喜樂於主！我再說一句：你們要喜樂！」（腓，肆，四）我為什麼憂愁？我為什麼喜樂？我為什麼不能滿心喜樂？良心不平安嗎？因為犯了罪而心中不平安嗎？告解有可疑慮的地方麼？對將來的事有些害怕麼？嫉妬，冒犯，丟臉，仇恨，私愛，厭惡，冷淡，為什麼我不能克制這些難處？我素常是從何處謀取喜樂？「從救恩的源泉內」（仍，拾，二），或者從世俗中？從飲食中？從舒適的生活中？從成績中？從遊戲中嗎？聖多瑪斯說：「被愛者站在面前而生的愛情，就可以使人喜樂」。所以希望，天主常住在我心中，我也終日結合天主，這是使我常喜樂的惟一良法。

神慰 我是否過度地貪求神慰？什麼更能激動我的心靈？安慰的本身呢？或是安慰者天主呢？在無聊與在神慰時我一樣熱心麼？在以上兩種情形之下，我怎樣來表現我的慷慨大方？缺乏神慰的原因，不是我個人嗎？不是我個人阻止天主，賞給我天上的神慰嗎？原來凡貪求世俗的安慰者，便得不到天上的安慰。因此我



該詳加考慮，所有一切神操，爲我是否爲神樂的源泉？

苦像 苦像對我說些什麼？它在我的生活中佔據着多大部份？我幾次注視了它？幾次口吻了它？在書桌上，在祈禱和工作的地方，苦像常在我面前嗎？夜間我手中常有苦像，以便在不能睡眠的當兒，可以口吻它嗎？我懂得苦像聖書的道理嗎？苦像實在是聖術的學術。

十字聖號。我怎樣請聖號？我輕忽它嗎？形式化的請聖號嗎？它能感動人嗎？十字聖號是神修的明鏡。在大庭廣衆之前，或獨處一室之內，我怎樣劃十字聖號？我一天請幾次聖號？在一切行動前，在吃飯前後，在一切困難中，我常劃聖號嗎？聖若望一劃十字，毒杯破裂了。聖號請主降福善人，驚嚇惡神。

我認得十字架的友伴嗎？在耶穌聖心像上：有聖德的光芒，有愛情的火炎，有克己的荊茨，有天主化生活泉源的聖傷。

苦路：我幾時拜苦路？並怎樣拜苦路？十四處的意義我都明瞭嗎？我的服裝該是耶穌苦難的象徵。利用克苦的工具，如苦鞭，苦衣，苦帶，嚴齋，守夜嗎？天主賜給的十字架：如憂慮，神夜，疾病，困苦，患難，飢渴，冷熱，失眠，肉體的痛苦，喪失臉面，以及他人對我的不公不義等，都能作我分擔耶穌苦難的方法？

我與罪惡 我犯過什麼罪？素常犯的是那幾種罪？有明知故犯的罪過嗎？或是不經意的冒犯呢？我私慾突然衝動的時候，不幸犯了罪，我肯自責嗎？是立時呢？或是過多時以後，才覺得不安呢？我的良心活潑嗎？是否慣文過飾非，自解自諒？在犯罪的機會上，我是否肯猶豫不決？在犯罪以後，是否恢心喪氣？而失去

了心中的平安？犯罪後，立即挺身而起，迅速打定主意，改過自新嗎？我知道馬上轉向天主，並勉力更愛天主，勝於往昔嗎？或者我開始畏懼天主，不敢再到天主台前去呢？在犯罪的機會上，我是如何的人？是急性人？慢性人？是慷慨忠實的人？還是胆怯的人呢？

**主的戰爭** 在個人的逆境或公共的艱難中，我抱什麼態度？我素常是在信德的光照下，看望教會的患難嗎？總不灰心，憂愁，胆怯，並不依靠天主嗎？我總不疑惑天主的照顧麼？在一切順境和逆境中我習慣感謝天主嗎？與天主的親密並不同逆境而減少嗎？是否因了我常犯的幾條罪，使我不容易克勝三仇嗎？在粉碎仇敵的企圖上，我是否有熱切的恒心，忠誠的意志？也會努力度聖善，熱心，勤勞，工作的生活，去克勝仇敵麼？我從來不圖報復，以怨報怨麼？在宗徒事業上，往往遭人指責，是否因了我的學問不足？對於結合天主的知識和勇毅以及天主所賜的武器，為克勝仇敵，我盡力善用了嗎？

**防禦工作** 視覺：我睜開雙目，舉首望天，看聖體櫃，苦像，聖像，聖書，並默觀永遠的真理嗎？我是否閉着眼睛不看那些反愛德，反貞潔，反謙遜，反忍耐，和一切有罪的，污穢的，有害的，具有疑惑性的事物和不相干的閒事嗎？所謂三種端正，即貞潔的端正，三司五官的端正，心靈的端正——自謙——我都謹慎遵守了嗎？

**聽覺**：對於天主的福音，神師的指導，長上的命令，良心的警告，聖寵的提醒，以及那使我失情面的事，我都肯側耳靜聽嗎？至於一切輕慢長上，反對服從，反對愛德，反對貞潔，反對超性願望的講述，我又都

能塞耳不聞嗎？

唇舌：在告解，訴心，以及在宣傳福音，詢問聖德的途徑時，不是都用我的唇舌麼？我許可它任意妄談嗎？我說過不公平，或傷愛德的話，以圖他人的讚美嗎？連閒言，在公審判時，還當受判斷，何況唇舌的罪過呢？

我的嗅覺，躲避世界一切芳香的東西嗎？我是否能克制味覺，不沈溺於口腹快樂的滿足，不貪饕，不醉酒，以免把肉身和靈魂，一齊陷入污泥裏去？我的觸覺，總不損害肉身和靈魂的純潔，常常躲避肉體的懶惰，以及靈性和神修的懶惰嗎？

想像力：總不想像那犯禁的，不端正的，和無用的閒事嗎？

理智：在理智內沒有給驕傲，嫉妬等七罪宗，留些餘地嗎？意志愛天主，並為天主愛我當愛的一切人麼？書信：書信的往還總不寫些刺耳難聽的言語，凡為自己和他人的，都無利益的函件，根本便不必去寫。信要寫的簡短。在我的來往信函中，有不能公開的麼？如果我忽然死去，我肯讓他人看我的信嗎？不要緊的信件不必保存，尤其不該為了感情保存信件。

我怎樣保守心竇，防禦家賊？所謂家賊就是本性的天才氣質，為首的偏情等。

天主把肉體委託給我，我怎樣保存了它？天主賞給我作伴侶的人，怎樣保全了他們？

飯食 「你不要貪求一切佳宴，你不要完全傾向食物」（訓，叁拾柒，三十二）。引我用飯的動機是什

麼？是內體的需要或是口腹的快樂？我用飯是否太多或太少？我不貪求更好的飲食嗎？沒有充足原因，在定時以外，我是否進飲食呢？我用飯有沒有定時？這一切的一切，節德要求由靈魂作主。

用飯時是否狼吞虎嚥？飲食有聲，使得旁人都能聽見嗎？用飯時嘴是否常開着？我的眼，我的心是否集中在食物上？或者一方面吃，一方面又打算還有什麼好吃的東西嗎？在用飯時，我肯不肯把好的讓給他人，或者自選好的來吃？沒有必要的原因，我喜歡談論飲食的好壞嗎？在用飯時靈魂有什麼可吃的嗎？我的言談爲他人有神益嗎？我怎樣念飯前後經？發信德嗎？有熱切的謝恩心嗎？在用飯時我把什麼奉獻耶穌？是量上的克己，或是質上的克己？

善作遊戲 在遊戲時我有以下的優點嗎？一：聖善的：我喜歡多談政治，經濟，或閒事嗎？我談過多少關於神修的言語？二：明智的：我不得罪任何人，不違背良心嗎？三：正當的：遊戲不但是本性的消遣，也是超性的修養。四：有益的：爲恢復肉體和靈魂的力量，爲使自己和他人得到安慰。五：悅人的：要允許他人得到說話，使他人也有說話的機會。不可打斷他人的談話，不要吹毛求疵，不要反對人，不要同人爭長論短。我的談話不可過於膚淺，免得叫他人，或者連自己也找不出所說的意義來。

在遊戲上我能驅除一切的罪過嗎？也能找到機會修養愛德，服從，端正，忍耐，和氣，謙遜等德行嗎？在遊戲完畢時，我是否能說：今天的遊戲，都是爲了天主的愈大光榮？是否說過雙關二意的話？謊話；虛偽？發忿怒？輕慢他人？復仇？不公義的判斷？愛慕虛榮？頑固？偽善？嫉妬？偏向？過度的自信？多言？或

冷酷的靜默？在正當遊戲中，應當多談笑，少靜默。

謙遜：我甘居末位嗎？我甘願聽他人講話嗎？我不要求他人聽我暢談嗎？如果他人打斷了我的話，我甘心樂意嗎？或者是高聲叫喊，壓倒他人呢？如果我想談話，或者能博得他人的讚揚，我是否能克制自己，偏不去說呢？

忍耐：我會原諒他人的過錯和他人的脾氣麼？如果他人責斥我，反駁我，我能否默然接受？欣然繼續自己的遊戲，不致一怒而去嗎？

勇氣：有時爲辯護信德，保護他人的名譽，和天主的光榮，我却需要以勇氣代替靜默，和善而堅決地爲真理而辯護。不過這種機會，究竟很少，最好是多用表樣和靜默，少用言語改正他人的錯誤。要改正他人時，不可抱着主觀的態度，該站在客觀的立場。

靜默 我學會了靜默的藝術嗎？「謹守口舌的必能保存自己的生命，言語不加思索的，必致喪亡」（箴，拾叁，三）。靜默的種類不一，所以應當觀察一番；一：對聖事的靜默：預備某人去辦告解，我像神父一樣的保守秘密嗎？二：對秘密的靜默：假如有人在保守秘密的條件下，告知我一件秘密，我忠誠會緘默麼？三：明智的靜默：我總不談那可能危害長上，阻碍服從和有害他人名譽的話嗎？四：愛德的靜默：無論面前背後，我的談話能否得罪任何人嗎？雖是不在面前的人，遲早也會聽到我對他評論的一切。五：謙遜的靜默：在談話時，我不找自己的光榮和他人的讚揚嗎？六：忍耐的靜默：要在暗處忍受痛苦，天主以外，不叫任

何人知道。除非在必要的條件下，我不向他人去訴苦嗎？七：勇敢的靜默：當我的言語行爲，受到人的曲解時，我是否爲自己辯白麼？我是否在人前尋找安慰，或只向天主去尋找安慰嗎？或者更勇敢些，連在天主台前也不尋找安慰，而把一切安慰完全奉獻天主，做爲祭品？

**誘惑** 誘惑是否來自五官不慎，並與人作無謂的交際？把自己陷於誘惑的危險中？面臨誘惑，我覺得胆怯嗎？如果我預先見到了誘惑的來臨，我會用祈禱和堅強的善志，做我自衛的堡壘麼？

受誘惑的當時我不做飛蛾投火的把戲麼？我立刻發抵抗誘惑的決定嗎？我呼求聖母的助佑麼？我半推半就地隨從誘惑麼？我抵抗一切誘惑嗎？我對於一切誘惑實行反攻麼？信德：思想萬民四末；望德：利用適宜的熱心短誦；愛德：爲仇人所禱；忍耐：毫不口出怨言；驕傲：壓伏自己；服從：敏捷實行命令？

受誘惑之後不要再想那誘惑的惡像，彷彿要和它挑戰一般？我保住了內心平的安嗎？我的良心還純潔嗎？我實習過迅速的悔改嗎？

**交際** 耶穌與人交際的時候很稀少；我也是這樣嗎？耶穌對於一切人都一律相待；我也是這樣麼？耶穌與人談話時他不談閒事，只講天國；我也是這樣嗎？在耶穌面前沒有人敢說違反第四，五，六，七，八誠的話；他人在我面前也是這樣嗎？耶穌以極大的忍耐力容忍他人的過錯，在必要時，和顏悅色地改正他們；我也是這樣嗎？耶穌以慈善端正，和藹引人親近自己；我也是這樣麼？耶穌非常尊嚴；我也是這樣嗎？我應當尊嚴而和藹，和藹而尊嚴。耶穌與人交際時不謀己利；我也是這樣嗎？耶穌成了一切人的一切，祂適應了一切

人；我也是這樣嗎？

愛人如己 有的人心中愛人，而不表於外面；有的人外面愛人，心却冷如冰；我是那一種人呢？

我心中蘊結着愛人之情麼？是怎樣的愛情？肉情的，違理的，或是聖善的，超性的？在他人身上我見得到天主嗎？我不猜疑他人，不輕慢他人，不判斷他人嗎？我真心願意他人得益處，就如願意自己得益處一樣嗎？我嫉妬麼？發忿怒嗎？自愛嗎？與人交際，常找自己的利益嗎？我能容他人的過錯嗎？言語上的愛：我有沒有好爭辯，吵嘴架，判斷，傷人，批評，嘲笑等毛病呢？聽到他人讚揚，我設法去破壞麼？如果他人受攻擊，我替他辯護麼？我損壞別人的名譽嗎？爲洗白自己，我把過犯的责任推到他人身上去嗎？我的脾氣不暴躁，不緩慢，合手中庸之道嗎？行爲上的愛：我的態度，行爲舉動，都不得罪人嗎？從來不對人失禮嗎？甘願幫助他人嗎？特別是在微賤的職務上，肯助人一臂之力麼？我肯盡力行神形哀矜嗎？我喜歡勸告他人，或責斥他人呢？我不是忘恩負義的人麼？我曾經安慰過他人的痛苦麼？盡力減輕他人的負擔嗎？我爲他人祈禱嗎？我常給他人立善表嗎？

慈善 我真心願意衆人都得好嗎？我會用盡一切方法，使人人能因我而得到超性和本性的利益嗎？我用盡方法，使人人避免超性的喪亡，和本性的損失麼？我以和藹可親的態度與一切人談話，快慰他們，而引導他們歸向天主嗎？我從來沒有輕慢他人，冒犯長上的舉動嗎？我甘願讚揚他人，承認他們的美德嗎？我在當前背後，同樣地讚揚人嗎？我是否當面去改正他人，背後却加以批評呢？真實的愛德不當面讚揚人，怕增長

他的虛榮心，使他受到超性的損失；反之常在背後去讚揚人，然而絕對不肯背後談人過失。假使爲了自己的職位，和他人利益的要求，却可以當面去勸告人：當某人名譽遭受危險，而他自己並不理會的當兒，我會善意告訴他，使他避免名譽喪失的危機嗎？我爲他所禱嗎？替他辯護嗎？他人稱我做好人嗎？如果我現在就死，他人對我要有怎樣的紀念？怎樣的議論？我準備妥善要爲朋友致命呢？還是一毛不拔呢？

溫良 「我如同溫良的羔羊」（耶，拾壹，十九）。「我打發你們就如羔羊入狼群」（路，拾，三）。

我相信，溫良是最重要的宗徒德行嗎？「你們跟着我學，因爲我是良善而心謙的」（賽，拾壹，二十九）。我從來不發怒，不失忍耐嗎？對自己的小失言，職務上的小疏忽，以及其他一切小事，都能引起我的自怨自恨嗎？與人談話，有沒有冷言冷語？甚或以惆悵的言語，傲氣凌人呢？我從心裏寬恕人感覺容易嗎？我避免紛爭，與人意見不合嗎？我甘願讓步嗎？如果他人有理，我便馬上承認嗎？當我必須辯護自己的意見時，我是否抱着驕傲的氣概，使人難過，不給人留情面嗎？我的面容和態度，沒有亂情的表現麼？「溫柔的答語，可以平息氣憤」（箴，拾伍，一）。

宗徒事業 「我來投火於世，願意的是什麼？不是要默着它嗎？」（路，拾貳，四十九）。我有宗徒應有的一切德行嗎？我是如儲水池，或如導水管嗎？勇德，貞潔，正意，善表，契主，結合，學識，這些執行宗徒事業的精神，我都俱備嗎？我知道，要怎樣做宗徒嗎？拯救一個靈魂，有何等的價值？阻止一個罪過，有何等的價值？爲了拯救人靈，我準備好效法基督被釘在十字架上嗎？我相信，惟有十字架，才是世界的救援麼？



與人交際時我只設法叫人天主教化，總不尋求我的光榮，我的利益嗎？對於衆人，我能破除情面，一視同仁嗎？青年和老年人，健康與病弱，義人與惡人，朋友與仇人，富貴與貧賤，教內與教外人，在我心目都沒有例外嗎？我的神火不僅限於少數人麼？或叫一部分人得不到福音之光嗎？我的宗徒精神是明智麼？爲了愈顯主榮選擇了最合適的人，地，時間和施行宗徒事業的其他方法嗎？倘能遇到困難，勞瘁，侮辱，負義，批評等阻撓，我能有忍辱負重的神火嗎？假如我遭到這些困難，我能毫不灰心，反倒精神百倍地繼續宗徒事業嗎？倘我看見他人成聖，就如我自己在神修上進展有着同樣的喜樂嗎？我能不能向天主說：「我已盡力做了一切，假如事不成功，罪咎將不在我身」？我雖有熱烈的神火，而作事沒有成績，我必不怨天尤人，也不過於悲觀地說：爲救人靈而努力，是沒有意義的事？連最小的宗徒事業也不是徒勞無功，雖然有時其效果，不是肉眼可以看得出來的。我是否會以祈禱，善表，道理，神火，執行宗徒的事業，而效果問題讓天主自由地去措置呢？

謝恩 我相信，除了地獄之外，我沒有任何應得的名份麼？那麼眼前我所得的一切，豈不純粹是出於天主的仁慈嗎？我平常多少次感謝了天主呢？爲造生，救贖，聖化，默想所受的神光，七件聖事，信德的光照，聖召，以及聖心發顯的種種恩惠，我怎樣感謝了天主？我是否利用一切機會，滿全謝恩的義務？在每次省察，每次望彌撒，領聖體和聖體降福後，我是否感謝天主的恩惠？爲一切本性的恩惠，比如病愈，飲食，衣服，睡覺？爲一切恩主，比如：爲長上，神師，告解司鐸，聖教會的系統，弟兄，父母，親友？我受了多少

聖寵和私恩！爲這些恩惠，我的知恩心應當出於熱愛的心中，且應當是謙遜的，將恩惠歸於天主，至於爲將來的恩惠該有充分的依靠。其次我知恩的心應當是超性的，在一切的恩惠上常說：「感謝天主！」把一切恩惠歸於天主。此外，對於他人我也有知恩的心嗎？

誠實 我對於天主誠實嗎？在省察時，在告解內，在祈禱中，在求恩時，我把求恩的動機常明明顯示給天主嗎？我有沒有不敢顯示的動機，如：缺乏中立，私愛等？我對長上誠實嗎？對神師當前背後，我說話行事，都一樣嗎？他們若有問於我，我據實答覆嗎？我沒有政治的作風嗎？我不說雙關二意的話，謊話，詭詐的話嗎？我有口蜜腹劍的毛病嗎？對他人我有沒有褒貶，曲解，撒謊和批評？沒於屬下，對於學生，我不是肯用政治的手腕？作一切的事，我常是心直口快嗎？對於自己，我有完全的誠實嗎？自己的過失，本性的缺點，錯誤以及不明智等，我是否把責任委給他人？

有的人寧死不說實話，這直然是一種瘋狂的行爲；更好說是魔鬼的行爲。這兩種人總不肯說實話。

聖貧 我對於世財世物，從來不患得患失嗎？聖人們全心盡職，經理世界的財富，但總不患得患失；我也是這樣嗎？我是精修聖貧的人嗎？我在神貧上怎樣？在實貧上怎樣？我對於世物一無所繫戀，只爲天主的光榮和更大的神益而使用世間的財物嗎？對於財物的損失我不過於難過嗎？我在需用的世物上，從來不尋求更優良，更美觀的東西嗎？在我的房間沒有富餘的東西嗎？我把富餘的財物施於貧人，或作爲公教事業的經費嗎？我不會爲裝飾品或其他無用之物而妄費金錢嗎？我小心照料一切，不使損壞，免得必須購買新的嗎？

我常選擇更卑陋的器物嗎？他人或團體中的器物，未得許可，我便擅自用了嗎？他人托我保管的事物，我小心保存了嗎？借來之物，用完後，立即歸還嗎？不屬於我權下的事物，我隨意的處分了嗎？我從未違背公義嗎？不盡分守職嗎？自食其力嗎？我是不是團體中的寄生蟲，只是依仗他人捐助生活？對於將來的生活，我不作杞人之憂嗎？我忽畧準備生活的急需嗎？過度與不及，都不合聖貧之道。我不過分掛慮世上的財物，忽略天上的財富嗎？我是否過於注意世物，致使沒有時間和精力經理天上的財物？我這樣排定日程，這樣排定自己和他人的職務，是否使一切人有相當和充分的時間去行祈禱？

貞潔 我希望見悅於人麼？這是危害貞潔的初步。在我的衣服姿態和頭髮上，表顯愛美的動機嗎？我吃飯狼吞虎咽嗎？選擇我喜歡的去吃嗎？這都是肉情的貪慾。我在觸覺上行克己嗎？我心中有沒有反感和私情？同情和反情同樣使人發出虛偽的判斷，反情使人拿他人的功勞當罪過，同情使人拿他人的罪過當功勞。讚美某人的一切和責備某人的一切，都是不合理的極端，因為在這世界上沒有化身的天使，也沒有化身的魔鬼，聖人和惡人也不很多，普通的人都是善惡相間的。我對於一切人常抱中立的態度嗎？當迴憶我相識的一切人時，我毫無情感發生嗎？每月至少一次把我相識的人迴憶一過，是有益的，我的良心立時把違理之處要揭曉於我。我對於嫉妬如何？缺乏貞潔往往是嫉妬的來源。我願意他人愛我而不愛第三者嗎？我議論長上有偏情嗎？這是厄娃女孩們的嫉妬。我常常忙於有益的工作嗎？懶惰是不潔的根源。我對於端正，觸覺，以及其他貞潔的保障有何等的表樣？我躲避機會嗎？我喜歡和異性談話嗎？我有投桃報李的行爲嗎？我讚他人嗎？

？我諂媚他人嗎？我躲避一切輕佻的人嗎？我立刻拆斷世俗的閒談嗎？在書信上我從來沒有犯過不明智和私情的毛病嗎？我謹守五官嗎？我與幾個人談話，不過於親密嗎？我常常躲避關於異性生活的渾語嗎？我克制了我的想像力，理智和心情嗎？我從來不尋求世上的安慰，單找惟一的天主嗎？

服從 我有服從的三種等級嗎？完全？迅速？敏捷？勇敢毫不推辭地？以相當的謙遜：在不容易的和違反本性的事上也是如此？意志的一致和情緒的一致如何？在長上身上我只顧基督嗎？我在他們身上愛慕基督嗎？理智的服從如何？我從天主手中接受一切命令嗎？我毫無批評並以信德的精神把我托付於長上的手中嗎？我單在順心的事上服從嗎？我單服從我所喜歡的長上嗎？我只是因為不得已而後服從嗎？起報怨忿恨之心嗎？長上在或不在時我都同樣地服從嗎？在極微小的事和極大的事上，我同樣服從嗎？如果長上把一件交派給我，他能放心必要成功嗎？我心中不想做的事，我從來不說，我一定要實行嗎？我甘願犧牲我的意見，在他人計劃和工作上盡力而為嗎？我不原諒我自己嗎？或是我這樣服從，竟使長上寧肯自己或委派別人去作，不敢把任何事情交派給我麼？我從來不免強長上隨從我的意見嗎？我在長上手中，像一枝手杖，或像一具死屍嗎？

明智 明智人甘願叩求並聽從他人的指教。我怎樣呢？明智人經過相當的考慮而後謹慎行事。我怎樣呢？我在行事時也曾酌量一切情形，動機，困難，和方法嗎？我常注意天主的愈大光榮嗎？我的一切判斷都很正確嗎？我在承行命令與發令時，不拖延，不胆怯，不冷情，不輕浮，不疏忽，不急躁，不用過度的精力嗎？

？在行事上我是否太急躁？欠思索？太冒昧？常改計劃？我是否依賴血肉的明智，以安逸自在和政治手腕作標準？或帶有過分的世俗氣，以吝嗇等七罪宗的驅使去行事嗎？我用心阻止害處的產生嗎？無論是生活上的害處或由於多嘴多舌，過分親密，太信任，批評上司，講論同人，以及行聖事領聖事的草率輕浮等來的害處，我都預先防範嗎？

謙遜 在思想方面：我是否過度地重視我的天才，我的功勞，我的幸運，他人對我的冒犯，和我的過去與未來嗎？我甘居末位嗎？他人讚揚我，我心中喜悅麼？我把自己和他人作比較嗎？我的慾望太大，妄想高位麼？

在言語方面：我自誇嗎？替自己辯護嗎？我述說我的功勞，成績和計劃嗎？我提醒他人迴憶，這是我早已預料到的嗎？我想，我比他人更明智嗎？我保護那些保護我的人，反對那些反對我的人嗎？我報怨他人不了解我，不幫助我，不支援我，不稱揚我嗎？我不時常提念我自己嗎？須知，我的善行，他人越不知道，在天主前越有價值。

行為方面：我不炫耀於人，使人佩服我麼？我需要諂媚嗎？我是受天主光榮的支配，或是受我自己幸運的支配呢？在課餘之暇我研究些什麼？和人談話爲什麼失之過短或過長？我不努力買哄人心嗎？我是否想利用他人得些好處？對於人的判斷，是否抱定不偏不依的態度？我不顧情面嗎？對於侮辱不但忍耐而且還希望，且自動去尋求嗎？我壓服他人，顯揚自己嗎？我由於驕傲而撒謊嗎？

在德行上的謙遜 在信德上的謙遜：我相信一切的一切都繫於天主，來自天主嗎？在一切事上我是否從心裡說：「這是天主的聖意」？

在望德上的謙遜：我從來不依靠自己，和他人的本性能力，單依靠天主的全能嗎？我相信，我的罪過，我的不堪和我的弱點，都不能阻止天主顯揚卑微的人，不能阻止祂滿全子女的祈求嗎？

在服從上的謙遜：我服從長上，一切事象，或天主的照顧如服從天主一樣嗎？

在忍耐上的謙遜：在肉身上，靈魂上，無論遇到什麼困難，例如痛苦，神枯，損失，侮辱，我都不報怨，但是我知道，這比較我應得的地獄還勝強百倍哩。

在自評上的謙遜：我想，自己是天主最大的仇敵，是冥頑不靈的人，我只能破壞一切，特別是能妄用聖寵嗎？

在靜默上的謙遜，我總不滿意天氣，莊稼，成績，世界的運動和一切人的一切，只滿意我自己嗎？我喜歡事事作主嗎？我總沒有說過，天主對待我太嚴厲麼？我從來沒有想過，我不進步不在乎我，而在乎天主嗎？我喜愛自由和不拘不束嗎？我不願意隸屬人下嗎？

**瑪利亞的謙遜** 我的謙遜趕得上聖母瑪利亞嗎？她隱藏自己的威儀首位：誰也不認識她是天主之母。她躲避人的讚美：因了天使的讚揚，心裏擾亂討愧。把一切光榮都歸於天主：「我的心靈讚揚吾主，因為祂垂顧了祂婢女的微賤」。她自己却甘居末位：稱自己謂天主的婢女。雖然不屬於法律，而遵從了法律：實行取

潔禮儀。揀選了最簡陋的職務：上天的皇后竟做了家庭中的女僕。甘心侍奉他人：拜訪依撒伯爾。一生平庸無奇，在世的時候，並未發顯過一次奇跡。喜愛聖貧：奉獻鴿子，與木匠結婚。有超等的忍耐和愛慕十字架的精神：分擔基督的苦難和侮辱。

每日神操 我怎樣做默想？做多大時間的默想？我有神光記錄和神修計劃麼？我常作省察麼？在每天的省察內，忠實檢閱聖德的省察表嗎？我常常考查自己做了什麼，怎樣做的，並爲什麼做了一切？我是否預備本日當行事績嗎？我的省察發生效果麼？

早晚課？玫瑰經？實領聖禮和神領聖禮？朝拜聖體？彌撒？聖體降福？純正意向？祈禱的時間，地點，方法，姿勢，態度都有固定的計劃麼？我怎樣過瞻禮？比平常多吃或比平常多祈禱？每一星期我必翻閱我的神修計劃麼？

讀聖書，聖經，師主篇，其他聖書，聖人行傳等，在閱讀之後，我只增進了知識，或者也增進了德行呢？那一本聖書爲我特別有益處？從聖書裏我記錄了什麼？我把在聖書上看的，也講述給人聽嗎？我把好書亦借給他人嗎？或者因爲嫉妬我把他秘藏起來？看聖書時，既不太快，又不太慢嗎？我看聖書一如在耶穌的足下，那樣看嗎？

告解：誠實地向聽告解司鐸披露我的良心嗎？我常對他作盲目的服從，如同對耶穌一樣嗎？每次辦告解，常如辦最末的一次告解嗎？在行一切告解時，有沒有改某某毛病的善志呢？我的預備怎樣？謝恩怎樣？怎

樣做了補贖？我在告明時說話不太多嗎？我壓制懼情嗎？我壓制人情和其他違理之情嗎？我不常告一樣的罪嗎？我在辦告解時不消磨光陰嗎？我冒辦過告解嗎？以後還有這類的危險嗎？

純正意向 我有純正意向的標記麼？

一：工作不急燥，內心平安，不問成績。如果沒有成績便謝天主。有了成績也不自喜自幸。喜樂的惟一原因就是天主的聖意，在不順心的事上，同樣愉快。

二：喜歡觀看他人的成績，相幫一切人。在發生過錯時，不歸咎於人，見他人有難處，不袖手旁觀，指示給他一條明路。

三：神修中立。從天主手中接受一切：長上，屬下人，同人，職務和地方。一切全聽主命。這完全的獻託，可以消除自愛。

四：忘却自己。只注意天主的光榮，不希望知道他人對自己有的思想與論調，不在打聽自己過失的口實之下尋求他人的讚美。不希望他人認透我的天才與功勞。受到他人的批評侮辱之後，毫不畏縮，反而先倍努力，繼續工作，直到天主說：「足矣足矣」為止。

日程 在我的日程中，什麼是必要的，有益的，悅人的？什麼是多餘的，無益的，有害的？日程內的各點，我都一一查閱，並檢討，這一個神操，或那一種工作，是爲了隨天主的聖意，爲天主的愈大光榮，或是爲自愛，我才選定在日程內呢？它對於我自己，對於他人，對於天主，有多大益處？有多大害處？按規起床



：在定時內？立刻起床，如同天主叫他的忠僕一樣嗎？熱心起床，是不是在請聖號前，口吻聖衣，以作接受聖寵的表意？在洗臉時也洗去我的罪過嗎？在穿衣時，我善念奉獻經和其它晨起祝文嗎？我注意專體省察和默想附規嗎？

按規矩入睡：定時入睡嗎？晚睡是爲天主嗎？我常準備着去世嗎？整個睡眠的時間，能當作祈禱麼？我睡覺端正如同他人看着我一樣嗎？我口親衣服，立志不失掉聖寵嗎？在我手中常有念珠嗎？我向護守天神，聖人們和聖母有話說嗎？默想附規？夜間睡醒了的時候，我的心就朝拜聖體櫃中的耶穌嗎？凡能擾亂我睡覺的思想，我都一概拒絕嗎？

### 省 察 日 記

在神修上最當提倡的是省察日記；特別是缺乏剛毅，恒心，忠實的人必要善寫日記，因爲他們的意志薄弱，不能實行已定的善志，而如果常作日記，定能獲得莫大的神益。

在神修日記上，一部分要記載各項神操和德行，一部分還要記載各種毛病。但是神操，德行，毛病的綜合表，既然是因着各人神修程度的不同而各異的；同樣神修人的每個階段，也當有不同的省察日記。所以平常在心靈修煉期間，每人都要預備省察日記。專題省察日記固然當佔在首部分。每天當記錄，某天的過程是不是聖善的，平庸的，還是惡劣的呢；在每月的末日要總記某月內善日，平庸日，惡劣日的總數，以及與己往互相比較。那一天算是聖善的，平庸的，或是惡劣的呢，每人要自行決定。當然只是善盡了己職，忠實完

成了各種神操，避免了較大的毛病，實習了諸德的那一天才能算善日。同樣也要書明，爲一切過失作了多少次補贖。記錄時可用「十加」，「一減」號，若認爲相宜，也可以寫德行和毛病的數目字；但總不可過百。在省察日記上，各人應當利用自己的創作力，創動才，尋找適宜的方式。故此省察日記是神修程度的分岐點，熱心的忠賞明鏡。

省 察										五 月	
專 題	省 察	望 彌 撒	領 聖 體	拜 聖 體	公 省 察		默 想	讀 聖 書	玫瑰 經	天主 的 親 臨	辦 告 路
					下 午	上 午		晚 上	清 晨		
日 主	1										
二	2										
三	3										
四	4										
五	5										
六	6										
七	7										
日 主	8										
二	9										
三	10										
四	11										
五	12										
六	13										
七	14										
日 主	15										
二	16										
三	17										
四	18										
五	19										
六	20										
七	21										
日 主	22										
二	23										
三	24										
四	25										
五	26										
六	27										
七	28										
日 主	29										
二	30										
三	31										
										數 總	

[illegible]

## 五：痛悔與定改

總題省察評價的高低，當以痛悔定改作標準。如果細心考察其中的關係，定有許多人要革新神修的生活，因為他們已經明晰了，作省察只枉費時間，而不發生效果的癥結何在。

痛悔 眞全的痛悔當是內心的，從心靈的深處發出來的，不僅是唇舌的，習慣的，無效力的。眞全的痛悔既然是內心的，所以其構成要素是靈性的意志，而不是感情。

我們常當勉力發上等痛悔，以便養成習慣。這樣如果一旦遇有生命的危險和其他機會，就不難立刻發生出來。上等痛悔與聖事有像似的效力，又包括着圓滿的愛德，因此不但潔淨人心，而且還用豐富的聖寵來裝飾靈魂，修養我們的聖德，加強迅速退誘惑和實習諸德的神力，激發人努力結合天主。

上等痛悔的方式應當適合個人，因此每人的神修中心思想就是發上等痛悔的絕好動機。如告解時的痛悔，同樣省察時的痛悔也要延及到一生的罪過，這此所生效力之強大，能免已往告解上所剩下的罪罰。

**定改** 依照上述的方式作省察，以心理律自然就產生真實改過並修德的善志。定志要堅決，就是粉身碎骨，也要實踐自己的善志。定改要包括專題省察，所犯的諸罪，將來的一切機會，總之定改也要具備善省察的一切特點。正當的定改當是超性的，謙遜的：絕對不仗持自己的力量，全心依靠天主，基督的功勞。所以每次定改，當呼求天主賜與自己，極有效，極豐富的聖寵，協助實行所定的善志，滿全天主的期待，完成中悅天主的工作。誰能否認，這樣的省察，為善度固定的時間是足夠呢？

**省察每段的時間** 有些人做良心的檢討時間過久而沒有時間去發痛悔和定改。也有些人過於側重痛悔和定改，而忽略檢討的工夫。如果良心的檢討僅是表面的，膚淺的，檢討的事項，也常是一成不變的，即便是常行檢討，神靈也得不到益處。故此最好的方法，是依照上述的方式去實行自我的檢討，其時間之大小要以五分鐘左右為限。再用五分鐘發痛悔定改也就够了，因為省察的大部効力係於痛悔和定志。如果這兩種步驟匆匆的度過，恐怕連自我檢討本身所產生的效果也難以保得住。檢討痛悔和定改，共需十分鐘，其餘祈求，

感謝也需要五分鐘。所以要做一個好省察，普通說來，需要一刻鐘之久。若有餘剩的時間，可以念幾頁神修計劃，或看幾張神修記錄都可。

善做省察的鐵證 善做的省察約有以下三點：（一）好省察潔淨神靈，拔除罪根，使人向慕天主，優渥主寵；這些效果必會產生心地的和平。而省察後心神不安，省察中必含有不得當的地方。（二）省察如果做的好，內心就自然的發生主要的熱心，成聖自己和中悅天主的善志。如果有人作省察後冷淡如常，心志依然不堅，當然是象徵着，沒有善作省察。（三）以後的省察也是前次省察好壞的明證。每到省察的時候，神志清醒，立時想得起上次所定的善志，現在當省察的特殊對象，以及將來首先當克服的毛病，當修的德行。這種情形一定可以證明，上次做了好的省察，而省察開始神靈更感覺空虛，這顯然地在證明着，上次省察的無効。

## 告 解

五種效果 在告解的功効上反映着告解的尊高，這是人人盡知的。的確，告解是天主的奇恩，是連續的奇蹟。其功効有五：

一：赦罪。誰能明瞭赦罪之恩的高尚呢？如果某醫院能療愈一切病症，且能起死回生，要怎樣受到人的器重呢？神工架子正好似這樣的醫院。醫院雖能療愈病人，却絕對不能復活已死去的人，而告解聖事却消滅罪惡：治好一切神靈病症，復活人的靈魂。人可以把一塊潔白的布正染成漆黑的青布，人却不能把一幅黑色

的布疋洗的潔白如雪，告解聖事却能洗滌污穢的靈魂潔白如雪。請想，赦罪之恩是何等的偉大啊！基督說：「我們爲了一句閒話，要回答天主的審判」（竇，拾貳，十六）；信經上說：「我信其日後從彼而來審判生死者」。可是審判臨頭，誰站立在天主的寶座前穩如泰山呢？只有辦了妥當告解的人，已經得了罪的赦免，取消了清算的義務，才能安心站在天主台前，靜待天主的斷案。奇哉，告解的能效，負債人到了償債的限期，就算原債與利一併歸還，有時還贈送些禮物，而就圓滿地結束了債務。人告解也是償債，歸還原債與利息之外，尙以耶穌寶血的額外功勳，作爲額外的獻禮。

告解消滅什麼罪？告解消滅一切大罪。人人都知道，大罪不能與寵愛同時並存，罪過之得赦是因着寵愛；而寵愛之得以存在，也絕對要消除一切大罪。至論小罪，如果告解時人有了真心痛悔和定改，人告多少，也就有多少小罪得到赦免。但是任何小罪，未經痛悔，定改，並未曾告明，得不到告解聖事中的赦免。

二：告解赦免罪外，還赦免永罰，而赦免暫罰的多寡，是依各人心靈的狀態而定。

三：告解賦給寵愛，或增加寵愛。

四：依照犯罪以前的等級恢復因大罪而失掉的功勞和永福的名分權利。

五：賜與人獲得本聖事寵佑的權利。這寵佑協助人改正已告的罪過，免除犯罪的機會，打退誘惑，善行補贖，消滅其餘的暫罰。但是這獲得寵佑的權利，只限於已告的罪過。

告解的目的是聖化人 告解的目的不祇是消極的赦罪，而且也是積極的，就是聖化人靈。如果人把這目

的常擺在眼前，看告解爲修德成聖的最好工具，一定不以告解爲煩重的責任了。怎樣能知道，告解的目的是聖化人靈呢？一：告解聖事的效果是改善將來，避罪過，修德行。二：聽告解的司鐸不但是判斷往事的法官，而且也是療治神病的醫師，協助人前進的教師和參謀。三：神修人越成全，越要多行告解。四：痛悔定改不但追溯已往，而且也是顧全未來。五：補贖是愛德賠償，增長人的愛德，鼓勵人前進。人不但在七八兩誠上有賠償的義務，而且在神修上，賠償天主的光榮和愛德的義務更大。所以人在告解後，要立志加倍熱心，補償因罪而減少的主榮和愛情。

**告解分類** 依時間而分，告解有「普通」告解和「總」告解兩種。普通告解是告領洗以後犯的而未會告的罪過；總告解也告明先前已告的罪過。

依效果來說，告解分爲「有效」的告解，「冒」告解，「枉然的」告解。有效的告解，亦名妥當告解，賦與人告解聖事的一切效果。冒告解，就是褻聖的告解，不但不赦人的罪，而且還增加褻聖的大罪。枉然的告解，是無效的告解，也不赦人的罪過，也不增加罪過。有效的告解是得救成聖的門徑，冒告解是下地獄的門徑，枉然的告解是冷淡的門徑。

「妥當」二字能有兩種意義：一是有效的，一是完美的。不妥當的告解，能有三樣意義：一是無效的就是冒告解，一是無效的就是枉然告解，一是有效的，但不是完美的告解，例如預備的不熱心等。可是這幾樣告解却有着天淵之別，因此稱謂妥當或不妥當的告解，這個名詞，有些不大適宜。

對誰行告解 一：告解是向天主告明罪過。不要只看聽告解司鐸的本身，該看的是在他身上的天主。一個人如果沒有這樣的信德精神，便不會得到聖事的圓滿效果。

二：如果可能的話，每人要在自己的神師前行告解；不然，最好是在長上指定的告解司鐸前去告罪。假如神修人自由能選擇聽告解司鐸，也該遵循着選擇神師的規條，而選擇聽告解司鐸。在可能範圍內要避免在自己的長上前行告解，雖然告解人並不感覺甚麼困難，却能使長上進退維谷；同時，給長上辦告解，這也是聖教會極不贊許的。

告解的次數 一個人的神修程度越高尚，便越該多行告解；這項神修原則雖然看似矛盾，其實却是一般神修學的常例。聖教會命令，企圖救靈魂的人每年行四規告解一次，凡是不遵此命者便有大罪。這是最低限度，人人皆不得不滿全的。

聖教會規定了，凡是努力神修的司鐸，修士，每八天辦告解一次。有的修會命本會司鐸，在每星期內至少告解兩次。諸位神修學家以告解為神修的最好工具，提倡每日告解。

多行告解有極大的神益，例如：心神和平，心靈純潔，認識自己，獲得豐富的聖寵，日形聖化等。

犯大罪後 開始神修的人與冷淡人有時還能陷於大罪中。如果不幸犯了大罪，必須立刻去告解，絕對不可拖延，因為人帶着大罪，便沒有獲得特殊助佑的權利，沒有特殊的助佑，又絕對不能長期不再陷於大罪，這是聖教會的道理。同時理智也告訴我們，凡是人一患疾病，最好立即醫治。眼睛中有了飛塵，該及早洗淨。



；房屋中發現了火星，要立刻撲滅，這樣整個的房屋才得以安全；船上發現了漏洞，立時堵塞，才能免遭沈沒。人如果帶着大罪不告解而死，那是多麼可憐呢！人越拖延不願告解，就越感困難；罪過愈增加，信德也要日漸衰弱，聖寵日漸缺乏，靈魂習於罪污，日久之後，就如不覺自己貧乏的乞丐一般。人在大罪的狀態之下，又是天主的仇敵，這是怎樣違犯神修，已是不言而喻了。

在普通神修上 神修人最好是每八天告解一次，而在規定的日期外另辦一兩次告解，也有莫大的神益。但在什麼時候辦這例外的告解呢？

在犯了較大的罪後，譬如：犯了普通不犯的故意小罪，應該立刻去告解；某人素日常控制自己，偶然因為軟弱發了忿怒，傷了愛德，立了惡表，立刻就要行告解；又如某人神魂攪亂不安，也該去告解，說明不安的原因，譬如：不肯忍受凌辱，不願意擔任天主賜的十字架，不全翕合主旨，缺乏神修中立，對天主不慷慨等，都是例外告解的機會。

在團體中 凡是參加公教團體生活的人，雖然沒有特殊的原因，有時也該在指定的時間外行告解。在一個團體內，如果有「不犯大罪，便在固定的時間外不行告解」的習慣，應該加以取締或改正，因為經驗和理智告訴我們，在任何團體內，也有冷淡的人，也有才開始度神修生活的人，其中常能有疑惑自己是否犯了大罪的人。這不但是經驗的告訴，而且也是道理的指示。如果一個團體中，除掉指定的時間外，沒有格外告解的習慣，那麼不幸有人犯了大罪，就該怎麼辦呢！或是不領聖體，以期待告解日期的來臨，因而剝削聖事的

助佑；或是要顧全臉面，冒領聖體；或是滿腹疑團地前去妄領聖體；或是因為格外去告解而暴露，自己有了大罪或疑難重重。

自熱心人方面來說，每團體中必然有幾個熱心出衆的人，有時他們不免發生疑難，願欲立刻請教，也有的人在聖寵的感動之下，願欲要求作些非常的苦工等，例外的情形，都有立刻請教神師的必要。如果必要等待告解日期的來臨，未免有些兒苦惱了。

總之，任何團體中，如果在規定的日期外沒有人行告解，必須加以改良，許可人自由尋找聽告解司鐸。

每天告解的條件 每天告解的必要條件如下，一：內心警衛，二：精通辨別神類，三：在選擇較善，順服聖寵上的慷慨，四：收斂心神，終日結合的高尚等級，五：以謙遜和克己精神來表顯自己成聖的堅決意志。

為什麼完成者更要多行告解 完成者犯罪更多，或者是他們的告解：沒有效力呢，究竟為什麼要多行告解呢？常辦妥當告解不但減少罪過，又能剷除罪惡的根蒂，加速人的神修前程，所以每天告解不但改掉已犯的罪過，還助人認請更細微而有害於高級神修的缺點，加以告明並改正，這樣漸次修正人的靈魂，認識自己，日益完成整個的神修。

告解包括着五部分：

一：省

察

告解前應當祈求聖神降臨，光照理智，好能認清罪過並罪過的惡性，感動意志，以發真心痛悔，立定堅

決的定改，辦聖善的告解，並作效果豐富的補贖。

**省察須要的時間** 凡是每八天告解一次的人，需要作五六分鐘的省察，其餘的時間可以發痛悔，立定改，省察罪的時候要用自己的省察表。每月告解並領聖體一次的人，更好用一刻鐘或至少用十分鐘去省察自己，並且在省察罪惡的時候，按着天主十誡的次序省察個人。爲總告解，平常最低限度，要作三十分鐘的省察，不然便不會得到充分的利益。

**怎樣告疑惑的罪過** 對於疑惑的罪，人本來沒有告明的義務，但爲得到良心的平安，最好在告解時謙遜而誠實地說明自己的疑惑，至論有罪沒有罪，要完全端賴神師和天主的判決，而在省察時努力解除自己的疑惑，祇是浪費了光陰，還要招惹誘惑。如果人願意達到聖德的高峯，常把疑惑稟明神師乃是最好的方法。

## 二：痛悔

要辦有效的告解，下等痛悔是絕對必要，而且儘够的條件。平常大罪，因爲關係天堂地獄，容易感動人的心靈，啓發下等痛悔；但是熱心人沒有大罪，該怎樣發痛悔，方可知道，自己發的痛悔足够獲得聖事的效力呢？一：要惱恨毛病的原因；就是要恨自私自愛，私慾偏情，自己的冷淡，過分的務外，失信義，不慷慨等。二：要後悔已往的罪過，因爲都是阻礙了天主的聖寵，浪費了天主的無數恩惠，虛度了許多良好光陰，減少了天主的光榮，自己的聖德和永福的等級，因而痛悔難過。三：默想耶穌的苦難，耶穌聖心的愛情，啓發結合天主的善志，發生孝子和淨配的愛火，這樣就容易發出真實的痛悔。

### 三：定

#### 改

真心痛悔的鐵證是以後永不再犯罪的決定。確定堅決定改的方法有四，一：找出具體的方法，以應付犯罪的機會，二：預先規定在犯罪後要作的補贖，三：在已告的罪中揀出一條，特別加以定改，四：發小願。

### 四：告

#### 明

該告什麼罪 凡是省察出來的一切罪過，都是應該告明的材料。但是只告些熱心人與冷淡人同樣能告的缺點，絕對不夠，告明的方式應當適合每人省察，默想和整個神修的程度。如果只告一般神修人都能告的過失，就好像一個明智的學生和朋友一同去告解，當他朋友告解完畢後，他就伸出兩手，接過朋友的罪過表，用很冷靜的頭腦跪在神父面前，重念了一遍，退身而走了，自想，告的罪既不少，又不小，辦的告解就一定很好。

煉路上的神修人所告的罪過，多半是違犯天主十誡，各項規矩，社會生活與神修的基本原則等罪。明路上的前進者所告的罪過，多是違反諸德，缺乏熱心與奮勉，疏忽神業等。合路上的完成者所告的過失，多是違反齊全的愛德，忠實，依靠，慷慨，缺乏信德精神，不收斂心神，意向不純等。神修人在每次告解時要說明，違犯了專題省察的某項規定，並怎樣實行了已定的專題省察。

緊要的資料 凡領洗後，犯的而未告過的大罪，都是告解的緊要資料。大罪的數目，加重罪惡的情形，改變罪類的原素，也都在告明之例；如果明知故意不告，即便已經因上等痛悔而得到了所告的罪之赦，但告

解仍是冒告解。

**告小罪** 拋開聖事的緊要性，只站在神修的立場，神修人也有告一切小罪的必要。遺漏幾條小罪，固然仍是有效的告解，但告解只能赦免告明的罪過，如果能告而不告，自然就要減少告解的神益。再者，小罪雖然也可以因着痛悔得以赦免，但是未免有些兒不易，而告解聖事却很容易赦免小罪，並同時也賦與人改過遷善，並善作補贖的助佑，以消滅其餘的暫罰。

**開始** 人在犯了一個新的罪過後，極容易受到自愛的欺騙：「這不是故意犯的，不該告明，更好隻字不提，只要改正，不去再犯就是了」。這是自欺自騙，自投陷阱。

凡是罪過，都在表現着私慾偏情的衝動，爲甚麼不告呢！如果犯了新的罪過，立刻坦白地告明，便能獲得聖事的助力，以免陷於較重的罪過，不然必定難免陷於重罪。

**原因和動機** 內心的罪過和外在的罪過，罪過的原因，根蒂，動機，以及因罪過而生出來的結果，都要告明。例如祈禱時心猿意馬，是因爲甚麼？是因爲沒有善作預備？那麼就缺乏神修精神，冒着冷淡的危險。或是因爲思想當日當行的事績？這便是過於務外，缺乏內修的表現。或是因爲過於掛念一個人？無疑的，這是放縱私愛和偏愛的象徵。或是因爲譁言和閒話攪亂了你的內心靈？那麼就該避免聽閒話。請看如果只告，自己分了心，而不說明其中的原因，絕對不能說是「告明」。

所以真正的告明應該如下：我因爲胆怯，說了謊話；因爲懈怠，缺了本分；因了私愛，犯了靜默；批評

別人，是爲彰顯自己較他人更精明；因爲心地怯懦而避免了勞苦；因爲嫉妒而貶斥人的功勳；因了情面，而就誤了某神操；因爲吝嗇，而傷了愛德等。

**尋求耻辱** 要拿着告解當作受耻辱的良機，以增長個人的謙遜，譬如：先告自己不願而且怕告的罪；告罪的時候，雖然有原諒自己的理由，也不自求諒解。這樣在得勝自己之後，自然就會打開聖寵的河流。有的人口中雖說自己是罪人，心中却期待着聽告解司鐸的讚揚，原諒和安慰。這是偽君子之風，是應當摒絕的。

**無意的衝動是否可以作告解的資料？** 無意的衝動，雖然不是人故爲的，但是人輕忽，冷淡，和缺乏愛德的後果；人如果謹防其發生，或剷除其根底，謹慎收斂心神，多習練內心警衛，內外克己，密切結合天主，便能阻止而且免除這一切的過失。所以雖然在罪的本身上人毫無罪咎，但在罪原因上人却有罪責，不但能告，而且告明也有莫大的益處。

**常告一樣的罪** 有的人常告一樣的罪過，聽告解司鐸一見某人來了，就知道，他定要告什麼罪。這樣的人，如果告大罪，因爲缺乏真正痛悔和堅決的定改，大多數是冒告解；如果常告一樣的小罪，過失，和缺點，一定是因爲不努力，不謹慎，並不堅決的原因，所以他辦的告解大半是枉然告解。

可是有許多難免的缺點，常在廢續不斷地發生，這些缺點，固然可以常告；但是只告同樣的缺點，乃是表現着神修，停頓的現象；熱心人告解，常該告一兩樣下次必要改掉的缺點。機械式的神修對立地相反神修的本質——熱心。

**說明罪數** 大罪的數目一定該告明，不然便是冒告解。小罪的數目，雖然沒有告明的義務，但有時也可以告明。最有益的是告明故意小罪的數目，和沒有遵守專題省察的數目。如果一個特殊小罪能攪亂內心的平安，如違犯服從，傷外面的愛德，撒謊，缺了某種神操，不抑制私愛等，都可以告明次數。反之，缺點，本性的妄動和其他無意過失的數目，總不要告明。

**清楚** 一切罪過與毛病，要告得清楚，不待聽告解司鐸來追問，便會完全瞭解才好。告解時要拋開修辭，政治，和折扣的本領，該極力避免一切可疑的，模稜的，曖昧的，雙關的，膚淺的言語；否則，不如不告。

**誠實** 缺乏誠實的原因有二，一：知道，有某罪過，但因害羞畏懼，自欺自騙說：「這樣的事不好說」，「無法可說」，「說不出來」，「不說大概也是無罪」，反來覆去地思想，直到立定不告這罪的志願為止。

二：有的人不但欺哄自己，而且欺詐他人，他們多年隱藏着自己莫大的惡習，特別是關於第六誡的罪，或是一個故意的小罪，例如私交，嫉妬，謊言等。他們雖然也屢次告解，而對於這些毛病却隻字不提。他們雖然常受着良心的感動，却常藉口自撫說：「大家都有這類的毛病」，「不是我開其端」，「我不是隱修士」，「這樣的罪過難免」等。誰對自己不誠實，對告解司鐸更不能誠實。

最後一次 聖人常囑咐人，在告解時該想，「這是最後的一次」，並不是沒有原因在。有多少人在不料

想的當兒，忽然死去。耶穌也說：「你們也該預備着，因為你們想不到的時候，人子就來了」（賽，貳拾肆，四十三）。人的一生必有一次最後的告解，這是確定的，但是誰也不知道，那一次是自己最後的一次。如果我現在就該到判主台前去聽審判，我該怎樣呢！心中覺得平安嗎？

#### 五：補 贖

每個大罪必受永罰；人受永罰，定然是帶大罪而去世了。罪惡既得到了赦免永罰也就因之而幸免；而願欲完全除滅暫罰，必須先作補贖。

聖經上說的「悔改」二字的意義，是指內心的悔罪。又指外面的補贖和賠償。聖若翰諄諄訓誨門徒說：「你們應當悔改，因為天國臨近了」（賽，叁，二）。基督也說：「我來乃是召罪人悔改」（路，伍，三十），「你們若不悔改，就要滅亡」（路，拾叁，五）。

司鐸罰的補贖因聖事本身的効力消滅罪罰，因此向告解司鐸請求增加補贖，很有神益。此外總不要忘却自己另加苦工。

**秘密** 聖事秘密法律不但約束聽告解司鐸，不得說明或發表別人的罪過，或告解人不樂意司鐸洩露的任何事項，而且連內心中都不得利用告解的知識，這就是所謂聖事秘密律。但是因了明智與愛德，告解人也得嚴守秘密，凡告解中所聽到的，一概不准宣傳；不然便是暴露自己，並且能給聽告解司鐸招煩惱，因為聽告解司鐸，既不許說明，又不能為自己辯護。



## 總 告 解

諸位聖人都異口同聲說。總告解與永生的關係十分重大。現在天上有許多聖人，因着妥善的總告解救了幾魂，也有不少的人，因為輕忽總告解，墜入了地獄，正在受着永刑。總告解爲神修也有着莫大的關係，因爲有的罪過，已經告過，但是也太含糊，總告解是在人獲得新的光明之後，採取應有的方式去告一切罪過。

**總告解的益處** 人有時還需要立財產保險，或人壽保險等契約。總告解就是人的永生保險契約。聖奧斯定論自己說：「這樣小的孩童，却是這麼大罪人了！」在孩提之時不全明瞭告解的方式，但是對於犯罪的方式却未免認識的太早了，因此許多告解不大妥當，而且年齡漸增，罪過也因之而日日增加，可是神修却踴躍不前。並且有許多人，在冷淡的時候不聽良心的呼聲，在告解時反感覺良心紊亂，因此辦一次總告解，同天主作一次清算之後，才能保障永生的安全。

「天主賜聖寵於謙遜人」（祿前，伍，五）。總告解正是需要特殊的謙遜，因此也賜與人特殊豐富的聖寵，幫助人善作神修的戰爭。

此外總告解還賦與人心靈純潔，就如人雖然每天洗臉洗手，而衣服還是一天比一天地污穢，所以有時應該沐浴，更換乾淨的衣服，這樣便感到極大的歡樂，如同再生一般。普通告解，似洗臉，更換衣服，總告解却好似沐浴。破舊的衣服上有了污點，人因爲司空見慣了，便不大理會，對於每天的毛病也是這樣，人在穿上新衣服的時候，便理會舊衣服的污穢，就是極微小的污點也要注意，不叫沾染新的衣服。辦總告解是脫淨

過去一切的罪污，加強內心的警衛。

棉衣被褥每年都需要拆洗一次，從新再起。一切機器，有時也需要整個拆卸，擦洗乾淨；同樣靈魂也需要總修理，平日洗不掉的髒污洗滌乾淨，改正一切毛病。

總告解最主要的效果是靈魂的全面和平——臨終的至寶。

何時該辦總告解 凡以前冒辦了告解的人，必須實行總告解。與心靈修練，領終傳聖事，或改變生活方式時，如結婚，入會，遷居，任職，發願，陞大品，和領堅振前等最適宜實行總告解。

心窄的人辦總告解祇有害而無益，當他們辦過一次總告解之後，不許再三再四地行總告解。關於這一點，絕對要服從聽告解司鐸的指導。

總告解的資料 緊要的總告解時必須告明從上次妥當告解以來所犯的一切大罪。自由的總告解時，最好是自上次妥當總告解開始告罪。有時全告一生的罪過，或一生大部分時間所犯的罪過，也是很有益的，譬如：在發願以前要總告在修會所犯的一切罪過。

辦總告解要慷慨，謙遜，並誠實；不然不是無效，也是無益。實行總告解，常要尋找相當的時間，或實行在一年一度的心靈修練中，或行於小退省時。總告解時要使聽告解司鐸，對我們的神修進展與危險，得到清楚而且確切的認識。省察，發上等痛悔，立定善志所費的時間，所加的勤勉，都要超過平日告解前的準備，其效力和益處也當然要超過平素的告解。

## 枉然告解

枉然告解的證據如下，一：常告同樣的罪，二：不容易找出可告的材料，這是因爲人缺乏內心警衛，熱心的決定前進的精神，改過的善志，總之，善行告解的條件，三：告解後沒有定改，不知道，該避免的是什麼毛病。枉然的告解只空費時間，並不增加罪過，也不消滅罪過，沒有益處，也沒有多大的害處。

原因 告解作廢的近原因如下，一：聽告解司鐸缺乏司法權，而告解人並不知道。二：司鐸念赦罪經時告解人已經退了。三：聽告解司鐸沒有聽見或沒有懂清所告的罪過。四：告解人無意中缺了告解主要的條件之一。不熱心却常行告解的人，很容易有這樣的現象。告解的時間來臨便照例去告解，祇告一兩樣不關痛癢的普通過失，至於確實犯過這罪沒有，他並不注意，這樣便缺少告解要緊的資料。因此沒有大罪可告的人，必須另告已經所犯過的罪，諸罪之中或有大罪，或有明知故犯的小罪，總之，要清楚告一兩條較大的罪過。告解的人，如果缺乏真實的痛悔，堅決的定改，告解也是無效的。

## 冒告解

原因 冒告解的原因如下：不用心省察大罪；疑惑有大罪而不肯告明，也不求解決；明知故意隱瞞一條大罪；不全告大罪的次數；不告改變罪類的情形；不告加重罪過的條件；說話不清楚，至於使聽告解司鐸懂不清楚；缺乏真實的痛悔，堅決的定改；不願脫離犯罪的機會；不肯履行第七八兩誡賠償的義務；不願寬恕仇人等。

**害處** 冒告解不但得罪赦，反加增一條褻聖的大罪。這褻聖的大罪平常還帶着冒領聖體的大罪。褻聖腐化良心，假作推辭平服良心的慚愧，這樣的人平常還要尋求邪樂，泯滅良心的責備。這樣演變下去，罪惡天天增加，告解一天比一天困難，聖寵一天比一天的減少，他們好似有意欺騙天主，抹煞永遠的真理，領聖體就類似叛徒茹達斯，以親吻之禮負責了耶穌，因此告罪時不但得不到罪赦，反而招致天主的義怒。罪惡增多了，聖寵減少了，良心硬化了。褻聖者怎能歸化呢！實在，爲了除免日後加重的困難，還是第一次坦白地妥當告解，比較容易。

**冒告解以後該告什麼罪** 該告瞞下的大罪，冒告解和冒領聖體的次數，從上次行了有效的告解以來所犯的一切大罪，雖然告過，還須要重新再告，因爲自冒告解以來的告解，都是無效的。

**不要怕** 誰怕告明自己的罪過，就該思想，告大罪是天主的命令，連教宗也不能解除此義務；此外冒告解是下地獄的門徑；聖教會初興時，人人該在全體教友前明告一切大罪，因此我們該感謝聖教會，用「聖事秘密律」將告解化難爲易了。你願意隱瞞全知的天主，或要隱瞞人呢？你早晚需要告明，現在告明不比以後再告有些容易嗎？你總不願意告明嗎？但是爲什麼還告解呢！冒告解加增罪過，自然就加添地獄的刑罰；再者，在審判時一切罪惡要完全揭露出來，父母，親友，聽告解司鐸，都要知道；這時羞愧，不比那時失臉面好得多麼？聽告解司鐸的經驗豐富，了解人的軟弱，對你的罪惡不感覺驚異，他只爲你多祈禱。他也有保守秘密的絕對義務，寧死不洩漏告解。天主的仁慈無限，你的靈魂，即便負起了整個宇宙的罪責，祂也要忻然

寬恕。你的羞根是神靈的病症，該對症下藥以求治療，該實行反攻，以求勝利。我們是在天主前告解，不是在人前告解。

還可以告訴聽告解司鐸，你對於告罪感覺的困難，求神父詢問你，協助你；此外要祈求萬福童貞，罪人之託的助佑，效法瑪達肋納的善表——她曾在大庭廣衆之前公開地辦了告解——奧斯定寫了一部書題名「懺悔錄」，他用這本書向萬世萬代，至於世末的讀者，公開表明自己的罪過，那麼我們爲什麼怕在暗中告我們的罪呢？

# 神 學 修

冊八第	冊七第	冊六第	冊五第	冊四第	冊三第	冊二第	冊一第
德	祈	克	心	聖	翕	天	聖
			靈	德	合	主	德
			純	的	主	化	學
行	禱	己	潔	阻	旨	生	理
				碍		活	

## ASCETICA ET MYSTICA

- I. Theoria sanctitatis
- II. De deificatione hominis
- III. De conformitate cum voluntate Dei
- IV. De impedimentis sanctitatis
- V. De puritate cordis
- VI. De abnegatione
- VII. De oratione
- VIII. De virtutibus

印刷者

獨立出版社  
王府井大街六號  
電話：⑤〇五四五

★.....★  
版 權 所 有  
翻 印 必 究  
★.....★

發行者

神修學編輯部  
北平（八）護國  
寺，棉花胡同  
七號  
電話：②四二九

24  
713274  
.43