

成德三徑

山東兗州府主堂印書館

天主降生一千九百三十一年

第二次出版

成德三徑

山東兗州府天主堂印書館印

NIHIL OBSTAT

P. P. Roeser SVD.

Libri Censor

IMPRIMATUR

Yenchowfu, die 26 Martii 1931

† A. Henninghaus SVD.

Vic. Apost. de Yenchowfu

●成德三徑引言

成德三徑者，卽煉路，明路，聯路是也。聖教會古來聖師，往往教人以締結天主之工，必由此三徑，循序而上，方能至純全妙境，與天主密談神交。聖師之軼範，誠善策也。標準也。捷徑也。然所著述者，率皆深奧高遠，非明達廣博，精修有年之士，或隱居靜院，一意專務精修之輩，不能入目通心，以致有意前進，而欲聯合天主者，既苦無從索解，更生望洋之嘆。耶穌會士狄根珂君著有成德三徑一書，復經同會婁司鐸校閱重印，言簡意賅，使有

意精修者一目了然，毫無滯礙。由煉路而至明路，由明路而至聯路。既無躓等之虞，更免自棄之心。余不敏，徒慕其模範，而苦效其全德，遂就狄司鐸原稿，於教務之餘，譯以漢文，願我中國之矢志成德者，閱此小冊，步先聖之芳踪，循此三徑，庶可至成全之境域乎。

天主降生一千九百十九年陽歷十二月八日慈母始孕母胎無染原罪瞻禮李司鐸自識於諸城天主堂

▲凡例

一是書稱爲三徑者。非分爲三路，乃一路三級之謂也。不過由下至上，等次分之耳

一是書之譯。雖本狄司鐸原稿。但非逐字逐句。有時稍加改換，仍括狄司鐸大意，閱者諒之

一是書既稱三徑。如行路然。行路必須邁步，故書中以步數分之

一是書分爲三卷。以煉路爲首卷，包括二十七步。明路爲次卷，包括三十三步。聯路爲末卷，包括三十四步

一每步首提聖經幾句。欲閱全篇，請按章節自尋之

一首卷既稱煉路，以克治各樣毛病，煉淨各樣偏情爲正

鶴。故每步以克制二字標首

一是書原遵耶穌會祖，聖依納爵，私省察規則，爲切實工夫。故每步僅列爲私省察題目。若欲移爲默想題目，亦無不可。但是書非默想規式，閱者諒之，謹將默想規矩列後，以便將私省察題目，變爲默想題目

一每步末，均有所求，切望一段。所求之譯，較他略加文言，以其祝文也。切望則首摘聖經，次爲聖師之箴訓，終爲一二勸言

一是書余率爾操觚，蟾僅兩圓，強湊成冊。有遺漏不符之處，願諸君明以教我，是爲至盼

▲成德三徑首卷 目錄

第一步	思慕齊全	見一面
第二步	躲避大罪	見三面
第三步	躲避小罪	見六面
第四步	克制眼目	見一〇面
第五步	節制飲食	見一三面
第六步	克制耳朵	見一六面
第七步	克制鼻子	見一八面
第八步	克制動覺	見二一面
第九步	克制嘴手足及諸官	見二三面
第十步	克制舌頭	見二五面
第十一步	躲避撒謊	見二七面

第十二步	克制習慣發誓·····	見三〇面
第十三步	克制好評論人·····	見三二面
第十四步	克制拉舌頭·····	見三五面
第十五步	克制驕傲·····	見三八面
第十六步	克制虛榮·····	見四〇面
第十七步	克制慳吝·····	見四三面
第十八步	克制迷色·····	見四五面
第十九步	克制嫉妬·····	見四八面
第二十步	克制貪饕·····	見五〇面
第二十一步	克制忿怒·····	見五三面
第二十二步	克制懶惰·····	見五五面
第二十三步	克制想像·····	見五八面

第二十四步	克制嗜好及他的偏情……………	見六〇面
第二十五步	克制自愛……………	見六四面
第二十六步	克制明悟……………	見六七面
第二十七步	克制私意……………	見六九面
附章	素日默想規矩……………	見七三面

▲成德三徑卷二 目錄

弁言……………	見七七面
第一步 切望修德……………	見七九面
第二步 信德……………	見八二面
第三步 望德……………	見八五面
第四步 不恃自己……………	見八八面
第五步 依恃天主……………	見九一面

成德三徑

目錄

肆

第六步	敬畏天主	見九四面
第七步	明智	見九八面
第八步	分據	見一〇〇面
第九步	義	見一〇三面
第十步	欽崇	見一〇六面
第十一步	補贖	見一〇九面
第十二步	孝愛父母	見一二二面
第十三步	聽命	見一一四面
第十四步	知恩	見一一八面
第十五步	真實	見一二二面
第十六步	誠實	見一二三面
第十七步	友誼	見一二六面

第十八步	大方	見一二九面
第十九步	勇敢	見一三二面
第二十步	忍耐	見一三四面
第二十一步	恒久	見一三八面
第二十二步	節制自己	見一四一面
第二十三步	節食	見一四四面
第二十四步	節飲	見一四七面
第二十五步	守大齋	見一四九面
第二十六步	貞潔	見一五二面
第二十七步	克苦	見一五五面
第二十八步	良善仁慈	見一五七面
第二十九步	謙遜	見一六〇面

目錄

陸

第三十步	神貧	見一六七面
第三十一步	勤學	見一七一面
第三十二步	靜默	見一七三面
第三十三步	端方	見一七七面

▲成德三徑卷三 目錄

弁言	見一八一面	
第一步	承認自己神目瞽盲	見一八三面
第二步	切望認識天主	見一八五面
第三步	認識天主之本體	見一八八面
第四步	認識天主聖三	見一九〇面
第五步	認識天主永遠	見一九四面
第六步	認識天主無限無量	見一九七面

第七步	認識天主之全能……………	見一九九面
第八步	認識天主之上智……………	見二〇二面
第九步	認識天主之美善……………	見二〇五面
第十步	認識天主之甘飴……………	見二〇八面
第十一步	認識天主之體面……………	見二一二面
第十二步	認識天主之聖德……………	見二一四面
第十三步	認識天各樣德行……………	見二一七面
第十四步	認識天主愛人……………	見二二〇面
第十五步	認識耶穌基利斯督我等主……………	見二二五面
第十六步	認識吾主耶穌降生垂訓之表……………	見二二八面
第十七步	認識吾主耶穌基利斯督苦難聖死……………	見二三一面
第十八步	認識聖體聖事……………	見二三四面

目錄

捌

第十九步	認識天主爲恩主·····	見一三八面
第二十步	論什麼是愛天主·····	見一四一面
第二十一步	論心愛天主·····	見一四五面
第二十二步	論口愛天主·····	見一四九面
第二十三步	論行爲愛天主·····	見一五二面
第二十四步	論愛天主在遵守主命·····	見一五五面
第二十五步	論愛天主該惜陰·····	見一五八面
第二十六步	愛天主在翕合天主聖意·····	見一六一面
第二十七步	愛天主無所不在·····	見一六五面
第二十八步	愛天主熱切救人靈魂·····	見一六九面
第二十九步	論愛天主之神樂·····	見一七三面
第三十步	論愛天主之平和·····	見一七六面

成 德 三 徑 圖

第三十一步	論愛人……………	見一八〇面
第三十二步	愛天主該發仁慈施哀矜……………	見一八三面
第三十三步	論愛德之慈善……………	見一八六面
第三十四步	以愛與主聯合……………	見一八八面

藥 徑 三 德 成 藥

目 錄



拾

第一步 思慕齊全

聖經上說 Heb. 1 你們該齊全，如同在天爾父之齊全，是什麼呢，就是成德，聖盎博羅削講解聖亞各伯的書信說，齊全就是一人，毫無缺點。也真是這樣。多咱愛天主，愛人的友愛，引導一個人上齊全的地步，必須壓服各樣偏情，克制各樣毛病，纔能爽爽俐俐的，修練各樣德行

● 動情忖想

信者靈魂，另外精修者之靈魂呀，天主的聖意感動你，你該當勤勤勵勵的，用各樣的法子，勉力切望這個全德罷。一來，聖經上說了，你們該是齊全的。又說，天主的聖意，是叫你們成聖。二來，天主造你，按自己的像。這樣的急

務奮勉催逼着你。聖子降生，苦難聖死，連你那信友的本地位，及天堂的厚報，都要求你。三來，這纔是真明智，聖人們的真學問。這就是聖經上說的那個金錢，能買永福。這就是那個寶貴的珍珠，遠超過世上一總的珍珠瑪瑙。這纔算真寶藏。聖經上又說，人用這無限的寶藏，纔能成天主的密友。從此看來，誰還不該仔細忖想，勉力切望呢。誰還不該，全心全力用各樣法子，爲得這個真明智，這個金錢，這個珍珠，這個無比的寶藏呢。

● 祈求

吾主吾天主，全德不竭之泉，爾密切之想望，乃各學，各智，各模，各德之始，因伊之始，爲至真正經之嗜好，祈主燃我熱愛全德之火，賜我勿間祈禱，尋覓敲啟，終獲

所求 亞孟

●切望

聖經上說 Matth 5 嗜義如饑渴者，乃真福，爲其將得飽飫也。聖奧斯定說，吁，若爾已列入此真福之數中，福哉。吾主天主，賜我心切望爾，以切望尋覓爾，以尋覓獲爾，以獲爾愛爾。吾主，祈賜我義德之飢渴，切望全德於無厭。

第二步 躲避大罪

聖經上說 Ecc 1 你躲避罪，如同躲避見毒蛇一樣。什麼是死罪呢？就是一個人以自己應有盡有的自主行爲，犯天主的嚴命，因此害死靈魂。聖經上又說，因爲犯罪，靈魂

死了。但犯大罪有許多樣子，比如，犯天主十誡，犯聖教會的定命，犯聖愿，犯七罪宗，妄用五官，靈司缺本分，幫人犯罪。這都是犯罪的樣子。起頭都是先把犯罪的引子，引入覺司，繼入明悟，遂即喜悅，終則順從，實犯了罪。若從此屢次犯，就成了習慣毛病。

●動情忖想

我的朋友，爲叫你痛恨厭惡大罪，你該認真的仔細想想，他那不能言傳的兇惡。一來，大罪是明知故犯天主的嚴命，是輕慢，凌辱，忘恩，背命，叛逆天主無限的尊威，因爲天主的尊威，遠超過萬物有限的價值，因此大罪的兇惡，超過一總的兇惡。從他也生出各種的禍患，比如疾病，瘟疫，死亡，等等，無非是從大罪招來的，但這些，還

算罪罰的影兒，二來，論大罪的污穢，沾污靈魂，真彷彿魔鬼一樣，討天主及衆天神的厭煩，比一總惡瘡疔毒還臟，比一總長虫蝦蟆，毒蛇更可惡，失落天堂的產業，從衆天神聖人的夥逐出去，永不得見天主聖面。三來，加上永遠的罰，飢渴黑暗，痛哭流淚，咬牙切齒，臭味蛆虫，至於永遠咒罵，永遠傷歎，永遠失望，沒有頭了。噫呀，吾天主，大罪的兇惡，魔鬼的瘋狂呀，罪人還迷着眼，那麼大胆，那麼自由，那麼無恥的犯罪，我怎麼還能做，這窮兇極惡的大罪，得罪天主呢

● 祈求

吾天主，祈爾以敬畏愛爾之箭，刺透我心，使我總不貪戀世榮世樂之勾引，亦如背命之子，忤逆之惡僕，犯爾誠

命。我寧受萬苦，寧死萬死，失落世上萬福，不敢犯爾誠命。招爾義怒 亞孟

●切望

聖經上說 ^{Gen. 38.29} 我怎麼樣能辦這樣的兇惡事，得罪我的天主呢？聖奧斯定說，吾天主，我受誘惑，你保護我寧死不犯罪，以爾聖寵光照我，我使寧受萬死，寧失諸物，不敢犯一大罪，得罪我主天主

第三步 躲避小罪

聖經上說 ^{Prov. 24.16} 義人七次跌倒，又起來，這是說的，犯小罪，就是在小事上，故意犯天主的命，雖得罪了天主，但

不是同天主全斷了來往，致於失了聖寵，應受永罰。然小罪也有許多樣子，如同加西盎說的，忘記，意想，失言，漸引，寬縱，肉情，等等都是

● 動情忖想

吾天主，我明知小罪是無人能免的，到底不論誰，該多麼勉力躲避這個成德的阻擋呢，一來，因為小罪，沾污靈魂，如同華衣沾泥，美容生瘡一樣。天主及衆天神，不堪寓目，因為相反至尊的天主，小罪纔成了可恨的，而且多咱靈魂有這個小罪，雖然有別的大德大善，總不能進天堂的老家，二來，小罪是這麼不好，為一個小罪非賴吾主耶穌的聖血功勞，不能得救。連一總聖人的痛哭補贖一總致命聖人的血，為赦一個小罪，也本來不敷。三來，

小罪的效驗。靈魂全染了毒罰，減少愛天主的火，明悟昏暗，愛欲固執，消滅修德的興頭，奪去祈禱的熱心，減少恭敬天主的神慰，容易犯大罪，如同得病要死，世上不能順當，死後難免煉獄的罰。噫，所以我該怎麼惱恨拒絕這小罪呢。該怎麼痛哭刷洗這小罪呢。該怎麼勉力躲避犯小罪呢。

● 祈求

吾主，吾天主，諸潔之愛，諸不潔及微罪之仇恨。小罪如此兇惡，吾亦知之，寧使亡諸天神，罰諸世人，棄諸聖人，滅諸世物，不犯至微之罪，得罪吾主吾天主，即爲一小罪，阻諸患難，能使諸罪人回頭，魔鬼盡升天堂，亦總不敢犯。因此求爾無窮之美善，賜我如此恨罪，寧受世

上諸苦難，不願故犯一小罪，得罪天主無限之尊威 亞孟

●切望

聖經上說 ^{Mat 18} 天主保護我，使我別輕忽小罪，因為誰輕忽小事，漸漸墜下，聖金口若望說，求主使我躲避小罪，否，則從此生出大罪，我寧願受死，不願故意犯一小罪，得罪天主

●謹防小罪要則

一勤辦神工，勤領聖體，二默想審判，默想永遠，默想天堂，三熱心祈禱，求主聖寵，懇求主保聖人，四屢想天主無所不在，五勤看聖書，六不斷克苦，七按聖依納爵定規，重發避靜神工，八勉力恆久，善行公私省察

●赦免小罪要則

一念吾主耶穌爲衆教友定的天主經，二效法布彼加諾及別的聖人，捶胸痛悔，三施行哀矜，及愛人善工，四守齋，及別樣克苦肉身，五痛悔補贖，嘆息流淚，自訟自承，六心中痛悔，手點聖水，七求主教降福

第四步 克制眼目

聖經上說 Jerem 9:1 死從窗戶裡進去了，什麼是窗戶呢，就是我們的心，及我們的眼。眼是個很可憐的，因爲眼一看，心就要愛，也要貪，聖經上又說，幾時懷着貪心，就生出罪惡，及惡表來，因此吾主耶穌教訓我們說，若是你的眼

誘感你，挖了他罷。這是說的，你克制壓服眼目罷，別叫罪惡的死，從窗戶裡進到靈魂裡去，連一點沒關係的事，一點沒罪的事，兩隻眼總不多事妄看，在聖己身上，別人身上，或看像，看畫，看網鑑，看詩，看剖割醫書，看戲，看外教苦戲，看官家跳舞，看各樣事，在家裡，在大街上，遇着的，樣樣都該克制

●動情忖想

我請你不論誰，該加意謹防眼目，若是叫那要命的箭，從眼裏，射入靈魂上，刺透受了傷，細想隨後的禍患罷。若厄娃不看菓子美麗，也不能陷於誘惑。達味若謹守了眼目，也污不了白撒伯，靈魂也不能昏迷不覺，何洛非，若能轉眼不看，友第德俊美，也觸動不了他的情，後來也

割不了他的頭。桑宋與大立亞，撒洛滿，與那外教女人，兩個老頭子與穌撒納，若早些克制眼目，也不能陷到大罪裏。哎呀，所以你自己，不該小心麼。你比厄娃不更無罪，比達味不更聖，比撒洛滿不更明智，比桑宋不更勇敢，比那兩個老人年紀不更大。到底你的眼，還那麼隨便。你該懂透聖經上的話說，轉過你的眼來，別看無益的事。

● 祈求

吾主天主，俯允我求，因與吾目如此立約，總不視害靈之事。既不許我爲何注目，卽與空虛美景，永久立約，躲避危險，防害諸端，爾眼看不滿，且混亂爾心，不得安慰，反致擾亂，卽如一視毒蛇，多人染毒。求主賜我轉目不視

虛物，惟舉目仰視於爾，萬善之泉之天主，總不許陷靈於永死 亞孟

●切望

聖詠上說：「轉回爾目，不視虛物。聖奧斯定說，我的朋友，轉爾目之仰視，除爾好事之偏僻。吾天主，賞我謹守眼目，總不引我犯罪」

第五步 節制飲食

聖經上說：「天國不在吃喝裏。義德的平安喜慶，在天主聖神。專務全德的人是這樣。克制飲食，不叫飲食的快樂，如同僮僕一樣，先往頭裏跑，敗壞了飲食的終向。只

因爲人要緊用飲食。那吃喝的快樂不招自來了。所以飯前後經，總別疎忽。多咱沒病，總不要異樣的飯，不上多樣菜蔬。雖是吃飯總不全吃。有一樣更好的留下不吃，爲獻於耶穌。喝酒稀少，除午飯晚飯時，或有要緊緣故，以外總不吃不喝。

●動情忖想

爲感動你輕賤口腹的快樂，飲食的豐厚。第一該想，吃喝的卑賤。我們同畜類是一樣結局。因爲飲食雖美，一經臭壞，卽變成糞，漏下去了。第二想，嚥喉的短小，進飯之管剛殼四指長，幾秒鐘的工夫，咽下去就不覺了。第三想，飲食粗鹵的罰。諾厄因喝醉酒，給我們開開不要廉恥的門。洛得因喝醉酒，陷害他兩個閨女。依拉爾

人在曠野裏貪食肉食，許多人罰死。厄撒烏因為貪食豇菜，失了長子的地位。黑理的兩個兒子阿非尼，非乃愛也是因為貪吃，纔挨了非理斯定人的刀。噫呀，誰敢過於貪飲食呢。誰還敢疑惑貪饕的罰呢。誰還不用克苦的利刃呢。

● 祈求

吾主天主，祈爾伸手護我，聖寵助我。使我恆心躲避飲食害我身靈之牽引。即食魚食鳥，食諸生畜之肉，稍覺微樂。使我慷慨克制，致我此生蒙爾甘飴。身後飽享爾之永樂 亞孟

● 切望

在豐厚席筵之間，請爾滿全明人之箴言說，插利刃於爾喉中。聖奧斯定說，吾天主飲我以爾快樂之清溪，使我

總不嘗世界之飴毒。主幫助我於飲食之時，不圖我之快樂。惟願加我力量，覓爾之福樂，加爾光榮

第六步 克制耳朵

聖經上說 ^{Foot} 荆棘護爾之耳朵，勿聽惡聲。說的克制耳朵，是以敬畏天主之荆棘，謹慎防守，怕的是從耳朵裏，進到靈魂裏。玩戲話，戀愛話，笑話，或這一類的歌曲，或是毀謗話諂媚話，多事空話等等。一引入靈魂必受重傷

●動情忖想

越用心謹守耳朵，從這門裏往靈魂，進去的仇敵越少，他也無處施其詭計，用其詐謀，這裏說的仇敵，就是那些謊話，

比如說玩戲話，及別樣有害的話，毀謗話，一來臟污靈魂，如同一個蝸螺牛臥滑牆一樣，趴過去以後留下一道黏水。二來，聽這些話的人，聲入心通，牽引着，說來說去，說一些不當說的話。三來另外在年輕的人跟前，一聽這些話，靈魂必受大害，奪去他們的神生命。哎呀，誰還不覺魔鬼的詭計呢，誰聽着這樣話，還不堵耳朵呢。

● 祈求

吾天主，求你賞我以敬畏之荊棘，週圍我雙耳之門，使諸不宜之言，及一切空虛有害之語，悉屏諸門外，並使吾耳承當天主之聖言 亞孟

●切望

聖經上說 ^{Prov. 15:10} 吾子若罪人以甘言誘爾，別答理他，連聽也不聽。聖伯爾納多說，你小心別聽，聽了准被害。聖經上又說，他的話，是傷人的，如同上油的飛箭一樣，吾天主，不拘何處，求爾用荆棘周圍我之耳朵，使我不聽不好的話

第七步 克制鼻子

聖經上說 ^{Isaiah 3} 到那一天，天主拿去香味，替香味換上臭味。雖然在五官裏頭，鼻子比別的官，犯罪較少，到底仍該用克苦的鐮刀，割斷貪情纔好，比如，別叫我們的鼻子

聞鮮花的香馨，別把我們的衣巾裏夾帶香料，別叫我們的屋中散放一些香味，爲救人的靈魂，或爲要緊的善工，該勇勇敢敢的，忍受臭惡的氣味，總不該因爲一點羅瑣，就躲避愛德的善工

●動情忖想

爲感動你克制鼻子，第一該想，覺官的醜陋。賢人辣當爵說，誰走動時擦粉帶花，明智好人，看着真是個醜事，誰有這樣的行爲，既是毫無明智，更不知好歹，恐怕德行的馨香，也就出不了他身上，金口聖若望，講解聖經上，那個富貴人，及窮人拉匝祿說過，外面肉身的香料，證出他靈魂的臭氣來，第二該想永賞，因爲忍受世上氣味的，必得天福的馨香，第三該想永罰，因爲在地獄裏，爲

罰那好聞香味的人，有永遠可惡的臭氣。

●祈求

吾主耶穌，甘心釘於加爾瓦略山，忍受各樣氣味，以爾愛情，祈爾賜我，勇敢忍受各樣臭惡之氣味，能得爾之馨香。亞孟。

●切望

聖歌經上說：「我願跟從爾德行之馨香。」金口聖若望說，因為爾該為耶穌神兵，就不該帶着世俗之香味，該發德行之馨香，因為沒有此肉身的香味，與靈魂是更醜陋。吁我的耶穌，巴不得永不貪馨香之味，不躲避臭腐之味。

第八步 克制動覺

聖經上說：『你們離開罷，你們離開罷，從他當中，你們出去罷。』凡攜帶主之祭器者，你們潔淨罷。這是說的另外動覺這一官，於諸官中是頂該克制，頂該禁止的。至論到在別人身止，連那不犯端正的區處，如臉手，總不撫摩。亦及細軟的衣服，爲作補贖的工夫，也要克制不動。

●動情忖想

爲感動你，克制動覺，第一是看吾主耶穌的表樣。他的眼親見別人吐唾沫，他的耳親聽別人辱罵天主，他的鼻子親聞各樣臭氣，他的口嘗苦膽，身受鞭答，頭戴茨冠，

終究釘死木架上。你還嬌養肉身，諂媚他，怕他受苦麼，第二是犯罪的危險驚戒你。你親身經驗過，一總官裏頭數着動覺是極危險的，引誘諸官，貪快樂，全身不自主，他各樣皮膚，相反靈魂阻擋他

● 祈求

吾主耶穌，以爾聖傷賜我壓制我之動覺，總不叛逆靈魂，脫我於永火之險 亞孟

● 切望

聖經上說 ^{Job} 你別動我，聖厄我略，記載吳西祭諾神父臨死以前喊他的女親戚說，女人離開我罷，慾火如今還燐着，你撤去柴草罷，聖經上又說 ^{Eccl 18:1} 誰摩煤油誰沾上他

第九步 克制嘴手足及諸官

聖經上說 ^{Rom 6:19} 你們用過五官爲犯罪，做不潔之惡事，如今也這樣用你們的肢體，爲聖德修義德罷。論起來，肉身的五官在這些事上，該拘束克制他。第一別拿着天主賞的活活肢體，用來爲犯罪的傢具，第二，別用這個肢體爲盡別的本分，第三，小心別狂笑狂呼，多手多腳，及一些不相宜的行爲，第四，躲避一總相反端方，相反廉恥的事

●動情忖想

頭一樣，催逼着你克制這一條，就是愛端方。不但是爲進會守貞的人，連不進會不守貞的人，及各等的人，都該端

方。第二，是知恩，想天主親自栽培了你，用皮肉衣服你，用筋骨結連你，用手足耳目口鼻等等造你爲全人，都是叫你事奉他。所以你想，各樣事上爲光榮天主做了麼。第三，恩惠的豐富，百肢的齊全，你想想這大的恩典，全是因你沒有，天主纔賞賜給你，若是你的手眼或是腳丟了一個，若能再接一個新的，不拘該納多少金銀，也甘心拿出來。從此看來，你妄用五官，甘心得罪你的恩主，顯出來，是多大的辜恩負義呢。

● 祈求

吾之造世主，祈爾賜我，常克制肉身之百肢。勿論靜默言語，動作飲食之諸行，顯我之正經行爲。秩然之次序，光明之義容，出等之端方，爲中悅爾，總不悞一事，干冒爾

尊威聖顏 亞孟

●切望

聖經上說 Coloss. 你們克制在世上的百肢罷。聖盎博羅削說，多咱動作云爲，常該有廉恥。吾主天主，求爾賞我管治我之百肢，能爲人之善表，爲爾目之雅規。

第十步 克制妄用舌頭

聖經上說 Eccl. 10 你別拿你主的名字當空虛。什麼是妄用舌頭呢。平常裏說，最妄用舌頭的，就是不拘說什麼話，因爲惡習慣，不恭敬稱呼天主，或耶穌的聖名。所以該用私省察的工夫，把這樣的惡習慣，從根裏拔出去，爲使私省

察的工夫，更有效驗，幾時耽悞一次，就定下多念幾段經，或行哀矜或別的一樣罰

●動情忖想

爲感動你平常裏改這個毛病，第一該想，無上的天主禁止過。聖經上說，你別輕褻你主天主的名字。第二想，利害的罰。聖經上說，誰輕褻他主天主的名字，天主不赦他無罪。第二想，自己的不情宜，因爲天主的名字是至高的，至聖的，可怕的。可奇的，耶穌的聖名，是甘飴的，可愛的，可敬的，至高無上的，各樣世物，都該欽崇的。這樣大，這樣尊高的聖名，你竟用無情無禮，爲破爛的廢物，空空的褻瀆。這種無禮，與你自己的本名，尙且不堪，何況天主的聖名乎

● 祈求

吾大主，全能天主，爾於西乃山，禁止輕呼爾聖名，百姓驚怖・祈爾賞我聖寵・嗣後如無緊要緣故，緊要敬畏，總不呼爾聖名，得脫輕忽爾名之顯罰 亞孟

● 切望

聖詠上說¹¹⁰他的聖名是可怕的，讚曰。衆甘飴耶穌名，光照明悟活泉湧，甘蜜美酒悅爾調，超諸欣喜越衆情，嗚乎我的耶穌・巴不得，聰不輕忽爾之聖名

第十一步 躲避撒謊

聖經上說，你不要撒謊，什麼是撒謊呢？就是相反明悟說

話，口裡這樣說，心裡那樣想，心口不一，撒謊分三等，卽玩戲着，周旋着，害人者。雖然罪有輕重，到底都是罪。

●動情忖

想爲感動你，另外勉力小心各樣的謊話，第一該想，撒謊的頭是誰，就是魔鬼。他是頭一個，也是撒謊的鼻祖。所以撒謊的人，全是從魔鬼傳下來的子孫，聖厄皮方說，撒謊的人成魔鬼的子孫，不是因着本性，是因爲效法他，不是賄受他的家產，是賄受他的罰。第二想撒謊的罰。因爲撒謊哄騙人，失了信實，與人斷了來往。若是一成大罪，結下永遠的罰，殺死靈魂。第三想，撒謊的毒害及禍患，是這樣大的，以至於雖然能救普世上人，也不許說一句荒話，因爲聖保祿說過，總不許辦惡事爲得好事。

● 祈求

吁，至上之真實，求爾賜我愛真實，惡虛假之真情。以後或因玩戲，或因唸虧，或因沾利，或因怕罰，使我總不心口不一，捨棄真實。 亞孟

● 切望

聖經上說：『你躲避荒言罷。』智慧經上說：『口說荒謬，殺害靈魂。』聖厄我略說：『噫呀，我該多麼勉力小心各樣的荒話呢，因為聖經上說，你說虛言，壞一總的人。』吁，永遠的真實，願總不自我口出荒言及虛假。

第十二步 克制習慣發誓

瑪豆聖經上說：「我到底給你們說，總不發誓，但是你們的話，是就是，非就非，什麼是發誓呢。就是明明的，或暗地裡，呼號天主聖名，以天主至真實，不能舞錯的聖名，當一件事的証見。故此發誓須有三件，一。決斷，三。公道，三。事情是真的。」

怎麼是決斷呢。譬如按着明智的樣子，仔細辨明，是好是歹。怎麼算公道呢。譬如事情可行不可行，正經不正經。怎麼是真的呢。譬如此事有憑有據，屬實不假，絕無疑惑。三者俱全，纔可發誓，不然嚴禁發誓。

●動情忖想

從不好的習慣發誓及冒矢，回轉你的心。第一，聖亞各伯宗徒說過，永遠的罰。宗徒說，弟兄們，諸事以前你們不要發誓，別以天，別以地，別以別的誓言，庶幾不落在定案下。這是說的，不落在永罰裡。幾時若屢次發誓，容易成了虛誓。第二是現世的罰。撒烏爾發了誓，自己不殺若納大。那時百姓也發誓，後來撒烏爾，不踐所許，落了多大的虛誓。葉夫德發了誓要殺自己遇着的頭一個人。恰好遇着他的閨女，他是多大的難受後悔。黑落德發了誓與黑落弟亞的閨女，不拘要什麼，必允所求。他要若翰的頭，既得之後黑落德是多大的後悔難受，落了個多麼殘忍殺人的兇犯。唉呀，誰還冒失發誓不懊悔呢。

● 祈求

天主爾之尊威，既禁止發誓，祈爾賜我拘束口舌，總不冒然發誓，得脫虛誓之刑罰 亞孟

● 切望

聖經上說 ^{Eccl. 5:3} 你的口，別冒失發誓，因為在發誓上，有許多禍患。聖熱羅尼莫說，你的口舌該全不知道發誓撒荒是什麼，該存着這樣愛真實的心。就是不拘說什麼，你想是發誓，吾主求爾保護我口，使我棄捨發誓

第十三步 克制好評論人

聖經上說 ^{Eccl. 5:3} 你不是判官，別評論百姓。什麼是評論人呢，

就是不按公道，污蔑人的名譽。噫，實在可憐。這個毛病是人人都有的。人的各樣事全壞在這上頭，如同壞人的名聲，有一樣的本分該當賠補。聖奧斯定說，除非是賠補了人的名聲，不赦你的罪。可以在這個事上有個難處，就是怎麼樣賠補人的名聲，也該怎麼樣賠補評論的人。

●動情忖想

誰不該積極勉力爲不成個好評論人的人呢。因爲好評論人的人，是天主不中意的，不屑寓目的。聖經上說，好評論人的人，是天主咒罵的，因爲好抱不平，一口兩舌，是可輕賤的。聖伯爾納多說，這樣的人如同賣國的好賊，引仇人入天主之室，與弟兄撒不和睦的種子，真是個萬禍之根。聖人又說，這樣的人是有毒的長虫，張着大口噴毒，

他們的舌頭如同狠利害的快箭，一箭能穿死三個人。就是誰聽了他的評論，已經昧了良心，傷了愛德，終究還害了自己。金口聖若望說，這樣的人是魔鬼的夥伴，比魔鬼更壞，因為沒有一個魔鬼，評論過別的魔鬼。噫呀，誰還不躲避這個比瘋狗更兇，比毒蛇更毒的禍患呢

● 祈求

吾天主求爾有效之聖寵，加施我身，於此衆人都染之病，使我盡力脫解，不同多人陷此罪惡之深淵，亦不陷於永罰 亞孟

● 切望

聖經上說 Prov 24:9 我的天主，使繯繩束我口，使我總不評論一人。聖經上又說 衆人厭煩的，是好評論的人。聖熱羅

尼莫說，你評論人，或聽別人評論，別說你的舌頭耳朵不覺疼癢。金口聖若望也說，我的天主，爾護持我，別使我陷於評論人的深淵裡

第十四步 克制拉舌頭

聖經上說¹³³：誰保住自己的口，就保自己的靈魂，誰若不想的說話，必得禍患。該用私省察的工夫，克制舌頭各樣的毛病。比如好爭勝，好誣枉，好雙觀二意，好多嘴多舌，好譏刺，好諂媚，好罵，好露人隱密，好揭人短處，好嚟嚷，好唧咕，好輕慢人，等等都是

●動情忖想

真正管束舌頭實在也是極難的。要得勝這個難處，該用極大的小心，防備，誰還看不出來呢。聖亞各伯宗徒說，沒有人能管束自己的舌頭，他如同不息的禍泉，萬惡滿毒的。誰還敢仗恃自己呢。一來，舌頭的罪相反天主聖父，因為天主聖父，賞給我這個肢體，為讚美他，我反妄用為輕慢他，宗徒亞各伯又說，我們一邊讚美天主，一邊咒罵人，人是天主的肖像，豈可使得麼

二來，不中意天主聖子，因為我們每次領聖體，聖子先到舌頭上，我們反倒每次褻瀆他

三來，不中意天主聖神，因為天主聖神曾用火舌的形像，顯在宗徒們的頭頂上

噫呀，誰若不謹守舌頭，是多麼不好，多麼有害呢

● 祈求

吾天主，求爾管我舌頭，護持我口，以我嘴唇閉我舌頭之門，使我心，總不偏向惡言，總不以惡言，得罪天主聖父，聖子，聖神，
亞孟

● 切望

聖經上說 Eccl 28:29 你的言語，權量他的身分罷，與爾口定個正規罷，也小心別輕易的在舌頭上有錯誤。聖奧斯定說，吾天主，你是我的避難所，賞我聽爾之命，令我爾所願。天主爾知我心之悲傷，我目之川流。聖詠上說。我已說過，我守我的路，庶不輕棄我舌。

第十五步 克制驕傲

古經上多比亞訓子說過：「總別叫驕傲沾你的身，因為驕傲起了頭，纔有了各樣的患難。」說到驕傲，到底驕傲是什麼呢？聖多瑪斯答應說，驕傲是無理的盼望，為自己的榮尊。所以該用私省察的工夫，為克制驕傲的行為，該分以下幾條，一妄貪世榮空喜一場，二虛讚自己並己本領，三妄貪光榮及高地位，四為圖名譽假粧善人，五事不歸己偏要好攬，六明悟空虛徒自尊大，七超越己力心中自足，八極慢他人自比人能，九自作聰明固執己見，十與人不和護人不睦，十一不欲自下甘心聽命，十二既得恩典忍心忘却

●動情忖想

若細看驕傲人受的罰，誰還敢驕傲呢。路濟弗爾，因為驕傲，自天上墮下。納布各，因為驕傲，失了國，變為類畜。達味為調查戶口，國中遭了瘟疫。依諾增爵教皇說，驕傲能翻倒大樓，打倒了各立亞，掛死亞滿，殺害了厄加諾，殄滅了安提約胡，沉沒了法郎，陷害了塞納該。天主拆毀驕傲將軍的寶座，枯乾驕傲百性的根苗，吁，誰還不勉力，壓服驕傲呢，誰還不怕驕傲，相反天主呢。

●祈求

全能天主，總不許驕傲佔我心。我今求爾，勿許我於永遠無福，傷嘆我之驕傲，亦如聖經號爾云，驕傲何益於我，自誇富足，吾等沾何便宜，以諸事宛如泡影霎時即過矣。

●切望

聖亞各伯說，天主相反驕傲人，賞謙遜人聖寵，聖奧斯定說，我的救者 從我身趕出驕傲之魔鬼，賞我謙遜之寶藏。聖經上說 Eccl 10 塵埃糞土，你驕傲什麼呢？

第十六步 克制虛榮

聖經上說，明智人不光榮自己的明智，勇敢人不光榮自己的勇敢，富足的不光榮自己的富足。但是在這上頭，誰認識我，誰受光榮 Eccl 10 什麼是虛榮呢？就是不按正理貪求光榮。多咱一個人的名聲隱而不顯，那時叫名譽。若以言語傳揚出來，叫讚美。若別人的行為顯明了，那就叫

作光榮・虛榮的行爲分爲數端，一過於看重自己的思言行爲，二在自己的思言行爲上，自喜自樂，三盼望別人也知道看重自己，四盼望人的看重外面傳開，五用各樣法子爲討別人看重，六自己說話也是傳講，傳講就是自誇

●動情忖想

若是仔細想想，誰還不躲避虛榮呢。第一，因爲貪圖虛榮是偷天主的光榮，霸爲己有。第二，是撒荒糊塗，因爲你明明知道，自己是個小活虫子，如同不算什麼，應受各樣的輕賤，仍然貪人的讚美。第三，把一總的行爲染上慢毒，奪去常生的功勞，失去天堂的賞報，因此救世主親自也說過，你們小心罷，別把你們義德當着人作爲叫人看見，若然，在天爾父跟前沒了賞報。聖巴西略說，虛榮

是諸神工的暗劫，是靈魂的親仇，我們善功的諂媚，口密腹劍的伴侶，人明悟喝不穀的毒葯。唉，誰還這麼瞎，這麼糊塗，把自己沉溺於這樣的毒飲呢

● 祈求

吾主，求爾自我除此蠢瞽，總別使我以至微之榮，置諸真福之前，爲細微之事甘賣永賞，但爲爾之光榮，一心常望，光榮獨歸於天主，及無形永世不滅之君 亞孟

● 切望

聖經上說 ^{1 COR 13} 你若不受，你有什么呢。你既受了，卽如不受，爲何自榮。金口聖人說，吁，爾糊塗人，別人記意爾有什么益處，爾若不在那裏，恐怕也讚你幾句，但你若在那裏，讚美你也穀受的，吁，至謙之耶穌，全心求爾，此聖

寵，使我總不貪圖虛榮

第十七步 克制慳吝

聖經上說^{弗六}：別叫慳吝沾你們，如同教友該這樣。什麼是慳吝呢？就是不按正理貪圖富貴。慳吝分爲兩樣：一樣是不按正理貪圖別人的財物，一樣是不合情理，分外把持自己的財物。慳吝的行爲，分以下七條：一過於重看世財世物，二切望財物謹抱於懷，三過於操心聚斂財物，四想用各方爲得財物，五虧負傭價欠債不還，六爲養己身過於刻薄，七逢遇窮苦忍心不顧。

●動情忖想

聖經上記載，聖神多次加給慳吝人的禍患，他還自覺己心，毫無慳吝。惜哉，一來，慳吝是可怕的。聖經上說^{Luo 6,24}禍哉爾富貴人，恁如今有了安慰。二來，慳吝是罪惡的預報。沒有比慳吝，是更兇惡的，沒有比愛錢是更可惡的，叫人有靈無恥，是一總的禍根。三來，是救靈魂的阻擋，容易受永罰的危險。聖經上說，駱駝穿針眼，比富人升天堂更容易。聖經上又說^{Luo 6,24}誰願成富人，陷於誘惑，陷於魔鬼的深淵裏，及許多無益的想望，他湮沒人於死亡。誰珍藏銀子，倚靠他，必定降下，自取滅亡。哎呀，誰還不駭怕呢，誰還不躲避這危險的地呢。

● 祈求

吾天主，若我之寶藏權勢，富足豐裕，求爾賜我不圖外物，不愛己財，脫去分外操心，償還債欠，憐惜貧乏，顯我好施，爲得富裕天產，能得吾主天主，尤爲真福 亞孟

● 切望

路加聖經上說 10:34 你們小心各樣的慳吝罷！聖奧斯定說，若沒有天主各樣的富足也是貧乏。求主滅我貪世物的偏情，點我愛永賞之火

第十八步 克制迷色

聖保祿給羅瑪人寫信說 8:13 若是你們按着肉身活，將來

要死。但若你們克制肉情的行爲，乃神生活入迷色是什麼呢。就是不按正理貪圖淫樂。該用克苦的利刃，克除以下的行爲，一雖然沒有喜懽。不存不好的念頭二克除存留喜懽不潔之念，三除不故意的邪淫行爲四克除視邪色，五克除說淫話，六克除口親不端，七克除手摩不端，八克除犯醜行，九克除慣犯醜行，從此慣成自然

●動情忖想

吁，至義之天主，淫罪之判官，雖若細看爾公義之嚴厲，犯此罪惡之醜陋，誰還不渾身戰慄呢。第一想，因爲這個罪天火燒了搜豆瑪，及臨近的城，西海城，及百性滅亡，殺死搶弟納的兇犯，海兒及奧納二人，挖了淫惡佑達的肺，開了瑪第盎的膛，滅了本亞民的支派，在陣上，翻

倒了黑利的兩個兒子，殺了亞蒙，殺了烏立亞。咒罵了路本，引誘了桑宋壞了撒洛滿。噫呀，雖還不怕這個刑罰呢，雖若有這個毛病，還不驚懼呢。因為這個毛病滅人年紀，混雜族類，散亂次序，覆滅服色，毀壞年老的，敗壞年幼的，男女智愚，連上等人及下等人也是極可憐的，依諾增爵教皇說，哎呀，雖還不同聖熱羅尼莫一齊傷嘆的說，嘻。地獄罰淫罪的火呀，你的材料，是貪饕。你的火頭，是驕傲。你的火星，是淫熾。你的煙，是敗名。你的灰，是污穢，你的終究，是個地獄

● 祈求

全能天主，求賞我泯滅毛病之烈火，謹守五官之門戶，於意想，思念，切望，心情，言語，同居，友誼，行為諸端，專

務潔淨，爲能脫此毛病之虐惡，滅此兇燄，勿使我同多人因此毛病受永遠之罰，及永火之焚燒 亞孟

●望切

聖經上說 ^{Ephes 5:2} 各樣不潔之事別沾你們 聖奧斯定說，求主滅我肉情之火，點着愛爾之火，別因霎時之樂換永遠之苦

第十九步 克制嫉妬

聖伯多祿宗徒說 ¹ 所以你們脫去各樣過惡，另外的粧善及嫉妬 什麼是嫉妬呢。就是難受別人的好處，怕減少自己的光榮。該用私省察的工夫克除以下的行爲，一難受

或煩惱別人的善工。二喜歡別人得禍。三暗攬別人的好處。四污蔑顯揚別人的德行。五阻撓別人的善行。

●動情忖想

誰能用言語說得來，嫉妬是多麼有毒，多麼兇惡呢。一想，魔鬼因為嫉妬，引誘了我們的元祖父母。加音因為嫉妬，殺了亞白爾。撒烏爾因為嫉妬，常想治死達味。古教的司祭，因為嫉妬，判定吾主耶穌死刑。二想，聖西比良說，嫉妬是萬惡之根，滅亡之泉，罪惡的種子。三想，聖巴西略，以嫉妬是魔鬼的新方，熱心的阻擋，地獄的道路，天國的失落，生命的死亡，本性的瘟疫，相反從天主來的各樣善功，終究是叛逆的賊。噫，真是至毒的兇惡，真是至毒的毒蛇。

● 祈求

吾主吾天主，愛德之泉，萬善之源。求爾賞我，愛人如己，使我總不沾此嫉妬之疫毒。能得汎愛衆人 亞孟

● 切望

聖經上說：「因為我是善的，你的眼難道是惡的麼？」^{Eccl. 10:12} 聖奧斯定說，吾主除我嫉妬之心，爭勝之火，求我的救世主，救我於嫉妬之腥臭，得充滿爾愛情之甘飴

第二十步 克制貪饕

聖經上說^{Luc. 21:34}：「你們小心罷，別冒失的樣子，昏迷酒醉，加你們的心苦，什麼是貪饕呢？就是不按正規，貪圖飲食

的快樂。另外有五樣，一如吃喝過度，吃了又吃，喝了還喝。二過於講究吃喝，氣味務求精美。三吃喝時刻也無定規，想吃就吃，想喝就喝。四吃喝樣子，過於粗鹵，每於飲食，狼吞虎咽。五烹炒菜蔬，過於操心，每當吃飯，加意挑選，等等都是

●動情忖想

誰若明悟裡，屢次想想貪饕的罰，就容易於飲食上節制自己了。第一，因為貪饕的罪，靈魂上生出來各樣的毛病。如同虛假喜歡，詭譎不正，心神不潔，多言多語，明悟粗笨，祈禱散亂，等等都來了。第二，肉身生出來的毛病。如同貪懶好睡，手足麻木，臟腹猙獰，骨節疼痛，各樣的病苦，末後催你快死。第三，依諾增爵教皇說，因為貪

饗，鎖了地堂的門，賣了長子的地位，掛死管麵頭的官員，斬了聖若翰的頭，廚子頭納布匝但，燒了聖殿毀，滅了日路撒冷全城。巴爾大撒席間看見手，在牆上寫字，當夜就被加爾代依人殺了。噫，所以你小心罷，捨棄貪饗爲延爾壽

● 祈求

吾天主，孰克飲食，初不過度，彼讚爾各其功爲大，我非其人，因此奔爾台前，懇求爾，提我軟弱，使我總不過度飲食，不嗜肉身之美味，專務延年益壽，遵守時刻，不過於款請他人，飲食過於豐美，怕如彼貪饗之富人，罰受永遠之飢渴，埋於地獄之烈火，難滿滴水之盼望 亞孟

切望

聖經上說：『你別當個酷好美味的，也別把你置於吃喝上。』^{Eccl 27,12}
聖奧斯定說，吾天主，除我口之孱弱，及我腹之嬌養，
我的天主，巴不得於飲食上，總不過度。但是多咱要吃，
不過爲養肉身，如同吃葯一樣纔好。

第二十一步 克制忿怒

聖經上說：『各樣的苦處，及忿恨不平，從你除出去罷。』
什麼是忿怒呢？聖多瑪斯說，忿怒是無理的盼望，復仇，
爲私省察的工夫，該當克制以下五條，一忿恨，二明悟發
怒，三咆哮，四說凌辱話，五辦凌辱事，及害人的事。若習慣

忿怒，隨即跟着，不可靠，報復，恨人，樂人得禍，喜人報仇，吹大話，恫嚇人，唧嚷口角，爭論凌辱，污罵面傷，找害。這一總的毛病，該從根裏挖出去纔好

●動情忖想

我的靈魂，爲提醒你，克除忿怒，請爾細想忿怒的效驗，及忿怒的罰。厄我略大教皇說，人因爲忿怒失了明悟，喪了天理，不知自己做什麼，要了命，丟了公義，失了同活的恩惠，斷了和睦，蔽了真光，覆沒聖神的光照，還有別的無數禍患。噫，誰還不拘束忿怒的瘋狂呢

●祈求

除免世罪天主之羔羊，求爾除滅我身，忿怒洩恨之偏情，使其總不沾我心中。更求賞我心常存愛德，孝順良善，

及心中之平安 亞孟

●切望

聖詠上說 *息怒也止瘋狂* 罷。聖奧斯定說，我的救世主，自我除去忿怒之瘋狂，賞我忍耐良善之保障。聖瑪豆經上說，誰惱恨自己的弟兄將判他有罪

第二十二步 克制懶惰

聖經上說 *你的手不拘辦什麼事，認真辦罷*。懶惰是什麼呢？就是厭煩，做救靈魂要緊的神工。懶惰的行爲分以下六條：一神工苟且了事，二不自思自量。三屢次改換定規。四清閒，想望肉身自在。五慣說無益閒話。六輕慢熱心

人，躲避神長

● 忖想

我的靈魂，從昏迷提醒你賦你以生命。第一想熱愛天主的忠僕，所有的福，因為他常中樂天主，神工前進，功勞加增，給自己預備永遠在天堂，一頂大華冠。第二想懶惰人的可憐。無福驚嚇你。聖伯爾納多論懶惰人說，他們不負責任，該用棍子，及馬鞭子責答他們。一不催逼他們，就如畜類的想望在一齊同居共處，常是半冷不熱的。他們的聽命，不是真正熱心，他們說話，不顧前不顧後，他們的念經祈禱，有口無心，他們看聖書也是應酬故事。末末了連地獄的刑罰，也不能聳動他們。良心也管不住他們，規矩也拘不住他們。以至於地獄的門，眼看着就來到跟

前，他們也不當個事。第三想生前死後那個無福，活着也活穀了，兇死也來到了。審判的利害，地獄的烈火，如同斧子已經插在樹根上。一總的樹，他不結好果子，要破了他，扔到火裏去。所以誰還不除去這個懶惰，爲躲避這可憐的罰呢

● 祈求

聖奧斯定有言，吁，天主之神愛，以爾愛情之箭，深透我心之隱密，救贖之烈火，刺我魯鈍之骨髓，點爾聖愛之火，光照我心，牧我神形 亞孟

● 切望

默照經上說⁸¹⁵巴不得你或是冷的，或是熱的。因爲你是半冷不熱的，我從口裏要吐你出去。聖奧斯定也說我的

朋友，請你克除你的清閒好睡。懈怠，及明悟的疎忽罷。嚷，懶惰人呀，你睡罷，你睡到多咱纔醒呢。你起來罷，因為給你開着大路哩

第二十三步 克制想像

聖經上說 *Heed thy heart* 心裏雖起想像，別把你的心放在想像裏。想像是什麼呢？就如一座宮殿，裏面懸掛着許多的山水字畫。其中有好的，有歹的，有精緻的，還有不雅觀的

● 忖想

為叫你小心謹守想像，從世俗粗糲玩戲的像，連那不正經，顯明的畫圖也感動你，你更好望看聖像。因為一來想

像的效力，貫通於別的作用，是散亂罪過的。頭一個原因每次想像裏，佔了惡念惡像，遂着喜歡，明悟接着也理會。當着存留的時候，就有極利害的引誘，拉的愛慾也隨從了。二來，想像的兇惡。他是一總賊事，一總報仇，一總貪高位，一總慳吝意思的泉源。三來，想像的詭詐。他如同一塊反光鏡，照東西一樣，多的照少了，少的照多了，大的照小了，小的照大了，一個蒼蠅照的如同一個大象，一個大象又照的如同一個蒼蠅。他把你的靈魂全全混亂，有時如同駭怕，有時如同酣睡，或如同難受，或如同寬心，等等的變幻無窮。因此不知道，起多少誘感的混亂，及危險風波

● 祈求

吾天主祈爾賞我，謹守想像，立拒有害之意念，始拉我之
明悟，繼拉我愛慾，終犯罪過，混亂我之靈魂 亞孟

● 切望

聖經上說 Eccl. 3:2 若一人專心想像的虛假，即如追風捕影一
樣（聖奧斯定說，我的朋友，除爾明悟之粗鈍，心之瞎想
像，幻景之混亂。吾天主，救我於諸引我犯罪之想像

第二十四步 克制嗜好及他的偏情

聖經上說 Eccl. 10:30 你別去隨你的偏情，若你使偏情，作你魂靈
的主，使爾與爾仇欣喜（偏情是什麼呢？就是動覺的嗜

好。聖多瑪斯說，因着好歹的形影，發生的嗜好，分爲兩種，一是戀愛的嗜好。一是忿恨的嗜好。二者包涵偏情十一條。戀愛的嗜好，包涵六條。即愛情，想望，喜悅，惱恨，逃脫，憂愁。怒恨的嗜好，包涵五條。即盼望，失望，大膽，畏懼，忿怒。一總的偏情。該倚靠天主的聖寵。用私省察的工夫，先除去他。若不能全除去，至少也阻止減少他，別叫他拉着你犯罪。

● 忖想

多咱我們勉力壓服偏情，我們該屢次照深裏默想，我們偏情的害處。第一想，這些偏情，是我們的仇敵，聖奧斯定說，偏情招我們滅亡，拉我們往下走，到深處，湮我們，致瞎明悟，回轉愛慾，不務修德，壓住記念，催惹嗜好，

逼迫天理，把肉身變爲蛆囊糞袋，如同無繮的馬，拘束不住。因此慾火焚騰，也不論窮富，也不論公私，各樣事情都許我們辦了。第二想，偏情是魔鬼，同我們打仗的兵器，是逮我們的網，是難爲我們的劊子手，連一點平安的空，也不給我們留下。第三想，如同風潮與浪海，彼此衝擊。在我們心裏，撞搖難穩。混亂飄蕩，將我們的心海混亂。至於我們所愛的，成了可恨的，我們所恨的，成了可愛的，我們所盼望的就要躲避，我們所躲避的就要盼望。我們所喜歡的，反要難受。我們所難受的，更要喜歡。至於叫我們也願意，也不願意。願意的，是修德行，因爲好。不願意的，也是修德行，因爲難。願意隨從毛病，因爲便宜。不願意隨從毛病，因爲醜惡。就是這個罪根，彼此爭

鬧·噉呀，這樣多的仇敵，兵器，風波，如同下上了天羅網，誰還能拔出腳來呢

● 祈求

吾天主，爾有掌管海洋之權，止禁海浪之搖動，求爾平我偏情之風波，及在我心，能得平安 亞孟

● 切望

聖經上說：你的情性，該在爾以下，你也當他的家。聖奧斯定說，求主救我於罪過，及毛病，使我充滿爾之聖德。聖保祿宗徒說，我是無福的人，誰救我，從這有死的肉身，也從嗜好的偏情，感謝天主，爲吾主耶穌，基利斯督

第二十五步 克制自愛是一總偏情的頭

聖經上說 ¹³² 有偏向愛自己的人，是自誇的，驕傲的。自愛是什麼呢？聖巴西略答應說，就是愛自己一個，但找自己的便宜，也沒有別的正經爲頭，也總不爲光榮天主。該用私省察的工夫，割去自己的行爲。一過於愛自己。二切望受別人的讚美。三怕人輕賤，怕人小看。四羞恥本性的缺失。五瞞藏過失毛病。六過於專務，人看得見光滑，輕忽天主所要的清潔。七過於愛世物，喜歡不要緊，不許的物件。八盼望光榮，超過別人。九不正經親愛近人，或朋友。十不正經愛慕神慰。

● 忖想

誰若看着罪惡的窠，全是從自愛來的，誰還不勉勵，用克苦的利刃，挖出他去呢。一想，自愛的人，是瞎子，能挖人眼，如同給桑宋挖眼以後，叫他推磨，拿着他當個玩物。聖厄我略大教皇說，自愛很容易閉住心眼。聖保祿宗徒數算着，自愛拉我們的毛病，就是私愛，自大，驕傲，不聽命，放蕩，強橫，怒目，愛自在。二想，自愛是拘引各樣私慾頭，如機器上的轉軸一樣，機器上，各樣式件，都靠着牠動轉，所以一總的想望，一總的意思，轉一百遭，仍舊歸於自己。三想，自愛如同站班的泥胎，仍是伺候泥胎，好看美色，爲悅樂眼，好管閒事，爲中樂耳朵，好貪美味，爲悅口腹，好帶香料，爲聞香味，好摩細軟，爲拘引手，

好聽讚美，爲自足自是，好貪高位，爲得光榮。辦事說話，粧有德行。祈禱的痛哭流淚，神安，神樂，及別的神恩，不爲中意天主，但爲自己便宜。噫，還不堵住這樣的毒泉呢

● 祈求

吾主吾天主，自我心園，除去自愛之根，不結毒害之果。賞我聖寵，實心愛爾，我亦富足 亞孟

● 切望

聖經上說^{Mat. 16}：誰願跟隨我，該克制自己，聖奧斯定說，至甘飴之天主，使我愛爾，脫去貪圖世物之重任，及肉身一總想望之重載。吾主拿去我之自愛，使我全心愛爾。

第二十六步 克制明悟

聖詠上說 *How* 人多啗在光榮裏，他不懂得，若與無靈的畜類一比，就彷彿他們了。人的明悟，經原罪以後，受的傷損，不少其愛慾，受的傷損。而且受的傷損，更重更大。比如人的無識，因着無識，不辨真假。什麼自己該辦，什麼別人該成，或該躲避也不知道。從此根裏差了，所以纔有許多的過失。

● 忖想

吁，誰若看靈魂上無數的錯誤無智，無數的冒失多事，無數的固執己見。因此也招惹一些罪過，該多麼熱心，祈求

天主聖神，相反這些禍患呢

● 祈求

吁，天主聖神，我負質昏愚，屢次不知何當信，何當求，何當不做。懇求賞我上智之恩，光照我心。我乃愚蒙，屢於出言行爲無心無意，賞我聰明之恩，裝飾我。我乃冒失，每於想望定斷逆爾聖意，使超見之恩，授我器械。我於善志決斷，時常搖動，使剛毅之恩，護圍我。於許多不歸我之事，好攬多管，使敬畏之恩，禁阻我。以此聖神七恩，銘刻我心，宛如七根石柱，建成上智之新宮殿，爲爾永居 亞孟

● 切望

聖詠上說：『求主賞我明悟，我亦生活。』聖厄我略教皇

說，吾天主，求爾賞我能看見，能知道什麼是該做的。罪過是我們靈魂的黑暗，打瞎我們的眼。多咱我們舉心向真光。我們的軟弱，就要陷我們於幽暗。天主爾賞明悟於孩童，求爾賞我懂得明悟之缺失，改惡遷善

第二十七步 克制私意

聖經上說：「棄絕你的私意罷。」^{Eccl 10:2} 什麼是私意呢，聖伯爾納多說，私意的本意，就是所願意的，非天主非人之公欲。比方這個時候，你願意睡覺，不是按着天主聖意，也不是長上的意思，所以這個私意，在一總的事上，神形內外，都該克制。以至於不辦一件事，為滿全我們的私意，

就該守以下五條。一歹事不可做，不拘大小。二好事可做，不爲我們，該爲天主。三該勤力盡本分，但是有時不做，或與別人替換，上司有命甘心聽從。四公益常放在前，私益常放於後，俗語說，公而妄私。五爲不隨自己私意，聽命強於出命。

●忖想

誰若看因自己的私意，靈魂受的害處，誰還不專務全全克制他呢。一想，私意是天主的仇。聖儒斯定說，私意常相反天主聖意，常想着全當家，自作聰明，相反你自主之權。二想，私意是上司的對頭，聖儒斯定又說，私意不服長上，不恭敬他，不守公規，怕受壓服。三想，私意相反自己，相反近人，因他常是兇橫，常是無禮，說話放肆，

沒有禮貌，情誼不正，不知己，不愛人。噫，真是可惡的私意，原來就是兇惡的。天神因你犯了罪，亞當因你丟了無罪的朝衣。你敗壞朋友的誓約，你分離夫婦的情腸，你使人不和睦，彼此打仗，你逐出平和，混亂世界，使之充滿許多災難。以人充滿地獄，你給地獄的火倒上油

● 祈求

吾天主，求爾去我私意，萬惡之根。我今在世承行爾之聖意，如同天堂天神全承爾旨 亞孟

● 切望

聖經上說：『父，不隨我的意，但隨你的意罷。』聖伯爾納多說，沒有私意，就沒有地獄，吾天主，求爾賞我諸行，克制我之私意，能得隨爾聖意

●收結煉路

好朋友，先說的煉路步數，其中莠草稗子全放在你眼前了。你用私省察的鑷刀割去罷。爲滿全熱勒米亞先知說的話，今天我要按置你，爲叫你拔除罪過，拆壞毛病，毀滅私意，放散不好的意思，及不好的習慣。這個煉路就算完了，接着再要講的是成德第二級，爲使你造成全德的宮殿，栽種德行的花卉，隨後我們講講罷

成德三徑煉路終

★附章

●素日默想規矩

默想分爲三端。卽默想之前，默想之中，默想之後

第一段 論默想之前該預備

預備有二。一，爲遠預備。一，爲近預備。遠預備有五條，一靈魂無大罪。二日中收心。三躲避分心機會。四少說閒話。五前晚看明日的默想題目。

近預備有二條。一夜間醒來收心不忘題目。二早晨起來立刻收心忖想。整衣洗臉後進堂。或有聖體或無聖體。或在私室或在公所。或行路或住店。卽無時無處不能行默想。

第二段 默想之中

一發信德，信天主無處不在。我今在天主跟前看我怎樣做默想

二發謙遜，我罪大惡極。當不起做默想神工

三發痛悔，求聖母，大聖若瑟，主保聖人，護守天神等。轉求天主寬免

四，求天主聖神光照我的明悟，使我善行默想，能得默想的益處。至此，念本日默想題目。定像。一，或吾主耶穌的行實。如聖跡，聖訓，苦難，聖死等。二，或聖人聖女的善表。如聖母之，聽命，謙遜，潔淨。聖人之良善。致命之勇敢等等。三，或是一個德行。四，或是一樣毛病。如德行何以修，毛病何以改。把題目分分推想完畢。就是默想之後

第三段 默想之後

一發善情，越多越好。心中說，我的救贖恩主。巴不得未犯罪得罪你傷爾聖心。或說，仁慈聖母。或我的主保。巴不得效法爾之功德善表，巴不得全改我的毛病，巴不得全修某樣德行，如此越多越妙。一一定主意，按本日默想題目。三感謝，天主於此默想中賞的特恩。四求寬免，求天主在此默想中，我所有的疎忽懈怠。分心走意。五奉獻，我的主意於聖母。求聖母轉獻與耶穌聖心。降福我的主意。好叫我今天一天按着行。爲第二天的遠預備

謹將規矩表列後以備參覽

默想

後

- 一發善情
- 二定主意
- 三感謝
- 四求寬
- 五奉獻

中

- 一發信德
- 二發謙遜
- 三發痛悔
- 四求聖神

前

貳近

- 一不忘
- 二存想

壹遠

- 一無罪
- 二收心
- 三避機
- 四少言
- 五前晚撮要

成德三徑次卷明路

弁言

若皇帝初次進京，豈僅黃土墊路，平高填低，除穢洒塵而已乎。勢必須，栽花植樹，搭棚結彩，扎匾立坊，地鋪毯氈，牆掛花布，等等裝飾，一言難盡。至於那三街六巷，都因爲皇帝將臨，也必定點綴個，新天新地的氣象，顯出恭迎聖駕的熱忱來。此勢理之當然，不必細說。若論迎接天堂的皇帝，要來到我們靈魂上，我們該怎麼樣清宮除道，用各樣德行的花卉，裝飾我們的靈魂呢。只除去罪惡毛病的污穢而已哉。更該以何等，尊高鄭重恭迎天皇，隨後我們就要講講。即如修德的研究，德行的作爲，德行的感激，且習練修德動情忖想，念經祈禱，懇求萬善好施的天主，

賞我此心。聖若望聖經上說：「他是道路，真實性命。」他給我們，指示遺留這個方法，這個道路，為叫我們從此真實的道路上，走到永遠的天國裡去。為此極宜留神，切勿輕忽，專務修練諸德。下列神效方法四條，一德行的知識。二德行的尊高。三切求德行。四德行內外的習練。此次卷小冊，要講的。第一什麼是修德。第二以德行的尊高，加以切望修德，並德行價值，德行的永賞。第三祈求加以切禱，邀主寵。第四末將內外諸行，以私省察的工夫，練達出來。亦如聖經曰：「請爾注目爾其勉旃。」

成德三經次卷明路

第一步 切望修德

聖經上說^{Mat}「嗜義如飢渴者，乃真福。爲其將得飽飫也。」
到底德行是什麼呢？亞利斯多德說「德行使人成善，亦使其工爲善」聖奧斯定說「德行是靈魂的良能。人賴以善生，不致人徒生」

但德行有超性的，有本性的。超性的，非天主賞賜不可。本性的，人亦能修之。如信望愛三德，乃超性之德。非天主賞賜。人力決然不能自修。以其超乎人之本性也。若智義勇節，亦名四樞德。人以其良知良能，亦能自修。

之。但無超性之價值。爲此其餘諸德，有本性帶來的，有人自己習練的。此處只論超性之德，不論本性之德

●動情忖想

有許多人，他們不愛德行，也不想德行，因爲他們不知道，俗話說的好，不知者不貪。盼望這件事，別落到我們身上。因爲我們，第一該想，德行的尊高，是我們的美善，我們的體面，我們的高位，我們的光明磊落，榮耀花冠。第二該想，德行有多大的益處，是我們的日用糧，人心的堅強，保護我們的炮台，屈服仇人，得勝奏凱，彌縫本性的缺失，裝飾靈魂，易於行善，度日順適，阻止犯罪，先賺下常生，成吾耶穌的肖像。第三該想，靈魂上，是多麼暢快平安，生出來的，真安真樂，出奇的神安神慰，一

些的福氣，除非善人，及天堂的聖人，是不能嘗得着的，那一總本性的權勢富貴，及各樣的世財世物，總不能有這樣的神安神慰，真福真樂。唉，想到這裏，誰還不全心帖服德行呢

● 祈求

吾天主，諸德之主，引導我心，不厭切望修德，跟隨聖寵，不辭勞苦，除我諸凡阻礙，不悞修德之方 亞孟

● 切望

吾天主，不拘何時，求爾俯允我求，加我靈魂之德。聖奧斯定說：『求主，教我靈魂美善法則，以爾法則，克除我之私意毛病。』吁，永遠之光，教我懂得，德行之性質，看重德行之價值，全心切望德行之美善

第二步 信德

聖經上說：「沒有信德，不能中意天主，蓋近乎天主者，宜先信其有，且爲求己之報。」信德是什麼呢？是超性的神恩，也是天主的光明，光照世人，堅信默啟的，聖教會所傳各端道理，或記錄出來的，或口傳下來的。天主默啟的憑証，是我們當信的緣由，因爲他是無限的上智，不能受哄騙，又因爲他是至真實的，更不能哄騙人。信德也分爲兩樣：一是活信德，他因着愛德動作。一是死信德，他缺少愛德，不能有好行爲。在私省察的工夫裏，活信德的行爲，分爲以下六條題目。

一堅心全信。二口中承認。三行爲証明眞信。四按自己的力量，傳揚信德。五勇敢阻擋信德的仇人。六若有緣故，爲信德致命，也甘心情愿。

●動情忖想當信的道理

在相反信德的誘惑裏，最能堅固我們信德的，就是羅瑪聖爾公會，與我們表明的，一些當信的憑據，是別的教們，不能做得到的。卽如，一先知的預言。二致命的勇敢。三各樣的聖跡。四道理的純正。五符合人的明悟。六同心同聲，一齊贊成，各樣的奧妙道理，變換世界。以宗徒們，幾位無識的莊農人，竟徧傳聖教於普天下。信德的力量，能使人同心向善，衆博學聖師們的學問道德，有了信德的人，度生那個純淨，守誠命，那個齊全。聖教會所經的

多少艱難，多少仇敵的奸計，仍是穩固不搖，且聖經之古舊，比世上各國的書籍，更老。以上這些大端，請爾細心忖想，一番，真堪當同胡郤論·維格多學士說過、天主呀，若是差錯，我們都受了你的糊弄，這樣的聖跡，奇工妙化，堅固我們，是除了你，誰也不能做得來的。

● 祈求

天主耶穌，基利斯督真信者之始終，爾於億萬無信者，及異端人中，召我得進聖教，賜我真信，懇爾賜我信服義德，口承救贖大恩，更以實行，堅我信德，爲保護信德，愈顯爾榮，甘願流血致命 亞孟

● 切望

聖經上說、主加我信德罷、又說、主，我信，更求助我信

之不逮，^八聖奧斯定說：「主，我救靈魂之剛毅，勿使我相似暫且信從，而受誘惑時離棄信德之人。」^九聖多瑪斯說：「天主聖子，沒有比你所說的話是更真的，所以我全信。」

第三步 望德

聖經上說^{Hebr 6:18}：「吾儕凡靠預示之望者，獲慰莫大，依彼不易之二事，於不能虛言之天主，望德是什麼呢？是超性之德，帖合愛欲，因天主的聖寵，及我們立下的功勞，結結實實的，盼望永福。這望德的堅切，是一定而不移的道理，生就來的，一如天主的全能，是無所不能。二天主的美善，他欲賞賜我們。三天主的永福，既許必踐。四吾主耶

穌的功勞，爲我們賺下了，一總的福樂

●望德的行爲

一盼望靈魂肉身的永福。二盼望得永福的法子，三急緊時候，投奔天主。四大艱難內，心不外馳。五身處逆境，靜默向主。六帖服主心，翕合主旨。七奉聖人爲主保，補我不足。八用盡方法，所求仍無所得，還是平心靜氣，全信天主。上智安排。九不靠自己的功勞，靠吾主耶穌的功勞，雖說我們該以己功，爲邀主寵，到底聖大亞爾伯說過，不仗恃耶穌的功勞盼望，不爲盼望，那爲妄望

●動情忖想

若存心細想以下數端，能不催逼着我們盼望麼。一是天主的全能，乃無所不能。二是天主的美善大方，願憐惜一總

的人。三是許下了真實的永賞。四是吾主耶穌無限的功勞，亦同伯爾納多聖師說，不拘做什麼，不拘避什麼，不拘忍耐什麼，不拘盼望什麼，天主你是我的盼望，這就是獨一無二恩准的原因，超過各樣的恩惠，你的全能，既無所不能，必定勉勵我，你的美善，既願我們都善，必定堅固我，你的恩准，既許必賞，且能壯勉我，你聖子的功勞，賺下永生，更能堅固我心。吁，天主我盼望你，別許我永墮

● 祈求

天主，爾爲我之盼望，曾有多人，望近友，望富貴，望軍器，勇敢，亦有多人，望陞官，望榮嗣，其中俱不能得救，我都望爾。盼望吾主耶穌，爾堅我望德，並轉賜望德，與

世人 亞孟

●切望

聖經上說：「我帖合天主纔好，也將我之盼望安置於主，
聖奧斯定說，至慈之主，賞我結實信德，不斷的愛德。
吁，天主我盼望爾，別許我永墮」

第四步 不恃自己

聖經上說 *habeo* 想件好事，如同從我們，我們是不足，但各
樣足力，從天主。怎麼算不恃自己呢？是一人想在本性的
事上，或在超性的事上，若沒有天主的相幫，自己是毫無
所能，如同一個嬰孩，別人不相幫，赤身露體，也不會穿

衣遮蔽，飢餓難受也不會吃飯充飢，跌倒在地也起不來，灰塵沾身也不會打撲乾淨，仇來攻打也不能保護自己，也不會躲避危險，更不能調治悞傷

●不恃己的行

一素常裏認識一總的善功恩典，全從天主來的。二認識自己的不能，卑微不恆。三自己的力量總不可依靠，總不可看重，因為以自己的力量，不能得勝誘惑，隨好主意。四屢次犯罪也不驚訝，也不煩愁，也不失忍耐，更不膽怯敗興。五在各樣事上投奔天主，求他相幫

●忖想

為過於依靠自己的人，常不驚戒自己，不久就有天主的罰，割利亞被達味擊死。何洛非自仗兵精將廣，被一個平

常婦女斫了頭。納布葛依恃自己的權勢，失了國，變爲畜類。王子亞撒，全心依恃西里亞王，後被敵人打敗，自己也屈服投降。聖伯多祿宗徒，過於仗恃自己，究後三次背主。噫呀，誰依靠自己，真如同拄着蘆草拐杖一樣，豈有不倒的麼

● 祈求

天主我之護圍，我之依歸。除我自恃之心。賞我聖寵，惟依賴爾。使我總不自恃 亞孟

● 切望

聖經上說，誰依恃自己，是糊塗的。聖伯爾納多說，雖然你是平安，到底你別自足，因爲誰覺着站穩了，看着更怕跌倒，天主，爾昔有言曰，沒有我，你們什麼也不能做。

求爾賞我，全全不依恃我力

第五步 依恃天主

聖經上說 ^{10,35} 是故勿失此望，將收豐報者，依恃天主，是結實齊全的盼望，於天主那面，是至真實，至結實定而不能移的。因為相連於天主的全能，美善，福樂，恩准，及吾主耶穌的功勞，於我們這面不那麼一定，因為我們常有阻擋，常有欠缺，所以宗徒訓教我們，該恐懼戰慄的，救我們的靈魂

● 忖想

吾主吾天主，怎麼樣我不依恃你呢，你從你無限的美善

裏，及無限的仁慈裏，明悟已經有了我，就賞我這樣大恩，就是，一你從永遠愛我。二你後來造我成人，保存我，養育我，拿你各樣的美善來，悅樂我。三依你聖子寶血，願意救贖我。四不叫我生在外教，異端人家裏，叫我生在奉教的人家裏。五不叫我，初生就死，領不得聖洗大恩，永遠失落幸福。六又願意赦我的原罪，成你的羊羣。六以至於今，以聖教會的活信德，保存了我。以堅振學事堅固了我。七在我幼童時，無數靈魂肉身的危險，你保護了我。八初次犯了大罪，你能立刻罰我下地獄，你不罰我，還仁慈引導我，回頭改過。九多少次又犯重罪，你用告解聖事，洗淨我。又賞我聖寵。十用吾 耶穌的肉身寶血，屢次養育我。十一你召教我，往這個可愛的熱心地步上，在這

地步上，又爲我想出多少救靈魂的法子。十二不用說，明裏暗裏，得了你多少恩典，使我當爾之羊，當爾之僕，當爾之友，當爾之子，當爾之承嗣，當爾之淨配，藹然可親，允許了我，眷顧我，疼愛我，也用多少恩寵，多大的蔭庇，加增給我。吾天主，我於這些，及這樣大的恩典，及最顯明諸恩的憑證，能不依恃你的仁慈麼。難道這些恩典，是你白賞的麼。吁，吾主，我盼望伏爾雙翅蔭之下，以致患難平服。同聖若伯說我雖被殺，仍是盼望你

● 祈求

吾主，加我望德，增我靠爾之心，亦如聖伯爾納多言曰，吾要求三端，望德依恃寓於內，繼緒的愛德，許下的真實，復還的權能

●切望

聖經上說，你全心依靠天主罷。聖奧斯定說，吾主，爾爲我之盼望，我之依靠，是爾聖子爲我釘死矣

第六步 敬畏天主

聖詠上說：敬畏天主是上智之始。什麼是敬畏天主呢？就是一個，躲避罪怕暫罰，或永罰。怕失落天堂，怕得罪自己的造物主。敬畏，本來是怕的意思，怕分三樣，第一，奴才的怕，是光怕主人罰，若主人不罰他，什麼事也不敢辦。所以他那怕情，全是從怕罰來的，這是最下等的怕。如同一匹驢，在磨道裏拉磨，他若不怕主人打，他是

一步也不拉的，不但不拉，對事還偷磨台上的麵吃。奴才怕主人，也是如此。第二，根本的怕，是怕得罪天主，因為得罪天主，纔得受罰，所以怕罰，也不敢得罪天主，非如奴才之光怕罰，只要能脫免了罰，不管得罪天主。這是第二等的怕情。第三，是兒女怕父母的怕情。這是最高的怕情，也就是敬畏的本意思。他怕天主，是從愛情來的，如同好兒女，怕父母難受，總不肯得罪父母，惹的父母生氣。所以我們在天主跟前，如同兒女，在父母跟前是一樣的光景，敬畏的行爲。一以天主的公義嚴厲，同我們罪過的重大，彼此比量。二頭犯罪，該做補贖，爲免永罰。三按自己的力量，躲避諸凡大罪小罪。四誘惑時候，提醒堅固自己，別遭永罰。五勤守主命，別冒犯主。六以至大的恭敬，

屈服主前，認己虛無卑賤不堪，甘屬萬物之下

●忖想

我的靈魂，爾細心審量，這樣多的躲避犯罪的好法子，還不能激動你，你就該第一，想你不是有一定的，死期却是不一定的。第二，想公審判的那個可怕。第三，想地獄的那個利害。第四，想吾 耶 的苦難慘死，那個可憐。第五，想你自己本身及別人所犯之諸罪。第六，想你肉身的卑賤醜陋，光能偏於犯罪。第七，想天主的仁慈公義無限無量。第八，想天主的上智，無所不知。第九，想天主全能，能罰你靈魂肉身下地獄。第十，再想天主審判你，那個仔細，絲毫不漏，更是多麼可怕。噫呀，誰若沉心想，這些事能不戰慄麼，還不拘束自己犯罪麼，還不催動

自己立功麼

● 祈求

吾天主，求爾賞我，敬畏愛爾之恆心，非如奴才之怕心，但如好兒女，怕犯罪過，多立善功，全心中悅與爾 亞孟

● 切望

聖經上說，以敬畏管束我的肉身罷，因為我怕爾之誠命。聖伯爾納多說，我一想地獄，我渾身戰慄，連我渾身骨髓，無不疼痛。吁，吾主天主，使敬畏之聖情，壯我身靈，因為如好兒女敬畏天主至於世世

第七步 明智

聖經上說 ^{Matth 10:16} 你們該明智如同長虫。什麼是明智呢？是素日用世的德行，能看透事的終向，也能揀選善法，爲得這個終向。明智分三層。一拿主意，想合式的法子，爲得終向。二一定斷，爲得終向，把法子合則，排列於前。三出命，愛欲因此，不能推脫所定的事。

● 忖想

我的靈魂，你隨從明智人的主意，也專務眞明智罷，爲能享受他的利益，亦如聖經上說，你保存上智罷，你保存明智罷，也別失去他，他也保護你，你貪愛他，他存留你。

聖伯爾納多也說，巴不得的，你嘗出來，你懂得，你預防，嘗是嘗天主的福樂。懂是懂世物的虛假，防是防地獄的永苦。若神目中，屢次催逼你，那真明智就是聖神的特恩

● 祈求

吁，天主聖神，上智之泉，賞我超見之恩，使我諸凡行為，趁早透悉，我之神目，注視天主聖意。再賞我明達之恩，使我真正定奪諸事，或真或偽，或定或疑，或善或惡，執中分明，以地，以時，以人，以事之景況，斷其適中，更祈賞我剛毅之恩，使諸凡行為，相宜裨益緊要，以迅速，以勤勵，以果斷，總不推辭，不致婦孺，超越我之上智 亞孟

●切望

聖經上說，巴不得的，他們嘗着，他們懂得，他們防備末事。遵主聖範上說，這是真明智輕看世物，勉得天國。智慧經上說，主賞我爾座之上智，於我在同行，使我知道何事如爾之意。

第八步 分揀

聖經上說 ^{Prov 16:16} 你保守上智罷，因為比金還強，你尋覓明智罷，因為比銀更貴。分揀是個神智，凡事關於神質，真假善惡，更善更惡，歷歷晰清，何者該棄，何者該收，何者過，何者不及，使我們該當勉力，或該當躲避，纔是分揀。

有五條行爲，卽審，議，定，寬，束，一既審卽斷，善惡分明，不許我們流出範圍。二凡事議而後行，必不致徒勞無益。三凡事有定規，決不致缺頭少尾。四緊要之時，知道讓止。五諸事皆以定率，總不能越乎規矩。

● 忖想

在一總的神形諸事上，分揀是多麼要緊。一來，聖伯爾納多說，若你不曾分揀，德行也成了毛病。二來，是各樣德行的標準。故此聖伯爾納多又說，會分揀，爲各樣的德行，有次序。有次序，就是標準，也光彩，也常久。聖厄略大教皇說，會分揀德行，是保存德行的砥柱。你若黑白不分，德行就失了。所以你愛德行，更該愛保存德行的分揀。

● 祈求

吾主，祈爾飾我以分揀修德，束我諸凡行爲，不致離開正路，以致束我，不論寤寐動作，飲食守齋，言語靜默，祈禱諸善行，謹守定規，定時，及一切規矩，不致有過不及之弊。總合乎中，爲爾之光榮 亞孟

● 切望

聖經上說，吾子未先商量別做事，免得做事後懊悔，又說，你別依靠你的明智，也別過於自恃，因爲沒有分揀，德行成了毛病。吾天主，懇求爾，賞我常能分揀，好事奉爾

第九步 義

聖經上說 Math 23:23 你們把宰撒肋的，還與宰撒肋，把天主的還與天主罷。到底什麼是義德呢？義德是愛欲的德行，向於好施之宜務，一是向着天主，二是向着本國，三是向着父母，四是向着眾人，以故義德分三樣，一律法應盡之義，二素常應分之義，三彼此應還之義，為承此應還之義，有兩條大綱，其一，即如多俾亞訓子說，己所不欲，切勿施與他人，其二，聖瑪竇經說，欲人如何待你，你該如何待人。

壹〇一，法律應盡之義，在長上身上之分，一謹守法律。

二命下公平。三必賞善者。四必罰惡者。五導下便宜。六禁阻兇險。二，法律應盡之義，在下人身上之分。一謹遵法律。二和睦衆人。三不虧負人。四公而忘私。

貳○一，素常應分之義，在長上身上之分。一按時之緊要，或時勢之切急，均分公產。二按罪之輕重，按人之智愚，酌量予罰。二，素常應分之義，在下人身上。一除要緊事物以外，其餘總不貪求，二自己地位，雖無造化，初不多說，特是誇大己功。

叁○彼此應還之義，一總不虧人，以言，以行，以主意，於財，於榮，於本身。二人之行爲，喻以善意。三人之財產，按力照顧。

● 忖 想

從此看來，你該怎麼樣愛義德呢？天主在一總的事上，是公義的，也望你要這個義德。以下有幾樣告白，第一，天主望你特特的要這個義德，因為聖經上說了，你定斷事，你該公義。第二，國家也望你要這個公義，因為聖經也說過，義德舉揚百姓，又說皇帝的江山，義德纔能堅固，第三，不拘何等私上事，沒有公義，那是一時也不能行的。所以義為功德之頭。若肢體離開頭，焉能行呢。義德的賞報，在天堂，有義德的花冠。也如同那不公義的人，在地獄，受相稱的罰。所以你不該積極的，愛慕義德麼

● 祈 求

吾天主，求爾賞我義德，不拘何物，誰的歸於誰，敬長者，

睦同儕，導下者，謹遵主命，長我義氣，忍耐仇人，憐恤貧窮，以致審判之日，能得主以義德之花冠酬報我 亞孟

●切望

聖經上說，該爲義德打仗至於死，天主就替爾攻爾仇敵。聖伯爾納多說，巴不得我與上司及平等，及在下的前，盡我應有儘有之職。聖經又說，誰保守斷決，行義德，不拘何時是有福的

第十步 欽崇

聖經上說 *Deut.* 你該欽崇你的天主，也該侍奉他自己。原來欽崇是個恭敬天主的德行，以天主爲萬物之主，我們

得用相宜的敬禮，欽崇之

●欽崇的行爲

一，光榮天主，以至高的尊重，恭敬天主，卽爲造物主，應該領受我們的敬禮，受造之物，既屬其下，應該盡道。二，明悟殷勤爽利，爲一總的欽崇天主的事上。三，祈禱時，抬舉自己的明悟，專向天主，及衆聖人。四，欽崇朝拜天主，因天主至威至嚴，我的靈魂肉身，伏俯敬拜之。五，望彌撒大祭，奉獻吾主耶穌，靈魂肉身，寶血，與天主。六，輔祭領聖體，或獻禮儀，亦爲敬主之一份。七，其餘諸般行爲，一言難盡，如發誓，許原，讚主，求謝恩，或聖教會定出來的，或未定出來的等，舉，凡爲光榮天主行爲，都算恭敬天主

● 忖想

吁，恭敬這麼尊貴，這麼大益處，爲習練這個德行，誰還不尙心呢，聖若望宗徒說：「無玷無染恭敬，在天主聖父前，該是這樣，看顧孤獨，於患難時，能於此世保存無罪。」還有什麼，比安慰別人，於患難，是更高更妙的呢。還有什麼比在世上無罪，是更中意天主的呢，聖若望說的，保守無罪，是不論思言行爲，內外諸端，按自己的力量，躲避罪過。吁，吾天主，若我能得此聖寵，在念經祈禱的時候，向爾舉手仰望，是多麼清潔無罪，我的祭獻是多麼中樂你的聖意呢

● 祈永

吾主吾天主，懇爾賜我恭敬之加增，使我清潔無罪，伸手

仰望爾，於祈禱之際，按我所能，光榮爾，殷勤事爾，恭敬爾，欽崇爾，輔事聖祭，勤領聖事，還我願，及諸榮爾之諸行，爲爾永遠之光榮 亞孟

●切望

聖詠上說：誠意祭獻爾，及承認爾名，乃善哉，聖奧斯定說：「吾天主，我之依歸，我之救援，啟我所思。訓我所求，賜我中意爾心之行。吁，諸德之主，加我恭敬之心」

第十一步 補贖

聖經上說 Math 5:2：「你們做補贖罷，因爲天國近了，」補贖是什麼呢？補贖是因爾犯罪，得罪了天主，甘心受苦賠補，

以後小心不敢再犯

●補贖的行爲

一認識己罪，一心懊悔。二痛悔己罪，深心厭惡。三拿定主意，定改前愆。四妥行告解，甘願補贖。五爲補前愆，熱心祈禱，施行哀矜，守齋克苦，等等善工。六相反前罪，勉修德行，謹避危機，自謙自卑，勿使人知

●忖想

吁，補贖是多麼有益的，是多麼要緊的。是人沉於罪惡海，以後救生版。第一，請爾細想，補贖是多麼要緊，因爲路加聖經上說，除非你們做補贖，你們都得滅亡。第二補贖的益處，聖基所說，可讚美者，補贖乎，爾爲仁慈之母，諸德之師，以爾之功，喚醒罪人，尋覓亡羊，安慰失

望者，以爾之功，恩賜右盜升天，以爾之效，達味重得主宥。第三，補贖之地位，價值，使魔鬼的奴才變爲天主的兒女，能承嗣天國的產業，脫去罪惡的重載，復還靈魂的平安，及一總的福樂，神慰，聖西比廉說，「補贖呀，我怎麼稱讚你呢，你釋放細縛，解開禁錮，平息諸艱難，療痊諸反逆，光照諸黑暗，安慰諸失望者」。

● 祈求

仁慈天主，賞我痛悔，謙卑之心，慟哭流淚，悔恨我罪，以後總不再犯，使我堪當補贖之工，不致永遠死亡 亞孟

● 切望

聖詠上說「每夜我以淚，洗我牀，溼我的鋪蓋」。聖奧斯定說，「吾主，我是罪人，多啗到爾台前，因我重罪，能不心

驚肉跳，面黃唇焦，渾身戰慄，伏俯爾前流淚痛哭麼，吾主天主，祈爾賞我，痛悔補贖，謙卑之心

第十二步 孝愛父母

聖經上說 Exod 20:12 你孝敬父母罷，爲你在世上，將有大年紀。所以孝愛之德，與生我們的，教養我們的，及近族近支，本鄉本國，皆有當盡的本分。爲此孝愛，也包涵靈魂的父母

● 孝愛的行爲

一，不嫌父母的粗陋。二，敬畏恭敬光榮他們。三，愛慕他們。四，聽他們的正命。五，若父母要緊當供給飲食急

需，該嗣候他們，阻止危險

● 忖想

我的靈魂呀。一來天主的命，激動你孝愛父母。二來天主許下，活大年紀。三來更賞許多特恩。四來不孝愛父母的罰。如聖經上所說的，誰不孝愛父母，是天主咒罵的。誰受了天主的咒罵。真是可怕的

● 祈求

吾主耶穌，命我孝愛父母，與我立表，甘心聽其命，又托爾母與聖若望。求爾賞我，按爾聖意，愛慕孝順我之父母，及親戚近人，聽其正命，若其所命非正，即躲避如主之仇敵 亞孟

●切望

聖經上說「吾子，爾聽爾父之教訓，也別悞爾母之戒命，爲爾首加福寵」聖盎博羅削說「你恭敬你的父母罷，因爲天主子，也孝愛了他的父母」你念過聖經麼，聖經上說「他屬於他們權下」吾求爾賜我，孝愛父母，聽其正命，聖奧斯定有言，愛天主在萬有之上，愛父母在萬人之先

第十三步 聽命

聖經上說「^{Ecce}聽命於爾長輩，且伏之，蓋伊等驚醒如將爲爾靈魂受判者」聽命是人品行之德，使人隨從長上的意思聽其所命

●聽命的行爲

一，迅速聽命。凡長上的正命。卽速順從，毫不遲延。二，全聽命。卽在各樣事上聽命，連相反我們的意思的事上，一概都聽。三，忻喜聽命。卽克制私意，甘心樂意，順從長上的命。四，老實聽命。以自己的意見，常屈服長上的意見以下，也不問緣故，老實如同綿羊。若遇着相反的事，自己想着，是與上命符合，五，勇敢聽命。就是在難辦的事上，或以厲言出命，毫無擔待，卽看着上司學問淺薄，也是甘心聽命。六，啞吧聽命。雖有緣故，就是總不推辭，或以言，或以信，求寬免。七，謙遜聽命。只管聽命，隨長上的意思指示，雖然也沒有一點緣故，也不明白其中底細，依然聽命。八，不偏不倚的聽命。就如你站在中

間，隨東亦可，往西也行，或在光彩事上，或在卑賤事上，或如意的事上，或不如意的事上，看着吾主耶穌的表樣。在那事上更要緊聽命

● 忖想

嗚呼，誰若看着聽命之德，如同命菓樹一樣，結了十二個鮮菓，還不全心全力的，修這個德行麼。第一，聽命之德，是神生命的命菓樹。二，能飾人極中樂天主。三，能使人仿效吾主耶穌。四，能使人極中樂聖母，及諸聖人。五，在上司跟前，及同等之際，點着愛火。六，是得勝毛病，極好的法子。七，爲修德行，極有效的幫助。八，爲救人靈，極有效的利器。九，升天堂的准憑據。十，加增功勞的幫手。十一，神樂的根源。十二，驅逐靈魂各樣患難的利刃。

所以吾主天主，你不拘用上司命什麼，或禁止什麼，已經預備妥了，爲聽一總的命，亦如聖保祿宗徒說，主子，你願意我做什麼呢

● 祈求

吾主耶穌，基利斯督，爾以出奇之聽命，以致於死，死在十字架上，求爾賜我齊全之聽命，於諸凡命令，甘心誠實，謙遜，爽俐，忻悅，勇敢，不偏不倚，亦如失目者之聽命，恆聽長命，亦如聽爾，終得永賞 亞孟

● 切望

聖保祿宗徒說，主你願意我做什麼，超性學士多美說，你當學順從人意，卑賤自己如灰土，踏在衆人脚下，你也該學不隨己意，屈別人權下，吾天主，賞我齊全之聽命，更

愈諸獻品

第十四步 知恩

聖經上說 Coloss 3:15 你們該是知恩的。知恩的德行，是我們受了別人的恩典，按着我們的力量，想着還報。

●知恩的行爲

一，不忘人恩，且時時記憶。二，看重人恩，拿着當事，時加感謝。三，若遇順機，讚美恩主，揚其恩惠。四，恭敬愛慕恩主。五，以恩還恩。六，善用人恩，每視恩主，光榮其人，安慰其心。

● 忖想

你既然不是畜類，是個人，怎麼就不顯出你知恩報本的心來呢。一來，恩主的地位。二來，恩惠的廣大。三來，恩主的長久，四來，爲你的私益。五來，酬謝。這樣纔能得更多的新恩。吁，吾主天主，我比爾恩還小，因爲我的靈魂，幾乎不能容受爾之特恩。再者，人可算什麼，令爾常記念我。

● 求祈

吾主吾天主，諸川河之水，發源於海，仍歸於海。但我受爾諸恩，甘心賞我，不圖還報，若我無新恩寵，仍是毫無能爲。求爾真光，使我知爾恩惠之廣大，宜我尊重，從心還報，知足，使用，爲爾之光榮，及使我於此世，與恩主顯

我知恩之心，同報伊等，使伊等同我，讚爾光榮爾，於無窮世 亞孟

●切望

聖經上說，在一總的事上，你們感謝罷，因為這是天主的聖意，^人聖奧斯定說，有什麼心，比感謝天主是更好的呢，沒比這個更簡便，更好聽，更稱心，連辦事更有益處的^人聖奧斯定又說，我的靈魂，在一總的事上，你感謝罷，說感謝天主罷，因為這是衆信友，連會士，及大家夥，請安問好的，一個口頭語^人

第十五步 真實

聖經上說 ^{Coloss 4:25} 你們脫去虛話，說真實，真實是什麼呢？真實就是心口如一，心裏怎麼想，口裏怎麼說，事上也一樣辦，所以也不論我們的事，也不論別人的事，總是心口符合纔算真實

● 真實的行爲

一，躲避口是心非，二，該怎麼說，就怎麼說，常說實話。三，若是我們該說一件事，總不該因別人的情面，或想沾光，或怕吃虧，不說實話。四，事情是就是，非就非，總不說雙關一二意的話。五，既許必踐，除非有真實緣故，不可

改變

● 忖想

從真實裏發生的好菓，就可以催逼你，愛慕趨向真實。一，天主是真實，相反他的，是一總的虛假。二，真實中，有自主之權，虛則含糊不定。三，沒有比真實，是更樂意的，更有益的，更可貪的，更穩定不動的，聖經上也說：『真實有大能力』。異端人，都相反真實。太爾都良，辯駁瑪爾西異端人說：『真實的寶劍，殄滅一總的異端』。嗚呼，大真實呀，巴不得，你常超越一總的人。

● 祈求

吾主耶穌，道路，真實，性命，求爾賞我，使我明悟口舌行為，符合真實，致我心想如何，出口作為如之踐我所許，

愛慕真實，申明保護，稱揚真實，及躲避假粧，狐疑虛假。謊言，亦如聖經所言曰，撒謊之輩，爾其淪亡。亞孟

●切望

聖詠上說：主誰住於爾幕，於其心言真實，於其舌不爲詭譎者。聖奧斯定說：爾懷抱真實罷，享用他，中意天主，將賞爾心之祈求。吁，真實之聖神，使我亦愛真實。

第十六步 誠實

聖經上說 *Psalm 101* 你們是明智，如同長虫，誠實如同鴿子，聖格肋孟德說：誠實也叫實誠，也說老實，也說心實。就是一點粧腔奏勢也沒有。如同未開明悟的小孩子全然一樣。

●誠實的行爲

一，總不於說話辦事上，假粧自己有德行，有學問。二，於管靈魂的上司前，爲求他指教，把自己好處歹處，托盤端出。三，在靈魂的事上，成認自己智識不足，經驗的少。四，善功總不攙雜歹事，更不壞人家的事，不掩人家的長處，不欠人情，不虧人，盼諸事有益於人。五，論天主，及天主的忠僕，常盼望他們享真福。如同我們外面望福，也這樣盼望他們內裏得福。六，躲避一總無益的事，爲中意天主，揀選一切善工。

●忖想

以誠實的尊高益廣，應該叫我們愛慕他。因爲一來，能與天主聯合親近。聖經上說：「因爾誠實纔能與天主密談。」

二來，使我們得救，因為聖經又說：『誰誠實做事，將得救贖。』三來，缺少誠實，難救靈魂，即如聖經上說：『除非你們，變為小孩子，不得入天國。』又說：『你們想望永福的天主，以誠實之心尋覓他。』

● 祈求

吾主耶穌，基利斯督，爾昔有言曰：『容孩子近我，因為天國是為伊等。』求爾賞我孩童之誠實，為義人之明智，亦如聖厄我略所言，不會佯粧粉飾，舉動言語之際，只愛真實，躲避虛假，喜用善工，甘忍兇患，有人待我以橫逆，總不想報復，為真實愛辱，更覺得意，雖世人譏以愚蒙，我仍求主，勿使我貽棄此德，即被譏誚，寧同誠實義人，永生天國。

亞孟

●切望

吾主，我們滿全宗徒之言曰：「你脫去各樣的詭譎，佯粧罷。」聖經上說：「以心之誠實你們尋覓天主罷。」聖額我略也說：「心之誠實，是晴天，詭詐撒謊，遮蔽不住。」天主，我求爾，使我誠實，不犯主之晴天。

第十七步 友誼

聖經上說 Eccl. 6,14：「忠信的朋友，是勇敢的護持。誰得了他，就得了珍寶。」聖多瑪斯說：「友誼，是互相恩愛，在彼此心投氣合，纔穩定不搖。」

●友誼的行爲

一，慈善出於情，親愛朋友，不爲自己，亦不爲自己沾光。二，心投氣合。三，恩出於情，不分你我。四，忠信，同處，患難，照常友愛，如親弟兄，福則同享，苦則同受。

●忖想

你若懂得朋友的好處，該多麼勉勵得個好朋友呢。一，友誼的尊高無比，如聖盎博羅削說：「什麼還比友誼更寶貴的呢？」聖額我略說：「什麼還比友誼更尊敬的呢？」二，友誼是多麼要緊，聖若望說：「誰不愛朋友，以致於死。」三，友誼有多大益處。聖經上說：「誰得了真朋友，是有福的。」四，友誼是多麼暢快。聖經上又說：「兄弟們同居一處，是多麼好，多麼歡樂。」所以你還不要這個尊貴的，有益的，暢快的。

友誼麼

●祈求

吁，至聖之聖三，包涵至全之友愛。懇求賞我此等恩寵，能得以下之神益 爲修德及有德之人，或願或否，仍屬一心一義，爲公衆之益，爲愛從心出，毫無虛僞，于患難相助，爲善相勸，爲過相規，凡事之隱密，惟友知心，爲彼此之間，絕免醜行，爲互相勸勉，守望相助，爲友誼致命，亦屬甘心。以上諸凡行爲，爲永遠爾之光榮 亞孟

●切望

聖經上說，誰得着真朋友，是多麼有福。聖基所說，忠信朋友，真是個保命丹。忠信的朋友真是個護身牌。聖經又說，主賞我獲着真正朋友。爲我生命，就是一劑良藥

第十八步 大方

聖經上說 Act 20:35 施比受是更有福的。聖奧斯定說大方的德行，是隨意施捨，不圖人報。

●大方的行爲

一，自己的東西，爲聖教會，或爲窮人，不疼的慌。二，爲光榮天主，或衆人的益處，甘心輸納。三，躲避官詞，更願護人，不肯成訟。四，施給財物越人所求。五，捨施給人恩情大方。六，施捨財物毫不遲延。七，人若求施，不能立捨，總不久推。

● 忖想

爲修大方之德，至大的激勵我們，就是他的尊高。第一，因爲沒有比大方是更富足的，聖亞各伯說：「天主富裕，賞一總的人。」聖心禱文也說：「富有以賜禱爾者。」第二，沒有比大方是更彷彿吾主耶穌的。他把靈魂肉身，寶血性命，都賞給了我們。第三，沒有比大方於人的本性，是更便利的。羅瑪大演說家，祁修老說：「沒有比大方，爲愛人是更有效的。」聖伯多祿宗徒也說，沒有比大方，爲加增聖寵是更合式的。所以如今我們有工夫，爲衆人辦好事罷

● 祈求

吁，極大方之天主，求爾賞我效爾無限之大方，以時，以境，以地，以事，以理，以緊要，以地位，於仇之不知足，亦同施

諸好友，如爾命太陽發光，普照善者惡者。使我甘心，忻悅，爽利，大方，靜默，不必顯揚，但宜謹守適中，不流於吝，不偏於奢，亦勿常憶諸恩，更宜忘記，爲能略效爾之大方，爾賞我富裕，亦如爾降普雨滋潤義人及罪人之田地

●切望

聖經上說，在各樣施捨爾發笑容罷。又說，天主疼愛樂施的人。聖額我略納西盎說，沒有比好相幫別人，是更中意天主的。吁，極大方之天主，祈爾除我慳吝之毛病，賞我大方之德行

第十九步 勇敢

聖經上說 1 Corinth 16:18 汝宜儆醒，立於信，勇行如丈夫而壯。勇敢是個欣勤，他能忍受一總的勞苦，承擔所遇的各樣難處，連冒死的危險，亦不敢辭。

● 勇敢的行爲

一，有死的危險，連真死，毅然承當，特特的若爲信德的緣故，或爲別的德行。二，堅固己心，在一總的順境逆境中，在那樣事上，不能敗興。在這樣事上，更不離開德行的道路。三，魔鬼的誘惑，堅心承當，毅然退去，慷慨壓伏自己。四，各樣逆境，全心靠主，大膽前進。五，身處逆境，

心中仍然平安

●存想

欲修勇敢之德，先想以下幾端。一，中樂天主。二，吾主耶穌的表樣。三，天堂的厚賞。四，衆聖人的表樣。如瑪加伯一母七子致命，聖斯德望，聖老楞佐，聖衣搦斯，其餘無數致命聖人。五，救人靈魂的熱火。六，傷慙魔鬼。咳呀，若是天主相幫我們，誰敢相反我們呢。如聖亞各伯宗徒說。他堅固我們，我們靠着什麼也能辦。

●祈求

吾天主，我之托賴，我之勇敢，求爾堅我心胸，亦如聖基所云。世俗之畏懼我承當之。世俗之歡樂我輕視之。人不貪富貴，不厭貧賤，連死亡亦不恐懼。 亞孟

●切望

聖詠上說：「爾勇於作事，堅固爾心，收留天主。」聖奧斯定說：「吾天主，祈爾使我於世俗事不哭不喜，不懼不戀。不因諂媚，陷於誘惑。不因艱難，致我受傷。」聖經上又說，「勇敢讚美天主，求天主，賞我勇敢之氣。」

第二十步 忍耐

聖經上說：「必須忍耐行天主旨，方可獲所許者也，爲得所許之恩，忍耐爲你們是要緊的。」忍耐的德行，能使我們平心靜氣的忍受現時的患難，致於內裏總不心亂憂愁，外面總不耽誤正經事業。

● 忍耐的爲行

一，艱難一來，想是自己罪過招惹的，平心靜氣以待，不求天主脫免。二，患難從那裏來的，或從人，或從地方，自己決不推脫，也不哭叫，也不躲避，那個人，或那個地方。三，於相反我的人起頭勸勵忍耐，繼則甘心忍受，終則喜歡忍受。四，不求免去苦難，只是盼望苦難。五，加憂苦於我們的人，感謝他們，以他們的惡意，如同另外的恩人一樣，掩護他們，愛慕他們，稱讚他們，爲他們祈求。

● 忖想

忍耐如同苦藥，凡內裏包着甜蜜。若信友善能隱忍自己的十字架，什麼事還不能成呢。一來，忍耐有多大的地位，使我們彷彿吾主耶穌，及致命聖人。二來，忍耐有多

大的益處，內中暗涵着修德行改毛病的法子，消滅煉罰，永生的標準，三來，忍耐有多麼暢快，是天主愛我們，我們愛天主的準憑據，加增神味神樂的執照。四來，忍耐是多麼要緊。不論是善人惡人，修士童貞，連世俗素常度日，總得有個忍耐，不然，就不行。噫，雖然是個苦藥丸，誰還不當救命的甜丹，甘心咽下去呢。

● 祈求

吾主耶穌，諸忍耐之祖師，求爾賜我容忍之德，特於以下諸端，於冷熱旱澇，閃電，及諸天象之變故，於諸病苦肉身之疾病，憂愁煩悶，困乏飢渴，凌辱艱難，於世人之風俗日頹，逆我正教，於世人無識攻擊，責友誼，遭風波，致命死亡，終於靈魂之憔悴，心窄失望，枯乾心馳，

心瞽狐疑，魔誘。爲順若伯之言曰，如主之意，照樣爲之，主之名受讚美，聖亞各伯宗徒，亦嘗言曰，請衆弟兄，當各樣誘惑，以爲諸般喜樂 亞孟

●切望

聖經上說，我不以別的讚美我，但以耶穌基利斯督，我等主的十字架，要讚美我。聖多瑪司說，吁，宗徒們，致命人們，精修童貞們，及諸位聖人們，受過多大的患難，因爲他們跟隨吾主耶穌，背了自己的十字架。聖儒斯定說，如今是忍耐，後來是恩寵。聖路加聖史也說，在你們的忍耐上保存你們的靈魂

第二十一步 恆久

聖經上說 馬太福音 10:13 誰恆久到死，他纔得救。明學士亞爾瓦來茲說，恆久的德行，就是我們在善工上，直到終究，也不嫌事之囉唆勞苦，也不怕事之久常。

● 恆久的行爲

一，以忍耐得勝修德行的勞苦，及時日之長久。二在德行的善工已經起頭，總不改變搖動。三不爲貪生怕死，恐懼誘惑，離開正鵠。

● 忖想

按古來聖師的教訓，特特的聖奧斯定，聖伯爾納多，二

位聖師的講論，就該堅固你愛恆久的德行。聖奧斯定留下最顯亮的箴言：聖人說「恆久能立功勞，美麗人的心意，耐報前進的，加冕於進攻的，示人以捷徑，引領人至地點」聖人接着又說「恆久擢拔致命者，加冠於童貞，舉揚鐸德，及精修者，如同無縐的衣裳，無沾的大褂，無玷的美質一樣，聖伯爾納多，也留下許多訓言。聖人說「若不恆久，誰也不能得勝仗，也不能得凱旋的巴爾瑪枝子，因為恆久是神力的真精神，德行的結果，功勞的涵養，領賞的中人，忍耐的姊妹，恆心的子女，平和的朋友，友誼的聯絡，聯愛的繩鎖，聖德的保障」嗚呼噫嘻，巴不德，恆久加我首，巴不得，他領我到永福之處

● 祈求

我可愛的救世之主，爾爲救我，以至大恆久甘受諸苦，成就爾救贖之工，如爾之言曰，托付於吾者，吾儘矣。因爾之聖傷功勞，我懇求爾，賞我恆久爲善以至於死，如此前進，得行捷徑，諸凡隨爾無不跟隨 亞孟

● 切望

聖經上說：「你當個忠信的到死，我將賜爾生命之冠。」聖奧斯定說：「吾天主，爾充滿我，以爾之聖德，使我有好品行，使我於爾善工，爲爾聖名，恆久到死隨爾聖意。」

第二十二步 節制自己

聖經上說^{二〇}一總的事按於定規，有數有量，節制自己也
是素日之倫常，能拘束我們的私慾徧情，特在能誘動五
官事的上，即如飲食，及撫摩二官上，更該節制，因為
亞爾瓦來茲說，能節制住這兩官，其餘諸官都順服

●節制自己的行爲

一，凡能拘引快樂肉身事上，常常鄭重端方。二，以端方
廉恥，怕懼，各樣的醜行，凡事相反明悟的清潔，從心裡
羞恥。三，有時享肉身的快樂，除非要緊，總不過度

● 忖想

若細想節制自己所得的好處，誰還不愛慕這個德行呢。聖玻斯拜，大聲疾呼，訓導人說：一來，節制自己，能使人有節有制，秩然有序，條然不紊，能使人惜陰，節用端方，廉潔，篤厚，穩重。二來，若這個德行，既得於心能克制私愁，調和情欲，加增神望，壓治毛病，凡我們神形諸事，不齊者整之，既整者，堅固之。三求，這個德行，除去惡念，引進善念，殄滅慾火，點着常生的火把，使心中平安，常常的救護我們，從各樣毛病的患難，誰有這個德行，他就是這樣。惜哉，盼望此德，這樣節我，束我，安置我，保護我。

● 祈求

全能天主，求爾賜我等節制自己之全德，不使情欲作主，不許罪惡王我有死之肉身，使我正經作爲，不圖飲食之樂，惟能聯合吾主耶穌，基利斯督，及其永遠光榮 亞孟

● 切望

聖伯多祿宗徒說：「我懇求你們，該如同外方路人，節制肉身的想望。」聖奧斯定也說：「天主，你出了命，也真是這樣，就是於那不節制自己的人定下罪。」吾天主，爾以節制之德，管束我，拘我五官，及靈魂之動作

第二十三步 節食

聖經上說 Eccl 31:31 誰節制吃食，加增壽數。聖多瑪斯說：「節制吃食，是叫我們在吃飯上，常節制吃食的快樂，吃飯定有常規，常以適中的樣子。」

● 節制吃食的行爲

一，吃飯有定時。二，嚴守聖教會定的大小齋。尚有幾個未定的，也該守。三，嚴守定時，肉身歇息。四，若無要緊緣故，總不吃異樣的飯。五，家常便飯，不可過於操心，就如人來獻儀，甘心收留而已。六，吃飯多寡，當看與肉身有益，與靈魂無害足矣。七，用飯以前，不想飯之滋味。

用飯之時，不可過於貪吃。八，飯中之更美者，一概不動，求其不害肉身，裨益靈魂

● 忖想

聖儒斯定，講究吃食過度的害處，爲使我們節制吃食，更不爲難。我們留心聽着罷。聖人說：「因爲吃食過度，腸中飽滿，什麼兇惡也能生出來，是邪淫的引火草，是各樣醜事的祖母，萬罪之根，毛病之源，頭昏腦瞶，五臟翻滾，四體麻木，說話放肆，肉身驟變，傷害貞潔。」二，真正瘋狂，無恥的懶惰，敗壞風俗，減少壽數，忝辱端方，殺死靈魂，翻倒本性，失落聖寵，丟去真福，剩下永遠的罰。若翻過來說，節制吃食的益處，聖人說：「節制吃食，使肉身五官，四體強壯，私慾減少，過失消滅，救靈善法，聖寵

之源，加增壽數，貞潔之基，嗚呼哀哉，飲食過度，有多麼毒的效果，吾人尙不時加奮勉麼

● 祈求

吾主吾天主，求爾賞我節制吃食之德，痛絕過度之惡果，願修此德，爲爾之永遠之光榮 亞孟

● 切望

天主，我滿全你命先知的話說，你吃的飯，將要權量。聖額我略說，因爲貪吃，我們丟去地堂之福，得多麼勸，節制吃食，我們纔能再興起來呢。聖儒斯定說，求主，使我不過於貪圖吃食

第二十四步 節飲

聖伯多祿宗徒說：「你們節飲，也醒寤罷。」聖多瑪斯說：「節飲的德行，令人用飲有節，不至於頭昏眼黑，如酒能醉人。」

●節飲的行爲

一，飲酒或別的發物，總不用的過度，至於不醒人事。
二，該這樣節飲，爲使肉身更易修德，纔不使激動情慾，但以無過不及爲度。
三，不飲另外的酒，但飲平常用的酒，如大麥酒，或清水，按本處的風俗，及我們的身分。
四，壓伏飲酒的願望，不使明悟繫於酒中。
五，有時爲修

德行的緣故，得克制飲酒，別怕肉身受點乾渴

●忖想

噫，實在是可憐的，如今這個世界，這個時候，譬如每當婚宴，慶日開會，過節，請朋款友，酒筵盛開，解懷暢飲，誰還管節飲是什麼呢。聖保祿宗徒說：他們的神就是肚子。嗚呼哀哉，酒醉之後有說不盡的害處。聖盎博羅削說：誰吃酒，也被酒吞了，被天主棄絕，招天神的輕看，惹人嗤笑，丟去德行，相近魔鬼，如同畜類。噫呀，誰若細看酒醉的害處，還不回心轉意麼，還不躲避，如同瘋狗，如同毒蛇麼

●祈求

吾主吾天主。求爾賞我，專心常修，節飲之德，躲避醉酒，

爲脫免可怕之罰。別使我如諾厄洛德之丟醜。別使我如何洛非之慘死。別使我如伊富人罰墮永殃，但使我亦同無數之節飲聖人，永遠讚美光榮爾，於無窮世 亞孟

●切望

聖保祿宗徒說：你們別喝醉酒，其中有邪淫人聖熱樂尼莫說：青年與酒，是淫慾的兩等火苗子。爲什麼你還往火上添油呢？求主賞我常常節飲，勿使魔鬼如同獅子吞噬我

第二十五步 守大齋

聖多瑪斯說：守齋是另外節制飲食的行爲，善能整練我們的德行，且能壓伏肉身的私欲，抬舉我們的明悟，專心

想望天上的事，更能補贖我們的罪。

●守大齋的行爲

一，嚴守定下的大齋，如封齋月，大瞻禮望日，等大齋是。二大齋之日，只用一頓飽飯。三爲加增熱心，有時也守大齋。

●忖想

若是看透守齋的好處，就無人不愛守齋，不屢次守齋的。一來，守齋感動天主的仁慈，成全我們的祈禱，減少肉身的誘惑，相似天神，世上活太年紀，靈魂加增光榮。二許多的古來聖師，守齋垂訓。我挑出一位聖人，教訓守齋，講給你聽。就是聖盎博羅削聖師。聖人說，守齋不是別的，是常生的活像，靈魂的扶養，明悟的飲食，天神的生命，除滅過失，減去罪惡，救靈的善法，聖寵之源，貞潔

的根基。三許多的聖人給我們留下守齋的表樣，卽如聖梅瑟，厄利亞，厄斯德爾，儒弟德，聖若翰，宗徒們，及別的無數聖人們，都守過大齋。吁，我這心窄量小的人，還不看聖人的表樣，步其芳踪麼

● 祈求

吾天主，爾以守齋壓制我之肉情，抬舉我之明悟，賞我此德，賞我守齋之聖寵，步諸聖之後塵，光榮讚美爾，於無窮世 亞孟

● 切望

聖經上說：「善祈禱同守齋，哀矜，比存金寶更好。」聖基所說：「我們守齋是與吾主耶穌的苦難有分子的。」求主賞我亦同聖若翰，聖保祿及諸位宗徒，守齋克苦，事奉你

第二十六步 貞潔

聖經上說 ^{1 Thes 4:3} 是天主的聖意，叫我們成聖。貞潔就是潔淨，也叫聖德，能使人克制各樣污穢的快樂。聖奧斯定說：「有壞的肉身，潔淨是預備他永遠不壞。」

●貞潔的行爲

一，凡天主不准的事一概推除。二肉情的想望一動，立刻挫磨他，邪念一來立刻剷出他，不然恐點了慾火。三凡肉情不正的動轉，用力壓伏，眼看手摩，犯罪的機會，身上的刺癢，凡引能動肉情的事，一概勇敢躲避，禁止。四連婚配以內准辦的事亦可禁止。五切望貞潔，專務默想，這

樣克制明悟，壓伏肉情，至於把私欲壓制的，在我們一生，無論是睡覺醒寤，總不囉唆我們纔好。

● 忖想

我們既然全懂的這天神德行的憑證，賞報，我們的心該點着多麼大的熱火呢。再從衆聖師們的教訓裏，提出一位聖師的講論來，講與我們聽聽，聖亞達納削，用言簡意賅話，大聲喊說：「嗟，爾貞潔不玷之花冠，天主之聖所，聖神之宮殿，數人能得之寶石，多人厭惡之身分。」吁嗟，爾阻止永死，尋得常生，諸先知之喜樂，諸宗徒之光榮，諸天神之生命，諸聖人之花冠。吁，天主之貞潔，誰得爾常存不失，乃真福人，受暫時之勞苦，得無邊的喜樂，吁，爾貞潔壓制肉情，催我靈魂，加我靈敏，得升天堂。永遠

裝飾我

● 祈求

吾主耶穌，基利斯督，諸聖靈之淨配，以爾聖寵之神力，潔淨我，以爾潔淨之花冠，裝飾我，使我能於此世，從心效法爾，及爾至潔之母，鞠養之父，及聖若翰及宗徒若望能於彼生得潔淨之花冠，至於天堂，同爾無玷之羔羊，隨爾所往，能唱讚美之聖歌，惟貞潔之侶，能得和調 亞孟

● 切望

聖經上說，吁，潔淨的人如何光亮，如何體面呢？聖奧斯定說，主，爾命潔淨，求爾賞我爾所命之潔淨。吁，潔淨，爾爲愛之母，爲天神之生命，裝飾我罷。吁，潔淨，爾爲心淨者，收留我罷

第二十七步 克苦

聖經上說^{羅八}。若你們按肉身活着，你們要死，但若你們，以靈魂克制肉身，你們要生活，大亞爾伯說。克苦肉身是一個人，情愿做重活，壓制肉情，役使他，爲叫他，在一總的事上服從靈魂。

●克苦的行爲

不用外面極粗厲的工夫，難爲肉身，如同苦鞭，刺帶，醒寤，守齋，跪地，伏地，祈禱，縛手，節制飲食等。二除要緊的衣食，其餘不關緊要的東西，一概不要。三病苦及各樣憂愁囉唆，爲克苦的緣故，一概忍受。

●存想

若我們細看克苦肉身，有這些益處，還不一腔的熱火，興興頭頭的，克苦肉身麼。因爲克苦肉身，大大的相幫我們，一能堅固神工。二在神工上能減鈍肉身的引誘，使明悟在祈禱默想時，爽利的歸向天主。三得勝毛病。四死於肉身，活於天主，以至親密的愛情，與主聯合，噫，你明見克苦肉身，能得這些益處，你還不惱恨肉身麼

●祈求

吾主耶穌，以爾至潔之聖身，甘受鞭笞，茨冠，鐵釘，守齋，跌仆，諸般苦難。求爾垂允，恨我肉軀，爲爾之愛克苦我身，好能脫免永罰，如宗徒若望所言，誰於此世恨其身魂，能保其永生

亞孟

切望

聖經上說：你們結補贖相宜的菓子罷。聖西比廉說：求主賞我，中意爾，專務祈禱，痛苦度日，醒寤流淚，過夜撒以灰塵，臥於苦衣。聖基所說：我們在自己身上報仇，纔能中樂天主。

第二十八步 良善仁慈

聖經上說：你們學我罷，因我是良善的，你們也尋着平安。大亞爾伯說：良善，是因爲受了凌辱，總不生氣，心裏的苦，外面也不顯出來，如同聽不着的一樣，總不會還嘴。

●良善的行爲

一，人凌辱我，靜默不言，外面也不顯生氣。二阻止內裏生氣，用各樣合式的法子，禁止自己。三使我們的內裏平心靜氣，在凌辱中平息我們。四加辱於我們的人，當以笑容可鞠，善言應酬。五情愿施恩於加辱於我的人，爲他念經，從心裏寬免他們，一些凌辱也立刻忘記

●忖想

若把至聖的天主，及耶穌基利斯督我等救世主，及衆聖人們出奇的良善，放在我們跟前，誰還不愛這個德行呢。我們再看良的好處，一來，成天主的兒女，二榮顯信友，三叫我們稱心，四爲管理別人是至好的規模，五爲朋友及仇人和睦至好的法子，六我們祈禱之際，爲求某樣恩典很

有效驗。七且更能壓伏肉身的誘惑。所以誰還不專心爲得這寶貝呢

● 祈求

我可愛救世之主，良善之師表，爾於萬苦之中，如羔羊被殺，亦不哀鳴，求爾訓我，以爾聖表，於心中憂苦，不出怨言，被人責怪，不知還報，心雖苦惱，不形於外，但是平心靜氣，住於天主宮殿，與諸聖人在天鄉永享真福
亞孟

● 切望

聖經上說：「良善者，乃真福，爲其將得安土也。」聖奧斯定說：「我的造物主，求爾除滅我心之臭，賞我良善之甘飴。」聖經上也說：「你的善工在良善上能成全，人愛你超過愛

光榮

第二十九步 謙遜

聖經上說 Math 11:27 你們學我，因為我是良善心謙的。聖伯爾納多說：「謙遜的德行，能使人，真認識自己，從此卑踐自己。」

●動情行爲

一，從根認識自己。你一總的好處，不論是本性的，是超性的，都不是你的。是天主的。你該識真的承認你自己，什麼好事也不會辦，也不能辦，從心裏想着，那是一點也不錯。所以你再想想，你從前是什麼，如今是什麼，你後來還是什麼，你從前會什麼，如今會什麼，你後來還會什麼。

麼，你從前立什麼功，如今立什麼功，你後來還立什麼功。頭一百年，你是什麼，你是空虛淨無，比螞蟻還小二，若細看自己所能的事，幾乎就能失望。自己真是不值錢，不拘什麼事，自己過於的靠不住。你認識你頭一級，怎麼樣，第二級也是如此。就是你起初，是個虛空淨無，後來是個污穢不堪，地獄的火柴，比魔鬼還醜，因他只犯了一次罪，你犯幾次呢。再想，你真是不可靠。聖經上也說：『沒有我，什麼你們也不能做。』聖保祿宗徒也說：『我們想件事，如同是我們出的，我們力不足，我們一總的功勞，從天主來的。』

三，想自己於萬物中是至微小的，不堪當天主的恩，爲得新恩，亦不相宜。不拘誰這樣一想，一點不假，因爲按

自己辦的事真是這樣。你看你軟弱卑賤，可憐妄恩，兇惡罪過的重多，其餘別的，你還不知道

四，不盼望別人看重，光榮，讚美，當人，但把一總的光榮讚美，歸於天主。按以上說的，你算個什麼，你是個虫囊蛆袋，該死的囚犯，地獄的柴火。你貪圖光榮讚美，你不是瘋了，是什麼。聖詠上說：『吾主，別與我們，別與我們，但與爾名有光榮』

五，盼望能怎麼樣受人之輕慢凌辱，就怎麼樣受。除非是有地位的，有本分的，衆人抬舉的，爲天主能得光榮的。你看吾主耶穌的表樣，受盡凌辱，受盡輕慢，受盡萬苦，終究釘死，再看宗徒們及諸聖人們，難道你比他們更強麼。你如今真心謙遜，也常常的不拘在那裏，該怎麼樣

專務盼望人的輕慢凌辱，該怎麼樣，輕賤世俗的光榮讚美

六，自己的短處情願露出，自己的卑賤情願顯出。除非是衆人抬舉，隨天主聖意，有別的情由，爲這一級，你清清白白的，吐露你的罪。在告解時，若你查考明白，在上司跟前，一五一十的，托盤端出，卽如什麼欠缺，什麼過失，什麼差錯，一一承認，切勿隱瞞，也在別人跟前承認自己，本性的缺欠，失禮之處，不敢當衆位的抬舉，聖多羅得說：「隱藏驕傲，顯露謙遜，推辭自己是假謙遜。」

七，有受光榮讚美的事，除非爲光榮天主，當盡的本分，或因人的地位，把一總的光榮讚美，不能躲避的，全歸與天主

八，自己屬於天主權下，如奴僕屬主人，猶如泥在陶匠手中，隨自己的意製造，成圓就圓，成方就方。聖伯多祿宗徒說：「你們屈服，在天主全能手下，」

九，爲天主屬於人之權下，特别是在上司權下，自己老老实實的，毫不費難，屬他管。聖伯多祿宗徒又說：「你們屬於受造人以下爲天主」

十，在外面的應酬上，其中有更卑賤的事，我就承當，如在聚會言談之際，常站末座，本分之中，有更無光彩的，我要去做，其餘衣裳，住處，使用器皿，必定挑揀下等的，誰若不能親身全辦這些事，只少心中盼望，因爲在各樣的事，當合自己的身分，不必一定去做。路加聖經上說：「你該坐末座」我們的救世者常揀選更卑賤的事，卽如馬棚，

馬槽，十字架

十一，想自己爲一總的事，是個無用的，在天主跟前及在人跟前，如同一個死狗，已經臭爛不堪，人都躲避他，轉臉不看他。達味聖王評論自己說：「爲什麼你攻打死狗，如同一個小蟋蟀」說的死狗在天主跟前不臭，發臭的，是我們的罪過，在天主跟前，比死狗更臭。

十二，在混亂不寧，爭嘲責備的時候，嚴守緘默不言不語。請看吾主耶穌的表樣，常是這樣。我們講到這裏，算到了謙遜的頂尖，按我們天天所遇着的事，可斷言之，決然是不能上去的。但那些重大的事，我們遇着的也少，就以天天遇的小事，時加奮勉，因天主聖寵的相幫，終究也能升到謙遜至高的等級上。

● 祈求

至謙卑之救世主，爾謙卑至死，死於至卑之木架，且豎立爾。求爾賜我真謙之德，使我能仿效爾，更如爾意，邀得謙德之報，爲爾永遠光榮 亞孟

● 切望

聖經上說：「爾雖是大人，但諸事謙卑，爾在天主跟前必得聖寵。」聖多瑪斯說：「吁，吾主，得多麼屈服我，於爾深淵之判斷。我無論在何處，不算什麼，除非空虛淨無。」聖伯多祿宗徒說，你們屈於全能天主手下，就在審判之時舉揚爾

第三十步 神貧

聖經上說¹⁴³⁸、誰不棄絕他所有的，不能當我的徒弟。人神貧之德，原分兩樣，一樣是把一總的世財世物，爲愛天主爲修德，全全甘心棄絕。一樣是不但棄絕世物，心中也不戀愛，如經上說、你富有財物，心別繫在上頭。人若願意知道，你真心棄絕財物沒有，多咱遭患難損壞了東西，就看出來了，若你是發愿的修士，不論心裏外面該守神貧

●神貧的行爲

一，一總的與己無用的東西，一概不要，施給窮人，如瑪竇經上說、你若願意是齊全的，你去變賣你所有的施給窮

人。八二，爲吾主耶穌將物還其主，自己如同沒有私財。聖保祿宗徒說：「我們什麼也沒有。」八三，若沒有寬免，不該要人家的東西，也不該給人什麼，因爲修士們沒有私產。四，用東西不能如同自己的一樣，因爲你不是物之原主。五，什麼無用的東西也不存留，或作爲獻儀。聖奧斯定說：「多獻不如少有。」八挑揀東西是個醜事。聖方濟各說：「有許多不要緊的閒財，是靈魂尋死的憑據。」八七，雖然缺少要緊用的東西也得忍受。八八，不該在東西上過於掛心，但是誰有這個本分供給我們，他該操心，他分給我們，我們別以爲應該，該如同求哀矜的，謙謙遜遜的懇求纔是。要緊的物件，或向長上，或向司賬，或向外人，謙心討求，亦如乞丐討飯。

● 存想

有死的人，若你懂透神貧的賞報，益處，該怎麼專修這個德行呢。這個德行。第一，是刪除毛病的傢俱。二消滅罪過。三使人不張羅，無用的廢物。四使人不成財迷。五成天主可愛的兒女，堪得許多的特恩。六因着儉省能救許多的人。七爲得天國是極好的法子，因此聖儒斯定做醒人說：「什麼還比神貧更善呢？什麼還比神貧更穩妥呢？什麼還比神貧更暢快呢。」一總人憂愁，許多人傷嘆，全世界驚懼，神貧的人，還是面帶春風，心中恆然，常是心平和氣，不憂不懼的。聖基所說：「神貧是穩妥的避難所，心靜的砲台，常久的寧靜，實在的喜樂，不知度日的雜亂，不管世上的風波嗚呼，你既然全心奉事天主，還不全心愛

神貧麼

●祈求

吾主耶穌，爾畢生神貧，自生至死，無或間斷，貧窮生於馬槽，赤身死於木架，爾講道已預言，我無置首之區，求爾賞我神貧之心，效法爾，中意爾，爲將來得永生 亞孟

●切望

聖經上說，神貧者乃真福，爲其將得天國也。〔聖熱羅尼莫說〕：「噫呀，是多大的福，輕小得大，輕暫時的，得永遠的，輕暫時，得永生，更得天主大恩。」主，我盼望，我祈禱，使我卸去各樣世物，能空手隨赤身之耶穌

第三十一步 勤學

聖經上說 箴 9:10 吾子，你專務學問，也歡動我心罷，爲能答應咎責你的人。勤學的德行，能使我們禁止貪知不正的學問，在該學的要緊事上，專心致志，不閱無益閒書。

●勤學的行爲

一，不學有害無益的閒事，只學於我們本身相宜的學問。二，愛學於靈魂有益的事，總是不能在德行以先，務必以學問在行德以後。三，用心專務有益的事，該存着這個目的，就是與地方，時景相宜。四，盼望得了學問，爲提醒那半睡不醒，半死不活的懶惰人。五，不但壓伏明

悟，連五官三司，內裏外面，凡無益有害的，只爲散心解悶，全全斷絕

● 忖想

誰若看透勤學的利益，誰還忽略自己，不勤學呢。一，勤學能拒阻時勢的誇詐，善於調和陋俗。二，能揭破疎忽德行怠慢天主的人。三，拘束好管閒事。四，大大的相幫我們，要緊的道理學問，爲我們自己，爲罪人的利益，難道說，你還不用心專務這個出等的德行麼

● 祈求

在天堂的天主聖子，上智之原，求爾賞我聖寵，使我勉勵智識學問。於有害無益之事，不願知悉，只務有益之端，爲爾之讚美光榮 亞孟

●切望

聖經上說、你別找比你更高超的事，也別究查超過你的事。聖伯爾納多說，先該學當知道的，因為時候是短促的，吾天主賞我爾座右之明智，使我知壓制過貪學問之熱忱，振我除去懈惰。

第三十二步 靜默

聖經上說、誰若估量自己是熱心的，不管束自己的舌頭，但糊弄己心，他的熱心是假。大亞爾伯說、靜默的德行，是因為我們說話過多，這樣管束我們，以至於不但不許說的話不說，連許說的話也不說。

●靜默的行爲

一，不許說的，不相宜的，於人有害的，天主厭煩的，不出諸口。二，無益的閒話不說。三，定的默靜的時候，小心謹守。除此以外，若無真緣故，連好事也不願意說。四，說話不爲顯口才，只爲光榮天主，及衆人的益處。五，一齊說話的時候，更好聽別人說，自己不說，如宗徒聖亞各伯說：「願一總的人疾速聽着，慢着說罷。」六，人沒說完或沒全聽，不必答應，如聖經上說：「先聽罷，別答應哩。」七，一齊說話更愛有簡意賅，不可長篇大談，亦如聖經上說：「別在老人聚談時，成個話匣子。」八，不與人抬扛辯嘴。按古訓說：「你向着好說話的人，別爭言奪語。」九，雖受凌辱，靜默不言，誰也不怨，只怨得罪天主，及衆聖人。

按古語說，吃虧不言是大勇敢。

● 忖想

我的朋友，你看靜默的利益，我不疑惑，你准是嚴守靜默。若你盼望少犯罪，第一，是該守靜默，因為聖經上說：『多言易失。』第二，顯然易見的益處，譬如使人安靜，阻止浮華，加增熱心，勉進修德，善守家訓，學手藝專心。一總學徒的，頭一條規矩，先學少說話，不多說話，第三，靜默的暢和更是明擺着的，靜默容易念經默想，容易同天主親愛，容易嘗着神安神味。聖女瑪達利納巴西說：『善人的靈魂，他若不守靜默，不能嘗着天主的神味。』這樣看來，你不該，給你的口舌帶上嚼子麼？

● 祈求

吾主耶穌，基利斯督，爾與比辣多，黑落德前如癡如呆，
謹守靜默。求爾賞我愛守此德，斷絕諸凡閒言浪語。亞孟

● 切望

吁，你想聖經上說的，一句閒言，也得受審判。你還不甘
心靜默，少說話麼。聖多瑪斯說，我每次同衆人一齊回來
的時候，就覺着小。所以我寧願多次不說話，不願意
聚會衆人。吾天主，求爾緊閉我口，閉我嘴之門戶，爲使
我總不失言

第三十三步 端方

聖經上說^四：你們的端方，該顯示於衆人。端方的德行能使人舉動行爲，五官四體，按自己的地位，合適相宜。聖依納爵講了幾樣端方的規矩如下

一，頭總不該東斜西歪，輾轉不定。常該穩重不搖，正直不偏，不靠左，不依右，適中爲要。二，眼常下視，不可舉目朝天，東瞧西看。三，同人說話，特同上司說話，不可注目仰視，直射人面，更好低頭閉目，肅然雅觀。四，不可鬼頭鬼腦，擠眼昂鼻，因爲外面輕佻，是內裏不穩重的憑據。五，兩片嘴唇不可閉的過緊，亦不可漲的太大。六，平

常時面帶風春，使人一見可愛，不可愁眉不展，過於裝腔作勢。七，衣裳不可過於華麗，總是乾淨相稱。八，若不攝衣，雙手常常下垂。九，若無要緊緣故行動邁步，常是不緊不漫，總得合乎端方的規矩。十，諸凡行爲，舉動言談，常想端方的德行，使人一見，起敬起畏。

● 忖想

誰能說端方能有多大的利益呢。第一保護自己的好名聲。二加增天主的光榮。三裨益別人。四利益自己。五成聖神的宮殿。六使人敬愛。七端方的終向，敬畏天主，富有光榮。誰還不該全全端方自己呢。

● 祈求

吾主耶穌，基利斯督，永光之輝耀，諸端方之表準，我感

謝爾，求爾於我動作云爲，飲食起居之諸行，賞我出等之端方，爲爾之光榮，及衆人之利益 亞孟

●切望

吾主，我們承行爾宗徒保祿之訓言曰：『你們專務端方罷。如同天主揀選的（巴不得常效法聖奧斯定所說的話說，』在你們一總的行爲上，別有使人割眼的事，但該相符你們的端方，至端方之救世主，教我常守端方之規

●總結明路

以上所講的德行，爲私省查的工夫，給你陳列於前矣，如忖想，祈求，切望，等等。我們所以大半修蓋了靈魂的房子，也栽上許多德行的花，如熱來米亞所說，派定了你，使你修蓋種植。天主賞的信德，我們修的謙遜，是我們

鋪了底工，其餘諸德，如同壘了牆。我們如今，該當結頂。這房頂，就是愛德，把毛病的莠子從園子裏，已經打掃乾淨了，也栽上德行的花卉。如今諸花之皇后預備了一頂王冠，爲給要得花冠的人留着，愛天主的熱火，給我指引了路，也從這條路上領我們到天主那裏，他就是個愛。聖若望宗徒說：「天主是愛，誰留於愛，就留於天主，天主也留於他。」

成德三徑下卷

弁言

皇帝進京。城中居民。不但清宮除道。修橋補路。而且栽花植樹。青綠芬芳。悅目怡情。迨皇上蒞趾。天顏喜悅。褒獎揄揚。光天化日之下。惠我良民也。然最相宜者。駐蹕之當晚。皇族支系。叩賀萬歲。燈燭輝煌。光明交著。皇帝大設御筵。聯合親朋。同棹共飲。融融陶陶。極一時之盛。幕友族人。莫不額手相慶。謬蒙皇帝之過獎。寵愛優渥。顯出無比之還愛來。噫，而爲迎接我主耶穌。天地萬物之君王。更宜何如乎。於煉路各步，講的克除毛病。壓服私慾。確是平正路途。坦然無阻。明路各步。講的是修德立功。裝飾靈魂。尤其是栽種花卉。德行的馨香。平路

加以美飾矣，至此下卷聯路。目覩路途平坦。阻礙悉除。德行花卉。陳列兩行。是以燃着熱火。大步前進也。惜哉，靈魂瞽盲。愛惡所宜。毫不知曉。必須先務認識天主。及天主之權位。全德全能。性情體質。與我們之卑微不堪。彼此比量。天壤懸殊。庶可因識主而愛主。如太陽照耀。光發熱出。目覩天主之萬萬美善。不禁心慕情焚。再倚聖經作基礎。將此目的置於前。其知識覺悟。置於下。愛忱生情。斷於後。末將切望嘆息。連合上端。以屢屢習練之工。認識天主。愛慕天主。聯合天主。賴天主仁慈默佑。終能達到成德之目的矣。

成德三徑下卷聯路

第一步 承認自己神目瞽盲

聖詠上說：你們湊近他罷，也受光照

● 自訟自承

吁，光明之聖父，我瞽目罪人，奔爾台前，甘心承認，我明悟之昏暗，我生於瞽盲，至今仍屬瞽盲，我甚可憐，不知認識爾，不識爾至高本性，否則熱切覓爾，不識爾無限尊威，否則忠信事爾，不知爾之上智，爾之真實，否則以爾聖言，堅心信爾，不知爾之全能，爾之忠信，否則真心切望爾，不知爾公義之嚴厲，否則不敢多次得罪爾，不

知爾無限無量，無所不在，否則小心謹慎，在爾台前，動作，不知爾美善體面，甘飴仁慈，大方聖德，及諸全德，否則熱切愛慕爾，吁，吾主天主，光照我黑暗，賞我至今以後，認識愛慕爾

● 懇求

吾主吾天主，爾使黑暗發光，我懇求爾，消滅我明悟之幽暗，加我真光，使我自今而後，識爾愛爾，聖奧斯定曰，無形之神光，賞我神目，得覩爾聖顏，神味之主，造我新鼻，追隨爾後，使我得聞德行之馨香，清我口，能嘗爾知爾，辨爾至大之甘飴，賞我心以想爾，賞我靈以愛爾，賞我明悟回憶爾，賞我聰敏洞悉爾，賞我良心，常以至大之喜樂，貼合爾

●切望

聖詠上說：「吾天主，爾光照我之黑暗，聖奧斯定說，除我明悟幽谷之黑暗，吁，我之真光，至今黑暗蔽我，但我盼望，黑暗消除得真光，暴雨之後靚晴天」

第二步 切望認識天主

聖經上說：「認識你，義德圓滿矣，識爾善及德，乃不死之源，吾主吾天主，你是我的美善，認識你，是多麼要緊，誰還看不見呢，因為不認識你，這是一條子罪過，世上生出來一總的兇惡，有先知之言為證，先知說，在世上不認識天主，隨後生出來，一些的惡浪雜穢，如撒謊奸盜邪」

淫，等等罪惡。二這個不認識天主的禍根，在人當中失信實，缺指望，少倚靠，減謙遜，削除尊重，敬畏聽命，忍耐等德，多咱信天主，望天主，敬畏天主，尊重天主，聽命忍耐，不能不認識天主，三這個不認識天主的妖孽，輕賤永遠減少愛德，衰敗望德，泯滅愛德的恆心，藐視成德的人，把聯合天主的心，漸漸忘記，你若認識天主，能修各樣德行，不認識天主，就敗壞一總的功德，噫，天主呀，認識你義德圓滿矣

● 懇求

吁，吾天主，萬善之泉，誰不想望識爾，願得心中之潔清，德行之光照，純全愛德之結果，吁，真福之光，非以至潔之目，不能視爾，心淨者，乃真福，爲其將得見天主也，

吾潔淨之主，潔我身，淨我目，能得注目視爾，以爾光明之劍，除我心之障礙，無限之光明，使我目不轉睛，反復視爾，能見光與爾真光之中，亦如聖奧斯定有言曰，祈主啟吾眼開吾目，爲存想爾聖意之奇妙

● 切望

熱勒米亞說：「明智人，不可光榮自己的明智，但可以光榮，自己知道我，及認識我。」聖奧斯定也說，吁，吾主，使我認識你，認識我，聖依納爵說，吾主，吾天主呀，巴不得，人都認識你

第三步 認識天主之本體

聖若望聖經上說：「這就是常生，能認識爾真天主，及爾所遣之耶穌基督，吁，吾天主，清和之光，以爾神光，射我靈魂爲使我更認識爾，天主之本性，爾是自有的，爾無所從生，因爾爲萬有之有，萬有之始有，爾爲至純，至靜至動之有，因此一來，爾爲純神，至美至大，全能無限，至聖至善，至公至義，至仁至慈，至體面，常寓萬物之內，化生諸凡物品，以造成，以保存，以掌管，爲爾之光榮，惟一之元始，萬物之終向」

二來，爾爲看不見之天主，無形無像，無變遷，無舛錯，

無限無量，常作常息，常動常靜，常生常有，以擔負，以滿全，以護持，亦如聖奧斯定所言曰，從爾生萬物，在你有萬物，以你有萬物，爲你有萬物

三來，爾爲天主，至純之神，爾爲自立，無窮美善，萬善全有，萬物之榜樣，超過諸德諸能之上，及諸明悟，聖善公義榮福之上，爾無窮盡，萬物均非自有，悉尋覓於爾無限之中 亞孟

●愛慕祈求

吁，可愛之天主，爾是這樣可愛，我還不愛爾，不尋覓爾，不讚美爾，棄耀日隨泡影，輕爾諸善，貪圖虛無，吁，爾烈火永着不息焚燒我心，吁，爾神愛常旺不敗，以爾甘飴之箭，刺透我以爾愛火，深透我心，使我靈魂，全貼合

爾，切望愛慕爾，全溶化於爾聖愛之中，混合於爾無限天主性之內，湮沒於爾諸德萬善海洋之下

●切望

古經上說，我是自有的，噫，這是什麼意思呢，奇哉斯言乎，乃萬物之根源耳，聖奧斯定說，我靈之神力來罷，我神之喜樂，我切望爾，乃我心之安慰，聖方濟各說，吁，吾天主爾是萬有，我愛爾在萬有之上

第四步 認識天主聖三

聖經上說^{L. 10}有三位，他從天賜證，聖父，聖子，及聖神，他這三位，是一體，吁天主，爾性惟一，爾位分三，聖父，

聖子，聖神，以致一體不能離三位，三位亦不能離一體，聖父你是天主，聖子你是天主，聖神你是天主，但不是三個天主，是一個天主，一樣美善，一樣全能，吁，三位中，無先無後，毫無變遷，毫無差異，全是同等不動，你天主聖父，爲無始之始，無所從生，爾聯合爾天主性，毫無缺點，爾能於爾之外，成全爾之榮福全能，爾於無始之始，洞悉生產，爾至聖至明之胚胎，此卽費略聖子也，爾之內言，爾之肖像，聯合爾之本性，因此似爾，以致共成一體，共爲一天主，吁，爾天主聖子，爾爲聖父之獨子，爾生自聖父，有父無母，受其無限美善，爾爲聖父至純之像，聖父之內言，真實之上智，出諸聖父之口，萬物之承嗣，因爾造成世界，吁，爾天主聖神，自無始共發於聖父聖子，

以爾尊高，稱爲至福之聖神，爾發自兩位，爾發自聖父，受其本性全能，爾發自聖子，從聖子得了一樣的天主性，及其上智，爾爲兩位共發之神，從此受無限之愛情，兩位如何情愛爾，爾以何情愛二位，爾自爲第三位聖神，因爾發出從聖父聖子之原意，爾爲至聖，因爾之神愛，非受造者，爾爲聖德之原

●愛慕祈求

吁，光明之聖父，從爾發出真光，厥惟聖子，無限之輝耀，永遠之光明，求爾光照我，爲能識爾，燃我愛情之火，能得孝子之愛，列入爾義子之數中，吁，爾天主惟一聖子，使我真心愛爾，此生能得真光引我正路，彼生得見爾愛爾，若爾使我似爾，必先似爾聖子，亦如聖經曰，子及

承嗣，實承嗣天主，但同承嗣者，爲基利斯督，吁，天主聖神，爾更使我愛爾，得爾神光，使我全全托付於爾，神愛之中，吁，爾以神火之箭，刺透我心，使我全全結合，彼此成一活愛，吁，聖德之泉，將爾賜我無限之神恩，使我以此神恩，於潔淨聖德愛情中，變爲神生

切望

聖瑪竇經上說¹⁶。因父，及子，及聖神之名者，在這個名字上，包涵一總的讚美光榮福樂，聖奧斯定說，我全心，全靈承認你，無所從生之，天主聖父，你惟一費略，天主聖子，你安慰者，天主聖神，及至聖不可分之聖三，我等光榮爾，於無窮世 亞孟

天主聖父，天主聖子，天主聖神，吾願其獲光榮，厥初

如何，今茲亦然，以待永遠，及世之世 亞孟

第五步 認識天主永遠

聖詠上說：有山以先，或有地球以前，有你天主，從現世以至於世世，吁！我的天主，你是永遠的，因於有時以前，幾萬萬年，或無時以後幾萬萬年，人不能思想之時，你常存不滅，誰能想得來，開闢以前，有幾兆年，在天上有多少星辰，空中有多少元粒，海中有多少碎砂，普世上有多少樹葉草子，昆虫，由此觀之，好像永遠一份子，但天主尚有無窮的年歲，早過去了，果然你是永遠的，你常存不滅，不知過了多少年歲，不知還有幾兆兆，無窮的年歲，

後來接續，爾同聖人們，在天堂享永福，地獄的惡人，在地獄裏受苦，全是無窮無盡的，受造的明悟，不能想到，有多少年即如過一兆年，仍有兆兆年。後續而來，至於無窮，你誠然是永遠的，因為你各樣美善，萬福萬樂，你能使其延長無定期，你也能收斂在一塊，一齊享用，你也能使其永不變換，無始無終，以致於再添不能，再去不得

●愛慕祈求

吁，至善永遠，至善無限的天主，我怎不愛爾，我怎不尊敬爾，爾從永遠愛我，仍繼續愛我，於無窮世，所以你定我何時何地，造生我，保存我，召叫我，管制我，引領我，往永遠真福，我以此生命短促之時，尙不能全心愛爾，禍哉往時，慘哉光陰，我不知愛爾，以至微之世樂，

藐視永遠，我今定志一切世福世樂，視如糞土，全心翕合與爾，永遠之天主，使我與爾，永遠總別分離，以致此世隨爾，永遠愛爾於天堂

●切望

默照經上說：聖聖聖，主全能天主，厥切如何，今茲亦然，以待其臨格者也，聖奧斯定說，天主我信爾，我望爾，我讚美爾，我欽崇爾，我朝拜爾，至全無陋，至大無量，至善無限，永遠無終，吁，吾永遠之大主，賜我這樣識爾，於此世愛爾，後世得面面相見爾，永遠愛爾

第六步 認識天主無限無量

聖詠上說：尊大的天主，及他的尊大是無限的，至尊大之天主，爾本性卓然無限，因爾尊大無窮，世上的山川河海，空中的空氣元粒，及萬萬世界，無不包含於爾尊大無窮之內，爾爲萬有根原，各式各類之物，如神人生畜，日月星辰，飛潛動植，五穀百菓，以及鄉村城鎮，舉凡天上世人之明悟，能想像到的，悉密藏於爾尊貴廣大之中，吾天主因爾本性無窮，爾之德能也無限，爾之全能上智，善美體面，仁慈公義，等等諸德，全是無限無量，無窮無盡，聖厄我略及納西盎說，無窮之天主，雖然萬物包涵爾

本性之中，你仍超過萬萬倍，若以萬物比你，仍是如同沒有一樣

●愛慕

故此，吁，至尊大之天主，我愛慕你，我盼望更愛慕你，因你比天地萬物，更宜愛慕，所以我更愛你，你是無限尊威的，若一想你那尊威，其餘全成泡影，你的本性福樂，美善，好比一片汪洋，萬物全寓其中，且從永遠卓然獨立，爲萬有真原，咳，想到這裏，誰還不愛慕呢，你就是各樣的光榮地位，各樣的富裕寶藏，各樣的舒暢快樂，天主你永遠是我心之安慰，我還不永遠倚靠愛慕你麼

●切望

吁，無窮尊大之主，聖詠上說 *Psalm* 在世上我願你賞我什麼，

也在天堂上賞我什麼，聖奧斯定說，天主你是至尊大的，我愛慕你，你的尊大，是無窮的，聖多瑪斯說，除非你至潔之天主及從你來的，其餘沒有正大光明的事

第七步 認識天主全能

聖經上說 ^{Eccl 1} 嚴厲之主，也極尊大的，及他的能幹，是奇妙的，一，我的天主，你全無限，凡人明悟想得到的，你無所不能，你就造千百世界，無數天神，無數世人，無數金銀財帛珍珠寶石，各等各類，皆是一命就有，聖奧斯定嘆道，噫，奇妙的全能，你全能的手，常在一樣的事上造了，相稱你的事物，比如在天堂，造天神，在地上，造

昆虫，天堂上，不能比天神更尊貴，世界上，不能比微虫更卑賤，沒有比天神的權的，也沒有比微虫更無能的，沒有比天更大的，也沒有比一根毛髮，或黑或白，更微小的，但你全能之手，大小巨細，一樣造成，毫無分別。二，你是全能的，因你願造什麼，隨心所欲，無事不成，各樣的生靈，無論是陸地海內，空中荒山，樹木生畜，神人萬物，悉爲你造，別無他故，也不過略表爾全能之肖像耳。三，你是全能的，因你無所不能，自無生有，不用材料，不需時刻，你還能消滅萬物，變換萬物，不用幫助，不必操勞，不費工夫，只一個願意，無工不成，更易於我們出言，聖奧斯定說，造微虫，不是比造天神更容易，造天地，亦不比造個樹葉更難，或是造個肉身，不是比造根

頭髮更費事，造水沾地球，或地皮貼水面，全是一樣造化，天主全能，一願意就成了，在天上地下，海底深淵，沒有分別

●愛慕

我的天主，我一想你的全能，我就肉跳心驚戰慄害怕，你沒有不能的事，嘻，若你許我進爾全能之中，我只是驚懼戰慄，呆呆無言，吾之天主，我雖不言，仍以緘默兢兢讚美爾，雖爾之全能，使人難言，但我全心倚靠爾，吾主，爾賞我心中歡樂，爾這個大權能，賞我口舌，能使我讚美爾，工程恩惠之浩大，開我心懷，其中一切疾病困苦，爾能療治，以爾全能，顯示我，爾言有光，我靈即得光，因此光之照耀，我全心識爾愛爾

●切望

古經上多俾亞說¹²³⁴述說他行的奇妙事，因為除了他，沒有別的全能天主，聖奧斯定也說，天主你全能的手，在天上地下，辦一總的事，聖詠上說，主呀，我們的主呀，你的名，在普世上，是多麼奇妙呢，吾主吾天主，若你願意，你能潔淨我，若你願意，也能光照我，以愛情炙熱我，使我全心愛爾

第八步 認識天主的上智

聖經上說¹²³⁴天主之上智，超過萬物，誰能追究呢，上智之原，默起了誰呢，誰知道他的聰敏呢，咳，天主你無窮上

智之光，洞悉一總的事。一，你透知本性之無限，三位一體之根源，一總的權能全德，及諸能有之事，一總的過去的，現在的，將來的，及能有未來的，都是你自知自曉，不用別的指教，不用別的相幫，不用書，不用紀，爾乃諸工藝之始祖，諸學問之祖師，咳，天主呀，你真無所不知。二，按爾無窮的上智，天上地下，安置一總的事，皆有定規，因為一總受造之物，你立了一定的規矩，次序，數目，如尺寸權衡，皆有常度，毫不錯亂。三，你上智的源流，如無限的海洋，又如噴水之泉，流露爾之上智，於萬物之內，另外在天神世人之中，且世上各樣動物，全顯出有些小智識，小勤勞來，無非是爾之上智，隱寓其中。

●愛慕

吁，可畏懼天主之上智，萬物在你跟前，全是明顯的，一總的過去將來，在你跟前，全是現在的，一總暫時，全是永遠的，一總死的沒有的，在你跟前，全活着，全有，阿阿，吾主天主，我不會說，因為我是幼童，上智之光，擊我神目，求你光照我，消我黑暗，如光透微隙，穿透我心，使我在爾神光之內，保全我生活，我愛慕爾，滿我宜愛之責，使我畢生事爾，悅爾，於爾至公義聖德之中

●切望

聖保祿給羅瑪人書信上說^{二八} 吁，巍巍天主睿智之豐富，其諸審判，何不可測哉，厥諸道，何不可探哉，聖奧斯定說，知我者之主，我之勢力，我愛慕爾，智者之愛，愛慕

以智焉，咳，無窮之上智，賞我聖人之真明智，真學問，使我真心識爾，全心愛慕爾

第九步 認識天主之美善

聖經上說，我顯示爾，各樣美善^{from}一，我的天主，你的美善，是全滿無缺的，你的美善，是人想不到的，你的聖德是無限無量的，你的真光尊威，是無窮無盡的，你的真福真樂，甘飴光榮，是無邊無涯的，而且是這些福樂，全因着你的本性，是自有的，二，你是萬善之源，從你的泉源裏，有吸不盡的美善，這些美善，常顯示於天神世人，及萬物之中，萬物因你生活，沒有你，不能保存，若比你

之無窮美善，就如同朝露之水珠，洒在衆草木上一樣，三，天主你本性的美善，是無限無量的，你待人如同大洋，水漲難容，不斷的各處流溢，連我也得了一些，因此我所有的，我所能的，成了我自己的，比如我活着，我生長，我覺得，我懂得，我願意，及諸本性之恩，超性之恩，終究天堂的永福，皆要匯集於我

● 愛慕

吁，萬美之美，萬善之善，萬美之總匯，萬善之根源，爾之美善，遠超過萬萬美善，世人不能想及者，爲什麼我不熱切愛你呢，噫，吾天主，從今以後，非不欲愛你，因爲我不全識爾，所以愛你鮮少，聖奧斯定說，求主賞我，先認識爾，以後也愛慕爾，我一想我愛爾之卑賤，我實在羞

愧難堪，愛世福，愛虛樂，而且世福的虛影，拉扯我，愛世財，在這世上，有多少的引誘，不拘辦什麼，做什麼，常是有貪世福的心，若世福的空影，常拘引你，真德行還能辦什麼呢，聖奧斯定嘆道，爲你肉身的微樂，爲什麼，你費許多的事，耽誤許多工夫，尋找他呢，你愛一個真福罷，其中有一總的美善福樂，你想望這個福罷，他就有各樣的福，與我們足足穀了，嗚乎，我們瞽育，若把我們貪愛世物的那個心，大轉過來，貪愛無窮美善的天主，這纔是更要緊哩，吾天主，我熱切愛慕爾，盼望有諸天神，諸聖人的愛情，愛慕爾，你命我愛你，賞我承行爾命，命我爾所願

●切望

聖詠上說¹⁰⁰：你們承認主罷，因他美善，因他仁慈，施於世，聖奧斯定說，我認爾是慈善的，沒有你，什麼好事也沒有，我認爾，爲至善，沒有你，別無微善，吁美善之主，超過世上萬萬美善，我愛你萬有之上，盼望千次萬次愛慕你

第十步 認識主之甘飴

聖詠上說¹⁰¹：你們嘗嘗，也看看，因爲天主，是甘飴的，吾主吾天主，你是無窮的甘飴，你爲我們所思念之甘飴，你自己，更是甘飴無比，聖詠上說，你是正真甘飴之主，從

你自己，真是甘飴不盡，而且你愛情無限，喜樂無窮，從你生出，無邊的喜榮。二，你是靈魂肉身，諸甘飴之根源，不拘何等甘飴之物，即如蜜糖，飲食菓品，所有的甘飴，如同小細泉源，全從你出來。三，不但所想的，有甘飴神味，也實在真覺出各樣的甘飴神慰，即如天神，世人，及各樣動物，都從你生出，甘飴來。因為所想像者，與人的靈魂，及世物的本性，全有個相符的聯合，所以纔能嘗出你的甘飴來，為此衆天神，衆聖人，在天堂，與你那無窮的甘飴，不但是心裏想像，且實實在在，嘗出來

●愛慕

嗟乎，我瞽目愚笨之靈魂，爲什麼，你拿着暫時的虛樂，這樣那樣的尋覓不休呢，爲什麼，你不挑揀着，要嘗各樣

的蜜呢，你舉你的明悟，飛到天主那裏去罷，他是各樣的美善，各樣的甘飴，在他那裏的甘飴美味，是從自己的泉源裏流出來的，且富有各樣的舒暢快樂，一總的神安神慰，溫和秀雅，無不俱備，噫，吾天主，求你賞我，能嘗出來，你是多麼甘飴可愛

● 祈求

吁，我甘飴之蜜，我的瑪納，爾比美酒更甜，祈主賞我得嘗爾之甘飴，使我以世樂爲苦，以世榮爲患，聖奧斯定有言曰，以爾烈火炙熱我，使我愛爾，誠切望爾，以爾忻喜仁慈，使我全身滿爾愛情之甘飴，滿爾愛情之烈火，使我全心全靈全力，於我諸凡意念，悉爲愛我至善至飴之主

切望

聖詠上說：「你以多麼大的甘飴，密藏於敬畏你的人，
聖奧斯定說，吾主，使我嘗爾愛情之蜜，輕棄世俗之拘
引毫不費難，我今求主，若沒有你，沒有甘心樂意的事，
除非有你，沒有使人欽敬之端，聖人又說，吾天主，從諸
天象顯爾愛火之泉流，引吸我的明悟，使我獨貼合爾，
只想望爾無比甘飴」

天主甘飴透人心。口嘗蜂蜜難比倫。肉軀已得享神味。迨
至天堂強萬分

第十一步 認識天主之體面

聖經上說，我美麗可愛者，請看你是體面的，因為你超過諸凡體面，你的體面無限，除你以外，明悟想也想不到，你是多麼體面，從此你也就是無限可愛的，可悅樂的，你也有無限的能力，為引人的明悟愛慾愛你。二，我可愛者，請看你是體面的，因為你是諸美麗及體面之源泉，比如在天神，世人。日月星辰，飛潛動植，珍珠寶石之上，都能看出你的體面來。三，我可愛者，請看你是體面的，因為各等體面，你都是齊齊全全的，世上顯露出來的體面，也不過肉眼所見，有死有壞的人，這樣說就是了，有諸內必

形諸外，人之常情，外面的體面，每次是表明內裏的精華，如一總的人，一總的天神，一總的聖人聖女，遠遠跟不上你的體面，因為你的體面是天主的體面，所以包含着靈魂肉身，本性超性的各樣體面

●愛慕

哎呀，我的天主，諸美善之美善，諸體面之體面，一總的美麗光華從你來的，世上的虛體面如泡影，還常拉扯人心愛他，為什麼我還不熱切愛你呢，吁，至可愛之主，請爾示我爾之聖面，為使我心全全吸與爾，凡世物之體面與爾相比較，悉為泡影，使我心全全棄絕，吁，我可愛之主，爾為諸體面不竭之泉，爾引領我，誘掖我，相合與爾至齊全之聖愛，使我契合爾，享見爾，飽飫我，於今世於永遠

●切望

聖經上說^{Cant}請爾示我爾面，於我耳發爾聲，爾聲甘飴，爾面美麗，聖奧斯定說，我懊悔愛你太晚，你這等體面沒新沒舊，我懊悔愛你太遲，吁，無限之體面，世上一總的體面。我算瞧不起他了，嗚呼，無限之體面，世上虛體面之影，哄騙了我

第十二步 認識天主之聖德

聖經上稱天主說，聖聖聖，吾主吾天主，你真是聖的，因為於你所有的各式各樣的事，無非是聖的，即如以愛生愛，你真是無限的愛情，及你至純至淨的聖子，也是你至

純至淨的歸向，在他的愛情內，猶包含你本性的聖德，二，你爲聖德之源，天神的，世人的，本家的，路行的，各樣的聖德，如同從你那至潔之聖的太陽裏發出來。三，你是聖德之權衡，因爲你有無限的純潔，誰越親近你，越認識你，越愛慕你，他的聖德也越大，所以認識你，愛慕你，以最契合的親近你至確實的聖德

●愛慕

吾主，吾至聖之主，若是諸聖祖，諸先知，諸宗徒，諸致命，諸精修，諸童貞等，我還該以至大的愛慕，恭敬效法他們，他們所有的各樣聖德，全是你賞的，我更該怎麼樣愛慕你呢，你是潔淨之泉，聖德之榜樣，你沒有教訓我們效法你的權能，你的明智，你的尊威，但教訓我們效法你

的聖德，所以聖經說 *And* 你們是聖罷，因為我是聖的，聖侍衛，扶事聖德之源，纔是合式相宜的，也實在是這樣，天堂上諸品天神，較比世上各等的人物，其雖潔淨，還超過萬萬倍，若相稱你的潔淨，為侍奉你，天神們還有無限的分別，況且我們罪人能差多麼遠，誰還能說得來呢，我們還是在罪惡的污泥坑裏，反復輾轉，犯罪如同嗑水一樣，所以吁哉，爾無限之潔淨，提我無能於塵世，拔我貧乏於糞土，滌我污穢，照我黑暗，聖我情，點我熱火，使我奉事爾於潔淨義德之中，於我畢生之時日

●切望

聖詠上說：你們祝讚主子罷，他的聖者也承認記憶他的聖德罷，聖奧斯定說，聖哉烈火，多麼飴烈，多麼光明，

禍哉彼等，他們因你還不炙熱，禍哉彼等，他們因你還不光明，吁，天主聖父真實聖我們罷，聖經上又說，因為沒有更聖如同天主的，除你以外也沒有別的真聖

第十三步 認識天主各樣德行

聖經上說 ROM 11 從他，以他，也在他，有一總的事物（天主我等主，你有一總的齊全，及一總的德行，且是至高超的，至出奇的。第一，是你的無限，你不拘在那裏，雖有千百天地，也不能限制住你的無限。第二，是你的不變，因為你總不增減，總是也不添什麼，也不去什麼，其餘諸物即如新衣漸舊，但你是常存不息，你的年月總不間斷。第

三，是你的不死不滅，其餘諸物都有個死亡，只少能死亡，你但是要緊存留，永遠生活。第四，你是至大至一的，真實，總不欺詐，且不能虛假。第五，你是至忠信，你常是既許必踐。第六，你是至公義，無善不賞，無惡不罰。第七，你是至大仁慈，常施於萬物之中。第八，你是大方無比，常富裕捨施，毫不吝惜。第九，你是至大的上智，從頭品愛火天神，以至於世上至小的微虫，莫不受你掌管。第十，你是至純一的，凡我們論你各樣德行，在你全是混合一個，純一不分的。第十一，你是萬物之原始，從你生萬有。第十二，你是萬物之終向，萬物受你宰制，都歸向你。第十三，你是萬物之生命，永遠長生，因着你各樣動物纔能生活。第十四，你是永遠的真福，一總的神

聖，在天堂上享福暢快，永遠飽飫。第十五，你是無窮慈善的，勇敢的，總而言之，你是我們的萬福，獨你能滿我的心願，賞我們真福，享福無厭

●愛慕

所以我的天主，我的萬有，我愛你在萬有之上，萬物從你生活，我欽崇光榮讚美爾，於萬有之上，更望契合爾，超出萬物之上，除爾以外，萬物悉如糞土，我今得爾，永遠享見爾，我的天主我的萬有

●切望

聖經上說⁷²²⁴：主，除爾在天堂我有什麼可想，在世上有什麼可求呢？聖奧斯定說，我的靈魂你踴躍罷，因為包含萬物者在你跟前，你心內所有的，別在外尋找他罷，

爲何你妄費心神，爲何你的心多事，東跑西顛，只尋找獨一無二善者就穀了，吁，吾天主，我的萬有，除你以外我無所望，一個人若得了你，還不心足，他真是無福的人

第十四步

認識天主愛人

默照經上云：主乎，吾天主，爾堪受光榮權，蓋造萬物，皆依爾旨而有，及被造也。吾主吾天主，除了以上講的你的德能及齊全以外，還有別的一些可贊祝，可尊重，不可忘的恩惠，賞賜給我們，有死有壞的世人，我們想起來這些恩典，應分從心裏生出一番知恩報本的爱情來，一因你是造我之主，你從無中造成萬有，二，你是保存我之

主，因你時時刻刻保存我們，及萬物總無間斷。三，你是護持我之主，因你護持我們，超過我們的生身父母，且常供給我們急需。四，你是管理我之主，因為你給我們內裏外面各樣法子，給我們定規立表，辛苦勞瘁，連嚇帶哄的，加恩策勵，為得我們的終向。五，你是我無上之君王，我一總的私業公產你全作主。六，你是我的救世主，因為你救了我們，不當魔鬼的奴才，不當地獄的囚犯，能得承嗣天產。七，你是我等光明之主，因為你撥去黑暗，賞我信德，認得超性之光。八，你是聖我之主，因為你以相契之愛祝聖天神世人。九，你是我們的避難所，看護師，救命主，在各樣患難中我投奔爾，受你保護。十，你是我們的助佑，為叫我們躲避犯罪，得勝魔鬼的陷害，為叫我們恆

心行善，常以聖寵幫助我們。十一，你是我們的毅勇，因你的助佑，克勝仇敵，壓制肉情，及世俗的引誘，且不怕致命。十二，你是我們的大父，你叫我們成你的義子，你以天堂的產業給我們承嗣，以光榮福樂賞我們享用。十三，你是我們的平安，因為在你可得平安歇息。十四，你是我們的性命，有你我們生活，無你我們就死。十五，你是我們的盼望，我們的光榮，我們的得救，因為光榮之主，能使我們永遠得救，就是見你，愛你，嘗你，享你，同天堂聖人聖女於無窮世

●愛慕

我的天主，我有多少該愛你的緣故，從四面八方不拘那一條，論起來都應該全心愛你，況且一齊論起來，不更該

愛你麼，聖奧斯定說，我們與你有多大債欠呢，吾主吾天主，你用多大的價值救贖了我們，多大的聖寵賞賜了我們，多大的恩惠相幫了我們，我們這可憐的人，該多麼敬畏愛慕讚美光榮你呢，你這樣愛了我們，救了我們，提拔了我們，喂，我的生命，我的救贖，我的造物主，我的護持，我的倚靠，我的幫助，我信爾，我望爾，我愛爾，在萬有之上，求你佔我身靈，吁，萬王之王，使我渴望你，呼吸你，熱切願見爾聖面，吁爾住在我心，爲我至大之真樂，我獲得爾，爲永遠之真福，吁，真福之生命，無限之甘飴，我之救援，我愛慕你，你爲我之敵樓，我於憂苦中爾爲我至飴之盼望

●切望

聖詠上說^{115:18}、主給我一總的恩，我獻於主什麼呢，我將受得救之爵，呼求主之名、聖奧斯定說，吁，我們可憐的人，該怎麼樣敬畏天主呢，他這樣愛了，救了，提拔了我們，聖詠上又說、我靈讚美天主，及在我內諸物當讚美其聖名、吁，生命，其無，我必死，吁，真實，其無，我受騙，吁，道路，其無，我差迷，吁，救贖，其無，我死亡，吁，真光，其無，我行於黑暗，獨於你我生活，無你我必死，在你以內我算有，出你以外我就無，我堅心貼合爾，我密結於爾，祈爾全心懷抱我

第十五步 認識耶穌基利斯督我等主

聖保祿給各林多人寫信說：「誰若不愛吾主耶穌基利斯督是被棄絕的，我的耶穌你全是可愛的，全是可盼望的，因為你是天主聖子，天主的全體，同先講的一總的德能，一總的齊全混成一個，因為你是基利斯督活天主子，從天主之天主，從光之光，與聖父同性同體，因你成萬物，我的耶穌你全是可愛的，因為至聖之人性，論你那貞潔之體，是至聖至潔淨，是世人懂不透的，那個美麗，那個尊威，那個光榮體面，你的令儀令容超絕萬衆，你的四體百肢，言語行爲，無不是齊全美麗，你如今在天堂，更遠遠

超過一總的天神聖人，如同太陽一出，衆星辰就微小了，且你全是可愛的，論你的靈魂各樣的聖寵神恩，功德齊全，遠超過一總的天神聖人，聖若望聖經上說天主賞神，無定量，因為聖父愛聖子，不拘什麼交給他手，你是無限的潔淨，毫無沾染，你是聖德之源，諸聖人之真福，你是天主上智之寶藏，你有復活死人及行諸聖跡之權柄，你是聖教會的首，今世戰爭的聖教會，及天堂奏凱的聖教會，悉屬你權下

● 愛慕

至可愛，至甘飴，至體面，至切望，我靈之淨配，耶穌基利斯督，誰還不愛慕你呢，你是超衆不凡的，我慶賀你，從你有不可言傳的，各樣恩德，從你的府庫裏衆人都得

富裕豐滿，求你使我得沾其分，以後更認識爾，愛慕爾，聖奧斯定說，吾主耶穌，我之欣喜，引領我心，甘美之飲食，我飲食爾，爾爲我之首領你引領之，我之腔調你調和之，我之馨香你薰蒸之，天主之內言你舒暢我，我之讚美，你樂爾僕之靈魂，爾進其內，我之欣悅，使其欣喜於爾，永遠之光，光照我靈魂，使其更認識爾，更愛慕爾，聖人又說，嗚呀，道路，真實，性命，無路必走錯了，無真實必定虛假，無性命，必定死亡，請主出一言立即有光，使我得見光明躲避黑暗，使我看見正路躲避迷津，使我明見真實躲避虛假，使我認識常生躲避死亡

●切望

世界欣喜，不常久的賤物，我則欣喜於吾主耶穌，聖奧斯

定說，我安慰之主，請示爾與我，我的救贖恩主我享見爾，我靈之生命我愛慕爾，不同耶穌一齊就是個地獄，同耶穌一塊真是個天堂

第十六步 認識吾主耶穌降生垂訓之表

聖經上說^{John 3:16}「天主這樣愛了世界，至於把自己的獨子給了我們，我可愛之救世主，你這樣大的愛火，你爲救贖我們人，從天降世不嫌卑賤，取了奴才的樣子，仿效一個下等的人，誕生白冷小縣，如同常人之子，爲使我們更熱切愛你，吁，真實之師表，你如同一名勇士，急奔路程不辭辛苦，你又如至明之目能察秋毫，又如攻打堅城必定攻破，

你傳佈你的福音，更如同普通學藝的博士，能教讀各等的人，把天國放在頭裏，貧者富裕之，卑者尊貴之，憂者慰之，苦者安之等等，你不但以言訓誨之，更爲我們以身之表，卽如神貧，謙遜，良善，忍耐，聽命，潔淨，愛天主，愛人等表，你也親口說了，我給你們立了表樣，我何如做了，你們也照樣做罷

● 愛慕

吾主，我想起這些恩惠，我的心若不是石頭磨的，不是生鐵鑄的，他不能不點着熱火立刻溶化了，先沒有我，你造了我，我犯罪你救了我，我殺死靈魂，你甘心受死爲叫我不死，皇上來奴才這裏，爲救贖奴才，你捨了自己爲叫我生活，你死了爲復活我，這是多大的恩典呢，還是你親

口教訓我們，不是如同從前用先知教訓世人，你與我們留下了真教訓，指引了我們真實的道路，佈傳了你的福音，默啓了天主性的奇妙，顯示了你上智的隱微，與你的密友，唉呀，誰還不從心裏愛慕你呢，誰還不專心聽你的話呢，誰還不存你的話於心，如同甘甜的蜂蜜，反來復去的，嘗嘗滋味呢，唉，我救贖恩主，你的恩典終究是多麼大呢，你給我們立下表樣，指引我們上齊全，得救贖，享常生的道路，我怎麼樣報答你的這些恩呢，除非我們步你後塵，隨你善表，全心愛慕你，勉力效法你

●切望

若望聖經上說：「天主費略，降生爲人，居我人間，聖伯爾納多說，你越爲我卑賤自己，你越顯明是我可愛，聖

經上又說，永光之照耀，無玷天主尊威之明鏡，及其美善之肖像，光照我，教訓我，引領我隨爾後

第十七步 認識吾主耶穌基利斯督苦難聖死

聖保祿給加辣大人寫信說「他愛了我們，爲我捨了自己」，我至甘飴之救世主，你犯了什麼罪呢，你這樣苦你自己，你爲愛我受窮受棄，受凌辱，受嗤笑，四體受疼痛，百肢受傷損，挨打挨罵，受鞭答，受唾污，頭帶茨冠，肋旁穿槍，終究死在木架上，聖奧斯定說，傷嘆哉，你有什麼罪，你有什麼惡，什麼是你該死的罪名，我就是你的禍根，我是殺你的正兇手，是我鞭答你，報仇解恨，可嘆哪

是真古怪的定案，罪人犯罪義人受罰，囚犯逃脫無罪的被掛，奴僕作下孽主人化解，人犯了罪天主承擔起來，聖人又說，吁，天主聖子，你爲誰挨的打，你爲誰發仁慈，你爲誰自卑自賤，就是我辦了壞事你纔受了苦，我不聽命，你以聽命之德除我背命之罪，我好吃好嗑，你甘受饑渴，嗑酸醋苦膽，我不節制私慾，好貪肉身的自在，你爲愛我，把你釘在十字架上。

●愛慕

嗚呼，我的救世主，我的君王，爲你這些恩惠，我如今該獻給你什麼呢，在人心上找不出相稱的報答來，我全是你的，因爲你造了我，你保存了我，我該怎麼樣呢，你生育了我，你救贖了我，你又爲我死了，到底我做什麼呢，

哎呀，就死萬死，要我的命，千次萬次我也甘心，但這是不能的，我的天主，求你收下這個愛情之據，就是將我及我所有的，全全奉獻給你，所以求你收納我之明悟，我之記念，我之自主，我之三司五官，專心愛你，你賞我聖寵，我自富足矣

切望

聖經上說 ^{Thren 1:12} 吁，你們衆人，誰路過的，你們留神罷，也觀看罷，若是有痛苦，就如我的痛苦，聖奧斯定說，你細看看在架上懸着的，傷痛是多麼可憐，你再看看將死的，鮮血淋漓是多麼傷心，你更看看，救贖的功勞是多麼廣大，你又看看復活起來的傷痕，是多麼光亮，吾主耶穌臨死低下頭來，還要親你，肋旁刺透，開了心胸，請你進聖

心中，伸直兩手還要懷抱你，總之全身爲救贖你，聖人又說，你們想想這算什麼事，在你們心裏也酌量酌量，也全牢記在心裏罷，吾主耶穌可是爲你釘死十字架上了

第十八步 論認識聖體聖事

聖經上說：『我的肉真是食，我的血也真是飲』題丹通公議會說，吾主耶穌臨離別世上，往聖父那裏去的時候立了這件聖事，就如把自己愛情的富裕，傾流給世人，爲記念自己的事跡，所以在祭台上的聖體，是愛情的聖事，因爲吾主耶穌爲愛我們立的，也是爲愛情款留我們的，吾主耶穌的本意思，是願意我們的愛情同他的愛情合成一

個，吾主耶穌願意我領這件聖事爲靈魂的神糧，養育自己的愛友，堅固他們，化導他們的行爲，吾主耶穌也親自說過，誰食我他爲我活着，又如同同一劑解毒膏，消除我們習慣的罪過，防備魔鬼的誘惑，又爲享永福得常生的憑據，爲肉身復活的標記，吾主耶穌就是我們的頭，我們就是他的肢體，所以我們該以信望愛三德，緊緊的聯合他纔是

在這件聖事爲這個終向，吾主耶穌顯了多少聖跡，以麵餅變成自己的聖體，以葡萄酒變成自己的寶血，還一齊在世上各處的聖堂裏，隱藏着自己的尊威，還修多少仁慈的德行，以大方好施養育我們的貧乏，以超等的愛情把自己全賞給我們，還同我們結合，待我們多大的情分，爲

我們的善牧，爲我們的神醫，爲我們的師表，爲我們的救世者，爲我們的安慰，爲我們的救贖恩主，且爲愛我們受多少輕慢凌辱，冷淡教友，異端人，外教的多次輕慢你

● 愛慕

吁，我靈之善牧，我靈之救世者，你在聖體聖事裏顯的愛情，果是多大的效力呢，也實在是，你若不是無窮的，也不能顯出來，人總未聽過的、這樣愛情，哎呀，愛情的聖事呀，求你賞我使我以愛情之鎖鍊，緊緊聯合你罷，吁，求你收留我，生活我，潔淨我，賞我永光之憑證，爲成爾之活肢體，爾爲我之首，以我之愛情，緊緊聯合你，爲此奇跡之洪恩，因爾在聖體中，善人加增聖寵，罪人蒙受寬恕，堅固軟弱者，安慰憂苦者，歡樂勤勵者，慰望顛危

者，安利諸信者，凱旋戰爭者，被擄者得救贖，死亡者得安所，至富之聖體，示我爾顯聖跡之能力，變換我成一新人，施爾仁慈與我大方之友愛，將此德銘刻於我，顯示爾爲我靈之善牧，神醫師表，以爾堅固我，調治我，光明我，俾我全心全靈愛爾

● 切望

聖詠上說 *Psalm 136* 仁慈及慈善之主，他記憶自己的奇跡，賞飲食與敬畏己者。聖儒斯定說，噫，至顯明的聖宴呀，至聖的奇跡呀，堪稱各種奇妙，因爲在這個聖宴上，真天主真人包含在內了，在這個聖宴上吃的嗑的是耶穌基利斯督，聖教會也常用這樣的話稱讚說，奇哉至聖聖宴，在這個聖宴上，所用的是基利斯督，記念他的苦難，充滿聖

寵，並賞給我們享常生的憑據

第十九步 認識天主爲恩主

聖亞各伯書信上說：「天主富裕賞給一總的人。」吾天主，若一想你的諸凡恩典，不論公恩私恩，這些個愛情之箭，誰還覺不着刺心呢，誰還不因爲愛情的甘飴，如同精神困乏沉於熱愛的醉海裏呢，若我想你的公恩，就如從無中造生我，爲你的肖像，我一輩子你照管我，保護我，以各樣的世物養育我，幫助我，使我能升天享福，造日月星辰，五穀百菓，飛潛動植，也不知道過了幾萬萬年，爲把這些恩惠賞給我，終究以你的聖子寶血，聖死，從魔鬼手

中救贖出我來。第二，我想受的私恩，誰能數清了呢，你賞給我的肉身，不瞎癩，不聾不啞，五官四體齊全不缺，你又賞我不癡不傻，不痴不呆，明悟爽俐，脾氣和順，且生我的父母是奉教人，是正經人家，不是外教人，不是異端人，不是下流人家，你又從我小的時候賞我一位護守天神，你又保護了我，不遭水淹火燒，破頭傷胳膊的害。第三，我想你照顧我更超過我的父母，你賞給我一總要緊的什物，自我年幼時保護了我，不陷於黨會邪說，你又召叫了我到這個可愛的地步，也在這個本地位上，多少年的工夫保存了我，你屢次以告解聖事除滅我罪，更多次以爾聖體寶血養育我靈，而且有多少教訓善表，聖書，道理，相帮我行善立功，又賞了多少內裏的，外面的，本

性的，超性的聖寵恩典，亦如你從永遠，按着人的功勞大小，定下了賞報的等級，還有別的無數的，明裏，暗裏，不知道的，你白賞的恩典

● 愛慕

唉呀，這樣的恩主，這樣的愛情，我該怎麼還報呢，巴不得我有許多的心，承受你的恩典，若能悅樂爾，我甘心全獻給爾，吁，我之天主，巴不得我有許多的口舌，爲傳揚你的恩惠，於普世上，但這是不能的事，我只好盡我所有的而已，吾天主，求爾收下我之靈魂，三司五官，心思意念，動作云爲，亦及凡我所有的所能的，你全收下，我從你手中所得來一總的，如今我全還給你，別的我也不能，因此這一總的事，可當個永遠愛情的憑証

●切望

聖經上說 ^{Ps 103:1} 吾靈讚主，亦勿忘其諸惠，我靈讚主，舉凡於我內者悉歸與其聖名。聖伯爾納多說，天主呀，多咱我無識你開導我，多咱我差錯你引領我，多咱我犯罪你改正我，我要站立你提携我，我要行路你指引我，我投奔你，你收留我，爲報你這些恩典，我什麼也沒有，除非愛你，聖詠上又說 ^{Ps 135:5} 爲主賞我這一總的事，我可報主什麼呢，在他的衆百姓前，我還立我的心願罷。

第二十步 論什麼是愛天主

聖經上說 ^{Dent 6:5} 你該全心全靈，全力愛慕你的天主。什麼

是愛德呢，就是向慕天主的德行，乃一個人愛天主不是因為怕罰，也不是盼望賞報，是因為天主自己是至善的，這纔是真正愛德

●愛德的行為分以下十二條

一，是喜悅契合，在天主至大的美善及愛情中，如同自己的至寶。二，切望天主本性的那樣美善，權能那樣齊全。三，盼望天主的美善光榮外面顯出來，就是願爾名見聖，於我及一總的世人，也辦各樣的事為天主愈大光榮。四，凡阻止光榮天主的事心中難受，比方我們犯的罪過，或世人凌辱天主，當勉力想法子去這些阻擋。五，切願常同天主一齊，或講論天主之事。六，在世上盼望多享見天主，以守天主的誠命，滿天主出的主意，為更能聯合天主。七，

盼望快到天堂的老家，爲能早享見天主，如聖保祿垂訓說，我盼望死爲同基利斯督一齊。八，愛一總的人，如同愛自己，因爲他們都是天主的。九，喜歡各樣中意天主的事，不拘是順是逆，是甘是苦。十，難受相反天主聖意及不中樂天主的事。十一，各樣的患難及爲主致命也喜歡承受。十二，熱切懇求天主賞賜這個愛德，連一總阻止愛德的事用力克除

● 愛慕

噫，天主呀，這樣命我們修愛德，誰還不尋求愛慕這個諸德之后呢，其中包含着許多善功，連救靈魂愛德也是很要緊的，聖保祿給各林多人寫信說，若我語衆人衆天神之言，而無愛德，猶如鳴銅響鑼，又，余若能先知，通諸

奧義，與諸學，若有信致移山，而無愛德，卽如無物，又，若余罄資養貧，若付身以燃，而無愛德，毫無益於我，吁嗟，愛德結這些善果，誰還不貪求他呢

● 祈求

吾天主，與愛爾之人賞其無形之美善，求爾賜我爾無玷之愛情，爲能愛爾在萬有之上，及承受爾所許之鴻錫

● 切望

路加聖經上說^{12:49}：「我來放火於世，我願意什麼呢，除非使他燬，聖奧斯定說，吁，爾愛火乎，爾常燬不息，吁爾愛情，爾常生常旺，求爾燃我熱我，使我全全愛爾，聖保祿給斐理皮人寫信也說：「余已以諸事爲失，擬之爲糞土，惟欲賺基利斯督。」

第二十一部 論心愛天主

聖經上說 Prov 8:36 吾子獻爾心與吾，你的目也守我的道罷。所以我們該全心全靈全意愛慕天主，因為這是天主的命。這個命有兩樣講法，第一樣講法，全心愛慕天主是克制一總的私愛，全靈慕愛天主是壓伏一總的偏情，使一總的情欲順從天主聖意，全神愛慕天主是叫明悟全信天主的道理，全合天主聖意，全意愛慕天主，是凡自己的私意所願意的，該當克制，凡天主的聖意所願意的，該當隨從，全力愛慕天主，是克治自己的五官，叫他好守天主的誠命，第二樣講法，就是我們如今說的全心，全靈，全意愛慕天

主，以至於我們的想像常常的貼合天主，也常往好裏引進我們，爲更認識愛慕天主，比如我們想像中，想天主爲至大無比的一道大光，比我們所見的太陽更是光明萬倍，但天主不是有形的，也毫無缺欠的，記含裏所存的意念常常的歸向天主，同天主有至密的聯絡，明悟裏因着信德之光，常常的專務超性的智識，屢次的想念天主的全德，勉力着漸漸的透徹明白，因此就能更愛天主，所以俗話說，不知者不貪，更是不愛，愛慾因着各等行爲，爲聯合天主，把自己佔住了，再加上愛情的作用，素日裏演習着，就漸漸達出內裏的愛情來

●愛德動情

一，天主我愛爾，因爾萬萬美善，我全心全靈愛爾，以我

超拔之愛，愛慕爾於諸世人之先，及爲愛爾之故，甘願輕棄諸凡世物，愛爾於各樣富貴，光榮，及我生命以上。二，吾天主我全心愛爾，以我熱切之愛情，與爾三位常在之全德，使我心得神樂。三，吾天主我全心愛爾，以我愛情之契合，切望我之明悟愛慾記含，締結於爾。四，吾天主我全心愛爾，以我愛情之喜樂，我靈踴躍欣喜，爾之甘飴體面，及爾無限之全德。五，吾天主我全心愛爾，以我愛情之切望，深願聯合我至美善之天主，爲我獨一之永福。六，吾天主我全心愛爾，以我痛悔之愛情，悔恨我各種罪過，因我得罪了我的無限美善之天主，我今因爾在萬有之上。七，吾天主我全心愛爾，以我愛情之翕合，使我之愛慾不拘順逆生死，全全翕合爾，至聖至正之聖意，也切望滿全

爾之聖意，及遵守爾之聖命。八，吾天主以我奉獻之愛情，把我一總所有的，心思念慮，動作云爲，全全獻給爾。九，吾天主我全心愛爾，以我慶賀之愛情，從心慶賀讚美爾之無限美善。十，吾天主我全心愛爾，以我平和之愛情貼合爾，平平安安的聯合爾，使我常常安息於爾懷中。十一，吾天主我全心愛爾，以我恨己愛爾之愛，克治我肉情，悔恨我諸罪，爲使我多多愛爾。十二，吾天主我全心愛爾以我愛情之大方，從心盼望爾，得內外諸福

● 祈求

吾天主，爾諸凡恩惠，賞賜愛爾者，求爾賜我愛德之熱情，使我全心全靈愛爾及受爾愛

●切望

聖經上說，納我與爾懷，爲愛情之標記，聖奧斯定說，萬物之權量，全按定規，我之權量就是愛情，我承受愛情之分量，則無往不行矣，聖經上又說，你全心全力愛他罷，他造了你

第二十二步 論口愛天主

聖經上說 *Beati* 心內存滿什麼，口也說什麼，原來我們愛天主，不光是心裏愛就完了，還該在行爲上，言語講論上，顯出愛天主，你回心想想，朋友不是好找知己的談心麼，比方你愛世樂，愛光榮，愛近人，愛高位，愛世物，不

是什麼人好找什麼人訴訴心麼，所以說心裏有什麼，口就說什麼，就如嗑的是什麼，吐的也是什麼，也就是俗話說的，閒談不離本行，有諸內必行諸外的意思，所以使船的好講究風順不風順，種地的好講究牛好不好，當兵的好說掛彩，放羊的好論牧羊，論起愛天主來，該心口如一，也是一樣的理，若是你心裏愛天主，愛耶穌，愛德行，愛天堂，心裏有什麼，口裏必然說什麼，所以你心裏既然愛天主，也必出諸口，第一，在見日的言語上。第二，在看望親朋上。第三，在安慰病人上。第四，在勸解人上，講要理上。第五，在各樣的機會上，若在這些事上你覺着無興頭，或是在這些言論上，你覺着有些厭煩，必定是你心中，愛情不實的憑據

● 愛慕

吁哉，聖愛之軛，爾甘飴負之，榮光聯之，怡然修制之，欣喜承受之，勇敢服治之，慧然訓誨之，聖伯爾納多說，休哉聖愛乎，以爾生出活潑之美風，心情之貞潔，明悟之清爽，願望之聖德，言論之孝愛，品行之光明，德行之豐富，功勞之尊位，永賞之崇高。吁，爾聖愛啓我口舌，增我讚主之言論

● 祈求

吾主耶穌，爾曾與爾宗徒談論天國之事，求爾賞我聖愛之舌，充滿愛情之暢談，論爾爲我之天主，及爾之天國，及諸神工，使我怡怡言談，不談世俗肉身魔鬼虛妄之國，求爾賞我於大衆交接，同居共處之際，常燃爾聖愛之火，

諸凡談論，爲爾之光榮 亞們

●切望

聖保祿給各林多人寫信說，「若我語衆人衆天神之言，而無愛，猶如鳴銅響鑼。」聖厄我略說，聖人們學着愛人，纔會教訓人，吁，天主聖神愛之火箭，淨我唇舌，爲使我甘願論主·及論主之事焉

第二十三步 論行爲愛天主

聖若望寫信說^{13:18}，「小子乎，勿以言以舌愛，惟乃以行，以實者。」不拘誰若實心實意的愛天主，必定也顯出愛人如己的愛德來，所以厄我略大教皇說，真愛德的憑証是

行爲裏露出來，若光說不辦，言是行非，有意不隨，那爲自哄自己，也就是沒有真愛德的憑據，所以你若真愛天主，該勉力以下數端，一嚴守主命。二凡事真顯出來愛天主愛人。三天天辦的事常往更好裏辦。四於艱難大事上爲愛天主，勇敢前進。五有困苦災難，爲天主的光榮勇敢忍受。六以上五條不是爲怕罰，不是爲望賞，光是爲愛天主纔辦

● 愛慕

吁吾天主，誰能賞我使我以行以實，恒心顯出愛你來呢，我投奔愛你，卽如毫無阻碍，毫不費難，按聖奧斯定所說的誰愛，就不痛苦，有點苦，爲愛天主的人也是狠輕，所以獨獨愛天主的人，一提作難，他就覺着燥的慌，爲此真

心愛天主的人，毫無阻碍，毫無苦處，毫無重任，總無作難的事，比如鐵能傷人，罰人，要人的命，真愛天主的人就如同一掛護心牌，刀槍劍戟，總是穿不透他，致他死命，吾主天主，我懇求爾釘我愛情之箭，衣我護心之牌，使我總不離爾，卽有塌天大禍，總不畏懼

● 祈求

全能天主，求爾賞我衆僕，盼望愛爾者，於行爲顯著，於憂苦欣喜，於痛苦忍耐，於每日嚴守爾命，意向純正，並於凡爾中意之事，常使我言出必隨 亞孟

● 切望

聖經上說，置我於爾懷，如愛情之憑証，聖厄我略說，愛情的能力，如同明悟的機器一樣，他能從世俗把明悟抽

出來，使他往上飛，吾天主，求爾賞賜我如火之實愛，永不歇息，只爲爾之光榮，及衆人之神益，恒常見諸實行

第二十四步 論愛天主在遵守主命

聖若望聖經上說^{14:15}：「誰有我的誠命，遵守他，他纔是愛我的。」所以信友的全德，就是個愛情，不光是個貪愛，那歸於望德了，但該是個友愛，總算是個真愛德，一愛天主，二是愛人，聖多瑪斯論這兩條誠命，引聖經上的話說，你們該全心愛你的主子天主，也該愛人如己，我們的救世者，也親口說過，在這兩條誠命上，關係全律例，及預言，這兩條誠命是天主十誠的總結，一分是愛天主萬有

之上，一分是愛人如己，論這兩條，聖若望寫信也說過，守他的誠命，這就是愛天主，聖人又說，誰守他的話，在這上頭纔是齊全愛天主

●愛慕

誰要全心愛天主，誰還不勉力着全守誠命呢？什麼是命呢，命是靈魂之光，所以聖詠上說，主之聖命發亮，光照神目，誠是照世之太陽，一如太陽發光，光照普世萬物，所以聖詠上說，天主爾面光明，刷印在我們以上。二，如太陽發光，發熱，路加聖經記載說，那時他給我們講解聖經，不是是我們心裏甚熱麼。三，天主的誠如太陽發光，溫暖地球，若沒有太陽的光，諸物覆滅，一總的錯謬跟着黑暗就來了。四，主命如太陽衆生之源，能整頓一總的物

類，譬如光照花，花開，目光照樹，樹長，聖基所說，誠命也是這樣，爲老者之幫助，少者之師表，貧者之安慰，富貴者之護持，童貞者至潔之玉蘂，致命者愛德之玫瑰，神貧者修成謙遜之丁香，吁，聖誠命無玷之律例，爾光照我，改正我，整齊我，聖我，使我以至大之愛情愛我誠命之天主

● 祈求

吾天主，以爾愛情寬我心，爲能全守爾誠，怡怡順從爾命，能同得爾獎賞，亦如聖詠之言曰，時爾寬裕我心，我趨爾聖命之路，至於走盡此生之短徑，至永遠天鄉

● 切望

瑪竇聖經說¹⁹¹⁷，若你願進常生，守誠命罷，聖詠上說，你

命我守你的誠，巴不得你改正我的路，爲守爾之義律，又說，我常守爾律於世世

第二十五步 論愛天主該惜陰

聖經上說 Eccl. 2:14 你別耽誤好日子，連好恩之小分也不要輕忽，按亞利斯多得所講論的，時候是變換的數目，前接後續，所以時候有將來的，有現在的，有過去的，時候很短促，如同火星一樣一晃就過，且既然過去，總不能叫他回來，俗話說的好，一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰，黃金失落可復有，光陰一去無處尋，從此看來，時候是多麼寶貴的，是多麼尊重的，不必細講，比金銀更貴，因爲金銀還

買不了來，而且時候常提醒我們愛天主，時候能賺得天堂，萬萬不可耽誤，時候空空過去，每時每刻該爲光榮天主，爲得永賞勞苦作活，爲邀天堂的老家，永遠的花冠，動作存想，念書寫字，念經祈禱，勞苦做活，全是爲得永賞

● 愛慕

時候之主，永遠之王，我該多麼勤勵，多麼小心，度我短促之時候，爲能在天堂永遠愛你，光榮你，讚美你，嘆哉，能用什麼口舌言傳時候的寶貴呢，地獄的人嘆道，使多大的價錢能買一秒鐘的工夫，爲能痛悔前罪呢，天堂的聖人也說，能有什麼法子再結我們一天的工夫，爲能修德立功，好加增我們的光榮呢，惜哉，有多少人不想

時候的貴重，聖伯爾納多嘆道，愚人，你不想着麼，一言既出駟馬難追，時候已失也不可挽回了，你們說，願意談談，等着到了時候，唉，罷罷，惜乎，等着到了時候一語，難到時候一到，爲補贖你的罪，爲得罪之赦，爲升天堂，爲立功勞，還能再擔待你麼，可惜，你別等着時候過去，趁早就該求主仁慈寬宥爾罪，能入天神之夥，重得所失之天產，提醒你的愛慾，痛哭你的罪過，世人之疎忽瞽盲，是真可嘆呀，沒有比時候是更寶貴的，可惜，人拿着不值錢，救靈魂的日子已過，誰也不能挽回來了

● 祈求

吾天主，以爾有效之聖寵，相帮我以善行補我過去之日，現時勉力修德，將來加倍愛爾，今世多立功勞，得爾

永賞於天堂 亞們

●切望

聖保祿給各林多人寫信說：「今日宜時也。今卽救日也。」聖奧斯定說，時候的分秒也當得起我愛他，聖保祿給加辣濟亞人寫信也說，是故我們有工夫，須行善於衆，另外於家信友

第二十六步 愛天主在翕合天主聖意

天主經上說，爾旨承行於地，如於天焉。翕合天主聖意，是愛天主的行爲，能使人把自己的意思，在各樣的事上契合天主，平常的與人契合，是人願意的我也願意，人不願意的我也不願意，如同一個靈魂一個心一樣，同天主

契合，是因爲天主的三樣美好，第一是因爲天主之上智，天主因着他的上智知道一總的事，人一輩子遇着的事，他從永遠就看見了，就明白了，也知道他的益處，他的便益。第二，是因爲天主的全能，天主因着自己的全能，什麼也能做，就是不能犯罪。第三，是因爲天主的美善，因爲天主安排一總的事，爲愛他的人有好處，聖保祿給羅瑪人寫信說，一總的事爲愛主者之有益，因爲沒有一個父親，沒有一個母親，比天主爲我們更掛心的，這是畫全能像，天主伸開的那三個指頭，爲掌管保全世界

● 翕合主旨的行爲

一，不拘遇着什麼事，常看聖若伯的表樣，隨天主的聖意安排，聖人說過，天主賞的天主拿去，天主如意這樣做，就

是了。二，承認天主聖意在各樣事上是公義的，依達味聖王的話說，主子在自己一總的事上是公義的，也在自己一總的工程是聖的。三，凡天主聖意所願意的，全願意做，總不啟口，除非效法聖保祿宗徒懇切求主說，主子你願我做什麼。四，遇着困苦艱難，慷慨忍受，如達味聖王說，我戰慄，但我不開口，因為你做了。五，在中意天主的事上滿心喜歡，六，如天堂上聖人聖女之喜樂，常常找天主的聖意，不找自己的便益

● 愛慕

我的靈魂，你若真愛天主，你就該同他一心一意，最要緊的是你棄絕自己，聯合天主，你就享至大的平安，你全全獻給天主，不用想別的，不用盼別的，只管清清潔潔的聯

合天主，多咱你覺着有至大的神安神慰，你別想你是更熱心，天主另外的愛你，因為人的真齊全不在得神味不得神味，但在你全隨天主聖意，不找自己的便益，或在現世，或在永遠，所以你專心罷，若天主差來困苦艱難的緣故，因為他是全知的，他也把苦難變成你的益處，若天主鞭策你，那是天主愛你的憑據，因為一總的事是從天主來的，不能與你有害，因為是從他無窮美善裏賞給你的。

● 祈求

吾天主，使我之愛慾，勿論於順逆豐歉，安慰苦患，光榮凌辱，爭戰知平，疾病強健，高壽夭亡，現世永遠，諸事契合與爾，使我常存平安，感謝爾，因你做諸事，置諸事，常為我之利益 亞孟

●切望

路加聖經上說^{13:35}「若你願意就免我斯爵，但別隨我的意思，只隨你的意罷，聖奧斯定說，主呀，教訓我承行你的聖意罷，因為你是我的天主，聖經上又說，天主是主子，他看着怎麼好就怎麼辦罷，聖熱路德說，天主你的聖意於我，及我之諸凡行為，今世永遠承行罷

第二十七步 愛天主無所不在

聖經上說^{43:28}「你在我前行走，也是成齊全的罷」我的靈魂，你要盼望你的愛情齊全，你就用這個極效的法子罷，也是聖人們習慣常用的，就是你常記着天主無所不在，壯

你的心力，因此你依靠着天主，無所不在，提起你的信德來，你在天主面前，如同魚在水裏，海沫在海裏一樣，或者你想天主在你靈魂上緊緊的貼合着你，到底我還不願意你這樣想天主無所不在，我願意你想天主，如同全眼睛細看你的全身，又如同一個全愛，常常的疼愛你，更如同一個全善全美，常常的加恩與你，保護你，照管你，常常掛念你的益處，天主如同不辦別的事

●行爲

一，以活信德的行爲爲信，天主全在我身內全見諸事。二，因天主全在，我改我的欠缺，過失，壓伏私慾，斷絕不好的習慣。三，平常的行爲，或辦一件事，因天主全在，更用心改正，勉力前進。四，因天主全在，朝拜天主，盼望他賞賜

諸恩，愛慕他，敬畏他，及其餘諸德之行爲常顯出來。
五，如同吃飯離不得吃乾糧，因爲天主全在，改一總罪過，成一總的行爲，修一總的德行，也這樣總離不得天主

● 愛慕

吾主吾天主，我在你前如魚在水，你洗滌我。我在你前如鳥在空中，你養育我。我在你前，如孩在母胎，爾存留我。我在你前，如瞳人寓目中，你保存我。我在爾前，如灰火將熄，你點着我。吾之天主，你也在我，如師傅在學校，你教訓我，如大夫在醫院，你診治我，如太陽在天上，你光照我，如天主在聖殿，你祝聖我，爲使我更認識你，愛你，更實心事奉你，聽爾命，中樂爾，亦如聖經上說，因爾目比日更明，轉視衆人之行爲在深淵，及各處，細看善

者惡者

● 祈求

無限之天主，以爾本體，以爾全在，全能，穩視我之意念，我之心思，我之動作云爲，求爾賞我常在爾前，全守爾命，時加我愛德，以我諸行爲之齊全悅爾意 亞孟

● 切望

聖詠上說：「我常見天主在我跟前，因爲是在我右邊不許我搖動。」聖奧斯定說，我們自來該當公道正經行事，如同在無所不見的問官跟前一樣，所以聖經上屢次的說，天主活着，我站在他跟前

第二十八步 愛天主熱切救人靈魂

這裏說的熱切，是義人真愛天主的心情，他常極勵的尋找天主的光榮，及衆人的益處，若有與這兩樣相反的事，他就勇敢反對。這個熱切，是切望天主的愛火，切願一總的人都愛天主，讚美天主，恭敬天主，甚至於願意一總人全點着愛天主的火，若他看見人凌辱天主，中心傷嘆，如烈火焚身，五臟裏亂滾不安，熱切救靈魂的人，平常裏有三樣行爲

第一樣，是啟發人明悟的，如念聖書，講道理，作書，講問答。第二樣，是感動人的愛慾的，如演說，提醒，改

正，立表樣。第三樣，是求天主相幫，如祈禱，克苦，勉力修德。這是爲救人的靈魂更要緊，更合式的法子。

●熱切救人靈魂的行爲

一，屢次屢次的，默想人靈魂的尊貴，及靈魂各樣的體面。二，熱心祈禱，爲救人的靈魂，更切望以人的靈魂加增天主的光榮。三，爲天主的光榮，盡力勞苦爲賺下幾個靈魂，忍苦耐勞。一爲人更有益處，二爲天主加增光榮。四，常是先專務自己齊全，再管別人，因爲自己有德行，纔能引人修德，同居共處之時，常是立好表樣。五，見日作的活計，常有小不順心的事，爲討天主喜歡，爲救人的靈魂，全獻與天主。六，與莊農老實人，多給他們講經言道理，若衆人一齊更好給他們演說道理。七，於粗鄙之人，

慇慇懃懃的收留他們，病人將死的更當勤勵看顧他們，若遇着有仇的人，想法子給他解和。八，若看見我們勞心勞力沒有益處，雖不能不難受，到底該求天主安排。九，若我們扶事的人有貧富不等，先該扶侍那貧窮的卑賤的，更能得天主的歡心。十，我們一總的便益，肉身的健強，及我們的性命，若真有益於人的靈魂，或爲天主愈大光榮，都要甘心獻上

●愛慕

吾主耶穌基利斯督，爾爲光榮聖父，爲救人靈魂，自天降世，捨爾生命，爾救贖人類，如覓亡羊，帶回天國，我效爾之熱切，豈不是正對我的分位麼，一來，幫辦你救贖人的靈魂，從永遠的苦患裏，沒有比此事更樂爾意的。

二來，世上的金銀財寶什麼能比人的靈魂更尊貴呢。三來，我的聖召我的本分，不是很大很尊貴的麼，就是我盡宗徒的本分，爲救人的靈魂。四來，不是天堂的厚報，邀請我麼，五來，難道衆人不是如同債主，向我討這樣的本分麼

● 祈求

吾主耶穌，切愛靈魂者，你爲聖父之光榮，爲救贖人靈，不怕付於惡人之手，受十字架苦刑，求爾使我於富貴光榮，安逸快樂，父母親朋，並我之生命，爲爾光榮，爲人靈魂，盡置於度外，按我之力量熱切照顧人靈 亞們

● 切望

聖保祿給非理玻人寫信說：「蓋天主爲証，如何余羨慕

爾衆，於基利斯督之心腸，我切望你們的愛德越盛。聖第阿尼削說，善中之至善，是相幫天主救人靈魂。聖沙勿略說，吾天主，求你給我人的靈魂罷，別的我都不要。

第二十九步 論愛天主之神樂

聖保祿宗徒給非理玻人寫信說：「汝曹當因主歡喜，我再云當歡喜。什麼是歡喜呢，就是得了一件好事，心裏發出來的，情就是歡喜，我們心裏這個歡喜踴躍，是因天主常在，同我們一齊，所以我們歡喜，天主的無限全德，歡喜爲天主的光榮，賞給我們及別人的聖寵神恩。說起歡喜來，惡人也有個歡喜，但他們的歡喜，是假歡喜，惡歡

喜，因為他們那些歡喜是從惡事來的。我們這個神樂天主不賞給惡人，只賞給耶穌的朋友，這纔是歡喜，不是從受造之物來的，是從造物主來的，若拿別的歡喜比這個歡喜，全成了憂愁煩難，甘飴成了難受，甜成了苦，美麗成了醜陋，一總的快樂歡喜，終究變成了一些個憂苦煩難。

●神樂的行爲

一，喜樂天主常在萬物中，特特的在他所管的聖教會內。
二，歡喜天主賞賜費略降生，聖子與人性奇妙的結合，以後升天堂，在天主聖父之右，受世人的欽崇。三，喜歡吾主耶穌靈魂肉身，實在聖體聖事內。四，喜歡天主聖神，默啓我們，感動我們，用告解聖事以爲得罪之赦。五，喜歡天主常在我們內，因他的聖寵成天主義子，能得天堂的產。

業·六，喜樂天主許下永福，也將來要得我們所望·七，喜樂天主一總的美善齊全，如同是至可愛的父親，他因無限的愛情造了我們，也立我們爲義子·八，喜樂一總的善人，如同我們的弟兄，該當愛他們如同愛我們自己一樣，九，想法子勉力着得真神樂的根源，就是良心平安，效法耶穌翕合天主聖意

●愛慕

依撒意亞先知說 *Isaiah* 我於主歡喜欣悅，我靈於我之天主踴躍罷，所以我歡喜加增天主的光榮，救我的近人，也要辦各樣中樂天主聖意的事

●祈求

吾主天主，吾諸歡喜之湧泉，我懇求爾，自爾勿論湧出何

流，於我靈魂，務必川流真樂，如明悟之潔淨，靈魂之平安，神身之自主，心中之坦然，永遠翕合天主聖意，於此等之布置，我靈必得無比之真樂 亞孟

●切望

聖詠上說^四：義者你們於主歡喜踴躍罷，及諸正心者你們榮慶罷。聖奧斯定說，仁慈之大父，全慰之天主，賞我爾之神樂。聖人又說，我懊悔，我喜樂時沒有你，我願意爲你難受，望爾聖名爲我之溫和記念，爾爲我之安慰。

第三十步 論愛天主之平和

聖若望聖經上說：我的平和實給你們，我的平和與你們

留下。平和是什麼呢，平和是善人同心合意的，心裏的安靜，平和分三樣，一樣是同天主平和。一樣是同人平和。一樣是同自己平和。同天主平和，就是同天主聖意相合。同人平和，就是同居共處之際同人安靜，同自己平和，就是全全的管束住自己的私慾毛病。

●平和的行爲

一，自己常隨天主聖意，躲避犯罪，不拘在福樂患難，惟天主聖意是從。二，有福與人同享，另外在吃飯穿衣上常隨着別人。三，自己總不抱怨，或投亂心的機會，常管束自己的肉身，使他隨天主的誠命，五官四體，內裏外面，常是按着良心處世。四，自己的心思念慮，常按端方的規矩，總不光顧自己，不顧別人，至於自己的私意，自己的

便益，常常消除，五，有不關係誠命的善工，爲掩藏別人的惡表，一時暫且不做，如同拔除莠草，好莊稼不能不受害，但該隱忍，到了時候。六，別因着別人說話行爲，亂了我們的平和，這條子另外該小心。

●愛慕

聖奧斯定說，我們的救贖恩主說，平和的人，是真福人，是天主的義子。誰還不尋覓這個平和，誰還不愛平和呢。平和是明悟的晴天，心裏的誠實，靈魂的安靜，愛德的鎖鍊，友愛的同樂。有了這個平和，削除虛假，停止戰爭，壓制忿怒，克驕傲，愛謙遜，息爭端，解仇恨，與衆人樂意，不會自誇，不會逞能。你有這個平和，好好保存着罷。誰失落了這個平和，再尋覓回來罷。

● 祈求

吾主耶穌，平和之首，爾屢次以平和許爾宗徒，爾嘗言曰，與爾等平和。求爾賜我此等之平和，平和於天主，平和與衆人，平和與自己，蓋此平和超越我之五官，保存我之身心 亞孟

● 切望

聖保祿宗徒給各林多人寫信說：「你們相平和，而平和之天主，與爾輩永偕。」聖奧斯定也說，弟兄們同居一齊是多麼好，多麼樂意，如同一個心一個靈魂，雖然不是一個肉身却猶如一身。聖教會常用的經言也說，天主的平和常同你們偕焉

第三十一步 論愛人

聖若望聖經上說^{13:1}「這是我的命，你們該彼此相愛，如同我愛了你們。」愛人的德行，就是不拘是朋友，是仇人，爲天主一樣愛他們。這個愛人如己的德行，是爲天主，不是爲自己的便益，或別的本性的緣故。平常的人都盼望得一總的好處，躲避一總的害處，也該這樣愛待別人，理由也是甚明顯的，因爲我們在天堂上共有一個父親，在世且共有一個母親，就是聖教會。再說，世人皆是天主的肖像，與永福有分子的，我們就如一身之肢體，吾主耶穌是我的頭，頭辦什麼事，肢體也該辦。吾主耶穌以自己的寶

血救贖了一總的人，也爲衆人死了，一總的義人，是聖神之宮殿，聖神常住其內

●愛人的行爲

一，爲天主擔待衆人。二，願衆人得現世的並永遠的真福。三，按着自己的量，除滅於人有害的事。四，甚樂意於人同居共處，凡相反共處之事，盡力躲避，如同輕慢，毀謗，譏笑，凌辱，說長道短。五，同衆人全守義和，人願意我也願意，人苦我也苦，人樂我也樂。六，爲衆人甘受一些困難，有時候爲愛德致命，我也甘心

●愛慕

我們的救世主，諄諄的教訓我們，又命我們說，這是我的命，卽你們彼此相愛。咳，誰還不實心實意的愛人呢。旣

是耶穌的徒弟，誰還不要得他的真福呢。吾主耶穌也說過，在這個上頭，使衆人看出來你們是我的徒弟，即你們彼此相愛。從此看來。誰還不照顧衆人的益處呢。休哉，有忍之愛德，慈善愛德，不圖虛名，不會作惡，你宰制我，你管理我，你親近我，使我常於天主結合，也使天主常於我結合，至於無窮

●祈求

吾主耶穌，愛德之師表，爲爾友，且爲爾仇，捨爾命，求爾賜我，效爾清潔正直有效之愛德，不惟言論愛衆，維諸實行，致爲爾之真徒 亞孟

●切望

聖若望寫信說：「誰不愛看得見的弟兄，怎麼樣還能愛

看不見的天主呢？聖奧斯定說，弟兄們居住一齊，是多麼樂意，沒有聽說更喜歡的，更心足的，更有益處的。唉呀，我該愛人如己，且該逾於己，也如同吾主耶穌愛了我，超過愛自己

第三十二步

愛天主該發仁慈施哀矜

聖經上說：你們該是仁慈的，如同在天爾父是仁慈的仁慈的德行，令我們難受別人的苦，可憐苦人，若我們能救別人的苦，必該行本性，或超性的哀矜。相幫他們。吾主耶穌說，仁慈的是有福的。古經上多俾亞訓子，務必發仁慈。聖亞各伯宗徒警戒那辦事不仁慈的說，判斷他也

是無仁慈

●仁慈哀矜的行爲

一，常做形哀矜七端，食飢者，飲渴者，衣裸者，葬死者，顧病者，舍旅者，贖擄者，二，更該做神哀矜七端，善言勸人，啟迪愚蒙，安慰憂苦，責叱有過，寬宥侮我，諒人軟弱，爲生死者祈禱

●愛慕

我的救贖恩主，爲什麼緣故我不愛仁慈，我還輕忽他呢。趕到公審判的那一天，你以地獄的烈火，嚴責那無仁慈的惡人。若是我願意躲避兇死，行哀矜就能救我。若是我盼望在天堂得大賞報，哀矜人一杯凉水，也有厚報。若是我盼祈禱有效驗，盼望得天主的隆福，盼望常生的

憑據，盼望大審判日子，的護心牌，行哀矜都能得了來

● 祈求

吾天主・仁慈之主，我懇求爾以爾可愛之聖子，賞我仁慈之行爲，慈善之事業，與憂者同憂，睠顧錯誤者，幫助貧苦者，顧慰可憐者 亞孟

● 切望

聖詠上說：「福哉，彼看顧貧窮者，並無靠者，於兇惡之日主將救彼矣。」聖基所說，行哀矜能使罪人成義人，義人得光榮，死者得復活，使有死之人得以不死，求主賞我仁慈之心，如同你爲我等父者那樣仁慈

第三十三步 論愛德之慈善

聖保祿給黑伯來人寫信說：「爾等勿忘慈善與供通，蓋此類之犧牲乃悅樂天主者也。」慈善的德行，是我們愛慾的情，同我們的行為聯合，為天主施恩與眾人，這個德行是天主之本德行，因為天主總不斷施恩與我們。所以聖經又說：「施比受是更有福的。」這個德行，能呼求天主多加恩，也在天堂上能積儼大賞報。

● 慈善的行為

一，預備着一些恩惠待施與人，就如出主意，立表樣，設教訓等等，也真實甘心樂施。二，有求必施，雖然有時不

求我們，也不想我們，也不知道我們，多啗看着人家要緊，慨然即施。三，爲人的益處，暫時受些難爲，爲人的靈魂甘心捨了性命。四，施人恩典總不圖報，但是全爲天主，我們施恩，如同我們願得恩一樣。

●愛慕

因爲天主這樣出等的愛情，誰還不動心呢。天主時時刻刻賞我們無限的恩典，如太陽普照不分善惡，爲吾主耶穌的表樣，誰還不感動呢。他常施恩給一總的人。爲天神們那樣勤勞，誰還不該醒寤呢，日月星辰，山川河海，禽獸草木，及各樣的萬物，不斷的加恩與我們，誰還不動心呢。

●祈求

吾主耶穌，施恩之施表，曾療痊諸負魔者，我今求爾，賜

我出等慈善之德，能效法爾，惟中悅爾

●切望

聖路加聖經上說：「你們施捨罷，也將施給你們。」聖厄我略說：「若你心庫中滿了好意思，你的手總不是空的，吾天主，求你賞我心與事符，甘願施恩於人，沒有比恩待別人是那麼符合天主的」

第三十四步 以愛與主聯合

聖保祿給各林多人寫信說：「誰聯合天主，則爲一神矣。」這裏我們先講講，聯合天主有三等樣式：第一等樣式聯合者，是公的，很多的人有此等樣式。第二等樣式，聯合

天主者，也有一些人，可是不很多。第三等樣式，聯合天主者，是從超等默想得來的，有此等恩的人很少。今將此等級略述於後，第一樣式，聯合天主的，是一總的義人。他們有天主的寵愛，靈魂上沒有大罪，沒有離開天主，像這等聯合有狠多的人，就是聖若望宗徒說的，誰存留愛德，他在天主以內，天主也在他以內。

第二等聯合天主的樣式，到這等級上的，也沒有狠多的人。就是他們全心熱愛走齊全的道路，不但遵守天主的誠命，躲避各樣大罪，連故意的小罪盡力也斷絕。辦事常如在天主跟前，屢次的想起天主來，用愛的呼嘯常歸向天主，常甘心情願與天主密談，更專務修各樣的德行，自己一總的行爲，常常的爲天主愈大光榮做，把自己的

私意，不拘在患難安樂，常常翕合天主聖意，從此動作云爲，心思念慮，常常聯合天主

第三聯合天主的樣式。這個等級是從超等的默想得來的，也就是聯合天主的本意思。這個聯合是至有福的，至奧妙的，非親身經驗過，也是難說難描的。超性學士們，講這個學問，講到儘頭講到儘頂，我們魯笨無識之人，也不過略懂個粗枝大葉而已。如今我們用一個反比例的法子，分開層次，來試試，爲好能明白這個奇妙的絲毫。第一，什麼不是聯合天主。第二，什麼是聯合天主。第三，什麼是聯合天主的原因。第四，聯合天主得什麼效果，第一什麼不是聯合天主。這個聯合的本意思，是從高超默想得來的神恩，不是說與天主住在一處，就算聯合

也不是說的人有寵愛，成天主之密友。那個聯合，一總的善人都有。也不是只因着愛，就聯合天主，因為既然愛天主，不能不聯合天主，但這奇妙的聯合，是從高超默想得來的特恩

第二，到底什麼是這個極宜愛，極可望的聯合呢。原來這個聯合，是成德三徑所講的目的，所到的絕頂，不是別的，就是熱愛天主的情。我們的靈魂，同天主的熱愛，密密的結合成一個

第三，聯合天主的原因，是馨香切愛，甚有趣味的，聖多瑪斯聖師說，人愛天主的情，能拉扯他與天主結合

第四，聯合天主的效果。我講到這裏，是講到靈魂至深至密的，一同天主結合了，多咱天主用真光，光照人的靈

魂，使他覺出來，自己在這個靈魂上，也使他看出來自己疼愛他，此時人的記含就緊緊的結合天主，以至於常結不離。明悟看見自己全寓於天主之內，因真光之光照，自己也懂得天主的一些美善全德，以致於總不離去。愛慾如同火焚炙，能焚燒萬物，以致於靈魂生活，不爲己，不暇顧本性的事，光是全全的結合自己至甘飴之天主，把天主，以雙手緊緊抱住決不放鬆。其餘靈魂諸能爲都來相幫，並不阻擋。想像裏常想念天主。情欲裏常平平安安的順從靈魂。五官四體常常的輕看世物，只安息歡樂，於靈魂平安之內

●愛慕

吁吾主耶穌，至甘飴，至可愛，我靈之淨配，多咱我當得

起這個全德的結合呢。多咱我能真說你是我可愛的，我是你可愛的，多咱我靈魂輕棄世物，全貼合爾，得嘗此結合之熱情呢。一，我靈若得爾口吻，即覺無言可言之甘飴。二，靈魂之下分，甚爲軟弱嬌貴，以甘飴之熱淚溶化之，以天堂之切望催逼之。三，靈魂滿注難言之平安，無由可遮，且逢艱難困苦，而愈堅愈固。四，燃起救人之熱火。五，修成至高之謙遜。六，盼望脫離肉身，早死見耶穌，永遠結合於天堂。

● 祈求

吾主耶穌，於此成德三徑，猶如三位博學聖師，三位引路者，以爾有效之聖寵，幫助我於煉路，克除我之毛病，福哉，疾趨於明路，得栽諸德之樹，尋覓諸德之菓。於此三

徑聯路，依然進行，全愛置於前，密密與你結合 亞孟

●切望

聖詠上說⁸³，結合與天主，是我的福氣。聖奧斯定說，爾賞我心爲想爾，賞我靈爲愛爾，賞我明悟爲恭敬爾，賞我聰敏爲懂得爾，賞我良心爲常悅樂爾。嗚呼，天主，吾天主，我靈之靈魂，我生之生命，我獨愛爾，我全獻給於爾，永遠讚美爾之光榮 亞孟

●總結三徑

閱此小冊之吾友乎，聖人們垂此聖訓，導此三徑，循序而上，與我們誨之諄諄，宛如口講指畫，於我們心思念慮，晉接往來，定能步步前進，毫不畏難矣，惟宜善用所列之方法耳。一來該用私省察的工夫，於一切私慾毛病，如荆

棘，莠草，用克苦的利刃，一概刈除，此所以在首卷煉路，不無煩難也。二來，目覩德行之美麗，力行修德之實工，獨如鮮花隨身，德行馨香，爰隨吾主大步前進也，此於次卷明路言之鑿鑿矣。三來，於認識愛慕上，時加奮勉，於默想看聖書之際，反復忖思，熱切祈禱，主加特恩，屢憶愛主尚不足，卽生不足之情矣。聖奧斯定之言曰。因我不識爾，故我靈未愛爾。故得屢發愛主愛人之實行。初勿間斷，若已有循常之愛，切勿自足，尤宜步趨超等之愛，方能密嘗主味。與主締結，迨盡此肉身有死之生命，及至天堂永遠結合天主，一口同聲讚主曰，天主聖父，真光之大父，造物真主。天主聖子，諸德之祖師，引領我路。天主聖神，烈火之聖愛，結合爾等於無窮 亞孟

關 成 德 三 徑 關

卷三

聯路

二九六



24
492841