

TUALE

方濟各首會司鐸尙 著

DIRECTORIUM SPIRITUALE  
(Editio Altera)

Collectio

神職雜誌

Sectio  
秘進  
訣德

卷一

神修引領

方濟各首會司鐸尙著

DIRECTORIUM SPIRITUALE  
(Editio Altera)

Collectio

神  
職  
雜  
誌

Sectio

秘 進  
訣 德



卷  
一

神  
修  
引  
領

方濟各首會司鐸尙 著

## PRAEFATIO

Gratia praesertim Seminaristarum hoc opus confeci, vehementer exoptans, ut maximae utilitati spirituali sit, validoque adjutorio ad proficiendum in via perfectionis.

In hoc igitur "DIRECTORIO SPIRITUALI" invenient Seminaristae, magni profecto et maximi emolumentum consilia quae, gratia Dei et constanti animo ad praxim deducta, sensim sine sensu illos minus indignos reddent sacro Sacerdotio docebuntque eos studium vitae interioris, zelum fervens et puram intentionem, nihil aliud ambire quam gloriam Dei per sanctificationem propriam et animarum salutem.

In hac secunda editione multa addidi et alia emendavi adeo ut hoc "DIRECTORIUM SPIRITUALE" quasi compendium sit totius institutionis asceticae.

### **Hoc opus dividitur in quatuor partes:**

**Prima pars** comprehendit omnia media quae praecipue conferre possunt ad propriam sanctificationem. In hac parte agitur: De directione spirituali—De oratione mentali—De oratione vocali—De examine conscientiae—De lectione spirituali—De mortificatione interna et externa—De aliquibus devotionibus—De norma vitae etc . . .

**Secunda pars** comprehendit omnia media purificationis animae in gratiam illorum qui progredi volunt in via perfectionis. In hac parte agitur: De pur-



gatione sensuum externorum et interiorum—De purgatione potentiarum animae—De passionibus De scrupulis—De tentationibus—De ariditate spirituali etc.

**Tertia pars** comprehendit tractatum de praecipuis virtutibus quibus homo apostolicus ornari debet. In hoc parte agitur: De virtutibus theologicis De virtutibus moralibus quae magis splendere debent in aspirantibus ad ministerium apostolicum.

**Quarta pars** comprehendit quaedam principia doctrinae theologiae fundamentalis in vita spirituali. In hac parte agitur: De interno fervore—De gratia supernaturali—De merito—De indulgentiis etc.

**Faxit ut hoc "Directorium Spirituale"** plurimum conferat omnibus legentibus illud ad maiorem sanctitatem promovendam augendumque amorem erga Deum cui soli honor et gloria, amor et benedictio in saecula

**Fr. Isidorus SAURA O. F. M.**  
Miss. Apost. in Sinis.

---

**IMPRIMI POTEST**

Fr. Stephanus Gaubeca O. F. M.

Sup. Reg.

Kankuyi, 4 Oct. 1932

**IMPRIMATUR**

Fr. Coelestinus Ibanez O. F. M.

Vic. Ap. de Yenanfu.

Yenanfu, 8 Nov. 1932

## 序

茲爲喚起教衆特著，此書詞雖淺薄，理則顯明，不尙文法，不圖字義；只以俗而雅的普通適用官話。提錄排成，不煩思索，勿庸審查，一念就明，一看卽懂；特爲開啓修生，故題名曰神修引領，以盼彼等每日披閱採取神益，望于成全途中不惟阻其後退，且勉其積極進行，並願以此爲修德成聖之幫助；尤望吾可愛之諸位修生，由此尋出亟關重要之諸凡神謀及主義，以此主謀，依主之默佑，加己之恒心，作爲通常最適宜之金鑑，以

便隨時觀察而資應用；如此于致聖己之前途，不知不覺地便興奮前進，以致堪承司鐸之高位。此書尤能令閱者發起一種特別的內修精神，一番非常熱愛與神火；又能提高純淨高超的意向和希望，凡事專爲事主救靈及致聖自己而行。于此二次出版，又加以察添，意在將此神修引領一書，作爲各項聖書之撮要。是以仲懇上主降福此書，務得愈顯主榮，廣救人靈。此余之厚望也。

# 神修引領目錄

## 卷一 進德秘訣

第一章	神修引領定義	一
第二章	論進德底秘訣	十三
第三章	論大罪	十七
第四章	論小罪	三一
第五章	論告解聖事	四一
第六章	論成全地步底願心	五三

進德秘訣

四

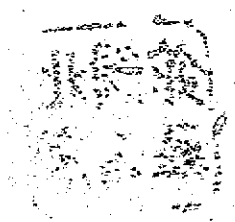
第七章	論德行進步底堅固意志·····	六五
第八章	論神師底引導·····	七七
第九章	論祈禱·····	九一
第十章	論祈禱要規·····	一〇七
第十一章	論祈禱底阻擋·····	一二一
第十二章	論如何善行祈禱·····	一三一
第十三章	論念經·····	一四一
第十四章	論克苦·····	一六五
第十五章	論看聖書·····	一八五
第十六章	論想天主無所不在·····	一九九
第十七章	論省察·····	二一九

第十八章	論聖體聖事	二四三
第十九章	論神領聖體	二七五
第二十章	論默想及看耶穌行實	二八九
第廿一章	論朝拜聖體	二九九
第廿二章	論熱心敬愛耶穌聖心	三一
第廿三章	論熱心敬愛聖母	三二七
第廿四章	論敬愛大聖若瑟	三四三
第廿五章	論敬愛護守天神	三五七
第廿六章	論敬愛主保聖人	三七一
第廿七章	論善生規範	三八一

---

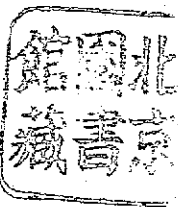
進  
德  
秘  
訣

六



# 第一章 神修引領定義

什麼是神修引領？神修引領是一本很有益處的聖書；——這聖書所包含的學問，能引領人到德行成全的地步。這本書共分四卷，第一卷，論修德最好的方法，爲能教人容易到成全地步。第二卷，論潔淨靈魂的各樣法子，爲預備修各樣的德行。第三卷，特別論幾樣要緊的德行，這些德行，爲一切盼望修成全，切願同天主結合的人，是





不得不修的。第四卷，論爲靈魂有大益處並有大關係的道理，這道理，無論什麼人必須天天念，常常看，另外那些司鐸，並一切預備領受神品的修士們，因爲按他們的地位，他們就該是成全的。這本書的學問，有什麼關係呢？

有頂大的關係，因他們不但指引人生前得到真明智，又相幫人生後得享大福分；這個學問，比別的學問又高超又有益處；因爲人用這個學問，能簡直地到成全地步；因此聖額俄畧說：『這個學問，是學問中頭一個尊貴而緊要的學問』。

該怎麼樣求這個學問？先該澈底認清這個學問是什麼，有多麼尊貴；還該懂得世界上一總的財帛，一總的事物，都不能同這個學問相比；世界上的金銀財寶，若比這個學問，就如同泥土比金子一樣。我們教友，另外司鐸，修士，及那願意修德前進的人們，該特別高看這個學問，因為這個學問，相幫人到成全地步；就是引領人除去各樣毛病，修各樣德行，同天主結合。世界上惟有這三件事是大事，除此以外，別的都不是很重要的。爲這個緣故聖保祿宗徒說：『只要我得了』

基利斯督，其餘別的事物，我都看他如同糞土一樣』。我說：人若願意得這個學問，先該認清牠底貴重，並牠底要緊；因爲人底心，常隨明悟底指引，明悟看着好的，心裡自然就喜愛。明悟看着不好的，心裡自然就厭惡。所以明悟必先看重這個學問，心裡才能盼望得；明悟越看重，心裡越愛慕。愛慕的越懇切；這個學問就越容易得到了。

什麼聖人講論過這個學問呢？差不多一總的聖人都講論過，另多是聖西彼廉，聖盎博羅削，

聖安當，聖巴西畧，聖額俄略，金口聖若望，聖熱羅尼莫，聖奧斯定，聖伯爾納多，聖多瑪斯，聖文都辣，聖味增爵，聖伯爾納弟諾，聖女德肋撒，十字聖若望，聖伯多祿亞爾甘大辣，聖方濟各撒肋爵，聖亞爾方索，聖留納爾多，等。

什麼是成全的地步呢？常聽有人說，多行哀矜是成全地步；也有人說，常領聖事是成全地步；又有人說，勤行祈禱是成全地步；還有人說，守齋刻苦是成全地步；到底這些人都差了，因為這些善功，不過是相幫人到成全地步的手段，並

不是成全地步的本身。聖保理諾，教訓一個尊貴女人說：『你若常守齋，克苦，且不要想你就是成全人，因為這些善功，不過是相幫人容易到成全地步就是了；成全地步，是因着愛德同天主結合；就是愛天主在萬有之上，及愛人如己』，因此聖保祿宗徒說：『駕乎諸事以上的，是愛德，因為愛德是諸德的鎖鍊』。又說：『誰若愛人，就不害人』。看來滿全法律，只在一個愛字，意思是說，愛德纔是真正成全地步；因着愛德，不但能同天主結合，而且還能保存各樣德行。一次有人問

聖奧斯定說：『什麼是成全地步呢？』聖人答說：『愛天主在萬有之上，就是成全地步』。

一總的教友都有本分到這個成全地步麼？個教友都有本分；（二）因為吾主耶穌不是但向一部分人說，乃是向衆人說：『誰願跟隨我，該棄絕自己，背自己的十字架，跟隨我』。又說：『你們該是齊全的，如同在天大父一樣』。（二）吾主耶穌又定了齊全誠命，就是不但禁止說有罪的話，連無益的閒話也一概禁止；既是誠命，就是關係衆人的，斷乎不是關係少數人的勸話。又

吾主耶穌不光命宗徒們乃是命一總的人都從窄門進天國。(三)耶穌給衆人講了真福八端，不是光給宗徒們。(四)耶穌給衆人定了愛德的大誡命，他說：『你該愛天主在萬有之上，又該愛你底弟兄們如同愛你自己一樣』。因此宗徒們常勸衆教友們，恆心往齊全地步上走。聖伯多祿宗徒說：『你們底天主既是聖的，你們在自己一身的愚言行爲上，也該效法他，成了聖的，因為聖經上記載說：「因為我是聖的，你們也該是聖的」」。聖亞各伯宗徒說：『有忍耐，就算有成全的工程，叫

你們得到齊全完備的地步。什麼也不缺少』。在聖保祿宗徒的書信理，許多地方也勸過衆教友潔淨自己，成全自己，若是衆教友還該到成全地步，修士神父們，更該如何呢？他們在德行上有本分超出衆教友去，因為他們是教友們的師表；聖經上吾主耶穌說：『你們是照世的眞光』。就是說你們該用善表，照耀一總的教友，引領他們走成全德行的道路。

何時該起頭走這成全道路呢？一開了明悟就該起頭；因為人一開了明悟，就能愛天主，愛人



，所以也能到成全地步；且是按吾主耶穌底誠命，他們也有本分，走成全的道路。

在修德前進的路上，分幾時期？分三時期：一，是初學時期；二，是前進時期；三，是老成時期；如同人一輩子有孩童時代，青年時代，老年時代一樣。每一時期有每一時期底表記。（一）凡起頭修德行的人，就如同小孩子一樣，時常改變，沒有恆心，有時前進，有時後退，所以起頭修德行的人，第一要務，是除去修德前進的各樣阻擋。如罪惡，偏情，毛病，這等人亦可以說是在

煉路上的。 (二) 第二時期的人，是正在走德行道路，就如同年青人，又勇敢，又壯實，他們已經把修德前進的阻擋，都去得一乾二淨，但隨着吾主耶穌的眞光，尋找修德前進的法子，就夠了；這等人也可說是在明路上的， (三) 第三時期的人，是在德行上，已經壯實老成了的，又恆心，又明智，不管自己底益處，不圖自己底方便，一心一德，在事奉天主，汎愛世人，兩件事上用工夫，他們底明悟愛欲，與天主化合爲一了，這等人，也可說是在合路上的。

---

進  
德  
秘  
訣

## 第二章 論進德底秘訣

有何善法，可到成全地步？誰若真心願到成全地步，該下決心，躲避一總的大小罪；因為人若被罪惡綁住，不但不能到成全地步，恐怕還要慢慢地往後退，就如逆水行舟，不往前進，便要後退；所以誰若真心願意在德行道路上前進，頭一個好法子，就是定主意，寧失天下萬福，寧失自己底生命，也不敢故意犯一個大罪或小罪。爲

相幫人作到這一步，天主還賞給了我們別的許多法子，其中益處最大而効驗神速的是：（一）告解聖事；（二）成全地步的切願心；（三）德行進步的堅固意志；（四）神師底引導；（五）祈禱；（六）口禱；（七）克苦；（八）看聖書；（九）常想天主無所不在；（十）省察；（十一）聖體聖事；（十二）神領聖體；（十三）默想及看耶穌行實；（十四）朝拜聖體；（十五）熱心敬愛耶穌聖心；（十六）虔誠事奉聖母；（十七）敬禮大聖若瑟；（十八）恭敬護守天神；（十九）愛慕主保聖人；（二十）謹守善生規範。

爲到成全地步，還有別的法子麼？還有許多法子。上邊說的，不過是些個普通法子，人人能用的法子，不論司鐸，修士，修女，以及一切願意修德前進的人都能用的；但還有按各人地位該用的特別法子，這裡且不必題。以上這些法子，爲叫我們到成全地步，都是很要緊的，因爲自元祖犯命以後，人性敗壞，作惡如流水，行善如登山，天主知道人性的軟弱，才賞了我們這些好法子，爲叫我們容易行善，容易到成全地步。爲此，若不用這些法子，不但成全地步到不了，且是

進德秘訣

大辜負天主底仁慈呢！

## 第三章 論大罪

罪是什麼？罪是在思，言，行爲上，明知故犯天主底誠命。罪有大小兩樣；大罪是在大事上，思言行爲之間明知故犯天主底誠命。

爲什麼叫大罪呢？（一）因爲受造的人，相反造物的天主是窮兇極惡的事。（二）因爲犯大罪是冒瀆天主底無限威權，天主是至尊無對的，又是萬王之王，萬君之君，從前一言而萬有受造，如



今天地萬物都聽他的命。乃有受恩最多，秉有靈性的人，反倒妄用天主賞的自主，起來反對天主。跟着路濟弗爾背叛天主說：『我要革他底命，我要反抗他』；噫！這豈不大傷天主底聖心麼？我們多皆念古經，見忒逆不孝的亞步撒隆作反，難爲他的父親達味聖王；我們就覺着忍不住，如今我們世人，背叛至慈善的大父，侮辱至寬仁的恩主，不守他底誠命，怎麼便硬起心腸了呢？這樣滔天的大惡，還說得是小事麼？（三）因爲大罪是很凌辱天主的事；要知凌辱底大小，該看受凌辱

者底地位大小，與凌辱者人底地位大小；人犯大罪，是凌辱天主，天主乃是無窮的有，永遠的有，不能不有的有，無限無量，說不來的完美與明智，全能，全知，全善，至公，至義，至仁，他底廣大，充滿天下，無所不在，永遠常存，無始無終，他造化了天地，萬物都在他以內，普世在他台前，如同一根細毛，完全不算什麼。而我們罪人，不過是個能朽能壞的塵埃糞土，分文不值，聖伯爾納多說『人是蛆囊，是蛆蟲的飲食』；聖若望宗徒也說『人是貧窮可憐的，要什麼無什

麼，天主用一秒的工夫，就能把普世全消滅淨了；以這樣不堪的小人，侮辱那樣尊高的天主，不服從他，天下還有更可恨的事麼？這樣凌辱天主，誰能懂得是多麼大呢？聖伯爾納多着急說：『怎麼卑賤的小塵埃，竟如此大胆，敢輕慢，譏笑至威嚴的天主，不拿天主當事呢？（四）人犯大罪，是很不知恩於天主，因為是拿天主底恩典來得罪天主；你想受恩不報，已是無比的醜惡了，恩將仇報，更是何等的不堪呢？簡直的連野獸也不如了；因為兇惡的野獸，還有時認得他底恩主

。我說，人犯大罪，是恩將仇報，因爲人所有的靈魂肉身的各樣長處，都是天主賞賜的，就如：三司，五官，四體百肢，以及生養，保存，降生，救贖等，除此以外，又立了聖洗聖事，爲教人當天主底義子，立了聖體聖事，爲養活人底靈魂，立了堅振聖事，爲堅固人底信德，其餘別的聖事，都是天主情願賞給人，爲教人在信德道路上，容易長進；如今犯罪的人，不但不報這些恩典，反倒用來做很多的惡事，得罪自己底大恩主，這樣的兇惡，真是難以測量有多大！聖多瑪斯說

：『大罪在天主威嚴台前，有無窮的禍患』；聖伯爾納多說：『大罪兇惡至極，假如天主能死，必定把天主消滅了』。故此天主藉着依撒意亞底口說：『主呀！』。你們聽着！我生養保存了子女們，他們反倒忤逆不孝，輕慢凌辱我』！

大罪在靈魂上生出多少驚人的惡果呢？大罪在靈魂上產生很多的惡果：（一）因着大罪，靈魂失落了心安神樂的福分，招致無底的愛愁，明悟昏暗，不知好歹。（二）大罪剝奪靈魂底光榮體面；人一犯大罪，體面如天神底靈魂，立刻變為醜

怪的魔鬼，同天主斷絕來往，失落聖寵；犯大罪以前，靈魂在天主台前光明如同太陽，犯大罪以後，污穢如同黑炭；因此天主遠離他，不願意見他。噯！靈魂一領洗以後，光明美麗，爲天主底義子，當吾主耶穌底淨配。是聖神底宮殿，何等有福！如今一個大罪，就把這些光榮，體面，聖寵，恩典，剝奪淨盡，這是多麼可惜呀！（三）除此以外，大罪還消滅人靈魂上一切超性的功勞，享天堂永福的權利；人一犯大罪，即便有衆宗徒，諸聖人們底功勞，也不中用，不能得天堂絲毫

的酬報，這時候，靈魂相似失了火的王宮大殿，頃刻之間，化爲焦土；又如同一支船，載着許多珍寶，趕到了大海中心，一陣暴風，都沉到海裡去了，又如同一片無邊無涯的好莊稼，一場大雹子，完全打壞了，不能有收成了，誰看見不痛心呢？（四）靈魂幾時有大罪，幾時不能立超性的功勞，在大罪的地步上，雖然行很大的善功，也不能得一點超性的賞報。聖保祿宗徒說：『我即便會說世人及天神的話，我若沒有愛德，我就如銅器發響，鐃鑼震耳一樣』。又說：『我便有先知

底明見，通達各樣的奧秘，及各樣的學問，我即便有全備的信德，至于能夠挪山，但我若沒有愛德，我就不算個什麼』。又說：『我即便把我所有的財產，都施捨窮人，又自己捨身受燒，但我若沒有愛德，於我毫無益處』，（五）總而言之，大罪阻擋人的靈魂升天堂，因為天堂上，不能有絲毫的污穢，進一層說，不但天堂上不要有大罪的人，連煉獄裡也不收他們！因為下了煉獄的人，早晚還是要升天堂的，大罪光能叫人下地獄，同魔鬼惡人們處一樣的境遇，受一樣的刑罰與苦。



痛，再沒有出頭的日子；噯！一個大罪，生出這樣多的惡果來，我們該如何躲避牠呢？

什麼是引人犯大罪的緣由？緣由很多，其中最猛烈的有三：就是世俗，魔鬼，肉身，（一）引人犯罪的世俗，不是人住的這個自然世界，乃是世人底不好習慣，不好表樣，及錯謬道理，虛假體面；在這世俗上，有很多的圈套，詭計，毛病，及犯罪的機會，陷到這圈套詭計裡的人，很多，就如同聖良說的：『在這個世界上，滿滿地都是危險，各處都有陷阱，引誘那些貪慾的人，

等候那些迷心的人，煽惑那些尋便宜找快樂的人。』。這樣說來，我們還不害怕，還不用心躲避這些危險麼？（二）魔鬼也常攻打人，引誘人犯罪；聖伯多祿宗徒說：『你們當節制，醒寤！因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，各處巡遊，尋找人爲吞他』。魔鬼同世人底這個劇戰，是元祖父母在地堂的時候開的端，多咱人類在世，多咱有魔鬼底攻打；所以至到世界窮盡，人類常該同魔鬼肉搏，總不能停止，且是魔鬼不但欺哄那老實愚蒙人，還糊弄那明白博學人；所以不論誰也

不能放心大胆的活着。(三)肉身底私慾，更是人犯罪的大根苗；這個私慾，時常反對靈魂，天主當初造人，原是教靈魂作主，肉身爲奴，元祖父母犯命以前，靈魂管治肉身，毫不費難，到底犯命以後，不但靈魂管不了肉身，肉身還想驅使靈魂，所以說，肉身是引人犯罪的第三個緣由。

罪人若願意歸向天主，救自己底靈魂，上成全底軌道，該作什麼？(一)該定志永不再犯前罪，該棄絕犯罪底人，物，地方，事情，寧受萬苦萬難，以至捨生致命，也不敢從新犯罪，得罪自

己可愛的大父天主。(二)該下絕心，急速躲避犯大罪底一切危險與機會。(三)該當勇敢躲避，屢次向自己說：『我願意救我底靈魂，我願意得見我底天主，我底大父，所以從今以後，再不肯犯罪，得罪天主。(四)還該恆心躲避，因為我們底仇敵，總不休息，所以一直到死，該當盡心竭力，與他對敵。(五)該當懇求天主相幫，呼號聖母及護守天神與主保聖人助佑，使我們常打勝仗。(六)該當默想罪人惡死的光景，多麼驚人；又該默想審判時威嚴的天主，罰罪人下地獄底赫赫義。

怒，並罪人常住的永苦地獄；還該默想天堂底光榮，福樂，因犯一個大罪，就失去了這樣福樂光榮的地方，是多麼可惜；又該默想吾主耶穌，爲救贖我們所受的萬般苦難，凌辱，還該默想天主是多麼愛人，待我們多麼仁慈；若能這樣默想，自然就容易不犯大罪了。

## 第四章 論小罪

什麼是小罪？小罪就是在小事上，思言行爲之間，明知故犯天主底誠命；或雖在大事上，而不是完全明知，完全故意地犯的，也是小罪。

小罪有幾樣？有兩樣：一樣，是從人本性的敗壞生出來的，人犯牠的時候，不但不是得罪天主，也不拿着當罪；論這樣的罪，聖經上說：『義人一日還七次跌倒』。聖人們在世，也犯過

這樣的小罪，這樣的罪過，本來不算罪，不過是人性敗壞的效驗；論這樣的罪，不必多講，但該按聖女瑪加利大亞老高各說的，多嚙覺着自己犯了這樣的罪，只該大發謙遜，萬不可因此灰心喪氣，失去勇敢，該在天主台前，謙遜求赦，立定志向，再不復犯。聖女說：『在天主台前，實在不忠信，因為我常陷於這樣的罪過裡，不過有時我看天主，好像喜歡我跌倒，爲壓伏我的驕傲，爲教我不倚靠我自己的力量，光倚靠天主的相幫』。按聖女說的，爲躲避這樣的小罪，常該勇敢

相反牠，想法減少牠底次數，不但不該灰心喪氣，敢興失望，還該喜歡，感謝天主，因為這些小罪，常能相幫我們發謙遜，認識自己。以上說的，是無心犯的小罪，還有一種故意犯的小罪，這種小罪，雖然是在小事上，也是得罪天主，也很惹天主不喜歡。下章論的，就是這樣的小罪。

小罪是很兇惡的麼？小罪有無窮的凶惡；因為不拘什麼罪，都是大得罪天主的，也是很相反他底聖善的；大罪與小罪本來沒有分別，不過因事情底大小，或故意底程度，勉強分個小大，其



實都不是小事。(一)犯小罪，也是相反天主無限的威權；因為卑賤的世人，在造天，地，神，人，萬物的大主宰跟前，有嚴分守他底誠命。(二)犯小罪，也是很凌辱天主；因為犯小罪，是因着世上些微的小事，就輕慢天主。(三)犯小罪，也是辜負天主底恩典；因為我們底靈魂肉身既受了天主無數的大恩，就該謹小慎微，大大方方地事奉天主，以報其恩於萬一，怎麼還敢故意地犯罪，得罪他呢？(四)聖人們異口同音地說：『寧願身受崩屍之刑，寧願世界毀滅，也不敢故意地犯』

一個小罪』。又說：『假如因一個小罪，能教一總的罪人回頭改過，能教一總的外教人進教，能教從開闢天地到世界窮盡一總的煉獄靈魂都升天堂，也不能故意地犯牠。從前有一個很熱心的皇后，天天流淚痛哭，悔恨自己犯的小罪，一個大臣給她說：『噯！皇后呀！快請不要這麼痛哭了！針尖大的小事也值得這麼痛心麼？』皇后答應說：『得罪無限尊嚴的天主，還敢說是小事？噯！罷了！罷了！』

小罪有什麼效驗？有許多很不利的效驗：

(一)常犯小罪的人，慢慢就要犯大罪；如同人身上底小病，若不急施調治，不久將成沈疴。(二)習慣犯小罪的人，神力一天比一天衰微，仇敵也一天比一天猛烈，極其容易犯大罪。(三)常犯小罪，拿着牠不當事，慢慢地也要拿着大罪不上心；聖經上說：『輕忽小事的，慢慢便要陷于大惡』。許多聖人，還用了很多比喻，解說這句話說：『小火起初原很不妨，但若輕忽了牠，便能燃着大樹林；小病本來好治，到底若不急速醫治，慢慢地就成大病；甚至還有要命的危險；房屋畧

壞一點，本不能算大事，但若不及早修補，不久便要塌了。船底的小孔，若不設法即時杜塞，不久就有沉沒的危險。(四)小罪減少靈魂底神力，如同病痛減少肉身底力量一樣。因為常犯小罪的人，他底靈魂軟弱了，不能躲避犯罪的機會，難得退魔鬼底誘惑。再者，人若常犯這樣罪，他愛德底熱火，必要熄滅，天主也就不格外照管他，不格外相幫他，也不賞他另外的聖寵。為退誘惑，盡本分，躲避罪惡。(五)犯小罪的人，天主罰他死後下煉獄；按聖人們底講論，煉獄與地獄。

沒有什麼分別，不過下了煉獄，有出來的盼望就是了。

真心願意到成全地步的人，該如何躲避小罪呢？（一）該想：小罪雖然是小罪，到底爲到成全地步，是莫大的阻擋；若常故意地犯牠，萬不能到成全地步。（二）該定結實主意，不故意犯一個小罪，另外該用心改自己習貫犯的那些小罪，該向自己說：『我總不再故意地犯一個小罪，若是魔鬼來誘惑我，我定要發勇敢，同他死戰，總不隨從他』。（三）爲躲避一總的小罪，該恆心，勇

敢，還該天天省察，另外是多辦神工；用這些法子，能減少小罪的次數，並加增聖寵。（四）常領聖體；爲躲避小罪，聖體以外，再沒有別的更有效驗的法子，因爲領聖體的時候，吾主耶穌親自降到我們心中，格外地賞我們聖寵，神力，爲躲避一總的罪。（五）爲躲避小罪，默想也是個很好的法子，另外是默想吾主耶穌的苦難。（六）熱心求天主，聖母，護守天神，本名聖人，相幫我們，賞我們早除去那些修德前進的大阻擋。

---

進  
德  
秘  
訣

## 第五章 論告解聖事

告解是什麼？是吾主耶穌親自立的聖事，赦人領洗後所犯諸罪。

領這件聖事，要緊不要緊？最要緊。（一）因為領洗後至死不犯大罪的人，很稀少；因着這件聖事，人能再得靈魂的潔淨，又成了無罪的，仍舊有升天堂的名分。（二）因為聖教會，命眾教友，每年至少告解一次，誰要故意違反這條勒令，就犯



一個大罪。(三)這件聖事不但爲大罪人很要緊，爲那些願意修德前進的人也要緊；因爲這件聖事，除赦罪以外，還能加增聖寵，相幫人修德前進。

這件聖事有什麼益處？有很多益處：(一)告解聖事，能給人開天門。(二)告解聖事能教那些在聖寵地步上的人，勇敢躲避大小諸罪，容易修德前進。(三)告解聖事，還能教人得別的許多效驗，這些效驗，如今且不必提。(四)從以下兩個故事，可以看得出來：告解聖事，有多大的益處。一次，魔鬼發顯給一位神父；這位神父，因天

主底聖名，問那個魔鬼說：『什麼爲你更有害呢？』魔鬼答應說：『沒有比常辦神工，爲我更有害的』。又有一次，吾主耶穌發顯給聖婦彼利濟大說：『誰願意保存自己的熱心，該常用告解聖事，潔淨自己，告明自己的過失，及在事奉我的本分上所有的忽略』。

爲善預備領這件聖事，該作什麼？（一）辦神工以前，先該苦求天主並聖母瑪利亞，大聖若瑟，護守天神，主保聖人，相幫自己，好能妥當預備辦神工；因爲辦神工是超性的事情，人力辦不

到，所以要緊天主底聖寵相幫；但是我們人若不肯求天主，天主也不肯給我們這個聖寵，爲此我們該求天主，開明我們底心，爲能認出我們底罪來，從心裡發真正の上等痛悔。(二)我們還該省察十總的大罪，及罪的次數，小罪雖然不要緊全省察，到底誰若願意到成全地步，更好全省察，全告明，另外是那些常犯的。(三)省察完了以後，該用心記住省察出來的罪，發真心痛悔，惱恨自己一輩子的罪，最後還要痛悔忘了的罪。痛悔有四個要緊的條款：第一，痛悔該是從心裡來的

，就是該從心裡發出難過後悔的情來，因為人既是從心裡願意犯得罪，所以也該從心裡發惱恨罪底真情。第二，痛悔還該是超性的；該是因為得罪了無窮美善的天主，招惹了天主的義怒，或至少因為失了天堂，掙得地獄。第三，痛悔又該是至大無比的，就是惱恨罪，超過惱恨萬難，萬苦萬死，因為罪是一總的災禍中至大無比的災禍。所以我們厭惡罪過，也該超過其他一概的患難以上。第四，痛悔還該是普遍的，就是該痛悔一總的罪，一條不剩，因為一條大罪，也毀重重地

得罪天主了，若是戀愛一條大罪，不肯痛悔，不但這一條大罪不得赦，別的大罪也全不得赦；因爲人不能在一個時候，又當天主底朋友又當天主底仇人。（四）發了痛悔以後，還該定結實意主，以後再不復犯，用心躲避犯罪的機會，危險，與地方，以及犯罪的人。定改合痛悔，是相連的，而且也一樣地有四個要素：第一，定改該是真心實意的；就是該從心裡定結實主意，總不犯罪，不但憑嘴裡說定改的話，因爲若光嘴裡說，再犯罪得罪天主，心裡沒有定改的真意思，這樣算

說謊話，是哄天主兼哄自己。第二，定改該是堅固的；就是該當有堅實的意志，定志後來無論遇着什麼難事，不敢故意犯罪，又要格外勇敢躲避犯罪的機會，不猶豫不決，不瞻前顧後，要斬釘截鐵地斷絕一總的遠近機會。第三，定改該是至普遍的；就是拿定主意，無一罪不躲避，無一罪不定改。第四，定改該是有效驗的；就是該實在利用躲避犯罪的方法，雖然很難，也不推諉，因為誰願意得終向，必定該願意用相稱的法子，不然就是假定改。（五）預備好了以後，就該到代天

主權的神父跟前，告明自己底罪，並其次數，至少該告從上次受當告解以後到如今所犯的諸罪；告罪底時後，還該謙遜，誠心，老實，又該發信德，如同親自在天主跟前告罪，天主親自聽我們底神工一樣。（六）末了，該作神父所命的補贖，越快越好，後來自己也能格外的添別的善功，爲補贖自己的罪過，就如：念經，拜聖體，聽彌撒，等善功（七）作完了補贖以後，該熱心感謝天主，因爲天主不但赦了我們底罪過，而且還賞給我們躲避犯罪的聖寵。誰若全按着上頭說的規矩，

辦了神工，他能得以下所說這些恩典：（一）領洗後所犯的罪完全赦了，復還已失的聖寵，使人從新作天主底朋友。（二）這件聖事，給人閉地獄，開天門；因爲人若辦了神工，靈魂潔淨了，成了天主底朋友，天主底兒女，天主不忍教他下永苦地獄，而且還給他預備一個光榮的寶座，爲等他死了以後，到那裡享福。（三）又能重得從前失落了的功勞；因爲人先前立的功勞，一犯了大罪，就全失落了，如今一辦了妥當神工，就又得了先前的功勞；而且誰若是領這件聖事，越熱心，越



能加增功勞。(四)能得心裡的真平安，天主聖神住在他靈魂上。(五)妥當告解，能免暫罰，或少輕減暫罰；因為罪一得赦，永罰就不能存在，然而還有當受的暫罰，因着妥當告解，這個暫罰，有時全免，有時但能輕減，那是看人熱心底大小，越熱心，越能減少暫罰。(六)告解聖事，能堅固靈魂，使他恒心向善，不致再犯前罪。(七)這件聖事，能減少偏情的猛烈，制止慾火的蓬勃，雖然不能把私慾完全推翻，消滅盡淨，然而准能制得他不能阻擋人走德行的道路了。(八)善領

告解聖事的人，演習至深的謙遜；因爲在神父跟前說自己底罪惡，非有謙遜，斷斷乎不能到此地步；除此以外還能演習信德，望德，愛德，諸如此類，都是利己悅主的事工。

我們多咱該領這件聖事？按聖教會底命令，每年至少一次；但並不是說一次就毀了，爲此多幾次更好，但不可因着屢次告解，心量窄小，常起疑惑，尤當注意的，是每次告解，該真心痛悔，定改；省察也不必太細了，但該察考罪的小光景，或是小緣故。

---

進  
德  
秘  
訣

## 第六章 論成全地步的切願心

何爲成全地步的切願心？不是別的，乃是天主在自己所辦的各樣事上，定一個愛天主，親近天主的志向，無論做什麼，常想法子在成全地步上前進；又要躲避一切阻止我們到成全地步的障礙。人若如此，就算他有成全地步的切願心；這種切願心，還是德行高底的尺寸。凡在德行幼稚時代的人，這種切願心很薄弱；在德行壯年時代

的人，很勇果；在老成時代的人，很穩健。惟有冷淡人，這三樣切願中，一樣也沒有。從此看來，人若願意知道自己德行的高底，只須拿這個尺寸度量一番，就知道了。

這種切願心要緊否？最要緊；因為衆聖人們都一口同音地說：『沒有這種切願心，誰也到不了成全地步』。聖經上說：『你該全心，全靈，全意，全力，愛慕爾主天主』！然而人若沒有意思造到成全地步，如何能往前進呢？（二）天主聖神在聖經上說：『義人該前進于義德，聖人該前

進于聖德』。這就是說的，有義德的人，或是有天主聖寵的人，還該想法在成全地步上，一天比一天前進纔是。(三)吾主耶穌命一總的人說：『你們該是成全的，如同你們在天大父一樣』！(四)不但吾主耶穌自己教訓我們常該保存這個切願心，並且使宗徒們也教訓我們；聖伯多祿宗徒說：『你們的天主既是聖的，你們就該效法他，在自己一身的行實上，也該是聖的，因為聖經上記載說：「因為我是聖的，你們也該是聖的」。這明明是教訓我們，該真心渴望到成全地步。聖亞各伯宗徒

說：『有忍耐，就可以有成全的工程，叫你們得到齊全完備的地步，不缺少什麼』。聖保祿宗徒也教訓教友們說：『你們該是潔淨，成全，無罪的』！所以我們大家都該是成全的，但若是不願意，也不想法子，怎麼能到這個地步呢？（五）誰若不切望到成全地步，自然在德行的道路上，不能長進，反倒要往後退。按聖伯爾納多說的：『在德行道路上，不前進便後退』。聖額俄畧也說：『人生在世，如同逆水行船一樣，不進則退，因為人性本來軟弱，再加上魔鬼底誘惑，與私慾的

牽連，不前進，自然便是後退了。聖奧斯定說：『在德行路上，若你說夠了，就算壞了，因為你多咱不願意前進，立刻就往後退』。(六)有一天聖多瑪斯底妹子問聖人說：『爲到成全地步，該作什麼呢？』他答應說：『但該有個願意』。這就如同說，若你切願得到成全，就該有真確的盼望，因為這個真實切望，是得到成全地步的根基；爲這個緣故，聖亞爾方索說：『到了成全地步的人，先該有這個成全地步的切願心』。又說：『若不真心願意得某某學問，或某某手藝，某某



學問，或某某手藝，是永得不到手的；就如上山，若老是不願意上，也不邁步，也不動身，是必  
要常在山下的』。(七)聖熱羅尼莫也多次說過：  
「我們但平平無奇地切願成全不夠，還該有真心  
實意的切願，如同達味聖王說：『天主呀！我的  
靈魂，盼望到你跟前，如同渴了的鹿，盼望到清  
泉上一樣』。(八)從以上說的就可以看出來，爲  
到成全地步，這個切願是怎麼樣要緊；因爲這種  
切願心，是成全地步的根基。

爲到成全地步，這種切願心有何益處？益處

很多：（一）吾主耶穌說：『義人底切望是盡美盡善的；嗜義如飢渴的人是真福人，因為他們將得飽飫』。吾主耶穌用這些話讚美那些切願到成全地步的人，是為鼓勵我們勉力前進。（二）聖盎博羅削也說：『在德行上真心切望前進的人，很悅樂天主底聖心，天主也要賞賜他們許多格外的聖寵，神力』。天神嘉俾厄爾顯見達尼爾說：『因為你是切願的人，天主聽了你底祈求』。達味聖王，因為很切願為天主修蓋聖堂，他在生底時候，天主就賞他把王位傳給他底後代子孫；撒羅滿

得了大明智，也是因爲他很有切望的心，並不斷地向天主求這個恩典的緣故；維格俄因爲很切望見吾主耶穌，吾主耶穌就親身到了他家，看望了他，也同他吃了飯。所以誰盼望得多，得的也多；一次，天主發顯給聖女黑爾都德說：『每一個教友，我給他一個金管，這管通着我的聖心，誰求什麼恩典，從這管裡就能得着，這個管就是切實盼望』。聖女德肋撒說：『就是起一個善願，天主也要賞報』。(三)誰切望到成全地步，就真能到成全地步；聖伯爾納多說：『常切願到成全地

步的人，能勝靈魂一總的仇敵』；因爲切願到成全地步的心，加增靈魂上的神力，教靈魂在德行道上容易前進，也容易退魔鬼底誘惑，又教天主喜歡我們，賞我們許多聖寵，恩典。總而言之，聖人們所以能到聖德高超的地步，全是因爲恆心切願的緣故。（四）這種切願心，是我們有聖寵的憑據；聖伯爾納多說：『爲證明天主在我們靈魂上否，眞心切願到成全地步底這種願望，是頭一個顯明的憑據』。所以若是你得了這樣的切願，就該喜歡，因爲你知道天主在你靈魂上。（五）這

切願心，還長人底志氣，加增人底勇敢，教人輕看世物，仰望天堂，如同達味聖王讚揚天主說：『我底天主！在世上除了你，我還盼望什麼呢？』（六）這切願心，雖在小事上，也能立大功勞；因為切願爲天主出力的心愈大，功勞也愈多，俗話說的好：『願望能教罪人成善人，善人成聖人』。（七）這個願望，指引靈魂隨從天主底聖召，又催促人在德行道路上，步步登高，若沒有這樣的願望，不但不能前進，還要後退；聖亞爾方索說：『誰沒有這個願望成全的心，常要後退，一

天不如一天』。聖奧斯定說：『不往前進，便是後退』。聖女德肋撒也說：『誰不長進，便要頹敗』。

用什麼法子能提醒人常保存這個切願心呢？有四個善法子：（一）想一總的人都有切願到成全地步的本分。（二）想這切願心，按上頭說的，是多麼要緊，多麼有益。（三）想天主底尊貴，美好，同我們底貧窮，可憐；但有這個願望，纔算到了德行的頭一步上，離成全地步還很遠很遠哩。（四）想我們底行爲，在世上越齊全，在天堂得的

光榮也越大；所以每天該勉力自己，用心走德行的道路，加倍愛慕天主，多立功勞。

該怎麼樣演習啓發這種切願心呢？（一）天天早起念早課的時候，重新定修德前進的主意。（二）每件事以前，或每一點鐘起頭，重新就正自己的爲頭。（三）幾時覺着缺了這個工夫，當立時補作。（四）該同天主立約，事事皆爲天主，還要一生屢次重新記念這個約，務要將自己一輩子的思，言，行爲，全爲光榮天主，補贖己罪而作；這樣，我們切願前進的心，才可以一天大似一天咧。

## 第七章 論德行進步的堅固

### 意志

德行進步的堅固意志是什麼？就是不但誠心願意修到成全地步，還要盡力真用那些爲到成全地步的各樣妥當方法，雖然是極難的事，仍然勇往直前，恆心不退，常向自己說：『我賴天主底相幫，沒有辦不了的事』。

爲在德行道路上，日見長進，堅固意志是否



要緊？很要緊：（一）因為但願意到成全地步，而沒有結實的意志，或（主意），萬達不到所盼望的目的。聖亞爾方索說：『天主招許多人到成全地步，但他們中，有許多人，雖不是不願意，然而半冷不熱地，永不肯定前進的結實主意，這樣的人，終究必要死在半冷不熱的地步上』。（二）聖女德肋撒也說：『天主但要我們定結實主意，其餘別的全是他自己辦理，自己照管』。這就如同說：誰若誠心願意到成全地步，先該有前進的堅固意志，加工勉力，勇往直前，然後再有天主聖

寵扶持，自能推開一切阻擋，得勝各樣誘惑，一直造到成全地步。(二)聖女德肋撒說：『魔鬼最怕在修德前進上有堅固意志的人；爲什麼呢？因爲魔鬼知道，誰若真有結實主意，不但容易引他犯罪，還要在德行道路上前進如飛』。再者人若半冷不熱，不勉力前進，但有個空願意，沒有前進的決心，還脫不了受罰。聖伯爾納多說：『在地獄的人，都是但有善願、沒有結實主意的人』。(四)聖亞爾方索說：『爲到成全地步，但願意不夠，總得實行出力，纔能達到目的；就如上一座

高山，但願意不夠，還要真往上走，纔能得到山頂，不然，雖有極大的願望，終究還是在山下邊。

爲在德行道路上前進，堅強意志是否有益？實在有益。（一）有堅強意志的人，能够一直造到成全地步，也能同天主交善；人到了這一步，不論生前死後，福氣多多。（二）堅固意志，能推倒前進的各樣阻擋，能殺退靈魂的仇敵，增加胆力，使人在修德前進上，毫無畏懼。（三）堅強意志的有無，是有聖寵與否的憑據；聖方濟各沙勿略

說：『有一個標記，可以知道靈魂上有沒有天主的聖寵：就是在小事上，看你隨不隨天主聖意，與有沒有至死不犯罪的好主意』。（四）人在德行道路上，若有結實主意，一起頭前進，就迅速如飛，而且心熱如火，大踏步地直向前行，不容易後退，也不至于犯罪，更不至于犯大罪。聖老楞佐如斯定說：『多管人在德行道路上一一起頭前進，就屢次覺着非常的神樂；往後，越前進，越喜歡，前進的主意，也一天比一天堅固，恆久』。

（五）在德行道路上按着結實主意不斷地前進，還

能開人明悟，感覺自己毫無德善，雖然有時也作些好事，然而不是完全無疵的，因而更加熱心，勉力前進。

若願意在德行道路上常往前進，該怎麼樣善定主意呢？（一）該是堅決的；就是雖有極大的艱難與阻擋，總不畏懼，始終堅持自己底好志向，信賴神師底指引，與天主底聖寵，以謀實現，因為聖保祿宗徒說：『我們有天主底聖寵，什麼也能夠作到。（二）該是恆久的；就是定了主意以後，時常小心，總不後退，一直到死，常保守自己

底善志；若是定主意以後，還不免陷於誘惑，失落聖寵，如同沒有定主意一樣，如何能到成全地步呢？（三）該是急速的；就是該立刻起頭，不可推托，不要如同聖奧斯定回頭的樣子，常說：『等到明天罷』！該說：『如今我就起頭，如今我在德行道路上，就往前進』！因為我們今日活着，難保明天不死，聖經上說：『你們能做的善事，就該即時快做，因為死期一到，就什麼也不能作了』！

爲實現修德前進的主意，該做什麼？（二）該

自己下手；雖然修德前進，要緊天主底相幫，到底在天主，却喜歡我們自己出力，自己想法子，多咱有真辦不到的事情，天主才相幫我們。(二)該把自己底靈魂肉身，全托于天主手中，全隨天主聖意，凡天主願意的，我們也願意，凡天主喜歡的，我們也喜歡。金口聖若望說：『天主把自己全賞給我們，難道我們不應當把自己全獻於天主麼？』(三)該每天記念所定的主意，務要把各樣事情，都爲修德而作。聖安得肋亞外利納發了日日前進底聖願，我們爲到聖德的境界，雖說不

能發願，然而只要有主意，也滿夠了。（四）該天天想自己是才起頭修德行的；聖加祿包羅梅就是這樣，他每天早上一起來就說：『我今天才起頭愛天主』。聖五傷方濟各也屢次這樣教訓他底徒弟們說：『如今我們起頭愛慕事奉天主罷』！我們也該這樣辦。（五）聖亞爾方索說：『我們爲在德行道路上常往前進，不該看別人如何，只該管自己前進；不然，難到成全地步』。聖伯爾納多也說：『若我們效法平常人，我們底德行也必平常，難以造到成全地步』。所以我們若願意在德行道



路上前進，該常保存我們底結實主意，一直前進，不管別人。（六）我們雖然有了前進的大志向，到底有時候或是因着誘惑，或是因着本性的軟弱，也不免有缺欠，那時心裡也不可憂愁發悶；因爲這樣的事情，都是天主准許的，爲教我們不起驕傲，容易謙遜，認識自己底可憐；我們只該懇求天主相幫，加倍勉力前進。

爲保存修德前進的善志，該作什麼？（一）該求天主賞賜我們恆心，並求聖母，聖若瑟，護守天神，主保聖人相幫；我們自己也要勉力，恆心

，勇敢前進，一步不往後退。(二)該屢次辦神工，領聖體，爲能得勝誘惑，少犯罪過，增長靈魂底力量，並得許多格外的聖寵。(三)該多行默想神工，教天主開明我們靈魂底眼目，好能看出罪惡的醜陋，及德行的高貴，重定堅固志向，避惡行善。(四)該屢次默想四末，爲啓發我們底心，輕看世物，遠離罪惡，盡力修德，在世一心愛慕天主，死後升天享福。

---

進  
德  
秘  
訣

## 第八章 論神師底引導

什麼叫神師？神師就是聽神工的神父；他底本分是；指引靈魂，好走修德前進的道路；爲這個緣故，人該把自己靈魂上的光景，都老實，清楚地告訴他，好叫他對症下藥。

神師底引導要緊麼？很要緊；因爲雖然有些人，沒有神師底引導；但有聖神底默導，也修到了成全地步，如聖若翰保弟斯大，及別的幾位聖

人，然而這是萬中選一，是很稀少的事；因此我說，神師底引導，是最要緊的。（二）從聖經上可以証明；聖經上命我們常聽明智人底指引說：『辦事以前，先該向明智人討主意』！又說：『我的兒！沒有人底主謀，你什麼也不要辦，若先請教了明智人，然後再辦，將來必不至于後悔』。又說：『禍哉！孤獨之人呀！因為他幾時要陷在罪惡裡，也沒有人相幫他』。再者，吾主耶穌親自立了十二位宗徒及傳學聖師們，也是爲相幫人得到成全地步；天主打發天神，命百夫長高爾乃

略到聖伯多祿跟前受教，又命聖保祿到啞納尼亞跟前受教，這不是明明教訓我們該聽神師底指引麼？（二）從聖人們的講論上也可以証明；聖奧斯定說：『人要修德前進，而沒有人指引，那就如瞎子走路，無人領路一樣』。聖女德肋撒及別的聖人也都說過這樣的話。（三）在德行道路上難保沒有難處，沒有疑惑，若沒有一個明白人提携，引導，破解疑惑，人如何能平安前進呢？（四）靈魂在修德前進上，斷不了有失望，疑惑，懶惰等毛病，這是人多次經驗過的，惟有神師是眞朋友

，是醫生，能對症開方，調治我們。(五)用神師引導人修德前進，是聖教會慣用的常法；有聖教網鑑及聖人行實可以作証。(六)聖斐利伯納理說：「愿意修成全，該把自己托付給神師，全聽他底命，如同聽天主底命一樣，因為學手藝或一樣本事，還得跟一位老師，處處聽他底指教，何況修德前進的大事呢？再比方走路的，自己既不認識路，又不教人指教他，豈不走差了麼？至于走德行的道路，更是如此。

神師有什麼益處？益處很多：(一)神師能認

得我們底光景，性情，偏情，毛病，也能按我們底景況，妥當管理引領我們。（二）人在德行道路上，必定經過許多難處與阻擋，常疑惑不安，惟有神師能引領他，打破難關，除去阻擋，破解疑團，不至于教靈魂受魔鬼底哄騙。（三）魔鬼多次想極詭詐的法子，糊弄那些有志修德的人，人也多次迷惑，不知去向，惟有神師，能看透魔鬼底狡計，給我們說明，該如何取勝這些誘惑。（四）多咱我們作某樣事，天主必定要個緣故，問爲什麼作了這個，若我們聽神師底命，天主就不向我



們問爲什麼了，因爲我們聽神師，就是聽天主。  
 (五)神師能教我們明白，天主聖意要我們作什麼，躲避什麼，所以有一位聖人說：『你們如果疑惑，不知所作的是否合天主聖意，只要你們聽神師底命，就不必害怕，因爲神師所指引的，就是天主指示的』。聖亞爾方索說：『我們該在一總的事上，托靠神師，因爲天主總不許他引錯了我們。』

選神師以前，該作什麼？聖斐利伯納理說；選神師以前，該熱心祈禱，懇求天主光照，好能

揀選一位可靠的神師，爲妥當引領我們走德行底道路。聖女德肋撒二十年的工夫，求天主賞賜自己一位好神師，果然天主賞了她一位好神師，因着這位神師，她終究造到了聖德出奇的地步。

該選什麼樣的人當我們底神師呢？按聖女德肋撒底話，該選有聖德的人；因着他德行底表樣與熱心的勸勉，能長進我們底德行；因爲有聖德的人說話，不同平常人一樣，他說的話，如火似箭，能燒熱人心，能穿透人心。（二）該選精通德行學問的人；不然，他自己尙不明白，如何能

指教別人呢？（三）該找有見識的人；因為聖巴西略說：『人有病，不是什麼醫生都請，是但請那認識病症的醫生；至于爲治靈魂底病，更是如此』。（四）該揀自己親信的人；聖斐理伯納理說：『神師該是我們親信的人，爲的把我們靈魂上的光景，老實說給他』。又說：『我們常該依靠神師，因為魔鬼多咱要得一個人底靈魂，必先教他失去依靠自己神師的心，這樣有神師等於無神師，勢必日趨月下，至於不能前進』（五）該選有心火的人；因為這樣的人，才能如好牧童一樣，盡心

竭力，爲我們祈求天主，也用心考察我們在德行道路上所遇的光景。

多管若找不上那樣神師，或是不能隨便自己揀選，該怎麼樣呢？那時候該把自己全獻給天主，隨他底聖意安排我們，然後把我們全放在天主給我們定的神師手裡，全做他所命的事情，因爲他是替吾主耶穌給我們出命。聖斐理伯納理說：『誰聽自己神師底命，天主不向他要辦事的緣故』再者，天主總不許神師把我們引錯，即便他真是錯了，如若我們老實聽命，不但無罪，且有

大功。

能否隨便換別的神師？誰若真願意前進，不可隨便常換神師，就如醫生，若果能治自己底病，就不必再請別的；所以一位神師，既是千中選一的，便不可隨意更換，因為他已經識透我們底偏情，毛病，誘惑，有把握引領我們；但有時爲教靈魂平安，也可以另換別位神師，不然，便不要輕易更換。

爲神子的對於神師有何本分？（一）該如同學生在先生跟前一樣；全聽他底命，虔心受他底教

。 (二) 該效法病人在醫生跟前；老實說明自己底病情，全隨他底主張，吃他所定的藥，如此聽命，纔能有希望療愈自己底病症。 (三) 又該如同兒女在父母跟前一樣；常尊敬，愛慕他，在一切事上，全聽他們底正命，因為神師為靈魂操的心，不亞於父母為兒女操的心。 (四) 該知恩，因為神師是我們頭一個恩主，赦我們底罪，教訓我們，引領我們走德行的道路，相幫我們抵擋魔鬼底詭計。 (五) 該有信德；我們該看神師，如同天主底欽差大臣一樣，他是替天主辦事的，所以該百恭

百敬地隨從他，千萬不可看他同平常人一樣；該當看他如第二個基利斯督，在天主及世人當中作中保。(六)我們該爲神師祈求天主，賞他要緊的德行；好因着他底表樣，感動我們向善；又該求天主賞他大學問，大明智，好教我們穩妥地受他指教，不致錯悞；又求天主賞他有心火，好能用心尋找善法，引領我們加倍前進，這樣同他一齊到成全地步。

何爲引人神修底材料？凡關係修德的那些事情，都是引人神修底材料，另外是下邊這幾樣：

(一)論神修的規矩；就是該先定一個準確的規矩；然後再看如何守了所定的規矩；最後若看着該改的，就改了牠。(二)論爲首的偏情，及不正的傾向；看怎麼樣克制了，並且用了什麼法子；再看得了什麼效驗，(三)論誘惑；看怎麼樣抵擋了誘惑，並用了什麼法子。(四)論克苦，補贖；看行了什麼苦工，有什麼爲頭，得了什麼效驗。(五)論祈禱；看怎麼樣行了這項善功，有什麼難處，得了什麼效果。(六)論領聖事；看怎麼樣預備了，是常領或是有時候領這些聖事呢。(七)論私省



察；看什麼事上得了私省察底益處。（八）論當盡的本分；看怎麼樣盡了，有什麼難處，有什麼疑惑不安的地方。

## 第九章 論祈禱

何爲祈禱？祈禱就是心裡對越天主，求他賞聖寵，爲躲避犯罪，爲熱心恭敬事奉他，或求別樣恩典。

祈禱是否要緊？很要緊。（一）因爲天主在聖經上，屢次命人常祈禱說：『你們該常不斷地祈禱』。又說：『你們求，求就得着；你們找，找就找着；你們敲門，就給你們開門』。又說：『

你們該醒悟祈禱，免得陷于誘惑』從這些話上看來，天主一定很願意我們常祈禱。（二）吾主耶穌還用表樣教訓我們常祈禱；他在那匝肋三十年的工夫常不斷地祈禱，出外傳教以前，在曠野裡祈禱了正四十天，有時黑夜也祈禱，受難前一晚上，在山園裡祈禱了三點鐘，他爲建立聖教會，也曾在曠野裡祈禱過。（三）聖人們底言行也都告訴我們，祈禱是如何要緊。聖奧斯定，金口聖若望，聖額俄畧，和別的聖人們都說：『天主從永遠定了，不拘賞賜我們什麼恩典，都要我們求，我

們求就得着；不求就得不着』。聖亞爾方索說：『誰若不祈禱，除非有天主的聖跡，他一定要陷于大罪』。聖女德肋撒說：『常不祈禱的人，就如牲口，或魔鬼一樣；人若不祈禱，不用魔鬼拉他，他自己就往地獄裡滾』。聖類思說：『誰不祈禱，萬不能到成全地步』。聖多瑪斯說：『爲升天堂，領洗以外，祈禱是最要緊的。因爲聖洗聖事，雖然赦一總的罪，到底犯罪的情慾，還沒有消滅，又加上魔鬼底誘惑，若不祈禱，怎能不犯罪呢？』聖加祿卜略毛說：『祈禱是一總德行

底根基與前驅』。從此看來，爲躲避下地獄，爲走天堂的道路，和爲容易到成全地步，祈禱真是最要緊不過的。（四）我們靈魂肉身兩方面，都是很軟弱的，再加上魔鬼底誘惑，若沒有天主格外的相幫，我們一無所能，所以我們該當在一總的事上，祈求天主，另外是受誘惑時。聖人們說：『祈禱爲得勝誘惑，及承當德行路上底艱難，是很有效驗的法子』。聖奧斯定說：『祈禱是靈魂的神糧，肉身越吃飯，力量越大；靈魂越多祈禱，神力也越大』。聖多瑪斯說：『常不祈禱的人，

如同沒有兵器的兵，容易打敗仗」。由此觀之，祈禱爲退誘惑，爲躲避一總的危險，並爲壓伏自己的私慾偏情，是很要緊的。（五）祈禱爲司鐸們更是要緊，因爲他們的本分不但該救自己的靈魂，還得救別人的靈魂，爲善盡這個重大的本分，若不格外祈禱，如何能得天主格外的相幫呢？如何能有大明智，大愛火，爲管理自己的羊，把牠背在肩膀上，送牠到天堂呢？爲這個緣故，有一位明白司鐸說：『我寧願失落一總的學問，不願耽誤一點鐘的祈禱』。所以他也取用三八制，把一

天分爲三分，八點鐘工夫念書，八點鐘工夫休息，八點鐘工夫祈禱。（六）祈禱爲克制私慾，壓伏偏情，並爲修成全德都很要緊。有一個賢人說：『祈禱爲保存靈魂底生命，比靈魂爲保存肉身底生命還要緊』。意思是說，肉身沒有靈魂，不但沒有精神，還是死物；靈魂更是這樣，若常不祈禱，不但不能壓伏偏情，恐怕靈魂的生命，也難保存，終久免不了要犯大罪，要下地獄的。

祈禱有何益處？益處多多。（一）吾主耶穌在聖經上說：『你們求，求就得着；你們找，找就

找着；你們鼓門就給你們開門，因為凡求的就必得着；找的，就必找着；鼓門的就必給他開門，在你們當中爲父親的，那有兒子向他要餅，他偏給他石頭呢？要魚，偏拿毒蛇給他當魚呢？要鷄蛋，偏給他蝎子呢？你們雖然不善，還知道給你們的兒女東西，何況你們天上之父，豈不更將聖神賞賜求他的人麼？耶穌在別處又說：『若你們當中，有兩個人，在世上同心合意地不拘求什麼事，在我父必允他們的祈求；所以我給你們說，你們祈禱的時候，無論求什麼，只要信所求



的必得，就必得着；你們若住在我心內，我的話也在你們心裡，任憑你們求什麼，必定得着；我實話告訴你們，你們因我的名字，求聖父什麼，聖父必定賞給你們。聖保祿宗徒也說：『他既然有寬免自己的聖子，爲我們衆人把他捨棄了，豈沒有不把別的一切東西，同他聖子一齊賞給我們嗎？』所以吾主耶穌說：我們祈禱的時候，不論求什麼都能得着。金口聖若望說：『因着祈禱，人可以成全能的』。這就是說，人若祈禱，什麼也能得着。聖伯爾納多也說：『你要尋一個找而不

見，求而不得，敲門而不給他開的，比把天地滅了還難』。(二)常祈禱能加增神力，使人進德成聖；聖文都辣說：『你若願意安心忍受一輩子底災殃逆事，該祈禱；你若願意勇敢退魔鬼底誘惑，也該祈禱；你若願意壓伏自己底私慾偏情，還該祈禱；你若願意在困苦艱難中，心安神樂，仍該祈禱；你若願意常保存靈魂上的熱火，聖德底願望，更該祈禱；你若願意改你一總的毛病，修各樣的德行，還是離不了祈禱』。聖老楞佐孺斯定也說：『祈禱潔淨靈魂，堅固信德，加增望德

，保存愛德，又能得勝誘惑，改除毛病』。聖依西多祿主教也說：『德行底進步，都是從看聖書與祈禱來的』。(三)祈禱能使憂悶患難者得安慰；金口聖若望說：『若是把我們底困苦艱難告訴給人，還能覺着一番安慰，何況告訴天主呢？』吾主耶穌說：『你們凡勞苦的，負重擔子的，都到我這裡來罷！我要安撫你們』。所以人若把自己底心意，明明告訴吾主耶穌，一定能得無窮的安慰；因為吾主耶穌，常等着我們，很願意我們到他跟前去，爲安慰我們。爲此聖亞各伯宗徒說

：『你們當中誰有憂苦，就該祈禱，誰有喜樂，就該讚頌天主』。（四）祈禱能教罪人回頭，也能使人得赦；右盜在十字架上，向吾主耶穌說：『主，你多咱到了你的國都，請你記念我』！吾主耶穌立刻給他說：『我實話告訴你，今天你就要同我到享福的地方』。布彼加納在聖堂裡單說了：『天主，可憐我罪人罷』，耶穌就說他成了義人。達味聖王聽了先知納旦的責勸以後，一說：『我犯罪得罪了天主』，天主立刻就把他底罪赦了。所以聖奧斯定說：『誰一起頭祈禱，他就再』

不犯罪了；誰不祈禱，他就又起頭犯罪』。聖女德肋撒說：『祈禱同大罪不能在一齊』。聖老楞佐孺斯定也說：『祈禱能教軟弱人勇敢，罪人化成義人』。(五)因着祈禱，義人常常能在聖寵的地步上站着；因為祈禱能打敗靈魂一總的仇敵，金口聖若望說：『祈禱除滅一總的誘惑，如同水滅火一樣』。聖盎博羅削也說：『祈禱如同一個銅牌一樣，能把魔鬼的利箭弄壞了』。金口聖若望說：『祈禱爲得勝誘惑，打敗仇敵，是一個很便利的兵器』。聖女德肋撒也說：『魔鬼雖然利

害，到底人若常行祈禱，必不致被他拉入地獄』。  
（六）祈禱能息天主底義怒；天主在曠野裡，多次因爲義撒厄爾民底罪，大發義怒，要滅他們，到底因梅瑟聖人底祈禱，平息了自己底聖怒，寬免了他們。爲這個緣故聖文都辣說：『祈禱是抵擋天主義怒的銅牌』。所以我們該用這個銅牌，抵擋天主底聖怒，就如抵擋刀劍底攻打一樣。（七）  
因着祈禱，能得現世的恩典；若蘇厄當義撒厄爾百姓元帥底時候，因着祈禱，教日頭站住不動，至到得勝了仇人。愛斯德爾同如弟德因着祈禱，

從敵人手裡救了義撒厄爾百姓。他如穌撒納被誣，受定死罪；達尼厄爾被拋於獅圈中；三聖童在巴被隆被扔於火窖中，都因着祈禱，得了天主奇妙的救援。在聖經上說：『因着呼號耶穌聖名，瞎子看見，聾子聽見，長癩病的潔淨了』。聖伯多祿宗徒被惡人押在監裡的時候，因教友們不斷地爲他祈禱，不久來了一位天神，把他從監裡救出去。聖額俄略當教皇的時候，在羅瑪府起了大瘟疫，聖人同教友們公行祈禱，因此全城才得脫了這個大難。

祈禱有幾樣？有內外兩樣祈禱；內祈禱也叫默想，外祈禱也叫念經。

內祈禱有幾樣？有兩樣：一是隨時，隨地，按光景，默想天主，祈求天主。二是按一定的規矩，方法，在一定的地方與時候，祈求天主。



---

進德秘訣

## 第十章 論祈禱要規

爲善行祈禱，有幾條要緊規矩？要緊規矩有六：（一）預備（二）看聖書（三）默想（四）感謝（五）奉獻（六）祈求。

這六條規矩都要緊？爲初學祈禱的人，都很要緊，到底爲那些慣行祈禱的人，不十分要緊；因爲光默想，不作別的，也是很好的，而且六條中，不論那一條，都算是祈禱。

何爲預備？預備是收斂心神，好同天主說話。

預備分幾樣？分兩樣：就是遠預備與近預備。  
（一）遠預備，是潔淨自己底良心，修治自己底行爲，爲同天主神交密談，就如好朋友彼此剖明自己底肺腑一樣。  
（二）近預備，是臨祈禱以前，熱心念那很有效驗的熱心短誦，求天主，聖母，聖人，聖女，相幫，好能多得祈禱底益處。  
爲善行近預備底工夫，有幾樣當作的事呢？  
有四樣：（一）或是跪下，或是站着，或是坐着，

在額上畫十字；然後想天主無所不在，想他明見我們底行動，聽我們底祈求。(二)該發謙遜，自卑自賤，想天主如何尊貴，我們如何卑賤，又犯了許多罪過，得罪了天主，因此承認自己當不起在天主跟前祈禱。(三)該從心裡痛悔我們所犯的罪過。(四)該熱心懇求天主，賞我們善行祈禱底恩，也該懇求聖母，護守天神，大聖若瑟，主保聖人，及天朝一切神聖，爲我們轉求天主，教我們善行祈禱，多得祈禱底益處。又該求他們指示我們，什麼恩典爲我們，爲別人，更爲要緊；如

何祈禱，能使天主垂允。

看聖書爲祈禱有何益處？有很大的益處；因爲我們能把所看的，作默想題目，這樣的題目，更容易感動我們底心。

當如何看聖書呢？該慢慢地念，留心細想其中底奧意，爲能在默想時，容易記得聖書上底事情，不致缺乏材料，耽誤時候。多陷念到更能動我們心情底地方，就該多停一會，爲能細嘗道理底滋味。念聖書不可貪多，怕耽誤默想底工夫；因爲默想神工，更能使人多得益處。多咱若是明

悟散亂，分心走意，不能好念聖書，就該暫且停止，至到明悟安穩了再念。

念聖書爲祈禱要緊麼？不很要緊；因爲不看聖書，也能揀別的更動心的道理，作默想底題目，到底看聖書，平常爲默想是很好法子。

多咱我們默想時念的題目不能動心，該作什麼？多咱聖書上題目不動心，仍舊該勉力發善情，想法躲避分心，也再選別的題目，爲相幫我們定好主意。

何爲默想？默想是用心存想書上所念的，或

自己所選的題目中底奧意，好感動自己底心情。

默想時該作什麼？該用記念記着所念的道理，用明悟推論其中的理由，用愛欲定主意改毛病，末了把那些道理，貼在自己身上，勉力定主意修那條德行，改那條毛病，躲避什麼罪過，遠離什麼危險。

另外常該默想的是什麼題目呢？另外常該默想的題目是：天主耶穌降生爲人底緣故，及他一代子受苦受難底表樣，萬民四末，至尊至貴的聖體聖事，聖人行實等。

默想以後該作什麼？該感謝天主賞給我們的無數恩典，並將來要賞的恩典。在默想中無論遇着什麼事，都該感謝天主；比方，默想耶穌底苦難，就該感謝天主救贖我們底大恩；默想大罪底兇惡，就該感謝天主等我們回頭底大慈悲；默想人生的貧窮困苦，就該感謝天主救我們於這些思難底恩典；默想死亡，就該感謝天主救我們於猝死，並賞了我們痛悔改過底工夫；默想地獄，就該感謝天主沒有立時把我們罰下地獄；諸如此類，都該照樣感謝天主。（二），以後也該感謝天主



賞賜我們公恩；就如造生的恩典；天主給了我們明悟，爲能認識他，給了我們記念，爲記念他底恩典，給了我們愛欲，爲全心，全力愛慕他；還有保存照顧底恩典；我們在世一輩子，天主時時刻刻照管保存我們；又如降生救贖底恩典；吾主耶穌釘在十字架上，從魔鬼手裡救了我們，給我們開了天門，又立了七件聖事，另外是聖洗聖事，使我們因吾主耶穌底功勞，能升天堂，告解聖事，赦我們領洗後所犯的罪過，聖體聖事，使我們勇敢躲避犯罪的機會，相反靈魂的仇敵，以及

其他種恩典，都該這樣感謝。（三），末了，該求衆天神聖人，同我們一齊感謝天主，爲補我們在感謝天主這件事上，所有的缺欠。

以後還該作什麼？該如同達尼額爾先知向天主說：『我可用什麼報答天主賞賜我的恩典呢？』然後該把我們底靈魂，肉身，三司，五官，全獻給天主，不拘天主如何安排，常隨天主底聖意，常感謝天主；又該把我們底思，言，行爲，全交與天主，願爲光榮天主，忍受一天裡當受的勞苦；還該把吾主耶穌在世爲聽天主聖父底命立的

功勞，受的苦難，獻給天主聖父，這是吾主耶穌給我們留下的頂尊貴頂出奇的禮物，我們獻這樣禮物，最悅樂天主底聖心。

此後又該作什麼？（一），該求天主光照那些外教人，教他們認識，讚美，光榮，恭敬獨一無二的天主。（二），該爲聖教會一總的神長祈求天主，如教皇，紅衣主教，代牧主教，及衆司鐸們，盼望天主用聖寵光照助佑他們，使他們引領天下萬民，認識天主，事奉天主。（三），也該如聖保祿宗徒說的，爲一總的帝王，官長該求天主

，賞他們勤謹，用心，公正地管理民人，爲使民人安然度生。（四），還該爲善人們祈求天主，教他們常保存自己底真正聖德；爲惡人們祈求天主，教他們回頭改過；爲煉獄靈魂祈求天主，教他們早免煉苦，速登天堂。（五），該爲窮人，病人，俘擄，以及一切受難的人，苦求天主，看他聖子底面上，拯救他們。（六），該爲父母，兄弟，姊妹，親友恩人，仇人，懇求天主，這不但是愛德方面的事，也是爲滿全祈禱底本分，且是天主也很願意我們爲他們祈求。（七），最後還該爲我

們自己祈求，盼望天主因他聖子底功勞，赦我們一總罪過，賞我們躲避犯罪，多作補贖底聖寵！另外該求天主相幫我們，消除我們爲首的偏情；更該求天主賞賜我們要緊的德行，就如，信，望，愛三德，謙遜，聽命，忍耐，勇敢，神貧，知足，潔淨，明智，等；還該求天主賞賜我們勇敢退魔鬼底誘惑，相幫我們到成全地步，並善終之恩。

在祈禱中另外該注重的，是那一件事呢？是想知道自己什麼德行當修，什麼毛病當改，然後定主

意，以全副精神，修那條德行，改那條毛病。

---

第十章 論祈禱要規

---

進  
德  
秘  
訣

## 第十一章 論祈禱底阻擋

何故我們不能得祈禱底效驗呢？聖亞各伯宗徒答說：『你們求了，若是得不着，是因為你們求得不好』。聖奧斯定說得更明白，他說：『我們得不了所求的，是因為我們存心不正，或是冷淡懈怠，或是所求的事不合義理』。下邊分論阻擋祈禱效驗底根由：（一），是存心不正；就是我們良心裡，充滿了一些不堪的偏向，雜念，尤其



是帶着罪過，及各樣的不齊全，又沒有結實悔改底意志，禱祈時，糊糊塗塗，只圖虛應故事，沒實心前進底意思，如此行事，何能得效果呢？

(二)，是所求的事，不合義理；就是爲我們現在或將來有害的事，比方，求發財，求快樂，求事情順心等，這些事情，都很能害我們底靈魂，或別人底身靈，爲得常生方面，不完全妥當，尤其是相反吾主耶穌底教訓，吾主耶穌說：『你們先該尋找天國及義德，其餘別的，捎帶着就賞給你們』。(三)，是冷淡懈怠；就是念經祈禱底時

候，沒有信德，不謙遜懇切，常分心走意，腦子裡存留些無益的想像，祈禱以前缺少相當的預備，舉行祈禱沒有修德前進的心意（四），是良心不安，煩擾害怕，猶豫不定，以致祈禱時，不能收斂心神，清清靜靜地對越天主。（五），是乾枯無味；靈魂在祈禱時，如同一塊久不下雨的旱地一樣，不能發芽生長，開花結菓，人在這樣地步上行祈禱，不但覺不出什麼熱心，嘗不出什麼滋味來，而且還討厭得很。

爲除去這些阻擋，有沒有好法子呢？好法子

很多，但顯明的是下邊說的這幾條：（一），要有堅強的決心；凡祈禱以前，總要用心預備，該想：是同天主，天神，聖人，聖女們說話；若是我們同皇上或是同有大地位的人說話，尙且用心預備，何況同天地大主，萬王之王說話呢？又該想祈禱底益處及祈禱底要緊，鼓勵我們善行祈禱，以得祈禱底效果。（二），加意躲避故犯的小罪，努力革除罪惡底偏向，對於一切毛病，深惡痛絕；該想：罪是什麼，並想頂小的罪，也能減少天主底聖寵，聖佑，故此，堅心定志躲避一總的罪過

，一來因爲罪過是得罪天主，二來因爲罪惡減少，天主底聖寵，聖佑，另外阻擋祈禱的效驗。（三）該有修德行底神火；爲到這一步，該想德行底美好，並聖人們在世所享的心安神樂；又想天主在天堂上，給誠心祈禱的人預備大賞報；這樣，定能激發我們底望德，熱切渴望修德前進，人有了這個神火，就能善行祈禱，也肯盡力地預備了。（四），別求爲靈魂有害的事；爲作到這一件該激發我們底信德，想天主造生了我們，不是爲貪享世福，乃是爲光榮天主，享天堂永遠的真福。

，故此，不拘在什麼事上，該全爲光榮天主而作。在祈禱的時候也該求顯揚天主底光榮，不求自己現世的方便；至論天主允與不允，全隨天主底聖意；果能如此，天主一定聽我們底祈求。（五）

，祈禱該醒寤，不可瞌睡打盹；爲治這個病，該看牠是從什麼緣故來的，若是從病症來的，就該想法調治；若是治不好，也該隨天主聖意，熱心念短誦，因爲這樣的祈禱，在天主台前也有大功勞；若是因爲睡覺不夠，或是因爲過餘困乏，就沒法補養身體；若是從作補贖來的，該同神師商

量，怕是魔鬼底詭計，因為魔鬼多次借着做補贖底假面具，誘惑我們斷絕祈禱，漸漸引我們陷於罪惡，同神師商議了以後，該全聽他底囑咐。(六)想法除去分心底毛病；我們若願意辨好這件事情，該下恨心，割去各樣引我們分心走意的事情，另外該痛絕故意的分心。祈禱時該發活信德，想自己在天主台前，並在天神，聖人面前；如果這個法子還不中用，也不必過慮，因為不由自己，只該忍耐，翕合天主底聖意，天主准許我們受這些分心底誘惑，是為教我們發謙遜，認自己軟弱

無能。(七)，要有清靜平安的良心；倘若良心不安，該查看良心不平安底緣故；若是因爲有罪，就該辨神工；若是因無益的事情教良心不安，就該趕緊斷絕那事；若是心裡猶豫，慌亂，就到神師跟前說明自己心中不安的緣故，全心聽他底指引；若是這樣辦了以後，良心仍然不安，就該苦求天主仁慈可憐，一面別忘了常隨天主底聖意，因爲天主不拘准許我們受什麼誘惑，全是從天主仁慈來的。(八)，心裡好起疑惑也是祈禱底大阻擋；爲去這個阻擋，且看卷二第三十四章。(九)，

枯乾無味，是祈禱莫大的阻擋；爲治這個病症，該多看聖書，多聽道理，勤辦神工，勤領聖體；若是用盡了這些方法，還是得不了祈禱的滋味，那麼祈禱時便該多念熱心短誦，苦求天主可憐，在天主台前謙遜忍耐地，承認自己底無能。（十）爲使祈禱毫無缺點，極好的法子懇求天主，及聖母瑪利亞，大聖若瑟，護守天神，本名聖人，及天朝一切神聖。



---

進德秘訣

一三〇

## 第十一章 論如何善行祈禱

如何善行祈禱？該革去前章論的一切阻擋；就是不要故意地犯大小諸罪；好生預備，常尋找天主底光榮，求靈魂上的恩典，並求爲天主有光榮的事情；除此以外，在祈禱底時候，該當熱心平安，不可分心走意，並躲避別的各樣阻擋祈禱效驗的根由。

若是光把以上說的一總阻擋去了，就常能得

祈禱底益處麼？還不一定。爲常得祈禱底益處，還該守以下說的這幾樣條款。

爲使祈禱常有功效，還有什麼條款呢？聖巴西略說：『多咱得不了所求的，是因爲不倚靠天主，或是沒有切實的盼望，或是求的事情爲我們不好，或是祈禱沒有恆心』。從聖巴西略底話上看來，爲使祈禱常有功效，還要緊下面的幾樣條款：（一），祈禱的時候，該發信德，並依靠天主底心；因爲天主是我們可愛的大父，他很盼望我們求他，他也常願意賞賜我們恩典，爲這個緣故

聖經上說：『求的時候要有信德，毫不疑惑，誰若疑惑，他就像海裡的波浪，被風吹的飄盪不安，這樣的人，他不用想從主手裡得着什麼』。吾主耶穌說：『在有信德的人身上，沒有不能的事』。從這些話上看出來，天主願意我們祈禱時，發大信德，倚靠他，如同小孩子倚靠自己底父母一樣。（二），祈禱又該熱心；人若熱心，無求不應；達味聖王說：『天主滿全窮人底盼望』。吾主耶穌也說：『你們當中爲父親的，誰有兒子向他要餅，他偏給他石頭呢？要魚，偏拿蛇當魚給

他呢？要雞蛋，偏給蝎子呢？你們雖然不善，還知道給你們的兒子好東西，何況你們天上之父，豈不更將聖神賞賜求他的人麼？』所以天主一定肯聽熱心人的祈禱。（三），祈禱還該是謙遜的；因為沒有謙遜，我們到不了天主台前，當如同窮人或要飯的，謙謙遜遜地在天主台前，訴說自己的困苦可憐，那麼至仁慈的天主，才肯可憐我們；如同布被加諾，因他謙遜的樣子求了天主，天主才可憐了他，赦了他底罪過。聖經上說：『謙遜人的祈禱，如同一枝箭，一直射到天主跟前，

天主是不能不聽的』。達味聖王也說：『天主不棄慘悔謙抑之心。』聖亞各伯也說：『天主拒絕驕傲人，而賜聖寵與謙遜人』。從此可知，謙遜的德行，最容易教天主聽我們底祈求。（四），祈求還該是恆久的；因為天主不常立刻允我們底祈求，爲試探我們，教我們忍耐；我們若半途而廢，不能等到天主開恩的時候，何能得着所求的呢？爲這個緣故吾主耶穌說：『人該常常祈禱，不要懈怠懶惰』。聖保祿宗徒說：『你們不要斷了祈禱』；又說：『你們要恆心祈禱，祈禱之間要』

醒悟，要謝恩』。又說：『我願意人在各處祈禱  
 』。聖人們因恒心祈禱，纔到了聖德齊全底地步。  
 。聖婦莫尼加，爲教自己的兒子奧斯定回頭改過  
 ，十八年底工夫，不斷祈禱，天主果然允了她底  
 祈求；不但教她兒子回了頭，還教她兒成了很大  
 的聖人，作了聖教會的棟樑。有何善法能使我们  
 更容易得祈禱底益處？有聖人們及那些精通祈禱  
 學問的人所用的法子：（一），常定結實主意，寧  
 死不敢犯一個大罪；不但大罪，故意的小罪，也  
 不敢犯。（二），晚上預備第二天底默想題目，睡

覺以前也記念那個題目。(三)，默想題目，該是改毛病最要緊最有關係的道理。(四)，祈禱以前，善行預備底工夫，立定志向，要用心祈禱，想法得祈禱底益處。(五)，若能在清靜地方祈禱更好。(六)，祈禱時該端正，因為是在天主及他底天神面前的。(七)，該很心割斷分心底念頭，若仍不發生效力，就可以看聖書。(八)，祈禱時該預先定下要得的效果；比方為改某某毛病，修某某德行，或為實行某某修德前進底方法。(九)，該常按一定的時候祈禱，若能天天按一樣的時候



更好。(十)，無故不可減少祈禱底時候。(十一)，省察時，另外該查考如何守了祈禱底規矩，定結實主意，以圖改過於將來。

聖人們祈禱說過什麼比喻？比喻很多，另外是：(一)，有的聖人說：『祈禱者乃開天門之鑰匙也』；鑰匙可以開門，使人得進屋子裡，得到其中所有的財物；祈禱也是這樣，祈禱能開天國底門，能够使人進去，得其中所有的聖寵神恩。(二)，有的聖人說：『祈禱之於吾人，如雨水之於草木』；草木若沒雨水，决對不能生長，更不

能結菓子；我們人若不祈禱，也決對不能開德行底花，結德行底菓。（三），有的聖人說：『祈禱之於吾人，如城牆之於城』；城若有高而且厚的城牆，敵人就不容易攻打，人若常祈禱，也不容易受魔鬼底哄騙。（四），又有聖人說：『祈禱之於人靈，如食物之於人身』；肉身若不吃飯，漸精力全無，以至於死；靈魂若不祈禱，神力日趨衰弱，無力抵擋誘惑，終必至于永死。（五），還有聖人說：『祈禱之於人靈，如根基之於房屋』；『房屋沒有根基，不能存立；人若不祈禱，不

能修德，必要後退，以至於犯大罪下地獄。(六)  
，有的聖人說：『祈禱之於人，如水之於魚』；  
魚若離水，不久就死；人若不祈禱，不久便犯大  
罪。(七)，有些聖人說：『人而不祈禱，猶兵而  
無刀槍』；兵若沒有兵器，戰必敗北；人若不祈  
禱，定難戰勝三仇，必至犯大罪，失靈魂。(八)  
，有些聖人說：『祈禱之於人，如舵之於船』；  
船若有舵，在水中行走，就沒有危險，不然，一  
遇大風，定遭覆沒；人渡世海，若斷了祈禱，一  
遇誘惑的風波，定然陷於大罪底漩渦中。

## 第十三章 論念經

何爲念經？念經不但是心裡向慕天主，嘴裡也要出聲讚美天主，感謝天主，求天主要緊的恩典，或求聖母，護守天神，及諸聖人們，爲我們轉求天主；然而最要緊的，是心裡細想經中的意思。

出聲念經是要緊的麼？是很要緊的；因爲天主不但造了人底靈魂，且造了肉身；所以不但靈

魂該欽崇，讚美天主，肉身也該欽崇，讚美天主；天主是靈魂底造生之主，也是肉身底造生之主；爲此不但靈魂該念經，欽崇天主，肉身也該念經，欽崇天主。靈魂底明悟，記念，愛欲，是天主賞的，肉身底耳，目，口，鼻，也是天主賞的，所以不但靈魂當感謝天主，肉身也該感謝天主。天主是萬善之原，若非天主賞賜，我們靈魂肉身要緊的恩典，無從可得，所以靈魂該念經求天主賞賜恩典，肉身也該念經求天主賞賜恩典。再者，人犯罪得罪天主，不但是靈魂遠離天主，肉身

也違背天主；所以不但靈魂該念經求天主寬赦，肉身也該念經求天主寬赦，所以爲教肉身在天主台前滿全自己底本分，出聲念經是不得不然的。

念經何益之有？除了上頭所說祈禱底益處以外，念經還有牠自己特別的益處：（一），念經底時候不但靈魂恭敬讚美天主，肉身也恭敬讚美天主。（二），念經容易加增自己底熱心，保存心內底熱火。（三），熱心念經教人喜歡行善立功，嘗着德行底滋味，所以大有裨於修德前進。（四），念經是效法天神，聖人，在天堂上常讚美，稱頌

天主；聖亞爾方索說：『天主很看重我們底經，因為念經時，天主打發天神，來把我們底經接過去獻給天主』。聖依拉留也說：『天主命天神把我們念的經，隨時獻給他』。

念經底時候心裡該怎麼樣？（一），在念經以前該預備明悟；推開一切引人分心的雜念，及一切分心的舉動。（二），該求天主光照，並求聖母聖若瑟護守天神本名聖人們底相幫，好躲避分心的事情。聖文都辣說：『你多咱在聖堂裡念經，不可分心，也不可糊思亂想』。聖伯爾納多也說

：『念經有口無心，是耗費寶貴的光陰』（三），念經時還該誠心；就是虔心熱愛，並盡心躲避一總的雜念，嘴裡念經，心裡也該細想其中底意思。念經有口無心，不是向天主求恩底樣子；你想連自己還不知道念的什麼，怎麼能中樂天主底聖意呢？聖伯爾納多說：『人若不好好地念經還盼望天主允他底祈求，真如盼望環麥子出好麵一樣』。聖額俄略也說：『念經好歹，不在多少，只在誠心』。有一個故事，可以証明這端道理。一次，聖伯爾納多底修士們，黑夜在堂裡念本分經



底時候，聖人看見在修士傍邊，有一位天神，手裡拿着白紙，把他們念的經，句句都記出來，有的是用金水寫的，有的是用銀水寫的，還有的是用黑水寫的，還有的是用清水寫的，又有的天神什麼也不寫；那時天主就默啓聖人說：用金水寫的經，是那十分熱心修士念的經；用銀水寫的，亦算熱心修士念的經，到底不勝頭等修士們念的熱心；用黑水寫的，是那光想經中的意思，而不從心裡求恩典的修士念的經；用清水寫的，是那不勉力躲避分心的修士念的經；至於什麼也不寫

的，是那念經時故意睡覺，特意分心的修士念的經。（四），念經時要謙遜；就是真心認自己底卑賤，不堪承受天主底恩典，聖奧斯定說：『人多嗜念經，該如要飯的窮人』若是窮人在富貴人門前，傲慢地樣子求哀矜，富貴人必定什麼也不給他，而且還要把他緊緊捆住，逐出門外；若是謙遜恭敬地樣子求哀矜，一定能得所求的。驕傲人底祈求，天主不聽；謙遜人底祈求，天主最喜歡聽。聖經上說：『天主壓伏驕傲人，舉揚謙遜人』。吾主耶穌講了一個比喻說：『有兩個人上聖殿

裏祈禱去，一個是法利塞人，一個是布彼加諾；  
那法利塞人立着祈禱說：「天主，我感謝你，因  
爲我不像別人一樣，搶劫，不公道，犯奸淫，我  
也不像這個布彼加諾一樣，我每主日守兩次大齋  
，凡我所有的產業，都是捐十分之一」。布彼加  
諾却遠遠地站著，也不敢舉目向天，但是捶自己  
的胸膛說：「天主，可憐我這罪人罷」！吾主耶  
穌說：「我告訴你們，這個人回家去，成了義人  
，更勝過那個人；因爲凡高舉自己的，必被壓伏  
；凡壓伏自己的，必被高舉」。（五），該堅心切

望；就是一心盼望天主看耶穌底功勞，允我們所求的；因為我們都是卑賤罪人，不容易教天主聽我們底祈求，所以我們該痛悔己罪，全不依靠自己底功勞，但依靠吾主耶穌無限量的功勞，並他底許言。聖伯爾納多說：『我們因念經的恩典或多或少，全在我們依靠天主的心大小；依靠的心越大，得的越多，依靠的心越小，得的也越少』。吾主耶穌為勉勵我們堅心切望地念經說：『你們當中為父親的，誰有兒子向他要餅，他偏給他石頭吃？要魚，偏拿蛇當魚給他呢？要雞蛋，偏給

他蝎子呢？你們雖然不善，還知道給你們的兒女好東西，何況你們天上之父，豈不更將聖寵賞給求他的人麼？（六），仰合天主聖意；就是天主願意怎麼樣，或在什麼時候，允我們的祈求，任憑天主作主；該知道，天主是我們底大主宰，我們是他底僕人，僕人萬不能教主人聽自己底命，因為但凡僕人，常該聽主人底命，這是天下古今的通理，所以我們念經的時候，常該隨天主底聖意。耶穌受難以前在山園祈禱的時候說：『聖父，若能免了我飲這苦爵，就免了罷！到底全隨』

你的聖意，不要隨我的意思』！我們也該這樣念經求天主說：『天主，聽我們的祈求吧！但求你隨你的聖意，不要隨我的願欲』！（七），該恒心祈求；就是雖然天主當下不允所求的，還該不停止地祈求；因為吾主耶穌但許了有求必應，沒有許了何時求何時就應。聖經上記載：『一次，吾主耶穌上提盧西東城那邊去，有個外教婦人，來到耶穌跟前，大聲喊叫說：「達味之子可憐我罷！我的女兒附魔很利害」！耶穌一句話也不答應，宗徒們就給耶穌說：「他在我們背後喊叫，麻

煩得利害，教他回去罷！」耶穌說：「聖父打發我來，光是爲救依辣爾百姓中失迷了的羊」那婦人就跪在耶穌跟前說：「主子，救我罷！」耶穌答應說：「不可把孩子吃的乾糧，扔給狗吃」，那婦人答應：「主子說得不錯，到底從主人棹子上吊下來的碎乾糧，小狗也能吃一些兒」。耶穌向他說：「婦人，你底信德真是大！我允你底祈求」從那時候，他的閨女果然好了」。請看那個婦人，若光求一次，見吾主耶穌不允，就生氣說：「你不聽我底祈求，我再不求你了！」她閨女

底病，一定好不了，但因為她恒心懇求，所以纔得了所求的。

念經時外面該怎麼樣？（一），若是你獨自念經，跟前並沒有別人，那麼，只要發顯依靠，恭敬底樣子，跪着，站着，坐着，都能行；也可伸開胳膊，也可打着胸膛，也可高聲朗誦。（二），若你同別人一齊念，就該隨從大眾，不可過快，不可過慢；不可故意顯出你另外熱心來，也不可哭涕，打胸膛，伸胳膊；也不可長吁短嘆，總而言之，除了謹守五官以外，不該另顯別的舉動。



(三)，無論獨自念或同別人一齊念，「端正恭敬」四個字，常該守得牢牢地；因爲是在天主台前，盡天神底本分。聖伯爾納多說：「我勸你們在天主台前，要恭敬，禮貌，不要懶惰，貪睡，張口，打呵氣」！所以念經時，四體不要輕佻；頭不要搖擺，眼不要東瞧西看，手不要玩弄東西，或揭開書，足不要東倒西歪，耳不要輕易聽外來的閒事，總而言之，該謹守五官，三司，如天主當面看我一樣。

念經時該注意什麼？(一)，念經的時候，不

要過于拘束，以致工夫大了，鬧得頭疼心亂，這樣念經，恐怕難以熱心有趣，也得不了多的恩典。(二)，該按自己的本分，並各人底光景念經，不可因為念經，耽誤了要緊的本分。(三)，念經不可過于貪多；因為多念經分心，不如熱心少念經。俗話說『念多不如念少，念少不如念好』，正是這個意思。(四)，念經不要圖快；因為念得快了念不全，念不清楚，甚至顛倒錯亂，不成體統，所以更好慢慢地一字，一句，牙清口白地念。(五)，念經不要但為滿全本分，該為熱心的緣

故念；若是念經的時候，上司命我作別的事，那時當下就該順命，候下的經後來再補；若有時爲愛德的緣故，也該當下停止念經，去相幫別人；在第一個光景上若不停止念經，是犯不聽命的罪；不聽命念的經，不能悅樂天主。在第二個光景上若不停止念經，是相反愛德；相反愛德念的經，天主也不肯聽。

念什麼經好？若是公念，就該全隨衆人；若是私念，就該念按本分該念的經。除此以外，最好的是：天主經，聖母經，光榮經，並聖教會批

准了的各樣經，另外還該習慣念熱心短誦。

熱心短誦是什麼？熱心短誦也叫短句經，或寸經；因為這一類的經，都是一言半語的，絲毫不費工夫；也叫箭誦，或射經；因為這樣的經，有大效力，才一出口就到天主台前，如同箭中靶子一樣。

該如何念這些熱心短誦？先該想我在天主，聖母，聖若瑟，護守天神，主保，聖人跟前，如同卑賤可憐的平民，在王公大人跟前一樣；真心痛悔，難過自己的罪，然後誠心，熱愛地，以心

，以口地念。

短誦有多少呢？短誦很多；聖人們編成的好，自己隨便杜選的也好。

第一向天主短誦：（一），我的天主，我愛你在萬有之上。（二），我的天主，我盼望你。（三），我的天主，可憐我！（四），我的天主，保存我潔淨！（五），吾天主，我寧死不敢犯罪。（六），吾天主，我算什麼，叫你從永遠愛我？（七），噢！天地大君，爾爲我心之君。（八），我的天主，我妄費了如許的時候，自今而後，我願意到死愛

你。(九)，我的天主，你既把你全賞了我，我把  
我全交給你。

第二向吾主耶穌短誦：(一)，吾主耶穌，相  
幫我當好修道的。(二)，耶穌聖心，教我常愛你。  
(三)，耶穌聖心，我依靠你。(四)，耶穌聖心  
，我信你，愛你。(五)，耶穌聖心，我諸事爲你做  
。(六)，耶穌聖心，我望普世萬民，愛慕你，光  
榮你，讚美你。(七)，吁！耶穌聖心，我盼望你  
常受光榮。(八)，耶穌聖心，矜憐我！(九)，讚  
美耶穌！(十)，吾主耶穌，什麼能阻擋我愛你呢

？(十一)，噢！我的耶穌，你叫我在犯大罪以前死了罷！(十二)，噢！我的好耶穌呀！不要許我離開你！(十三)，噢！爲我捨命的耶穌呀！我願意爲你死了。(十四)，噢！我的耶穌，我多嚙愛你能如同你愛我一樣呢？(十五)，吁！耶穌聖心，你教訓我愛你罷！(十六)，我的耶穌啊！在公審判時，可不要離開我！(十七)，吁！吾主耶穌，我盼望因你救贖之功得善終。(十八)，噢！我主耶穌，我盼望因你寶血底價值，得罪之赦。

第三向聖母短誦：(一)，聖母瑪利亞救我！

(二)，聖母可憐我！(三)，聖母瑪利亞，我是你的兒子。(四)，聖母瑪利亞，我把我底靈魂肉身，全獻給你。(五)，至潔之母，爲我等祈！(六)，仁慈之母，爲我等祈！(七)，至貞之母，爲我等祈！(八)，無玷者母，爲我等祈！(九)，天主聖母，我之慈母，求你記念我罷！(十)，噢！我的母親瑪利亞，求你賞我常愛你罷！(十一)，我可愛的母親，求你教我愛你的聖子罷！(十二)，天地之母皇呀！我把我交給你，求你常保護我。

第四向大聖若瑟短誦：(一)，耶穌，瑪利亞



，若瑟，我心，我靈，我生命，皆獻于爾等；耶穌，瑪利亞，若瑟，扶助我于臨終時；耶穌，瑪利亞，若瑟，俾我在爾等中，得安死之恩。（二）我的主保大聖若瑟，求你護我于臨終時。（三）聖若瑟，潔德之表，求你救我於不潔之罪。

第五向護守天神短誦：（一），護守天神，相幫我退這個誘惑。（二），護守天神，不要離開我！（三），護守天神，我不願意犯罪。（四），護守天神，可憐我！（五），我的護守天神，保佑我不陷于誘惑。

第六向主保聖人短誦：（一），我的主保聖人，求你在犯罪的危險裡保佑我。（二），我的本名聖人，求你教訓我愛天主如同愛你一樣罷！（三），我的主保聖人呀！求你在世常保護我，教我平安到天主台前去。

---

進  
德  
秘  
訣

## 第十四章 論克苦

克苦是什麼？爲懂得什麼是克苦，先該知道我們底原祖，沒犯罪以前，是怎麼容易壓伏肉情，順從正理，那時，不但肉身隨從靈魂底指引，就是各樣的情慾也都甘心順從靈魂底命令，一点也不費難；到底自我們底原祖犯罪以後，肉身底情慾，不但不順從靈魂，而且還相反靈魂；本來該相幫人愛天主，如今却多次引人犯罪得罪天主

。因此，這個不合理的情慾，及不正的偏向，爲修德前進，是頂大的阻擋。克苦就是壓伏，克除這個情慾，及一切不正的偏向最好的工夫，牠能教肉身再順從靈魂，服事靈魂，當靈魂底奴才，靈魂還當肉身的主子；就如，當初天主定的肉身常屬於靈魂，靈魂常管理肉身。這樣，我們常能按正理作事，常能隨天主底聖意，不隨自己底偏向。

克苦有幾樣？有內外兩樣：內克苦，是專爲治靈魂不合理的感情。因着內克苦，我們能克制

明悟記含愛欲的毛病，又能克治一切私慾偏情，就如，除去不正經的思想啦，念經時克治分心啦，壓伏忿怒啦等，都是內克苦的工夫。外克苦呢，是爲治肉身底私慾偏情的。就如，謹守規矩啦，守大齋啦，穿苦衣啦，睡硬床啦吃粗魯飯食啦，穿破舊衣裳啦，以及別樣克治肉身，壓伏私慾偏情的法子都是。

這兩樣克苦那一樣最好呢？雖然內外克苦都是很好的，都是最悅樂天主的，都有很大的功勞；到底聖人們都異口同音地說：『內克苦比外克

苦還好』。(一)，內克苦更悅樂天主底心，因為天主願意我們從小就約束一總的偏情，好教肉身服從靈魂。(二)，因為內克苦，為教我們遵守天主十誡，聖教四規，並為恒心走德行底道路，是很要緊的。(三)，因為內克苦，能剷除衆毛病底根子，並打消私慾偏情底阻擋。(四)，因為內克苦比外克苦難，所以內克苦比外克苦功勞更大，更能悅樂天主。

內克苦要緊不要緊？最要緊。(一)，因為吾主耶穌底命是：凡願意到成全地步的，該行克苦

的工夫。耶穌說：『誰願跟隨我，該棄絕自己，背自己底十字架』。(二)，因為，聖巴西略論內克苦也說：『我們爲能到成全的地步，先該斷絕我們底私欲，克治我們底偏向』聖人又論內克苦的要緊說：『內克苦不但是成全地步底根基，且是當教友應有的條件。(三)，從聖若伯底話上也能看出來，內克苦是要緊的，聖人說：『人在世一輩子盡是打仗』。因爲我們非天天同魔鬼，世俗，肉身三仇打仗，不能到聖德成全地步，不能死于世俗，活于天主。(四)，內克苦不但爲修



德前進很要緊，爲躲避罪惡也要緊。聖經上，吾主耶穌說：『天國可以（努力）奪取，凡（努力）的就能奪得來』。意思是說，誰願意得救，必須要勉強自己，克治自己，壓伏不合理的偏向；不然，一定要陷于大罪，失落了靈魂。（五），聖保祿宗徒論克苦的要緊也勸我們說：『弟兄們，這樣看來，我們，只欠聖神底債，並不欠肉身底債，不該隨着肉身的妄動，就得生活』。就是說，我們爲能在聖寵的地步上生活，在成全地步上，一天比一天前進，內克苦是要緊的。若不作內克苦

，我們慢慢地，就要冷淡下來，甚至陷於大罪。  
(六)，內克苦爲一總的人都是要緊的，尤其是爲  
司鐸們及那些願意領受神品的人。因爲他們有本  
分替吾主耶穌救人靈魂，到底爲救人靈魂，要緊  
按光景隨別人的習俗，或性情，如同聖保祿宗徒  
說的：『我爲衆人當衆人全爲他們的靈魂』。如  
果我們也願意爲衆人當衆人，內克苦是絕對離不  
了的。因爲人各異性，要同別人相合，非克治自  
己是萬不能的。這個克治自己，真如同改變我們  
的本性一樣，很不容易，所以要作這個，得多勉

力專務內克苦的工夫。

內克苦是有益處的麼？是很有益處的。（一）因爲一總的聖人們，都一口同聲地說：『我們在德行道路上前進，全憑內克苦』。聖熱羅尼莫說：『你越行內克苦，越能前進』。（二），聖方濟各傅爾日央多喀聽見有人讚美某人是聖人，他就說：『若是他克苦自己他就是聖人』。所以聖人爲知道一個人怎麼樣前進，常看人怎麼樣克苦，怎麼樣壓伏自己底私欲，偏情。（三），無論那樣內克苦，就是頂微小的，也是很悅樂天主的。

因爲，我們克苦自己，是我們愛天主過於愛自己，並愛天主在萬有之上底真憑據。但是，相反我們本性的敗壞，攻打我們底自私自愛，壓伏我們底私欲偏情，棄捨天主不喜歡的事物，都是很容易做的。爲這個緣故，有一位聖人說：『多啫人爲天主克治自己底私欲，偏情，雖然在很小的事情上，也比復活死人更悅樂天主』。（四），有一位賢人說過：『人越行內克苦，越能前進，越能死於自己，活於天主，凡克苦自己的人，纔是真前進的人』。從這上頭看出來，克治自己底偏

情，及嗜好等覺欲的人，一定在成全道路上，前進如飛終究能到成全的地步。

外克苦要緊不要緊？也要緊。（二），外克苦，雖然不如內克苦那麼要緊，到底也是要緊的；另外爲那些全心全力願意到成全地步的人。論起來內克苦固然比外克苦高超，到底多次，若沒有外克苦，但內克苦自己也不能成事。比方，我們不克治眼目，教牠隨便看無益的事，豈能管束住我們的想像，教牠不想空虛的事麼？（二），因爲聖保祿宗徒說過：『你們該克苦你們底肉身』。

聖人不但用言語勸我們克苦，也用表樣教訓我們，就是他爲克苦肉身，不但忍受各樣的勞苦而且還屢次守夜不睡，忍飢耐餓，不斷的守大齋，並缺少相當的衣服，甘受寒冷等困苦。（三），因爲，一總的聖人異口同音地說：『願同天主結合，先要克苦自己的肉身，壓伏自己底偏情；因爲克苦的德行，是同天主結合的要素』。爲此，有這一個德行的人，常願意卑賤自己，喜歡衆人看不起自己，愛受貧窮，厭惡美味，除了天主以外，別的什麼都不愛，棄絕一總的事物；不圖別人的讚

美；躲避世上的虛假光榮；愛受人的輕慢凌辱；謹守自己底三司五官，克治自己底私欲偏情；每次吃飯光是爲保存性命，絕不圖口腹的快樂；不拘辦什麼事情，全是爲天主底光榮。（四），因爲聖女德肋撒說：『沒有一個人不該做外克苦的工夫的；就是有病的也該作，不過，按各人底力量就是了』。若是病人還該作外克苦，何況那些沒有病的人呢？

外克苦有益處麼？益處很多。（二），因爲我們用外克苦，能賠償天主底公義，補贖自己底罪

過，減少我們的煉苦。(二)，外克苦能提拔我們底精神，喚醒我們的五官，三司，躲避一總的罪過。(三)，因爲人用外克苦，能躲避犯罪的機會，不至于得罪天主。(四)，因爲我們用外克苦，能得勝一總的誘惑，如肉身底勾引，世俗底牽連，魔鬼底暗計。(五)，常作外克苦，能加增神力，減少慾情底猛烈，並慾情的引誘。(六)，外克苦能教人慢慢地生厭惡世福的心，能引人向慕天堂的永福永樂，並能引起全心全力圖謀得天國的精神。(七)，聖人行實上記載，一次有人求一位



聖人減少克苦底利害，聖人答應說：『兒呀，你信我的話罷，若是聖人們在天堂上是能難受的，他們一定難受，因自己不能再遇克苦的機會了』！從此看來，聖人們願意作克苦的心，超過作別樣善工。

內外兩樣克苦，公公地有什麼益處呢？（一），這兩樣克苦，都能相幫我們補贖罪過。（二），都能壓伏，並克治不合理的貪情。（三），相幫我們善行神工，祈禱有效驗。（四），能教我們得心神的喜樂，這心神的喜樂，爲修德前進是頂要緊

的。(五)，因着這兩樣克苦我們能效法耶穌底忍耐，並能分受他的苦難聖死。(六)，用這兩樣克苦，能格外效法聖人們，這樣盼望他們格外在天堂上相幫，照顧，指引我們，走成全的道路。

行克苦有什麼必須知道的條款？(一)，不拘作什麼苦工，該慎重地斟酌一番，然後實行，不要冒昧從事。慎重的斟酌，另外爲那些年青人，更是要緊。因爲，行克苦不可但看眼前的力量，還該看後來，爲滿全自己的本分，力量足不足。若是一個年青人，只顧現在拚命地作大苦工，到

後來年高力衰了，或是有了病症，他就把補贖的苦工，完全廢棄，如此行事，一定不是天主底聖意。（三），不該行顯然傷害性命的苦工，如同聖女德肋撒說的：『該躲避魔鬼底哄騙』。聖依納爵說：『多嗜魔鬼不能教人停止苦工，他就教人過分，以至精力衰弱，那時熱心的精神，慢慢減少，最後完全沒力量在德行道路上前進。這樣，受了魔鬼哄騙的人，不知有多少』。所以在這上頭，我們該十分小心，不要上魔鬼底當。（三），不該行那些能阻擋盡自己本分的克苦，因為作這

樣的克苦是魔鬼底哄騙不可不小心。(四)，按聖伯爾納多說的，克苦當在沒人的地方，不要顯出自己同別人不一樣來，因為這樣作是尋找犯罪的機會，是很大的驕傲，能使克苦的工夫，不但無益而且有害。(五)，未作某樣補贖，另外是外克苦的工夫以前，先該有神師底准許以防錯悞。(六)，不該減少要緊的休息，也不要謀算在一切事上，完全效法聖人們，因為我們沒有天主另外的相幫，總不能作到這樣的克苦。(七)，多嚙我們穿苦衣，繫茨帶，下火針但可教肉身覺着疼痛，不

可使牠受傷太重，以致生病。若是有了病，就算有害無益了，也就不能悅樂天主了。（八），平常更好的克苦就是在小事上，克治自己底性情，比方本來願意吃某樣好食物却偏不吃，本來願意看這朵花，却偏不看，本來願意說那句話，却偏不說，這些事雖然看着不起眼，却很囉唆却很有益。所以也很悅樂天主而且有大功勞，既能常保存心裡底熱火，又不至于教肉身困乏，或得病；既不怕受魔鬼底哄騙，又不怕受虛榮底擾亂。（九），到底在克苦上，另外在外克苦上，該十分小心

，不要有求虛榮的心思；不然，克苦就沒有益處了。故此作這些苦工，萬不可在人面前，更不可有圖人讚美的心。因為，天主不喜歡這樣的克苦；行一切苦工單為悅樂天主，為補贖自己的罪過，為在成全道路上前進，為得天堂底永福。

---

進  
德  
秘  
訣

## 第十五章 論看聖書

何爲看聖書？看聖書是念一些能引人向善的書，爲叫人熱心走德行道路。

看聖書要緊麼？爲個個人都要緊，到底爲那些真心願意到成全地步的人更要緊。（一），聖保祿宗徒寫信命第茂得說：『你該專務看聖書，爲保存你底熱心，好到聖德底地步，也爲引領別人，也到聖德底地步。（二），聖亞大納削說：『沒



有一個不看聖書的人，能親近天主的』。(三)，  
聖熱羅尼莫說：『看聖書如照鏡子一樣；人不照  
這個聖書的鏡子，就看不出自己底毛病來，也就  
不容易悔改。(四)，至論看聖經更是要緊，因為  
天主親自命我們，如同從前命自己的百姓一樣說  
：『你該黑夜白日默想這部聖經，爲能遵守；這  
部書給你指引道路，也教你懂得你所走的是什麼  
路』又用天神給聖若望說的話給我們說：『你把  
這部書拿去吞了』。意思就是說，我們該常看，  
常默想，這部書上所指示的真實道理。因此聖熱

羅尼莫說：『我看聖經看得困乏至極，以致睡在書上』。

常看聖書有什麼益處？常看聖書，能使人改過遷善，修正一生的行爲；聖奧斯定聖依納爵及別的許多聖人都因着看聖書，得了回頭改過，歸向天主的聖寵；聖奧斯定傳說從前有兩個尊貴人，一齊進了一個隱修院；一個就起頭看聖安當底行實，看時，不知不覺他底心就厭惡世務，忽然給他的同伴說：『朋友咱們在世俗中出多少力，受多少勞苦，恐怕還撈不着事奉皇上，撈不着在

他宮裡站在他左右；到底，就打能事奉皇上，得在皇宮裡，這個有什麼益處呢？我如今起頭事奉萬王之王了，因為他要給我永遠的賞哩』。從此看來，聖書有多麼大的能力呢？能把那人忽然之間，就變化了。（二），聖人們都說，聖書，是我們靈魂的神糧，能堅固靈魂，相反仇敵底攻打，遠離犯罪底危險，光照明悟，感動愛欲，除去憂愁，加增喜樂。（三），聖伯爾納多說：『看聖書，就如身帶兵器，可以打敗魔鬼，得享天福』。就是說，看聖書，是躲避魔鬼圈套的好法子。用這

個法子，可以不受他的哄騙，在世平安修德，死後得享榮福。（四），聖人們說：『看聖書，是聽天主底聖言』。有時看聖書，比聽人講道理還有益處；一來，因道理不能常聽；看聖書，不論在什麼時候，什麼地方，都能行。二來，因為聽道理隨聽隨過，不容易常記着；聖書，常能看，也能默想。三來，因為多嗜我們看這些書，就像同寫書的聖人們對面說話，對面聽他們底講論一樣，所以幾時念聖額俄畧底書，就是聽聖額俄畧的講論；幾時念聖巴西畧的書，就是聽聖巴西畧底

道理；幾時念金口聖若望的書，就是聽金口聖若望底道理；幾時念聖安多尼的書，就是聽聖安多尼底道理；不拘何時刻，不拘何地，只要願意，就能看聖書。(五)，看聖人行實，還有另外的益處；因為聖人們底表樣能指引我們怎麼樣修德前進，及躲避犯罪的危險，並在修德前進上，該用的法子；而且還能拿聖人們底行實同自己的行為彼此比較；這樣可以看出自己所作的很少很細，很不齊全；因而催逼我們加增熱火，增長神力，勇敢前進；又看了聖人們在天所受的賞報，光榮，

我們必然奮然興起，戰勝誘惑，努力進修，一口氣造到至高的地步。(六)，屢次看聖人行實，慢慢地能使我們不知不覺，就想效法他們；因此，聖女物落尼加油里亞尼說：『我幾時聽見人念致命聖人們底行實，我就願意爲天主致命；幾時聽見人念別的聖人們底行實，我也願意效法他們』。(七)，看聖書，另外相幫我們行善祈禱，因爲聖書，能保存熱心，收斂心神，澄清明悟，激發熱火。(八)，看聖經益處更大；一來，因爲吾主耶穌親口說過：『我給你們說的話，是靈魂底生命』。

『意思是說，從天主耶穌底話上，我們能認得爲修全德，該作什麼事情。二來，聖保祿宗徒說：『天主的話，是生活的，是有效驗的，能通透靈魂，滋養精神，正人思想，開人神眼』。大意意思是說，聖經上的話，能感動人心，躲避罪惡，修德行善。三來，聖保祿宗徒說：『全部聖經都是天主默啓的；爲教訓人，勸戒人，責罰人，開導人，遵行義德，都是有益處的』。從這話上看出來，看聖書不但爲自己，而且爲別人，都有無窮的益處』。四來，聖熱羅尼莫說：『看聖經，必

定厭惡毛病，另外肉情的毛病』，因此看聖經，能潔淨靈魂。

願意得看聖書的益處，該怎麼樣？（一），頭看以前，最要緊的，是誠心盼望，得看聖書底益處。（二），爲看聖書，每天該定出一定的時候來，若有特別緣故，也可遲延改換；但除非有很要緊的事情，萬不可輕易耽誤看聖書。至論看聖書的時候，清早頂好，頂合式；爲別的事務，不妨定別的時候。（三），不但該定下看聖書的時候，還該定下看什麼聖書。因爲聖伯爾納多說：『該



定一定的時候，看一定的聖書；若是隨便亂看，不但德行修不成，而且教靈魂也不得平安；並且記含也成了輕佻，浮草的』。（四），我們該誠切，熱心求天主底聖寵，並聖母，聖若瑟，護守天神，主保聖人們底相幫，教我們能得看聖書的效果，和許多靈魂的益處。（五），看聖書，該爲求神益，不該爲求學問。有一位聖人說：『看聖書時，該尋靈魂底神益，安慰，和天主底愛情，不該圖新奇，求無益的學問；也不該求話句的好聽，字句的文雅，因爲得天主的國都，不在聽得好，

而在辦得好』。(六)，看聖書，當心平氣和，慢慢地看。若是念得太快，毫不回想；不但爲靈魂無益，而且還妨碍熱心，使靈魂漸漸冷淡；就如下大雨，不但無益於地，而且教種子出來不能發生，把地弄荒了。(七)，多嚙看到一端另外動心的道理，就該用心反復咀嚼，爲能多得神益。(八)，聖人們勸我們看聖書，該效法雞喝水；雞喝水的時候，低頭喝一口，立時舉頭向天；然後再喝一口，又舉頭向天；我們看聖書的時候，也該這樣，看一端，就該把明悟舉起，轉向天主，回想

我們所念的，然後接着再看。（九），聖人們還教訓我們，不要一時看得聖書太多了；因為太多了能使靈魂困乏，不如少看些，多存想裡頭的意思更好。故此，伯爾納多說：『一時看的聖書太多了，另外是難懂得的聖書，不但不補養靈魂，而且還勞乏心力，傷損像司，毀壞明悟；就如飲食過度的人，胃口不能消化，以致身子病弱一樣』。（十），聖人們，還勸我們，不看那深奧難懂的聖書，該看那些淺近易明的；因為那些深奧難懂的聖書，不但不動人心，反教人覺着一番枯乾無

味。(十二)，聖伯爾納多說：『該把聖書上的意思，存在記含裡，一天裡多次回想所念的聖書』。這樣看聖書，能得無窮的效果，無盡的益處。(十二)，看聖書的時候，該發信德；信聖書上的話，全是天主底話，或是聖母，聖人們給我們說的話，或是他們從天上給我們寫來的信，爲提醒我們，用心避惡行善，勉力前進。(十三)，看聖書以後，該感謝天主賞給我們看聖書的大恩；更該感謝天主，因着看聖書，感動了我們的心，叫我們得了聖德的思想，熱心的願望。(十四)，感謝天主

以後，該定結實主意，要修什麼德行，躲避什麼犯罪的危險，機會，改什麼毛病。（十五），末了該苦求天主底相幫，並聖母，聖若瑟，護守天神，及主保聖人們底轉求，好教我們，能保守所定的志向。

## 第十六章 論想天主無所不在

天主無所不在是怎麼樣？多喀說，天主是無限無量，無所不在的，就是說，天主也在天堂上，也在世界下，也在各處；天主借先知底口，講論自己說：『我底本體充滿天地萬物；天主爲我的寶座，地爲我的腳凳子』。聖奧斯定說：『天主底無限無量，好似大海一樣，各樣的萬物，都在裡頭，不能出來，也不能離開他。所以我們一總

的人，及天地萬物，都在天主之內，如同魚在水裡，鳥在空氣中一樣』。爲此，聖保祿宗徒說：『我們人，生在天主之內，存在天主之內，行動仍在天主之內』；爲此，達味聖王也說：我底天主，我在什麼地方能躲避你底監管呢？我主什麼地方可逃你底聖面呢？我若升到天堂，你也在天堂上；我若下到地獄，你也在地獄裡；我若插翅，高飛至天涯地角，飛到大海那邊，也是你的聖手提拔我，也是你的全能扶持我』。按天主底真實說，天主是無所不在的，因爲天主什麼事物也

認的；按天主底能力說，天主是無所不在的，因為天主不拘在那裡，常常動作；按天主底本體說，天主也是無所不在的，因為天主既然是無限無量的，不能不通透萬物；雖然是至微小的地方，或物件裡，都有天主；這就是天主無所不在的意思。

我們爲想天主無所不在，能用幾個樣子？有兩個樣子，一樣是想天主，無所不在，充滿天地萬物；因為他在一總有形的實體內，也在實體的各小分內；所以天主看見我們一總的想像，聽見



一總的音聲，並知道一總的意念，不拘我們辦什麼，天主都看見；不拘我們說什麼，天主都聽着；而且天主還看見人心內隱微的念頭；所以我們如同海沫在海裏，內，外，上，下，前，後，左，右，都是水；我們外邊有天主，內裡也有天主；往那裡走，那裡有天主；各處都有天主。第二樣，是想一個可感覺的形像；如同耶穌山園祈禱，耶穌被惡人綁於石柱，耶穌懸在十字架上等。

以上兩樣中，那一樣更好？平常頭一樣更好；因為更容易，也沒有頭悶底危險，並且人若真

願意走德行的道路，該從第一樣起頭。第二樣容易使人困乏，心裡枯乾無味，難以恒久。聖人們常學習第二樣，因為他們常常演習，也是因為有天主格外的聖寵相幫，所以一点也不困；我們演習頭一樣，過不多時也容易行第二樣；到底頭一樣，能發生的危險，就是自欺，或受魔鬼底哄騙，或頭上有病聖留納爾多說：『你們不要害怕，因為常想天主無所不在，不是如同你們想的那樣；我不願意你們想天主，如同光明的圓圈子，或在光榮的寶座上，週圍有天神擁護；這樣想天

主無所不在，有時候固然有益，到底若常這樣想，恐怕明悟要受傷。頭要得病』；所以想天主無所不在，該當是平和的，不該有使明悟困乏的思；就如人同朋友，在黑暗裡談論一件事情，難道因為看不見朋友。明悟就要困乏麼？一定不然；那末，為什麼不這樣想天主無所不在呢？如果能這樣想天主，雖然白日黑夜看不見天主，還能如同在朋友跟前一樣。

我們該怎麼樣想天主無所不在？該用靈魂底兩個能力，就是：明悟，愛欲。明悟，想天主在

自己跟前，想天主看見我們，並我們外面所辦的，心裡所想的；也想天主有無限的美好與尊貴，他爲我們降生受死等。這樣自然感動我們底愛欲，定主意永不敢在聖善的天主面前犯罪，用心辦一總的事情，善盡自己各樣的本分；定了這些主意以後，再念些熱心短誦。

想天主無所不在，是要緊的麼？爲一總的人是很要緊的；另外是爲那些切願走到成全地步的人。（一），因爲天主多次在聖經上囑咐我們，常在天主面前行走，天主給聖祖亞巴郎說過：『我

是你底主子，你若願意是成全的人，該在我面前行走』。如同說，你若願意走到成全的地步，該常想我在你跟前；躲避一總的罪過；好走德行底道路。達味聖王說：『你勇敢找尋天主底聖面罷』。如同說，我們該想，天主常在我面前，我們也常在天主面前，他什麼都看見，什麼也遮不住他底聖眼。智王撒落滿說：『你在一總的事情上，記念天主，天主就看你』。如同說，你若願意一總的事情辦得好，躲避罪惡，走德行的道，你該想天主在你行一總的事上，看見你，並看你

心裡的意念』。(二)，我們常該想天主無所不在，不但因為這是他底命，更因為他是我們底恩主，我們底慈父，他是造生我們的恩主，救贖保存我們的大主。(三)，我們有本分，效法我們底師傅吾主耶穌，他自己說過：『我怎麼樣辦，你們也要照樣辦』。耶穌既用自己的行為，教訓了我們，常想天主無所在，所以我們就該照樣想天主無所不在。(四)，沒有這些行為，不能得勝誘惑，也不能躲避各樣罪過。爲這個緣故，有一位隱修人說：『不想天主無所不在的人，能變成魔鬼』。

，或野獸』。因爲，人不想天主無所不在，便容易發生驕傲，人一驕傲，便變成魔鬼了；又人不想天主無所不在，容易順從肉身，以致如同野獸。聖亞納大削說：『爲得勝魔鬼及肉身底誘惑，最好的法子，就是想天主無所不在』。

想天主無所不在有什麼益處？爲人人都很有益，到底另外爲那些切願成全的人。（二），能阻擋人犯罪；人若常想天主在自己面前，明見自己的行爲，必定不敢犯罪，招惹天主義怒；不拘多麼大胆的惡人，也不敢在判官面前犯法律。天主

不但是我們的判官，還是罰我們至公義的天主，不拘何時何地，常能叫我們立時死亡，把我們靈魂推到地獄裡去。古聖若瑟因為常記念這個道理，所以當着淫婦引誘他犯罪的時候，聖人答應說：『我怎麼敢作這種惡事，得罪在我跟前的天主呢？』聖熱羅尼莫也說：『想天主無所不在，能遠離一總的罪惡』。聖巴西略也說：『爲相反一切毛病，想天主無所不在，是極對症的良藥』。聖依納爵常說：『人常記念天主，就不犯罪』。

(二)．想天主無所不在，能相幫人修各樣的德行



；人若常想自己在天主面前，不論辦什麼事情，盡什麼本分，自然都做得盡善盡美，不敢疏忽；祈禱不敢冷淡，吃飯不敢貪饕；散心不敢放肆，說話不敢失禮貌，行走，往來，休息，睡覺，都不敢不端正，時時，處處，都得許多神益。所以古經上說：『你該在天主台前行走，也成一個正經人』。看聖經上的話，就可以說，常想天主在跟前，是修全德最妥當的法子。聖留那爾多說：『你們若離火近了，不能不熱』，就是說，幾時想天主無所不在，離他很近，不能不加增心裡的熱

火』。聖女德肋撒也說：『人若是一年的工夫，常想天主無所不在，不知不覺地，就到德行至高的地步』。(三)，常想天主無所不在的人，格外得天主無數的聖寵，和恩典。聖女德肋撒說：『若你們常記念耶穌，他就賞賜你們許多的大恩典』；果然，聖女因着常想天主無所不在，得了非常的大恩：有一天，正在隱修院遊廊底下遊玩的時候，見了一個四五歲的小孩子；她就驚呀着問說：『你是誰？你叫什麼名子』？那個孩子笑著說：『你先說，你叫什麼名子？然後我就給你說』。

，我叫什麼名子』；聖女說：『我的名子叫耶穌的德肋撒』。那時那孩子就說：『我的名子叫德肋撒底耶穌』。(四)，一總的聖人們都說：『大凡常想天主無所不在的人，他的心，不多時全要改變，脫離世物，敬愛天主』，聖巴西略略問說：『人怎麼能躲避世上一總無益的想像，及世俗的心腸呢』？他自己又答應說：『若是常在天主面前行走，那就不難』。(五)，聖文都辣說：常記念天主，算是已經享受了天堂底福樂；因為天堂上底聖人們所享的福樂，就是看見天主的聖面。

這個事情，我們也能辦到。所以說，我們在上，已經享受了天神聖人們，在天堂上，所享的福樂』。(六)，常想天主無所不在，爲退一總的誘惑，很有能力，且又使人把功勞歸于天主，隨時求天主補助神力，神勇，爲能恆心至終。故此，就聖亞納大削說：『爲得勝魔鬼，極好的法子，就是常想念天主無所不在』。(七)，這樣想念天主，爲我們還有很大的安慰，和喜樂；因爲我們知道，天主明見我們底好心，將要賞報我們；我們知道，天主在我們跟前，常相幫我們靈魂，肉身

的困苦艱難，輔助我們底軟弱；我們知道天主總不許誘惑勝過我們的力量；我們知道，天主很愛我們，總不願意罰我們，常願意賞我們許多恩典。若能如此記念天主，我們底靈魂，豈能沒有很大的喜樂，非常的安慰麼？既然如此，我們該如何演習常想天主無所不在呢？（一），該每日定這個志向。（二），該求天主相幫，完滿所定的志向，爲常愛他，總不得罪他。（三），該定一準確的時候，爲屢次回想天主；比方，多嚙自鳴鐘一響，或是從屋裡出去，或是起頭念書，或是起頭作活

，便重新想念天主。（四），該在一總的事情上，學習想念天主；比方看見花草，就想天主底美善；看見天上的日月星辰，就想天主底全能；無論看見什麼美好的東西，就想天主底奇妙美麗；看見一個體面地方，就想天堂底體面和光榮；聽見音樂，就想天神，聖人們讚美，光榮天主的聲音。聖方濟各聖女德肋撒及別的聖人們，都是這樣演習着，在一總的事物上，想念天主，所以他們的德行，不知不覺地就到了最高的地步。（五），既然我們總不願意得罪天主，又願意愛他在萬有

之上，就該天天如此，一直到成全地步。多嗜誘感來了，就該向自己說：『天主看見我，我在天主面前，不敢犯罪』。多嗜生氣忿怒，就該向自己說：『天主看見我，我在他聖面前，不敢犯罪』。多嗜邪淫的誘惑，引我們犯罪，該向自己說：『天主看我，我在他面前，不敢犯不潔淨的罪』。多嗜你念經，祈禱，該向自己說：『天主如今看我，我在他跟前，不敢分心，輕慢他』。多嗜盡本分，若是覺着盡得不好，不按良心，就向自己說：『天主看着我在他跟前，所以我不敢犯』。

規矩，不敢背良心，犯罪得罪他』。若是常常如此，不但不敢犯罪，不敢褻瀆天主至潔至淨的聖目，而且不知不覺地就到成全地步。



---

進  
德  
秘  
訣

二  
二  
八

## 第十七章 論省察

省察是什麼？省察是用心察考自己的良心，看在自己的思言行爲上，有了什麼不對處，犯過什麼規矩，缺過什麼本分，或是有別樣得罪天主的區處沒有。

省察有幾樣？有兩樣：一樣是公省察，一樣是私省察。公省察，就是察考自己一輩子，或一年，一月，或一天的工夫，犯了的一切罪過；就

如在自己本分上，各樣規矩上，及一總的思言行爲上，所有的各樣缺欠。私省察，是察考一天裡，在一件事情上，有過的缺欠，就如：定了主意改那樣毛病，果然改了沒有，定了主意修某樣德行，果然修了沒有，果然去了某樣修德的阻擋沒有。

人願意到成全地步，作省察要緊不要緊？一定很要緊。（一），因爲衆聖人們，和指引人修德行的神師們，都說：『每日作公私省察，是改毛病，修德行最要緊的法子』。連那些外教的博學

人，也教訓自己的徒弟們每日省察三件事：第一，今天做的是什麼？第二，怎麼樣做的？第三，有什麼當做的沒有作？（二）聖巴西略說：『每天晚上，盡完了一總的本分以後，臨安息以前，該細細的察考這一天的行爲』。聖厄弗稜說：『事務修德的人，該效法買賣人，每天清賬，看看靈魂底買賣，是賠是賺』。金口聖若望說：『我該當嚴察自己的思，言，行爲，如同家主審問手下人化的錢數一樣』。聖額俄畧說：『誰不肯察考自己的思，言，行爲，是如同閉着眼走路一樣』。

，在德行道上走錯了，自己還不知道』。聖多樂得說：『自從聖教初行以來，一總的聖人，都拿着省察的神工，當作修成全德行，及保存良心潔淨的最要緊的法子』。衆神師們也都說了這一類的話。(二)，創立修會的聖人們，如同聖巴西略，聖奧斯定，聖安當，聖伯爾納多等，都看重這公私兩樣省察，都想這兩樣省察，爲修德前進，是最要緊的。爲此，都給本會的修士，定了省察的規矩。聖依納爵看着省察十分要緊；一立了耶穌會，就定了這個規矩。一天一次，還嫌太少、

命本會的修士們，每天兩次省察，拿着省察，比默想更要緊，所以寧可缺了默想，不肯缺少省察。(四)，人自從受了原罪底害，本性敗壞了？充滿了各樣偏情底種子，好像一塊荒地一樣，不斷發生野草。管園子的爲培養好花，農夫爲護耘籽田苗，要緊拔去野草，不時剷鋤，常不停止。我們要心裡生長德行底美花，功勞的善菓，也得用一樣的法子，就是：天天省察，看一看那天在自已心田裡，生了什麼毛病，野草沒有；若生了，隨着就拔出來，不教他長大，而且不教他露頭。

(五)，買賣人，都是天天算賬，一天裡頭出多少，入多少，都要算個清白；若賠了，必考察賠的緣故，爲能後來躲避；如此而行，纔能得利，發財。我們在上，也就如同作買賣的人一樣；立功勞，修德行，便是得利，發財；長毛病，隨私慾，便是賠本；若不天天用心考察，良心上，一天不如一天，自己還不知道自己在什麼地步上，雖然天天往後退，也覺不出來，這樣的人，他底靈魂，昏迷不醒，沒有精神，沒有氣力，不能防備誘惑底攻打，不知道躲避犯罪的機會，早晚要

喪自己的靈魂。

省察有何益處？本來爲一總的人有益處，到底另外爲那些有志修德的人。（二），因爲人若天天省察自己的良心，能明見自己的過失，想法子改；所以每天晚上必定向自己說，今天我犯了某樣過失，明天一定要躲避，不敢再犯；今天我省察出那樣偏情來，明天我必定要壓伏牠。一個人常這樣省察，必定能够自己提醒自己，用心善盡各樣本分。（二），這兩樣省察，能教人不犯大罪。因爲聖奧斯定說：『海中行船的，多嚙水進了』



船，他們就很快地把進水的地方堵住，船就不沉底』。靈魂也是如此，如果，天天考察我們靈魂上一總的缺欠，過失，小罪，一考察見，就趕緊定改，靈魂是必不至陷于到大罪裡的』。（三），省察不但相幫人認得大罪，而且還教人認得各樣很小的過失。聖文都辣說：『黑夜間若有燈，不論什麼，都容易找着，靈魂也是這樣，用省察的工夫，不拘什麼罪過，都容易認出來』。又說：『多曙光線照進房子裡，就能看見其中不拘多小的物件，人多曙光用省察的光線，照透了自己的靈

魂，也一樣看清自己至微的缺欠』。(四)，省察還有別的更大的益處，就是：能把自己的貧窮，可憐，時時刻刻，擺在眼前，教人容易保存謙遜，不敢自恃，斷絕驕傲，善行祈禱。

省察該按什麼次序？該按天主十誡，聖教四規，七罪宗，並按各人底本分，地位，細細考察。看那裡有對不起天主，得罪天主的地方。天主十誡與聖教四規，是我們一切本分的總規矩，所以該按着這些規矩，細細考察自己的良心；到底爲辦神工的人，用這個法子沒有大益處，所以不

必全按着這個次序省察，但該省察自己對於天主，對於人，對於自己，所有的本分，盡的怎麼樣就穀了。至論七罪宗；該當特別省察，那一宗是自己習慣的毛病，或是驕傲，或是慳吝，或是邪淫，並考察自己敗壞的本性，所有的惡業，就是自己在自己靈魂上遭了什麼凶惡，有了什麼罪過，什麼缺欠。至論按自己的本分，地位省察；就是察看自己對於盡本分，忠信不忠信，缺了，或耽悞了按本分該作的條款沒有。

爲善行公私省察，有什麼規矩？要緊規矩有

人；（二），該在天主台前，端正跪下，熱心畫十字。（二），該感謝天主，自從入世以來，受過的並將來要受的大小諸恩。（三），該求天主光照明悟，好能認識己罪，並能看出自己妄用了的多少聖寵，爲容易痛悔改過。（四），該用心察考自己在思，言，行爲上，犯過什麼罪。（五），該發至真切，至齊全的痛悔。（六），定改，寧死不犯前罪。（七），自己定補贖，以補前過。（八），若論私省察，也該守一樣的規矩；不過察考的工夫，該用在某德行，某毛病上。

在什麼事上；該作私省察呢？（一），該在爲首的偏情上作私省察。因爲，每個人身，都有爲首的偏情。這個偏情，是人犯罪的根原。我們平時好說，某人有罵人的毛病，若沒有這個毛病，就是個好人；某人有偷盜的毛病，若沒有這個毛病，就是個好人；某人是個好人，到底有說人長短的毛病。這樣說法，不是因爲某人沒有別的毛病，乃是因爲那個毛病，在他身上是毛病中的毛病。這個毛病中的毛病，就是我們所說的爲首的偏情。私省察，平常就是專爲察考這樣毛病同弛

打仗，以圖肅清的。人只要改了這個毛病，別的毛病，自然就完了。（二），爲修最要緊的德行；用私省察，修最要緊的德行的方法，全同改爲首的毛病的方法相同。（三），但人若真願意到成全地步，對於私省察的材料，更好同自己的神師商量，因爲他認得自己的偏向，與惡習；所以惟他能指明那樣毛病，該用私省察的工夫改；那樣德行，該用私省察的工夫修；這樣，揀選私省察的材料，不但沒有差錯的危險，還能立聽命的功勞。

該怎麼樣做私省察的題目呢？我們做私省察題目不可以太囫圇；不可以定主意，一時就要全改了某毛病，或全修了某德行；因為這樣主意，毫無益處，白費工夫，終究一條毛病也改不了，一條德行也修不成。要用私省察的工夫，改那條毛病，修那條德行；該把那條毛病，或德行，分成層次，改了一層，再改一層，這樣毛病改得更快。爲修德行，也是一樣，一級一級地往前修，日久天長，自然成功。比方我們願意改貪婪的毛病，不該每天定個囫圇主意說；我不願意犯貪婪

的罪。這樣定主意，毛病，總是改不了。若我們單說：（一），沒有要緊的緣故，除過吃飯的時候，總不吃東西；以後天天省察自己定的這個主意，看守了沒有；趕到完全改了這個毛病以後，再起頭省察這個毛病底第二層。（二），沒有要緊的緣故，不在吃飯的地方，也總不吃什麼；天天就該省察這件事，一直到改了這個貪饕底第二層以後，再按次序改第三，四，等層。（三），爲自己預備的飯，或好或歹，常要知足，不要圖別的更好吃的東西。（四），爲吃飯，常用平常的調料，



總不找格外的好調和，貪圖口腹底快樂。（五），吃飯，常要有節制，不可過度。（六），吃飯時，常守禮貌，不可過快，也不可過慢，常常端正。（七），沒有要緊的緣故，總不可談論飲食的事情，更不可報怨吃喝不濟，或報怨廚子預備得不好。若他真做得不好，教人沒法吃，就該當按愛德，按明智告訴他。（八），該恆心壓伏貪饕的思想，及貪饕的誘惑。若果在每層上，得勝了貪饕的毛病，然後，纔能說是改了這個毛病。為改別的毛病，也該這樣作。若用私省察，修一個德行，

也該照樣分開。比方，若願意用私省察，修貞潔的德行；也不該浮浮泛泛的說，我常願意潔淨，總不願犯罪，相反這個德行。更好分開等級，定主意說，常要謹守眼目，不看引人犯罪的人，物，事情，或圖畫等，以後每天用私省察，考察自己定的這個主意，守了沒有，直到演習着容易克制自己的眼目以後，再起頭省察這德行底第二級，以及第三第四等級，直到修成了這個德行爲止。(二)，總不故意的說，或故意地聽，相反潔德的話；也該躲避那些教自己，或教別人，能起誘

惑的話。(三)，沒有要緊緣故，總不看不潔淨的書(四)，總不故意思相反潔德的事情。所以一覺着起了不潔淨的念頭，就該趕緊退除。(五)，總不可輕易動別人，另外婦女們，更要小心。若沒有要緊緣故，也不許別人輕易動自己。(六)，常要端端正正的，沒有要緊的緣故，總不看自己的身體，也不動自己的身體。(七)，總不同別人私交，偏愛，另外同婦女們更使不得。如果演習得在每一級上，不費難了，然後，纔可說我真修了這個德行。至論修別的德行，也該這樣作。

爲改一條毛病，或爲修一樣德行，該省察多少時候呢？從以下這些光景上看來，不能定一定的時候。（二），私省察題目不可常換。有許多人，沒有得省察的效驗，是因爲一個題目，還沒有做完，就換別的題目；一個德行還沒修成，就換別的德行；一條毛病還沒改盡，就定主意，改別的毛病；以致未了，連一個毛病，也改不了；連一條德行，也修不成。凡人要改一個毛病，要修一條德行，該當有不成功，不止息的志氣。（二）人是軟弱無能的，再加上魔鬼的誘惑，與私慾

偏情的牽引，人總不能全改淨各樣毛病，全修各樣德行。若我們在世上，能從根去盡各樣毛病，就能修成各樣德行；到底，既是毛病不能從根剷除，因之德行也不能完全修成。（三），聖伯爾納多說：『多嚙人相反一個毛病，一直把牠攻打得，壓伏得不容易再起來；那時這個毛病就算改淨了。若是你要用省察改一條毛病，至於覺着沒有一點兒難處，一點阻擋也沒有纔止，那時，不用說你一個軟弱的人，就是衆天神也不中用。德行也是如此，若你修那條德行，步步覺着能前進，卽

便遇着相反這德行的光景，或毛病，也容易保護，容易改正，這時那條德行就算修成了。若等着覺不着相反那德行的毛病，這是世界上不能有的事。（四），在這個事情上，還該求神師的主意，好能妥當前進。

爲作省察的工夫，有幾條該注意的事呢？該注意的有六條：（一），每天至少一次該行公私省察，且是常該在晚晌，安息以前；到底那些真心願意修德前進的人，平常一天作兩次省察，就是晚晌一次，晚晌一次。（二），每天省察的時候，

另外該熱心發痛悔，定改，因為有時候不得省察的益處，全是因為這兩條做得不好。（三），正式省察以外，一天裡頭，還該常記着自己定的主意；因為但在省察的時候，記着該改什麼毛病，或修什麼德行，是如同守門的兵，一天的工夫光在門上看上兩次，以後一天的工夫什麼也再不管，這個守門法，豈不可笑？（四），不要因為老是改不了一個毛病，修不了一個德行，就失望敗興，棄捨自己所定的主意，反該更加恆心前進，切實盼望；因為人若有恆心，天主必要加他的神力，

使他能改了那個毛病，修成那個德行。然而自己該發謙遜，承認自己軟弱無能，全心依靠天主的仁慈。(五)，該當一天同一天比較，一主日同一天日比較，好認得自己前進了，或是後退了。(六)，若是進了，該當多謝天主；若是後退了，該當再定主意，務必一天比一天強。又該苦求天主，賞賜要緊的聖寵恩典，好能在德行道路上，漸漸前進。



---

進  
德  
秘  
訣

二  
四  
二

## 章十八章 論聖體聖事

什麼是聖體聖事呢？聖體聖事是聖教中，至尊，至貴，至大，至聖的聖事，是吾主耶穌親自立的，吾主耶穌把自己的聖體，聖血，隱藏在麵酒形內，作養育人靈魂的神糧，又爲留下他受苦，受難，受死的表記。

常領聖體是要緊的麼？常領聖體是很要緊的，另外爲那些真心切望成全地步的人更是要緊的

。 (一) ，因為吾主耶穌親自教訓人，也命人領這神糧說：『你們接過去吃罷！這就是我的體，你們喝罷，這就是我的血』。又命人說：『誰若不領我的體我的血，不能得常生』。又說：『吃我肉，喝我血的，必得常生，若不吃人子的肉，不喝人子的血，就沒有生命』。 (二) ，因為聖體是靈魂的神糧。為保存肉身的性命，該天天吃喝，只一兩次吃喝不夠；為保存靈魂的性命，也該常用聖體神糧，不然神力必定軟弱，就如肉身一兩天不吃喝沒有精神一般。靈魂若常不用這個神糧

，漸漸就要死亡，就是犯大罪失寵愛，如同肉身常不吃不喝性命必定保不住。人犯罪平常是因為三仇的誘惑太猛烈，靈魂的力量太軟弱。為此常該領聖體，好能防備這些禍患。（三），因為吾主耶穌在聖體裡，黑夜白日，常同我們在一齊，告訴我們說：『我同你們天天住在一齊，一直到世界窮盡』。這話的意思，就是為教我們天天到他跟前，去領他的聖體，吾主耶穌不但在祭台上，叫我們看望朝拜他，也教我們心裡屢次領受他。因為他定了聖體聖事，就是為上我們心裡來。（四）

，博學聖師們也屢次囑咐我們，天天領聖體，就如聖盎博羅削說：『聖體是靈魂日用的神糧，保存靈魂的生命，因此該常領聖體』。聖奧斯定說：『你們不是天天犯罪麼？既是這樣，所以該天天領聖體，因為天天領聖體，為改毛病是最有效驗的好法子』。聖方濟各撒肋爵說：『有兩等人要緊領聖體：一等是成全的，一等是不成全的。成全的要緊領聖體，是盼望不失他成全的地步，不成全的要緊領聖體，是盼望得成全地步。一等是剛勇的，一等是軟弱的；剛勇的是盼望不失自

己的力量，軟弱的是盼望得着大力量』。(五)，因爲吾主耶穌教給人念天主經，命人這樣祈求說：『我等望爾，今日與我，我日用糧』。教皇比約第十論這句話說：『這個糧字，不但是指的身的飲食，更是指的靈魂的飲食，就是聖體。說我日用糧，就是說天天用的糧食，既說天天用的糧食，就是常用的神糧，所以領聖體越多越好；若能天天領聖體最好』。(六)，大凡有病的要緊吃藥治病，盼望不死。我們人靈魂上都是有病的，也是很軟弱的，且是常有死的危險，因爲常

有三仇的誘惑，犯罪的機會及犯罪的危險，所以人該常領聖體。因為一總的聖人都說，聖體是治靈魂病症的神醫妙藥。這樣我們領聖體就能保全靈魂的生命，至死不犯大罪。

常領聖體有什麼益處。常領聖體有很多很大的益處。(一)，因為聖經上明明的說：『我們的祖先在曠野吃過瑪納，這瑪納是聖體聖事的表記』。聖經上又說：『天主把天上之糧給你們吃』。耶穌答說：『我實話告訴你們，每瑟並沒有給你們天上之糧，給你們天上之糧的，是我的在天

大父，因為天主之糧，是從天上降來的，賞給世人性命』。於是衆人就向耶穌說：『請主把這糧常常賞給我們罷』！耶穌說：『我就是生命之糧；來我跟前的就不饑餓，信我的就永遠不死』。從這些話上看出來耶穌說的，聖體是世人的生命。凡領聖體的就賞他靈魂的生命，就是常能不犯罪。吾主耶穌還說：『我就是生命之糧，你們的祖先在曠野裡吃了瑪納也死了。聖體是從天上降下來的活糧，就是我』。耶穌又給他們說：『我實實的告訴你們罷，你們若不吃人子的肉，喝人



子的血，你們就不能得生活，吃我肉喝我血的，必得常生；到末日我教他復活。因為我的肉是可吃的，我的血是可喝的；誰吃我的肉，喝我的血，他住在我內，我也住在他內。就如生活之父打發我來，我就因着他活着；那吃我肉的人也要因着我得生活』。耶穌說的這些話，是指聖體是奧妙的飲食。我們多嚙領這奧妙的飲食，靈魂就充滿聖寵，有超性的力量；這樣靈魂就不至於犯罪惡，喪了性命。（二），因為我們多嚙領聖體，也領耶穌的靈魂；他的靈魂一進我們的心，就潔淨

祝聖我們的靈魂，就變化我們的靈魂，相似他的靈魂，教我們的記念不記無益的念頭；明悟常想光榮天主的事情；堅固我們的愛欲，常熱心事奉天主。(三)，人領聖體的時候，也領吾主耶穌的聖身寶血；吾主耶穌的體血，一到了人心裡，就洗淨人的體血，赦免人的罪污。人的身體因着結合了耶穌復活的聖身，所以也有了將來復活的憑據。吾主耶穌親自說過：『吃我肉喝我血的將來要得常生，到末日，我要復活他』。聖額俄略說：『我們的身體若不結合耶穌不死的身體，不能不

死』。所以誰領聖體，吾主耶穌當下潔淨他的肉身，後來如同吾主耶穌復活。(四)，聖體是靈魂的飲食，靈魂的依靠，因為聖體能補養靈魂的力量，振興靈魂的精神，好修德前進到成全的地步。吾主耶穌說：『我的肉真是可吃的，我的血真是可喝的』。為此聖人們都說，靈魂領聖體得的效驗，同肉身飲食得的效驗是一樣的。因為肉身的飲食，是養肉身的性命，補肉身的力量。至論靈魂神妙的飲食，也是養靈魂無形的性命，振興靈魂因罪惡敗壞的精神，提倡靈魂缺少的德行。

叫人能到成全的地步。(五)，人領聖體的時候，不但領吾主耶穌天主性，而且連天主聖父聖神也接到心中。因為天主聖三的本性是不能分開的，既領天主聖子，也領天主聖父，天主聖神；所以誰領聖體，就是把天主聖父，聖子，聖神，全領到心裡。領聖體是另外結合愛火的聖神。聖保祿宗徒說：『你們不知道你們是聖神的宮殿，聖神在你們裡頭住着』。至論人結合天主，本是頂大的福氣。人有天主的一分寵愛，比有天下萬物更尊貴。因為誰有天主的寵愛，就算有了升天堂的

梯子。誰到死的時候，沒有天主的寵愛，就不能結合天主，也不能升天堂；誰有天主的寵愛，就永遠結合天主，享無窮的真福。誰少有一分的寵愛，就少享一分的光榮。常領聖體是加增寵愛的好法子。（六），常領聖體又能減少情慾的猛烈，加增人的神力，神勇，容易克勝魔鬼的誘惑。聖多瑪斯說：『聖體能破魔鬼的詭計』。聖伯爾納多說：『聖體能壓伏人一總怒情的舉動，及一切淫慾的放肆』（七），人領聖體能躲避一切的罪過，振作人的精神。特利騰公會說：『聖體是解毒

的良藥。凡領聖體的，每天能從罪惡裡救出自己來』。教皇依諾增爵說：『耶穌因十字架的苦刑，從罪惡裡救了世人；因聖體的奧妙。教人永不犯罪』。聖多瑪斯說：聖體能從有毒的小罪裡救出我們來，因為人一領聖體，精神便振，能辦到愛天主的各樣事業，消滅一切的小罪』。領聖體又能扶持人，不至于犯大罪，因為聖體賞給人不犯大罪的聖寵。（八），領聖體能教人熱愛天主，並在一切德行的路上，一天長進一天，一直到成全的地步。聖弟阿尼削說：『聖體有催人到成全

地步的力量』。聖味增爵斐來理說：『領一次聖體，比一主日守大齋更有益處』。聖女德肋撒說：『爲到成全的地步，我不知有什麼比勤領聖體更好更完善的法子』。金口聖若望說：『領聖體能加增人修德行的願望，也能教人有修各樣德行的習慣，並得心裡的平安，容易走成全的道路』。聖奧斯定說：『誰若天天領聖體，吾主耶穌就同他在一齊。這樣，愛天主的愛火，也是一天比一天增長』。

爲領聖體，肉身該怎麼樣預備？肉身的預備

有三樣：（一），從半夜到領聖體的時候，什麼也不能吃，什麼也不能喝。這是聖教會的規矩，爲教訓人每天迎接吾主耶穌到自己心裡來，該在用食物以前。所以領聖體以前，不吃不喝，是恭敬讚美至聖妙的耶穌聖體。（二），梳頭，洗臉，換新衣裳。比方，有人要到尊貴人跟前，若是穿上污穢破爛的衣裳，手也不洗，臉又不淨，他一定是很害羞的。所以趕到尊貴人跟前以先，必定要穿上好衣裳，洗手洗臉。我們領聖體的時候，不是在世上的皇上跟前，或是尊貴人跟前，却是在



萬主之王，造天地萬物的天主跟前。再者，領聖體也不但是在天主跟前，實在是把天主迎到我們心中。所以我們的身體，衣服，該當是如何的乾淨呢？（三），外面該當有端正恭敬地樣子，眼往下看，手該合掌對心。那時萬不可說話，還該謹守五官，總要帶出謹慎地樣子來纔是。

爲領聖體靈魂該怎麼樣預備？靈魂的預備，也有許多。該知道的，另外就是：（二），爲妥當領聖體，要緊靈魂上沒大罪，就是該在聖寵的地上，這是爲妥當領聖體頭一個要緊的預備。聖

經上吾主耶穌說：『我是潔淨人的朋友，我常找潔淨的心，好在裡頭平安歇息。你若願意我到你心裡去，先該把你心裡潔淨了，也該把你的心裡打掃的一乾二淨』。從這些話上看來，我們領聖體先該潔淨自己的靈魂，就是總不教自己的靈魂上有大罪。(二)，又該勉力潔淨自己，連些微的小罪也不要。雖然光大罪是領聖體的阻擋，到底小罪也減少領聖體的聖寵恩典，又能阻擋領聖體的效驗。所以領聖體以前，雖然沒有大罪，連小罪也要真心痛悔求赦。這樣，善領聖體，能得

許多的恩典。(三)，聖文都辣說：『有許多人領聖體不得什麼效驗，是因為他們領聖體以前，沒有發信德，預備自己的心』。從此看來，若願意多得領聖體的效驗，該發信德預備自己的心，這是頭一個好法子。所以我們在領聖體以前，該細想聖體內有耶穌的天主性和人性。耶穌的天主性是無始無終，無限無量的。他是造化天地，神人萬物的大主宰，至尊至貴的天主，將要來到我們心中；耶穌的人性就是當初降生在馬槽裡，後來被釘在十字架上的救世主，起頭在如德亞國傳

教顯聖跡，立表樣，可憐窮人，赦免罪人，驅魔治病，如今又願意到我們心裡來，扶持我們的軟弱，潔淨我們的靈魂。爲領聖體第二個好法子，就是發望德。該知道，領聖體如同肉身飲食一樣，若是肉身不渴不餓，雖然吃飯，也沒有什麼好處。靈魂若是沒有熱切的盼望，雖然領了聖體，也難得什麼神益。所以要領聖體，該發熱切的望德，就是該想耶穌到我心中，賞我的恩典，是怎麼樣的貴重，又該想領聖體的寵佑，爲我們的靈魂，是多麼要緊。聖體是補贖罪過的大祭獻。我

們的罪惡很多很大，只有依靠吾主耶穌底功勞，纔能得天主的寬赦。聖體是防備諸罪的神槍利器。我們本來帶着許多的私慾偏情，常有犯罪的危險。再者該想耶穌是真光，是道路，又是善牧。我們的神目很昏迷，不知道往那裡去，真如同失路的亡羊一樣，非尋找耶穌指引我們，不能走升天堂的正路。這樣的思想，相幫我們發望德。第三個好法子是發愛德。爲感動我們的心，能全心愛慕耶穌，最好是想耶穌要到我們心中，是多麼大的愛情。再想我們的卑賤不堪，又屢次犯了罪

，傷了天主的聖心，本來當不起受天主的恩典，到底，天主還願意到我們心裡來，賞我們無數的恩典，又相幫我們，安慰我們，保護我們於諸危險中。這樣的思想，能相幫人發熱烈切的愛德。

(四)，該發謙遜恭敬的心情。因為聖體裡頭隱藏着無限尊嚴的天主，就是造天地萬物，充滿天地萬物，並生養保存掌管天地，萬物的大主宰。只要願意，他立刻就能把天地萬物全全滅淨。再想自己的卑賤可憐，有許多次得罪過天主，也輕慢凌辱過天主。預備聖體的時候該說，我怎麼當起

我主到我這裡來呢？也該向吾主耶穌說：『主，我當不起你到我心裡來，你但說一句話，我的靈魂就好了』。又該眞心想聖教會常念的那幾句經：『奇妙的聖事呀！怎麼樣你能叫窮人，僕人，卑賤人，都到你跟前領你呢？』（五），該有熱愛依靠吾主耶穌的心。又該想吾主耶穌到我心裡來，是爲愛我的緣故。他造生，救贖了我，替我打敗魔鬼，立了我爲義子，給我開了天堂門，又給我預備了天堂的寶座。這樣全能，全美，全善的天主，如今喜歡到我的心裡來，爲在世相幫，光

照，安慰我這可憐的人。(六)，該有大願望，喜歡迎接耶穌到自己的心裡來，就如肉身饑餓想吃飯，吃了才有益處。靈魂切望領天上之糧，領了才有神效。有一次天主給聖女瑪的肋地說：『蜜蜂到花瓣上採花粉的高興，還趕不上我願意到領聖體的人心裡去的高興大』。爲此聖亞爾方索說：『吾主耶穌既然喜歡到我心裡來，也盼望我喜歡地樣子領他的聖體到我的心裡』。(七)，有的聖人也教訓我們，領聖體以前，記念耶穌的苦難，爲記起天主惟一聖子，爲我死在十字架上的愛



情，真是無限無量，無窮無盡的。聖文都辣說：『多嚙去領聖體，該記起吾主耶穌受苦受難的奧妙來』。這位聖人領聖體以前，常行了這個善功。金口聖若望說：『大凡去領聖體的，該想自己領聖體是親近耶穌肋傍的聖傷。飲耶穌無價的寶血』。(八)，領聖體以前，該想：(一)，到我心裡來的是誰？到我心裡來的，是造了天地，掌管萬物，無窮美善的天主。(二)，到了什麼人心裡呢？到我大罪人心裡，我不是別的，不過是屢次重重得罪過天主的塵埃糞土之人。(三)，爲什麼

到我心裡來呢？到我心裡來，是爲賞我受苦受難的效果，及天主的寶貴聖寵，和光照。（四），怎麼樣到我心裡來呢？到我心裡來，是帶着極大的愛情，無比的喜樂，常居在我心裡，爲教我常同天主在一齊歡樂，平安。

領聖體以後該怎麼樣？領聖體以後，該發出知恩的心情來。從前吾主耶穌潔淨了十個長癱病的人，但有一個人回來感謝吾主耶穌；耶穌就傷心歎息說：『噯，好了的不是十個人麼？爲什麼但有一個人知道感謝天主呢？』爲此我們該當熱

心感謝天主的大恩典；（二），因為領聖體得的恩典，是非常的重大。聖奧斯定說：『我敢說天主雖然是全能的，到底不能再賞給人比領聖體更大的恩典；天主雖然是全知的，也想不來比許人領聖體更愛人的法子了；天主雖然是至富貴的，也不能給人比聖體更貴重，更寶貝的東西了』。因為人領了聖體，就把吾主耶穌全得了。耶穌是萬有的真原，得了耶穌，就是得了萬有，既得了萬有，就是什麼都有了。所以誰熱心領聖體，他的靈魂就是很大的財主。我們得了這麼大的恩典。

不該盡力感謝天主嗎？（二），吾主耶穌賞給我們這麼大的恩典，並不是爲自己有什麼益處，且是吾主耶穌在我們這個窮苦，可憐的罪人身上，也得不了什麼益處。吾主耶穌願意同我們結合，是因爲他本性慈善，喜歡賞給我們無數的恩典，願意常在我們裡頭住着，相幫，光照，安慰我們。

（三），領了聖體以後，就是天主給我們最寶貴的時候，這時候能得很多，很大的恩典。到那時候，吾主耶穌親自聽人的祈求，如同從前向葉利各的瞎子說：『你願意我爲你作什麼？』所以人

若趁着這個好時候，求什麼恩典，就能得什麼恩典。而且領聖體以後，人的靈魂同耶穌緊緊的結合，心中所發的喜情，真有另外的效驗。因為人同耶穌合成一個，人的性情，就成了耶穌的性情；人朝拜，感謝天主，就是耶穌朝拜感謝天主。那時各樣善情在天主聖父眼前，有無窮的價值，奇妙的效驗。這樣說來，我們不該盡心竭力地感謝吾主耶穌聖體麼？

領聖體以後該怎麼樣感謝天主？聖人們都明白領聖體的恩典如何重大，所以為感謝天主，常

用一兩點鐘的工夫，也不嫌長。我們若不能如此，至少也該用一刻的工夫，同自己心裡的耶穌親密談話。那時候還該誠切的發信，望，愛，三德。又該發謙遜恭敬的心情，把自己的靈魂，肉身，三司，五官，都獻給耶穌，如謝聖體經上說的：「靈魂，肉身，三司，五官，全獻于主。奉獻明悟，願明天主奧理。奉獻記念，願想天主經言。奉獻愛欲，願常熱愛于天主。自今而後，獻我目，不觀非理之物。獻我耳，不聽非理之言。獻我口，不出非理之聲。獻我心，不動非理之念。統

獻一身，願用恭敬天主」。除此以外還給耶穌說：「求耶穌堅固我的願望，在一總的危險裡頭相幫我，救我，保護我，不受魔鬼的誘惑；在各樣事情上加增我的力量，長我的勇敢，好善盡我的本分，不至於犯罪。這樣常反來復去的，爲自己祈求要緊的恩典。」

每日或屢次領聖體的，該怎麼樣預備？每日或屢次領聖體最要緊的預備就是：（一），靈魂上不能有大罪，還該真心痛悔，定改，不敢再犯。（二），該有正經爲頭，不要因爲習慣多領聖體，

或是因爲不領聖體，怕別人要輕看自己，或是怕別人說我不熱心，或是看見別人領聖體，自己也隨着去領，並沒有什麼爲頭。我們領聖體，該爲中樂耶穌的聖心，爲隨天主的聖意，爲結合耶穌，爲求耶穌賞給我們要緊的聖寵，恩典，及靈魂的神力，神勇，好能克勝誘惑，壓伏私慾偏情，改除毛病，修德立功。這都是正經爲頭，有這幾條正經爲頭的才可以領聖體。(二)，每日或屢次領聖體的人，不受魔鬼的欺哄。若願意立更大的功勞，先該有神師的准許，纔算妥當。



---

進  
德  
秘  
訣

二七四

## 第十九章 論神領聖體

神領聖體，就是多啫不便宜實領聖體心裡就羨慕吾主耶穌愛人的情腸，盼望得實領聖體的恩典。謙謙遜遜地懇求吾主耶穌賞賜實領聖體的恩典；這就是神領聖體。比方，你向吾主耶穌說：我的天主，我很盼望你的聖體領到我心裡來，爲教我的心同你的心合成一個，這個盼望就是神領聖體。

神領聖體是要緊的麼？神領聖體本來不是很要緊的，因為聖教會沒有定該神領聖體的規矩。到底爲那些願意到成全地步的人，能說神領聖體也是要緊的。（一），因為聖教會願意一總的教友，常神領聖體，公會議，也多次勸我們常神領聖體。在特利騰公會議裡很讚稱神領聖體，也勸一總的教友，常行神領聖體的善工，總不要懈怠。所以願意修成全德行的人，更該勉力行這個善功。（二），不但聖教會勸一總的教友常神領聖體，吾主耶穌也願意我們常神領聖體。有一天，耶穌

發顯給一位福女說：『我的女兒，可是你不能隨你的意思常實領聖體，到底誰能阻擋你常神領聖體呢？你不能常實領聖體，所以多啫你願意領聖體，就算領聖體』。(三)，神領聖體爲保存心裡的熱火，爲想天主無所不在，並爲加增愛天主的神火，也是很好的法子。

神領聖體有什麼益處？神領聖體有很多的益處：(一)，有一天，吾主耶穌發顯給一位福女說：『神領聖體得的效驗，同實領聖體沒有大分別』。爲此福女每天二百次神領聖體。(二)，神領

聖體能夠教人喜愛神修的事情，能夠加增神力，爲退各樣的誘惑，躲避各樣的罪過，勉力修到成全的地步；還能相幫人在德行的道路上有恆心，總不敗興，也不後退。(三)，吾主耶穌多次勸人說：『誰多神領聖體，就多悅樂我的心』。有一天，吾主耶穌發顯給一位修女，手裡拿着兩個盒子；一個是金的，一個是銀的，給他說：『我把你實領聖體的功勞，放在這個金盒子裡；把你神領聖體的功勞放在這個銀盒子裡』。(四)，聖留納爾多說：『你們該知道，這神領聖體是一個很

寶貴的寶藏，能教你們靈魂得許多的神益」。博學士路各說：「神領聖體，有時因着願意的懇切熱心，能夠比寶領聖體得的聖寵更多」。(五)，神領聖體還得許多的神恩，聖寵。有一位聖女說：「若神師不教訓我常神領聖體，我想我不能生活」。從此看來，神領聖體爲聖女就如同寶領聖體一樣。因爲她因着神領聖體得的神力，神慰，同寶領聖體得的沒有分別。

多喀能神領聖體呢？不拘什麼時候，什麼光景，什麼地方，都能神領聖體。聖留納爾多論神

領聖體說：『實領聖體一天只能在聖堂裡領一回，到底神領聖體，只要願意，多嚙也行，無論早晨，晚上，白日，黑夜，或在聖堂裡，或在睡屋裡，或在路上，或是念書的時候，遊玩的時候，或有神師的准許，或沒神師的准許，都能隨便神領聖體』。聖人又說：『我認得一位聖婦，他每天好幾千次神領聖體』。

該怎麼樣預備神領聖體呢？有一天，吾主耶穌發顯給一位福女，勸她常神領聖體。福女問耶穌說：『我該怎麼樣預備神領聖體呢？耶穌答應

她說：『爲神領聖體，不要緊如同實領聖體那樣預備；到底你越預備的好，得的聖寵也越多。爲神領聖體，不要緊有神師的准許，不要緊守空心齋，也不要緊告解，光發痛悔，發熱愛天主的心就夠了』。

該怎麼樣神領聖體呢？有一天吾主耶穌發顯給一位福女，這福女問耶穌說：『我該怎麼樣神領聖體呢』。耶穌答應她說：『你心裡，該想你在聖體櫃子跟前，也該給我說：吁，我的耶穌，你降臨到我心中罷！這樣說，就夠了，也不用說



別的話」。從吾主耶穌說的這句話上看來，我們要好好地神領聖體，先該發痛悔，爲的是先消除我們的罪惡，給吾主耶穌預備潔淨的住處，求耶穌進來歇息，。然後該發信德，信吾主耶穌真真地在麵酒形內，也想你真到了聖體台前。再想你因爲不能實領聖體，就該熱切地樣子發望德，發愛德，發謙遜的心。想我們如何卑賤不堪，想吾主耶穌如何慈善可愛，就向吾主耶穌說：「吁，耶穌，求你快來罷！求你快來到我這可憐的心裡罷！我全心盼望你，快滿我的盼望罷！求你快來聖

我的靈魂，求你快來相幫保護我這可憐的人。吁！我的耶穌，我愛你在萬有之上，我永遠不離開你。心裡這樣說，就想吾主耶穌離開聖體櫃子，來到我們跟前，要進我們的心裡來。那時候我們該大發熱愛吾主耶穌的心，迎接他進來。然後，又該大發熱愛，感謝他的心，在心裡恭敬，朝拜，吾主耶穌，求要緊的聖寵，恩典。這就是隨吾主耶穌的聖意，就是神領聖體。

---

進  
德  
秘  
訣

二八四

## 第二十章

### 論默想及看耶穌行實

默想及常看耶穌行實是要緊的麼？默想及常看耶穌行實，爲一總的人是很要緊的，到底另外爲那些願意到成全地步的人，是更要緊的。（一）因爲成全的地步，不是別的，乃是效法吾主耶穌。誰越效法吾主耶穌，越是成全的人。吾主耶穌願意我們是成全的人，所以勸勉我們效法他。吾主耶穌親自說過：『我是道路，我是真實，我

是生命。凡不經過我的，都不能到聖父那裡去』。就是說，我們跟着吾主耶穌學，纔能到成全的地步。吾主耶穌又說：『你若願意是成全的，你來跟隨我』。就是說，誰願意是成全的人，該效法吾主耶穌，效法他的德行，這樣一定能到成全的地步。吾主耶穌還說：『因為我給你們立了表樣，為教你們效法我；我怎麼樣作了，你們也要照樣作』。耶穌說這些話，就是指的誰願意是成全的人，該當效法他的德行。若真願意效法吾主耶穌，該常看，常默想耶穌底行實，及他的各樣

德行，並他從生到死所作的各樣事功，爲的好能效法吾主耶穌。（二），因此聖保祿宗徒說：『你們該穿上吾主耶穌基利斯督』。意思就是願意我們在一總的事情上，效法吾主耶穌底德行；我們這樣效法耶穌底德行。把耶穌就如同穿衣裳的一樣，穿到我們身上。這樣說來常看，常用心默想耶穌底行實，真是很要緊的。（三），衆聖人們也勸勉我們全心全力效法吾主耶穌，並勸我們常看他的行實，爲的跟他學着修成全德行。所以聖西彼廉說：『一個教友除非效法耶穌的德行，不能

說是個真正好教友。到底若不知道耶穌底行實，怎麼能效法他的德行，隨從他的表樣？所以我們常該默想耶穌底行實』。(四)，有一位博學士說：『我們該專務學習的，就是耶穌的行實』。又說：『耶穌的教訓超過衆聖人們的教訓。凡願意到成全地步的，該從耶穌的教訓裡，尋找極好的養料，爲養育自己的靈魂』。從這位博學士的講論看來，常看，常默想耶穌的行實，是很要緊的。爲此我們該常常默想耶穌的行實，遵守他至高無上的好教訓。這樣就容易能修到成全的德行。

常看，常默想耶穌的行實，有什麼益處？常看常默想耶穌底行實有很大的益處。（一），因為常看，常默想耶穌底行實，我們能明白知道，為修到成全的地步該作什麼。吾主耶穌親自說過：『我是世界底真光：誰跟隨我，不在黑影裡行走，也必得生命底光亮』。意思是說，誰好好地看，好好地默想耶穌的行實，也全心全力效法耶穌，跟隨耶穌走，必定能到成全的地步。（二），常看，常想耶穌底行實，為加增我們歸向愛慕吾主耶穌的心是頂好的法子。因為誰要好好地默想吾



主耶穌給了我們各樣的恩典，就不能不愛他。誰若默想吾主耶穌降生的事迹，他留下的善訓，善表，及他立的七件聖事，並他的苦難聖死，同時一定在自己心裡，點着愛慕歸向吾主耶穌的愛火，因為他作了這些事，全是為愛我們的緣故。（三）因為多嗜看並用心默想耶穌底行實，自然就在思言行爲上，現出效法吾主耶穌的樣子來；耶穌也不願意作別的，但願意我們作我們的在天大父所願意的，就如吾主耶穌在自己一總的工程上，不求自己的光榮，讚美，但求在天大父的光榮

讚美；所以吾主耶穌在一總的事情上，常中樂聖父底聖意。（四），有一次一位修士向自己的上司求一本書，好能學習什麼是成全的地步，怎麼樣能到成全的地步，那時上司給了他一個苦像，也給他說：『你看這本書雖然沒有字，到底你該用心看這本書，你一生度日該照這書上說的作，你就能到成全的地步』。那上司的意思是願意他用眼看，用心默想耶的行實，另外是吾主耶穌的苦難，聖死，這樣就能到成全的地步（五），默想吾主耶穌底行實，有很大的益處，到底默想吾主耶

耶穌苦難的人，更能得許多奇妙的效驗。聖奧斯定說：『爲修德前進。天天默想吾主耶穌爲我們所做的事情，是頂好的法子』。聖亞爾方索爲起我們愛天主的火來也說：『只要細想吾主耶穌爲我們受的苦難，就足夠成聖人了』。聖人又說：『我們不拘從那裡得的恩典，總比不上從吾主耶穌的苦難裡頭，得的恩典多；因爲從吾主耶穌的苦難裏頭，我們能得赦罪的恩典，得抵擋各樣誘惑的勇敢，也得有升天堂的盼望』。聖文都辣也說：『沒有比默想耶穌的苦難，更教人能成聖的』。

』。因此聖人又勸我們說：『若你們願意到成全的地步，該天天默想吾主耶穌底苦難』。聖奧斯定也說：『默想吾主耶穌苦難的時候，雖然只流一滴淚，也比一主日內天天守大齋，只吃乾糧，喝涼水，強百倍了』。爲此，一總的聖人們都很願意看，並很願意默想耶穌底苦難。在善愛默想耶穌苦難的聖人們裏頭最出名的，就是聖五傷方濟各；他幾時默想吾主耶穌的苦難，就流淚痛哭，以至於成了瞎子。

在耶穌行實裏，另外該默想什麼？另外該默

想的，就是：（一），該想他從生到死一輩子的謙遜。 （二），該想他恩待自己的宗徒，並幼童和義人的樣子，另外是待罪人的良善。 （三），該想他坐臥，談笑，吃喝，及一切舉動的端方。 （四），該想他常以仁慈看待窮人，及有病的人。 （五），該想他怎麼樣輕看世上的物件，及各樣世俗的事情。 （六），該想他受鞭打，輕慢，凌辱，及受各種苦刑的忍耐。 （七），該想他總不願意用言語，辯白自己冤枉，總是常用自己的謙遜，良善地改正別人底過失。 （八），該想他為救人底靈魂，在世上

活了三十三歲，以後被人釘死在十字架上。(九)，該想他常用仁慈，良善，愛情接待那些痛悔作補贖的人。(十)，該想他從生到死。常愛受勞苦。(十一)，該想他常行祈禱，而且有時還通夜不住的祈禱。(十二)，該想他常聽聖母，聖若瑟的命，另外是不論在什麼事情上，從生到死，總是遵聽在天聖父的命令。(十三)，該想他常勇敢責斥那些故意作惡的人。(十四)，該想他常以愛德待人，無論是好人，歹人，窮的，富的，尊貴的，卑賤的，無論是男的，女的，老的，少的，都是一律地以

愛德看待他們。(十五)，該想他給當時的百姓，講了什麼好道理。

默想吾主耶穌苦難的時候，另外該默想的是什麼？另外該默想的就是(一)，爲人受苦受難的是誰。爲人受苦難的不是別人，乃是天主而人的耶穌，我們至可愛的父親。因愛我們的緣故，他從天降世，爲從魔鬼的手裡，救出我們來，教我們當天主的兒女。(二)，想他忍耐的表樣，因爲他本來一點罪也沒有，甘心爲人受苦，受難。他又是很良善的，總沒有生過氣，他雖是無限無量

的，天地不能容受的天主，到底爲聽天主聖父底命，甘心爲人受苦受難，總沒有抱怨過。（三），該想他爲什麼受死；他死不是別的，乃是爲我們罪人，爲補贖我們底罪惡，爲從魔鬼手裡贖回我們來，好再給我們開天堂的門；因爲我們犯罪以後天堂門就閉了。（四），該想他怎麼樣受苦，受難；他受苦受難，爲全聽聖父底命，良善如同羔羊。（五），該想他受了什麼苦難；吾主耶穌底靈魂，肉身，都受了極兇極重的苦痛。他的聖靈憂愁至極，因爲他知道還有許多人要輕看他底苦難，



將來還要受地獄底永罰；他底聖肉身先受了很大的苦刑，就如輕慢，凌辱，鞭打，茨冠，打嘴把等苦痛；末了又被鐵釘，釘死在十字架上，受了極兇，極重的刑罰，渾身上下，沒有一處沒受過疼痛的；爲此先知依撒意亞稱吾主耶穌是痛苦的人。（六），該想因吾主耶穌的苦難，有了什麼效驗。就是一總的人得了救贖，有了升天堂的盼望。

## 第廿二章 論朝拜聖體

什麼是朝拜聖體呢？朝拜聖體不是別的，就是到供聖體的堂裡，恭敬，朝拜聖櫃子裡供的耶穌，同他當面談論，給他表明自己底心願，自己底苦楚，自己底災難，自己底事情；也求他賞賜聖寵，相幫自己愛他在萬有之上，躲避一總的罪惡，善盡自己底本分。

朝拜聖體是要緊的麼？拜聖體本來爲一總的

教友都是很要緊的本分，到底另外爲願意到成全地步的人，更是要緊的。（一），因爲吾主耶穌在祭台上，常用仁慈的心腸，命我們說：『你們受勞苦，担重任的，都到我跟前來罷！我能加增你們底力量，輕減你們底苦楚』吾主耶穌這幾句話，是勸我們大罪人，到他跟前，給他告訴自己心裡底事情，他就要相幫安慰我們。（二），比方有一位皇上，但爲相幫，安慰百姓，同他們住在一齊，一天到頭不作別的事情，光等着人見他，雖然一天千百次的去見他，拜望他，他也不嫌羅唆

，反到喜歡；我們若有那麼大的福分，該怎麼樣喜歡那位皇上呢？到底世上的皇上，都沒有作過這樣的事情，獨有吾主耶穌爲愛我們，作了這樣慈善的事情。他從天堂上降到我們當中，又情願隱藏在麵酒形內，一直到世界窮盡，白日，黑夜甘心住在我們當中，光等着我們去拜望他，祈求他，我們若不到堂裏去，恭敬朝拜吾主耶穌，一定是不知恩的；如此慢待耶穌，真是對不起他。

(三)，吾主耶穌也願意人來朝拜他；有一天耶穌發顯給一位聖女，命她天天三十三次朝拜聖體；

又爲使她容易朝拜聖體起見，命她常住在離祭台近的地方。（四），我們常該朝拜聖體，爲盡我們對於聖體當盡的本分；我們該盡欽崇的本分，因爲聖體內有全能的天主，他實在是我們的真福分，真盼望，他不但造了我們，而且還時時刻刻養育，保存我們。我們該盡感謝的本分；因爲吾主耶穌爲愛我們，安慰我們的緣故，住在聖體櫃子裏頭，好賞賜我們各樣的恩典，又爲我們受了萬苦萬難，替我們立了功勞。我們又該盡補贖的本分；吾主耶穌受世人的許多輕慢，凌辱，因爲世

人不想他，不朝拜他，或朝拜他也並不是個恭敬的樣子，而且屢次得罪他。所以我們朝拜聖體的時候，也該補贖吾主耶穌受的那些輕慢，凌辱。要盡這三樣本分，總得常到聖堂裏，朝拜聖體。(五)從聖人們的行爲上看出來，朝拜聖體是很要緊的；聖類思公撒格常朝拜聖體，得了很大的愛情，甚至於不願意離開聖體；爲此上司命他在聖體面前，只拜一刻工夫，便該離開；他雖然聽命遵行。到底因爲他很愛聖體，臨走的時候，心裏總是不想離開。聖方濟各沙勿略傳教時候，整天專務

給人講道理，沒工夫去聖堂裏朝拜聖體，趕到黑夜，他就用很長的工夫，在聖體面前，訴說自己心裏的事情，求他可憐自己底教友，賞賜外教回頭，一直到東方發亮的時候纔止。聖方濟各類日思白日專務救人的靈魂，黑夜專務朝拜聖體；雖然有時颶風下雨，也不能阻擋他拜望聖體。聖五傷方濟各多嚐到了一個村裏。給人講道理以前，先要熱心拜聖體，不論作大事小事，都要先拜聖體，問問耶穌該怎麼樣作，也求他底神光，勇力，爲能善辦一總的事情。從前聖文思老皇上親割

麥子，擠葡萄，預備祭餅，祭酒，也常好幾點鐘的工夫，在聖體台前，恭敬朝拜聖體。聖盎博羅削，聖巴斯卦，聖文都辣，聖女加辣，聖女德肋撒，並一總的聖人聖女們，都是這樣的辦法。他們在聖體跟前，開了神目，知道什麼是好的，什麼是該作的。又得了愛天主的愛火，單愛辦好事，躲避一總的不好；這樣他們都到了成全的地步。

常朝拜聖體有什麼益處呢？常朝拜聖體有很多，很大的益處，另外爲那些切願成全自己的人



，是更有益處的。(一)，因爲吾主耶穌說過：『你們受勞苦的，負重任的，都到我跟前來罷！我要加增你們底力量』；所以在朝拜聖體的時候，耶穌親自加增我們底力量，教我們好修各樣的德行，除去各樣的阻擋，得勝一總的誘惑並躲避一總的罪惡。(二)，孝子若能常在父母跟前，朋友若能常同自己的朋友對面說話，必定覺着有極大的安慰；吾主耶穌是我們底慈父，我們底好朋友，我們心中所有的一切憂苦，磨難，誘惑，並各等的冤屈，全能給耶穌告訴，耶穌要安慰我們，

要親手擦乾我們底眼淚，教我們心裏充滿很大的神樂。(三)，聖亞爾方索說：『凡有苦痛的人，在聖體跟前，就得喜樂；軟弱的人，成了勇敢的；貧窮的人，成了富足的』；就是誰心中受苦痛誘惑，靈魂上枯乾無味，或別的困苦艱難，在聖體台前必定得到安慰；那些無力走德行道路的，容易犯罪的，常隨誘惑的，一到聖體台前，就找着勇敢，就能遠離一總的罪惡，躲避一總的誘惑，能修各樣的德行；那些無功無德的人，到聖體台前，能得爲升天堂的各樣功勞，聖寵。(四)，

朝拜聖體，是很中樂耶穌的事情；就如同一個好父親，常願意他底愛子在他跟前孝順，請安，問候；吾主耶穌也是這樣，也很願意我們朝拜，欽崇他，因為他說過：『我的喜樂是常與人同居。

(五) 善拜聖體，為成聖人，是很好的法子；因為在聖體跟前，容易修各樣的德行，也容易得各樣的神佑，為得別樣的恩典，也是好不過的法子；因為吾主耶穌更喜歡賞給常在他跟前的人恩典，也常光照他們底靈魂，相幫他們辦事，另外在誘惑艱難當中，保護他們。凡善拜聖體的人，總

沒有不得神力恩典的；因為自古到今，凡到吾主耶穌跟前的人，都得了神力神樂，及另外的恩典。

該怎麼朝拜聖體呢？（一），該到堂裏，跪在聖體台前，欽崇，感謝他，也給他說自己心裏的事情，並求他相幫。（二），若是願意按一定的規矩拜聖體，可按聖亞爾方索定的規矩作更好；這位聖人寫的一本書，已經翻成中文，叫作朝拜聖體恭敬聖母聖月。若按這書朝拜聖體，先念一段經，為記念聖體櫃子裏的耶穌；再念一小端道

理，也默想幾分工夫，以後神領聖體，然後再念聖母的一端道理，也向聖母祈求，以後再念熱心短誦，末了各人求吾主耶穌及聖母，賞賜自己所願意的恩典。（三），多嚙在聖體跟前，不能待大工夫，可以在聖體跟前，少跪幾分，發愛聖體的心，並神領聖體，以後向他求幾樣恩典，也感謝他賞了的恩典，然後出堂，盡自己底本分；這樣一天裏頭，能多次拜望聖體，另外修士，神父們，並離堂近的人們，更要多次拜望聖體纔好。

## 第廿二章 論熱心敬愛耶穌聖心

該如何敬愛耶穌聖心呢？願意知道該如何熱心敬愛耶穌聖心先該聽聽耶穌指着自己的聖心，向聖女瑪爾加利大說的什麼話；他說：『我底聖心，爲愛人，凡能作的，都作了；到底有多少人，不但沒有以愛還愛，反到在聖體聖事裏加給我許多的輕慢，凌辱，褻瀆我；故此，我願意聖教會過聖心瞻禮，爲恭敬我底聖心，好賠償我因罪

人所受的種種輕慢，凌辱；我也許給你，誰若這樣作，他從我聖心裏，能得着至豐厚的聖寵，並各樣的降福』。從耶穌給聖女瑪爾加利大說的話上，就知道；要熱心敬愛耶穌聖心，該愛慕，尊敬，飽受輕慢，凌辱的耶穌聖心，爲賠補耶穌聖心，因着罪惡所受的各樣輕慢，凌辱。

我們有本分愛慕，恭敬耶穌聖心麼？一定有本分，愛慕，恭敬耶穌聖心。（一），因爲耶穌聖心至尊至貴，該受愛慕，尊敬；就如聖留納爾多說：『把一總人底明悟都合併起來，也不能懂透

耶穌是怎麼尊貴；因為他是無限無量，萬善萬美的天主；從此看來耶穌聖心就是天主底心；這樣尊貴的心，不是該受愛慕，恭敬的嗎？（二），該當愛慕尊敬耶穌聖心，因為他最溫厚，最慈悲；見人有痛苦災難，不由地就可憐他，就如瑪爾大，瑪利亞瑪大利納姊妹兩個，多嚐痛苦她們哥子底死亡，耶穌也同她們一齊痛哭，也復活了她們底哥子。有一次在路上遇見一個窮寡婦，她底一個獨子死了，傷心至極，待到抬去埋的時候，她跟着往墳墓上去，一路上哭得實在淒慘；吾主耶



耶穌就可憐她，給她說：『寡婦！你不要哭了！』遂就復活死孩，交給了那個寡婦。還有該用石頭打死的淫婦，雖然她底毛病，是吾主耶穌很厭惡的，到底還救了她底性命。其餘別的，就如叫死人復活，聾子聽見，啞吧說話，療愈病症，驅逐魔鬼，種種事跡，多的數不清；另外還有赦人罪過，更是發顯他仁慈愛人至極。還有他那極甘飴的話，更叫人依靠，愛慕他，他說：『我兒，你平安去罷！你的罪已經赦了！』聖女瑪利亞瑪大肋納在耶穌脚下哭求赦自己底罪，耶穌就赦了她。

底罪；聖伯多祿痛哭自己底罪，耶穌也寬赦了他；右盜痛悔已罪，求耶穌記念他，耶穌就許給了他。他當日就到福地。看來耶穌待罪人們，實在是至極仁慈的；因此聖伯多祿看見耶穌那麼仁慈，有一天就問耶穌說：『罪人們若是犯了七次罪，還能得赦麼？』耶穌答應他說：『不但是七次，就是七十個七次還能得赦，只要人真心痛悔，沒有不得赦的』。聖女瑪爾加利大說：『耶穌聖心，如同一個奇妙的泉源，從這泉源裡，流出三股水：一股是仁慈的水，教罪人們得痛悔改過的聖寵。

；二是愛德的水，爲賞給人要緊的聖寵，另外是爲那些願意到成全地步的人們，好躲避一總的阻擋；三是親愛的水，爲教世人全全把自己獻給他底聖心，不拘作什麼事全爲他底光榮』，從以上看來，耶穌聖心，真是無限慈善，無限溫良的，又是極疼愛人，好相幫人，保護人的，所以我們人也該以愛還愛，多多地愛慕耶穌聖心，不該覺着夠了。（三），該當敬愛耶穌聖心，因爲他是我們的造物主，從無中造了我們底靈魂，肉身，也賞賜了我們聰明才幹。（四），該當敬愛耶穌聖心

，因爲他沒有一時一刻不保護我們的；若是一時不保存我們，我們立刻歸于無有。(五)，耶穌聖心是我們底父親；因爲他在十字架上，及許多的苦痛裏，生了我們聖寵的神生命；所以他願意我們用兒女的愛情愛慕他。(六)，該當敬愛耶穌聖心，因爲他是我們救贖的恩主；我們因着原罪，都陷于永死，他情願捨了自己底性命，從魔鬼手裡，救出我們來，(七)，該敬愛耶穌聖心，因爲他是我們底好朋友，真心實意地愛慕我們；因爲他很愛我們，不願和我們分離，就用聖體聖事，

常同我們住在一齊，直到世界窮盡。(八)當敬愛耶穌聖心，因為耶穌聖心是我們底弟兄；當他懸在十字架上臨死的時候，指着聖若望向聖母說：『女人，請看你底兒子』！又指着聖母向聖若望說：『你看！這是你底母親』！按衆博學士底講論，聖若望那時代表普世的人，爲聖母底兒子；這樣說來，耶穌不是拿着我們當了自己底弟兄麼？(九)該敬愛耶穌聖心，因爲他降生在世，三十三年，爲救贖世人，受盡了千辛萬苦，末了死在十字架上；又給我們立了各樣德行的表樣。

指給了我們走天堂的道路，立了七件聖事，爲潔淨我們底靈魂，除去我們底罪過，好叫我們死後得升天堂，永遠享受眞福。

熱心敬愛耶穌聖心，有什麼益處？熱心敬愛耶穌聖心有很多很大的益處；聖女瑪爾加利大說：『我巴不得把我所知道的敬愛耶穌聖心的道理全都講說明了；我也巴不得，給一總的人，開開耶穌聖心底聖寵府庫；我實在不知道還有什麼法子，能比上熱心敬愛耶穌聖心的法子，更能教人快快修到聖德成全的地步的』。有一次耶穌聖心

默啓給聖女瑪爾加利大說：『凡熱心敬愛我聖心的人，我許給他們得着這些至大的恩典：（一），我要給他們各樣要緊的聖寵；（二），我要給他們全家安和太平；（三），在困苦艱難的時候，我要安慰他們；（四），我作他們一生的保護人，另外在臨死的時候；（五），我要降福他們在各樣的事情上順隨妥善；（六），罪人們在我聖心裡，能尋着無窮仁慈的活泉，恩典；（七），冷淡人，能成很熱心的人；（八），熱心人，能修到聖德至高的地步；（九），我要特別降福掛着我聖心像的房屋

，及熱心敬愛聖心像的人；（十），我給司鐸們有感動變化人心的能力；（十一），凡勸別人熱心敬愛我聖心的人，我把他底名字寫在我聖心上，（十二），我許給你，凡一連九個月的第一瞻禮六善領聖體的人們，能得善終；我底聖心就是他們臨終的保護。以上所說的這些，就是熱心敬愛耶穌聖心另外能得的益處。

爲什麼熱心敬愛耶穌聖心的人能得這麼多的奇妙效果呢？（二），因爲這個熱心敬愛耶穌聖心的本質，就是愛德、愛德本來就是成全的地步；



聖女瑪爾加利大說：『我們都該是成全的，因為耶穌聖心是聖的又是成全的』；到底我們若願意成聖人，只要愛慕耶穌聖心就夠了；因為我們各人有各人的心，誰能阻擋我們愛慕耶穌聖心呢？所以誰若是真心愛慕耶穌聖心一定能到成全的地步。

（二），這個熱愛耶穌聖心的愛德，能叫我們在成全的道路上，有超群出衆的引導人；聖女瑪爾加利大說：『有一天，吾主耶穌發顯給我，指着自己底聖心向我說：『請看這是你的好老師！牠教你爲愛我的緣故，該作什麼』。所以我們若是真

愛耶穌聖心，牠就是我們底老師，教給我們全心的，全靈，全力，愛慕牠。(三)，這個熱愛聖心的愛德，還教我們能得至豐厚聖寵的相幫，爲能容易在成全道路上，得勝各樣的誘惑艱難。(四)，這個熱愛聖心的愛德，教我們很容易行內外的克苦，爲能甘心忍受世上所遇的各樣困苦艱難。(五)，因爲耶穌聖心，給我們立下當效法的表樣，教我們在各樣全德的等級上，效法牠底各樣德行，並找着效法牠修德行的好法子。

該用什麼法子敬愛耶穌聖心呢？爲敬愛耶穌

聖心，本來有許多的法子，另外就是：（一），爲光榮耶穌聖心，把我們底靈魂，肉身，三司，五官，及所有的才幹，能力，還有我們一輩子所有的各樣善事，全全獻給耶穌聖心。（二），常領聖體；因爲吾主耶穌，一次給一位聖女說：『那些領聖體的人，是有福的；那些屢次領聖體的人，更是有福的，那些天天領聖體的，是最有福的』；因爲領聖體，是頂好，頂尊貴，頂悅樂天主的善功，又是爲人有極大益處的。（三），作彌撒，或聽彌撒；因爲在吾主耶穌爲救人愛人作的各樣

奇妙工程裡頭，最奇妙的就是彌撒聖祭；因為在這聖祭裡，是天主親自作祭品。(四)，朝拜聖體；因為耶穌立了聖體聖事，自己隱藏在聖體裡頭，一直到世界窮盡，常願意相幫人，安慰人：因此他很喜歡，也很盼望人朝拜聖體。(五)，屢次默想吾主耶穌底苦難；因為吾主耶穌爲我們受了那麼大的辛苦，他很喜歡我們常記念他底苦難，感謝他底恩典。(六)，念耶穌聖心禱文。(七)，每月頭一個瞻禮六，爲光榮耶穌聖心作些另外的善功。(八)，善過耶穌聖心聖月：在這個月裡屢

次記念吾主耶穌底大恩，另外要光榮他。（九），  
平時也多作些善功，爲賠補耶穌聖心，在聖體裡  
所受輕慢，凌辱。

## 第廿三章 論熱心敬愛聖母

聖母瑪利亞是誰呢？聖母瑪利亞就是達味聖王底後代，聖若亞敬聖婦亞納底閨女；又是卒世童貞，從始胎無染原罪的。她靈魂上的聖寵聖德，在始胎時，就超過一總的天神聖人；在她一生時期，她的聖德，時時刻刻的加增，至到很高的等級；後來因聖神受孕，生了耶穌天主聖子，因此她靈魂上充滿了各樣聖寵，死後，天神把她歡

送到天堂上去了，天主立了她做天地底母皇。

我們都該熱心敬愛聖母麼？一定該熱心敬愛聖母而且還有本分敬愛她哩。（二），因為聖母是天主底母親，天主從永遠就預定了要救贖世人，所以多嚙到了預定的時候，就打發嘉俾額爾大神，來到聖母面前，告訴她說：『天主願意在你身上成全降生救贖的大事』。聖經上記載，『那時嘉俾額爾天神到了聖母面前，給聖母請安說：『亞物，滿被額拉濟亞者，主與爾偕焉，女中爾爲讚美』。聖母一聽這話，驚惶向天神說：『我

已發願守貞，終不識男子，這事如何能成？天神說：「瑪利亞，不要害怕，天主無有不能作的事，管保傷不了你底童貞」。聖母遂應許了說：「主之婢女在茲，希惟致成於我，如爾之言」。聖母那時就因聖神底全能，懷孕了聖子，成了天主底母親。論理聖母既是天主底母親，我們就有本分敬愛她。因為我們若是愛天主，亦必定愛他底母親；若是不愛聖母，如何算得愛天主呢？

(二)，因為聖母底地位很高大，聖母既是天主底母親，她在受造之物裡頭，亦必定是頭一個尊



貴的，而且還遠遠超出一總受造之物以上，所以除了天主以外，誰亦不能知道她底地位是多麼尊貴，不但現有的萬物。就是能有未有的萬物，以致於凡天主全能全知所能造能想的一切萬物，亦都全超過去了；天主雖然能造無數的世界，及各樣的萬物，但總不叫他超過自己母親底純全美妙。聖母既是天主底母親，必定亦有教養聖子的權柄；所以說，吾主耶穌雖然是萬物底主宰，到底亦曾受過聖母底管轄，聖母發命，聖子聽命。聖母囑咐什麼，聖子就作什麼；這樣的地位，這樣

的尊榮，眞眞可奇可驚。從此看來，聖母底地位，豈不是至大無比的麼？再說，天主叫聖母爲母親，聖母叫天主爲兒子，這樣的尊榮，雖上品天神亦不能明白其中奧妙。（三），因爲聖母底權柄至大無比；從以上說的看來，聖母在天上地下，眞有無所不能的大權柄。但若按本性的理說，聖母決然不能是無所不能的；因爲無所不能只能歸於天主，萬不能歸於受造之物，到底若按聖母轉求底能力說，就是無所不能的了，因爲聖母既是天主底母親，若向天主求什麼，天主能不立刻准

許麼？所以說，聖母底轉求，是無所不能的，聖教會在禱文上說：『大能者貞女，爲我等祈』。聖文都辣說：『一總的上品天神，都在傍邊事奉聖母，聽她的命』。聖伯爾納定亦說：『一總受造之物，無論是神體的天神，是靈明的世人，是無魂的天地，是天堂享福的聖人聖女，是地獄受罰的惡人魔鬼，都在聖母權下』。總而言之，天主全能所管到的地方，聖母沒有管不到的；我們恭敬天主，因爲他是全能的。我們敬愛聖母，因爲她是天主底母親，有天上地下的大權柄。（四）

，因為聖母亦是我們世人底母親；吾主耶穌在十字架上的時候，聖母站在旁邊守着吾主耶穌在萬苦萬難中，親口吩咐了聖母作衆人底母親。聖經上記載當時十字架底下，一邊有聖若望宗徒，一邊有聖母瑪利亞；吾主耶穌指着聖若望向聖母說：『請看！這是你底兒子』。又指着聖母向聖若望說：『請看！這是你底母親』。按聖人們底講論，那時候，聖若望是代替一總的人，以聖母爲母親，聖母也以一總的人爲兒女。這樣看來，聖母既是我們底母親，我們自然有本分孝敬愛慕她。

。(五)，我們若願意救靈魂，更該敬愛聖母；因為聖伯爾納多說：『天主無論賞我們什麼恩典，都要經過聖母底手』。又說：『聖母恩施聖寵與我們，又親手救我們。聖文都辣說：『天主救人，全因聖母底相幫，如同嬰孩沒有奶母，不生活一樣』。這樣看來，我們若不依靠聖母底相幫，萬難救靈魂。所以聖文都辣常勸我們敬愛聖母，教我們熱心恭敬她，呼求她，依靠她。聖盎博羅削說：『聖母掌管天堂門底鑰匙』。因此聖教會，稱聖母是上天之門。所以誰願意升天堂，該

進門，就是該敬愛聖母。在聖方濟各會書上記載一回故事說：『有一天，良修士神目中看見紅白兩梯，耶穌在紅梯子頂上坐着，聖母在白梯子頂上坐着，有許多人從紅梯子上上，但上不了幾等，就吊下來，他們不知是什麼緣故，仍舊一直上，但是一連幾次，都不能上到頂；那時天神就勸他們上白梯子，果然他們一個個都上到了聖母跟前，並不費難。聖母伸開手接着他們，把他們妥妥當當地送到天堂上去了。』從這個故事上看來，敬愛聖母是很要緊的，誰不敬愛聖母萬難升天。

堂；這真是定而不疑的道理。

熱心敬愛聖母有什麼益處？有很大的益處。

(一)，聖母默啓聖婦彼利日大說：『世俗的母親見自己底兒子被仇人殺害，必定盡力救他；況且我是你們靈魂底母親，有了危險能不想法救你們麼？從這句話看來，常呼號聖母，愛慕聖母的人，不陷於誘惑，沒有死於罪裡的危險。因為聖母親自救他們脫離罪過。(二)，大凡人若真心敬愛聖母，呼號聖母，聖母一定賞他充足的能力，非常勇敢，爲得勝一總的誘惑，攻打各樣的仇敵』

。從前天主默啓聖婦彼利日大說：『人若被魔鬼攻打時，呼號聖母，魔鬼立刻就退，因為他們寧願受地獄加倍的苦，不願叫聖母趕他們』。(三)  
，大凡願意修成全德行的人，熱心敬愛聖母，早晚一定得到他們底目的，因為聖伯爾納多說：『我們所得的聖寵，全是聖母賞賜的；因為聖母說過：「我是一總聖寵恩典的泉源，誰敬愛我，我就賞給他」』。所以我們若是真心愛慕聖母，無論求什麼恩典，聖母沒有不賞的。比如我們求各樣的德行，或成全的地步，聖母一定能滿我們的



願望。因爲聖伯爾納多說：『聖母有大能力，亦很願意滿我們所盼望的：因爲她是天主底母親，也是我們底母親』。(四)，聖母既是我們底母親，我們若忠信愛她，她必定亦愛我們，比世界上爲母親的疼愛自己底兒女還遠遠超過，所以我們有了聖母的照顧，救靈魂，升天堂，必定妥當了。有一位博學修士說：『把世上一總爲母親的疼愛兒女的心情集在一齊，比聖母愛我們一個人的情腸。還有天懸地隔的分別』。又有一位博學人說：聖母盼望敬愛自己的人得益處，比我們自己

盼望的還懇切』。從這些話看來，我們若真心敬愛聖母，她必定喜歡相幫我們躲避一總罪過，克勝各樣誘惑，修德前進，早到成全的地步。到臨終時，亦相幫我們容易得善終，救靈魂升天堂。爲這個緣故聖亞爾方索說：『你們敬愛聖母的人，該忠信，恆心，還該盡力引導別人敬愛聖母，若你們能這樣恆守至死，將來必定得救靈魂』。我們若願意熱心敬愛聖母，該盡什麼本分？第一，該爲愛聖母的緣故，從心裡躲避一切的大罪，就是寧死千次萬次，不願犯一個大罪。第二

，該全心依靠聖母底相幫，躲避犯罪的機會，不要故意犯小罪。第三，多瞻遇着誘惑的時候，覺着靈魂有危險，就該快快奔到聖母前，如同小兒投奔母親懷裡一樣。第四，每日該誠心把自己奉獻與聖母，另外在聖母瞻禮前後，懇求她照顧我們。第五，把我們每日作的事情，托聖母轉獻於天主，盼望天主從聖母手中，賞我們願意得的恩典。第六，多瞻遇着聖母底瞻禮，格外專務恭敬，光榮聖母。第七，身上該常帶着聖母聖衣，或聖牌。第八，盡力專務效法聖母底表樣，稱讚她

底光榮，尊高，依靠她底德能相幫。第九，熱心恭敬聖母聖像。第十，還該做些別樣善功，爲光榮，慶賀聖母，如念玫瑰經，做聖母聖月，做聖母九日敬禮等，善功。第十一，常留心效法聖母底德行，另外效法她底謙遜，聽命，潔淨，愛德，並熱愛天主等，德行。第十二，平常若遇着機會，就該談論聖母底事情，講論她底德行，或她一生的行實，並勸勉衆人，都恭敬愛慕聖母。第十三，每日早晨起床以前，黑夜臨睡以前，爲熱心恭敬聖母，並爲給聖母請安，至少念三遍聖母

經，連叩三次。第十四，除了上邊說的以外，各人還可隨意行些別樣善工，因為這樣更能叫聖母喜歡我們，況且亦是我們爲聖母兒女當盡的本分。

## 第廿四章 論敬愛大聖若瑟

大聖若瑟是誰呢？大聖若瑟就是一位至大的聖人，被天主揀選，爲童貞聖母瑪利亞的淨配，聖家之長，照管耶穌聖母，在緊要的事情上，相幫他們。在各樣的危險裡，保護他們。

我們要緊恭敬大聖若瑟麼？是最要緊的。第一，因爲大聖若瑟有很高的地位，膳養吾主耶穌之父，至尊至貴，無限無量，無始無終的天主，

造化，掌管，保存天地萬物的主宰，尙且甘心謹慎聽他的命，並在各樣的事情上，受他的管轄，全如極孝順的兒子一樣；我們想想大聖若瑟底地位該是多麼大呢？再一說，天主把自己從永遠揀選降生的母親，始胎無染原罪，充滿聖寵，有各樣齊全美麗的德行，超過一切天神聖人，極尊貴可敬的母皇，托大聖若瑟，當他底淨配，教他照管。所以說，除了聖母以外，在一總天神聖人們裏頭，大聖若瑟底地位是最高超的。我們既然當恭敬天主在萬有之上，並敬愛聖母，在天朝諸

神聖之上，一定也該熱心敬愛大聖若瑟；第一，因爲他是聖母底淨配，膳養吾主耶穌之父。第二，因爲大聖若瑟；在天主台前有很大的權柄，遠遠超過天神聖人們以上。若論他在耶穌聖母跟前的權柄自然是更大的，不必提了。我們想想，天主聖父把大聖若瑟舉在天神聖人以上，命他代自己當耶穌之父，盡這樣高超的本分，所以若是大聖若瑟，求天主什麼恩典，天主能不立刻允許他麼？再一說，天主聖子在世時，吃食，穿衣，以及一切費用，全是靠着大聖若瑟底勞苦作活。況



且大聖若瑟一輩子出力勞苦，亦只爲得養活耶穌，我們看看大聖若瑟這樣盡力服侍了耶穌，用心照管了耶穌，他若求什麼恩典耶穌豈有不允之理麼？再者，大聖若瑟在世時亦照管了聖母底靈魂肉身，爲她受了許多勞苦，養活她底肉身，保護了她底童貞。聖母不論走到那裏，大聖若瑟常跟隨着，相幫，保護，聖母于一總靈魂肉身的困苦危險裏。你想大聖若瑟這樣費心照管了聖母，聖母怎能不愛他呢？怎能不喜歡允許他所求的呢？從此可見，大聖若瑟底權柄，在天上地下，是很大的了。

。就如古聖若瑟那時，在厄日多國，做當朝一品的大官，有統治全國的大權柄，受通國人民的尊敬。如今大聖若瑟在天堂上一定亦有一樣的光景，有很大的權柄。天主立他爲管聖寵恩典的官，專爲賞給人聖寵恩典，所以我們尊敬愛慕大聖若瑟，更該超過厄日多國人尊敬古聖若瑟。第三，因爲大聖若瑟是天主聖子降生救贖人類所揀選的鞠養之父，按人情而論，天主降生，必定從世人中揀選一位大皇帝作耶穌底父親，或者揀一位大財主，好能在各樣安樂中，養育耶穌；到底在天

主那方面，却不這樣作，因為皇上底權柄，勢力，財主底富貴，快樂，在天主跟前，全不算什麼，不過是卑賤不堪的塵埃，糞土就是了，只要天主一個願欲，立時把他們所有的，全歸於虛無。如今既然在世上找不出一個人來，可以承受這個大地位，天主聖父或者可打發一位頭品大天神，降到世上為養育他底聖子，到底天主還不要頭品大天神，還嫌他們當不起承受這個大位；因此特地揀選了謙遜義德的大聖若瑟；這真是天主看着聖人比普世上底皇帝，天上底天神們還尊貴多。

了。所以大聖若瑟底聖德，一定是超出一總天神，聖人以及世人以上的。就如聖多瑪斯說的：『多嗜天主要揀選一個人當某地位，盡某本分，必定揀選那堪當某地位某本分的人』。如今天主聖父既然揀選了大聖若瑟替自己當父親的地位，盡爲父親的本分，一定賞給了他各樣的才幹，明智，聖德，爲堪當盡這個本分，因爲這個本分，實在是非同小可，超過一總本分以上的，所以天主一定亦賞賜了他很多的聖寵，聖德，超過一總的聖人們以上。聖經上稱大聖若瑟爲義人，聖伯多

祿克利掃老偶論這一句話說：『聖若瑟稱為義人的緣故，實是因為他有一總齊全的德行』。

大聖若瑟既然有這麼大的權柄，能力，爲我們能求天主，賞賜聖寵恩典麼？一定能的。聖伯爾納多說：『有許多聖人但能在天主所許的光景上，保護，拯救人。到底大聖若瑟不論在什麼光景上，不論在什麼時候，常能相幫，保護，熱心恭敬他的人。』聖女德肋撒亦說：『天主許別的聖人們拯救保護人，但能在一兩個另外的光景上，到底我因着試驗，知道了大聖若瑟能在各樣的光景

上，相幫保護人』。他又說：『凡我向大聖若瑟不拘求什麼恩典，我總不記得有一次白求了的』。從此看來，第一，大聖若瑟能賞我們靈魂肉身各樣要緊的聖寵恩典。第二，對於我們底肉身，大聖若瑟能賞我們各樣要緊過日子的恩典。譬如賞我們身體強健，爲能善盡各樣的本分；救我們于一切疾病，災難，危險中。第三，對於我們底靈魂，大聖若瑟能賞許多聖寵神力，譬如，教我們容易躲避一總的罪過，得勝各樣的誘惑，攻破魔鬼的惡計。又相幫我們修各樣的德行，引導我

們修到成全的地步。因此聖女得肋撒又說：『我沒有見過一個人，若格外恭敬大聖若瑟，在他底德行道路上，不是一天比一天往前進的』。第四，大聖若瑟特別能助我們得善終；就是多嚙我們到了臨死的時候，他來相幫，保護我們。教我們能領臨終聖事，或至少教我們發上等痛悔。他所以這樣助我們得善終，救靈魂的緣故。是因為他死在耶穌聖母手裡，他必定願意教愛慕尊敬他的人死在他手裡，死後領他們底靈魂，到自己聖子跟前，求聖子收留他們。

我們在大聖若瑟跟前該盡什麼本分呢？有幾樣另外的本分，就是：第一，我們該光榮敬愛大聖若瑟；因為他底地位很榮耀，很高大，所以應受我們的尊敬光榮。從前法勞皇上命本國人民欽敬古聖若瑟，是因為他那時有大權柄，做當朝一品的大官；如今我們更該光榮，敬愛大聖若瑟的緣故亦是因為天主給了他很大的權柄，況且這個權柄又不是世上的權柄所能比上的；乃是天國的大權柄。第二，我們該效法大聖若瑟底德行，因為敬愛聖人們最好法子，沒過於效法他們底德



行。拿他們當我們思言行爲底師表。另外大聖若瑟有各樣的德行，在天主台前是至高超，至齊全的。如同聖伯爾納定說：『聖若瑟底貞德，潔白如雪，謙德很大很深，愛德純全又熱切，祈禱至高妙』。爲此聖經上稱大聖若瑟是義人，就是說，他有齊全高超的德行。從此看來，大聖若瑟眞是我們修德前進獨一無二的師表，我們若跟隨他，定能修到成全的地步。第三，多嚙我們有緊要的事情，或在危險的光景上，又無論是在靈魂上的，或肉身上的各樣急難裡，都該懇求大聖若瑟幫

助。因爲他有很大的能力，能賞賜我們各樣的恩典。所以說，誰若在急難危險裡。不呼求大聖若瑟相幫他，必是大大地凌辱大聖若瑟。第四，我們該求大聖若瑟賞賜我們神力，助我們修到成全的地步，到末了得善終，死後領我們升天同他一齊享福才是。

爲光榮大聖若瑟我們該作什麼善功呢？可隨每人底定意作些善功。到底另外有幾樣人人能作的就是；第一，每天早晨從床上一起來，就把我們自己托給大聖若瑟，求他保護我們。第二，在

他底瞻禮前，作九日敬禮。第三，熱心念聖若瑟  
聖月。第四，念聖若瑟禱文。第五，熱心作求善  
終的善功。第六，黑夜臨睡以前，把我們交給大  
聖若瑟，求他保護。

## 第廿五章 論敬愛護守天神

護守天神是誰？是天主因自己無窮的仁慈，定下爲在這世界上，保護每一個人的那些天神。天主派這些天神來但爲引領護守我們，不上魔鬼底圈套，脫免各樣的危險，在世平平安安地走升天堂的道路。

我們恭敬護守天神是要緊的麼？是很要緊的，第一，因爲護守天神在我們跟前。如同是天主

派的欽差，爲教他在到處，並在一總的事情上，時時刻刻，看守，管治，引導我們，一直到死，常常忠信。天主每次打發一位天神給一個初生的世人，作護守天神的時候，這位天神想必用從前拉法額爾天神給小多俾亞的父親說的話，說我的主子！我將要平平安安的領回你的兒子，第二，因爲護守天神是我們的老師，他指教我們，在一總錯誤的黑暗之中，光照我們的明悟，給我們出好主意，爲的是在我們心中點着愛天主的神火，教我們熱心恭敬天主，另外堅固我們的志氣，教

我們在德行的道路上勇敢前進。又使我們常常盼望天堂上的真福，輕看世上的虛假光榮；如同從前拉法額爾天神一路上保護小多俾亞，相幫他得了許多好處一樣。第三，因為護守天神還救我們脫免了許多肉身上的患難。危險。古經上說：『天主遣天神護爾於諸途之中，捧爾於手之中，不使爾足碰於石上』。到底天神所另外照管的却是我們底靈魂，譬如阻擋我們做惡，相幫我們躲避一總犯罪的機會，我們有疑惑的時候，護守天神就開啓我們；相幫我們同仇敵打仗，引導我們行善。

，爲我們祈求天主等。第四，因爲護守天神常盡心竭力地安慰我們。多啗我有病，或有某樣憂悶，災難的時候，護守天神就在我們跟前勸慰我們，忍受那些痛苦，災難；多啗別人棄舍，或輕看我們的時候，護守天神就越法看重，保護，不離開。第五，因爲護守天神是我們很忠信的友伴，好友。因此他常用眞朋友底情誼來愛我們，常在我們傍邊，總不離開我們，雖然我們犯了罪，成了可憐的人，成了天主的仇人，到底他們還是一樣地熱心爲我們求天主，並且出力攻打我們底仇

敵，又用各樣的法子提醒，勉力我們作補贖。第六，多嚒我們在聖寵的地步上成了天主底朋友，護守天神就用極大的恩情來待我們，把我們一總的祈禱，及各樣的善功，克苦都獻給天主。因此，拉法額爾天神給多俾亞說：『幾時你哭着祈禱的時候，或埋葬死人，或因着葬死人誤了吃飯，或把死人藏在你家裡，到黑夜裏埋葬他們，這種的祈禱善功，我都替你獻給了天主』。第七，因為到我們臨終的時候，護守天神守着我們另外相幫我們同魔鬼打末一次勝仗，把魔鬼都給我們



趕了去，十分小心地，勤謹地服事依靠了自己的靈魂，相帮他領臨終聖事；末了，總要把他送到天主聖父台前去。第八，因為我們一死之後護守天神就把我們底靈魂親手送到天主底衙門內，在天主面前，作我們的中保，熱切爲我們轉求天主，教天主以仁慈看待我們，若人底靈魂下了煉獄，護守天神不拘怎麼樣，還是一時亦不願意離開那個靈魂，常去看望他，安慰他還想法子提醒他底親戚朋友們，替他作補贖，爲他念經求天主教他早些脫煉苦快升天堂。

我們既因着護守天神，能得這麼大，這麼多的恩典，所以我們在他跟前有當盡的本分麼？一定有的就是，我們該常常恭敬護守天神，如聖伯爾納多說：『我們在護守天神跟前，都有熱心恭敬他的本分，因為護守天神常在我們面前，所以我們該常常恭敬他們，況且恭敬自己底護守天神，還是天主底命令。因為天主在古經上說：『你該當尊敬我打發的天神，不要想他是可輕慢的』。我們想想，若是有一位皇上常在我們面前，我們一定不敢放肆；護守天神底尊貴遠遠超過世上一總的皇

上，他常在我們身邊，不是更該恭敬的麼？聖伯爾納多說：『你們或在堂裏，或在家裏，或是一人獨居，或同別人共處，凡你們當着我不能做的事情，更不可在天神面前做；因為你們雖然看不見天神，到底他却常在你們跟前』。罷不得我們全遵聽聖人底這些教訓才好。再者，若論天神底本體，我們亦該恭敬他們。因為這些天神都是天主所造的，有美善的神體，是天主全能全知的頭一樣大工程。從前聖若望宗徒一見天神，就想他是天主聖子，要用恭敬天主的敬禮，伏地朝拜他。

聖安瑟而莫告訴人說：『倘若一位天神，把他本體的光明，全發顯出來，一定能把日，月，星辰底光明都遮住了。爲這個緣故我們常該恭敬護守天神，在他們跟前總不敢放肆。第九，該感謝他們，因爲聖伯爾納多說：『人在護守天神跟前，都有感恩的大本分。因爲護守天神曾賞賜了我們許多出奇的恩典。所以我們都該知恩報本。如今我們想想，自從領洗以來，天神在這苦世上，常常指引，保護我們，一直到我們升了天堂纔停止。這些恩典，固然是天主賞的，但天主却命天神

們盡這個本分。這不是明明教我們知道，感謝天主之後，亦不可忘了感謝天主所用的，保護我們的天神麼？從前小多俾亞回了家以後，向他父親說：『我們該怎麼樣報答這位少年人呢？因着他我們得了許多的財貝，和各樣的幸福。我們也該當向自己說：『我底護守天神待我有很大的恩典，因着他，我得了無數的恩典，如今我該怎麼樣報答他呢？第十，我們該當依靠護守天神，因為聖伯爾納多說過：『我們在護守天神跟前，都有依靠的本分。因為護守天神常保護我們。所

以我們都該誠心依靠他，假如我們有個知心的朋友，辦事最明白，待人很忠厚又有極大的勢力，凡他願意做的事情，沒有人能阻擋，我們遇見危險的時候，或有了難辦的事情，能不去投奔他，向他問主意，求他相幫嗎？我們底護守天神，就是這樣的好朋友。聖伯爾納多說：『天神很明智，又忠信，又有大能力，他們常見天主聖面辦事，不能有差錯，他們很愛我們，更不能欺哄我們；又因為我們是軟弱無能的，所以該常常依靠他們；若我們真心投奔到護守天神跟前求他們相幫。

保護，那時雖然有許多的危險圍繞着我們，也是一點亦不必害怕，因為我們底護守天神，不但能相幫，保護我們，而且還是很願意相幫，保護我們。第四，我們該喜歡受指教，亦該老實隨從他們底提醒，指示，勤謹追隨他們底主意。除此以外還該常聽他們底命令。第五，我們該效法護守天神。因為我們這軟弱無能並且敗壞的人類，若在這世界上盡心竭力地效法他們，在天神們眼中看着，再沒有比這是更光榮的；所以我們還該效法護守天神，常在天主台前的熱心，事奉天主

的忠信，並他們對於世人的愛德，因為他們那個愛人法兒，雖是不好的人，亦是一樣的疼愛。

我們每天爲光榮，恭敬護守天神，該作什麼呢？第一，睡覺一醒來，就該呼號他，求他相幫我們善過這一天，求他保護我們得勝仇敵，脫免犯罪的危險，相幫我們善盡本分。第二，在每日內亦該定些時候，同護守天神談話，如同我們底朋友談話一樣。第三，我們無論作什麼事以前，總要想起護守天神來，求他相幫。第四，在憂悶或誘惑的時候，或有危險犯罪的時候，該想護守



天神在我們身邊，相幫我們打勝仗。第五，多嚙我們該走遠路的時候，該特別地求護守天神，保護我們一路平安。第六，臨睡覺以前，該把我們底靈魂，肉身全獻給護守天神，爲教他們在睡覺的時候看守我們，也替我們讚美天主。第七，每天我們該當作一點善工，爲光榮我們底護守天神，另外是在護守天神瞻禮日，該格外的樣子恭敬他們。

## 第廿六章 論敬愛主保聖人

那位聖人叫主保聖人呢？就是在領洗時，按聖教會底意思，定的那一位當我們主保的聖人。

我們該敬愛主保聖人們麼？一定該敬愛他們。第一，我們既然有本分恭敬天主，亦必定該敬愛主保聖人；因為他們都是天主底肖像，在他們身上，顯出天主底齊全，美善來，比如我們尊敬皇上底像。是因為那像表的皇上。如今我們恭敬

主保聖人，亦是一樣的道理；他們都是聖人，都是天主底美妙的肖像並且在他們身上，還能看出天主賞賜我們的各樣奇妙恩典，聖寵來。第二，因爲一總的聖人們都是天主底朋友。比如你若尊敬皇上，亦必定尊敬皇上底大臣等，因爲你若不尊敬他們，皇上一定不喜歡你，所以我們既然該恭敬，愛慕天主，就該敬愛我們底主保，因爲他們都是天主底大臣。第三，天主願意我們敬愛主保聖人，因爲他們在世時，愛天主在萬有之上，所以如今在天堂上應該受敬愛。聖人們在生時，

曾躲避了一切的光榮，體面。受了惡人種種的輕慢，凌辱。如今天主能不願意顯揚他們底德行，教一總教友們，敬愛他們麼？第四，因爲主保聖人們在天堂上，有地位，有大權柄。我們都知道該尊敬世上的帝王，官長，因爲天主用他們治理世人；然而天主用聖人們照護世人底靈魂，可知他們底地位，權柄，遠遠超過世上一總帝王，官長底地位權柄；我們不該更熱切尊敬他們嗎？

主保聖人們在我們身上，有本分嗎？一定有，且是他們喜歡盡的，聖教會定了他們當我們的

主保，爲教他們常常不斷地照管我們，教我們在天主跟前常忠信，並保護我們不犯罪過。第二，主保聖人們不斷地教訓我們，並光照我們底明悟，爲教我們躲避各樣的差錯，並且時常感動我們底愛欲，教我們常常愛天主在萬有之上。第三，相幫我們在德行底道路上往前進，直到成全的地步；保護我們不受魔鬼的誘惑，詭計；又在各樣的困苦艱難裡，竭力相幫我們。第四，主保聖人在肉身的危險裡，保護我們，在疾病，疼痛，災難裡安慰我們；在靈魂的危險裡，保護我們；在

犯罪的危險，機會裡，教我們不得罪天主。第五，賞賜我們許多的恩典，把我們底祈禱。克善及種種的善功，獻給天主，求天主賜我們豐厚的聖寵。第六，在臨終時，護慰我們，教我們能得善終，相幫我們打敗靈魂底仇敵，好能領受終傳聖事，或至少教我們能發上等痛悔，死後把我們底靈魂送到天主台前，求天主收留我們。

我們在主保聖人們眼前有當盡的什麼本分呢？有許多當盡的本分。第一我們該敬愛他們；因為他們在天主面前得了超性的權力並按前頭纔說

的那四樣緣故，我們亦該敬愛他們。第二，我們該效法他們。因為聖教會在我們領洗的時候，給我們起一個聖人的名字，另外的就是教我們效法他們的德行和他們的表樣。教他們亦能看出他們在世的時候，同我們現在的光景全一樣，那時他們亦是軟弱可憐的，如同我們一樣；亦有肉情的誘惑，亦受過天主底試探，嘗過各樣的艱難，困苦；全如同我們現今受天主底試探一樣。但因為他們那時曾用心退了那些誘惑，忍受了各種艱難，所以才得有今日的福樂；我們看看他們底好

表樣；能不動心嗎？所以如今該振作我們底精神，打起我底心火來，效法他們底表樣，隨着他們走了的道路走，直走到成全的地步。第三，我們該懇求主保聖人們。因為他們有很大的能力；能拯救我們於各樣急難，危險裡。又因為他們在世時，於一總各樣的光景上，常隨了天主底聖意，所以如今在天堂上，天主亦隨他們底意思，聽他底轉求，賞賜求他們的人所求的恩典。

我們爲光榮主保聖人們，該作些什麼另外的善功呢？每個人爲光榮自己底主保聖人，能隨便



作些善功；到底另外該作以下所說的，就是：第一，每天早晨起來以後，就該懇求他們相幫一天內在各種的事情上，隨天主底聖意，躲避各樣的罪過。第二，一天裡頭亦可以多次記念他們，同他們密談。第三，在誘惑時或靈魂，肉身的各樣危險裡，懇求他們相幫，拯救我們于危險之中。第四，黑夜臨睡時，求他們在我們睡着的時候，替我們讚美，愛慕天主。第五，每年在他們底瞻禮以前，爲光榮他們作九日或三日敬禮等。第六，爲光榮他們。在每年，或每月，或每天裡，作

些克苦的工夫。

第廿六章 論敬愛主保聖人

三七九

---

進  
德  
秘  
訣

三八〇

## 第廿七章 論善生規範

什麼是善生規範呢？善生規範，就是在我們尋常盡的本分或勞苦上，定一個不改的次序。善生規範愛緊麼？爲司鐸們，爲修士們，和那些願意到成全地步的人，都是很要緊的。第一，因爲聖保祿宗徒勸一總的人說：『一切的事都要有統序，又要按着次第辦，因爲這善生規範，爲到成全地步，是很好的法子；我們若用這善生規範的

秩序。在辦一切的事情上，自然都有次序。第二，因爲人若習慣隨便過日子，並不曾定個度日的規矩，一定要妄費許多光陰。將來恐怕把自己當盡的本分，亦要棄捨不管；日子久了，必定要漸漸忽略一總的事情；這個並非沒有緣故；實在是因爲人若辦事沒有規矩，或沒有次序，久後自然就生厭煩的心；甚至空費時候，耽誤盡自己的本分。第三，因爲人若辦事沒規矩，必定漸漸輕忽小事；聖經上說：『誰輕忽小罪，必要漸漸陷于大罪；誰在小事上不經心，在大事上亦必定疏忽』

。所以誰要辦大事，該從小事上起首。第四，人若辦事沒規矩，無論作何事，總不能悅樂天主，得不了天主格外的聖寵，所以亦不能得好效果。第五，人若作事沒一定的規矩，心裡必不能有一定的終向；他底心定要全隨着自己底私意改變；或是隨着誘感的牽引，妄用天主賞的年月時日；所以他不拘作什麼，必不能有一定的終向，一定的時刻，一定的次序，所以他所作的事情，雖然多，却不能說是奉事天主；只可說是奉事自己，奉事自己的私慾，偏情就是了。第六，人若作

事沒有一定的規矩，各樣的工課，都不能妥當；不是完全的缺了，就是減少時刻，空費光陰，甚至致於常在半冷不熱的地步上站着，這樣的地步，實在是很有危險的，因為常常有犯大罪的危險。

這善生規範有什麼益處呢？有許多的益處，另外是下邊所說的這幾樣：第一，善生規範，相幫我們善用天主所賞的寶貴時刻，因為他能叫人躲避事務的繁雜，又能阻擋人空閒。第二，善生規範，治理我們善盡本分，因為他能指示我們按着一定的規矩，一定的時候勤勞工作。使我們底

大小行爲，都能作得盡善盡美，不但沒有缺欠，且能得着許多神形益處。第三，善生規範在我們心內，能發生許多要緊的平安爲善走成全的道路。第四，善生規範能在德行的道路上，堅固人心，又能教人在所定的善志上，恆久不變；因爲這善生的規範，能給我們底三司五官作主，教他不偏向別的事物。第五，善生規範能使我們行爲底功勞，更大更多；因爲時時刻刻，相反自己底意思，勉強自己謹守規矩，在天主台前定然有很大的功勞。第六，善生規範能使我們底思言行爲更



齊全，因為聽命的德行，能把一總行為的價值都抬高了；教這些行為都變成很貴重的。第七，聖伯爾納多說：『雖然你起初似乎看着守規矩難，但你若漸漸習慣了，自然就覺着容易；後來日子久了，定不拿着守規矩當難事』。人若能這樣作，一定容易到個最好的地步，就是善作一總的工課。

另外是善用時刻，好能平安善度這暫世的生『活』。第八，聖西彼廉亦說：『矩規是引人升天的道路，修德前進的老師』。教人常同吾主耶穌在

一齊，常生活于天主，求了兒教人升天堂享永福』。聖額俄略尼瑟諾也說：『善守規矩的人，常生活于天主』。

善生規範有什麼另外的條款呢？另外的條款，請看下邊說的就知道了。第一，該在本分內，定當守的規矩，然後甘心情願去遵守。第二，定了當守的規矩，以後就該按着所定的次序去行。第三，總不可定自己不能守的規矩。第四，凡定什麼規矩，該請本神師定奪，然後按着遵行，一來，爲得有聽命的功勞，二來，也好躲避私自欲

情感覺底愚弄；或魔鬼底哄騙。

怎麼能定一年的善生規範呢？有幾樣切實的方法能相幫人；比方第一，每夜當睡七點鐘，早晨起身以後念早課，行默想，吃飯，盡自己底本分，看聖書，往恭聖體，朝拜聖母，念玫瑰經，念晚課，然後休息。第二，每主日辦神工時，再省察省察自己怎麼樣守了所定的規矩；同前進的好主意，每瞻禮六該拜苦路。第三，每月內，做一天小避靜，看一次自己定的規範，行某樣九日敬禮，或某樣熱心善工等。

對於守這善生規範上有沒有當注意的麼？當注意的有三條：第一，有時候我們盡一樣本分，若守所定的規矩，於愛德上或別樣合理的緣故上有防碍處，那時便不該守這條規矩；除了這些緣故以外，總不可忽畧不守。第二，若有時因着事情忙迫，我們可以在定的規矩裡，減去某樣熱心善工；到底那樣善工幾時能作，就該作。若不能作，減去亦不防。第三，我們不拘定什麼好主意。另外在避靜的時候，該求神師准許，若神師准許了，就可以寫出來，沒有要緊的緣故，總不該

忽略。

我們該怎麼樣定一天的善生規範呢？第一，爲修士的，該盡心竭力，遵守修院底規矩，此外若還願意爲自己定一樣另外的規矩，有本上司及神師底准許。第二，爲司鐸的，若願定一個善生規範，該細心考察地方的光景，和工夫的閒忙，然後再定。到底每人皆可按以下的樣子，定一個善生規範。就是一，夏天五點鐘起。冬天六點鐘起。二，念早課。三，默想二刻。四，作彌撒，或聽彌撒。五，彌撒後謝聖體至少一刻工夫。

六，早飯。七，散心二刻工夫。八，念日課小節。  
九，盡自己底本分。或念書。十，看聖書。十一，省察。十二，午飯。十三，散心一點鐘。十四，可按自己底習慣歇晌，或一點，或半點皆可。十五，念申正經及晚經。十六，盡本分或念書。十七，念晚課經及讚美經。十八，朝拜聖體。十九，散心一點鐘工夫。二十，看聖書。並默想二刻工夫。廿一，晚飯。廿二，散心。廿三，念玫瑰經。廿四，念晚課，省察。預備次日默想題目。廿五，休息七點鐘工夫。

每日的規範有幾件當注意的呢？有四件當注意的：一，若沒有察驗什麼時候爲我們相宜可作某事，不可定一定的時辰規矩。二，有時除了起床，散心，休息的時候以外，別樣工課更好沒有一定的鐘點；因爲恐怕多次因爲本分，或愛德，或禮貌的緣故，該改換我們定的規矩。三，該看多嗜有方便的時候，就該完守所定行善工的次序，並行善工的時刻；若是真不能守時，就不必守。四，若能方便定行善工的次序，並行善工的時刻。就該定。若沒要緊的緣故，常該恒心遵守，

一條也不敢犯。

無論對於何樣善生規範，都當另外注意麼？都當注意的。就是：第一，我們定了善生規範並經神師准許了以後，那時就不該隨便改換。除非有另外的光景，或有一兩條不能守的，或神師想着該改換的方可改換。第二，我們都有本分守神師所允准我們許下守的規矩。或是本上司命守的規矩。第三，除了上邊第二條所說的規矩以外，別的規矩我們都沒有本分守；所以不論有故無故，不守這樣的規矩，沒有罪；在神工裡，亦沒有



---

進德秘訣  
本分告

E

方齊各首會司澤尚 著

DIRECTORIUM SPIRITUALE  
(Editio Altera)

Collectio

神職雜誌

Secitio

神消  
汚除

卷二

神修引領

方濟各首會司鐸尙著

DIRECTORIUM SPIRITUALE  
(Editio Altera)

Collectio

神職雜誌

Sectio

神消  
汚除

卷二

神修引領

方濟各首會司鐸尙著

# 神修引領目錄

## 卷二 消除神污

第一章	論清理靈魂	一
第二章	論驕傲	十一
第三章	論慳吝	二一
第四章	論邪淫	三五
第五章	論忿怒	五一
第六章	論貪婪	六三
第七章	論嫉妬	七三
第八章	論懶惰	八三

第九章	論目官	九七
第十章	論耳官	一〇五
第十一章	論鼻官	一一一
第十二章	論嘗官	一二七
第十三章	論口舌	一二五
第十四章	論毀謗	一三一
第十五章	論覺官	一三九
第十六章	論像司	一四五
第十七章	論愛情	一四九
第十八章	論憎惡情	一五三
第十九章	論願望情	一五九
第二十章	論逃避情	一六五
第二十一章	論喜藥情	一六九
第二十二章	論憂鬱情	一七三

第卅三章	論盼望情	一七九
第卅四章	論失望情	一八五
第卅五章	論怕懼情	一九一
第卅六章	論勇敢情	一九七
第卅七章	論忿怒情	二〇一
第卅八章	論明悟	二〇九
第卅九章	論記含	二一三
第三十章	論愛慾	二一七
第卅一章	論私愛	二二一
第卅二章	論外面的困苦患難	二二九
第卅三章	論靈魂的枯乾無味	二四五
第卅四章	論常不放心	二五七
第卅五章	論誘惑	二六七

# 第一章 論清理靈魂

清理靈魂是什麼？是掃除靈魂上的過犯，洗滌靈魂上的各樣罪污，制止思言行的輕浮狂妄，爲能遠避再陷於罪惡的危險。推開一總的阻擋。爽利走成全的道路。

清理靈魂要緊麼？爲每一個人都很要緊，另外爲那有志神修的人，更是要緊的。（一）、吾主耶穌親自說過：「誰願跟隨我，該棄絕自己，背





負自己的十字架，跟隨我』。所以誰要效法耶穌，該刻苦，就是該清理靈魂；因為凡不肯刻苦，不肯背負十字架的人，終難看輕自己，約束五官，馴伏偏情，終難剷除世俗思想，免掉天主不喜歡的事情；若然如此，如何能說效法耶穌呢？

(二)，吾主耶穌又說：『誰在世愛惜自己的性命，必至于失了性命；誰在世惱恨自己的性命，才得永遠保存自己的性命』。吾主耶穌說的這些話，是指的：人要救靈魂必須用刻苦的工夫，清理自己的靈魂；因為耶穌說：誰要在世惱恨自己的

性命，才得永遠保存自己的性命，就是說：誰若肯捨命地壓制自己的私慾偏情，剛勇地拒絕一總的罪過，換言之，誰肯下苦工，清理自己的靈魂，他才能在德行上日日進步，敢保自己的靈魂不死亡於地獄，而常生於天國。（三），聖保祿宗徒說：「你們既與基利斯督一同復活，就該尋求上界的事，那裡有基利斯督坐在天主右邊；你們該喜好的，是上界的事，不要喜好地下的事，因為你們是已經死了的，你們的生命與基利斯督一同隱藏於天主。基利斯督就是你們的生命，幾時他

顯明出來，你們也要與他在光榮內一同顯明出來；所以應當把你們地下的肢體克治死，就是該克制奸淫，污穢，邪淫，惡慾，貪財，貪財就是敬拜邪像，如今你們却該棄絕這一切的事，並棄絕惱怒，氣憤。害人的惡情，口裡不說毀謗及淫穢的言語；不要彼此撒謊。因為你們已經把舊人及舊人的行為脫去』。從此看來，我們有本分克制肉身五官，靈魂三司，爲在天主眼前，成個潔淨齊全的人。當初聖文都辣一懂得了聖保祿宗徒的道理，就喜歡的大聲說道：『這是我願意的！這

是我尋找的！這是我用盡力氣切望辦的事！』  
聖保祿宗徒又說：『原來住在耶穌以內的人。把自己的邪情貪慾，已經釘死在十字架上了。在自己的身上，常帶着耶穌底死，爲教耶穌底生顯明在我身上』。這些話都教訓我們該常用克苦的工作，克制一切毛病，壓伏私慾偏情，清理靈魂。  
（四），房屋要雄壯，根基更得鞏固，爲成全靈魂的大事業也是如此，若沒有克制私慾偏情，及清理靈魂的好根基，終究是徒勞無功。達不到成全目的。十字聖若望說：『爲在成全底路上，如飛

前進，不認識天主，不認識自己，也不用克苦的工夫清理靈魂，是萬不中用的；就如同把種子撒在乾地裡不能生長的一樣；有一位博學士說：『人越前進，越有力量』；聖人們也都說：『要清理靈魂，是成全地步的根基。也是在德行路上前進的第一步』。所以若無克苦的工夫，在成全的路上，總不能大步飛跑的往前進。

清理靈魂爲我們有什麼益處？有絕大的益處；其理由如上卷第十四章上說的一樣。

有心清理靈魂的人，當做什麼？（一），當盡

心躲避一總的大罪，因為大罪，能大大地污穢靈魂。(二)，當努力奮勉，第一，寧死不犯一條明知故犯的小罪；(二)，細心躲避不故意的小罪，或至少減少牠底次數；然而該知道，在世土，總不能除盡那些不故意犯的小罪；(三)，當嚴緊約束靈魂三司，肉身五官；(四)，當勇敢制止一切不正的情慾，及道理的偏向；(五)，當恒心同靈魂三仇猛烈血戰；又因這事最難；所以不該依靠自己底力量，要完全依靠天主的相幫，如此而行，定能達到靈魂在世土能達到的完全潔淨的地步。

；(六)，爲教天主相幫我們清理靈魂，該懇切求聖母瑪利亞，大聖若瑟，護守天神，及主保聖人，爲我們代禱。

爲實現上邊所說的，該用什麼法子？(一)，除了上卷陳述的一切法子以外，(二)，還該用本卷所開列的幾種。

爲完成清理靈魂這一步，該用多少時候？(一)，不能一定；大約到靈魂完全潔淨了，才算成全這一步；就是幾時能容易壓伏私慾偏情，容易得勝魔鬼的誘惑；幾時不但不犯大罪，就是小

罪也不敢故意的犯，或是有時候犯而不是整個的。  
（二），還該看每人用心的程度大小，並天主所賞的聖寵多少。雖然如此，人還該聽神師的定斷。  
爲清理靈魂有幾樣出奇的法子呢？有兩樣出奇的法子。（一），是自動的，就是人自己尋找的，爲躲避罪過，掃除私慾，克制五官，謹守三司；（二），是被動的，就是人自己不能尋找的，因爲是人力不能達到的，而是天主賞給我們的。

### 清理靈魂自動的法子。

清理靈魂自動的法子，有幾樣？另外有四樣



。(一)，是克伏七罪宗；(二)，是謹守肉身的五官；(三)，是拘束肉身的內感；(四)，是約束靈魂的三司。

論七罪宗。

何爲七罪宗？驕傲，怪吝，邪淫，忿怒，貪婪，嫉妒，懶惰，這七條，便是七罪宗；因爲從這七條裡，生出許多罪惡毛病來。

## 第二章 論驕傲

驕傲是什麼？是喜歡誇獎自己的長處，妄想自己比別人強，因此小看別人。

怎麼樣能認出驕傲的毛病來呢？在清理靈魂地步上的人；有好幾樣特別的記號能看出他的驕傲來：（一），有這個毛病的人，認不得自己的過失；但知道自己的長處！即或真有些本性或超性的德行，也不想是天主的恩賜，而認為自己底才幹

。(二)，驕傲人喜歡讚美自己，常頌揚自己底事業；本來自己一無所長，而他還想自己彷彿是全能的一樣。(三)，驕傲人最好犯上，動不動抱怨上司，貶駁上司；不願意守他們所定的規矩，並甘心服從他們驅使。(四)，驕傲人常以固執，放肆，不公對待別人；因為驕傲人常想唯有他自己辦的事，才是公正的，所以往往懷着輕慢，厭惡，嫉妒，抱怨別人的心。(五)，幾時天主不賞賜他們所求的恩典，就憤憤不平。(六)，凡做或經管一件事情，屢有有意圖好名聲，望人看重。(七)

，在言行上，特意與人各別，以便沽名釣譽。（八）若別人些微得罪他一點兒，登時就發忿怒，失和氣。（九），無論德行學問，他常想占第一名；因爲不拘如何，他總不肯讓人勝過自己去。

爲什麼我們該克制驕傲呢？（二），因爲驕傲是萬罪之根，聖依納爵說：『驕傲教人有一總的毛病』。聖經上也說：『驕傲是萬罪之根』。聖額俄畧也說：『驕傲是一總毛病底母皇』。又說：『驕傲是生許多不好兒子的母親』。（二），驕傲是魔鬼底罪，因爲魔鬼是第一個發驕傲妄想超

過天主的；這樣驕傲人既是高舉自己在人以上，所以是效法魔鬼，犯魔鬼底罪。（三），驕傲教訓我們許多壞事；聖依西多祿說：『驕傲是眾罪底根子，眾德行底蠹魚』。又說：『驕傲是罪惡中底罪惡』，因為驕傲斷絕我們同天主底來往，又阻止我們修任何的德行。（四），天主最惱恨這個罪，因為驕傲人是奪天主光榮的強盜。打消天主在世人前當受的頌揚；古經上說：『一切驕傲人都是天主所惱惡的』。聖亞各伯宗徒說：『天主棄絕驕傲人，把聖寵賞給謙遜人』。這樣的話，

聖經上不知有多少；可見天主最惱惡的，是驕傲的毛病，別的毛病能教天主可憐，惟獨驕傲的毛病常動天主的義怒。（五），按聖額俄略說的：『驕傲是下地獄的門路』。因着驕傲，魔鬼下了地獄，因着驕傲，許多異端人，固執於惡，惡生，惡死，死後還受永遠的罰。（六），聖經上記載天主罰驕傲人的古事，不知有多少：天神因驕傲失落了天堂的榮福，永遠受地獄的苦刑，原祖因驕傲丟掉了天堂的福分，給後人留下了無窮的禍患。納布高，亞滿都因驕傲受了顯罰，至於聖教綱

鑑上，記載的這類的事，更僕難數。(七)，天主爲制服驕傲人，用的最可怕的罰。是許他們陷于醜陋不堪的邪淫罪中，至於壞了表樣，失了靈魂，至死不悟。按聖額俄畧，聖伯爾納多，等神師底講論，天主常常用這樣的刑罰，罰驕傲人。(八)，驕傲敗毀常生的功勞；聖經上吾主耶穌說：『你們祈禱的時候不要如同假善人們，喜歡在會堂及十字街口立着祈禱，爲的教人看見；我實話告訴你們！他們已經受了他們的報答』。聖伯爾納多也說：『多時勤修苦心立了的功勞，因一時的

『驕傲便能摧殘淨盡』。所以驕傲人，在世上既得了人的讚美，光榮，將來是撈不着受天主賞報的。(九)，驕傲與吾主耶穌底良善，心謙，是極端矛盾的，是大事負耶穌立表垂訓底苦心的。

我們該怎麼樣克制驕傲？(一)，常默想驕傲底惡果，並將來要受的嚴罰。(二)，常默想我們靈魂肉身底卑賤虛無，又常想，時時處處，我們底肉身能猝死，我們底靈魂能永死。(三)，常存想財帛，光榮，讚美，究竟是什麼。認清財帛是糞土之類，光榮讚美是人口裡吹的几句虛假無用



的謊話。(四)，常想我們常有危險當魔鬼底奴才，地獄底煤炭。(五)，修相反的德行；就是謙遜；與人接觸，常要溫良，恭讓，更不圖謀高位。(六)，常想我們犯的種種罪過，如何醜惡，如何丟人，若把這些罪過，顯露在衆人面前，我們該如何地羞澀；又該想按我們犯的這些罪，早該做地獄中永遠沒福的囚犯。(七)，承認我們所做的些微善事，都是從天主來的，一絲一毫不能歸功於我們，全當歸功於天主。(八)，總不可輕易顯露我們所受的奇恩異寵，除非因聽命或愛德的緣

故。(九)，明認我們當不起受天主底大恩，因為我們罪惡深重，理該受重罰。(十)，平日思言行爲，常要謙讓。(十一)，效法謙遜人的好表樣，多看謙遜出奇的聖人底行實。(十二)，說話行事，總不可帶驕傲氣色。(十三)，要躲避與人各別的惡根性，另外在吃穿上。(十四)，一切行事都要爲愈顯主榮而做，萬不可圖人叫好。(十五)，屢次默想吾主耶穌謙卑自己的德行，他雖是天地底君王，而甘願降生在馬槽裡，襁衣裹體；一輩子甘貧度日，末了頭戴茨冠，渾身破傷，飽受凌辱，赤身裸

體死在十字架上。這樣想來，我們卑賤罪人，還敢起驕傲麼？（十六），每天求天主賞我們謙遜的德行；幾時遇見修謙遜的機會。萬毋輕輕放過，而且還該特意尋找演習謙遜的機會。

## 第三章

### 論慳吝

慳吝是什麼？是過於貪愛銀錢財帛，及一總虛幻的世物。

怎麼樣認得出慳吝的毛病來呢？（一），用非理的門道，積聚銀錢財帛。（二），常想東西越多越好，如沒底的水桶；雖把長江的水，全給牠灌進去，還常是空的。聖額俄畧尼塞諾說：『慳吝人相似餓狼一般』。聖額俄略也說：『慳吝人相

似一個罐子，雖有滿滿的東西，牠的口還常是張的』。(三)，幾時失掉一点不大要緊的東西，就覺着割肚牽腸之苦。(四)，捨不得哀矜窮人，人家底可憐毫不能動他底心。(五)，刻薄手下的人；有時爲幾個錢的小事，爭鬥吵鬧，心神不寧。(六)，知足者常樂；慳吝人是最不知足的，所以永不能喜歡，不獨心內有苦，外面也不好受；因慳吝的緣故，飲食衣服太不講究；聖奧斯定把這等人比作蠢牛，他說：『把好草捆放在草場上，那牛還是光吃別的草』。(七)，慳吝人對待自己

暴虐，對待別人更殘無人道，因為他既不哀憐窮困，又不周濟貧乏，他底心硬如鐵石，窮人底淚，能像黃河般底湧流，他還是一毛不拔。

爲什麼我們該克制慳吝呢？（一），慳吝是敬邪神的罪；因為慳吝人把財帛當神恭敬，把自己底思想，自己底願望，自己底福氣，自己底性命，全獻給牠；因此耶穌很不喜歡這一類人。當耶穌在世時，也多次很嚴重地責斥過他們。（二），慳吝是爭鬥底根苗，和睦底對頭，差不多人間一切的爭鬥不睦，十有九是從過餘愛財底毛病來的。

。(三)，聖經上稱慳吝人是糊塗人。一次耶穌用比喻教訓人說：「有一個財主，地底出產甚多，他就自己心裡思想說：『我打的糧食無處收藏，可怎麼辦呢？』他又說：『我這樣辦，毀了我底倉房，另蓋更大的，我一切糧食財物，都可以收藏在內；然後我給我底靈魂說：『我底靈魂你現在你有許多的財物，足夠多年費用的，可以安逸自在吃噓宴樂了！』」，天主却給他說：「昏愚人哪！今夜就要收回你底靈魂。你所積蓄的將歸誰呢？誰爲自己積蓄財帛，在天主台前却不算富

足。就是這樣』。(四)，慳吝是困苦艱難底母親，另外是招天主嚴罰底導火線，就如茹達斯因慳吝的緣故，失了望，上了吊。(五)，慳吝是萬惡之根；天主借聖保祿宗徒底口說：『原來貪財是萬惡之根，有人中了貪財的病，就被迷惑，遠離信德，自己被許多苦痛所纏繞』。(六)。慳吝人肯失信，按教宗第三底話，『罪惡當中，失信是最大的罪惡』。因為慳吝人只顧貪財圖利，什麼也不顧，把一切的仁，義，道，德，禮，義，廉，恥，都拋在九霄雲外了。(七)，慳吝人公公



地難升天堂；故此聖經上說：『在公審判底時候，耶穌要給左邊的惡人說：「你們被咒恨的，離開我！往永遠火裡去罷！這是爲魔鬼及他底惡神預備下的。因爲我餓，你們沒有給我吃；我喝，你們沒有給我噓；我作旅客，你們沒有收留我；我無衣蔽體，你們沒有給我穿；我有病，我坐監，你們沒有來看顧我」；他們那時也要答應說：「主！我們什麼時候見了你飢餓或渴，或作旅客，或無衣蔽體，或有病，或坐監，沒有服事你呢」？耶穌要答應他們說：「我實告訴你們；你們沒

作這些事爲我這最小的兄弟中的一個，就是沒有爲我做』。聖經上還說：『慳吝人不能得天國』。聖保祿宗徒說：『凡是行男女邪色的，或是不論犯何樣邪淫罪的，作賊的，貪財的，嗑醉酒的，毀謗人的，強取人財物的，都不能承受天主國的產業』。爲此耶穌親自又說：『富貴人升天堂比駱駝鑽針眼還難』。所以這個罪惡是最可怕，最可惡，最可忌避的。

我們該怎麼樣克制慳吝呢？（二），總不愛惜，或存留不要緊的財物，只有需要之物享用，便

該心滿意足，毫不掛心別的了。(二)，定出一個確定的規程來，按自己財力底厚薄，哀矜窮人。行哀矜便是克制慳吝的一劑對症的良藥。聖方濟各撒肋爵說：『慳吝人該勉力着多行哀矜』。(三)，深惡這個毛病，因為慳吝人真是財奴，竟把自己底自主之權也失掉了，抱頭拚命地，只顧看守着自己底財物，便把無價之寶的靈魂賣掉了，也是一點不知顧惜的。(四)，堅心依靠天主全能的照顧；因為吾主耶穌在聖經上說：『所以我告訴你們，不要為你們底性命，憂慮喫什麼，嗑什麼

！也不要爲你們底身體，憂慮穿什麼，性命不貴於飲食，身體不貴於衣裳麼？你們看天上底飛鳥，牠們不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們天上父還養活牠們，你們比着飛鳥，豈不更貴重得多麼？你們誰能思慮，使自己底身量，增高一尺呢？你們爲衣裳何必憂慮呢？你們看野地裏的那玉簪花，怎麼生長，牠們也不勞力，也不紡線。我却告訴你們，就是撒落滿享光榮的時候，他所穿戴的，也不如這花中的一朵花。若是野地裏的草，今日有的，明日就投在灶裏，天主還這樣裝

飾牠，何況你們呢？小信德的人哪！所以你們不要憂慮說：「噢什麼，噫什麼」，這都是外教人尋找的。你們天上父，知道你們必須用這些東西。你們先要尋找天主底國，及他底義德，這些事都要給你們加上。所以你們不要憂慮明天！因為明天有明天的憂慮，每天的苦，足穀每天受的。

(五)，效法耶穌底貧窮；聖奧斯定說：「什麼能比效法天主底貧窮；更能醫治我們慳吝的毛病呢？」某賢士也說：「噯！慳吝人呀！你底天主從天降世成人，三十年的工夫用言語，行爲，教

訓你別愛財物，而愛貧窮；他降生時，沒有揀選了富貴人底家，也沒有揀選了朝庭底宮殿，却故意地揀選了極貧窮的大聖若瑟和童貞瑪利亞！記着！你底天主不是降生在王宮大殿裡的，却是降生在貧窮的山洞裡頭的！不是降生在細軟的床褥上的，却是降生在貧窮可憐的馬槽裡的；並且他一輩子的工夫常過着最貧窮而最艱苦的日子，末了兒還被衆人棄絕，赤身露體被釘十字架而死，死後連柩首地還沒有。萬物底真主既然這樣教訓了我們愛慕貧窮；我們還能不效法他底表樣麼

』？（六），效法聖人們貧窮的表樣；因為他們都是棄捨了一總的財帛，跟隨了吾主耶穌，才成了聖人的。（七），記着聖保祿宗徒說的話：『財帛如同糞土一樣』。聖雅各伯宗徒也說：『你們底性命可算得什麼呢？原來是一股子煙氣，頃刻之間便消散得無踪無影了』。（八），無論作什麼；都該隨天主底聖意，及上司底意見。（九），常該想就是得了世上一總的財帛，如果失了天堂，爲自己有什麼益處呢？（十），貪財的人哪！你記着聖奧斯定的話吧：『要知道誰是富人，誰是窮人

，該看他愛天主與否：誰愛天主便是富人；誰不愛天主便是窮人。假使有一個人他雖然得了普天下底金銀財寶，如果不知愛慕天主，他還是個極貧窮極可憐的人。反之假使有一個人他雖然是貧窮可憐的，只要他會愛慕天主，他便是極富貴極有福的人。因此誰願意求真福必須求天上底真福。(十一)，愛財的人；記着智王撒落滿的話吧！他說：『世俗虛而又虛』。(十二)，慳吝人要改自己底毛病，最好是屢次默想死，若屢次默想死，便會漸漸地不貪愛財帛了。聖奧斯定說：『爲改



消除神污

三四

極吝的毛病，沒有比常默想死是更好的法子。

## 第四章 論邪淫

邪淫是什麼？就是貪圖五官上非理的邪樂。怎麼樣能顯出邪淫的毛病來呢？（一），或是因爲私交，偏愛，或是因爲同女人有過于親密的來往。只因私交偏愛另外來往。不是從愛天主來的。也不是爲天主的緣故。所以容易生出這個毛病來。（二），或是看讀能動肉情的邪書，小說；因爲看讀這種書，最容易引起不潔的想像，並且

往往地煽動人的慾情。(三)，是不謹守眼目，隨便糊瞧糊看。(四)，愛說邪淫的笑話，醜穢故事。

爲什麼我們該克制邪淫呢？(一)，因爲這個毛病最能教人遠離天主；有邪淫毛病的人，慢慢地把一切念經，默想，領聖體，種種熱心神工都要厭煩行了。總而言之在事主救靈的事上，絲毫前進的心力沒有了，不過罪上加罪，惡上添惡，直到把自己底靈魂送到地獄裡才算完了事。聖多瑪斯說：『固然一總的毛病都是教人離棄天主的，但是沒有比邪淫的毛病更利害的』。(二)，染

了這個毛病的人。就毫無廉恥了，自己底名譽毫不顧惜了。聖伯納爾多說：『邪淫能教人變成無靈明的畜類。因爲人一染了這個毛病，他底明悟就昏迷了。把愛主愛人，事主救靈魂的大道理都看不明白了，都忘却了』。邪淫的人，真如同豬一樣，遇着花他不愛看。見了泥他却要跑進去打滾。所以聖經上論這樣的人說：『人若不知道光榮而高貴的地位，便像禽獸一般了』。聖伯納爾多說：『驕傲是魔鬼底罪，怪吝是懶人底罪，邪淫却是畜類底罪』。聖熱羅尼莫也說：『邪淫把

人底明悟昏迷了，教人變成畜類』。(二)，這個毛病，害人底靈魂，肉身，比別的毛病更兇，更利害；牠最能減少愛慾底力量』。有一位博學人說：『習慣犯邪淫罪的人，實在無力改過自新』。聖奧斯定說：『邪淫的偏情兇猛至極，比猛獸毒蟲還要兇猛啦』！聖多瑪斯也說：『邪淫的毛病是最不容易改的毛病，而且從這個毛病上生出來的病，是很不容易醫治的。因此死的很快』。

(四)，從邪淫中生出的兇禍是說不盡的。聖額俄略說：『人有了這個毛病，連一個好意思也不容易

起；靈魂底神目也瞎了，辦事也沒有精力了，思想念念單是尋世福世樂，至于事主救靈的唯一大事，一想念起來，便覺厭倦煩悶，甚至惱恨天主，貪生怕死，以致失了常生底盼望』。（五），天主多次用最利害的刑罰，罰這個毛病，比如洪水滅世，火燒五城，本亞名種族底滅亡，勇士桑松底失敗，智王撒落滿底喪失江山；都是驚人的事。（六），因為人若有了這個毛病，無論作什麼實，都沒有心火了，都沒有精神了。連在救靈魂的大事上也沒有進取的心力了；因此，在修德行的

的道路上，是絕對不會前進的。（七），聖亞爾方索說：『這個毛病底壞處，說不來有大多兒，因為別的罪，大概是不能常犯的。就如罵人的人，並不是常罵人，遇着機會他纔罵人；偷人的人，並不是常偷人，是遇着機會，他纔偷人；殺人的人，也並不是常殺人，遇着機會，他纔殺人；至于邪淫罪，却是時時刻刻常能犯的，或在言語上，或在想像裡，或在行爲上，常常能犯大罪往往還叫人在神工內因害羞的緣故不敢老實告明』聖多瑪斯也說：『不論犯什麼別的大罪的人，

遇着機會，纔犯罪得罪天主；但犯那淫罪的人，是無緣無故地要常犯罪得罪天主』。

我們該怎麼樣克制邪淫呢？（二），當用心躲避一總犯罪的機會，另外是躲避同婦女們來往。  
聖額俄畧說：『守貞的人，要保守自己底潔淨，廉恥，不該與異性人往來』。在這件事上，誰也不可想，自己沒有危險了；因為多嗜活着，多嗜有肉情的慾火；有許多次，雖然看着肉情的慾火似乎息滅了，其實內裡還有慾火暗存着，幾時遇着機會燃料，便要勃然地焚燃起來了，如果我們



常小心謹慎隄防，躲避各樣的能動肉情的機會，日久天長，漸漸地我們就會很容易地克服牠了，聖伯爾納多說：『常同婦女在一處，而能不犯罪，我想這事，比復活死人還難』。所以說，不能躲避小危險的，更不能躲避大危險。(二)，謹慎端正，另外在眼目上；我們必須知道，五官是靈魂底門戶，各樣的罪惡都是從這門戶進來的。聖額俄略說：『不當觀看的事物，不要觀看』。(三)，一覺着有了不潔淨的誘惑，便該勇敢推去，毫不猶豫遲緩，該知道城中的人，若不防守，雖

有至堅固的圍牆，也是靠不住的；心中的想像，情慾，若不克制，雖然外面克苦五官，也是不中用的。（四），時常勞動，嚴忌空閒；因為空閒，是靈魂底最大的仇敵。有一位聖人說：『勞苦的人，有一個魔鬼誘惑，攻打他；空閒的人，則有無數魔鬼誘惑攻打他』。聖伯爾納多說：『空閒是一總的誘惑，和一總惡想像底發源地；船底有了小縫，水就從此浸進，漸漸地必要把船沈在水底下去，這樣從空閒上，生出來的各種惡念惡情；然後也要把靈魂沈到罪惡底深坑裡去的』（五）

心裡常要存想善念，如想本日底默想題目，或想經中底意思，或是念熱心短誦，或想天主無所不在，這都是避免邪念最好的方法。（六），壓伏肉情。如守齋，克苦，作補贖等，爲保養身體，不可貪圖飲食底美味，與鋪蓋的綿軟。被天主咒罵的田地，生出各樣的野草荊茨來。人若嬌養自己底肉身，在這心田裡，也就要生出各樣的野草荊茨來，把我們這心田中底各種德行底嘉禾美苗都要荒壞了。聖經上說：『誰從小時，嬌養自己底僕役，後來必要覺出他們固執己見來』。就是說

，誰嬌養自己底肉身，後來必要受肉情猛烈的攻打，相反。(七)，該另外盡力壓伏驕傲；一有了驕傲，就難免不犯邪淫的罪了。因為天主很厭惡這兩樣毛病，所以天主往往地罰驕傲人犯那至醜陋的罪，為教他們認識自己底卑賤；並且承認自己底可憐。(八)，睡覺的時候要端正，寢室牀褥要樸素，不該貪華美柔輦的被褥，不該陳設無用的裝飾品，因為這些，都能，引起私慾，邪情的誘感來。(九)，該用心躲避一切不正的人，因為常同他們在一齊，慢慢地必要染上了他們底惡習。

俗語說得好：『近朱者赤，近墨者黑』。(十)  
晚上用飯時，更當節制，不可過多，也不可有貪圖美味的心思。(十一)，常該記着聖保祿宗徒底這些話說：『難道你們不知道不公義的人，不能承受天國的產業麼？所以你們不要自己欺哄自己：因為無論是犯姦淫的，或是敬拜邪像的，或是貪財的，在基利斯督及天主底國裡，都不能承受產業。這貪財的，就是敬拜邪神的；因為拿財帛當他們的神，所以你們若是隨肉情的，生活的靈魂必要死亡；若依靠聖神制死肉情底妄動，纔

能得靈魂的生活』；也該記着天主默啓給一位聖人的話說：『因着驕傲，地獄裡滿了魔鬼；因着邪淫地獄裡滿了惡人』；聖奧斯定說：『衆人都該打仗；到底得勝的人是很少。聖亞爾方索說：下了地獄裡底惡人們，大多數是因爲這個毛病』。(十二)，最好的法子，是常祈禱，念經，求天主賞賜我們潔淨的恩典；常辦神工，多領聖體，也是最好法子，因爲聖事加增我們靈魂底力量，教我們靈魂戰敗一總的仇敵，克勝各樣的誘惑。(十三)，還有別的一個法子，就是常熱心恭敬聖母，多行敬愛

聖母的善功，向她熱心地求這個恩典，尤其是在受邪情誘惑的時候，更要求她保護我們。

有什麼顯明的記號，我們能認出來待人自私交情呢？（一），在自己私愛的人跟前，呈着媚態，不住眼的看他；同他屢次地彼此動手要笑。（二），在彼此不見面的時候，自然而然地常起彼此想念的心思，並且掩藏彼此間底過失。（三），因為彼此想念的緣故，時常心煩意亂不得平安，甚至彼此來往書信，說些引動情慾的閒話。（四），忌恨自己私愛的人，愛別人超過自己。（五），多嗜

私愛的人，得罪了他，他就忿恨不平，記仇打架，因為私愛越大，忿恨也越大。（六），無緣無故的，彼此增送禮物。

我們認出了這個私交情，該用什麼方法，改這個毛病呢？（一），最好的法子，就是躲避危險；另外該急速斷絕這個交情，不然越交越深，恐怕一輩子也改不了。（二），盡力躲避談論無益的閒話，因為，無益的談論叫人容易有這樣的毛病。（三），不可故意地觀看私愛的人。（四），總不給私愛的人送禮物，寫信，並且也不收他底禮物。



。(五)，總不故意地念想私愛的人；也不念想他底容貌舉動等。(六)，該哭求天主可憐；呼號聖母救助；求護守天神，本名主保聖人，聖女們相幫；爲能慢慢地脫離了這個危險。

## 第五章

### 論忿怒

忿怒是什麼？就是脾氣暴躁，性情不和，凡遇着不順心的事，或是別人得罪了自己一點兒，立時使脾氣，心裡惱恨，口裡怨罵，臉上帶着生氣的樣子。

怎麼樣能認出忿怒的毛病來呢？（一），人當着忿怒的時候，如同瘋子似的，糊說亂道，說許多不近情理的話，做許多不近情理的事，而且在

無靈的事物上，大動其火，怨罵不已。(二)，說惱恨，凌辱人的話。(三)，愁眉不展，面帶憂容；不願意同人說話，並且待人接物常是粗聲厲色，毫不和平。(四)，捏造假証據，爲報自己底私仇。(五)，沒有正經的爲頭，盼望早死。(六)，凡事一不隨心，就心煩意亂。(七)，聖巴西畧說：『忿怒教人失去本來的面目，而換上野獸底形像』。(八)，聖文都辣說：『忿怒不但教人失掉本來的面目，而且還教人失掉靈明，甚至于咬牙切齒，咆哮如虎，足踢手打，毀壞物件。(九)，

聖額俄畧說：『忿怒搖動全身；人生氣發怒時，必定心跳，身顫；臉面紅一陣青一陣、眼目也發着紅，氣喘欲絕，口如同餓狼一樣；任意喊叫亂罵』。

爲什麼我們該當克制忿怒呢？（一），因爲忿怒是那些野獸所有的，有靈之人，斷不當如此。聖巴西略說：『忿怒使人喪失本來面目簡直如同畜牲一般』。聖亞爾方索說：『忿怒損壞明悟，能教有靈的人做事，如同無靈的禽獸一樣』。（二），因爲忿怒昏迷人底明悟；有一位博學人說：『

忿怒能昏迷人底明悟，如雲烟昏迷人底眼目一般。金口聖若望說：『人發忿怒時，自己也不知自己該做什麼；就如患熱病的不知道自己該做什麼一樣』。又說：『發忿怒的人，如同醉漢，瘋子似的，甚至如同負了魔似的』。因此聖方濟各撒肋爵爲發怒的人，求天主說：『我主，你寬免他們吧！因爲他們不知道自己作的是什麼』。(三)

，忿怒有時相反公道。聖亞各伯說：『因爲天主底義德，不是人發怒，可以成就的』。聖方濟各撒肋爵也說：『發怒的人如同糊塗判官，隨着自

己底偏情，總不能公公道道地判斷』。聖亞爾方索說：『忿怒教人懷恨報仇』。(四)，因為忿怒能破壞一切的和平；並且容易招惹衆人底厭惡教人人不喜歡。別人都和他絕交，聖經上說：『你不要同發怒的人有交情』。(五)，因為忿怒能消滅人心中底平靜，及靈魂底平安。聖額俄略說：『忿怒敗壞人靈魂上，天主底肖像；因為，天主是和平之主。忿怒正與和平恰恰相反；所以；發忿怒的人，不相似天主。忿怒教人良心不安，斷絕天主底仁慈，及聖神底光照，安慰；因為，天

主聖神是居住于良善心謙底人們心中的；發怒是魔鬼在人心作怪，教人自己把自己交于他，立他爲心中之主，所以不住地狂言亂語；如同魔鬼一樣。（六），聖熱羅尼莫說：『忿怒是一總毛病底門戶』。聖亞爾方索說：『忿怒教人，懷恨報仇，謾怨天主不公道；口裏不斷地說些毀謗凌辱的話，給人立很壞的表樣；因爲忿怒昏迷人底明悟；教他作事完全如同瘋子一樣』。

我們該怎麼樣克制忿怒呢？（一），在生氣的時候，壓住性兒一句話也不要說，這是很好的法

予。也就如水手行船，幾時遇着暴風大浪，就下錨，停息不動；等到風平浪靜，才起頭續繼續路程。一次，有人問，聖方濟各撒肋爵說：『多嗜同發怒人說話，怎麼能得平安呢？』聖人答應說：『我同我的舌頭立了約；多嗜我心裡發怒，我總不說一句話』。聖亞各伯宗徒說：『最愛的弟兄們，你們該知道！凡人聽話要快；說話要遲慢，發怒也就不容易了』。(二)，有人難爲我們的時候，雖然爲我們有害處，我們總不要想他們是故意辦的，該想他們都是爲我們的好處辦的，而且



全是天主允許的，爲克制我們底忿怒，和增加我們底功勞。(三)，另外，若是在生氣的時候，得罪了人。該快去求人寬免，並同他和好；因爲普世之人都是我底同胞，他們也都是天主底肖像，也都受了吾主耶穌寶血的救贖，也都是天主底兒女。並且吾主耶穌曾給我們定了彼此和睦相愛的嚴命。人若心裡懷恨一個人，不拘立作多麼大的功勞；在衆人眼中看着似乎一個聖人，到底在天主面前却是一個可咒罵的人。(四)，我們人在各樣事上，該依靠天主底照顧。因爲，或好或歹，

是全天主按排的，爲着我們的好處，願意我們在  
世修到成全的地步，死後得更大的賞報。因此，  
我們在世受些小苦，爲補贖我們的罪過這樣免得  
我們死後；在煉獄受很重大的苦。所以不論遇着  
什麼困苦，艱難，該記得都是天主允許的。（五）  
，多嚙我們心裡起了忿怒的念頭，便該想凡一切  
不順心的事情都是從天主來的，並不是從人來的  
；同時便該轉心想別的事情，或是同別人談論別  
的事情，這樣就能漸漸地改了忿怒的毛病。（六）  
，我們該屢次想天主嚴罰發怒的人。在聖經上吾

主耶穌說：『我却告訴你們：凡人惱恨自己底弟兄，就該審判他底罪』。吾主耶穌的是說，天主接人忿怒底大小，加以相稱的刑罰。若但在心裡惱恨人；受罰還輕；若在外面顯出來，受罰更重。若大大地凌辱人，或作報仇的事情，必該受地獄底永刑。（七），念經祈禱，也是很好的法子。所以多嗜我們覺着心裡起了忿怒，便該效法宗徒們，他們在海裡忽然遭了狂風大浪，船將要沉沒，他們就呼求吾主耶穌平息風浪；果然海浪立時平息了。我們若在發忿怒的時候，能這樣求天

主，我們底心也能立刻平靜了。（八），我們屢次默想吾主耶穌底行實，看他怎麼受了各樣的痛苦和凌辱；便是被惡人們釘死在十字架上的時候，他不但不生氣發怒，而且還是良善的樣子，忍受了那些苦難凌辱，又爲他們求天主，寬免他們的罰。吾主耶穌曾說：『你們跟着我學，因爲我是良善，心謙的』。這樣效法吾主耶穌，便能克制我們底忿怒：修良善的德行。（九），我們該求天主，聖母，聖若瑟，護守天神，主保聖人等；賞我們這個德行。

---

消除神汚

六三

## 第六章 論貪饕

貪饕是什麼？就是在飲食上，沒有節制，不合規矩，不按情理，貪求口腹的快樂。

怎麼樣能顯出貪饕的毛病來呢？（一），是犯大小齋，或聖教會定的，或是本修會定的，或是自己發願許給天主的。（二），在飲食上，過於講究。（三），過於貪求美味。屢次用糖菓，點心，和各樣快樂口腹的飲食。（四），飲食過度，至於

傷害身體，或害病。(五)，吃飯狼吞虎咽，毫無禮貌。並無端正莊雅的態度。(六)，用飯時過於講究調和底甘美，只圖口腹底快樂。(七)，屢次想吃飯，和談論吃飯的事情。(八)，抱怨飲食底粗賤，抱怨上司，抱怨廚子，常是不滿足于飲食。(九)，飲酒過多，弄得頭昏眼花，甚至於糊言亂語。(十)，在飲食上白費工夫，浪費銀錢，並辦許多可口的山珍海味之物。(十一)，用飲食的時候，嚼咀飲食底美味，並且帶着慌忙的氣象。如同餓猪吞食似的。

爲什麼我們該當克制貪饕呢？（一），因爲這個毛病，能發生許多禍害；尤其是飲酒過度，或用飯太多，禍害更大。下雨下得太多，莊稼不免受害，飲食吃得太多，也難免受害。有時弄得肚疼。有時弄得頭昏，還能弄出各樣的病症來。還有些人因着這個毛病，失掉了明悟。聖經上說：『因着這個毛病死了的人，比刀子殺死的人還多』。（二），因爲貪饕爲靈魂是最有害的；這樣的人好生嫉妒，靈魂無力量，明悟不清爽，不能善行祈禱，同天主結合，也嘗不着聖寵的神味，而且



志氣衰弱。不能敵擋三仇，難免陷於重罪。因爲連貪婪的誘惑，他還不能得勝，怎麼能得勝驕傲，邪淫的大誘惑呢？（三），因爲金口聖若望說過：『爲養育肉身，不可如同沒有靈魂，但有肉身的樣子，這是走獸的本性』。（四），因爲聖額俄略說：『從這個毛病上，生出許多閒話，和邪淫來』。所以聖熱羅尼莫說：『邪淫同醉酒是不能分離的』。聖奧斯定也說：『我們該當躲避貪婪，免得陷於不潔之罪，並免得生出許多不平安的事來』。請看亞當厄娃因爲吃了命菓，被逐出地

堂去。義拉爾人在曠野裡，因為吃俗了瑪納。求肉吃。聖經上說：『肉還在口裡，天主就發了義怒，許多的人受罰而死』。天主在現世罰貪饕的人就這樣可怕，死後的刑罰更該怎麼樣可怕呢？貪饕的人在地獄裡所受的刑罰很大。聖經上記載說：『富貴人天天吃酒宴樂，死後下了地獄受更重的苦，實在難堪，求亞巴郎命拉匝祿用指頭滴一滴水，略潤潤他底舌頭，也沒有求得到』。

我們該當怎麼樣克制貪饕呢？（二），該按照定的時辰吃飯，若無要緊的緣故，在別的時候，

總不可吃噓；爲愛天主緣故，受餓受渴。（二），該按着自己底需要吃噓，總不可吃得過了度；因爲飲食過度，不但爲我們沒有益處，而且是爲害不淺的。聖文都辣說：『我們該當克制嘗官，勿使牠飲食過度，有害於我們底康健』。聖熱羅尼莫給一位尊貴婦女寫信說：『你飲食時，總不可過飽』。（三），吃飯的時候，該守一總禮貌上的規矩；因爲這樣容易克制貪饕的毛病。也容易習慣好守各樣關於應酬上的規矩。聖文都辣說：『在吃飯的時候，我們該克制嘗官，不可選精

棟肥，該按次序取吃，也該端莊雅觀』。在聖經上也說：『在飲食上，你不要貪饕』。（四），吃飯以前，該求天主降福這飯，也該爲天主底光榮吃飯；但爲快樂肉身，那是牲口底生性，並不是人底行爲。（五），吃飯不該爲享口腹的快樂；因爲天主賞賜我們吃食，是爲保存我們底生命，養育我們底身體，好能活着，勞苦作活。（六），多啗吃可口的飯，嘗着美味總該多少克苦一點，到底要小心，別教別人看出自己行的苦工才好。（七），爲感動我們用心克制貪饕的毛病，該當常想，

貪饕的人，往往忽然而死。所以吾主耶穌：『你們當小心自己，不要叫貪饕，醉飽，和度日的愁慮，壓住你們底心。恐怕你們不料想的時候，那日子忽然來到了』。又說：『你們飽飫的人，是有福的，因為你們要受飢餓』。聖保祿宗徒也說：『凡是自行邪淫的，犯男色的，作賊的，貪財的，嗑醉酒的，毀謗人的，強取人財物的，都不能承受天國的產業』。又說：『人種了什麼，將來收什麼，誰爲自己底肉軀下種，將來就從肉軀收朽壞；誰爲神靈下種，將來就從神靈收永遠的』

生命』。常默想這些話，一定能感動我們底心，叫我們全心全力地克制這個毛病。（八），我們該當常求天主，加我們靈魂底力量，爲教我們全心全力，改這個毛病。又該求聖母，聖若瑟護守天神，本名聖人，轉求天主，相幫我們，好能改這個毛病。

---

消除神汚

七二

## 第七章 論嫉妒

嫉妒是什麼？就是怕人得福，喜人遭禍。按聖多瑪斯底講論，嫉妒就是見別人有好處，超過自己去，他心中，生起一種不合理的憂悶來，或是見別人受了困苦災難，他却生出一種喜歡來。怎麼樣能顯出嫉妒底毛病來呢？（一），就是喜歡聽人談論別人的不是，或是自己也說別人的過失。（二），聽得人家被人稱道讚美，自己便生



不喜歡的心或發顯不耐煩的樣子。(三)，在背地裡好說人家底是非。(四)，往往吹毛求疵，竭力發露別人的短處，好譏笑別人底差錯。(五)，看見別人的光榮富貴便生厭惡惱恨的心。(六)，嫉妒別人的聰明，學問口才等。因此常與人爭論不休。固執己見。(七)，嫉妒人家底德行善功。見一位修士或一位司鐸，有盛名榮譽，受人底尊敬，他就忿恨不平，不住地說些毀謗，凌辱他的話。(八)，嫉妒人家底聖寵神恩。見別人受了天主底奇恩異寵，便起嫉妒的心。(九)，好嫉妒人的

人，常定斷別人不好。因此就生出冒失的武斷來。就如法利塞人見吾主耶穌，在罷工日治好病人，便妄斷他毀壞天主底定命；見吾主耶穌同罪人們來往說話，爲感化他們，便說他是罪人底領袖。爲布彼加諾人底朋友；吾主耶穌給負魔的人驅魔，他們就說他是魔鬼底首領。

爲什麼我們該克制嫉妒呢？（一）因爲嫉妒非徒無益而且還生出說不盡的害處來。（二），因爲嫉妒往往叫人意見不投，生出許多紛爭不和的事端來。能叫朋友兄弟之間彼此不和，甚至懷恨

報仇，作出許多殘忍無道的惡事來。就如加音因為嫉妒底緣故，殺了亞伯爾。古聖亞各伯底兒子們，因為嫉妒，賣了他們底親兄弟皆瑟。（三）；嫉妒原是魔鬼底毛病。聖經上：『因着魔鬼底嫉妒，死亡入了世界』。因此聖西彼連說：『誰若嫉妒，便是效法魔鬼』。吾主耶穌給徒弟們說：『你們當彼此相愛，教人看出你們是我底徒弟來』。魔鬼也常誘感人說：『你們該彼此嫉妒如同我嫉妒你們一樣，教人能夠看出你們是我底徒弟來』。（四），因為嫉妒是下賤人底毛病，也是小

氣人底毛病。(五)，嫉妒最能傷害愛德。因為愛德底誠命，命我們愛人如己，就是樂人之樂，憂人之憂。聖保祿宗徒說：『與喜樂的一同喜樂；與涕哭的一同涕哭』。嫉妒同這個德行是大大相反的。又說：『都離了正道，全成了無用之人；行善的連一個也沒有』。他們底喉嚨，是破開的墳墓。他們的舌頭，用來為哄人，他們唇下是毒蛇的毒水。他們滿口是咒罵底苦味。他們經過的路上，必有殘害凶惡。平安的道路，他們不認識』。(六)，嫉妒人真是至可憐的。明悟中胡思

亂想。自己難爲自己，他們心裏沒有一點兒安樂，滿腔裏裝着的盡是憂愁難受，如在地獄裏受苦的一樣。而且他們常是愁眉不展，憂雲滿面。聖巴西略說：『嫉妒人底眼目，焦枯難看，面容愁苦不堪，如坐針氈似的』。(七)，因憂悶難過底緣故，嫉妒還能傷害人底肉身，衰敗人底精力。古經上說：『嫉妒底毒氣，能叫人底骨髓衰敗。』我們該怎麼樣克制嫉妒呢？(一)，總不可毀謗別人。不論怎麼樣不可談人底長短。說人底是非。(二)，嫉妒底惡念一來，便該快快退去。(三)

，常發愛天主和愛你所嫉妒的人底心情。聖額俄略說：『爲除掉仇恨人，和嫉妒人的心，不必用強硬手段，只要從心裡發愛德就够了』。(四)，我們若見了別人底毛病過錯，萬不可傳揚，只該盡力保護他們底名聲。(五)，別人若有毛病缺點，我們萬不可笑話他們，只該發憐憫的心，求天主可憐他們，並該感謝天主，保護我們，沒有叫我們陷于這個毛病。(六)，若見人有大德行，或不論什麼好處，我們都該替他們讚美天主，並替他們感謝天主。(七)，我們不該貪圖高位，求好

名聲，想大光榮。該如聖巴西略說的：『我們該高舉我們底明悟于世物之上，好教我們底心，常能仰望着更高更大，更尊貴的美好』。比方愛慕天主，光榮天主，默想天主底福樂光榮等。這一類的善功都是永存不朽的。至于世上底榮華富貴，安逸快樂，都是虛而又虛的，分文不值，一死就完，我們爲什麼還要貪愛牠呢？（八），我們該常常努力，務必要教我們底靈魂常常清潔無罪，若有了這個，萬事就都有了，萬福就都有了。（九），常該想天主賞賜人聖寵，神恩，都是他無限仁

慈底施與，並不是因爲我們有功德底緣故，所以凡人所有的好處，都是從天主來的，都是天主賞的。(十)好嫉妒人的人呀！你該記着聖經上記載的，天主罰嫉妒人的故事，多麼可怕！加音因爲嫉妒殺了他底親兄弟亞伯爾。所以他受了天主底嚴罰，失望而死。若瑟底弟兄們，也是因爲嫉妒把他們底親兄弟賣與外方人。若瑟雖然哭涕哀求，竟不能動他們一點兒的慈心。高來達當亞彼隆，三人因爲嫉妒亞郎底地位，所以挑唆民人造反，天主命地裂開把他們活吞下去。撒烏爾因爲嫉妒



達味千方百計地謀害他，如同負了魔的一樣。也受了相當的報應，憂悶失望而死，害了自己底靈魂，如德亞人，因為嫉妒吾主耶穌，所以把他釘死在十字架上；後來國亡種滅，遭了千古未有的奇禍。這些眼可見的現罰，也足夠可怕至極了，至于那生後的永罰，更不知道是如何的利害，如何的可怕！（十二），該求天主，聖母，聖若瑟，護守天神，主保聖人等，幫助我們，叫我們能得勝這個偏情。

## 第八章 論懶惰

懶惰是什麼？是不願意勤理關於救靈的事，和不喜盡自己底本分，不管做什麼事，不是推諉，便是躲懶。

怎麼樣能顯出懶惰底毛病來呢？（一），終日遊手好閒，辦事苟且塞責，沒有超性的爲頭，只是敷衍了事。（二），愛無益的游嬉。（三），好無謂的空間。（四），無緣無故，就要睡覺。（五），

不謹守五官不收斂心門。(六)，煩惡熱心守規矩的人，因為他們底善表，教他害羞，相反自己底懶惰。(七)，常是萎靡不振，白費光陰，不給自己定出一個前進的規矩來，跟着努力前進；就是雖然定了，也不肯勉力遵行。或者沒有正當的緣故，便不守公規矩。(八)，犯了罪，也不真心痛悔，也不定結實主意，所以常告常犯，老是不改他的毛病。(九)，懶惰念經祈禱，有時沒奈何念幾句經，不是分心走意，便是瞌睡打盹。(十)，常在不冷不熱的地步上活着。(十一)，一遇事情便推

到明天，或推到後來，常是推了一天又一天，推了一年又一年，一直推到死的時候，還是沒辦了。（十二），不常喜歡想天主無所不在的道理，因為他若想，怕他底良心就要責備他底懶惰。（十三），不肯聽上司底命，就是聽也是沒奈何的，也不好好地辦事情；或是辦，也不盡心竭力地去辦。（十四），或在身體上，衣服上，或在說話上，大大地帶出不莊不雅的態度來。

爲什麼我們該克制懶惰呢？（一），因為這個毛病，是最可厭惡的。請看天地間，日月星辰，

飛禽走獸，草木花卉以及一切無靈之物，都盡自己底本分，光榮天主。但是懶惰人，只圖安逸自在，遊手好閒，不肯盡自己底本分，不恭敬天主，如何使得呢？（二），懶惰人常因為懶惰底緣故，犯許多的罪，如同水一樣，多嗜流動，就是清潔而有益的；多嗜不流動，就是污濁而有害的；這樣懶惰人，若不盡自己底本分，就要犯許多罪過，心裡滿盛着罪惡底臭氣。（三），聖依納爵說：『懶惰是一切毛病底根原』。聖巴西略說：『懶惰是一總毛病底老師，人一懶惰便什麼罪都要犯出

來』。金口聖若望說：『懶惰人，如同一塊不耕不種的田地，生的滿滿的野草，這塊田地爲人有什麼好處呢？人若整日閒着不做什麼，除了罪惡以外，能作出什麼好事來呢？聖伯爾納多說：『不流動的水，常是污穢不堪；裏邊生出一些毒惡的長虫怪物來』。意思是說懶惰人，必定難免惡情邪念底想像。聖經上說：『空閒教人學習各樣罪惡』。（四），因爲懶惰人，常妄用寶貝的光陰，虛度自己底生命，所以在修途上，不但不見前進，反日日後退。（五）聖伯爾納多說：『懶惰能敗』

壞一總的德行』。人常經着空閒的時候，不由地就要窺探別人底行爲，訪問別人底是非，並且評論，譏笑，毀謗，怨恨；因而犯出許多傷害愛德的罪來。聖人又說：『懶惰的毛病，一入了人心，靈魂就中了睡魔，精神萎靡不振；因此覺着規矩也難守了德行難修了，克己的工夫，更無力去辦；邪情的誘惑，更無力抵擋了』。（六），懶惰能招惹魔鬼底誘惑，有一位賢士說：『勤勞人。受一個魔鬼底誘惑，空閒人受無數魔鬼底誘惑。聖盎博羅削說：『魔鬼用武力攻不下來的人，他

却用空閒去得勝了他』。聖多瑪斯說：『空閒是魔鬼底利器，懶惰人既沒有護身的兵器，又不小心防備，怎麼能不被魔鬼打敗呢？（七）。天主常利害罰懶惰人。聖經上說：『誰輕忽天主底工程，便是可咒罵的人。因為你是不冷不熱的，我要吐出你去』。懶惰的惡僕呀，小心罷！這是聖經上底話。聖巴西略說：『空閒是各樣毛病底根苗』。

我們該怎麼樣克制懶惰呢？（一），急速從新改過，努力去作從前因着懶惰耽誤了的善工。雖然



起頭嘗不出什麼神味來，也不可起失望敗興的意見，總要恒心去做。（二），屢次默想四末底道理。聖經上說：「你該想四末，你就總犯不了罪」。誰若常想自己是快死的人，他一定不貪愛世物了；用心躲避犯罪的機會，善用時刻，勉力修德，因為一死之後，就該聽審判。審判時，一句閒話，也不讓半分，人若想到這裏，誰還敢犯罪呢？常該記得聖伯爾納多底話他說：『我辦完了這件事情，就該去見天主，聽他底審判去，我還敢不好好地辦這事麼？』（三），一年之中該抽出幾天

來，作一個避靜神工，也可以好好地預備辦一個總神工。(四)，該恆心事奉天主，就是熱心祈禱，在祈禱時，更要緊定一個結實主意，爲改這個毛病。該用心修各樣的德行，另外該多多念經求天主。(五)，每天早晨一醒，便該拿一個修德前進的堅固志向。(六)，該想聖保祿宗徒底這些話：『我依靠天主，我就沒有不能辦的事情』。天主願意我是好人，願意我升天堂，願意我是熱心的；所以我能辦那些事情。若是這樣辦下去，必定能改淨了懶惰底毛病，和各樣成全的德行。(七)

，常該想勤謹人，或在世界上，或在天堂上，受的賞報是最豐富的。(八)，該常想天主無所不在，我不論想什麼，說什麼，做什麼，天主都知道。因為他常在我們傍邊，保佑幫助我們好辦一總的事情。(九)，該屢次默想吾主耶穌底行實。因為吾主耶穌在世三十三年，常是勞苦作活，隱居在納匝肋，三十年的工夫，相幫聖母，和聖若瑟作粗重的活計，就是後來傳教的時候，還是不斷地，勞苦作活，黑夜還是常祈禱念經。(十)，懶惰人呀！你該好好想想，天主怎麼嚴罰那些懶惰人

。請看聖經上記載的故事，便可明白。聖經上記載說：吾主耶穌在路傍，見了一棵無花菓樹，枝葉茂盛，就去前找菓子吃，却連一個也沒有找着；耶穌就罰那樹說：『從今以後，你永不能結菓子了』。果然那樹登時就死了。一個無靈之物，本沒有可受罰之處，吾主耶穌的意思，不過是爲驚戒懶惰的人就是了。吾主耶穌，又用無花菓樹比懶惰人說：「有個家主給他底傭人說道：已經三年了，我來在這棵無花菓樹上，找菓子，終是找不着，砍下牠來罷！爲什麼教牠白占地方呢？」

聖經上又說：懶惰的僕人，受了主人底元寶，沒有放賬取利，就受了主人底重責，把他底元寶奪回去，又給他底僕人們說：『你們把這個無用之僕扔到外邊黑影裡去罷！那裡有哀哭的，有切齒的聲音』。所以我們若是懶惰的，就該快快回頭振作精神，用天主賞給我們的元寶來得利息，就是善用，三司五官，和超性的聖寵，好好修德立功，勉力前進。不然，一定要受天主底嚴罰。（十二）

，該當懇求天主，和聖母賞賜我們能力，為改這個毛病，還該求大聖若瑟護守天神，主保聖人相

幫我們改這個毛病，和修別的一總的德行。

### 論肉身底外官。

爲什麼爲保存靈魂底清潔該謹守五官呢？因爲五官是犯罪的門路，若不用心謹守，很容易引人犯罪；若是好好謹守五官，必定能够避免失落靈魂的各樣危險，和少犯許多罪過；所以在講論謹守五官的方法上，當然要論該怎麼樣善用五官，和該怎麼樣壓伏五官；這樣我們才可不被牠引着陷于罪惡底坑裡。天主賞給我們五官，並不是爲別的緣故，也不是光服事肉身的。比方用眼目

，看自己愛着的事物；用耳聽自己愛聽的聲音歌曲等等；乃是要我們用五官來相幫靈魂事奉天主的，雖然五官是天主造了爲我們用的，到底我們該克制牠們，就是克制我們底耳，不許牠聽非理的話；克制我們底眼，不許牠看非理之物；克制我們底口，不許牠說非理的話；克制我們底鼻子，不許牠聞非理的香氣；克制我們底手，不許牠動非理的物，作非理的事，克制我們底足，不許牠到非理的地方去，或別種非理的行爲。

五官底名稱是什麼呢？就是耳目口鼻及覺官。

## 第九章 論目官

目官是什麼？就是天主賞給人看事物的一個能幹，目官在五官中是最尊貴的，叫人能看見萬物底美麗，由萬物底美麗上，能推論出有一個全能的天主來，同時我們不能不稱頌，讚美，驚訝，納喊他底全能底功化，萬善底美好，上知底高妙。

不謹守目官有什麼害處？（一），眼看不正的



事物，就難免不在人明悟中，印上不好的想像。

(二)，這些不好的想像，能夠破壞心裡底平安，能減少人熱心底神火；並且能够引人陷于重罪。

(三)，若不謹守眼目，隨便胡瞧亂看，自然而然地要在我們底明悟裡，生出許多雜念惡像來，因此在此在念經祈禱和行別樣善工的時候，我們底明悟不能不胡思亂想，分心走意，甚至能叫我們陷于大罪，把所有的善功，全要敗壞了。為此達味聖王求天主說：『我底天主你挽回我底眼目，不要叫我看那些空虛無用的事物』。(四)，各樣的形

像都是經過眼目進到心裡的，這些形像若存留在心裡，就要招許多誘惑來，因為人若見了什麼事物就要思念，思念之後，就要貪愛，這是自然之理。（五），不謹守眼目的人，難保不犯許多的罪過，如同我們底元祖母厄娃，因為不謹守眼目，受了長蟲底哄騙，吃了命菓，犯了天主底誡命，受了天主底嚴罰，弄得後代子孫，世世代代都得受她遺下的禍害。達味聖王也是因為不謹守眼目底緣故，陷于邪淫殺人的兩條大罪，幸虧天主無限的仁慈，才得了回頭改過之恩；撒落滿也是

因爲不謹守眼目底緣故，犯了大罪，至死不悟，這都是因爲不謹守眼目受的害處。

該怎麼樣謹守目官呢？（一），不要看無益的事物，和一切非理之物，因爲這些事物，都能引人犯罪，並且是魔鬼底羅網詭計，爲誘惑那些不小心躲避罪惡，和貪圖五官快樂的放肆的人暗設的，在他們明悟中陳設下無數的幻像，引誘人犯罪是極容易的。（二），不可細看他人，尤其是青年男女，聖經上說：『因着看青年婦女底容貌，許多人下了地獄』。不但觀看婦女底容貌能動邪

情犯大罪，而且觀看男人底容貌，也是能動邪情犯罪的。(三)，無緣無故不可往繁華熱鬧的地方去，不可觀看不正的，和能教人分心的事物。(四)，對於自己也當一樣謹守五官，不可妄瞧妄看胡摩胡動。聖文都辣說：『瞧看自己底赤身，真是可羞恥的』。爲此端正人，若無正經緣故總不赤身露體。(五)，聖額俄畧說：『先該克制眼目，因爲眼目是犯罪的門戶，不論誰若不小心謹守眼目，慢慢地不知不覺就要陷於重罪了。

怎麼樣克制目官呢？(一)，爲愛天主底緣故

，不要看新奇無用的事物，越克苦不看所愛看的事物，越能立更大的功勞。（二），別看美麗的房屋樓台，悅目的樹木花草，更不可看男女底面容以及一切類似的美觀物。（三），到了繁華熱鬧地方，不可東瞻西望，這樣不但不給別人立不端正的表樣。而且自己還能躲避各樣犯罪的危險。（四），或在堂裡，或在外邊，念經的時候不可妄看妄瞧，只該熱心念自己的經，用飯的時候；該端莊穩重。（五），爲克制眼目，也可以看那些不喜看的人，地，事物，尤其是相反我們本性的事

物，就如仇人，得罪自己的人；我們若肯這樣做，便是壓伏我們底眼目，在天主台前也有非常的功勞，在人前也有很好的表樣，或者也可以引他們回頭改過。（六），有個博學人說：『爲散心底緣故，固然能觀看一切的物件，看無罪的事物，到底爲悅樂天主，最好克制眼目，在一總的事物上，務必要悅樂天主，躲避誘感的機會。

---

消除神汚

## 第十章 論耳官

耳官是什麼？是天主賞賜的一個能幹，叫人聽別人底話，懂別人底意思用的；這樣教自己效法別人的好表樣，聽從別人的好言語。

不謹守耳官有什麼害處？（一），能傷害靈魂。（二），容易毀謗人，或談論人底是非。（三），心裡不得平安。（四），能犯許多相反愛德的罪過，能叫人念經分心走意，盡本分毫無趣味。（五）



，叫我們耽悞自己底本分。（六），叫我們底明悟糊思亂想，並且引我們犯許多罪。（七），叫我們說人底是非，和輕看別人。

該怎麼樣謹守耳官呢？（一），不可聽毀謗人的話，另外毀謗司鐸，長上們底話，如果聽見毀謗人的話，就該保護受毀謗的人，或是提別的事情，或是帶出不耐煩的樣兒來；叫毀謗人的看見我們不願意聽那些傷愛德的話，這樣他們就不說毀謗人的話了。（二），總不可故意聽不潔淨的言語，因為不潔淨的言語，最能污穢人的靈魂，引

人犯罪。聖人們都說，這樣的言語，是殺害人靈魂的毒藥，聖文都辣說：『你該躲避一總不潔淨的閒語』。因為如同聖保祿說：『你們不要受欺哄，與惡人交結，因為最容易敗壞善行』。有一位賢士說：『你們若聽見人說醜陋的話，若能離開，就該離開；若不能離開，就該說別的話，或至少該顯出你不喜歡聽的樣子來。』（二），我們不可說諂媚和奉承人的話，若有人讚美我們，我們該把這些讚美全歸于天主。同時也該一同讚美，光榮天主。聖額俄畧說：『惡人聽見別人讚美自

己，就發驕傲，因而污穢了自己底靈魂；但是善人聽見別人讚美自己，就發謙遜，因而潔淨了自己底靈魂』。因爲善人聽見別人的讚美，就想念自己底毛病，又知道自己本不是可讚美的；若是自己真有好處，就想念這些好處不是自己的，乃是天主賞給的。致命聖依納爵說：『誰讚美我，是很很地難爲我』。意思是說，他很害怕別人讚美自己，因爲他明知道我們所有的好處，都是天主賞賜的。

該怎麼樣能克制耳官呢？（二），該謙謙遜遜

頁良善善地，聽從長上底教訓，因為他們是替天主出命的，天主藉着他們，施行他底聖意。(二)多啫有人責備，輕看我們，我們務必喜歡地承受，不可生煩惱的心。(三)，多啫我們底仇人，或強橫無道的人，在我們跟前受人讚美，我們也要喜歡聽受。萬不可提他們底是非，最好保護他們底名聲，給他們原情。(四)，該躲避無益的閒談。不要打聽無益的新聞，因為這些事情，最能擾亂人心，並且是惹人在念經，默想的時候，分心走意。聖文都辣說：『你該躲避同遊手好閒

的人來往，也該躲避讚美人的那些人，更該輕看他們底讚美』。(五)，不但該克制耳官，聽有害的話，並無益的話，而且爲悅樂天主，還該談論事主救靈的大事，聖人們的行實等，這些事都是最悅樂天主的。

## 第十一章 論鼻官

鼻官是什麼？是天主賞的一個能幹，叫人用來能分別氣味底好歹，什麼爲人有益，什麼爲人有害，在五官當中，鼻官是最正的一官，平常爲靈魂沒有大關係。

不謹守鼻官有什麼害處？（一），能生出許多誘惑來，另外是不潔淨的誘惑。（二），接金口聖若望的講論，在身體上，或在衣服上用香水，或

花露水，是靈魂上污穢的憑據。(三)，是給嬌貴人及好奇的人立壞表樣。(四)，能犯相反愛德的罪過。(五)，有時還能阻擋盡本分。

該怎麼樣謹守鼻官呢？(一)，除非爲躲避臭氣，不可任意在房屋裡，在衣服上，臉面上。手上抹擦香料，該常記得金口聖若望底話，『衣服及身體上的香味，是靈魂上污穢的憑據』。也該默想聖經上的那句話，『他們的香味，變成臭味』。天主說這些話，爲驚醒放縱鼻官的人。(二)，不許在房屋裡抱怨空氣底臭濁，該趁這機會克

苦我們底鼻官，多立功勞。(三)，多嚐聞着馨香的美味，就該光榮天主，讚美天主，或默想天堂底無窮的福樂，如同聖人們做了的一樣。(四)，凡能引我們起不潔淨的誘惑，和能動我們邪情的氣味，我們都該深惡痛絕，因為這是很危險的，最容易引人陷于罪惡。

該怎麼樣克制鼻官呢？(一)，故意聞不好聞的東西。(二)故意同卑賤的人在一齊，喜歡同他們交接。(三)，爲愛天主底緣故，爲行克苦底工夫，別用香料物品。(四)，故意往氣味難聞的地



方去，或往病人跟前去，相幫，服事他們。（五）多啫我們該作救人靈魂的事，或該行一件當行的善工，我們該爲愛德底緣故，忍耐一切的臭味，該效法聖方濟各底表樣，起初很不願意看見癩病人，雖然在數十步以外，若看見癩病人底房子，便要用手掩住鼻子，趕到後來歸向了天主以後却大大地相反了；聖人親自到長癩病人跟前去，爲愛天主的緣故，常用心服侍他們，給他們洗身上的臭味，給他們拭瘡上的膿血，若我們不能效法聖人這樣高超的德行，我們至少不該顯出不滿意

的樣子來，若是他們要緊人相幫，我們就該喜喜歡歡地去相幫他們，這樣一來能克苦我們底鼻子，二來我們還能修很大的德行。

---

消除  
神  
悸

一二六

## 第十一章 論嘗官

嘗官是什麼？嘗官是天主賞賜人的一個能幹，爲教人能嘗着飲食的滋味，維持生命，事奉天主，修德立功用的。

不謹守嘗官有什麼害處呢？（一），有叫人只顧貪圖口腹的快樂，違背了天主賞人這一官的正經終向。（二），叫人過于講究飲食，白悞工夫妄費銀錢。（三），還能叫人飲食過度，犯貪饕的罪過

。(四)，飲食時若覺得滋味不大順口就抱怨天主，瞞怨上司，怨恨別人。(五)，有了貪饕的毛病，實在難改，聖巴西略說：我見過許多病人慢慢地好了，却沒見過貪饕人改了他貪饕的毛病的。(六)，貪饕的人有時真如牲口一樣，並且有時還比不上牲口，因為牲口還能守本性的良能，該吃什麼，就吃什麼，該吃多少，就吃多少；常有一定的節制。

該怎麼樣謹守嘗官呢？(一)，吃飯時若嘗着飲食底甜美，不該只圖口腹的快樂，該隨天主底

聖意和保存自己的性命；吃飯以前，先該降福飯，定好爲頭，按天主底聖意吃飯。（三），凡一切貪饕的毛病，都該用心躲避。（四），該記着吾主耶穌說的這句話，他說：『你們該小心自己。不要叫貪饕醉飽和度日的愁慮。壓住你們底心。恐怕你們不料想的時候。那人子要忽然來到』。聖文都辣說：『你們常該小心躲避貪饕及酒醉的毛病。幾時吃飯。不可因爲好吃纔吃，是因爲飢餓纔吃』。聖伯爾納多說：『你總不要因爲喜歡吃飯，該因爲是要緊吃飯』。聖奧斯定說：『明悟因

貪饕疲乏，因此減少祈禱的精神』。(五)，聖伯爾納多說：『貪饕常引誘人犯罪。幾時飲食，就有貪饕的魔鬼來誘惑你；你若勝不過他去。必要叫他勝過你去』。聖保祿宗徒說：『天主的國不在飲食上却在義德，和平，及神樂之中』。我們若好好地想想這些話，我們就看出有克制嘗官的必要和本分了。

該怎麼樣克制嘗官呢？(一)，該好好地遵守聖教會定的大小齋期。(二)，在每天飲食上該作一点小犧牲。(三)，無緣無故不嗑酒和吃什麼的

山珍海味。(四)，飯不大順口時，該當忍耐。(五)，爲克苦的緣故，最好吃所苦口的東西。(六)，吃飯的時候，遇着好吃的合口的東西，故意隔過去不吃。(七)，與人談論總不可談論吃噓飲食的問題。(八)，總不要太講究飲食。雖有時滋味不大好。也要忍耐吃下去。如果不能吃時，就該溫和良善地指示給廚子不對地的方。請看聖五傷方濟各吃東西是怎麼樣。聖人吃飯的時候，總要在飯裡故意攪些灰土，或是調和裡攪一些凉水。(九)，對於鮮菜美菓和別的一切新奇的食物。該有節



制。(十)，不在飲食的時候，沒有要緊的緣故。總不要吃嗑。聖裴利伯內哩對於這條克己的工夫很出名，他說：『沒有一個明智人。不在吃飯的時候吃嗑的』。

至論克制嘗官該注意什麼？(一)，該想聖人們在飲食上，作了許多克己的工夫，所以天主大地光照了他們底明悟，賞了他們非常的聖寵叫他們成了聖人。(二)，有很多人願意在克制嘗官上，效法聖人們，但因為沒有天主底光照，及聖神底指引，所以他們因為克己過當的緣故，以致得

了病。不能專務祈禱，並且有半途而廢的。(三)  
，爲這個緣故聖五傷方濟各說：『若給自己底肉  
身吃的過多，或吃的過少，都有一樣的罪過』。  
又說：『弟兄們，我再給你們說，我們各人該估  
量自己底身體康健如何，因爲在我們當中身體不  
是同樣強健的，所以用飯底度量不是同樣的；要  
緊吃多少，就該吃多少，不可吃得過多，也不可  
吃得過少；不然爲靈魂肉身都有害處。(四)，不  
論作什麼苦工，都該有神師底准許，尤其是在克  
制嘗官上。因爲在這種苦工上，最容易上魔鬼底

消除神污

一二四

當，和起驕傲的意思。有神師的指導，才能脫去這些危險。

## 第十三章

## 論口舌

口舌是什麼？口舌是天主賞給人的一個能幹，爲讚美天主，感謝天主，講道勸人用的。

不謹守口舌有什麼害處？（一），不謹守口舌，能壞別人底名聲。（二），好說閒話。（三），洩露別人底秘密。（四），能說撒謊，和哄騙人。（五），好同別人抬扛噪嘴。（六），喜說謊媚的話。（七），說誇張的話。（八），能教自己底父母，家人，兄

弟兄們，彼此失和，這樣就生出許多傷愛德的事來。  
（九）聖亞各伯宗徒說：『我們若給馬口裡上上  
嚼子。就能叫他聽說，運轉她底全身。請看一個  
大船處于狂風大浪中，只憑一個小小的舵駕駛。  
就能如意轉動進行，。舌頭也是這樣，她雖是一  
個很小的肢體，却能說大，壞大事，你看一星  
之火，能引起燎原的大火來，舌頭也好像火，且  
是犯罪底緣由，在我們底肢體當中，一個舌頭就  
能污穢全體，好似從地獄裡着起的火，能燒壞我  
們底生命。各樣的飛禽，走獸，蛇蟲，海物，都

可以制服，但只有這個舌頭，是最難制服的，又似一個器物裏面滿滿盛着殺人的毒水，我們能用舌頭讚美天主，也能用舌頭咒罵別人，讚美與咒罵都出于一個口，我們奉教人，斷不當如此。『聖亞各伯宗徒說的這些話，多麼可怕！若我們在說話上不謹口慎舌，免不了要犯許多罪的。』

該怎麼樣謹守口舌呢？（一），該避免一切多言的毛病。（二），總不要說相反愛德的話。（三），躲避無益的閒談。（四），總不要譏笑別人底缺點。（五），不可說不潔淨的言語。（六），說話時

該好好地守禮貌的規矩。

該怎麼樣克制口舌呢？（一），當守靜默的規矩。和作靜默的克苦。（二），不可說傷害人的話。（三），不可給別人傳說無益的新聞，免得叫人。在祈禱的時候，分心走意。（四），該說有益于靈魂的事情，和爲自己爲別人都有益處的話，爲靈魂或爲肉身有益的話，皆可以說。（五），若聽見屬下的人說歹話，該溫和良善地改正他們，責備他們，至少該引導他們說有益的事情。（六），不拘什麼人，無論是仇人，無論是歹人，我們總不

可說他們底不好，常該給他們原情，或說他們不是故意辦的，或說他們有好意思；因爲一總的人無論仇人，無論歹人，他們都是我們的弟兄，也都是天主的兒女。（七），我們常該守這個最要緊的規矩，就是默靜寡言，不說閒話。聖經上說：『多說話難免不傷害靈魂』。吾主耶穌也說：『審判之日，一句閒話也要算賬』。聖多默勸人說：『你少說話罷！因爲一句閒話，天主也要罰』。誰若不願意受罰，就該喜愛靜默。（八），我們該克制口舌，幾時想說話，偏不說話。（九），不克



制舌頭的人呀！你記着聖亞各伯宗徒的話罷，他說：『舌頭是不可遏制的一個惡物，裏面滿滿盛着殺人的毒水』。又說：『有人想自己是熱心敬主的，却不管束自己底舌頭，這是自己欺哄自己；這樣的人是假善人』。又說：『原來我們在一總的事上，難免無過，誰若在言語上沒有過失，就是個成全的人』。(十)，聖伯多祿宗徒說：『誰愛惜生命願意得享常生，就該管束自己的舌頭，不出惡言，不說訛話』。

## 第十四章

### 論毀謗

什麼是毀謗？毀謗是口舌上底一個另外利害的毛病，就是談論不在跟前人底是非。

什麼是毀謗人的緣由？（一），是惱恨，因為我們懷着惱恨人的心，所以我們才談論他們底是非。從前法利塞人因為惱恨吾王耶穌，所以他們常毀謗吾王耶穌。（二），是嫉妒，有人一見別人有大光榮，地位，學問，德行，以及其他一切的

好處，他們心裡就要起嫉妒的心，因此就談論人家底不是。(三)，是不忍耐，有些人一見別人有一點不好，他們立刻就起煩惡人的心，因此就談論他們底不是，如同依撒爾百姓在曠野裡毀謗梅瑟一樣。(四)，是貪慾，有時我們盼望得一件事或得一樣東西，若是有人阻擋我們作這件事，或得這樣東西，我們就要毀謗他們，說他們底不是，如同茹達斯毀謗吾主耶穌允許瑪大利納跪在他跟前洗他的足，因此起了負賣吾主耶穌的心。最利害的毀謗有幾樣？(一)，故意地抹煞人

家的好處，和破壞名聲，如同法利塞人在比辣多面前，妄告吾主耶穌，並且妄告他有許多惡事，却把各樣的好行為，大德行都瞞着，一句也不提，（二），減少別人底好處，比方，若聽見人說某傳教士德行高超，某修士學問宏深，立刻就起嫉妒的心，說幾句貶他的話。（三），往歹裡講解人底好行為；比如我們若看見人行哀矜，就說他有圖人讚美的心。（四），說露人隱密的短處，爲減少他底好名聲，如剛在他兄弟跟前，說自己底父親嗑醉了酒。（五），把別人底小過失，說成大過失

，沒有的過失，說的有了，疑惑的說成一定的。

從毀謗上能生出幾樣害處來呢？能生出許多的害處來，另外的就是：（一），受毀謗的人受害處，因為誰受毀謗，誰就失掉了自己底好名聲；撒落滿智王說：『名聲貫乎一切珍寶』。（二），毀謗的人受受害處；因為誰毀謗人就是犯很大的罪，因此也叫人失去看重他的心。（三），另外是毀謗的人自己受很大的害處；因為在別人跟前壞人的名聲，犯兩個罪，一個是犯壞人名聲的罪，一個是犯在人面前立不好表樣的罪。（四）

，受毀謗的人所受的害處不容易補償。一來，因為名聲是很不容易賠補的；二來就是賠補了，到底他底名聲已經受了傷損，總不如從前的那樣完好。（五），從毀謗上生出來的害處，真是無數，聖經上用許多彷彿的比喻，曾論的明明白白。聖經上說：『誰毀謗別人，就如長蟲偷着咬人的一般；又如瘋狗見人就咬，不分家人，外人』。毀謗人的也是如此，不分朋友，仇人，也不分善人惡人，他都同樣地毀謗；若找不見他們的毛病，就毀謗他們的德行善功。有人說：『毀謗人的人』

好似一個豬，牠上園子去不看美花，不食佳菓，但一直往臭糞坑裡跑去。毀謗人的人也是這樣，在別人跟前不說人家底德行善功，却說人家底毛病短處。還有人說：『毀謗人的人如埋着死尸的墳墓一般，因為從他們口中出來的，全是毛病的罪惡的臭氣，又有人說：『毀謗人的人好似妖怪的刀子，他有三個刀子，一下就能殺死三個人』。因為毀謗人的人不但害自己，害被毀謗的人，而且還害聽毀謗的人；所以這個毛病在天主面前，在人面前，都是最醜陋最可恨的。

聽見毀謗人的話該作什麼？（一），或是責備，或是改正毀謗人的人，或至少該給被毀謗的人原情。（二），誰若聽見毀謗人的人，不敢改正他，或不敢原情，就該離開毀謗的地方。（三），若是不便易離開，至少該帶出不耐煩的樣子來，聖經上說：『憂愁的面目能使毀謗人的人休言』。（四），我們不該輕信毀謗人的話。因為聖熱羅尼莫說：『若我們不小心不輕信毀謗人的話，就沒有人毀謗了』。

誰有這個毛病，該作什麼？（一），該盡力賠



補人底名聲，爲叫別人能再恢復回先前的好名聲來。(二)，該說先前被毀謗的人底好行爲，好德行。因此聖奧斯定說：『用自己的口舌傷害了的人，又用口舌治好了』。(三)，該盡力遵守在卷二上講過的克苦口舌的規矩。

## 第十五章 論覺官

覺官是什麼？是天主賞給人的一個能幹，爲知覺事物，冷熱疼痛等用的；這個能力不但是在人手上足上，而且渾身上下四體百肢，都有這個能力。

不謹守覺官有什麼害處呢？（一），能引人貪愛世物，忽畧救靈的事情。（二），很容易叫人引起不潔淨的情慾，陷于不潔淨的大罪。（三），教人

不喜歡行克苦補贖的工夫，而且在一總的事物上，但找肉身底方便快樂。（四），聖巴西略說：『這一官比一總的機關都有危險』。因為這個覺官在人全體上，所以全體都能相反靈魂。

該怎麼樣謹守覺官？（一），若沒有正經和要緊的緣故，總不可撫摩別人。（二），對於自己底身體也該小心，若無正經和要緊的緣故，也不可輕易撫摩妄動，尤其是在不該動的地方上。（三），沒有正經和要緊的緣故，不要撫摩小孩子，另外是女孩子。（四），至論女人們千萬不可許她們

親近自己和動自己底身體，自己也不可動她們底身體，因為雙方都是很危險的，多嚙魔鬼見我們同她們動手玩耍；他就乘這個機會，鼓動我們底那情，引我們犯罪，所以我們該當竭力躲避這樣的動手玩耍。（五），在衣裳上，在床褥上，有要緊用的東西就夠了，不可過于愛惜自己底身體，貪圖肉身底方便。（六），或坐，或立，或共居，或獨居，或同別人來往，常該守一總禮貌的規矩，這樣我們有許多相反肉身求方便的機會，也是克制這一官最好的機會。

該怎麼樣克制覺官？（一），用外克苦，這是最容易最有益處的好法子，也是聖人們勸我們常用的法子。（二），故意找不方便的機會，譬如跪着，或把雙手放在胸前，作十字形，端端正正站着不依不靠。（三），故意找克苦的機會，譬如熱了不找涼快，冷了也不找溫暖。（四），故意忍受各樣的小疼痛，雖然有法子治，也不治，特地叫肉身難受一點兒。

論肉身的內感。

人除了外五官以外還有別樣內在的能力麼？

人除了外五官以外，一定還有內在的能力，這些能力是叫人知覺從五官來的一切事物的形像。

這內在的能力有幾樣？有兩樣，就是知識感覺和欲性感覺力。

知識感覺力，包含幾樣感覺？包含四樣感覺（一），是總覺，牠能收取從五官來的一切感覺，並能辨別他們。（二），記司，牠能記起以先從五官來的一總的形像。（三），測度司，牠能定斷事物底好歹。（四），像司，牠能收存從五官來的一總事物底形像，並能教我們向惡，或能向善，前

三個能力，對於修德犯罪，本來無關輕重，獨這像司是最有關係的。

欲性感覺力有幾樣情欲？有十一樣。就是愛情，憎惡情，願望情，逃避情，喜樂情，憂鬱情，盼望情，失望情，怕懼情，勇敢情，忿怒情，這十一樣情欲對於修德犯罪，都有至大關係，所以要逐條講論下去。

## 第十六章 論像司

什麼是像司？像司就是內感之一，牠能重新引起先前有過的一總事物的形像，叫這形像，在像司裡重新發生；但是牠能相反我們的愛欲，還能收存無益的形像，所以這個感覺是頂危險的一個機關。

我們不克制像司，能生什麼害處？能生許多的害處，另外是：（二），叫人念經，默想，念書



，作活的時候，心志散亂，不能熱心行神工，不能用心盡本分。(二)，是誘惑，因為魔鬼往往用人底像司誘惑人犯罪，他先用想像鼓動了人底情慾，昏迷了人底明悟，然後就不難引人犯罪。(三)，相反潔德的誘惑一來，若存留着，不急速退去，是很危險的。一輩子的工夫，常有那一種不潔淨的形像，在人明悟裏引人犯罪。(四)，這個內感爲我們有很大的害處，就如聖女德肋撒說：『像司教我們受的危害，比魔鬼教我們受的危害更多。』

我們該怎麼樣克制我們底像司呢？爲克制我

們底像司有許多法子。(一)，就是，要定一天的善生規範，這樣每時每刻都有工課，一天的工夫常是很忙，像司就沒有胡思亂想的餘地了。到底爲躲避空間，不可過于忙碌，至于定的善生規範，該怎麼樣遵守，前頭已經講過了，這裡也不必再說。(二)，該常想天主無所不在，他常看着我們明悟裡的思想，所以我們底念頭，都該爲天主出發的。(三)，不可看無益的邪書，和能引像司起不潔淨的影像的事物。(四)，在花園裡遊玩的時候，端端正正地觀看花草，樹木，菓實，虫魚

水渠泉源等，因爲這一總的事物，有時也能減少像司底精神。(五)，勞苦作活，出力運動但也不可過度。(六)，該教肉身有要緊的休息和躲避過勞的困乏。(七)，我們在像司裡所有的苦楚，都給神師說明，教他給我們一個相宜的法子，爲除掉這些苦楚。

## 第十七章

### 論愛情

什麼是愛情？愛情就是欲性感覺力底一樣情欲，牠底目的就是教人喜歡有益的事物。

什麼是愛情底緣由？愛情底緣由就是：（一）

，事物底美好，叫人一看，就自然起喜愛的心。

（二），事物底體面，叫人一看，就不得不愛慕。

（三），脾氣相同，意見相投都是愛情底緣由。（四）

，品格底端方，學問底高遠，明悟底聰敏，伶俐

，以及別的類似的德能，都是愛情底緣由。

什麼是愛情底效果？愛情底效果就是：（一）

，叫人常想自己所愛的人物。（二），叫人常保護自己所愛的人。（三），叫人爲自己所愛的人受勞苦。

我們該怎麼樣克制這個不合理的情欲？（一），該克制我們底眼目，明悟，能教我們妄看，妄想，某人底體面，忠厚，以及別的能動我們愛某人某物底長處，我們該想他們底聖德熱心，和物品底體面美好，都是天主的。（二），該默想人底

卑賤，和死了以後肉身底臭爛不堪。(三)，該棄捨我們所愛的東西，該遠離我們所愛的人，不可同他們多說話，更不可同他們有親熱的交往。(四)，該常想自己分內的事情，就如想自己念過的書，想自己看過的聖書等，這些事都能教我們底明悟不想念我們所愛的人物。

我們該全心全力愛什麼？(一)，該愛天主在萬有之上，並愛聖母及一總的天神聖人們，因為愛他們絕對不能爲我們有什麼害處，而且是很大的益處的。(二)，該愛我們底靈魂，和身後的永

福。(三)，該愛衆人底靈魂，盼望他們都得救，都享天堂底永福。(四)，該愛煉獄靈魂，爲他們多念經祈求天主，教他們早出煉獄升天享福。(五)，凡能相幫我們和相幫別人救靈魂的事，我們都該愛。(六)，該爲天主愛一總的好事，到底不可太過也不可不及，因此教我們犯罪。

## 第十八章

### 論憎惡情

什麼是憎惡情？憎惡情就是欲性感覺力底一樣情欲，這個情欲，能叫人惱恨爲自己有害的事物。

什麼是憎惡情底緣由？另外的緣故就是：（一）一總不好的事物，因爲人的本性是向善愛好的，所以人對於那些不好和爲自己有害處的事物，自然要生惱恨的心。（二），有時暗裡嫉妬某人，



因爲他有學問，有德行，生得伶俐等，這些事都能教我們生出惱恨人的心來。（二），有時因爲性情不同，意見不投，因此就生出煩惡人的心來。

什麼是憎惡情另外的效果？（一），憎惡情能教人彼此不和，彼此爭鬪，不是弄得張三和李四不和，便是弄得趙家和王家不睦。（二），憎惡情能教人厭惡自己生來無福，遇事多苦，所以聖熱羅尼莫說：『從憎惡情裡生出來的，無非是靈魂底黑暗，明悟底昏亂，能有什麼好處？』誰心裡難受，愁眉不展，面帶憂容，真是自己難爲自己

，自找苦受。(三)，誰惱恨別人，必招惹天主底義怒，有一位博學士說：『雖然你多守齋克苦，常進聖堂不斷地念經祈禱，若你惱恨你底弟兄，你便不是天主底兒女了』。(四)，若起了惱恨人的心，不立刻退去，後來就難平息了，並且有時候如火上加油，越着越旺。(五)，有本分救人靈魂的人，更該當避免這個毛病，因為若有了這個毛病，不但爲自己有很大的害處，爲別人更有害處。

我們該怎麼樣克制這個不合理的情欲？(一)

，該常想吾主耶穌說的話，吾主耶穌說：『凡人惱恨自己底弟兄，就是殺人的兇手；你們該知道，凡殺人的兇手，在他心裡沒有平安，決無升天的希望』。又說：『誰若說我愛天主，他却惱恨自己底弟兄，他便是說謊話，因為他所看見的弟兄，他還不愛，如何能愛他所看不見的天主呢？』（二）

，若是我們有惱恨某人的心，我們就該想他底好處，爲能起敬愛他的心。（三），若有人惱恨我們，我們就該寬恕他們，原諒他們，並且溫和良善地同他們說話，讚美他們底好處，總該顯出個誠

心敬愛他們的心來。爲作這些事，該默想吾主耶穌和衆聖人們底奇妙的表樣，他們怎麼樣愛了仇人，怎麼樣克制了惱恨人的心情。(四)，該常想我們若不寬恕惱恨我們的人，天主也必定不寬赦我們底罪。所以我們若願意得常生，必須愛我們底仇人。(五)，該常同惱恨我們的人交談，施恩於他們，因爲恩典能教他們變仇爲友，又該好好地想吾主耶穌底話，他說：『你們該愛你們底仇人，咒罵你們的，你們該爲他們祝福；恨你們的，你們該好待他們；欺負你們，毀謗你們的，你們』

該爲他們祈禱』。

我們該全心全力惱恨什麼？（一），我們該惱恨大罪，因爲大罪是頂大的兇禍，叫人大大地凌辱天主，得罪天主，和害自己底靈魂。（二），我們該惱恨故意犯的小罪，因爲小罪也是至大的兇惡，也凌辱天主，也傷害我們底靈魂。（三），我們該惱恨魔鬼，和他底詭計；因爲他常引誘我們犯罪，若是不小心提防躲避，就要上他底當了。（四），我們該惱恨一切相反天主並爲他底光榮有妨碍的事物。

## 第十九章 論願望情

什麼是願望情？願望情就是欲性感覺力底一樣情欲，這樣情欲，能叫人盼望得將來爲自己有益的事物。

什麼是願望情底緣故？另外的緣故就是：（一）世上底銀錢財帛，這些事物看着似乎爲我們有益，所以人一看見，就自然而然地生喜愛的心。（二），肉身底快樂，我們底肉身，本來就喜歡這

些快樂，所以就喜歡思想那些事情。(三)，光榮的地位，也能擢起這個情欲來，因為人底本性，就喜歡往高裡把結，所以光榮的地位還沒到手以前，就盼望得了不得。(四)，有兩個內在的緣故：一個是人生來的惡情，一個是人生來的驕傲，因為有這兩個緣故，所以人常是富了更想富，貴了更想貴，總沒有滿足的時候。

什麼是願望情另外的效果？(一)，願望情常教人明悟不靜，良心不安，因為牠時常教人妄思妄想，患得患失。(二)，在念經默想，行各樣神

工的時候，教人心志散亂毫無趣味。(三)，這個願望情，教人在不冷不熱的地步上生活，不能發奮前進。(四)，這個願望情，教人辦許多不公道的行爲，而且使人起許多爭端，以及別樣非理的行爲。

我們該怎麼樣克制這個不合理的情欲呢？(一)，該想現世的事物，都不能滿足我們底心，不過是空虛的幻想罷了，並且還能阻擋我們救靈事主，升天享福的大事。(二)，總不可想會有危險的事物，就如光榮，地位，財帛，快樂等，因



爲這一類的事物，最容易引人犯罪。(三)，在我們的想望上，我們該翕合天主底聖意，就是想望天主所想望的，不想望天主所不想望的。(四)，聖方濟各撒肋爵說：『一個人若有了一樣本分，一個地位，就不該妄想別的本分，別的地位』。所以我們該安分守己，不可心高妄想。

我們該全心全力願望什麼？(一)，該願望天主獲光榮，受讚美，願望普世底人都恭敬他，愛慕他。(二)，我們該願望升天堂，也該願望別人升天堂。(三)，我們該願望一總能相幫我們和別

人救靈魂的事。(四)，我們該願望煉獄靈魂早升天堂。(五)，我們該願望外教人進教，罪人回頭改過。(六)，我們該願望天主底聖旨承行于地。

---

消除  
神  
污

一  
六  
四

## 第二十章 論逃避情

什麼是逃避情？逃避情就是欲性感覺力底一樣情欲，這個情欲，能教人躲避一總未來的有害的事物，爲的是不教那些害處來到自己身上。

什麼是逃避情底緣故？逃避情另外的緣故有兩樣。（一），因爲人生來就帶着一種感覺性，一見有害的事物，就要躲避，所以一個人，若怕某樣有害的事物來到自己身上，自然而然地就要用

各樣法子，隄防躲避那些有害的事物。(二)，有時同某人因為脾氣不投也能教我們生出這個逃避情來，以至于人底舉止，動靜，說話，行事，都能教我們生厭煩的心，因此就同他斷絕來往，躲避同他談論，同他在一塊兒。

什麼是逃避情另外的效果？(二)，在不該逃避的時候，如果逃避了，難免不給人立不好的表樣。(二)，從逃避情上，能生出許多不好的效果來，譬如，一家同一家不和睦，弄得良心上常不平安。

我們該怎麼樣克制這個不合理的情欲呢？  
（一），我們該常記着那句俗話說，吃虧是便宜，就是說，無論什麼患難，都是有天主底准許，或是爲改我們的毛病，或是爲加增我們底功勞，總是爲我們有益的，所以我們但該躲避，還該喜歡從天主手裡領受這些患難。（二），常該想要守天主十誡不得受苦，因爲若沒有苦，也沒有德行和功勞了，要修德行，要立功勞，非受苦不成，這是天主定的常法，真金得用火煉，靈魂也得用世苦來磨煉，然後纔能潔淨，才算寶貴。（三），

我們該想天主厚厚地賞報那些現世爲他受苦難的人。聖保祿宗徒說：『因爲我們是天主底後嗣，吾主耶穌是同承嗣的，只要我們同吾主耶穌一齊受著，也可以同他一齊享永福。』（四），我們要克制這個情欲，該如同克制憎惡情一樣，也該用同樣的方法來，盡力克制我們這個不合理的逃避情。

我們該全心全力躲避什麼？我們該全心全力躲避大小諸罪，犯罪的機會，魔鬼底哄騙，和一個總得罪天主，並傷損他的光榮的事情。

## 第廿一章 論喜樂情

什麼是喜樂情？喜樂情就是欲性感覺力底一樣情欲。這個情欲，能叫人喜樂自己所愛的事物。

什麼是喜樂情底緣故？（一）內在的緣故就是愛情，因為愛情能教人愛一總悅樂自己的事物，也能教人引起喜樂情來。（二），外在的緣故有好幾個：一個是喜歡飲食的；人幾時吃什麼食物，自然就生喜樂的情。（三），一個是喜歡錢財的。



；人幾時有了錢財，就覺着喜歡。(四)，光榮，體面，地位也是喜樂情外在的緣故，因爲人一有這些光榮，地位，自然就要生喜愛的心。

什麼是喜樂情底效果？(一)，喜樂情的效果，是叫人在飲食上過度，弄得頭昏腦悶，甚至教人生很危險的病症。(二)，教人在財帛上，過于掛念，生患得患失的心。(三)，教人貪圖虛假的光榮，讚美，和起驕傲的心。(四)，教人貪戀卑賤的事物，忽畧修德救靈的大事。

我們該怎麼樣克制這個不合理的情欲呢？(一)

，我們該完全棄絕能引我們犯大小諸罪，和能傷損天主，光榮的事物。(二)，飲食不可只求口腹的快樂。(三)，我們該棄絕肉身上各樣的快樂，因為吾主耶穌為我們底罪惡作了很利害的補贖，受了很利害的苦難，我自己還可以不作補贖，不克苦一點麼？(四)，我們不該愛世上的財帛，因為財帛，卑賤如同糞土一般。聖保祿宗徒說：『我們該喜樂天上的財帛，這些財物沒有人能奪去，也壞不了』。(五)，我們該輕看光榮，地位和人底讚美，因為光榮，地位，榮譽，稱讚，都是

魔鬼引人犯罪的方法，引人犯驕傲罪的常法。

我們該全心全力喜歡什麼？（二），我們該喜歡愛天主在萬有之上，如同天朝的天神聖人們那樣愛慕天主，並該喜愛義人們愛天主在萬有之上的熱忱。（二），我們該喜歡我們是幸福的人，因為天主在天堂上給我們預備了大賞報，吾主耶穌說過：『你們該喜歡踴躍，因為你們天上的報答是豐厚的』。（二），我們該喜歡天主給我們修德立功的好機會，為加我們天堂上的賞報。

## 第廿二章 論憂鬱情

什麼是憂鬱情？憂鬱情就是欲性感覺力底一樣情欲，這個情欲能叫人憂愁自己所遇着的不好。

什麼是憂鬱情底緣故？另外的緣故就是：（一）自己遇着的一切不好。（二），在自己底財帛上，名譽上，或事業上遇着一切不順心的事。（三），憎惡情和逃避情底緣由，也都是憂鬱情底緣

由。

什麼是憂鬱情的效果？（一），教人心焦。（二），能教人在修途上懶惰厭倦。（三），能引人起嫉妒的心，自己若看見別人德行學問，都比自己強，就不由地要起嫉妒的心。（四），教人失忍耐，多次在很小的事上生氣動火。（五），教人念經枯燥無味，及作別樣熱心善工都沒心火。（六），教人愁眉不展，朝三暮四沒有一定的主意，在盡本分上毫無次序。

我們該怎麼樣克制這個不合理的情呢？（七）

，聖經上天主教給了我們一個很好的法子，爲相反這個憂鬱的毛病，聖經上說：『你們當中誰有憂苦，就該祈禱』。所以祈禱爲治人底憂苦，是頂好的法子，因爲祈禱就是高舉我們底明悟歸向天主，他是我們獨一的喜樂，和安慰。（二），散心遊戲，也能調治我們心內底憂苦。（三），常該同熱心人往來，也能分他們底喜樂。（四），該把自己全全交付與天主，該想無論什麼憂苦都是從天主來的，爲減少我們底罪罰，或爲加增我們底功勞。（五），該有休息散心的時候，和保養身體

的各樣法子，免得摧殘身體底康健，不能盡自己底本分。(六)，該想一總的患難，雖然是憂愁底緣故，却是從天主來的，爲教我們造到成全的地步，在世多立功勞，和死後享更大的永福。

我們該全心全力憂愁什麼？我們該憂愁因爲有許多人，不但不想念天主，不愛慕天主，而且還重重地得罪他，凌辱他。(二)，我們該憂愁因爲有許多外教人，如今還未進教，還不能得救贖的大恩。(三)，我們該憂愁，因爲吾主耶穌底苦難，爲那些固執于惡的罪人們，還是沒有效驗。(四)

，我們該憂愁，因為我們得罪了天主。我們至可  
愛的天主。（五），聖伯爾納多說：『弟兄，你該哭  
你從前的罪惡，你該盼望天堂底福樂，你該痛悔  
你犯了的罪過，和你耽誤了許多修德行立功勞的  
好機會，你該喜歡天國底賞報，你該憂愁你從前  
的過失，你該喜歡永遠享福的喜樂』。吾主耶穌  
也說過：『哭泣的人是有福的，因為他們將要受  
安慰』。



---

消  
除  
神  
污

一七八

## 第廿三章 論盼望情

什麼是盼望情？盼望情是欲性感覺力底一樣情欲，這個情欲，能教人盼望那些沒有得到的好處。

什麼是盼望情底緣由？盼望情底緣故就是：（一），愛情，因為愛人，才想得某樣事物，如果不愛人，那就不盼望了。（二），經驗，因為人用經驗，才能知道什麼能增長自己底精神。（三），

普通的願望情底緣故，也是盼望情底緣故。

什麼是盼望情底效果？（一），常教人明悟散亂，良心不安。（二），教人在念經默想和作別樣神工的時候，分心走意。（三），這個情欲是人彼此爭鬪惱恨的緣由。（四），這個情欲還能教人妄費光陰，不善盡自己底本分。

我們該怎麼樣克制這非理的情欲呢？（一），該常想世上的事物，總不能滿足我們底心，富了還想富，貴了還想貴，得了一千還想得一萬，得了一萬，還想得十萬，百萬，千萬，萬萬，總沒

有够的時候。(二)，該想世上的財物，如同塵埃糞土一般；聖保祿宗徒說：『要緊的事光有一件，就是救靈魂』。所以我們底心但該注意于救靈魂這一件事。(三)，該知道在一總的事物裏，更悅樂我們心的就是錢財，地位，光榮，讚美等，魔鬼常利用這些東西引人犯罪，害人的靈魂。(四)，該把自己交付于天主完全依靠天主，或好，或歹，都隨天主底聖意。

我們該全心全力盼望什麼？(一)，我們該盼望天主全寬恕了我們底罪過，再作他底好兒女。

(二)，我們該盼望天主，在世上多賞我們聖寵，好能躲避一總的罪過，並善盡我們底本分。(三)，我們該盼望在世多立功勞，死後受天主底賞報。(四)，我們該盼望天主賞賜我們各樣要緊的事物，爲維持我們底性命。(五)，我們該盼望天主，在世上救我們于諸兇惡，若是天主許我們不順心的事，也該盼望天主相幫我們，教我們能甘心承當忍受。(六)，我們該盼望天主賞我們恒心行善，另外恒心行善到死，不要半途而廢。(七)，我們該盼望天主底仁慈可憐外教人，和罪人們，賞

賜他們回頭改過的大恩。

---

第廿三章 論盼望情

---

消除神汚

一八四

## 第廿四章 論失望情

什麼是失望情？失望情是欲性感覺力底一樣情欲，這個情欲，能教人失望能得到的好處。

什麼是失望情底緣故？（一），疏忽懶惰，不願意受勞苦。（二），是在自己底本分上不負責任，不求實實在在地辦下去。（三），畏難苟安，毫不果敢，辦事，怕前怕後，猶豫不定。（四），沒有依靠天主的堅心，遇見一點難處，就灰心喪氣，不



往前進，半途而廢。(五)，力量軟弱，沒有才能，也能教人起失望的心。

什麼是失望情底效果？(一)，失望情能教人失掉自己底恒心，原來恒心爲修德立功，行善至死，是很要緊的。(二)，按金口聖若望底講論，失望教陷于罪惡的人，無力回頭改過，而且還是越陷越深。(三)，失望是犯罪的機會，魔鬼用這機會引人犯出無數的罪來，並且教人忘了救靈魂的事，和當盡的本分。(四)，失望情教人念經默想作各樣神工，都沒有精力，若無天主特別的相幫，

絕對不能除掉這個毛病。(五)，失望的人，魔鬼誘惑他如同誘惑了茹達斯一樣，他必定要犯自殺的罪，因為魔鬼起初誘惑人犯罪，教人貪圖現世底快樂，趕人犯罪犯得多了，他就誘惑人失望，教人想自己不能得救了，因此就自殺，想這樣，可以脫去世上的困苦患難。(六)，失望情教人良心不安，明悟昏亂，不會想天主底無限仁慈。

我們該怎麼樣克制這個不合理的情欲呢？(一)，該想天主賞了我們無數的奇恩異寵，並且他如今還不住的賞賜我們無數的恩寵，因為他是

我們底至慈至可愛的大父，他常愛我們，常願意我們得好，總不願意我們受害。(二)，該常想天主的仁慈，雖然我們犯了許多大罪，也不可失望；因為天主底仁慈，是無限的。(三)，該想失望的罪，比什麼罪也重大，所以聖人們說：『茹達斯失望的罪，比他負賣吾主耶穌的罪還大』。(四)，我們該想天主底全能，和他愛我們的愛情，因為天主常願意相幫我們躲避罪惡，得勝誘惑，升天堂享永福。為教人不失望，還有一個很有效驗的法子，就是呼號聖母瑪利亞底聖名，有一位博學

主說：『你若犯了罪，得罪了吾主耶穌，看見吾主耶穌生氣不寬免你，就該投奔聖母，因為她是罪人們底盼望，憂苦人底安慰；你若求她相幫，她一定相幫你；你若呼號聖母瑪利亞，必定有求必應』。(六)，爲相反失望的惡情，還有別的法子，就是常默想吾主耶穌底苦難，看他怎麼樣愛了我們，爲救贖我們，受了多少苦難，我們若想到這裏，還敢起失望的心嗎？(七)，爲克制失望的惡情，該想有許多的大罪人，因天主聖寵底相幫，都回頭改過了，而且還成了大聖，就如聖保

祿宗徒，聖奧斯定等，都是回頭成了大聖的。(八)  
我們若有失望的誘惑，就該給神師說明，求他  
指導我們，給我們出好主意。

## 第廿五章 論怕懼情

什麼是怕懼情？怕懼情是欲性感覺力底一樣情欲，這個情欲能教人盡力躲避各樣阻擋和患難。

什麼是怕懼情底緣由？怕懼情底緣由就是：

(一)，愛情，因為人愛某樣事物，怕失落了，因此就常起害怕的心。(二)，力量的單薄，因為人若知道自己底力量單薄，就無力去抵擋患難，因此就起怕懼的心。(三)，懶惰也是教人生怕懼情的緣由。

什麼是怕懼情的效果？（一），怕懼情能減少人底能力，敗壞人底志氣，因爲人若一遇着患難，便想自己不能躲避，自己就不肯出力，也不想法子去阻擋，如同沒有能力的一樣；又如同打了敗仗的兵，一見敵人就要望風而逃。（二），這個情欲能減少人底勤謹，因爲人若一遇着患難，便想自己不能躲避，因此他就要過于害怕，不能發奮前進了。（三），有時教人身體打顫，手足不能動轉，這樣也就自然不能抵擋患難了。（四），有時教人心神散亂，作事粗心，甚至能教人底明悟受

損，成一個瘋子。

我們該怎麼樣克制這個不合理的情欲呢？（一），要潔淨自己底良心，在天主面前，該常是潔淨無罪的。（二），該常想我們所怕的患難，爲我們不是有害的，至少不是如同我們想的那樣有害，所以也不可怕牠。有一位紅衣主教說：『你該向你自己說：我早就知道有許多患難，要來到我身上，如今有點患難我怕什麼呢？我不是要害病魔，但是害病爲我底靈魂一定有許多益處，我還怕什麼呢？恐怕我將來要一敗塗地，成一個孽



子，但那時過日子更穩當，更平安，還有什麼可怕呢？恐怕要失去我底財產嗎？但是到了那時，我也不掛心，不費力，沒有什麼危險，豈不更好麼？所以我怕什麼呢，恐怕要失去我底好名聲麼？到底若是因我自己底緣故，要失去名聲就該想法子除去教我失落名聲的緣故；若不是我底緣故，我底良心自然平安；恐怕有時候盼望的事物得不到手，到底該想雖是皇上，也不能全得了他所盼望的事，恐怕我將來要成個瞎子嗎？但那時能消除我許多的妄貪妄想；不是有人要說我不好麼

？但他是給我立功勞的好機會；我不是將來也要死嗎？但是在世上不能用什麼法子可以躲避死』。常這樣想，我們底恐懼，自然消除了。（三），該全心依靠天主，因為天主既是我們底大父，他一定不許我們受什麼大患難，雖然有時許我們受些患難，也是爲我們底益處，教我們修德前進，教我們得更大的天福，所以我們若遇着患難，就該這樣說：『天主既是我生命底保障，我還怕什麼呢？』（四），時常愛慕聖母並恭敬聖母，另外在受誘惑的時候全心依靠她，呼號她，求她在

吾主耶穌面前替我們轉求。

我們該全心全力怕什麼？（一），我們該怕得罪天主，並犯他的誡命。（二），該怕魔鬼底詭計和誘惑。（三），該怕我們底私慾偏情，所以總不該依靠自己底力量，該依靠天主底相幫。（四），我們該怕，因着我們底壞表樣，引人犯罪得罪天主。（五），我們該怕，我們底疏忽冷淡，怕天主收回他底聖寵去，怕不能躲避犯罪的機會，怕不能勝魔鬼底誘惑，所以我們該及早改了我們底疏忽冷淡的毛病，更快地熱心前進。

## 第廿六章 論勇敢情

什麼是勇敢情？是欲性感覺力底一樣情欲，這個情欲能教人敵擋眼前的患難，雖然很不容易敵擋，到底總不敗與失望，常是勇敢抵抗。

什麼是勇敢情底緣由？勇敢情的緣由，就是：（一），愛某人或某物的愛情；因為人若不愛某人某物，他就不保護他了。（二），經驗；因為有了經驗，才知道什麼患難可以得勝，什麼不能得

勝，然後才發勇敢的情；（三），願望情的緣由也是勇敢情底緣由。

什麼是勇敢情底結果？（一），過分的勇敢，能教人明悟混亂，良心不安；（二），能教人念經祈禱，分心走意，不能善行熱心神工；（三），能教人作出失落靈魂，傷害性命的事來，敗壞自己的名聲，作不公道的的事情；（四），血氣的勇敢能教人敗興失望，作事半途而廢。

我們該怎麼樣克制這個不合理的情呢？（一），該想過分的勇敢，只能教人犯罪作惡，也能教

人忘記了天主底威嚴公義；（二），該想天主常阻擋惡人們的圖謀，就如從前阻擋了掃祿難爲教友們的一樣；（三），該細想勇敢情，能教人冒失落靈魂的大危險；有許多人，因着冒失的勇敢，犯了大罪，下了地獄；（四），謙遜的德行，是克制這個情欲的最好的法子，就如想我們本性底敗壞，力量底單薄，都能壓伏這個情欲；（五），我們作事情以前，先該同明白老成的人商量，討他們的主意，請他們指教。

我們該勇敢作什麼？（一），該勇敢退魔鬼的

誘惑；（二），該勇敢躲避犯罪的機會；（三），該勇敢奉事天主，修德立功，救己救人；（四），該勇敢躲避得罪天主，和犯天主誡命的事；（五），該勇敢勸化別人，認識，恭敬，愛慕天主；（六），該勇敢相幫外教人棄邪歸正，事奉天主，救他們的靈魂；（七），爲愛天主的緣故，該勇敢給別人立好表樣；感動他們愛慕天主，好守誡命；（八），該勇敢盡我們的本分，總不可疏忽懶惰。

## 第廿七章 論忿怒情

什麼是忿怒底情？是欲性感覺力底一樣情欲；這樣情欲，能教人除免教自己受害的緣故。

什麼是忿怒情底緣由？忿怒情底緣由，就是：（一），輕看凌辱別人，人多嗜生氣，發怒，是因爲他想，某人某物爲自己有害，所以就輕看他惱恨他；（二），地位，因爲人的地位越高，越不能受人底委屈，常見居高地位的人，若有人多少



輕慢他們一點，他便咆哮如虎，大發雷霆之怒；  
(三)，卑賤，就如一個卑賤的人，若輕慢一個尊貴的人，這個尊貴人自然受的輕慢不小；所以輕慢的人越卑賤，受輕慢的人越生氣。

什麼是忿怒情的結果？(一)，聖額俄暑說：『忿怒對於身體能生發許多惡果』，又說：發怒的人屢次心跳肉顫，口舌亂動，滿臉紅，嘴裡亂喊亂叫，自己也不知道自己作的什麼』；(二)，聖奧斯定說：『忿怒也能發生靈魂上的惡果』，又說：『從忿怒上，能生出厭惡來，從厭惡上，

能生出惱恨來，這樣就難免不犯殺人的罪，雖然沒有真的作出殺人的事來，到底心裡已經犯了殺人的罪；（二），忿怒情能增長人底驕傲，消滅人底謙遜，和壞人底端正的德行。

我們該怎麼樣克制這個不合理的情欲呢？（一），一覺忿怒的心一動，就該立刻壓伏，因為忿怒，如同火一樣，小火不滅便成大火，趕成了大火，就不容易撲滅了，忿怒也是如此，未發怒以前，倒還容易壓伏，趕發起怒來，就不容易壓伏了；（二），該在平日，好好演習仁慈良善的行爲，

爲壓伏自己的忿怒；（三），爲克制忿怒，有一個很好的法子，就是早晨起來，就該拿一個很結實的主意，這一天以內不發忿怒，要效法吾主耶穌底良善溫和的表樣，請看吾主耶穌在世的時候，爲我們受盡了一總的輕慢凌辱，總沒有發過一點兒忿怒，常是謙遜良善地忍耐了，我們看看耶穌底這個表樣，我們還敢不忍受些微的輕慢凌辱嗎；（四），爲克制我們的忿怒，該想我們犯過許多罪，應該受一總的輕慢凌辱，如今這一点輕慢凌辱，還不肯甘心忍受嗎；（五），當心裡起了忿

怒的時候，不可發言，該壓住性可靜默着；（六）多嗜起了忿怒，就該轉心想別的事情，說別的話直到怒氣消了纔止。

我們該生氣相反什麼？（一），我們該相反一總的大小諸罪，因為罪惡害我們的靈魂，並大大地凌辱天主；（二），我們該相反我們的毛病，私慾偏情，勇敢地同牠們打仗，務必要得勝了牠們；（三），我們該相反魔鬼，因為魔鬼謀害我們的靈魂，拉扯我們下地獄；（四），該相反得罪天主的一切事情；（五），我們該相反修德行的阻擋。

論靈魂的三司。

爲什麼在清理靈魂的法子上，該論我們靈魂底三司呢？因爲我們除了該謹守肉身底五官以外，還該收斂靈魂底三司，因爲靈魂底三司，也能引人犯罪，得罪天主；明悟雖然能認識真理，却也能不隨真理底指示，並且能作違背真理的事情；所以我們該當管理牠；愛欲，也該管理，因爲牠雖然有自由的能力，却也能不隨明悟底命令，所以也能犯罪得罪天主；至于記念，也該管理，因爲記念隨着愛欲底牽引，也能不走真理的道路

，所以也能犯罪得罪天主，故此誰願意修到成全地步，必須先該認清三司底缺點，並該知道當如何補救的方法。

靈魂底三司是什麼？就是明悟，記念，愛欲。

---

消除神汚

二〇八

## 第廿八章

### 論明悟

明悟是什麼？是天主賦給人靈魂的一樣才能，用這個才能，能認識世上有形的事物，還能認識事物底本質，又從受造之物上，能認識天主底本性本體，還能知道人在天主台前，有什麼當盡的本分。

什麼是明悟上的毛病呢？（一），是不追求緊要的真理，不認識當盡的本分；（二），過餘好高



妄想學習無益的事情，貪求有害的新聞；（三），固執己見，故意相反明智人底意見；（四），詭詐，用各樣的法子欺哄別人，或遮掩自己的短處；（五），辦事冒失，或是猶豫不定，無緣無故地妄斷人。

怎麼能改正這些毛病呢？（一），我們該學習一切最重要的道理，這就是說，我們該當認識天主，該認識我們的缺點罪惡，並該知道我們所有的好處，都是從天主來的，也該知道我們對於天主，有什麼當盡的本分，又該知道，我們怎麼樣

就能到成全地步；（二），我們該知道善生的方法：這就是說盡本分該有好爲頭，還該好好的盡本分，譬如爲光榮天主，爲救別人和自己的靈魂盡本分；（三），不可貪求無益的事物，另外是有害的事物，因爲這些事物，不但爲我們沒有益處，而且還有很大的害處，就是教我們念經祈禱，分心走意，疏忽懶惰，盡本分苟且塞責；（四），總不可想人底不好；人有過失該寬恕他們，至少該原諒他們；（五），不可固執己見，該隨從別人底意思，爲練習謙遜的德行；（六），上司出的命，

只要不得罪天主害我們的靈魂，我們就該甘心聽從。

## 第廿九章 論記念

記念是什麼？記念是天主給人靈魂的一樣才能，爲教人記念天主賞的各樣恩典，和人生最後的目的，就是升天堂永遠享見天主。

什麼是記念底毛病呢？（一），就是好忘了天主，和天主賞的各樣恩典；（二），是好忘了自己惟一的終向；（三），是好忘了對於天主，對於他人和對於自己，當盡的各樣本分；（四），是好忘

了熱心前進的規矩；（五），是教人在念經默想的時候，分心走意，胡思亂想。

怎麼能改除這些毛病呢？（一），該常想自己在天主和在護守天神面前，不敢犯罪，得罪他們；（二），我們該常存想四末的道理，存想四末的道理，爲躲避罪惡是很有益處的，聖經上說：『你若記着四末，你就永遠不犯罪了』；（三），我們該常思想我們當盡的本分，因爲若對於自己當盡的本分，總不思不想，就難免不疏忽懶惰；（四），每日該行公私省察，爲能在修途上日日前進；

(五)，不是自己的事情不可去管，該避免犯罪的機會，在念經的時候若分了心，幾時覺着了，就該很快地收斂心神；(六)，我們該克制記念，不許牠想念世上的光榮財帛，安逸快樂的事情，因為想念這些虛幻的世物，一來是白費時候，二來還能引人犯許多的罪；(七)，我們該克制記念，不許牠想念不公道的財物，若有了這樣的誘惑，就快快退去；(八)，我們該克制記念，教牠常存想人底卑賤不堪，罪惡底醜陋；(九)，常該記念我們受了天主底無數的恩典，如同造生，保存，

消除神污

二六

降生，救贖，掌管，保護，等恩；常記念這些恩典，就能教我們起感謝愛慕的心。

## 第三十章 論愛欲

愛欲是什麼？愛欲是天主給人靈魂的一個才能，爲教人喜歡明悟所好的，厭惡明悟所惡的。什麼是愛欲底毛病呢？愛欲底毛病是，（一）貪求現世的銀錢財貝；（二）貪圖不要緊的事物；（三）貪圖光榮讚美，事事要超過別人，要在別人以上；（四），在修德前進上，常不願意出力，智王撒落滿說：『懶惰人願意修德行，却不



肯出力』；（五），在事主救靈的事上，毫無心火，毫不努力；（六），從愛欲中還能生出許多別的毛病來，聖安多尼說：『愛欲如同一棵惡樹一樣，牠的根子，就是貪欲，牠的身子就是固執，牠的枝子就是惡行爲，牠的葉子就是不好的言語，牠的菓子就是永遠的死亡』。

該怎麼樣改這些毛病呢？（一），除了爲肉身要緊的東西以外，不可貪求別的不要緊的財物；（二），總不可盼望得虛假無用的財物；（三），常想或是靈魂上或是肉身上的好處，都是從天主來。

的，也都是天主隨便賞賜的，總不可盼望天主不願意賞的事物；（四），無論作什麼善事善工，總不可有圖人讚美的意思，都該爲光榮天主作；（五），爲光榮天主的善事，不可怕人議論，恥笑；（六），該常勤謹勞苦，爲避免空閒的毛病，凡作一件善事；皆始終如一，貫徹到底；（七），該常發願意修德行，和改毛病的善情，這樣辦法纔算是善用天主賞給我們的愛欲。

---

消除神汚

三三〇

## 第卅一章 論私愛

什麼是愛欲底最大的缺點？愛欲底最大的缺點，就是私愛，過分的愛；天主一定願意人愛自己，和爲自己有益的事物，這是天主的聖意，教人好盡自己的本分；到底人有時，過於偏愛自己，有時，人隨着自己的愛欲，只顧自己的好處，自己的便宜，不顧天主的聖意，不顧天主的光榮，不顧別人的利益，這樣的愛，就叫私愛。

什麼是私愛底惡果？（一），聖保祿稱這個私愛，是萬惡之根；因為私愛的人，只知求自己的方便，圖安逸，求自在，自高自大，輕慢別人，違抗父母底命，輕慢朋友的規勸，百種罪端，層出不窮；（二），聖伯爾納多說：『私愛是相反天主的，因為私愛阻擋人升天堂，拉扯人下地獄，教人辜負吾主耶穌底寶血，甘心投于魔鬼底權下』，聖人又說：『私愛真是最大的兇惡』；（三），從私愛上能生出各樣偏情來，因為人一有私愛，就要忽略有益的事物，貪求虛假的事物，不但

貪圖肉身的快樂，還要貪圖人的讚美，要在衆人以上；（四），從這私愛裡，能生出許多的毛病來，如憂悶，難過，怨恨，惱惡等等的毛病，富貴，光榮，安逸，快樂，總不能滿足人的貪欲，因此總斷不了憂悶難過，怨恨惱惡。

克制這個私愛是要緊的麼？一定是要緊的；（二），從私愛生出來的效果上，就可以知道克制私愛是要緊的了，聖伯爾納多說：『我們躲避私愛，如同躲避毒蛇一樣，不然就要被他咬着，要了性命了』；又說：『地獄裡底烈火，全是爲罰』

私愛的，若無私愛，地獄裡就沒有火了』；（二）  
，私愛不但是萬惡之根，還是萬善之阻；（三），  
因爲天主不但命我們愛他在萬有之上，還命我們  
愛人如己並愛萬物，因萬物都是天主造的，却是  
爲光榮他造的，所以我們該按天主底聖意，愛一  
切受造之物。

克制這個私愛有什麼益處？有很大的益處；  
因爲克制私愛，是最中意天主的；有個博學人說：  
「沒有比克制私愛的功勞是更大的，也沒有比  
克制私愛是悅樂天主的，因爲沒有比克制私愛，

是更難的』，又說：『誰若爲愛天主的緣故在很小的事上，克制自己的私愛，比那復活死人，還更悅樂天主哩！』（二），克制私愛，爲救靈魂，爲到成全地步，都是很要緊，很有益處的，聖文都辣說：『爲到成全地步，全在乎克制自己的私愛』；真福克利瑪谷說：『克制私愛的人是有福的，因爲他們已經到了吾主耶穌十字架右邊』；所以克制自己的私愛，就是打成全底基礎，必能得天主另外的相幫，在德行的道路上，自然日日進步，直到成全地步；（三），克制這個私愛，是



很有功勞的，因為這私愛，是很難克制的。

我們該當怎麼樣克制這個私愛呢？（一），總不可想我們本性，和超性各樣的恩典，是從自己的功勞來的，該想都是從天主底特恩來的，因為我們不過是個空虛淨無，一無所有，一無所能，所有的不過都是罪惡罷了；（二），總不可在人跟前，顯露我們的德行功勞，為圖別人底讚美；（三），該屢次，想我們的行為，怎麼不齊全，我們所犯的罪過是多麼多，多麼重大，我們的軟弱是多麼可憐，（四），我們只要有要緊用的事物，就該

心滿意足，其餘別的，天主賞不賞，我們一点也不可掛心；（五），不可貪肉身的快樂，因為牠很容易哄騙我們，拉我們犯罪，得罪天主；（六），我們該躲避人底讚美，因為人底讚美，最容易引我們生驕傲的心，犯驕傲的罪；（七），我們遇着事情，或順或逆或好或歹，該想是從天主來的，天主聖意所許的，所以我們只該讚美天主，感謝天主；（八），我們該聽上司底命，如同聽天主底命一樣，總不該追求爲什麼這樣出命，不那樣出命呢？爲什麼教這樣作，不教那樣作？爲什麼教我

們作，不教別人作呢；（九），在我們作事不該爲自己的便易作，該爲天主的光榮作，聖保祿宗徒說：『你們或吃或喝，或作別的，無論什麼事情，全該爲天主的光榮而作』。

清理靈魂當用的法子。

清理靈魂當用的法子有幾樣？當用的法子很多，另外有四樣，（一），利用外面的困苦，患難；（二），利用靈魂底枯乾無味；（三），利用恐懼之情；（四），利用一總的誘惑。

## 第卅二章

### 論外面的困苦患難

外面的困苦患難是什麼？外面的困苦患難，包含一總不順心的事：比方別人的欺負，親友恩人底死亡，名聲底失掉，公眾的災害，肉身底疾病，這都是困苦患難的緣由，也都是天主清理人靈魂，慣用的常法。

什麼是這些困苦患難的原因呢？這些困苦患難大概是自然而來的，譬如肉身底疾病，損傷；

(二)，有的是人爲的，比方名底聲敗壞，當面的羞辱；(三)，有時是從魔鬼來的，因爲他嫉妒人，所以千方百計地在人肉身，或在靈魂上，謀害人；(四)，那些事都是天主許的，爲教人得更大的好處；聖經上說：『主責罰他所愛的人，凡他收爲兒子的，他就用鞭打他』。

爲什麼緣故天主許人遭這些困苦患難呢？(一)，是提醒我們恭敬天主，好盡自己的本分，躲避犯罪的機會；天主若是賞事事順心，人就要忘了天主，和天主賞的各樣恩典；所以天主有時教人

受些困苦患難，是爲教人記念天主，依靠天主，因爲天主是我們的慈父，很願意相幫我們，我們在困苦患難的時候，就投奔他，如同聖經上說的那個蕩子，他有錢的時候，就忘了他的父親，到後來遭了患難，才想起父親來了；聖額俄略說：『暫世的一切苦患，都是爲教我們歸向天主的』；請看從前義拉爾民底故事，就可以明白了，幾時天主給他們苦患，他們就爭先恐後的投奔天主；（二），因爲天主願意我們，得天堂的永福，所以才賞給我們困苦患難；聖保祿宗徒說：『入賽場比武』

的，除非按着規矩，不能得花冠，農人必先勞力，然後纔能得收成，所以誰打不了勝仗，一定不能得天國；吾主耶穌親自也說：『誰不肯背自己的十字架，跟隨我，也就不堪作我的門徒』，就是說：『誰在世不忍受苦患，不能到天國』，有個名人說：『不願意忍受苦患，就是不願意救靈魂的表記』；（三），天主加給人這些苦患，爲教人改惡遷善，脫免永死，聖巴西略說：『天主辦事情，如同一個好父親，用拐杖教訓他的兒女，改毛病一樣』；聖奧斯定說：『天主賞給人苦患

，如同一個明醫生，給人治病的一樣，把病人底爛肉割去，也給他吃苦口的葯，這並不是願意害病人，真是愛病人，願意救病人的性命』；（四），爲教人怕犯罪，用心躲避再犯罪，因爲人都知道，犯罪以後必有重罰，因此就要躲避罪了，從前義拉爾民在曠野時，一得罪了天主，天主當下就給他們苦患，一來爲教他們改過，二來爲驚戒他們，不要再犯罪，得罪天主，不然天主罰他們，還要比前次更重；（五），爲教世人相似他的聖子，並教我們當得起分受他的光榮，因爲天主，爲



救我們世人並沒有寬免他惟一可愛的聖子，所以也不寬免我們。也願意我們忍受苦患，爲教我們相似他的聖子，這樣死後升了天堂，也可以同他的聖子一塊兒承受賞報；（六），爲發顯他是萬物之主，也教我們謙謙遜遜的認識他，是我們生前死後的大主宰；爲此聖若伯當時遇着苦患，就說：『天主賞的，天主拿去，因爲天主願意這樣辦，天主的聖名也是可讚美的』；（七），爲教人在世補贖罪過，吾主耶穌從前在一個水池邊上，遇見一個害了三十八年的癩病人，他盼望吾主耶穌治

好他，吾主耶穌治好了他以後，就給他說：『你現在的病好了，可不要再犯罪了，若再犯罪，恐怕要遭更大的禍患』，金口聖若望說：『天主爲救我們的靈魂，脫免罪惡的禍患，所以叫肉身作補贖』；（八），天主許我們這些苦患，是爲發顯他的仁慈美善，因爲天主賞給我們這些苦患，是爲教我們躲避犯罪的機會，並躲避貪愛空虛的世物；這樣教我們能一心愛慕天主，專務救自己的靈魂；有一位聖人在不多幾年以內害了五回大病他却說：『他害的病是天主的仁慈』，這些困

苦患難有什麼益處？（一），苦患能提醒人明白世俗的虛假，離開世俗的空虛；爲母親的若願意叫兒子離開奶頭，去吃比奶更養人的食物，就把苦口的東西放在奶頭上；天主待人也是如此，爲教我們開離世俗的虛假光榮，專務天堂的真福；才賞我們苦患受；聖奧斯定說：『天主在世福裡頭，纔上苦痛，是教人尋找高超的福樂；（二），受苦患的時候，我們能修各樣的德行，另外是修謙遜忍耐，隨主聖意等等的德行；（三），忍受苦難，能補贖自己的罪過，爲此聖奧斯定說：『主呀

！這裡燒也罷，砍也罷，不寬免也罷，只要永遠寬免我就够了』；聖方濟各撒勿略說：『爲享真福，該在生前忍受苦難，然後纔能脫免死後的刑罰』；（四），苦患能相幫人妥當走德行的道路；聖方濟各撒勿略說：『常爲天主忍受苦患，就是聖人們底明智，因爲他們這樣辦了，就到了聖德成全地步』，所以我們若甘心忍受苦患，不久就能到成全地步；（五），這些苦患明明發顯，是天主對我們的愛情，聖保祿宗徒說：『天主愛誰纔罰誰』；吾主耶穌親自也給聖女德肋撒說：『你

要知道你的靈魂，是我的大父最愛的，但是在世的時候，該受大苦大難』；爲此聖女在受着苦患的時候常說：『我很願意拿世上的寶藏，換來這些苦難』；聖味增爵巴五爾說：『世上的苦痛，都不算什麼苦痛』；聖方濟各說：『那一天沒受苦就該怕天主忘了自己』；金口聖若望說：『能爲天主受苦的恩典比復活死人的恩典還大』；故此聖保祿宗徒說：『因着你們，我多多自誇有滿心的安慰，在我們一切患難中，我格外的喜歡，如今我喜歡不是因爲你們難受了，是因爲你們的

難受，叫你們悔改了，你們的毛病，是按天主的聖意難受的，所以我們沒有受什麼損害』；（六）  
，因為世上的苦患，給我們積攢下很大的光榮，  
聖保祿宗徒說：『因為我們在這現時受又輕又暫的苦患，要我們得那高上無比永遠的光榮』；聖五傷方濟各說：『我盼望的福樂那麼大，以至于把世上的苦患變成甘甜的了』；聖女德肋撒死了以後，有一天發顯給，她同會的修女們說：『我在天堂，有極大的光榮，不但因為作的工活，且是因爲在世，作的補贖，愛天主，忍受苦患，纔

能如此，我如今若有盼望，再來到世上，我定要來到世上，爲天主多忍受些苦難』；（七），誰甘心爲天主忍受世苦，他的心裡必定有極大的喜樂和平安，聖斐利伯內理說：『在生前有地堂，也有地獄，爲那些甘心忍受苦患的，便就是地獄』；爲那些不甘心忍受苦患的，便就是地獄』；聖方濟各撒勿畧說：『在世沒有比苦患，爲我們更有喜樂和平安的』；（八），忍受世苦世患，是生前的大祭獻，因爲我們若把苦患獻給天主，天主必定喜歡承受；有一日聖女日爾都德，同天主說

：什麼祭獻是你很喜歡的呢？天主答應她說：『我的女兒，你若甘心忍受遇着的一切苦患，我就很喜歡』！

該怎麼樣忍受這些困苦患難呢？（二），該潔淨自己的良心，總不可教良心上有罪，尤其是大罪，因為人若帶着大罪，忍受什麼苦患，也沒有功勞了；聖保祿宗徒說：『我即便把所有的財產，都施捨于窮人，又把我自己捨身受燒，但我若沒有愛德，於我毫無益處』；（三），為此，該想這些苦患，如同是天主親手給我們的一樣，並不是



從人的不好來的；（三），在受苦患的時候，總不可垂頭喪氣，該振作精神，想天堂的福樂光榮等，因為聖保祿宗徒說：『這現世的苦患，不能同將來的福樂相比』；（四），在受苦患的時候，該當甘心忍耐，隨天主的聖意，並且該感謝天主，因為許多次，因着那些苦患，潔淨了我們的靈魂，為此聖女德肋撒說：『我很切望受苦，所以我天主賞我受苦患』，十字聖若望說：『主！我因我的善工，求你賞賜我，能爲你多忍受苦患』！（五），在苦患的時候，該多念經，勤領聖事，

並求聖人，聖女們，爲我們轉求天主；（六），在苦患的時候，該努力發奮，勇敢修德，也該用心盡自己的本分，如同沒有事的一樣；（七），在苦患的時候，該克除一切憂悶失望的想念，又謙謙遜遜地祈求天主光照安慰自己；（八），該屢次默想吾主耶穌底苦難，因爲吾主耶穌是至潔無罪的，還爲我們受了各樣的苦難；我們罪大惡極的罪人，還不該爲我們自己受些困苦患難麼？誰要救自己的靈魂？總該當效法天主聖子，受困苦患難，聖伯多祿宗徒說：『原來你們受了天主的召選

，正是爲教你們習練着受苦的，因爲基利斯督也曾爲你們受了苦，給你們留下榜樣，教你們跟着他的足跡走』；（九），該屢次細想苦患凌辱底好處，因爲苦患凌辱，能夠補贖罪過，脫免犯罪的危險，相幫人修德立功，教人不貪愛世物，只求天堂的光榮，人若能常想這些益處，自然就能甘心忍受世上各樣的苦患凌辱了。

## 第卅三章

### 論靈魂的枯乾無味

什麼是靈魂底枯乾無味？靈魂底枯乾無味，就是：從明悟底黑暗，心底慌亂生出來的憂悶難過，甚至于教人愁眉不展，垂頭喪氣，因此教人在念經默想及行別樣善工的時候，毫無神味，盡是煩難；因此又教人招來許多的誘惑，恐懼等情。

苦乾無味同冷淡有什麼分別？爲分明枯乾無

味或是冷淡，另外有五個顯明的憑據；（一），熱心人在枯乾無味的時候，雖然行各樣神工沒有興頭；到底不因此就忽略行神工的事，去找世俗底安慰，冷淡人却不然；（二），熱心人在枯乾無味的時候，常怕自己盡的本分不善，怕得罪天主；冷淡人却不管自己的行為中樂天主不中樂天主，也不管自己盡的本分好不好；（三），熱心人在苦乾無味的時候，常在天主面前痛悔自己的罪過，承認自己的貧窮，大發謙遜的心，求天主可憐，冷淡人却不痛悔自己的罪過，也不承認自己的貧

窮，求天主可憐；（四），熱心人在枯乾無味的時候，是彷彿失了愛天主的熱心，所以實在難受，更用心勉力尋找天主，因此就回想自己行的善工如何，有好爲頭與否，盡力與否，又向熱心人討主意，求他指教引領，他們真照着聖保祿宗徒的教訓去辦，就是常常小心謹慎，竭力料理靈魂的大事，勉力多做善工，定結實主意，大發勇敢，直往前進，冷淡人却不然，他們常想自己雖然冷淡，却沒有犯什麼彌天的大罪，好倚靠自己作的些微的小善工，又常好同冷淡的人彼此比較，

覺着比他們還強，所以想自己是有德行的人，一點也不疑惑，一點也不害怕，所以就在修途上，故步自封了；（五），熱心人雖然覺得枯乾無味，到底不因此就敗興失望，生後退的心，並且仍振作精神，發奮前進；冷淡人却不然，他們一覺着枯乾無味，就要垂頭喪氣，往後退了。

為什麼緣故，靈魂枯乾無味呢？（一），有時候是因為身體底軟弱，和病痛的緣故；（二），有時是因為心裡不平安，就生疑懼的心；（三），是因為人妄用了天主的聖寵，因此天主就罰他枯乾

無味；（四），有時候天主爲磨煉人的德行，也許他遭這個枯乾無味的災難，（五），是天主願意給人修德前進的好機會；（六），是天主用這個枯乾無味的好機會，叫人在世作補贖，免得死後下煉獄，作很利害的補贖；（七），因爲魔鬼是人靈魂的仇敵，他雖然不能誘惑人犯罪拉人下地獄，至少也要盡力阻擋人前進，來羅唆他，難爲他；（八），天主有時候許我們枯乾無味，是爲教我們輕看世上的事物，但愛他在萬有之上；不叫我們在受造的萬物裡頭找自己的喜樂安慰，但教我們在天



主面前找真安慰，真快樂；（九），有時天主叫我們心中枯乾無味，爲壓伏我們的驕傲和教我們認識我們自己的貧窮可憐。

怎麼樣能知道枯乾無味是從天主來的，或是從魔鬼來的呢？（一），多啫人若是因爲不耐的緣故，灰心喪氣，敗興失望，事事生後退的心，聽見說修德，行善的話，遂就起害怕的心，這就是從魔鬼來的；（二），雖然人覺着枯乾無味，到底在自己素日行的熱心善工，常行不缺，也不起愛世物的心，也不找世上的安慰，越喜歡事奉天

主，這就是從天主來的。

靈魂底枯乾無味有什麼益？有很多的益處：（一），能叫人認識自己的貧窮可憐，也教人知道在世界上找不着一個真安慰，真安慰，只是天主能給人的，到底天主願意幾時給就給，天主願意幾時收回去就收回去；（二），教人看重天主的聖寵，不敢妄用；（三），教人輕看世物，輕看自己，但愛天主，因為惟獨天主能賞人真安慰；（四），相幫人勤謹事奉天主，勉力尋找天主，得了天主，就是人的大安慰；（五），教人發謙遜，認識

自己是可憐無能的；（六），能潔淨人底靈魂，洗滌一總的罪污，我們在素日常行的事上，自然不能沒有缺欠沒有疏忽懶惰的地方，到底我們平常毫不理會，趕到了枯乾無味的時候，才明白了，同時就要在天主面前承認自己的軟弱，求天主可憐，並發勉力前進加倍用心的心；（七），能堅固人修德的志向；（八），枯乾無味還能教人立大功勞；因為這也算爲天主受難，所以天主一定要大的賞報他；（九），枯乾無味的人，也好像吾主耶穌在山園祈禱時受的苦難一樣。

枯乾無味的時候，我們該作什麼，才能得其  
中的益處呢？（一），總不可缺少熱心的善工，也  
不可忽略素日常行的苦工；雖然覺不出什麼滋味  
來，總該想自己行的善工是最中樂天主聖心的，  
也是最有功勞的，枯乾無味的時候，雖然覺着做  
的神工不很熱心，到底毫無妨礙；只要作這些神  
工，不是爲自己的喜樂，却是爲天主的光榮；（二）  
，該用心改除招惹枯乾無味的毛病，這樣可以盼  
望天主把自己的枯乾無味變成喜樂踴躍的；（三）  
，也該勉力做外面的一切熱心善工：如愛德的善

工，祈禱的善工，念經的善工，看聖書及別的一切熱心善工；因爲在枯乾無味的時候，人實在不願意行這些善工；（四），該在天主台前發謙遜，壓伏自己，想自己是罪大惡極的人，應受枯乾無味的苦楚；（五），枯乾無味的時候，也可以去求神師指引；（六），枯乾無味的時候，一面該謙遜忍耐，一面該熱心祈求天主聖母，和諸聖人聖女們的相幫；（七），該記着聖伯爾納多的話，他說：『幾時天主離開人，是願意叫人更盼望尋找他』，人越熱切盼望，越用心找，這樣必能找着天

主；人若按道尋找天主，也就要厭惡世福了；（八）  
，枯乾無味的時候，不可憂悶難過，且該用這好  
機會多行些善工，多立功勞；（九），該想枯乾無  
味並不是不好，也不是天主的罰，乃是天主底大  
恩，聖女德肋撒說：『我們該堅信天主許的枯乾  
無味，是爲人更大的好處』；（十），枯乾無味的  
時候，也不可敗興失望，灰心喪氣，總該發奮勉  
力，並盼望天底相幫。

---

消除神苦

二五六

## 第卅四章 論常不放心

什麼是常不放心呢？就是良心上的不平安，教人把本來不是罪的事，想着是有罪的，本來是個小罪，想着是大罪；所以良心常常不安。

什麼事情能教人良心不安呢？本來有很多的，能教人良心不安，到底另外的就是：（一）在辦的神工上，念經上，聽彌撒上，領聖體上，領神品聖事上，生疑懼的心，怕行的不好，領



的不妥當；（二），現在和從前作的事情上，無論什麼事情想都是有罪的；（三），對於將來要作的事情，常是不安，猶豫不定等等。

怎麼樣能認出來人有常不放心的毛病呢？（一），在各樣的事情上，無罪的事上，本來沒有罪，却常想有罪，因此疑懼不安；（二），對於自己辦的事情，皆不知是好是歹，總不能下一堅決的判斷，因此常疑懼不安；（三），不依靠神師底主意，不聽神師的指引，無論給他講什麼道理，總不能使他放心；（四），在省察的時候，用的工夫太

長，想些不該想的事情，不但想作過的事情，和遇着的事情，而且還想那些總沒有過的事情；所以費很長的工夫；（五），辦神工以後，常疑惑有忘下的罪，或疑惑自己辦的神工不妥當，因此越辦神工越疑惑不安；（六），念經的時候，常不安，常是念了又念，總覺着念的不好；（七），退誘惑的時候，作些很不自然的態度，不是搖頭縐眉，便是作聲閉氣。

什麼是常不放心的緣故？不放心的緣故很多，另外就是：（一），因為精神軟弱的緣故，就過

於害怕，以致於傷了明悟；（二），因為壓伏肉身過於利害，守齋無度，行各樣苦工，皆失之太過，因此人太軟弱了，慢慢地就要生不放心的毛病；（三），因為常同不放心的人來往，常好說些不放心的事情；（四），把聽的道理，和看的聖書，講的過於嚴緊；（五），因為是天主許的，天主許人受這樣磨煉，是為教人修到成全的地步；用這個機會，可以教那些不放心的人，全心依靠天主底仁慈，仰賴他的相幫；這樣就能教他們修成謙德，並保存他們靈魂底潔淨；（六），有時候天主許

魔鬼作囉唆人的事情；在念經默想和行別的各樣神工的時候，魔鬼就來誘惑他們，難爲他們，教他們起疑懼的心；雖不能叫他們立刻犯大罪，總減少他們熱心的心火，慢慢地陷于重罪。

常不放心能有什麼結果呢？有不好的結果，也有好的結果。不好的結果就是：（一），教靈魂軟弱，另外教信德搖動，望德消滅，愛德冷淡；（二），還能阻擋人熱心祈禱，因爲心裡不平安，靈魂就沒有力量祈禱；（三），又能教靈魂不怕犯罪；因爲疑懼的太利害了，就要起失望的心，人

一失了望，就開了犯罪的門路了；（四），又能教人因憂悶太過的緣故，成了瘋狂；（五），爲肉身也有害處，因爲不斷地拘束着自己的心，以致血脈不能流通，弄得頭暈目眩，全體無力既不能消化，又不能安息，怎能不生出各樣病症來呢？（六），教人不能善盡自己的本分，耽誤工夫，羅唆別人，尤其是在神工事上。好結果就是：（一），教靈魂遠離一總的毛病，壓伏自己的私慾偏情；（二），教人的良心在一切的行爲上，不但用心躲避大罪，大毛病，就是連小罪毛病也要躲避；（三），

教人演習慣於修克苦聽命和謙遜的德行；（四），教人把自己全全交於天主仁慈的手裡，全心依靠天主，熱切盼望天主；（五），教人常用心躲避犯罪，並立很大的功勞；（六），能相幫人補贖從前犯的種種罪過；（七），能相幫司鐸們明白道理，教訓屬下常不放心的；俗語云：『經一事，長一智』，誰經着這些難處，也會教訓有這樣難處的人；（八），相幫我們作事要有正經爲頭，不可只圖自己的光榮，或自己的私意。

爲改常不放心的毛病有什麼好法子？有好幾

個法子：（一），該想常不平安，真是靈魂上的一個大病，所以該拿結實主意，用心治這個病（二），把自己良心上的事情，全都告訴給自己的神師，求他指教；神師說什麼，自己就該聽什麼；又該知道爲改這個毛病，聽命是頭一個妙法；聖方濟各撒肋爵說：『以人良心的這一方面說來，神師真是很規模的上司』。聖伯爾納多也說：『凡人替天主所命的，若不是有罪的事就該聽，如同聽天主底命一樣』；所以改不放心的毛病頂好的法子，就是全聽神師底命，如同瞎子全聽引他

的人一樣；（三），若不是明明知道有罪，辦事以前不該疑惑有罪；若不是明明知道一定犯了罪，辦事以後，也不可回想犯了罪沒有；（四），不要回想教人生不平安的事情；（五），躲避不放心的緣由；（六），把自己獻給天主，獻給聖母，依靠聖人聖女們的轉求，好得這三樣大恩典，就是甘心忍受這個磨煉，喜歡背負自己常不平安的十字架，和盼望天主賞賜快快地除免這個艱難；（七），常用心相反這個常不平安的毛病，多嚙來了這個念頭，不要管他，不要答理他；（八），總別空閒



，常該勞苦動作，這都是很好的法子；（九），別作過於軟弱身子的重活，不論作什麼總該有節制；（十），念經不要念了又念，也不要正在念經的時候，忽然停止，回想自己念經用了心沒有，有了好爲頭沒有。

## 第卅五章 論誘惑

誘惑是什麼？按聖多瑪斯講的：『誘惑就是阻擋人修德行，引人犯罪的緣由』。

受誘惑有幾樣緣由？有三樣緣由：（一），肉身從原罪帶來的私慾偏情，阻擋人修德行，拉扯人犯罪；所以聖亞各伯宗徒說：『不論誰受試探，都是被自己的私慾感動勾引的』。（二），是世俗；就是人底壞表樣，假道理，謬論，引人遠離修

德行的道路，墜入犯罪的深坑。吾主耶穌親自說：『我把這些事告訴你們，爲教你們因我得平安，在世上你要有患難，到底放心罷！我已經得勝了世俗』。(三)，是魔鬼：因爲他很嫉妒人，所以他常想法子引人犯罪，不叫人愛慕天主，怕人升天堂，享永福，補他們因着驕傲失落了的光榮的位置，聖保祿宗徒說：『我們交戰不是相反血肉之人，是相反那些率領者，掌權者，相反黑暗世界的霸王，及天主罰了的惡神』；(四)，誘惑不能是從天主來的：因爲聖亞各伯宗徒說：『人受

誘惑不可說是受天主的誘惑，因為天主自己不受誘惑，却也不誘惑人作惡』，到底天主許我們受誘惑，是為我們的大益處，聖保祿宗徒說：『你們所遇着的試探，不過是人的試探，天主是忠信的，不許你們受試探超過你們的力量；幾時你們受試探，天主必給你們得勝的法子，叫你們能擔當得住』。

受誘惑有什麼益處？有很多的益處：（一），教人認得自己在修途上多麼軟弱無能，人本來不認得自己是什麼？有時候想自己有大德行，一經

誘惑，就認得自己是軟弱無能的了！沒有天主的相幫，自己什麼也不能作；這樣人的德行才能堅固了，人不該管有安慰沒安慰，只該依靠天主，盼望天主就能心安神樂；聖經上說：『人不受誘惑，能知道什麼呢？』故此聖伯多祿也說：『他有過誘惑』。聖奧斯定說：『誰受的誘惑利害，才憂慮自己，到底惟有在受誘惑的時候，才能認識自己』。學士多瑪更比說：『我們許多次不知道自己能作什麼，到底在誘惑裡就知道自己是什麼了』。(二)，誘惑叫人底德行到成全地步，因

爲人受誘惑才容易認識自己的毛病；若願意免陷于魔鬼底誘惑，必須忍耐地，謙遜地，和盡力地，抵擋誘惑，這樣才能脫去誘惑底危險，改除一切的毛病，在德行的路上，大大地前進。（三），誘惑教人補贖自己所犯的一切罪罰。（四），人在受誘惑中能立許多功勞，因爲退誘惑是很悅樂天主的善工，必要得厚厚地賞報，聖伯爾納多說：『退幾次誘惑，得幾個花冠』。聖亞各伯宗徒說：『忍受試探的，是真福人，因爲忍受試探以後，必得生命底花冠；這花冠是天主許給愛天主人的』。

」。 (五) 人在受誘惑中，爲己爲人能得許多利益；所以多啗遇着誘惑，該爲愛天主的緣故，喜歡歡地忍耐，或爲自己求樣恩典，或爲外教人棄邪歸正，或爲煉獄靈魂早升天堂。 (六) 人受誘惑，能壓伏自己的驕傲，專務修謙遜的德行。 (七) 在誘惑時，能學習棄絕世物及所愛的人；爲退誘惑總該投奔天主，求天主相幫保護。 (八) 受感誘是天主對我們的大愛情，大凡天主所愛的人，必許他受誘惑，這是爲親愛他，爲教他潔淨自己的靈魂，改自己的毛病，生前立無數

的功勞，死後享無窮的永福；故此天神給古聖多俾亞說：『因爲天主很喜歡你，才用誘感來磨煉你』。

該怎麼樣退誘感呢？（一），一覺着有了誘感，就該立刻推出去；若是起頭不退，後來就越難退了；所以一覺着有了誘感，也不用回想，也不用猶豫，該從速推出去；（二），有誘感的時候該該勇敢無畏，因爲我們都知道，天主聖母和天朝諸神聖都相幫我們；當着誘感的時候該說：天主是我的相幫，有什麼可怕之處呢？（三），在誘感之



中，該有恒心，同牠拚命地交戰，並且始終如一，堅持到底；（四），有誘惑的時候，當有忍耐，因為誘惑是人立功勞的機會，又是發顯勇敢的時候；所以在誘惑之中，不可心慌意亂，也不可憂悶難過。

爲退誘惑，該用什麼法子呢？（一），祈禱，因為誰若在苦難之中投奔到天主台前，懇懇切切地求天主相幫，天主沒有不相幫，沒有不安慰的；有誘惑的時候，該念熱心短誦，不住口的念，或隨便念不論什麼經文；或效法達味聖王向天

主說：『我主我天主！相幫我罷！求你不要棄捨我；救贖我的天主，救我于仇敵之手，因為他們難爲我』。或如聖伯多祿向天主說：『主救我罷！我要死了！吾主耶穌曾說過：『你們醒悟祈禱，爲免陷于誘惑』。第二個法子，還是祈禱；第三個法子，仍然是祈禱；你若向我求一千次，我要一千次答應你說：『頂好的法子，就是祈禱。天主親在聖經上說過：『你們天天在苦患裡呼叫我罷！我一定要救你們哩』！又說過：『天主降福呼號他的人』。聖熱羅尼莫說：『在誘惑中，另

外在相反潔德的誘惑中，更好呼號吾主耶穌和聖母的聖名。聖人寫的行實上記載說：『有一位聖人名叫巴高妙，有一天，聽得魔鬼慶賀自己說：『我屢次引誘某位隱修人犯罪，他總不祈禱；又聽着別的一個魔鬼哭涕悲傷地說：『我幾時引誘某位隱修人犯罪，他當下就念經祈禱；所以總不能得勝過他去』；（二），是常常醒悟，就是說，常該預備退誘惑，這樣不教人正在不料想的時候，忽然敵人來了，自己毫無準備，不能對敵，終被敵人打敗了；所以大凡起頭走德行道路的人，都

該預備抵擋誘惑。聖經上說：『我的兒，多嚙你要起頭事奉天主，該預備你的心，因為你免不了受誘惑』；（二），該躲避各樣招誘惑的機會，誰若故意地找機會，他一定要受誘惑，並且還要陷于誘惑之中；聖經上說：『愛危險的，死到危險裡』；（四），該投奔聖母，呼求護守天神，主保聖人救援，因為他們在天主台前有很大的能力；天主很喜歡聽他們的祈求；（五），該記念吾主耶穌底苦難，人若看吾主耶穌底苦像，就想起吾主耶穌為人底罪受了多少大的苦難，同時也要起惱恨罪

的心，這樣就不難退誘惑了，爲自己頃刻的快樂，怎肯叫吾主耶穌受這麼利害的苦難呢？人若這樣存想吾主耶穌底苦難，一定要印在心上；所以也一定不能陷于誘惑；（六），是謙遜，因爲天主常壓伏驕傲人，舉揚謙遜人；受誘惑的時候，若想自己十分軟弱，無力抵擋誘惑，不由地就要謙遜遜的求天主可憐；小孩子們遇着危險的時候，立刻就跑到母親懷裡求救，母親沒有不喜歡救他們的；天主喜歡救謙遜人，更甚母親百倍；（七）魔鬼自己很驕傲，所以他最惱恨謙遜人，但他不

敢來誘感謙遜人，因為他知道，他若來誘感謙遜人，他不但不能取勝，而且還要大大的失敗，（八）是神師的教導，都該聽從，在受誘感的時候，求神師底指引是很要緊的，因為魔鬼引誘一個人犯罪，不是一下子就引他犯罪，是用許多詭計慢慢地引他犯罪；到底人一有了誘感，立刻告訴了神師，誘感就容易退了，因為魔鬼是喜歡黑暗怕光明的；魔鬼若願意誘感一個人犯罪，他必要先引人作好事，後來引人作惡事；或是從假善事作出真惡事來，若把自己的誘感給神師說明，神師

能夠指示一個退誘感的好法子，另外是對於邪情的誘感，更不可隱瞞不告訴神師；（九），畫聖號，魔鬼很怕人畫聖號，因為吾主耶穌用十字聖號把他們打敗了；（十），若有相反信望愛三德和相反別樣德行的誘感，除了潔德以外，最好的法子，就是起相反這個誘感的意思；（十一），為相反潔德的誘感，人該克苦自己的肉身，躲避空閒，勤力勞苦，多辦神工，勤領聖體；或是邪情的誘感一來，就想不潔淨的罪，如何醜陋，不但在天主眼前，就是在人眼前，也是醜陋不堪的；別的法子，

就是邪念一生，就該把心門快快的關閉起來，派幾種善念好好看守心門，同時給魔鬼說：你打發來的惡念，太晚了，我的心已經叫善念占滿了，沒有你們住足的地方了；這樣驕傲的魔鬼，不得不含羞而退；聖人們說：退邪淫的誘惑，也不用明悟，也不費乎氣力，只該冷眼輕看牠，不管理牠；因為這樣的誘惑，一個不答理牠，不久就退去了；好比咬人的狗，人若大模大樣地一直前行，不答理牠，不久咬的就沒有興頭了；若見狗咬便慌悵不安，不是投瓦，就是扔磚；牠就咬的更利



害了；人若當着邪念來的時候，便驚惶失措，心志不安，也必要惹起更猛烈的誘感來；（十二），爲退誘感，不斷地朝拜聖體，跪在聖體跟前，低頭拊胸，熱熱心心地求天主相幫自己，也是最有經驗的；（十三），該點聖水畫聖號，並在自己住的房屋裡灑聖水，因爲魔鬼很怕聖水，一見聖水就如土匪遇着官兵拿槍礮攻打他們的一樣。

怎麼能認出隨了誘感，或是沒隨了誘感呢？第一沒有隨了誘感的憑據是：（一），幾時遇着誘感，或在誘感時覺着的快樂，自己不但不喜歡

，而且還惱恨，這就是沒有隨從了誘感的憑據；  
（二），幾時誘感一來，就勉力克退，害怕陷于誘感，這也是沒有隨從了誘感的憑據；（三），凡有害怕隨從誘感的心意，就是沒有隨從了誘感的憑據。第二，沒有完全隨從了誘感的憑據是：（一），幾時覺着有了誘感，是不立時克退，這已經算隨從了誘感，到底不是完全隨從了；（二），誘感一來的時候，猶豫不定，好像自己願意隨誘感似的，同時却又不願意，又退去了，這已經算是隨從了誘感，到底不是完全隨從了；（三），幾時覺

着有了誘惑，一半退，一半不退，半喜歡，半不  
喜歡，猶豫着，到底沒有明知故意地隨從了誘惑  
，這已經算隨從了誘惑，到底不是完全隨從了；  
第三，明知故意地隨從了誘惑，才算真的隨從了  
誘惑；喜歡的事，若是大事，便是大罪；喜歡的  
事，若是小事，便是小罪；該看喜歡的事物底大  
小輕重，定斷罪惡底大小輕重。



DIRECTORIUM SPIRITUALE  
(Editio Altera)

Collectio

神  
職  
雜  
誌

Sectio

寶益  
泉靈

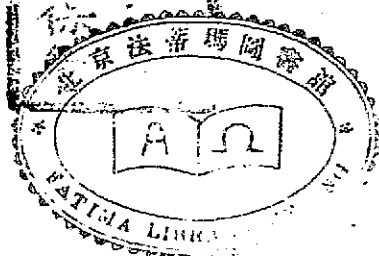
卷  
三  
四

神  
修  
列  
領

方濟各首會司鐸尚著

A 6

此書由  
輔方  
現由本館  
負責



DIRECTORIUM SPIRITUALE  
(Editio Altera)

Collectio

神職雜誌

Sectio

成德 精煉

卷三

神修引領

方濟各首會司鐸尙著

# 神修引領目錄

## 卷三 成德精煉

第一章	論修德之路	一
第二章	論信德	十一
第三章	論望德	三十一
第四章	論愛德	六三
第五章	論智德	一〇九
第六章	論義德	一二一



第七章	論勇德	一三二
第八章	論節德	一四三
第九章	論謙德	一五三
第十章	論潔德	一六七
第十一章	論聽命之德	一八五
第十二章	論痛悔己罪	一九九
第十三章	論忍耐之德	二〇七
第十四章	論良善之德	二一七
第十五章	論仁慈之德	二二七
第十六章	論救靈魂的熱火	三四七
第十七章	論翕合天主聖意	二七一
第十八章	論端正之德	二八九

# 第一章 修德之路

這條路底終向是什麼？是含有各種德性底實行和進修德行底善法。

什麼人能走這條路呢？但那已經沒有罪惡的人，壓伏了偏私的人，並常切望操修各種德行的人才能走。

爲走此路有什麼善法？有兩樣善法：一樣是普通的法子，是在本書上卷已經講明了的，一樣



是在各種德行上當論的法子。

在此路上該待多少時呢？要到成全地步，若沒有修成了一樣德行，還該在那裡等候，至少在平常光景上能急速容易而恒心操練，且把世俗的一切阻擋克勝了，自己的私愛惡習馴服了，又把相反各樣德行底障礙完全除去了，纔算到成全的地步。

該怎樣進修德行呢？爲進修德行，着手不必太多，因太多了，連一條德行也難修成，俗話說：『貪多嚼不爛』，縱你一生努力操練，還是不

中用呢？若要迅速地進修德行之前，當選一個爲自己最不能缺的德行，循序進行，這樣自然就能修到成全的地步；然在進行之前，還有當小心的六條：（一），爲抑制各種誘惑和得勝困苦艱難，爲開始修德之人，敵擋甚多且難；（二），無論要修那條德行以先，當稟明神師，聽其指揮，免得受魔鬼底狡計，致離德行的正路；（三），全心依靠天主，向天主求賞各樣德行；因爲天主親自說過：『你們求則得』。（四），相幫人修某德行，看聖人們的行實，特地細察他們修了德行是用了

什麼方法，然後照他們的樣子，用他們底方法修我們的德行；（五），更好是效法吾主耶穌底表樣，他修了一總的德行，且是我們的明師，指教了我們修各種德行底道路，並修德行底善法，因此該默想並常讀他的行實；（六），又該知道，一個德行雖然修的不大成全，也不該失望，因雖聖人也有些不齊之處；（七），此外尚須熱烈地甘心進修德行，恒心到死，庶幾可達成全底地步。

德行是什麼？是容易行善底能力，這能力有的是天主賞的，有的是由平常行善得來的。

德行有幾樣？有四樣：就是本性的，超性的，向天主的德行和正風俗的德行，若是從本性的力量來的，是爲本性的美好，就叫本性的德行；若是從超性的力量來的，是爲超性的美好，就叫超性的德行；若是一直對越天主，就叫向天主的德行；若雖爲愛天主，然是關於修身齊家治國及平天下的德行，就叫正風俗的德行。

什麼是向天主的德行呢？就是直接從天主來的德行，以天主爲自己的標準，這些德行完全是超性的，不是人力能得的，而是天主在領洗時或

告解時同寵愛一齊賞給人的；因此這些德行是最  
大最尊貴的。

這些德行爲什麼是最大最尊貴的呢？因爲是  
一直歸向天主，不是如同別的德行，只是一個善  
功吧了；比如一個人行哀矜，雖然行哀矜的原因  
是爲天主，然直所向的是一個善功，不如同向天  
主的德行，直直地歸於天主；比方發愛天主的心  
，就是向天主的德行，因爲這個德行，爲一直歸  
向天主，所以向天主的德行，超過其他功勞。

既然是天主賞的，爲甚還講論牠呢？因爲人

底罪犯能失落這些德行；常常行善，也能加增德行；所以我們該想法子保存德行，使牠一天加增一天，至到成全的地步；天主聖神在聖經上說：『誰是義的，還要教他再義；誰是聖的，還要他再聖』，就是這個意義。

向天主的德行有幾個？有三個，就是：信德，望德，和愛德，用信德信認天主，因為天主的本性不能欺哄；用望德，盼望天主，因為天主是我們得美好的根源；用愛德，愛慕天主，因為天主是全備萬美萬善而可愛無比的，應理愛天主在



萬有之上。

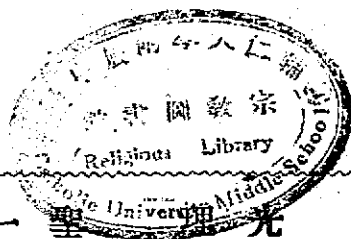
信望愛三德中那個最大那個最尊貴呢？最大最尊貴的就是愛德；（一），因為愛德是發自愛天主的美好，而全心，全靈，全力，全意，結合天主；信德是天主光照自己，望德是望天主報覆自己，惟獨愛德是與天主全全結合；信望二德是爲得天主底酬報，愛德却是結合天主底美好，所以愛德比信望二德更能親近天主。（二），愛德底特性是同天主結合，所以是極齊全的；信德不是明見天主，望德也不是已經得了天主，所以信望二

德不及愛德同天主結合的密切。(三)，升了天堂，用不着信德，因為親眼見了天主；也用不着望德，因為已經得了天主；但是愛德不能缺了，見了天主，越認得天主；也越愛的熱切，所以愛德是永遠的；信望二德，是暫時的。(四)，愛德的特性使人成聖成賢，救已救人，沒有愛德，不獨成不了聖賢，連救已救人也難保險，因為愛德活像一總德行底生命，有了愛德，別的德行都能成功受賞，沒有愛德，別的德行就如死的一樣了。

---

成  
德  
精  
煉

V. 47.3



## 第三章 論信德

信德是什麼？是天主賦給人的一道神光，爲光照人的明悟，好教人堅固地信認天主默示的道理，因爲天主永遠不能錯，不能哄。

那是信德的原因？信德的原因，就是天主的聖訓，故此我們所信的道理，一定不能錯，這個一定，遠超過世俗文學底一定，因爲天主同人大不一樣，人能欺人，且能自欺；天主是純全的，

V. 47.3

真實的，又是無所不知，萬美萬善的；既不能自欺，又不能欺人，爲此我們所信的，是一定不能錯的；所以聖教會底各端道理，不論如何深奧難懂，我們仍然全信；聖奧斯定說：『疑惑天主底真理，且又不疑惑，因爲真理是從天主來的，天主說了的。』

我們該信什麼道理？（一），該信天主及天主無窮美善；（二），聖經上和聖傳上所含的道理，我們全該信服，但因聖經上底話難全知道，聖傳上講的道理，平常是聖教會已經明定而當信的道

理。

我們何故該信服聖教會已經明定而當信的道理呢？因為聖教會底當信的道理，都是從天主聖神指導默啓來的，永不能錯，故當全信無疑。

信德的道理要緊全知道麼？按天主底意旨，並聖教會的命，該當知道大概；（一），信經：信經是宗徒們傳留的節簡道理，含有要緊該信的各端道理，第一該知道有一個天主，一體三位，這三位無大無小，無先無後，共是一性，一體，且是造成萬物的根原，賞善罰惡的大主；第二該知

道，吾主耶穌是天主第二位聖子，所以真是天主，因聖神降孕，生於童貞瑪利亞成了人；爲救世人，受盡萬般苦難，被釘十字架上而死，死後第三日自己復活了；復活後，四十日升了天堂，永爲極光榮的君王；世界終窮的時候，還要從天降世，審判萬民，第三該知道世上獨有一個聖教會，歸屬一牧一棧，賴天主聖神底惠顧，聖教會底道理規矩，永不能錯，萬民理應一致聽從；（二）該知道天主底十誠，天主十誠是天主親自立的，萬民都該謹守，就是：一，欽崇一個天主，在

萬有之上；二，毋呼天主聖名，以發虛誓；三，守占禮之日；四，孝敬父母；五，毋殺人；六，毋行邪淫；七，毋偷盜；八，毋妄證；九，毋願他人妻；十，毋貪想別人的財物。（三），該知道聖教四規，這四規是聖教會用天主耶穌遺下來的權柄親定的誠命；一，凡主日及諸罷工占禮，該聽全彌撒；二，遵守大小齋期；三，每年至少告解一次；四，每年至少領聖體一次。（四），該知道七件聖事，就是：一，領洗，二，堅振，三，告解，四，聖體，五，終傅，六，神品，七，婚配。（五）



，該知道天主經，這經是吾主耶穌親口傳給宗徒們念的一端經，教人祈求天主，依靠天主，並盼望天主賞我們靈魂肉身的恩典，免我們靈魂肉身的兇禍；（六），以上是天主親自或聖教會命衆人當知道的道理，那些特別地位上的人，或有另外職務的人，還有該知道的道理。

信德要緊麼？最要緊：（一），聖經上吾主耶穌說：『凡信的，就得自救；不信的，必要定罪受罰』。（二），聖保祿宗徒明明白白地教訓我們說：『人但但以信德而成義人』。又說：『心中真信

，就起頭稱爲義人』；又說：『沒信德，萬萬不能悅樂天主』。既不能悅樂天主，也萬不能救靈魂，爲此聖奧斯定說：『誰在世沒信德，在來世不能享見天主』。（三），若無信德，決不能有別的德行，更不能到成全的地步，就如聖文都辣說：『沒打根基，決不能建造房屋；沒有信德的根基，也總不能修成全德行的房子』。（四），沒有信德，不能立功勞；就如樹無根，不能結菓子；人若無信德，也不能立常生的功勞，也不能修其牠德行，（五），信德不獨爲行善要緊，爲避罪惡

也很要緊，因以信德，能得天主的相助，得勝誘惑，躲避一總的罪惡，聖經上說：『凡從天主生的，就必得勝世俗』；聖保祿說：『諸事外，更要拿着信德的籐牌，用這籐牌，可以把魔鬼的一切火箭都熄滅了』；聖文都辣也說：『盔甲能保護兵不受仇人底利箭；信德也能保護我們，不受魔鬼的詭計』。(六)，特利騰末次會議說：『信德是救靈底頭等要件，得一總聖寵底根基。

信德有甚裨益？有很多裨益：(一)，吾主耶穌明白地許給了有信德的人，能得很多的恩典；不

但許了一次且說：『凡本着信德祈求天主的，無求不得』。請聽吾主耶穌的話，多麼誠懇！多麼清楚！又說：『你在祈禱中，若發信德，不論求什麼，必定得着』。還說：『在祈禱中，所求的諸事，只要你們信，必定能得』。又說：『你們該當信天主，我真實給你們說，不拘誰，若向山說，你挪到海中去！山必定聽命，挪到海中』，  
(二)，在一總誘惑，困苦，艱難及凌辱裡頭，能得安慰，加增神力，叫人在諸般憂患中，馴服自己的肉身，不致憂悶過度，而起失望；因着信德

能教人知道一切患難，都是天主爲人的好處打發來的。(三)，信德教人知道天主疼愛世人，遠遠地超過生身父母；所以遇着什麼不順心的事情，都想是爲神形底大好處，而免更大的禍患。(四)，信德教人知道天主是全能的，掌管天地萬物的大主宰；所以不拘什麼事情，都有天主的准許安排。(五)，聖若望記載：吾主耶穌向聖多默宗徒說：『多默因爲你見我，纔信我；那不見而信我者，纔是真福人』，看來，信德叫人在天主跟前立很多功勞；(六)，信德很尊貴，且是一總德行底

根本，也很悅樂天主底聖心，最易感動天主底仁慈，賞人聖寵，自然是無限量的，天堂底大賞報，不是垂手可得麼？聖保祿宗徒說：『我還說什麼呢？若要再說日得央巴拉可桑松熱弗德達味撒慕爾及諸先知的事情，時候就不足了；他們因着信德戰勝了敵國，施行了公義，獲得了恩許，塞住了獅子口，撲滅了烈火的兇猛，脫免了刀劍的鋒刃，病弱的變爲康健，在戰場中顯著勇敢，驅散外邦的軍營』；（七），信德底作用，是在欽崇讚美，因着信德，人能事奉天主，認識天主底

無限無量，全能，全知，萬美，萬善，因而發生欽崇讚美天主底善情。(八)，把信德底作用獻於天主，能補別人信德之不足，能賠失去信德的罪過；(九)，有真信德之人，不獨時發活潑的信德，思言行爲上，也不離信德的指揮；而且信德也能節制一生底性格，聖保祿宗徒說：『義人賴真信德生活，聖經上也說：『我的義人是因着信德生活，他若自己退出去，必不爲我心所喜悅』；這樣的人，定斷現世底事物，比如光榮，凌辱，富貴，貧窮，卑賤，體面等，不投着世俗本性的

意見，全按着超性的哲見，並天主的上智，這等人底地位，是高超的，他的功勞，是聖的，他的德行，是成全的。

爲能保存並促進我們的信德，有什麼妙法？（二），要常熱心祈禱，因爲吾主耶穌說過：『你們求，就得着；找，就找着；你們敲門，就給你們開』。看來，但怕求的不誠懇，不心切，而恐天主不賞，也可仿效宗徒們底榜樣，求吾主耶穌說：『主！求你加增我們的信德』。我們若這樣誠心懇求天主，我們的信德自然就永存不去的，而



且時溢加增呢！（二），常看聖書也能促進並保存自己的信德，因為人心好像一塊地，種什麼，長什麼，若人勤讀聖書，自然就熱心，有好性格；若看那些無益的書，靈魂在修德底路上，自然慢慢地落伍而退縮了；看來，為熱心進修，進修而保存信德，看聖書是不可缺的；（三），常和良人君子並熱心者言談，也能助長而保全自己的信德，若常和非教人或肆無忌憚的棍徒交接，不拘怎麼謹慎小心，也不免喪失自己的信德；（四），進修其他德行，也能加增信德，天主因人奮發修德，

也必多賞聖寵，堅固信德，光照明悟，透徹超性事理，篤信默啓底各端真理；（五），屢發活潑的信德，如手藝人，越練越熟越成全，（六），常想天主在面前，也能增高信德；因為常想天主在面前，我們坐思言行，自必就受信德底引導，常避犯罪，謹修各樣德行。

我們的信德怎樣是好呢？（一），該是堅穩不拔的，就是：該當克勝背反信德底一切大試煉，妄懷疑，若疑一條信德道理，就不稱堅穩的信德；（二），該是勇固的，不獨光在心裡，必須外面

也發露出信德來。吾主耶穌說：「誰在人跟前承認我，我在大父台前，也承認他」。(三)，該是完全的，因有許多道理，超越人底悟司，不能全懂；然是從天主默啓來的，永不能錯，就傾心全信，(四)，該是誠實的，就是不妥追求聖教會底深奧道理，且把自己的理智放下，但認自己的愚蒙，全全依恃天主；却該留意，我們的信德不拘怎樣誠實，決不是盲目無效的；大凡信天主說的話，我們的信德就是從天主來的。(五)，該是實現的，我們既有信德，就該遵照信德而行，當做

一生的義務，努力行善；死板的信德，爲靈魂沒有什麼裨益；聖亞各伯宗徒說：『人底身體沒有靈魂，便是死的；信德沒有實行，也是死的』。聖額俄略也說：『有信德，沒有信德底實現，就不算真信德，失信德底緣故有幾樣？有兩樣：外面的，和內裡的。』

什麼是外面的緣故？（一），同歹人交談來往，過分親熱；（二），喜看異教底書籍；（三），常附隨非教人或壞教民底惡習；（四），常到危險的地方，不避犯罪的機會。

什麼是內裡的緣由？（二），是驕傲，因為驕

傲人把別人辦的事，說的話，看不服，天主能  
痛絕驕傲人及常壓伏驕傲人，許他們陷入錯誤麼  
？一來，為教他們認得自己的驕傲，二來，為叫  
他們知道自己的糊塗；聖保祿宗徒說：『我們不  
論做什麼事，不該想是我們的長處，因為我們所  
有的好處，全是天主來的；（二），是私愛，因為  
私愛叫人固執私意，反對明人底高見，這等人最  
容易背信德，因而天主屢許他們的神目昏迷不分  
皂白，錯認真理；（三），是冒失，因人若不明智

，就妄想自己澈底一總事理，屢背信德，越犯聖教會底規矩；（四），有時失落信德，是因模糊不明聖教會底道理；遂生疑惑，不信某樣道理；（五），習常犯罪，也是失落信德的緣故；人若勤守天主十誡和聖教四規，自然失不去信德，聖保祿宗徒說：『天主聖神底事理，屬肉驅的人，不能領受那些事；爲他們是愚呆的，而且他們也不能明白，因爲那些事，惟有超性識見的，纔審斷清楚』。

怎樣算背反信德？（一），故意偷安不學聖教會當信當知而緊要的一切道理；（二），是過於輕

信，大凡一件事本屬虛偽，也無真憑實據，就去妄信是天主默啓的；（二），是背教，雖不再入異教，也是失落領洗所得的信德；（四），是信從異端，故意錯謬；（五），是故意懷疑信德底道理，因誰懷疑一端信德的道理，他就一直懷疑天主底全知美善。

## 第三章 論望德

什麼是望德？是天主賦給的一個超性的特恩，動人的愛欲，從心裡想望永遠享見天主底福樂，及一切爲得永遠福樂要緊的法子，因爲天主是全善的，也是至忠信而既許必踐的。

什麼是望德底緣故？（一），是天主底全善忠信，因爲吾主耶穌親自許給我們長生，所以聖若望宗徒說：『主子親自所許給我們的，乃是永遠的



生命』。吾主耶穌也說：『在我天父家裡有許多住處，若不然，我為何早給你們說了，我去給你們預備地方』？又許了我們的肉身還要復活，因為吾主耶穌說過：『你們不要奇怪，時候將到，凡在墳墓底人，都要聽見天主子的聲音，行善的復活起來得生命，作惡的復活起來受審判』。吾主耶穌不單許了我們得長生，而且還許給了我們為得長生要緊的聖寵恩典；因為吾主耶穌說過：『我願意一總的人都得救，都認識真道』。又說：『我要另外相幫你們，救你們的靈魂』。吾主

耶穌又許了我們一總要緊的東西，爲叫我們保存自己的生命；他說：『我告訴你們：不要爲你們的生命憂慮，吃什麼？噓什麼？也不要爲你們的身體憂慮，穿什麼呀？性命不貴於飲食，身體不貴於衣裳麼？你們看天上的飛鳥，牠們也不種，也不收，也不積糧，你們在天的天父還養活牠們，你們比飛鳥豈不更貴重的多麼？你們誰能思慮一個方法，教自己的身量增高一尺呢？或叫自己的性命多活一刻呢？你們爲衣裳何必憂慮呢？你們看野地裏的玉簪花，牠怎麼生長，牠也不勞力

，也不紡線，自然體面；我却告訴你們：就是撒落滿享光榮的時候，他所穿戴的也不如這花中底一朵花體面；若是野地裏底草，今日有的，明日就投在火裏，天主還這樣妝飾牠，何況你們呢？小信德的人哪！你們不要憂慮吃什麼呀？噓什麼呢？穿什麼？這些都是外教人尋找的，你們在天主知道你們必須用這些東西，所以你們先要尋天主底國，及他的義德，這些事都要給你們加上。爲這個緣故，雖然有些聖人們在很要緊的事上，也有憂慮底時候，但一想起吾主耶穌說底這

些話，就立時一点也不害怕了；天主許給我們底這些一總的事，一定要給我們，因為他是至忠信既許必踐的，又爲我們這卑賤的兒女們是很好的大父。(二)，是吾主耶穌底功勞；我們犯了罪以後，不但當不起得吾主耶穌所許的，而且還該下地獄受永罰，到底吾主耶穌爲我們被釘十字架上死了，賺下了無限量的功勞；就如聖保祿宗徒說：『你們從前犯罪及肉身沒受割損，是已經死了的人；天主赦免了你們的罪，就叫你與基利斯督一齊復活，勾消了你們欠債底字據』。這字據載在

法律上，原是控告我們，相反我們底明証；天主把牠從中除去，釘在十字架上，所以我們雖然因我們所犯過的罪當不起得天主底恩典，到底我們一痛悔了我們所犯過的罪以後，就能堅心盼望得天主所許下我們得的恩典，不是因我們的功勞，是因吾主耶穌無限量的功勞。（三），天主無窮的愛情：因這個愛情，天主愛他所造之物，在受造之物中，沒有天主所惱惡的；天主既然愛人，就願意人享福；天主也說過：『我不願意罪人死，到底盼望他回頭改過』。天主真是不願意罰人下

地獄，但想救人升天堂。(四)，是聖母瑪利亞，諸品天神，本名聖人，及諸聖人聖女們底轉求；他們不斷的在天主台前爲我們轉求天主，他們的轉求，有很大的效驗，因爲他們是天主很相好的朋友，天主也很愛他們，所以他們爲我們轉求天主，天主不能不聽他們。

我們該盼望什麼？(二)，我們該盼望得天主所許的永福；得永福，就是永遠享見天主，永遠離不開天主，同天主相好，永遠享天主底福樂；天主是萬福萬樂的總根原，得了天主，就得了萬

福萬樂了；天主在聖經上說：『我是你們的賞報，既然天主把自己許給我們，所以我們該盼望天主；（二），我們也該盼望得永福底各樣法子，就是：靈魂的相幫，比方，赦罪底恩典，聖寵底恩典，並一切爲靈魂要緊或有益處底恩典，因爲這都是相幫人得永福的好法子，所以都能盼望都能夠得；（三），還該盼望得各樣肉身的恩典，因爲能善用這肉身底恩典，不但能保存肉身的性命，還是相幫人得永福的法子，所以也可以盼望，也能夠得。

望德要緊不要緊？最要緊：（一），聖神在聖經上教訓我們常該發望德，就如聖保祿宗徒說：『我要切實底囑咐那現世的財主人，不要自高自大，也不要依靠那無定的錢財，只要依靠生活的天主，他要大大方方的賜給我們一切緊用的物品』。聖保祿的這些話不但勸我們發望德，還是真真實實的命我們發望德；（二），因為人得天堂，該用各樣的勞苦法子，若是沒有望德，誰肯受勞苦呢？本來人的本性很軟弱，再加上私慾的擾亂，誘感的攻打，覺着天堂底道路實在是難走，若是



沒有一個至大的盼望，誰肯走這條難路呢？若  
 依靠盼望天主的相幫，誰能在這條難路上前進呢  
 ？所以望德是最要緊的；（三），因為吾主耶穌在  
聖經上教訓我們，該盼望底樣子祈求天主；（四）  
 ，為發顯恭敬天主底真心，還該真切底盼望得天  
 主許的恩典。（五），聖多瑪斯也說過：『若沒有  
 信德和望德，也不能有愛德，因為人若不信天主  
 ，不盼望天主所許的，也萬不能愛天主；（六），  
 因為既然我們想升天堂，想見天主，就該盼望天  
 主及天主按排的好法子，為升天堂得見天主；所

以要救靈魂，總得有望德；誰若不盼望天主，天主一定也不賞賜他這樣至大的恩典。

望德爲我們有什麼益處？有很多的益處：（一）從瑪加白人們及三聖童和別的聖人聖女們的行實上能全看出來；（二），聖西彼廉說：『誰盼望天主，就能得勝靈魂的仇敵，也總打不了敗仗』。（三），誰真心盼望天主，什麼也能作，因爲吾主耶穌說：『誰真心盼望天主，能把山從這一個地方，挪到別的地方去』，這就指着能得勝一總在修德行的路上所遇見底難處，也能甘心忍受在

這世上所遇見的各樣的災難，又能勇敢得勝一總的誘惑並一總犯罪底危險；（四），誰盼望天主，天主就堅固他，教他不怕勞苦危險，及別的的艱難；（五），誰盼望天主，他能忍受一總的勞苦，因為他知道現世的苦楚，比不上將來的福樂。（六）望德教人在世上遇見一總的困苦艱難或不順當的事情的時候，有很大的安慰，天主教人生在世，上，如同但為受苦的一樣，憂悶，困苦，疾病，災難，處處都有；我們在生命底路上步步有十字架，有仇人謀害我們，親友棄捨我們，痛哭患難

的數目，不知有多少；而且普世的人，無論富的，貴的，貧的，賤的，從生至死，無一時不受苦的，到底在這些憂苦，患難之中，能安慰人心底的，但是天主所付給人底望德；因為有望德的人，明知道死後底賞報，心中能安慰自己說：我如今雖然受這個患難，疾病，憂愁等，到底死後有很大的報答咧！我的本家是天堂，天主不能虛言，許給我們底天福，將來必定賞給我們；常存這樣的心思，不能不覺着很大的安慰。（七），望德教人不怕死亡，世人最大的苦，是怕死，到底有望

德的人，隨着望德底指引，知道死亡，是去暫世，入永世，是出監牢，歸本家底直徑；這樣一想死亡，就不可怕了；有真切望德的，想自己要死，果然不害怕，因為知道，這樣走完了路程，到了本家；脫了各樣的危險，去領受永遠的賞報。

(八)，望德相幫人改惡行善；盼望得功名的，白日黑夜讀書；盼望得財帛的，常不斷底勞苦；都是因為盼望的緣故。天主給我們預備了天堂底光榮福樂，比世上底功名和財帛高超的多多了；我們若常記念天堂底賞報，為得那個賞報，還有什

麼不容易躲避的呢？還有什麼善功，不容易行的呢？還有什麼功勞，不容易立的呢？（九），望德教人盼望得升天堂，爲這個緣故，聖保祿宗徒說：『我們得救，還在盼望，若看見所盼望的，就不是盼望了』，因爲人既看見所盼望的，還盼望牠做什麼呢？聖伯爾納多也說：『望德是升天堂的一個奇妙的梯子』。

爲常能保存並加增我們的望德，有什麼好法子？（一），是常發信德，因爲信德是望德底根基；聖保祿宗徒說：『我們因着信德有依靠；眞信

德能發生望德，叫人認得天主是至美善的，也知道天主賞給守規矩和善盡本分人底聖寵；誰依靠天主，盼望天主，天主就保護他』。(二)，是發愛德，因為誰愛人，必定受人愛；所以誰愛天主，天主也愛他；吾主耶穌親自說過：『我愛那些愛敬我的人』。到底天主的愛情，就是望德的根由；(三)，是良心底平安，因為良心不平安底人，多是固執於惡，屢次起失望底意思；到底良心平安的人；不是這樣，他常依靠盼望天主及天堂上永遠的福樂；(四)，是屢次行善工，因為誰若

爲別人辦了有恩情的事，在他跟前，就覺着有仗勢，也不怕他厭煩自己；人若爲天主做不論什麼善事，很中樂天主底聖意，在天主台前，也覺着有大依靠；聖保祿宗徒也說：『因爲善盡職務的，纔可以陞到優級，也可以在耶穌基督面前大長膽量』；又說：『因爲憐恤那些被拘鎖的人，你們自己的財帛被搶，也甘心忍受了，知道自己另有更好的產業，是常常存在的；所以你們不要失落堅定的盼望，將來必得厚報』。（五），是不斷的祈禱，人該常常祈求天主加增保存自己的



望德；另外在受誘感底時候或是爲靈魂有大危險的時候；（六），雖然我們犯了許多的罪，得罪了天主，若是我們發了真心痛悔辦了妥當神工，一定常起盼望升天堂底意思；（七），常常操心退相反望德底誘感；（八），在一總的事上，要隨天主底聖意，雖然，若我們遇見許多的疾病，災難，或靈魂上有什麼不好，或有魔鬼的誘感攻打，這時候，我們該常起盼望依靠天主底心，全隨天主底聖意，在受誘感和遭災難底時候，常該說聖保祿底這些話：『因爲我確實知道，無論是死，或生

，是天神，是爲統領的，是有勢力的，是現在的，是未來的，是高上的，是底下的，是別的受造之物，都不能教我失離天主，因靠我等主耶穌基督利斯督所施於我們的愛情』。（九），別的保存加增望德底好法子，是常存想天主爲自己起的名字，有時候稱醫生，因爲他願意治我們靈魂上底病；有時候稱牧童，因爲他爲自己的羊捨了性命，也從狼口裡救出自己的羊來；又在一總危險中，保護了他們；也稱爲耶穌，（解說救世者），因爲他從魔鬼手中救贖了我們；也天天在一總犯罪的

危險裡救我們，相幫我們；有時稱是我們的  
 朋友，因為常願意同我們在一齊；有時候稱是我們的  
 弟兄，因為他很愛我們，也願意我們一總的人愛  
 我們在天的大父；以上的這些話，是天主很願意  
 我們常盼望他，也不要失望也不可害怕他；（十）  
 另外加增保存我們望德底好法子，是常常默想  
 吾主耶穌一輩子底行實，吾主耶穌生在馬槽裡，  
 用布包着，也受冷，也哭，如同一總的小孩子一  
 樣，為什麼我們要害怕他呢？吾主耶穌在如德亞  
 國底時候，在那裡講聖經，為給一總立聖教會，

是那麼良善，那麼好，致於教一總的人到他跟前  
去，也不願意離開他；宗徒們阻擋那些小孩子們  
，吾主耶穌說：『你們教小孩子到我跟前來罷』  
！也把他們放在自己的胳膊上，又發着很大的愛  
情，用口親了他們；他也找那些罪人們，也到他  
們家裡去，爲勸他們回頭改過，他也很愛那些一  
總的貧窮人，及一總可憐的人；所以那些聾子，  
瞎子拐子，和長癩病的，並一總有病的人，都到  
他跟前去；吾主耶穌走路的時候，遇見一個寡婦  
在路上哭，因爲她底兒子死了，吾主耶穌給她說

：『女人！你不要哭！也走到那死孩子跟前，用手動了他，那寡婦的兒子就立刻復活了；有一次，吾主耶穌看見拉匝祿的兩個姐妹哭，因為拉匝祿死了，吾主耶穌見她們兩個哭，他也很難受，也起頭哭開了；後來吾主耶穌爲安慰她們，把拉匝祿復活了；吾主耶穌看見那些因着他的體面，他的恩典，他的道理的緣故，跟隨自己的民人很多，他就顯了很大的聖跡，給他們食物吃，若在上常默想吾主耶穌一輩子的行實，誰能害怕呢？誰能不盼望他呢？（十一），另外保存加增我們望德

底好法子，就是常默想吾主耶穌底聖死，你看吾主耶穌被釘在十字架上，全身流了許多的血，你想他不是爲愛我們麼？你再看他低着自己的頭，爲親我們；伸着兩枝胳膊，爲抱我們；他說話，是爲求聖父寬免釘死自己的那些人，也爲安慰善盜，又將自己的母親，給我們當我們的母親；他死了以後，用自己全身傷口，給我們說：我的兒！你好好想我多麼愛你呢？所以誰好好地存想吾主耶穌底聖死，還能不盼望天主麼？

我們的望德該是怎麼樣的？（一），該是堅固

的，因為天主是全能，全知，及全善的，又是至公，至義，至仁慈的；所以天主不但能够而且還願意賞賜我們常生，並得常生要緊底法子；（二）該是真實的，因為天主是至忠信的，既許必踐的，天主把自己及自己的各樣聖寵恩典，都許給了我們，只要我們善守天主的誠命，他一定賞賜我們，這些恩典；這是永遠不能錯的道理；（三）該是謙遜的，就是不論盼望什麼恩典，不要依賴自己的功勞，因為自己不但沒有什麼功勞，而且還犯了許多罪過，得罪了天主，所以該全依靠

天主無窮的仁慈，並吾主耶穌無限量底功勞；（四）該有敬畏的樣子，因爲人盼望得的賞報，因着冷淡，或沒有恒心，還能失落；又因爲天主許給人天堂的永福，但但的願意人得這個福樂；不是堅定了人一定升天堂，所以天主怕人救不了靈魂，又給了人各樣的法子，雖然這樣，到底人該善用天主給的法子，爲這個緣故，人該常常害怕，不知善用了天主給的法子沒有？善用了天主底恩寵沒有？這樣，人底望德，不光該是妥當堅固的，而且該同敬畏是連的；所以敬畏的怕情，不但



教人不能失望，而且越勉力人在救靈魂底大事上多加小心；（五），該是恒心的，因為我們盼望一樣恩典，不是一想就能得了，所以該盼望得，一輩子常常該盼望天主，總不要起失望的意思。

失落望德底緣故有幾樣？另外有兩樣：一，是失望。二，是妄望。

什麼是失望？是想自己無盼望救自己的靈魂得永遠的福樂了。

什麼是失望的緣故？（一），是缺少信德，因為信德是望德底根基，誰誠心信天主，一定他也盼

望救自己的靈魂；（二），是懶惰神修，就是在演習修德行上，冷淡懈怠；在救靈魂的道路上，怕受艱難；在反對魔鬼底陣上，過於胆怯；所以懶惰神修的人，想修德行，守規矩，盡本分，過於囉唆，退魔鬼底誘惑，覺着太難，因此就不修德行了，起頭先犯小罪，慢慢地力量減少，也就犯大罪，末了了失了望；（三），是過於貪戀肉情的快樂，沒節制，人若是沉溺在邪淫的罪惡裡，就把天堂底福看得不當事了，雖然，有時候願意回頭改過，到底自己覺着，壓伏私慾和斷絕肉情是

很難的事，心裡就慢慢地也硬了，不願意回頭改過，想自己不能升天堂，所以就失了望；（四），是憂悶，因為憂悶是失望底根由，人若是有憂悶，就不容易找安慰，為這個緣故，人到了這時，也不盼望天主安慰，也不盼望人安慰，這樣就容易上失望的誘惑。

有幾樣相反失望的法子？另外有九樣：（一），常發信德，常默想更能動我們盼望天主仁慈的信德的道理；（二），該專務修一總的德行，雖然我們一點滋味也覺不出來，也該專務修；（三），

常在辦神工領聖體以前，該熱心預備，以後，該熱心感謝天主；（四）勤謹守已經在卷二上所說過的內外克苦底規矩；（五），該老實告訴給自己的神師一總魔鬼底誘惑，並一總引我們失望底緣由；（六），盡力躲避一總邪淫的罪，因為這個罪常常引人失望；（七），熱心默想熱心祈禱，這樣我們的熱心，一天比一天長進；（八），該爲愛天主底緣故，辦許多的善事，因為聖伯多祿也說：「弟兄們！你們當加倍用心，叫你們所得的聖召，及預揀成了堅定不搖的；若果這樣行，你們就

沒有失腳的時候了；聖保祿也說：『殷勤救人，不要懶惰，奉事吾主，心要熱切』。(九)，常該求天主賞賜我們這個德行，也該求聖母，聖若瑟，護守天神，本名聖人，爲我們轉求天主，賞賜我們這個德行，相幫我們，不要到失望的地步。

什麼是妄望？妄望是冒冒失失地想自己一定能得天堂底福樂，但不用心守規矩，不善用天主賞賜救靈魂的法子。

什麼是妄望的緣故？(二)，是驕傲，因爲有時候，從驕傲上，就生出妄望的心來，自己雖然

沒有功勞，還妄想自己該受光榮，本來沒有痛悔，仍就妄想能得罪之赦，有時候，驕傲人心裡想雖然犯罪，也能救靈魂升天堂享福；（二），虛假光榮，因為有時候，人在虛假光榮裡頭，貪想超過本性底事情，盼望討別人的讚美，或想教天主看重。

有幾樣相反妄望的法子？另外有三樣：（一），多發謙遜，想自己的空虛淨無，並自己的重大罪惡；（二），常常存想天主底公義，他但賞報在世上辦好事的人，罰在世作惡的人受永苦；（三）

，常該想天主舉揚謙遜的人，壓伏驕傲的及那些但依靠自己力量的人；（四），常念聖人們的行實，也該小心，怎麼樣他們沒有依靠自己的力量，或自己的學問，因為他們知道自己，什麼也不能做，到底他們真心實意盼望天主。他們也盼望天主相幫自己，躲避犯罪，得勝誘惑，修一總的德行，一直到升了天堂。

## 第四章 論愛德

什麼是愛德？是天主賦給人底一個超性的德行，教人愛天主在萬有之上，並爲天主愛人如己。

我們該愛什麼？（一），該愛天主，因爲他是至美善至可愛的；（二），該愛自己，也愛別人如己，因爲自己同別人，都是天主造的，都出於天主底美善；天主是衆人底大父，衆人彼此都是弟



兄。

愛德底誠命有幾條？聖經上說：『你該全心，全靈，全意，全力，愛天主在萬有之上，及愛人如己』。所以愛德底誠命有三條，就是愛天主，愛自己，和愛別人。

一，論愛天主底誠命

愛天主底誠命，命人做什麼？是該當全心，全靈，全力，全意，愛天主在萬有之上。

愛天主在萬有之上，有什麼意思？按信德底道理，我們也知道天主底美善，及天主底全能，

全知，大大地超過萬物以上；所以該真心願意愛天主，超過一總的天地萬物，及諸天神聖人以上，總不該因爲天地萬物的緣故，得罪天主，這就是愛天主在萬有之上；雖然屢次不覺得，想愛天主那樣動情，也不要緊，因爲這個多半是從肉情來的，不是從明悟的，更不是從信德來的；愛天主，不在動情，全在按明悟按信德看重天主在萬有之上；肉情不由人，明悟信德由人，真心願意愛天主，就算愛天主在萬有之上了。

愛天主分幾級？分三級：（一），是爲愛天主

，寧願意失落了天下底萬福；受盡了天下底萬苦，也不願意犯一個大罪，得罪天主；（二），是爲愛天主，情願失落了萬福受盡萬苦，也不願意犯一個小罪，惹天主不喜歡；（三），是爲愛天主，不論失落什麼福，或受什麼苦，也不願意耽誤中樂天主底事情。

愛天主底誠命包含幾樣行爲？包含五樣：（一），是發喜愛天主底心情，用這個心情，喜歡天主所有的純全、純美，因誰愛天主，一定喜歡天主底純全純美，就是喜歡天主無限無量的全能，全

知，全善，至仁，至義，至慈等；（二），常發願意天主得光榮的心，從這個想望上，喜歡天主自有的光榮；（三），發痛悔惱恨罪的心情，因為誰愛天主，自然就惱恨天主所不喜歡的事情；他知道一總的罪，雖然是很小的，也是大大相反天主底美善；也不論是自己犯的，或別人犯的，凡是相反天主美善的，就深深地惱恨；（四），是誠切的愛情，因為誰愛天主，不但他自己喜歡天主，而且還實心實意地盼望衆人都認識天主，愛慕天主，讚美天主，也力勉加天主外面的光榮；這樣

光榮天主，爲救衆人底靈魂，有大心火；（五），是全守天主所命的事情，誰若是愛天主，也爲天主底光榮辦天主喜歡的事情，或是天主所命的事情，還願意教一總受造之物全全歸向天主，事奉天主，就是教自己及一總的人都守天主底誠命，躲避犯罪得罪天主。

愛慕天主底德行，要緊不要緊？最要緊：（一），因爲吾主耶穌命人愛天主，如同聖經上說的：『你該全心，全靈，全力，全意，愛你的天主，這是第一條誠命；（二），因爲天主賞了我們許多

的恩典，凡是人所有的，都是天主的，如同聖保祿宗徒說：『你所有的那樣不是從天主得來的呢？』既是從天主得來的，爲什麼你自己誇你自己呢？（三），因爲天主是無窮愛情底根本，自有萬福萬樂，全能，全知，全善的，特別屬性；（四），因爲人所思所言所行底功勞，都該拿愛天主底德行爲終向，如聖保祿宗徒說：『即便我能通萬國方言，會說天神底話，若沒有愛德，我就如同器發響，鐃鑼震耳一樣』。又說：『我即便有先知底明智，通達各樣的奧妙事理，及各樣的學問，

再說我卽便有全備信德，致於能搬山挪海，但若沒有愛德，我就不算什麼，總而言之，我卽便把我所有的財產，都施給窮人，自己捨身受燒，我若沒有愛德，與我有什麼益處呢？（五），因爲聖經上說：『愛德是諸德行底根源』，所以在各樣事情上，都要穿上愛德的衣服。（六），我們本分該愛天主，因爲他常很愛我們，不論什麼時候，也照管保護我們，爲這個緣故，聖若望宗徒說：『我們應當愛天主，因爲天主先愛了我們』。（七），因爲天主爲我們打發他獨一聖子，爲同我

們一生在一齊，相幫我們，指引我們升天堂底道路，又立了七件聖事，爲教我們能得罪之赦，能得天主的聖寵，末末了，又仁慈地把我們從魔鬼底手裡奪出來，這個恩典，在我們身上，是多麼大的呢？又是天主很愛我們的大表現，爲這個緣故，吾主耶穌說：『天主這樣愛世人，至於把他惟一的聖子捨給世人，爲教一總信他的人，免了喪亡，而得常生。』

修愛慕天主底德行，有什麼益處？（二），吾主耶穌說：『誰若愛我，一定聽我的話，我大父



也必定愛他，而且還要到他那裡，住在他靈魂上』。(二)，聖奧斯定說：『誰愛天主，他心裡就充滿聖神，同天主結合；因此常常修德前進』，天主如今在愛他的人心裡居住，如同在天堂上一樣。(三)，聖經上說：『各樣的德德行，都是從愛德裡生出來的』。(四)，人因着愛慕天主，將來准得天堂底永福；就如聖保祿宗徒說：『天主給愛他的人預備的福樂，是眼沒見，耳沒聽過的，明悟想不到的』。(五)，人因着愛德，能得罪之赦；就如吾主耶穌指着瑪利亞瑪大利納說：『

因爲她愛的多，得的罪赦也多；誰愛的少，得的罪赦也少』。(六)，誰愛天主，他的苦，能變成喜樂，因爲天主許了愛自己的人，在心裡能覺着好效果，就是能覺着有喜樂；(七)，誰真愛天主，就躲避一總的罪，因爲他知道犯罪教人離開天主，又教天主不喜歡，所以他不但躲避一總的罪，而且還要在自己一總的思言行爲上，盡力悅樂天主；(八)，誰真愛天主，就輕看這世上的福樂，光榮，但找天堂上的永福永樂；聖額俄略說：『如誰若覺着熱，就脫衣裳；誰覺着愛天主的熱火

，就遠離世俗』。(九)，誰真愛天主，也愛一總的人；因為聖若望宗徒說：『凡信耶穌是基利斯督的，就是從天主生的；不拘誰，若愛生他的天主，也必愛從天主所生的人；誰愛自己的朋友，也尊敬他的像；誰愛天主，也愛一總的人；因為一總的人，是天主的肖像』。(十)，誰愛天主，就甘心忍受天主所給自已一總的災難困苦；如同主試探聖若伯，教他的兒子都死了，財帛都失了，又教他全身長病，聖人都甘心為天主忍受了；聖保祿宗徒也說：『我向你們說話，大大放心，

因着你們，我多次自誇有滿心底安慰，在我們一切患難中，我格外的喜樂』。聖女德肋撒也說：『主子！你或教我死，或教我受苦，我都如意』。聖方濟各撒肋爵也說：誰愛天主，也愛十字架。

眞愛天主，有什麼憑據？（一），若是我們眞愛天主，必定喜歡遵守天主底誠命，常怕犯罪得罪天主；若不幸犯了罪過，趕快發上等痛悔；（二），若是知道別人犯了罪，就難受他們底罪；若是見別人愛天主，自己就喜歡；（三），眞愛天主的人，常愛談論天主底事情，若別人談論天主，或

靈魂，或天堂事情，他很喜歡聽；（四），愛天主的人，常願意隨天主底聖意，在所遇見的一總或大或小或順或逆的事上，都喜歡隨天主底聖意；總不抱怨天主和別人；（五），自己用心躲避一總的罪惡，還盡力阻擋別人得罪天主；既然愛天主，但凡天主所愛的，或歸於天主的，都願意愛；（六），誰熱愛天主，常盼望光榮天主，常行光榮天主的善工，盡力相幫別人，光榮天主；常想法子，避免別人輕慢凌辱天主，加增天主底光榮；常愛別人在他心裏頭，常有救別人靈魂的心火；

爲救別人的靈魂，屢次勞苦祈求天主，勸別人克苦自己，並行各樣善工。

爲常能保存並加增愛慕天主底德行，有什麼好法子？（一），頭一個好法子就是盡力躲避一總的罪過，雖然是最小的罪，也不敢犯；因爲罪雖然小，到底最傷天主底心，又能教我們冷淡了，減少愛慕天主底德行；（二），是時常防備自己的心，不教牠有一點愛世俗底心，因爲愛天主底心，不能同愛世物底心在一齊；（三），是盡力地發愛天主底熱情，時時切望，聖愛底熱火點着我們

的冷心；屢次發愛慕天主底善情，這是聖方濟各撒肋爵底教訓：有一天，有人問他說：『用什麼法子，能夠在愛慕天主的德行上，大大地前進呢？』聖人答應他說：『最好的法子，就是真真地愛慕天主，就完了；比如你要學念書底法子，念書就完了』所以要學愛慕天主底法子，也就是常愛天主；（四），不論白日黑夜，不斷地常念熱愛天主底短誦，就是熱愛天主底好方法，每次所念的熱心短誦，就如同火上倒油的一樣，加熱火的力量；（五），除去愛自己的私情，因為壓伏了自

己的私慾偏情，纔能養成愛德；誰若過於愛自己，他必定不能純心愛天主；這樣他的愛情，不是真正的愛情，也就不能愛天主，他底愛德，不能長進；（六）是時常演習愛天主底行爲，就是一總的萬物，都讚美天主底聖名，總不間斷；盡力光榮天主，痛悔一生的罪過，因為得罪了無窮美善的天主；好盡自己的本分，明悟裡常想天主是至美善至可愛的；（七），是時常勉力修各樣的德行，如聖經上說：『誰愛天主，必定守天主底誠命』。意思是說：誰若是常修天主喜歡的德行



，就是真愛天主；（八），是時常默想天主底美好，因為默想或認識天主底無窮美善，為修成全底愛德，就是頭一個很好的法子；（九），熱心求聖母聖若瑟，自己的主保聖人，為教我們在這個德行上，一天比一天前進。

失落愛天主德行底緣故有幾樣？（一），一總的罪，另外是大罪，因為不論什麼罪，都能叫我們同天主斷了來往，另外大罪更利害；（二），是惱恨天主，因為這個惱恨，是見不得天主底純全，及天主底至聖，至善，是叫天主全全地離開我

們，所以這是頂大的罪；（三），是冷淡，就是厭惡爲救靈魂該受的勞苦；（四），是存心不正，不願意行神工，連爲救靈魂的那些好法子，巴不得沒有纔好；（五），是想自己不能升天堂，因爲覺着有許多罪過，就失了望；從此也不願意改毛病，也不躲避犯罪底危險，這樣自然就沒有愛天主底心了。

有什麼好法子，敵擋失落愛天主德行的緣故呢？另外的好法子，都在爲能保存並加增愛慕天主底德行問題上講白了。

## 二，論愛自己的誠命

愛自己的誠命，命我們做什麼？就是爲愛天主底緣故，該愛自己的靈魂肉身；該愛自己的靈魂，因爲靈魂是天主照自己的肖像造的，又是他用自己的寶血救贖了的，好能升天堂享永福；該愛自己的肉身，因爲肉身是靈魂底同伴，爲光榮天主或行別的各樣善工離不得肉身的相幫。

爲什麼說爲愛天主底緣故，該愛自己？因爲若不是爲愛天主底緣故，這個愛德就不能歸於天主，所以也不能算真愛德，因爲真愛德，是向天

主底德行，所以總得爲愛天主底緣故愛自己，纔算愛德歸於天主，這樣也算愛天主。

按這條誡命，爲自己可以盼望什麼？（一），是盼望超性的神恩，就是教人認得超性的終向，及一切教自己當好人或得常生要緊的法子；比如寵愛，及加增保存寵愛要緊用的法子，就如修各樣的德行，立常生底功勞，這樣就能好守天主十誡，喜歡行愛天主愛人底善工；（二），是盼望得本性德行底學問，就是人該盡心盡力的修齊全的德行，及爲自己身分上要緊的德行，或爲享見天

主或爲容易盡自己當盡的本分，另外該知道自己該盡的本分、該辦的事情，因爲誰若是不知道自己盡什麼本分，怎麼能往前行呢？所以修士若願意領授鐸品，爲善行聖事，宣傳聖教，救人底靈魂，他要緊明白司鐸底責任，也該知道妥當盡本分底法子。若沒有那些思想，不能善盡自己的本分，免不了犯罪，這是相反愛自己的誠命；（三），是盼望肉身上底好處，這些好處，就是自己身體底壯實，肢體底健全等；（四），是盼望外面的好處，就是好名聲；人都有本分保存自己的

名聲，不叫失落了；若丟了自己的名聲，該想法子復回；因爲好名聲能相幫人保存自己的德行，又因着怕失落名聲的緣故還能修德前進，同人來往，別人也都信服，也都喜歡；另外好名聲，是爲神父們，更是要緊的；因爲誰有救人底本分，好名聲爲他是不能缺少的；就如聖經上說：『你該好好地保存你的名聲，因爲名聲比千金更值錢更寶貴』。

愛自己要緊不要緊？很要緊：（一），因爲吾耶穌說過：『你該疼愛你的弟兄，如同疼你自己』。

一樣』。吾主耶穌底意思，就是說，人先該愛自己，後愛人如己；（二），因為我們人都是天主底肖像，所以我們該當愛自己；誰愛自己的朋友，必尊敬他底像；既然我們是天主底肖像，所以我們該當愛自己；（三），因為我們都是吾主耶穌用自己無價的寶血救出來的，聖保祿宗徒說：『因為我們是用大價買出來的，所以我們該光榮天主，愛慕天主』。（四），因為我們人該知道，自己的身體是天主聖神底活宮殿，天主聖神就在人裡住着，為這個緣故，聖保祿宗徒說：『你們不知

道你們的身體是聖神底宮殿麼？你們從天主所領受底聖神，就住在你們心裏，而且你們不是自己的，因為你們是用大價買出來的，所以應當在你們身上光榮天主』。（五），因為天主定了我們在天堂上享永福，爲這個緣故，教皇良說：『你想想，你的地位是多麼高；該記着你脫了魔鬼底權下，定了你得天國底永福』。（六），因為若我們不愛我們自己，不能躲避喪我們靈魂的罪，也不能修引我們到成全地步底德行，更不能行善立功，爲加增我們天堂上的光榮；所以爲教我們好



好地修一總的德行，躲避一總的罪惡，多行善立功，我們該愛自己，爲教天主喜歡。

愛自己有什麼益處？有許多益處：（一），因爲人若愛自己，就能得天主愛人底終向；（二），因爲愛自己，是愛別人底模範；若是不知愛自己，怎麼樣知道愛別人呢？（三），因爲若我們眞愛自己，要躲避犯一總的罪過，退一總的誘惑，盡心修一總的德行，爲到成全的地步；（四），因爲人幾時愛自己，就滿了天主定的當盡的本分，這樣也有功勞；（五），因爲人若真心愛自己，

爲免地獄底永罰，爲得天堂底永賞，定然喜歡受苦。

爲常能保存並加增愛自己的愛德有什麼好法子？（一），細想這個愛情，牠有最要緊最有益處的種種緣故；（二），常該念聖人們底行實，也該看，他們怎麼樣愛了自己？怎麼樣躲避了一總的罪惡？怎麼樣修了一總的德行？更該看他們怎麼樣輕看了世上一總的財帛，並一總的光榮體面？因爲罪惡毛病等，都是相反自己的真愛情。（三），該常求天主，聖母，聖若瑟，護守天神，及主

保聖人，賞我們這個德行。

失落愛自己的緣故有幾樣呢？（一），不拘什麼罪過，都能相反愛自己的愛德，因為不論什麼罪，都爲人有大害處；如聖多比亞說：『誰犯罪做惡，就是自己靈魂底仇敵』，達味聖王說過：『誰愛自己犯的罪就恨自己的靈魂』。（二），另外自尋私利，是最相反愛德的；因為誰若但找自己的方便，就不管天主及別人底好處；（三），恨自己，是簡直地相反愛德，及愛自己的誠命。有幾樣法子，爲躲避失落愛自己的愛德呢？

另外的好法子，都在前面命自己可以盼望什麼問題上講明白了，所以不必再題。

### 三，論愛別人的誠命

愛別人的誠命，命我們做什麼？就是該愛人如同聖經上說：『你該愛你的弟兄，如同愛你自己一樣』。就是說，我們自己所不願意的事情，也不該願意在別人身上；我們自己願意別人在我們身上施的恩典，我們也該施在別人身上；不但該願意別人遭難，還該願意別人得福。

愛別人底德行，要緊不要緊？最要緊；（一）

，因為吾主耶穌給人立了愛人底誠命說：『你該全心，全靈，全意，全力，愛你的天主，這是第一條誠命，第二條，是你該愛人如己，再沒有別的誠命，比這兩條更大的了』。吾主耶穌受難以前，向宗徒們說：『我給你們出一個新誠命，就是你們該當彼此相愛，如同我愛了你們一樣』。又說：『你們用什麼尺寸量人，天主也用什麼尺寸量你們』。又說：『你們若彼此地相親相愛，就看出來，你們是我的徒弟』。這樣不愛人的，就不算吾主耶穌底徒弟。（二），因為一總的人，

都是天主底肖像，所以誰若是不愛別人，就是不愛天主底肖像；（三），因為天主是我們一總人底大父，所以世上底人，都是我們的弟兄；（四），聖保祿宗徒說：『你們要彼此擔負你們的重任，這樣就滿了基利斯督底法律』。（五），愛仇人，也是要緊的；因為吾主耶穌說：『你們該愛你們的仇人，誰咒罵你們，你們該為他們祝福；誰恨你們，就好待他們；誰欺負毀謗你們，你們就為他們祈禱』。又說你們若但愛你們的朋友，有什麼功勞呢？該效法在天底大父，命太陽光照普世

，不分善人惡人底田地』。這就是說，如同天主愛一總的人，他不會分善人惡人，這樣我們也不但該愛我們的朋友，還該愛我們的仇人；到底吾主耶穌不但勸我們遵守這個誠命，而且親自用自己的表樣教訓我們用心守這條誠命。

愛別人有什麼益處？愛別人有很多的益處：（一），因為聖保祿宗徒說：『有愛德，就是全守誠命』。聖若望宗徒也說：『吾主耶穌底誠命，沒有別的，守了這一條，就能升天堂』。（二），愛人能發生友愛；（三），愛人能彼此相幫；（四），

人有這個愛情，總不做非理之事，更不做傷害人底事情；（五），愛人能相幫人多做慈善事業；（六），愛人的人，不報仇，而且還寬免仇人，還爲他們念經，叫他們遵守天主十誡；（七），愛人是阻擋嫉妒人底好法子；（八），公審判的時候，天主要判斷人升天堂，或下地獄，但憑着愛人一件事情；因爲到了那時候，吾主耶穌要向善人說：『我父降福的人，你們來享從造世以來就爲你們預備的天國罷！因爲我餓了，你們給我吃；我喝了，你們給我嗑；我作客旅，你們收留了我；我沒



有衣服被體，你們給我衣裳穿云云』。那時候，善人要問吾主耶穌說：『我們什麼時候，見過你飢渴無衣，周濟了你；或見了你作客旅，收留了你呢？』吾主耶穌就答應說：『我真實告訴你們，幾時你們爲我最小弟兄中的一個做了這些事情，就是爲我做了』；到底吾主耶穌向惡人說的話，同向善人說的話正相反；雖然那時候，人也有別的善功罪惡，到了公審判底時候，吾主耶穌另外注意這一樣，是爲教我們懂得愛人底關係，爲教我們勉力修愛人底德行。

按肉身這一面說，能行什麼愛人底善工？就是有人餓了，給他們吃的；有人喝了，給他們喝的；有人受冷受凍，給他們衣裳穿；收留行路的人，看顧病人，贖買被擄的人，埋葬死亡的人等善工。

按靈魂那面，能行什麼愛人底善工？就是教訓愚蒙人，給爲難的人出好主意，安慰有憂苦底人，責備有過失的人，寬免得罪自己的人，忍耐別人底脾氣，並爲死人和活人求天主等等。

愛別人底德行，該是怎麼樣的？該當是超性

的，就是該愛人，因為人都是天主底肖像，也是吾主耶穌底肢體，這樣的愛德纔算真愛德，纔能立常生底功勞；（二），該是有感情的，我們愛別人，該從心裏愛；盼望別人得福，怕別人遭禍患；見別人受害如同自己受害的一樣；（三），該是有效驗的，就是不光在心裏愛人，還該做愛人底事情，顯於外面；該按肉身這一面，或按靈魂那一面，行各樣愛人的善功；（四），該是至公的，不但該愛自己的親友恩人，而且還該愛自己的仇人，想法子補助他們；（五），該是眞切的，就是愛

人不是爲圖自己的益處，趁自己的高興；該一心願意別人好，也願意別人得益處。

爲愛自己愛別人，有什麼規矩？有兩條規矩：（一），愛自己的靈魂，比愛別人更爲要緊，所以雖一個罪，能救普世人底靈魂，也不該犯，就是連小罪也不可犯；（二），愛別人底靈魂，比自己的肉身更要緊，所以爲救別人底靈魂，有時候該受各樣的困苦艱難，雖然捨上自己的性命，也使得。

爲常能保存並加增愛人底德行，有什麼好法

子？（一），屢次細察愛德的好處，常想愛德是多麼要緊；（二），常想吾主耶穌，聖人及聖女們愛衆人愛仇人底事情，也該效法他們底表樣；（三），細想靈魂底價值，靈魂底尊貴，也可想魔鬼，世俗，肉身，三仇的誘惑，牠們爲害人底靈魂，費盡心力；（四），想因着愛人底德行，能躲避多少的罪惡，行多少光榮天主底事情；（五），該做愛德底行爲，爲愛別人；行哀矜，相幫別人要緊的東西；聖亞各伯宗徒說：『若有弟兄，或有姐妹，無衣蔽體，又缺日用之糧，你們當中有人給

他們說：你們平平安安地去罷，穿的暖暖地，吃的飽飽地，却不給他們身體所緊用的東西，有什麼用處呢？聖若望宗徒也說：『我的孩子們！我不要你們只在言語口舌上愛人，總要在行為上真實地愛人』。(六)，另外該演習神愛德底行為，多多地勞苦；爲救別人底靈魂，在這事上，我們該效法聖保祿宗徒，他說：『我是爲福音受的苦累，至于被鎖押，像個匪人一樣；到底天主教道理，却不能被拘禁；所以我爲得被選的人，忍受萬苦，爲教他們得吾主耶穌底救贖之恩，及永

遠的光榮』；（七），從心裡該尊敬一總的人，該想一總的人都是天主底肖像，都是天主按自己的像造成的；（八），按聖保祿底話，該忍受別人的羅唆，他說：『凡事總要謙遜，忍耐，良善，而用愛情彼此擔待，用和平互相聯絡，勉力保存意見底相合』。（九），好好地想聖艾弗來底這些話，也該按着他底行為做事，他說：『誰有愛德，不但不輕慢人，或是大人，或是小人，或是富貴人，或是貧窮人，而且還遮蓋他們底毛病；誰有愛德，不起驕傲也不壞別人底名聲，到底還實

那些壞別人名聲的人；總不嫉妒人。別人有什麼錯誤，他也不惱怒，反相幫他改過；誰有愛德，不起忿怒，也不喜歡不公義的事，更不說虛話，他看別人都是自己的朋友，常在衆人跟前，顯出仁慈善良底樣子來』；看來有愛德的人，總不想別人不好，也不恨自己的弟兄們，也不說別人的過失，也不毀謗人，也不譏笑人，爲此該保存加增我們愛人底德行；（十），在一總的人跟前，該守禮貌底規矩；因爲如同聖方濟各撒肋爵說：『禮貌是愛德底姊妹』。聖保祿宗徒也說：『以弟



兄友愛之情，彼此相愛，彼此相敬，必要爭先』。所以聖額俄略說：『若在世沒有禮貌，不能同人有來往』。

失落愛別人德行的緣故，有幾樣？（一），嫉妒，因為嫉妒人的，常存思言行爲上傷害他所嫉妒的人；爲這個緣故，聖額俄略說：『嫉妒人的，是個活魔鬼，因為他們常想怎麼樣害好人』。（二），是惱恨人，因為這個毛病，直直地相反愛人的德行；故此聖艾弗來木說：『愛德超出一總的德行』，這樣惱恨人，是一總毛病中至大的毛

病；如同聖若望宗徒說：『誰惱恨自己的弟兄，誰就是黑暗中行走的人，在黑暗中行走，不知道往那裡去，因為黑暗瞎了他底眼』。又說：『凡人惱恨自己的弟兄，就是殺人底兇手；你們知道，凡殺人的兇手，沒有生命在他心裏』。(二)是立壞表樣，因為立壞表樣，是敗壞吾主耶穌降生底工程；吾主耶穌降生在世，是為教人愛慕天主，專務修德立功，勉力改毛病，死後得升天堂；到底立壞表樣的人，盡力阻擋吾主耶穌這些終向，教吾主耶穌受難底功勞沒效驗；吾主耶穌從

魔鬼手中贖回來的靈魂；他們從吾主耶穌手中奪出去，再還給魔鬼；爲此聖若望宗徒叫立壞表樣的人，爲假基利斯督。

有幾樣另外的法子相反失落愛別人德行的緣故呢？另外的好法子，都在爲常能保存並加增愛人的德行有什麼好法子問題上，講明白了。

### 論正風俗的德行

什麼是正風俗的德行？正風俗的德行，就是妥當安排人的思言行爲，怎麼樣對於天主，對於人，對於自己的德行；這些德行，不以天主爲本

向，但以本德行底美好爲歸向；比如謙德底歸向，是克制驕傲；節德底歸向，是壓伏肉身不合規矩的私欲偏情。

這些正風俗的德行，都有一樣關係麼？沒有一樣的關係。在這些德行內，有四個出名的德行，叫四樞德；這四個德行，是一總德行底根基；一總正風俗的德行，都歸於這四個德行；所以誰若得了這四個德行，別的德行，也就容易得了。

這四樞德是什麼德行？就是智德，義德，勇德與節德；智德開明人明悟的愚蒙，引人走真德。

行的正路，教人躲避各樣危險的法子；義德克制人愛慾的偏情，教人全滿自己該盡的本分，補人的軟弱，教人在各患難及誘惑中，勇敢忍受；節德管束人底貪情，教人不過于貪愛世上之物；正風俗的德行，也是天主同那些向天主的德行一齊賞賜的；也是自己善修來的，從這些德行上，行的善工，若是隨着自己本性，都算倫理的道德；若是爲天主或爲救靈魂，就變爲超性的善功。

## 第五章 論智德

智德是什麼？智德是開人底明悟，爲容易定奪事理的能力，教人每次遇見事情，能定奪合理不合理。

成全智德，包含幾樣行爲？包含三樣：（一）是商議，就是每人爲得自己的正意思，同自己同別人商量，我合適的法子；（二），是判斷，就是教人在一定的光景上，認明得終向的法子，並

推去一切雜亂阻擋；（三），是拿主意，就是教人在商議判斷以後，要真正實行。

智德要緊不要緊？最要緊：（一），聖經上勸我們求智德說：『你們該有聰明上智』。又說：『聖人們的學問，就是智德；你們該按着智德的道路走，你們該尋找智德，因為智德比銀子還貴重』。（二），因為吾主耶穌親自勸我們，為教我們成明智的人說：『你們該明智如同長蟲』；（三），聖伯爾納多說：『明智是一總德行的師傅，常教人一總的事情，都按次序，也是一總善風俗的領』。

袖」。(四)，因爲一總的聖人，或用自己寫的書，或用自己的表樣，指教我們，明智是很要緊的；若無明智，很不容易走德行的道路，因爲明智能引人修一總的德行；(五)，明智的德行，爲躲避罪惡是很要緊的；因爲爲躲避罪惡，要緊知道罪的原因，並機會，好預先想法子躲避；爲作這個，該想我們從前作了什麼，在什麼機會上犯了罪，這樣就能想法子躲避一總的罪過；(六)，明智的德行，爲修德立功，也是要緊的，也是同天主結合的法子，因爲修德行，常該合乎中道，不該



過於；爲作這個，要緊有明智，若無明智無論辦什麼，不能合乎中道，不是過於，就是不及；（七）  
，聖伯爾納多說：『沒有明智的德行，就要生出一總的毛病來』；聖多瑪斯也說：『明智的德行，是靈魂底眼目，就如誰沒有眼，不能尋找他所願意走的道路；誰若沒有明智的德行，也尋不着天堂的道路』。

修智德有什麼益處？有很多的益處：（一），有智德的人，辦事常是爲得永遠的真福，他爲得這個真福，常是尋找要緊的法子；（二），因爲聖

伯爾納多說：『智德如同一個船舵，有智德的人，一定能妥當管理自己的靈魂，渡這個世海，就到了常生的海岸；（三），有明智的人，才能進天國；所以誰若沒有明智，就進不去；如聖經上說：『五個童女沒得見新郎』，正是這個意思；（四），明智人在一總的事情上，常想法子做中樂天的事，隨天主底聖意；這樣才能相幫人修全德；（五），有真明智的人，在走成全地步的道路上，容易看破魔鬼的哄騙；在這條道路上，有多少人，因為沒有明智的緣故，不能前進；還有多少人，因

缺少智德，受了魔鬼的哄騙；（六），真明智的人，不但能照管自己而且爲別人也有大益處；所以明智的德行，爲有本分救人靈魂的司鐸們，是要緊的，因爲他們若沒有明智不但不能救別人，反能阻擋人辦救靈魂的事情；（七），明智的人，在辦事以前，總要細心想想，要作什麼，用什麼法子做，怎麼樣做，這樣，按次序在該辦的事情上，沒有錯的危險；（八），真明智的人，辦事總不隨自己的偏情，因爲他知道，這個時候不該作，該等候私慾偏情不動的時候，再做；這樣，能

免了許多的差錯。

相反智德的毛病有幾樣？有兩樣：（一），是不足，（二），是過於。

不足有三樣：（一），是惶忙，這個毛病，教人作事以前，不拿主意，想做一件事，立時就作，也不察考事情的原因，事情的光景，及成事的法子，也不想該小心什麼，該躲避什麼，也不看有什麼阻擋，什麼難處，末後，能出什麼效果；（二），是沒恒心，這個毛病，教人無緣無故的就改了自己定的主意；（三），是疏忽，這個毛病，

教人把自己定了主意要辦的事情，在辦的時候就快了。

過於有四樣：（一），是世俗的假明智，這個毛病，教人光管從人本性的敗壞發生出來的俗情假理，這樣的事情，都是爲自己的便易；聖保祿宗徒說：『這樣明智的人，是天主可惱恨的，因爲他拿着世俗當了自己的終向』。（二），是詭詐不實，因爲詭詐的人，常用許多不正經的法子得不好不歹的終向；（三），是牽戀世物，或是過于操心經營世上的財帛，有時因着世俗的事情，就耽

誤了救靈魂的大事；（四），是過于操心將來的事情，就是將來爲吃穿要辦的事情，這樣的操心，阻擋人作救靈魂的大事；吾主耶穌說過：『你們先要尋找天國，及義德，這些事，都要給你們加上，所以你們不要憂慮明天，因爲明天有明天的憂慮，每天的苦足夠你們每天受的』。

爲常能保存並加增智德，有什麼好法子？（一），是盡力攻打相反智德的毛病；（二），幾時不知道一件事情，是好是歹，就該求天主賞賜這個明知；聖經上說：『天主我們作什麼，或不作什麼』。

，我們的眼常向着你』；（三），是專務善盡自己的本分，有難處的時候，該隨天主底聖意；（四），在不順心的事上不要定主意，另外在生氣的時候，更該小心；（五），是在一總的事上，及各樣的工作上，要有正爲頭，及明智；因爲吾主耶穌向自己的徒弟們說：『你們明智該如長蟲，你們誠實該如同鴿子』；（六），用經驗過的法子，就是無論辦什麼事情的時候，回想自己從前經驗過的，或見在別人作過的事情上，用了什麼法子，或是有了什麼效驗；（七），該好好地守吾主耶穌

底教訓吾主耶穌說過：『你們先要尋找天主底國，及他的義德，這些事，都要給你們加上，所以你們不要憂慮明天，因為明天有明天的憂慮，每天的苦足夠你們受的』；（八），辦事的時候，爲教我們明智該如同聖保祿宗徒說的：『惟有從上來的明智是潔淨的，是良善的，謙遜的，善體人情的，滿心仁慈多結善果的，沒有偏情，也不假裝』；（九），常聽明智人底指引，聽他們出的主意，總不冒失，更不敢固執自己的意見，不然，恐怕就要多次後悔自己的錯誤；（十），常求天主，



求聖母，大聖若瑟，護守天神。主保聖人，賞賜  
我們這個德行。

## 第六章 論義德

義德是什麼？義德是公平的心，就是教人常願意按公平的理，交接來往，比如按公平的理，應當出多少銀錢，就當出多少；按公平的理，應當怎麼樣尊敬在上的，就照那樣尊敬他們；無論在人跟前，或在天主跟前，常願意按公平的理，來往款待，這就是義德。

成全的義德包含有幾樣行爲呢？有四樣：第

一，是爲在上的：（一），他們該以仁義待在下的；（二），不准在下的作相反靈魂的事情；（三），叫在下的好好地遵守各樣的規矩；（四），保護相幫在下的得好處；好好地照管他們，躲避一切有危險的事情；（五），在下的按規矩辦事，該賞他們；若不按規矩辦事，該罰他們。第二，爲在下的對於在上的：（一），在下的該尊敬愛慕上司；（二）該守他們定的各樣規矩。第三，對於平等的人：（一），彼此敬重，彼此相愛；（二），常該彼此和睦，總不該失了和睦；（三），忍耐他們的過錯麻

煩；聖保祿宗徒說：『你們要彼此擔帶你們的重任，這樣才算滿了基利斯督的法律。第四；對於衆人：（一），無論在言語上，或辦事上，不該傷害別人；（二），各人按各人的力量，爲公益作事，所以先該看重公益，後圖私利。

義德要緊不要緊？最要緊：（一），聖經上說：『義德和平安是最親近的』。聖詠上說『義德爲保守弟兄們的和睦及平安，是要緊的；（二），因爲吾主耶穌說：『該按公義辦事，是責撒肋的，該歸于責撒肋；是天主的，該歸于天主』。就

是說的，誰的該給誰；（三），因為聖保祿宗徒說過：『對於一總的人，該各盡其當然，當完糧的，就給他完糧；當納稅的，就給他納稅；當敬畏的，就敬畏他；當尊榮的，就尊榮他；你們不要虧欠一個人什麼，當彼此相愛，誰愛人就滿全了法律；（四），聖人們也用自己的表樣，指引我們修這個德行。

修義德有什麼益處？有很多的益處，另外的就是：（一），有義德的人，衆人都敬重他；（二），義德的人，常勤謹守規矩，守天主十誡，聖教

四規，又常光榮愛慕天主；（三），義人常看重長上，又尊敬他們，聽他們的命，義人同平等人在一齊，常是忠厚誠實，愛待他們；（四），義人常願意物歸本主，有時還叫別人享用自己的財物，總不傷害別人，見別人有患難，就安慰他們，不論做什麼，常是寬洪大量；（五），義德之人，誠心守聖保祿宗徒的這些教訓，聖人說：『對付一總的人，該各得其當然，當完糧的，就給他完糧；當納稅的，就給他納稅；當敬畏的，就敬畏他，當尊榮的，就尊榮他』。（六），義德不叫世界成

涕泣之谷，反到教世界相似天堂，因為義人判斷別人，常是公平正直，又因為公義在眾人當中，能保存正經的來往，就如為父母的有義德，能夠好好底教養自己的兒女，以正直的愛情，疼愛他們，為兒女的有義德能遵聽父母底命令，義德還能教長上善治理在下的，教在下的，或是當僕人的，善于聽主人底命，這樣，世人若是都有義德的，世界就不是世界，可以說是天堂；（七），義德的人，在自己心裡，常有很大的平安喜樂。

相反義德的毛病，有幾樣呢？有許多樣子，

另外的就是：（一），爲在上的，不用心管在下的，教他們好好地守規矩；（二），許在下的，作相反靈魂的事情；（三），不以愛德待在下的，待他們常是過于利害；（四），不管在下的便易，也不禁止他們的災病及喪靈魂的危險；（五），不嚴緊管在下的教他們勤守規矩，及善盡自己的本分。

二，爲在下的對于在上的：（一），不尊敬愛慕他們；（二），不聽他們的正命；（三），輕看他們，或譏笑凌辱他們；（四），說他們的不然，壞他們的名聲。三，對于平等的人：（一），不喜歡自己的



夥伴，或是恨他們；（二），同別人不和睦，常彼此有爭論口角的事情；（三），傷害別人，或他們的名聲，或是他們的財物；（四），不耐耐他們的過錯，及他們的囉唆。四，對於衆人：（一），用言語行爲，毀謗別人的好處；（二），常把自己的好處，加在公衆的好處以上，有時也把自的歹處，加在別人身上。

爲常能保存並增長義德，有什麼好法子？有許多的好法子：（一），要謹守自己的心，不要隨便貪愛世界上的財物；（二），要小心，不要辦不

公道的事情，因為若起頭作不公義的事，慢慢地就要作不公道的大事；（三），要相反自己各樣的嫉妒；（四），同一總的人來往，彼此該有愛情；（五），要多加小心，躲避親密的交情，或是一切能引我們辦不公道事情的毛病（六），該好好地對待衆人，或是長上，或是平輩，或是屬下的人，因為天主將來待我們，也要如同我們如今待別人一樣；吾主耶穌說：『你們不要判斷人，免得受判斷；因為你們怎麼樣判斷人，也要怎麼樣受判斷，你們用什麼尺寸量人，天主也要用什麼尺寸』

量你們』；（七），做上司的，好好地待遇屬下的人，教他們善盡自己的本分，守自己的規矩，在下的該尊敬在上的，聽他們的正命，平等的該彼此相愛，不可彼此相害；（八），該愛一總的人，不分彼此，待一總的人，要慷慨大方；（九），常該談論人的長處，遮掩他們的過失，總不可說他的不是；（十），常該給別人立好表樣，這樣，免得教別人，因我們的壞表樣，辦不好的事情；（十一），常該求天主，聖母，聖若瑟，護守天神，及主保聖人，賞賜我們這個德行。

## 第七章 論勇德

勇德是什麼？勇德是按着正理，承當患難的能力，教人在患難當中，另外是在死的時候，能管自己的心情，全按着天主的聖意，這就是勇德。勇德不在乎胆大胆小，也不在乎害怕不害怕，但在乎抵擋承受的合理不合理；按理該抵擋的時候，便抵擋；該承受的時候，便承受；遇着抵擋不過，承受不住的時候，也不過于憂悶害怕，這

就是真正的勇德。

成全的勇德，包含幾樣行爲呢？（一），爲作光榮天主的事情，不怕人議論；（二），爲盡自己的本分，也不怕困苦艱難，又不怕疾病災殃，常是專心一志；（三），不因着將來的困苦艱難，就灰心喪氣，却更勇敢前進，毫不害怕；（四），爲天主捨生致命；（五），該勇敢地同三仇打仗，相反魔鬼一總的詭計；（六），總不要因爲事情不順心，就灰心喪氣，但該振作自己的精神；（七），在困苦艱難誘惑裡，該常保存靈魂底平安。

勇德要緊不要緊？很要緊：（一），因爲凡人欲修德行，或欲忍耐一總的困苦艱難，疾病災殃，都離不得勇德，所以勇德是很要緊的；（二），因爲爲得勝誘惑，或爲承受一總的責罰，以及毀謗凌辱等，若沒有勇德，是萬不能行的；（三），因爲聖文都辣說：『勇德能幫助人行一總的善工，這樣的人，修德立功，全靠着勇德的幫助；就如一棵樹，開花結果，生長枝葉，以及他樹身的挺然直立，是全賴乎樹根的力量似的』；（四），因爲聖保祿宗徒勸人修勇德說：『你們該醒着，

另外在信德上，穩穩當當地站着，又該有男兒的氣概，又該堅持自守』。(五)，勇德爲盡本分，愛天主，爲造到成全的地步，是很要緊的，因爲因着勇德，我們能同聖保祿宗徒說：『誰還能叫我們放棄基利斯督底愛呢？是困苦艱難呢？是飢餓褴褛呢？是危險窘難呢？是刀劍呢？因爲我確實知道，那怕是死，是生，是天神，是爲統領的，是有勢力的，是現在的，是未來的，是高上的，是低下的，是別的受造之物，都不能教我們失離天主，因我等主耶穌基利斯督所施於我們的愛情』

。因着勇德，聖人們爲愛天主的緣故，忍受了許多的患難，如聖保祿宗徒說：「他們因着信德，戰勝了敵國，施行了義德，獲得了恩寵，塞住了獅子的口，撲滅了火的猛烈，脫免了刀劍的鋒刃，病弱的變爲康健，戰場中顯着勇敢，驅出外邦的軍營，還有人，忍受譏笑鞭打的，且又帶鎖鍊，坐監牢；也有被石頭打死的，也有被鋸死的，也有千刀萬剮受殺的，還有披着羊皮，沒有住處的，受窮受苦的，因着勇德，他們作了這些一總的事情」。



修勇德有什麼益處？有很多的益處：（一），有勇德的人，在聖德的地步上，能勇敢前進；爲抵擋修德行的難處，勇德更是要緊的；（二），勇德最中樂天主底聖意，因爲我們因着勇德，在要緊的時候，能多爲天主出力，受苦；（三），誰有勇德，才能立大功，因爲人越勇敢，越能爲天主出力受苦，也越多悅樂天主，這樣自己也越有功勞；（四），人有了勇德，真能如同聖保祿宗徒一樣說：『什麼事情，還能叫我放棄基利斯督底愛呢？是困苦艱難？是飢餓赤貧？是危險窘難？

是刀劍？那怕是死是生，是有勢力的，是現在的，是未來的，是高上的，是低下的，是別的受造之物，都不能叫我離開天主」；（五），有勇德的人，不怕人的譏笑，難爲；也不怕死，又不怕天主給他患難；（六），有這個德行的人，才會忍耐一總的疼痛，及所遇着的艱難；（七），惟有有勇德的人，才能爲天主致命，因爲在一總的患難中，再沒有比死的患難，是更大的；所以非有大勇敢，不能承擔。

相反勇德的毛病有幾樣呢？有許多的樣子：

(一)，是懶惰的毛病，這個毛病，能教人耽誤了許多當辦的事情，因為懶惰人，常缺自己按時候按地方當盡的本分；(二)，是過于大胆的毛病，這個毛病，是教人冒着危險辦事，因此大胆的人，屢次冒失地樣子投入危險裡了；(三)，是過于小胆的毛病，因為小胆的人，連自己不該怕的事情也怕，或該怕的，過于害怕；(四)，常因為怕人議論的緣故，就不敢為天主出力，不敢另外表示熱心；(五)，為盡自己的本分，過於怕困苦艱難，為此有時候，就灰心喪氣；(六)，在一總疾

病，災殃，誘惑裡，不會忍耐，不會完全隨天主底聖意，更不會讚美感謝天主，因為他不想天主給他這些艱難，困苦，是賞他立功勞的好機會。爲常能保存並加增勇德，有什麼好法子？（一）不論辦什麼事，常該依靠天主底聖寵，因為聖保祿宗徒說：『我靠着加給我勇力的，就沒有做不來的事』（二），常想吾主耶穌給人立了勇敢的表樣，另外是遭難的時候，是更該的；（三），默想致命聖人聖女們的表樣，他們有了大勇敢，雖然在患難的時候，如同沒有患難的一樣；（四）

，忍耐天天所遇不順心的小難處，這樣慢慢地也能忍耐更大的困苦艱難；（五），預先想那些每天所能有的困苦艱難，也預備自己的心，好能勇敢爲天主忍受那些困苦艱難；（六），該常辦神工，常領聖體，因爲天主用這兩件聖事，賞人大勇敢，爲抵擋一總的誘惑，及困苦艱難，也爲承受一總不順心的事情；（七），良心常該潔淨無罪，因這樣的人，在天主面前，還怕什麼呢？誰若一定知道，天主同自己在一齊相幫他，他一定什麼也不怕，他避惡行善的勇敢，一定一天比一天的大了。

下（八），常該求天主，聖母，大聖若瑟，護守天神，及主保聖人，賞賜這個德行。



## 第八章 論節德

節德是什麼？節德是節制各樣的貪情，另外節制口味及肉情的貪情，所以節德是管治貪情的能力，另外是管治飲食和肉情的能力，教人在這兩件事上，容易隨天主底聖意。

成全的節德，包含幾樣行為呢？（一），該節制自己，不要貪現世肉身的快樂；（二），總不該故意貪求快樂五官底事情，也不該故意拒絕我們



不喜歡的事情；（三），該常用內外克苦的工夫，爲能克制自己。

節德要緊不要緊？最要緊：（一），因爲聖保祿宗徒說：『我們雖然用這世界，却是要如同不用這世界的一樣，因爲這世界的形像，將要過去』。意思就是說：我們該有節制，用這世界上的東西，不該妄用；（二），因爲沒節德的人，慢慢地靈魂上便沒有力量了，以致不能行救靈魂的神工；所以人若沒有節德，爲到成全的地步，是個大缺點；（三），因爲沒有節德，便要生出許多的毛

病來，另外是那淫的毛病，這個毛病，爲有神品的人，更該留心躲避；（四），聖女加大利納色納說：「誰沒有節德，難保不犯罪」；（五），還能躲避猝死，因爲天主多次這樣罰沒節德的人，吾主耶穌在聖經上也說：「你們當小心自己，不要叫貪饕醉飽，及度日的愁慮，擾亂了你的心，恐怕不料想的時候，那日子忽然到了」。〔六〕，在噓酒的時候，更該有節德，因爲聖保祿宗徒說：「醉酒鬼，是與天國無干涉的」；（七），傳教的人，在教友們跟前，該是有節有度的；他們該效

法吾主耶穌底表樣，因爲吾主耶穌不論在什麼事上，都有節德，爲教衆人都效法他，修這個德行；那些願意盡傳教本分的人，更該效法吾主耶穌底這個表樣，爲能容易勸化外教人回頭，冷淡人熱心。

修節德有什麼益處？有很多的益處：（一），節德能教人少生病，也能治好人的病，還能教人活大年紀，爲此聖熱羅尼莫說：『節德是壯實身體的根本』。（二），節德能清理人的明悟，好能懂得許多事理；（三），節德能堅固人的愛欲，因

爲人有節德，就容易壓伏自己的私欲偏情；（四）  
，因着節德，還能修許多的德行；（五），能躲避  
犯罪的危險，及三仇的誘惑；（六），更容易教人  
善行念經默想的神工；（七），容易教人行內外克  
苦的工夫；（八），能立許多的功勞，因爲誰用這  
個德行，常行克己的工夫，這個一定是很悅樂天  
主的；（九），修這個德行，爲補贖我們的罪，是  
頂好的法子，這樣也能減少我們在煉獄該受的煉  
苦。

相反節德的毛病，有幾樣？相反節德的毛病

很多，另外是：（一），貪饕，因為這個是病，在飲食上單單地貪口腹的快樂，因此或是吃噓過多，或是不按時候吃噓，或是吃噓過快，不按禮貌的規矩；（二），邪淫，誰在飲食上不節制自己，一定慢慢地要陷於邪淫的毛病裡，因為飲食過度，肉身強壯，他的肉情就有很大的力量，另外邪淫的慾情，是更猛烈的，所以難壓伏克治自己；（三），飲食時不端正，因為這個毛病，壞一總禮貌的規矩，給別人立不好的表樣；（四），不克苦肉身的毛病的人，沒有外克苦，一定犯許多的過失。

爲常能保存並加增節德，有什麼好法子？（一）該細看以上說的，爲修這個德行要緊而有益處的那些理由；（二），該好好地抵擋相反節德的毛病，爲免生出許多害處來；（三），常看吾主耶穌及聖人們的行實，他們在吃噓上常克苦自己；（四），在吃飯的時候，常要少吃一點，比多一點更好；（五），不要緊的時候，或沒要緊的緣故，不要噓酒，至少不要噓的太多了；（六），多用靈魂的飲食，少貪肉身的飲食；（七），聖西彼廉說：『誰若在飲食上有節制，天堂門是不能不爲他開的』

』；（九），聖伯爾納多也說：『人走路，越帶的東西少，越容易走，也越能快快地到自己所要到的地方去』，我們走天堂的路，也是這樣，越不貪世上的飲食財物，越容易走到天堂上去；（十），在飲食時，該好好地守禮貌的規矩，雖然起頭覺着難，到底慢慢地覺着就容易了，也就能修成這個德行了；（十一），在飲食上總不該貪圖口腹的快樂，該為保養肉身，補充力量，這樣好能事奉天主，盡自己的本分；（十二），常該如同聖方濟各撒肋爵說：『我在世上愛的事不多，這些事，我也

不過于貪愛，不但常該這樣說，也該這樣作』；  
(十三)，常該求天主聖母，大聖若瑟，護守天神，及主保聖人，賞我們這個德行。



---

戒德精義

一五二

## 第九章 論謙德

謙德是什麼？謙德是在天主台前，承認自己的虛無卑賤，按真理而壓伏自己，並且願意受輕慢凌辱；聖老楞佐如斯定說：「謙德是認識自己，本來是空虛盡無的，並看着自己是可輕慢的。」聖女加大利納巴齊說：「謙德是常認識自己的虛無，而喜歡受輕慢凌辱」。

謙德有幾樣？有兩樣：（一），是明悟裡的謙

遜，就是認識自己本來的貧窮可憐；（二），是愛欲的謙遜，就是願意壓伏自己的愛欲，好能自卑自賤。

謙遜要緊不要緊？很要緊：（一），因為吾主耶穌很願意人，跟着他學謙德；聖經上吾主耶穌說：『你們效法我罷！因為我是良善心謙的』；又說：你幾時被邀請，該在下位，等請你的主人來給你說，朋友，請上坐，那時你在同席的人面前，纔有光彩；吾主耶穌又說：『你們幾時所當作的事，一概做完了，還該說，我們是無用的僕

人，不過做了本分內當做的事』。(三)，吾主耶穌用自己的表樣，明明地教訓我們謙遜是很要緊的，他從生到死，一輩子的行實，都是謙遜的表樣；(四)，因為吾主耶穌說：『天國是小孩子們的，誰若不變成小孩子，不能進天國』；意思是說，若是不謙遜如同小孩子，不能得救贖的恩典；所以要救靈魂，謙遜是很要緊的；(五)，聖人們都說：頭一個最要緊的德行，就是謙遜，第二個最要緊的德行，還是謙遜，第三個最要緊的德行，仍然是謙遜；(六)，惟獨有謙遜的人，能保存

自己的功勞，若沒有謙遜，不論做什麼，雖然做的很好，在天主台前，固然沒有罪，却也沒功勞；因為驕傲的毛病，教這些好行為，都成了不善的了；（六），謙德的要緊，可以說如同信德一樣，沒有謙德，萬不能悅樂天主，因為不謙遜的人，尊敬自己，便是偷天主底光榮；所以天主惱惡他，如同惱惡敬拜邪神的人一樣；達味聖王說：「天主！你總沒有輕慢過謙遜痛悔的人」。那布彼加諾求天主說：「天主！可憐我罪人」，吾主耶穌說：「他因此成了義人」。（七），因為沒有謙

德，不能得天主的聖寵；聖經上說：天主拒絕驕傲人，賜聖寵與謙遜人；（八），沒有謙德的人，也難以修道，保存聖召；因為不謙遜的人，在修會中，不得平安，不得神樂，必要貪圖世俗的快樂；（九），誰沒有這個德行，總不能在成全地步上前進，爲這個緣故，聖女德肋撒說：『你若不能想，你是衆人中頂不好的一個人，就是你在修途上還沒有寸步長進』；聖五傷方濟各，他想自己在世人當中，是頂大的罪人，所以他纔到了成全的地步。

修謙德有什麼益處？修謙德有很多的益處；（一），誰有謙遜，就容易到成全的地步，因為謙遜是一總德行的根基；（二），因為吾主耶穌說：『凡人高抬自己，是要受壓伏的；凡人謙卑自己，是必要被舉揚的』。（三），為教靈魂得天主的聖寵恩典，謙遜是頂有效驗的；聖經上說：『天主拒絕驕傲人，而賜聖寵與謙遜人』。（四），有謙德，就是有了得常生的真憑據；（五），因為謙遜教人心平氣和，常享平安；（六），謙遜人容易得罪之赦；（七），謙遜人容易得勝誘惑，因為

魔鬼最怕的是謙遜人；（八），謙遜人的祈求，能得天主很多的恩典，古經上說：「謙遜人的祈禱，透徹雲霞，真達到天主台前」。我們念經祈禱，沒有效驗，常是因為沒謙遜的緣故；（九），謙遜的人，常同天主來往，得天主很多的安慰；聖女德肋撒，起初常覺枯乾無味，到後來，勉力修謙德，就把起初的憂苦，全除掉了，常覺非常的神樂。

爲常能保存並加增謙遜有什麼好法子：（一）該屢次想自己貧窮可憐，從心裡想自己是空虛



而無用的，光有罪，沒有功勞；如聖伯爾納多常常向自己說：『你從前是什麼？如今是什麼？後來要成什麼？』（二），聖文都辣說：『你若願意成謙遜的人，該想天主是你的造物主，是萬善萬美的天主；還該想天主的全能，無限無量，天土地下的萬物，都是他造的；』（三），該常默想吾主耶穌謙遜奇妙的表樣，吾主耶穌是真天主，至尊，至貴，至聖，至公，不能受輕慢凌辱，到底他作了諸們的救世主，把普世萬民的罪，全担在自己身上，所以自卑自賤，從心裡想在眾人以下，到

底吾主耶穌，不但有謙遜的心，還做了謙遜奇妙的實事，因為降生的時候，揀選貧窮的童女爲母，三十年的工夫，勞苦度日，傳教的時候，受惡人的毀謗，妄証，受難的時候，差不多人人都輕慢他，他赤身露體的，被釘在二盜之中，在萬苦之中，咽了氣，到底吾主耶穌受那些凌辱，不是因爲自己有罪，但是爲給我們立謙遜的表樣；（四）該常看講論謙遜的書並各聖人們的行實，也該效法他們的表樣；（五），屢次在心裡，或是在外面，演習着修謙德，因為聖伯爾納多說：『爲成謙遜

的人，該壓伏自己，就如念書求學的一樣；（六），常默想四末的道理；（七），還該默想，我們後來在墳墓裡是什麼光景？金口聖若望說：『墳墓就是一座謙遜的學房，我們該在這學房裡學謙遜；（八），該常想自己的罪惡，貧窮，及自己的昏愚，柔弱，不是光口裡說，我是大罪人，糊塗人，還該從心裡想，這些話，原來人的本性，都好想自己的長處，一提起自己的短處來，就立時說別的事，情，我們若願意保存謙遜，該把我們的毛病短處，放在眼前，向自己說，這是我本來的面目，我

但能作這個；（九），該把聖人們的行實，同我們的行實相比，聖人如何祈禱默想，我們如何祈禱默想；聖人們怎麼樣克苦了自己，我們怎麼樣克苦自己；連我們的潔淨，愛人，神貧，聽命，端正熱心，忍耐等德行，全同聖人們的德行相比，看我們有聖人們的德行，千分之一麼？（十），該想天主的判斷，同世人的意見不一樣，別人尊敬你，說你是聖人，到底天主的判斷不一樣，因為別人光看你的外行，而看不見你的內心；人但知道你行了幾樣善事，却不知道天主賞了你多少聖

寵；你受了十分，但善用了一分，在天主眼中，你還是一個忘恩的大罪人；所以別人的定斷，不可信，連我們自己的定斷，也不可信；聖保祿宗徒說：『我自己覺着無罪，到底不因我自己覺着無罪，在天主台前，就成了義人』；古經上說：『沒有人知道自己』。天主喜愛的，或是天主惱惡的。這樣想來，誰還敢因着別人一兩句讚美的話，就起驕傲的心呢？（十一），總不要圖人的讚美，該把一總光榮，全歸於天主；（十二），忍耐各樣的難為；（十三），甘心受別人的輕慢凌辱；（十四），

厭惡外來的讚美，躲避別人的看重；(十五)，常盡卑賤的本分用破爛的物件，尋下等座位；(十六)，在心氣不和的時候，不要長噓短嘆，就是有人責備你，雖然有点不公道，也不可推辭自己的過失；(十七)，別人輕慢你，你該喜歡；有人難爲你，你當高興；(十八)，常求天主聖母，護守天神，大聖若瑟，及主保聖人，賞我們這個德行。

---

成  
德  
精  
蘊

## 第十章 論潔德

潔德是什麼？是克制邪淫的毛病，並保守自己靈魂肉身潔淨的德行；潔德有幾樣？有兩樣：一樣是不齊全的，一樣是齊全的；不齊全的，但是壓伏一總不正的邪色；齊全的，不但壓伏一總不正的邪色，而且連犯罪的動機，也要克制，潔德要緊不要緊？很要緊；另外是齊全的潔德，爲司鐸們，並那些預備領受神品的人，是最要緊的。



：（一），因為多嚙到陞神父的時候，該發終身守童貞的大愿，所以在修道院裡的時候，為修這個德行，就該多受勞苦，到了陞神父以後，堅固地樣子，保守這個德行，一直到死；因為犯邪淫的罪，為那些司鐸們，是犯褻聖的大罪；（二），按吾主耶穌說的神父該是世界上的真光，也該是地上的鹽，就是說，另外該在潔德上，立好表樣；（三），因為修士後來該發潔德的愿，如同自己帶上皇上印璽，無人能阻擋他發的愿一樣，因為他們是奉獻給天主的人；（四），神父們雖然有肉身

，到底不該隨肉身的私慾，但該如同天神一樣；  
聖保祿宗徒說：『因為我們雖帶着肉身行事，却  
常同肉軀打仗；因為我們棄絕了肉身的快樂，一  
心專務天上的大事；（五），盡神父職分的人，要  
緊有潔德，因為他們天天該當行聖事，並天天該  
行至潔至淨無罪羔羊的祭獻；（六），因為天主最  
惱恨不潔淨的罪惡，很利害降罰這一類的罪；就  
如天主降了洪水，淹死了人類；又從天上降下火  
來，燒盡了那五座淫城；到如今世界上，還常有  
無數的災患，或是私災，或是公災，都是因為邪

淫罪的緣故；（七），因為沒有別的罪惡，比失落潔德更相反天主無限聖善的；再沒有別的，更污辱天主聖殿的；因為我們是天主的聖殿，天主聖神，常在我們裡頭住着；所以誰污辱了這個聖殿，正對了天主聖神棄絕咒罵的話；聖神說：『污辱天主聖殿的人，天主必要絕滅他』。（八），因為沒有潔德的人，常犯不潔淨的罪害自己的肉身，耗費精神，損傷氣力，早老早死，如同被雷劈了的一樣；（九），因為沒潔德的人，實在是害自己的靈魂，慢慢地減少祈禱熱切，減少德行的神樂

，減去盡本分的滋味，常教人生厭煩的心，以致要厭惡天主，也能減盡了愛德，教人事事全爲自己，待別人十分利害，真成了鐵石的心腸，又能減盡了望德，故意失望，很願意早早的死了；還減盡了信德，因爲信德的道理，是至純至淨的，不能同污穢的心在一齊，聖多瑪斯說：『多喀一個人失落了這個德行，就離天主很遠』。聖央博羅肖也說：『多喀誰起頭失落這個德行，就起頭失落信德』。(十)，這個德行，爲司鐸們是很要緊的，因爲聖教會的規矩，嚴命一總願意陞神父

的人，發守貞的愿，又命作一總潔德的行爲；故此誰要犯了相反潔德的罪，就該受重罰。

修齊全的德行，有什麼益處？（一），誰若修了齊全的潔德，爲走到成全的地步，毫無阻擋，而且也容易事務恭敬天主，不但能救自己的靈魂，而且爲社會上一總的人，都能得很多的神益，所以聖保祿宗徒說：『我願意你們沒有愁慮，纔好；沒有妻子的人，是爲天主的事愁慮，想法子叫天主喜歡，有妻子的人，是爲世界的事愁慮，想法子叫妻子喜歡，因爲他的心分開了』；（二）

，聖熱羅尼莫說：『誰有潔德，他雖然有肉身，到底實如天神，所以凡有潔德的，就如同一群天神在世界上讚美天主，同天神在天堂上讚美天主一樣，有潔德的人，在世俗中，不受世俗的沾染，身在世上，心在天堂，真可稱為有形的天神，論德行真是相似天神，到底論功勞還超過天神，因為天神沒有私慾偏情，沒有魔鬼的引誘；到底人有私慾偏情，常受三仇的誘惑，危險很多，能管束自己的肉情，百戰百勝，真不容易，所以聖奧博羅肖說：『誰守了潔德，就是天神，誰失了

這個德行，就是魔鬼』；聖巴西略也說：『誰有潔德，真相似天主』。(三)，守潔德的人，格外受天主的寵愛，超過一總受造的人物；吾主耶穌爲証驗潔德，是多麼尊貴，就立了自己的母親，聖母瑪利亞爲童身之后，超過一總受造的人物；連自己的鞠養父聖若瑟，並自己的前驅聖若翰，自胎時爲聖，終身潔德，另外愛聖若瑟宗徒超過別的宗徒們，因爲聖若瑟修了潔德，所以也命了聖若瑟照顧自己的母親。(四)，因爲吾主耶穌說：『心理潔淨的人，是有真福的，因爲他們將要

見天主』。這句話，另外是指着有潔德的人說的。  
（五），潔德能增長人的胆量勇敢，就如潔婦如  
弟德因着自己的潔德，得了豪傑的志氣，殺了義  
撒厄爾人的仇敵。聖經上也說：你剛強勇敢的人  
子作了那個，是因為你愛了潔德。（六），有潔德  
的人已經在世上享很大的福，就是心上甘飴喜歡  
的福。（七），潔德在諸德中是很美麗的，就如萬  
物中的金銀寶貝一樣。聖經上說：不拘什麼德行  
都不能同潔德相比；平常叫這個德行爲可愛的德  
行，在現世有這個德行的人，將來在天堂上有另



外的光榮體面，發的光比日頭的光還大。

爲常能保存並加增潔德有什麼好法子？（一）  
，克制五官，另外克制眼目，因爲眼目是喪失靈魂的門戶，五官的門戶大開，隨便看人看熱鬧，邪淫的毒氣隨着就進了心裡；因爲在各樣的繁華熱鬧裡頭所見所聽所做的，都能輕人的心志。雖然大德行的人，到了這些機會上，也免不了受邪淫毒氣的沾染；如同爲保護一座城，但關着一個門，若別的門都開着，有何用處，這樣爲保存潔德，但躲避危險不夠，還該緊關我們靈魂的門

戶，就是該克制五官。(二)，在飲食上當多克苦，因為聖保祿宗徒說：不要嗑醉酒，因為醉酒生淫亂！聖熱羅尼莫也說：筵席生邪淫。(三)，當勤辦神工，勤領聖體，因為從這些聖事上為得勝自己的私慾邪情，能得足夠的聖寵。受不潔淨誘惑的人，為能克勝誘惑，很要緊神師的教訓，講勸，相幫，很要緊告解聖事恩寵的助佑，不然，必  
要失落了勇敢，喪了志氣；領聖體更有益處。聖人們都說：聖體是天主預備為人所用的神糧，是生產童貞的美酒，最能滅淫火的猛烈。(四)，常該

熱心祈禱，智王撒落滿說：人沒有聖寵，不能有潔德，到底非熱心祈禱不能得聖寵，因為祈禱的時候，最容易動天主的心，叫天主賞賜我們最要緊的聖寵；所以聖西比連說：在一總保守潔德的法子中頭一個好法子，就是熱心祈禱。（五），熱心恭敬聖母，也是保守潔德的妙法子；凡求聖母保守潔德的，聖母沒有不用大仁慈收留他的，凡把自己的潔德託賴聖母保護的，聖母必要另外照管他的潔德，聖人們都教訓我們說：熱心恭敬聖母是修潔德並保存潔德的妙法子。（六），常默想

人的死亡，因為誰常想人都該死，也該聽天主的審判，誰若犯了相反這個德行的罪，死後要在地獄裡受永罰；誰若好好地守了潔德，死後在天堂上要受很大的光榮，這樣一想，一定要盡力勞苦爲保存潔德。（七），該屢次想天主無所不在，常同我們在一齊，因為我們若想天主常看見我們，或我們獨自或同別人在一齊，我們所思，所言，所行，一定不但要躲避犯相反潔德的罪，還要盡力保存並加增這個德行。（八），該用心躲避同婦女有無益的來往，另外該躲避一男同一女私自談

論的危險，因為兩個人對面說閒話，魔鬼必定要千方百計的引誘他們，教他們不怕人的眼目，又該躲避男女之間說喜笑的話，說詔媚人的話，男的顯露才能，女的顯露美貌，彼此招引私愛的情形，總不敢動手動足；這些規矩都是聖人們先行後言，給我們留下的教訓。（九），當躲避一總犯邪淫罪的機會，為這個緣故，聖熱羅尼莫說：為保守潔德一頭個好法子，就是躲避能引誘我們犯罪的人。聖斐利伯納理也說：為保守潔德躲避那些不好的機會，是很好的法子。聖亞爾方索也說：天

主相幫我們修這個德行，到底天主不相幫那些願意找犯罪機會的人，天主論這等人在聖經上也說過：愛危險的，死於危險中。聖奧斯定也說：你若願意得勝相反邪淫的攻打，躲避罷！（十），該躲避空閒，因為我們人的本性被原罪敗壞了，最偏向做惡；所以要躲避做惡獨一的妙法子，就是常常的勞苦作活，這樣就沒有工夫作惡及想邪淫的事情。為此聖奧斯定說：你總不該空閒，為的是邪魔來誘惑的時候，見你勞苦作活，就沒有法子害你。（十一），該克苦自己，待肉身嚴厲，

利利害害地克制牠，盡力勉強牠作補贖；如此才能容易保存潔德。聖安當說：邪魔最怕人多醒少睡，常行克苦。(十二)，常發謙遜。天主說：驕傲是萬罪之根，因為驕傲人不想自己的柔弱，光依靠自己的力量，就不小心醒悟謹守自己；所天主特意的相反他，總不相幫他，為發顯自己最厭惡驕傲人，雖然驕傲能害我們，到底謙遜能救我們，一來因為謙遜能叫我們醒悟，躲避危險的機會，又能叫我們熱心祈禱；二來因為天主最愛謙遜的人，另外保護他，叫他不要犯罪，常相幫他保存

自己的潔德。聖伯爾納多說：爲教天主賞給我們潔德以先，該是謙遜的。有一位博學人說：幾時我們靈魂上沒有謙德，不能有潔德。（十三），該常看吾主耶穌及諸聖人聖女們底行實，因爲在他們底行實上，有許多潔德的表樣，並許多得這德行的好法子。（十四），爲得潔德也可以看第三卷上說明了的那些躲避邪淫的法子。（十五），該常求天主，及聖母，大聖若瑟，護守天神，主保聖人，賞我們這個德行。



---

成德精煉

一八四

## 第十一章 論聽命之德

聽命的德行是什麼？就是尊敬愛慕長上，順聽長上的正命，並全遵行長上吩咐的事情，拿着他們，當天主的代表，看待。

聽命的德行要緊不要緊？很要緊：（一），若不聽命，在公教社會上，總不能得真平安；（二），因為吾主耶穌用自己的表樣，指明這個德行的要緊，他那時在各樣的事情上，聽了聖母聖若瑟底

命，並一直到死，聽了天主聖父底命；（三），這樣人，真能認得天主底聖意，也能全心，全意聽他的聖命；（四），因為聽命是衆德行的根基，也是衆德行的泉源，爲這個緣故，聖女德肋撒說：『沒有一個比聽命更能叫人成全一總德行的』；（五），因為一總聖人聖女們，都修了聽命的德行，也常說：『聽命的德行，如同全德的根基，他們因着自己聽命的好表樣，感動了別人修這個德行；（六），我們常該聽上司底命令，因為他們底命令，就是天主底命令，雖然上司也能有錯，但

屬下的人，除非見上司底命令，是犯罪以外，就該遵行聽命，吾主耶穌命我們聽上司底命令說：『雖然他們的品性不是齊全的，固然不可效法，到底還該順從他們的命令，因為他們有訓誨別人的權柄，所以誰違背他們，就算反對天主』；修聽命的德行，有什麼益處？（一），能把自己的自主獻給天主，一定有大功勞，因為人的本性，就不願意聽從別人的命，所以爲聽天主底命，該把自己的自主，獻給天主，如同聖文都辣說：『聽命是把自己的自主，獻給天主當祭品』；（二）

，因着這個德行，我們一定能滿天主底聖意，因爲上司是替天主，爲這個緣故聖人們說：聽命的人，死後，天主不問他們爲什麼作了某某事，到底要問他們的上司，爲什麼作了某某事；吾主耶穌也說：誰聽你們，就是聽我；誰輕慢你們，就是輕慢我，就是輕慢打發我來的；所以多嚙我們聽了上司底命，就是我們都隨了天主底聖意，（三）在各樣的行爲上，因聽命立的功勞，比自己私自立的功勞，更大更多；在我們一總該作的行爲上雖然是很小的，若是從聽命來的，在天主台前

，比一總從我們自己願意作的補贖，行的善功更大，爲這個緣故，聖方濟各撒肋爵說：無論吃飯睡覺，是從聽命來的，比自己願意守大齋，克苦自己，更悅樂天主，功勞更大；有一位博學修士也說：『但爲聽命，拔一根草，比自己願意守大齋，克苦，以至于出血立的功勞更大，（四），人從聽命上，能造到成全的地步，聖額俄略說：『爲聽命的緣故，能躲避犯許多的罪』，又說：『用別的德行，相反我們的仇敵，沒有比用聽命，我們更能得勝他們；聖女德肋撒也說：『沒有一個

德行，能比聽命引我們這麼妥當到成全的地步』  
，爲這個緣故魔鬼用一總的法子，阻擋我們修這  
個德行，聖斐利伯納利也說：『爲到成全的地步  
，聽命是頂直的路。（五），在聽命上，能找着真  
快樂，真平安，因爲誰因着聽命辦一總事情，他  
知道，這樣爲走德行的道路，是很妥當，又沒有  
危險，魔鬼也不能哄騙他，也立很大的功勞，作  
很大的補贖，不久就到了成全的地步，末了也  
要升天堂，一定在他心裡有大喜樂，大平安；（六）  
，爲聽命，辦一總的事是得常生的憑據，因爲聖

文都辣說：『聽命是開天堂門的鑰匙』，聖伯爾納多也說：『聽命是如同一隻船，領人到天堂的碼頭一樣』，有一位博學人也說：『不聽命，開地獄，閉天堂；到底聽命，開天堂，閉地獄』。

(七)，聽命是我們祭獻天主更大的禮物，也是很悅樂天主的，因為把我們的自主，全獻給天主，沒有別的禮物，比我們的自主，祭獻天主更好的，所以聖經上說：『聽命比祭獻更好』。聖亞爾方索也說：『有的人，把自己的財帛，哀矜了窮人，爲祭獻天主；有的人，把自己的光榮，並自



己的喜樂，受人的輕慢凌辱，祭獻了天主；有的人，把自己的身體，行大克苦，爲作補贖，祭獻了天主；這些人但給了天主一半；到底誰把自己的自主，獻給天主，就算完全給了天主，再沒有什麼可給的了，爲這個緣故聖額俄略說：「聽命給人一總的德行」。聖奧斯定也說：「聽命在一總的德行中，是至大的，也是諸德之母，又是諸德之泉」，爲這個緣故，吾主耶穌，從生至死，一輩子聽命，也很愛這個德行；（九），爲得勝魔鬼一總的誘惑，聽命是一個很好的法子；爲此聖經

上說：『聽命的人，要得勝自己的仇人』；聖額略說：『聽命的人，能得勝一總魔鬼的誘惑，因爲因着不聽命，仇人壓倒了自己，到底因着聽命，自己壓倒了仇人』。

聽命的德行，該是怎麼樣的；（二），該是超性的：就是上司命我們做什麼，我們該想是如同天主命我們的一樣，聖保祿宗徒說：『你們爲奴僕的，要恐懼戰兢地以誠實的心，聽你們世俗主人底命，如同聽基利斯督底命一樣；聖依納爵給自己的修士說：我盼望你們，不拘有什麼上司都

認他們是吾主耶穌，你們該聽他們的命，不要是因着他們的明智，善德，或有什麼長處，到底是因爲他們代替天主；(二)，該是普遍的，就是該聽上司一總的命，聖方濟各撒肋爵說：人在聽命上，該作一總上司所命的事，不該定斷命的好坏，因爲誰出命，他一定有出命的權柄，我們聽命的時候，是同天主結合；(三)，該是謹慎的，就是上司出命以後，立時就聽，也做他所命的事；聖伯爾納多說：「聽命的，不知到遲延，一聽上司出命，立刻就去辦；(四)，該是完全的，就是

該聽一總的命，不該聽一半，不聽一半；（五），該是喜歡的，因為如同聖伯爾納多說：『你聽上司底命，在心裡抱怨，或不喜歡，雖然在外面你聽命，這不是德行，但是遮蓋心中的惡情』。

能保存並加增聽命的德行，有什麼法子？（一）全遵行上司吩咐的事情，不要誤了，他命什麼，就作什麼，命怎麼樣作，就怎麼樣作；（二），拿着上司底主意，當自己的主意，長上願意的，我也願意，長上不願意的，我也不願意，全除去自己的私意，隨從上司底主意；（三），全隨上司

底定斷，同上司有一樣的意見，上司看着好的，我也想是好；上司說有什麼益處，我就信真有益處；（四），聽上司的命，常想是天主底命，不用查考，他有什麼意思，有什麼缺欠；（五），常默想吾主耶穌及一總聖人們立了奇妙聽命的表樣；（六），常該想聽命爲到成全的地步，及升天堂是很妥當的路；（七），總不該同上司辯理，更不要相反他；（八），多嚙上司命作什麼，你總該聽，到底若上司命的事，我們不能做，我們就該謙遜端正的樣子給他說；我們因什麼緣故，不能做。（九）

，多嚙明知道上司底意思，不要等着他發命，就該立刻按他的意思去辦，（十），常該想不聽命的害處，因我們原祖父母不聽命，在世上生出無數的災難；誰不聽命，他的德行，不悅樂天主；他作什麼也沒有功勞，還有犯大罪下地獄的危險，（十一），不論作什麼，都爲聽命的緣故，就如吃飯，玩耍，睡覺，念書，及別的各樣事情，這樣就有很大的功勞；（十二），該常求天主及聖母，大聖若瑟，護守天神，主保聖人，賞我們這個德行。

---

成  
德  
精  
煉

一九八

## 第十一章

### 論痛悔己罪

什麼是痛悔己罪，就是心裡難過悔恨自己的罪，因為得罪了無窮美善的天主，從今以後定結實主意，寧死再不敢犯罪。

痛悔己罪要緊不要緊？最要緊。（二），因為吾主耶穌來到世上，是為教我們做補贖；為這個緣故他說過：我來不是為召義人，乃是為召罪人悔改；吾主耶穌又說：我告訴你們，你們若不悔



改，都要滅亡。又說：你們現在喜笑的人，是有禍患的，因為你們將要哀痛。(二)，因為吾主耶穌多次用永遠的罰，嚇唬那些光享世福並那些總不做補贖的人。(三)，我們犯罪，在天主跟前是大不公道；因為犯罪是奪天主底愛情的光榮，這個光榮，只能歸於天主；所以我們要賠補奪天主底光榮所犯的罪，該用痛悔補贖。(四)，罪在靈魂上，還留下一種惡效驗；因為人雖然辦了神工，赦了罪，但還該受罪的罰，或在現世，或在死後，但更好在現世作補贖，因為補贖越作完的

早，越能早升天堂見天主。(五)。因爲在人靈魂上，若有一個大罪，就容易犯別的罪；到底沒有別的法子，能比上作補贖治犯罪的軟弱更好的。(六)，因爲人領洗以後，就有本分效法吾主耶穌；到底吾主耶穌沒有走過世福的道路，但是走了痛悔補贖的道路。(七)，聖人們因爲一点小過失，做了很大的補贖；我們犯了無數的罪，更該怎麼樣痛悔補贖呢？

爲修這個德行有什麼益處？有很多的益處。(一)，因爲這個德行更能補贖人的罪，也能減少

自己在煉獄裡該受的罰。(二)，在天主台前能立很大的功勞；因為或是內補贖的苦工，或是外補贖的苦工，都很悅樂天主，在天堂上也要得天主底賞報。(三)，因為修這個德行，算效法了吾主耶穌受苦受難。(四)，因為人常痛悔自己的罪，不斷的同私慾偏情打仗，就能退一總的誘惑，勇敢躲避一總犯罪的機會及危險。(五)，因為這個德行慢慢地教靈魂遠離一總不好的偏情，也教人離開過于貪愛世物的引誘，反把這個愛情用來為愛天主，為得永福。(六)，人若真修成了這個德

行，就是真效法了衆聖人們的表樣，並因天主的聖寵能享聖人們所享的福樂。

該怎麼樣痛悔己罪？（一），該是從心裡來的，就是在心裡惱恨自己的罪，眞眞地歸向天主。（二），該是至大無比的，就是惱恨罪，超過萬苦萬死，寧願失落一總的財物，一總的體面光榮，寧願失了自己的性命，也再不敢犯罪。（三），該是無一罪不恨的；就是該是完全的，不可有一個故意不痛悔的罪。（四），該是超性的；就是該當有天主的聖寵，提醒相幫惱恨自己的罪，因爲得

罪了至美善的天主，傷了吾主耶穌底聖心。(五)，人犯罪以後，爲息天主的義怒，該快地發痛悔惱恨自己的罪；這樣就能成天主的義子。(六)，該是有效驗的；因爲犯了罪，該當發真心痛悔惱恨自己的罪，躲避後來一總的罪過，及一總犯罪的機會。(七)，該是謙遜的；因爲若是沒有謙遜，痛悔就不是真痛悔，這也是天主很厭惡的。

爲能常保存並加增痛悔己罪底德行有什麼好法子？(一)，我們犯了罪，得罪了天主，就該承認自己的罪。(二)，承認了自己的罪，就該從心

裏惱恨自己的罪。(三)，定結實主意，寧死也不再不敢犯罪得罪無窮美善的天主。(四)，甘心願意爲賠補自己的罪，受苦作補贖。(五)，用要緊的法子，爲躲避各樣的罪過。(六)，用心躲避各樣犯罪的機會及危險。(七)，常專務修各樣的德行，這是躲避犯罪很好的法子。(八)，屢次看聖人們底行實，因爲他們都修了這樣的德行。(九)，該默想吾主耶穌底苦難，並想自己受了吾主耶穌底多少恩典。這樣就容易痛悔自己的罪過。(十)，人多嚙想起自己犯的那些罪來，就該爲那些罪底

緣故受罰，這樣一想，一定容易後悔惱恨自己的罪。(十二)該求天主，及聖母，聖若瑟，護守天神，主保聖人，賞我們這個德行。

## 第十三章 論忍耐之德

什麼是忍耐的德行？是教人平心靜氣地，忍受一生遇着一切不順當的事情。

忍耐的德行要緊不要緊？最要緊。（一），因為在聖經上說：你們堅心忍耐，自然能保存你們的靈魂，就是勸我們該當忍耐，為能保存我們靈魂純潔無罪，並保存我們的德行。（二），聖保祿宗徒說：忍耐為你們是要緊的，為叫你們遵行天主的



旨意，好得天主所許的恩典。(三)，因為修這個德行有很多的機會；就是冷熱，飢渴，天氣不順，水土不服，疾病災恙，困苦艱難，貧窮可憐，輕慢凌辱，一切魔鬼的誘惑，並不順心的事情；人若沒有忍耐的德行，心中常是昏亂不安，有一天聖女加大利納色納受苦不過，就求天主可憐他，吾主耶穌來到他跟前，手裏拿着兩頂冠，右手拿着花冠，左手拿着茨冠，向聖女說：你該帶這兩頂冠，如今你選一頂現世帶上，一頂等死後再帶，聖女接過茨冠來帶在頭上，所以我們不論誰，

都免不了帶茨冠，不是生前，必是死後。所以我們若願意死後帶花冠，就得現世帶茨冠，到底沒忍耐的德行，怎麼能受苦？怎麼能帶那麼利害的茨冠呢？（四）我們有本分效法吾主耶穌的表樣，另外該效法他從生到死，修了貧窮可憐的德行，一至死在十字架上，受萬苦萬難他也都甘心忍受了。修忍耐的德行有什麼益處？有很多的益處，（二）因為困苦艱難爲人都有益處，沒有這個德行的人，總不能忍受那些難爲，因此人也得不了什麼益處；到底若是常忍受這些困苦災難，就能得

無數的益處。(二)因爲在艱難憂患中，有忍耐的，在自己心裏有很大的安慰；若是沒有忍德，心裏就不平安，也就容易失望。(三)有這個德行，在天主台前能立很多的功勞；雖然受很小的難爲，將來有更大的賞報。(四)忍耐很悅樂天主的心；因爲在憂苦中忍耐，是有大勇敢。聖經上說：忍耐的人比勇士更强；壓伏自己的脾氣，比占城池還强。一個忍耐的德行，比許多的善工更悅樂天主。聖方濟各撒肋爵說：古聖若伯在受苦難的時候，修了很大的忍耐，他的忍耐超過一總的德

行。(五)忍耐是一個頂大的德行；因為能潔淨我們的靈魂，能得至美好的花冠。聖人們說：忍耐是頂大的德行，能保住義人受天堂的福樂。聖西比良說：忍耐克制忿怒，節制口舌，管理明悟，保護平安，保守規矩，克制情慾，教人勇敢忍受輕慢凌辱，克勝誘惑，忍受苦痛，堅固信德。聖伯爾納多說：人有忍耐，比沒有忍耐守大齋，克苦，鞭打自己更强。(六)有忍耐的人常能同別人平安和睦，若沒有忍耐不能享受平安：因為人人都**有錯**，常煩惡別人。聖女德肋撒說：真願意修忍

耐的人總不說別人待我不好，我也該待別人不好，不然他還修什麼德行呢？怎麼樣能彼此平安和睦呢？若我們有忍耐的德行，我們彼此常是和睦的。從前有一位修士抱怨別人待他不好，就給吾主耶穌說：我犯了什麼罪過，該遭這樣的難為呢？吾主耶穌給他說：人人把我釘在十字架上，我犯了什麼罪過呢？所以你該忍耐別人的不好；若是這樣，別人一定亦喜歡你。（七）為救自己的靈魂，還該修忍耐德行，不耐耐萬不能救靈魂。聖經上說：忍耐為你們是要緊的，為保存愛德也離

不了忍耐。又說：愛德是忍耐的，什麼也承受，什麼也擔負；誰若沒有忍耐，在憂苦患難中，不能隨天主的聖意；若隨自己的私意，就不容易救靈魂。爲保存並加增忍耐的德行有什麼好法子？（一），屢次默想吾主耶穌的苦難；因爲在他的苦難上，有許多忍耐的表樣，不但該默想吾主耶穌的表樣，而且還該效法他的表樣。（二），看致命聖人聖女們的行實，默想他們忍受了各樣大艱難，也該效法他們的勇敢。（三），屢次想一總的補贖及一總的困苦艱難；就如我們所遇的那些不順之事

，都是天主賞給我們，爲使我們能得更大的益處。  
(四)，在小事上有忍耐，慢慢地在大事上也就耐。  
(五)，全心忍受天主所許的各樣困苦艱難，總不敢埋怨天主。聖味增爵說：『若我們知道病苦中藏着什麼寶貝，爲得這寶貝，必定很喜歡長病』。  
(六)，苦乾無味的時候，也該忍耐；有時候天主見人熱心一點，就減去他的神味，叫他心中沒有安慰，念經，默想，領聖體，心冷如冰；盡本分沒有精神，心中黑暗無光，到了這個光景，真是苦的利害；到底那時該忍耐，因爲這樣忍耐了

，能得很多的益處，也能認明自己的貧窮軟弱，更能輕看自己，脫離世俗，好走天堂的道路。(七)克苦自己，總不抱怨自己受的困苦患難。(八)，常該心樂神安，並用心克除各樣憂愁的誘惑。(九)爲演習修這個德行，該故意尋找忍耐的機會。(十)，常求天主，及聖母聖若瑟，護守天神，主保聖人，賞這個德行。



---

成  
德  
精  
煉

## 第十四章 論良善之德

良善的德行是什麼？良善的德行，就是壓伏自己好發忿怒的毛病，無緣無故總不可放縱自己的私意，出言不遜。

良善的德行要緊不要緊？很要緊，另外是爲司鐸們及盼望領受神品的修士們更要緊。（一），因爲吾主耶穌在聖經上說：『你們效法我，因爲我是良善心謙的』。所以吾主耶穌明明勸我們修

這個德行。(二)，因為吾主耶穌不但命我們修這個德行，他還給我們立了很奇妙的表樣，並且吾主耶穌另外愛這個德行，所以另外教人效法他修這個德行，在古經上預言吾主耶穌如同羔羊，宰殺也不出聲，剪毛也不開口。在新經上論吾主耶穌的良善說；雖然他受咒罵，到底他不咒罵人；雖然他受苦難，到底不出抱怨聲，吾主耶穌打發宗徒們出去傳教的時候，給他們說：我如今打發你們，如同羔羊到狼羣裏一樣。所以吾主耶穌很看重這個德行，也教自己的徒弟們看重這

個德行。既然我們是吾主耶穌底徒弟，所以也該效法他的良善。(三)，因為他們該勸勉衆人都歸向天主，也因為他們有本分相幫別人救靈魂；若願意達到這個目的，非良善不成功。(四)，我們若願意教別人辦修德行的事情，非有良善的德行不可。(五)，若是爲神父，沒有良善，就成了可厭惡的人了；並且他們的功勞。也成了無效驗的了。(六)，因爲聖方濟各撒肋爵說：『良善在一個總的德行中是另外的德行，天主也願意我們修這個德行』。所以我們不拘在什麼時候，什麼地方

，該修這個德行。(七)，這個良善的德行，爲上司們是很要緊的；因爲聖方濟各撒肋爵論良善說：管人的人，越能少用自己的威嚴待在下的人，越能得更好的效果。金口聖若望說：上司待自己該利害，待在下的人該良善。

修良善的德行有什麼益處？有很多的益處。

(一)，良善教別人喜歡自己。就如吾主耶穌說：良善者，乃眞福，爲其將得安土也。(二)，良善教人謙遜溫和的樣子，引領惡人回頭改過；有一位聖人說：用良善能教壞人成好人。(三)，爲教

人行善立功，良善比嚴罰更能感動人心。聖方濟各撒肋爵說：用一点蜜，叫蠅子來，比用一甕醋更容易，這樣我們以良善的方法能引許多的人成好人，比用威嚴更好更容易；爲這個緣故，聖方濟各撒肋爵常在衆人跟前發顯出良善地樣子，因着他的仁慈良善，有許多人回了頭。聖方濟各巴物爾也說：良善仁慈爲教罪人回頭改過，是有大能力的，有一天，他打發一位本會的修士，到一個大罪人跟前，爲勸他回頭改過，到底沒有法子能教他回頭改過，後來聖人同他在一齊不多的時

候，就把那個大罪人回了頭，那個罪人回頭以後說：是因聖人底良善仁慈，教他回了頭，聖人說：魔鬼用司鐸們底威嚴利害，爲壞人，宗徒們歸化了普世的人，都是因爲他們在各樣的機會上，給衆人立了至良善的表樣。(四)，良善的德行教人心安神樂，吾主耶穌在聖經上說：『你們效法我的良善心謙，就得靈魂的平安』。(五)，聖經上說：良善人是天主可愛的人，因爲良善人纔算吾主耶穌的真徒弟，在吾主耶穌的表樣上，另外該效法的，就是謙遜良善。(六)，良善人同人交結

來往，容易謹守禮貌，舉動言談全按規矩，不致於招惹人的厭煩。（七），這個德行爲上司們，是頂有益處的，因爲如同聖味增爵巴物爾說：良善是爲上司們另外該用的法子，爲教在下的聽命。有一位聖女說：我用了許多法子爲管別人，到底沒有比良善更好的。（八），天主常聽良善人底祈求，爲這個緣故，在聖經上說：謙遜良善人們底祈禱，常悅樂天主，天主最愛良善的德行，最看重良善的人；所以多嚙我們用良善地態度祈求天主，天主不能不准許我們的祈求。（九），良善人



能得天主的指引，聖經上說：天主教良善人明白自己的道理，給他們聖寵，把他們舉到德行的高位上，末了還救他們的靈魂。(十)，良善的德行，能够解人的仇恨，聖經上說：用良善做你的工程，眾人都要愛慕你；凡願意解人仇恨，而使人愛慕他，全離不了良善。

爲能保存與增長良善的德行，有什麼良好的方法呢？(一)，自己該多加小心，躲避好發忿怒的毛病。(二)，常常查考聖人們，爲修這個德行，出了多少力。如同聖方濟各撒肋爵用了二十年

的工夫，纔修成了這個德行。（三），常想宗徒們怎樣修了良善的德行，因為吾主耶穌給他們說：我打發你們往外方傳教去，如同綿羊入狼羣一樣。（四），該常看聖經，因為聖經上明明地論這個德行，其中有許多的好表樣，我們該全心全力勉力效法這些表樣。（五），我們該修這個德行，在我們所來往的人跟前，無論同在上或在下的或平等的，或好人或歹人，全該用良善待遇他們。（六），無論遇見什麼疾病災難，及一總不順心的事，當良善忍耐，全隨天主底聖意。（七），我們該用良

善待窮人，待有病的人，因為這是修良善的德行，最好的機會。（八），常該默想吾主耶穌的行實，因為在他的行實上，我們能知道該怎樣修這個德行。（九），常該求天主說：主，吾天主呀！求你變化我的心罷！如同你的心一樣；也常該求聖母，聖若瑟，護守天神，主保聖人，相幫我們修這個德行。

## 第十五章

### 論仁慈之德

仁慈的德行是什麼？就是見人有了靈魂肉身的艱難，一心憫憐他們；若能相幫，就盡力相幫他們。

修仁慈的德行要緊不要緊？最要緊：（一），因為吾主耶穌命人行這些善工，聖經上說：幾時人子帶着他的光榮，偕衆天神降來的時候，他要坐在他光榮的寶坐上，萬民就都到面前，他要把

他們分開，如同牧童分開縣羊，山羊、把縣羊放在他右邊，山羊放在他左邊，那時耶穌向右邊的說：我父降福的人，你們來得天國罷，從創立世界就給你們預備好了，因為我餓了，你們給了我吃的，我喝了，你們給了我嗑的，我作客旅，你們收留了我，我無衣蔽體，你們給了我穿的，我有病，你們看顧了我，我坐監的時候，你們來看顧了我，那時候義人要回答說：主，我們什麼時候見你餓，給了你吃，你喝，給了你嗑呢，什麼時候見你作客旅，收留了你，或無衣蔽體，給了

你穿呢，什麼時候見了你有病，或在監裡，來看顧了你呢？耶穌要對他說：我實告訴你們，你們幾時爲我最小弟兄中的一個，做了這些事，就是爲我作了，同時又給左邊的說：你們可咒恨的，離開我，往永火裡去罷；這是爲魔鬼及他的惡神預備的；因爲我餓了，你們沒給我吃，我渴了，你們沒有給我嗑，我作客旅，你們沒收留了我，我無衣蔽體，你們沒給我穿，我有病，我坐監，你們沒來看顧我，那時候他們也要答應說：主，我們什麼時候見了你餓，或渴，或作客旅，或無

衣蔽體，或有病，或坐監，沒有服事你呢？耶穌要答應他們說：我實告訴你們，你們沒有爲我最小弟兄中的一個，做這些事，就是沒有爲我做，然後這些人就去受永遠的刑罰；那義人們却去享永遠的生命，大概吾主耶穌的意思，是教我們以仁慈待有患難的人。（二），天主命衆人修愛德，聖經上說：人該愛人如己，誰若待人沒仁慈，就算沒愛德。（三），因爲人若沒有仁慈的德行，天主就不聽他的祈求。（四），另外有錢的人有本分可憐窮人，爲這個緣故，聖保祿宗徒說：現在這

件事，就是要你們那有餘的，補他們的缺乏，叫他們那有餘的，也補你們的不足，以至於平均。

(五)，有時窮人該可憐更窮的人，多彼亞給他兒說：『多啫你有餘剩的，你該慷慨施捨，多啫你有的，該少給，到底該爽快。』(六)，神哀矜也是很要緊的，因為聖保祿宗徒說：『這事在天主台前原是件好事，也是很悅樂天主的事，』聖經上也說：『為死人祈求天主，是很要緊的。』聖亞各伯宗徒也說：『該知道誰叫一個罪人從錯路上回轉過來，他是救一個靈魂不死，可以遮蓋起許多的罪。』



來』。

修仁慈的德行有什麼益處？有很多的益處：（一）、我們不論行什麼仁慈的善工，必定要得天主豐厚的賞報。吾主耶穌說過，無論何人給一杯凉水，與其中最小的一個，我實告訴你們，將來必有他的賞報。聖經上也說：施捨與有災難的人，是真福的，又說：可憐窮人的，也是有福的，到底輕看自己弟兄的，是有罪的。又說：我實告訴你們，你們幾時爲我最小弟兄中的一個作了這些事，就是爲我作了。又說：你們用什麼尺寸量

人，天主也用什麼尺寸量你們。(二)，不仁慈待遇自己弟兄的，要受重罰，所以聖經上也說：誰不聽窮人的哀號，天主也不聽他的哀號；因為待人，人不仁慈的，將來天主待他也不仁慈，也要利害地樣子審判他，惟有仁慈待人的，可以免受天主的重罰。(三)，那待自己弟兄仁慈的，必定心裏很喜歡，因為天主許給他們將來受仁慈的賞報。(四)，行慈善事業，能相幫人得罪之赦，因為這是天主的公義，教人補贖自己的罪項要緊不過的一件事，爲這個緣故，吾主耶穌說：哀矜人的，是有

福的，因為他們將來要受哀矜。聖盎博羅削給罪人說：行哀矜，能赦你們的罪。(五)，人行慈善事業，將來在天主跟前聽良善的審判。聖經上說：哀矜人的，是有福的，因為他們將受哀矜。(六)，仁慈的善工，能脫離永罰，聖辣法厄爾天神給多俾亞說：哀矜能消滅一總的罪，脫免永苦，不下地獄。聖奧斯定也說：天主不許作仁慈善工的人受永罰，聖熱羅尼莫也說：我總沒有聽見行仁慈善工的，得了猝死，因為有許多的人，為他祈求天主。(七)，仁慈的善工，叫天主降福，為因聖經

上說：仁慈的人，將被天主降福，又說：誰用自己的財帛寬矜窮人，缺少不了什麼，吾主耶穌自己說：你們要施捨，你們也要被施捨，因為你們怎麼樣待人，天主亦是怎麼樣待你們，另外天主把生命賞賜仁慈的人。從前天主打發天神，治好多俾亞的眼，因為他行了許多仁慈的善工。（八），因為仁慈的行爲，能得常生，金口聖若望說：得天堂是如同做賣買的人，拿有限有壞的事物爲得利，天主却賞給人的是永遠的，也是無限的，你看我們受一點勞苦，就能得天堂無價之寶及無窮

無盡的永福。(九)，因為行仁慈的善工，天主必定聽我們的祈求，聖額俄略尼塞努說：多喀人行仁慈的善工，天主最喜歡聽他的祈求，為這緣故，多俾亞給他兒說：你別離開窮人，天主也不離開你，有一位聖人說：你們若願意天主聽你們的祈求，你們先聽窮人並有困苦及無衣無食人底哀求。

仁慈的善工有幾端？有十四端：就是形哀矜七端，神哀矜七端。

什麼是形哀矜七端？(一)，給餓的人吃。聖

額俄畧多次這樣作了，就是叫十二個窮人，同他在一個桌子上吃飯。聖王類斯，天天叫一百二十個窮人，若遇主日贈禮，叫二百個窮人同他一齊吃飯，也親自服事他們。(二)，給渴的人噓，瑪利亞婦人這樣從井裡取水，給吾主耶穌噓。(三)，給貧窮人衣，聖瑪爾定這樣把自己穿的衣服，給了窮人一半。(四)，看顧有病及坐監的人，聖類思公做各這樣服事了病人。有一位聖人，名若望立了一個會，為救護病人。(五)，收留行路的人歇宿，因為聖保祿宗徒說：收留行旅的事，你

們不要忘記了，從前亞巴耶收留的三個外客，不料想是借人像的天神。(六)，贖買被擄搶者，看顧坐監者，安慰憂患者，是很大的善工，有一位聖人立了天主聖三會，爲收留被擄搶的。(七)，用教友的禮節，埋葬死亡的人，是仁慈的善工，聖奧斯定說：我們不該離開死屍，另外是那些善人義人的死屍。

什麼是神哀矜七端？(一)，勸人爲善，聖奧斯定說：人看見瞎子臨近深坑，不指示他，是惡心腸的人，到底看見他底兄弟有下地獄的危險

，能救而不救，是更凶惡慘暴的，聖亞各伯宗徒也說：該知道誰叫一個罪人，從錯路上回轉過來，他便是救一個靈魂不死，可以遮蓋起許多的罪。

(二)，教訓愚蒙人，有一個聖人立了一個會，教訓孩子。

(三)，安慰憂患人，聖額俄略說：誰安慰憂苦的人，是如同治病一樣；金口聖若望也說：爲安慰憂苦人，是如同雨爲乾地那麼要緊，

(四)，責備有過人，聖奧斯定說：仁慈的善工，超過世界；金口聖若望說：你給窮人行更大的哀矜，一点也比不上我們行愛人的善工。

(五)，寬



免輕慢我的人，古聖若瑟被兄弟們賣了，他還親愛懷抱他們，也賞賜他們許多的恩典。（六），忍耐別人底脾氣，吾主耶穌謙遜，忍耐地，忍受了各樣凌辱的話，也忍受了仇人的欺負。（七），埋葬死亡的人，聖保祿宗徒說：這事在天主台前原是件好事，也是很悅樂天主的事；聖經上說：爲死人祈求天主，是很好的善工。

還有別樣仁慈的善工麼？還有許多的，比方施捨銀錢與困乏的人，救那些有沉舟失火地動危險的，並救有各樣災難的，一總仁慈的善工，都

能歸於神形哀矜十四端。

該怎麼樣行仁慈的善工呢？（一），不要圖人底讚美，聖經上說：你們小心不要當着人面前行你們的善工，爲叫人看見，若是這樣，你們的善工，在天主台前，就沒有賞報；所以你多嚙行哀矜，不要在頭前吹號筒，像那些假善人在會堂裡，及街道上所行的，爲圖人讚美，我實告訴你們，你們已經受了賞報，你哀矜的時候，右手行的，不要叫左手知道，要叫你的哀矜行在暗處，你的父在暗處看見，必要賞報你，就是說：不要叫

別人知道，爲圖別人底讚美。(二)，該爲天主底緣故行這些善工，若是好好地爲人辦了，就如同爲天主做了一樣，聖經上說：君主要給他們說：我實告訴你們，你幾時爲我最小弟兄做了這些事，就算爲我做了，(三)，若你看見別人有靈魂或肉身底災難，若能救他，就立刻去救；因爲聖經上說：若今天能行的哀矜，總不要推到明天。(四)，該善言善語和顏悅色地樣子，聖保祿宗徒說：研究行仁慈善工的，該喜歡行的，有許多人，雖然行了善事，不是甘心情願行的，這樣亦沒

有功勞；（五），該是大公無私的，不可揀人，揀地，揀時候，天主不喜歡這樣的辦法，因為這是偏愛，若是越可憐，越有難處的，該另外可憐，另外相幫他們，不要厚此薄彼。（六），到底常先該可憐父母，然後可憐同教的，並有特別困苦艱難的，難的。聖奧斯定說：若不能救一總困苦艱難的人，先該救你的近人；聖保祿宗徒說：乘着我們還有工夫，當行這些善事，若我們能相幫別人，我們就該立時相幫他們。

爲保存並加增仁慈的德行有什麼好法子？（二）

，常想這個德行有的益處，並要緊的緣故。(二)，  
 爲窮人行些善事，就想是爲吾主耶穌行的一樣，  
 聖人們都這樣作了。(三)，常看吾主耶穌的行實  
 ，想吾主耶穌在世，爲人行什麼慈善事業，並  
 一輩子給我們立了這個表樣，另外他的死，更是  
 奇妙的；因爲從魔鬼手裡救出我們。(四)，念聖  
 人們的行實，看他們怎麼樣修了這個德行，他們  
 一定都是仁慈的，他們給我們人留下很奇妙的表  
 樣，所以我們該免力效法他們。(五)，該當知道爲  
 神父的，就是第二個吾主耶穌，所以該愛人，如

同吾主耶穌的仁慈一樣。(六)，爲得這個德行，該求天主賞賜，因爲他是一總人的慈父，也該常求聖母，因爲聖母是仁慈之母。(七)，該想仁慈待人的，將得天主仁慈的寬待，因爲在現世寬免了他的罪，將來在天堂上賞賜他永遠的福。

---

成德精義

二四六

## 第十六章

### 論救靈魂的熱火

救靈魂的熱火是什麼？就是留心提念天主的光榮，教人躲避犯罪，使人回頭改過，勸化外教人歸向天主。

救靈魂的熱火要緊不要緊？是最要緊；另外爲司鐸們及預備領受神品的人；（一），因爲承當救人靈魂是時時當盡的責任，爲善盡管理人靈魂的本分，更該有大熱火；（二），因爲領受神品



的人，是接宗徒位的，所以該盡宗徒們的本分，又該按着自己的本分，感動罪人回頭改過，勸化外教人棄邪歸正，誠心事奉天主；（三），該用天主的聖牧放天主底羊群，按聖保祿的話說：你用天主的聖言，宣講天主的福音，不管相宜不相宜，就是說；不管人願意聽，不願意聽，你該給他們講道理，勸他們熱心守規矩，善盡自己的本分，要給一總的人立好表樣，這些事情，如無熱切的心火，誰也不能作；（四），因為他們自己該預備成個善牧童，為救別人的靈魂，也該預備受苦

受難，因為聖經記載，吾主耶穌說：善牧童要爲自己的羊捨命，這樣若沒有極大的熱火，誰能作這些事情呢？（五），爲效法聖保祿宗徒的善表，救人的靈魂，該充滿了愛情底熱火，這樣也能如同聖保祿宗徒說：我甘心把我一切所有的，全爲你們用盡了；而且把我自己，連我的性命，爲救我們的靈魂，要整個地把他犧牲了。（六），該效法吾主耶穌，因為他是人類的善表，他從生至死，用了極大熱火，以致於把自己的性命也都棄捨了，爲救人永遠不死。（七），按自己的本分，當全

心全力勸化外教人歸向天主，吾主耶穌說：我還有別的羊，他們還沒有來到我這一個羊棧裡，我該領他們到我這裡來，叫他們聽我的聲音，而成一牧一棧，就是說：吾主耶穌命有本分傳教的人，叫他們盡心盡力地不辭勞苦，成個很熱心的傳教士，好教沒有認識天主底人，這樣好成一個羊棧，就是共成一個聖教會，同屬一牧；都受吾主耶穌的管轄。（八），要緊有這個愛情，我們爲愛天主，也該在一總的事上光榮讚美天主，如同聖類思公撒各說：誰沒有救人靈魂的熱火，他是

不知道愛天主，因爲他不願意加增天主的光榮。  
(九)，因爲天主疼愛人的靈魂，聖經上說：天主用黃土造成了人的肉身，同時又把自己生活的氣，吹在人肉身上面，就成了靈明生活的人；所以人底靈魂，是天主神性呼吸裡生出來的，也是天主永遠生活的呼吸，天主所造的萬物，全是爲人造的，也把親生的聖子打發到世界上，爲救贖人類；到底買人類的價值，是至貴重的，天上地下所有的，都比不上萬分之一，因爲天主底親子，至尊貴的寶血，全全流在地下，一點也沒有剩下。

，天主這樣贖了人的靈魂，作了自己底義子，作了聖子底肢體，作了聖神底寶殿，遣聖子常在世界上住着，至到世界窮盡，安慰保護人底靈魂，又打發聖神看守保護靈魂，若迷了道路，聖神必去引回他來，天主還爲他救贖的靈魂，造了天堂及永遠的福樂，爲能永遠讚美天主，永遠作他的朋友，天主愛人底靈魂，我們的明悟，想不到他底愛情有多大，靈魂是天主照自己的肖像造的，是不死不滅的一個神體，爲這個靈魂，天主聖子降  
到世上流了自己的聖血；到底如今有無數的靈魂

，陷在罪惡的深坑裡，變成了魔鬼底奴才，所以我們該當發救人靈魂底大熱火，該想法子用心救那些靈魂，爲教他們歸向天主，另外司鐸修士們，若是真愛天主，該想一想有多少的靈魂，在魔鬼手中，所以我們還不該發憤救他們，並引他們到天主台前麼？一定我們有很大的本分，爲救那些離天主遠的靈魂，也爲引他們到我們可愛的大父本國裡去；因爲他一定很盼望我們盡力勞苦，爲救人的靈魂；（十），因爲我們最要緊的本分，是上愛天主，下愛世人；所以愛人同愛天主是一

樣要緊，一樣尊貴，我們既然愛天主，就該竭力光榮天主；到底自己光榮天主還不夠，還該教別人光榮天主，既然愛天主，所以也該愛天主所愛的，也該盼望天主所盼望的，天主所愛的，就是人底靈魂，所盼望的，就是救人底靈魂，所以我們該盡力滿天主的盼望，用心專務救人的靈魂。

有這個救人靈魂的熱火有什麼益處？有很多的益處：（一），誰若是真爲天主底光榮，救人底靈魂，教人成聖成賢，他心裡一定覺着有很大的喜樂，很大的安慰。（二），因着我們的熱火，拯

救了的那些靈魂，在天主台前他們是我們的大相幫，因着他們的轉求，我們也能容易升天堂，享永遠的福樂；(三)，誰專務行救人靈魂的善工，天主很喜歡他，天主不但降福他；而且生前還得許多的恩典；(四)，人有熱火，救別人底靈魂，行神形哀矜，在天主台前，爲自己能得罪之赦，更能妥當救自己的靈魂，聖經上教訓我們說：哀矜能遮蓋許多的罪過，形哀矜好，神哀矜更好，聖亞各伯說：我的弟兄們，你們當中誰若叛離了真道，別人該勸他回頭改過，該當知道，誰叫一個罪



人從錯路上回轉過來，他便是救了一個靈魂不死，可以遮蓋起許多罪來；(五)，救人底靈魂是很尊貴的一個工程，因為專務救人底靈魂，是相幫吾主耶穌作救贖世人底大工程，因為吾主耶穌把這個勸化人底本分，托給世人，所以聖弟阿尼削說：相幫天主救人底靈魂，是一總本分中至聖的本分，有一位聖人說：相幫天主教惡人變成善人，教魔鬼底奴才，成了天主底義子，比復活死人更體面。天主揀選人盡這個本分，是人在現世就得了更大的光榮了。(六)，專務救人的靈魂，就是很

愛人的憑據，因為相幫人脫免下地獄，是叫人脫免最大的患難；哀矜窮人底善工，到公審判的時候，吾主耶穌還拿着是如同哀矜了他自己一樣，相幫罪人免永遠的刑罰，吾主耶穌還能不更喜歡麼？所以聖額俄略說：救人靈魂的神火，在全能天主台前，是至大的祭獻，誰越多引導人愛天主，誰就在天主跟前，是更有愛德的人；（七），誰專務救人底靈魂，就立極大的功勞，死後受極大的賞報，吾主耶穌說：你們該守誠命，並教訓別人守誠命的，在天國是大的，聖額俄略說：為天主

救多少靈魂，死後就得多少花冠，聖亞各伯宗徒說：誰引導一個罪人離開下地獄的道路，將要救自己的靈魂不死，也全消滅自己的罪過。

這個救靈魂的熱火該是怎麼樣的？（一），該是從愛德發出來的，不要圖世上的虛假光榮，因為誰專務救人底靈魂，為圖人的光榮讚美，一定天主不降福他，所以也得了什麼效果，只白費時間；（二），該是用明悟及學問更正的，好按光景想法子救別人底靈魂，這是很大的事，為辦這個事，該有大學問大明智，有時因着無學問無明智的

緣故，不但教人回不了頭，還要教回了頭的背教。  
（三），該是勇敢的，如同宗徒們從前爲竭力克勝傳教的難處，發過很大的熱火，多啗我們願意救人的靈魂，不該怕冷怕熱，怕危險，怕勞苦，聖保祿宗徒就這樣作了，聖人爲救人底靈魂，走了半個地球，受了無數的危險難處，聖人的愛火是真愛火，所以我們該效法他，另外司鐸修士們該效法他，總不該害怕，因爲天主常同我們在一齊。  
（四），該當是有恒心的，沒有恒心，什麼德行也修不成，爲救人的靈魂更要有恒心；因爲救

人的靈魂，寔在難，有時候該辦許多超過自己力量的事情，有時因我們的缺點，或因魔鬼的詭計，鬧的不知道有多少難處，那時就有半途而廢的危險，所以該恒心依靠天主底相幫，常該小心，不可因為怕難處，就不敢行善立功；到底能辦什麼，就該辦什麼事情，成與不成全聽天主底安排，這樣纔能有恒心。（五），該是謙遜的，因為謙遜是總德之根，沒有謙遜，什麼德行也不能有，專務救人的靈魂，常該想自己是個空虛盡無的人，什麼也沒有，什麼也不能有，所有的全是天主

賞的，一絲一毫也不是自己有的，所以一絲一毫也不能歸功於自己，因爲一歸功於自己，就是很大的驕傲，天主就不降福我們的勞苦，我們雖然多費心勞力，恐怕得不了什麼好處；（六），該是良善的，因爲吾主耶穌給他的宗徒們說：你們該效法我，因爲我是良善心謙的，所以爲救人的靈魂，良善真是要緊的，爲此在聖經上天主說：用良善作你的工；從吾主耶穌至到如今；專務救靈魂的人，都離不了良善，這樣能引人回頭改過，因爲平常人都喜歡聽從良善人的話，也就容易救

人底靈魂。

爲保存並加增救人靈魂的熱火有什麼好法子？（二），常該想法子光榮天主，找救人靈魂的機會，遇見了好機會，總不要推辭，但該盡力勞苦。（二），常該想我們有救人靈魂底大本分，因爲吾主耶穌給宗徒們說過：你們該到普天下教訓萬民，教皇，主教，神父們所盡的是宗徒們底本分，所以該聽吾主耶穌底命，用心專務救人的靈魂，修士們雖然還沒有那個本分，到底該用心得那個熱火，爲的後來能全心專務救人的靈魂，這樣

好盡自己的本分。(三)，常該想這個本分是至尊至貴的，因為救人的靈魂是相幫吾主耶穌救贖萬民，聖弟阿尼削說：在每天的事上，再沒有比相幫天主救人的靈魂，是最好的事，所以我們專務救人的靈魂，該真正地相幫天主。(四)，該想人的靈魂是至尊貴的一個神體，是不死不滅的，是天主的肖像，這個人的靈魂一得了救，就永遠能享無窮的福樂，到底若是這個靈魂下了地獄，永遠享不了一点福，他還該永遠受苦。(五)，還該想靈魂是吾主耶穌用自己的聖血贖出來的，吾主



耶穌寶血的價值是無限無量的，所以靈魂的價值，也是無限無量的，既然靈魂是無價之寶，所以救人的靈魂，是貴重至極的本分，願意明白人的靈魂是怎麼樣寶貝，該想一想吾主耶穌爲救人的靈魂，從生到死辦過什麼事，受過什麼苦，死的多麼可憐，全是爲救人底靈魂。(六)，常該想吾主耶穌的行實，因爲在他的行實上，一定能找着救人靈魂奇妙的表樣，後來也該勉力效法他。(七)，也該用心看聖人們的行實，另外該看在這個德行上出名的聖人，如同宗徒們，及別的聖人們，

也該看他們怎麼樣教人回頭改過，又該盡力效法他們。(八)，該想魔鬼常誘惑我們犯罪得罪天主，不願意我們升天堂享福，但喜歡我們下地獄受苦。(九)，該想聖方濟各撒勿畧說的：吾主，我爲叫一總的人都認識你，情願死了也不怨恨，因此傳教救靈魂有熱火的，都該說一樣的話。(十)，該常求天主，聖母，聖若瑟，護天神，主保聖人，賞我們這個德行。

在救人靈魂底熱火上該注意什麼？(一)，一總救人靈魂的人，該在自己一總的行爲上勞苦，爲

救別人底靈魂不但不該阻擋內裡的熱心，而且還該加增自己的熱心，在救人靈魂上，總不該忘了在德行的路上前進，因為主願意我們愛別人，如同愛我們自己一樣，到底愛別人不能超過愛自己，這就是說，我們為救別人底靈魂，不要失了己的靈魂，先該救我們自己的靈魂，後來再救別人的靈魂，先愛天主，後來再愛別人，為此聖亞爾方索說：我盼望交給天主別人底靈魂的人先把自己的靈魂交給天主，後來再給別人底靈魂，聖文都辣也說：如同一個母親，為養活自己的兒子

，先該養活他自己，這樣誰願意養活別人底靈魂，引他們到聖寵的地步，先該用大熱火養活自己。(二)，在一總的工程上，該想自己是天主底使人，所以該想法當的起天主底使用人，爲光榮天主，善盡自己的本分，總不敢相反天主的聖意，天主的盼望。(三)，若是從我們的善工裡，或因我們全心盡力救別人底靈魂上，得了一点好效驗，救了別人底靈魂，不該想是自己的熱心勞苦掙來的，因爲自己沒有天主底相幫，什麼也辦不成，該想是天主賞的；因此該從心裡感謝天主，

讚美光榮天主。(四)，我們該知道誰專務救人底靈魂，該是成全的人，立好表樣的人，如此他們的

話，才能感動別人，到底他們的好表樣，更能引

人行善立功，爲這個緣故，聖保祿宗徒與自己的

徒弟說：自己要給衆人立善行的表樣，在講道理

上，發顯出自己的廉潔穩重來，也給自己的徒弟

地茂德說：不要教人因着你年輕看不起你，總要

在說話行事上，在愛德、信德、潔德上，作信人的榜

樣，教皇良第十三說：可愛的神子你們該知道真

愛情的根基，就是聖德；聖女德肋撒說：有德行

而成全的人，教別人成好人，比許多有大學問而沒有德行的人，叫別人成好人更多；教皇比約第十說：有本分歸化別人的人，該是成全的人，爲當一總人的好表樣；（五），天主說：離了我，你們什麼也不能作，這就是說，若天主不相幫我們，我們什麼也不能辦，若沒天主底相幫，我們更不能救別人底靈魂；因爲這個工程，完全是超性的，所以我們該當天天祈禱，求天主可憐一總的人，另是大罪人，外教人，開他們的明悟，教他們認識真道，動他們的愛慾，教他們歸向天主，

也該爲我們自己求天主，賞我們力量，身體壯實，也賞我們大熱火，能爲勸化人受重大的勞苦而不辭。

## 第十七章

### 論翕合天主聖意

什麼是翕合天主聖意？翕合天主聖意，就是教我們人的本意，全隨從天主的聖意，不願意別的事情，但願意天主聖意所喜歡的事情，就是天主願意什麼，我們也願意什麼，天主命我們往那裏去，我們就喜歡往那裏去，天主賞我們什麼，我們就喜歡承受什麼，天主命我們作什麼，我們就喜歡作什麼，總不敢推辭。



翕合天主聖意要緊不要緊？是很要緊的；（一）因為我們一總的人，都是天主的兒女，兒女們有本分聽父母底命，所以我們該聽在天大父底命。（二），因為天主造人的終向，是教人在世事奉欽崇光榮他，所以我們有本分翕合天主底聖意；（四），因為吾主耶穌來到世上，親自教訓我們隨天主底聖意，也給我們立了這個德行的表樣，吾主耶穌也說：因為我從天上降來，不是為遵行我的意思；乃是為遵行打發我來的聖父底聖意；又說：遵行打發我來者的意思，成就他的工程，這

就是我的飯，這句話表明吾主耶穌降生在世，爲給我們立這個德行的表樣，教我們效法他。聖保祿宗徒也說：吾主耶穌一來到世上，就這樣向聖父說：請看我來到這世界上，爲隨你的聖意，我已經預備好了，爲滿全你在聖經上預言我所當作的，吾主耶穌來到世上，爲指給我們升天的道路，給我們立了各樣成全的德行，在這些德行中，頭等的德行，就是翕合天主聖意。所以天主一定願意我們全隨他的聖意而作；（五），吾主耶穌明明地命了我們隨天主底聖意，那時教給宗徒們念

天主經，裏頭有一句說：爾旨承行於地，如於天  
 焉，這句話就是說：我們該全隨天主底聖意，如  
 同天神們在天隨天主底聖意一樣，他也知道我們  
 的軟弱可憐，用我們的力量，不能全隨天主底聖  
 意而作，因此他教我們求天主賞賜我們聖寵，爲  
 能教我們常翕合天主聖意。（六），若不隨天主底  
 聖意，是大相反天主，恥笑他，他是我們的造物  
 恩主，若我們不隨他的聖意就是不認他爲我們的  
 大父，這一定是很大的罪過，很相反天主的聖意  
 。（七），因爲誰若不隨天主底聖意，有喪失自己

靈魂的危險，若全隨天主底聖意，爲救靈魂是很好的法子，所以誰若不隨天主的聖意，就是喪失靈魂的門路。（八），誰若真願意到成全的地步，跟隨吾主耶穌，把自己放在天主手裡，在各樣的事上，要全隨天主的聖意，這是到成全地步的真道路。

翕合天主聖意有什麼益處？有很多很大的益處，（一），因爲常隨天主聖意，是修各樣德行的總根本，常隨天主聖意，能引我們一輩子修各樣的德行，比如這一回修謙遜的德行，那一次修聽命

的德行，這個機會上修忍耐的德行，那個機會上修神品的德行，在這個事情上克制私意的望想，在那件事上克苦本性的喜好，這樣常隨天主底聖意，能教我們把我們自己全獻于天主。所以越隨天主底聖意，也越愛天主，也越能修各樣的德行。(二)，誰常隨天主的聖意，就算到了成全的地步，因為再不能做更大更齊全的事情，比隨天主聖意是更好的，我們修別的德行不過是把自己奉獻幾分，比方修端正的德行，不過是把我們的眼目四體百肢獻于天主，到底隨天主的聖意，是把我

們一切所有的全全地獻于天主，一絲一毫也不剩，因為我們常隨天主底聖意，是把我們的靈魂肉身全全獻于天主，教天主隨便安排，不論什麼時候，什麼光景，什麼地方，常隨天主底聖意而作，這樣就算到了成全的地步，爲這個緣故聖巴西略說：成全的地步不是別的，就是事情無論大小，全歸于天主，全全翕合天主底聖意；（三），因爲誰常隨天主底聖意，該有果敢的自主，並克制自己的肉情偏向，因爲沒有比肉情及偏向阻擋我們同天主結合，是更利害的，所以誰若真願意修這

個德行，要緊該專務克制這些偏向，另外是內裡的偏向，這樣慢慢地克除了各樣的肉情偏向；就能全心歸向天主；（四）誰常隨天主的聖意，能享很大的平安及快樂，就如聖人們在世那麼喜歡那麼平安，因為他們所遇的種種事情，全看着是從天主來的，為他們的益處，並且在德行的道路上，更能進步，因此他們所遇見的事情，或好或歹，常是祈求天主賞他們常隨他的聖意；為此他們心裏常是喜歡，常是平安，至于教人看着他們，身雖在世，已經享受天上底永福了，為這個緣故聖經

上說：義人不論遇着什麼，總不憂愁；（五），誰常隨天主底聖意，能得無數的聖寵恩典，因為就如聖經上說：我們知道天主不聽罪人，只聽那些恭敬天主，遵行天主旨意的人，一次天主給一位聖人說：誰願意教我住在他心裏，該把他的意願，交給我，就是說：誰願意教天主常同他在一齊，並許他所求的，先該翕合天主聖意；（六），誰常隨天主底聖意，天主就成了他的好朋友，爲這個緣故吾主耶穌說：誰隨我聖父底聖意，是我的兄弟姊妹母親，（七），誰常翕合天主聖意，能得善



終，死後在天堂上得享永福，因為吾主耶穌親自說了；不是凡向我說：主，主啊！就能進天國，乃是承行在天我父旨意的，纔能進天國。

我們怎麼樣能知道天主底聖意呢。（一），從天主十誡上，能知道天主命我們該作什麼善事，該躲避什麼罪惡。（二），從聖教四規上，也能知道我們該作什麼，該躲避什麼。（三），從我們上司底命令，也能知道是天主底聖意，因為他們是天主派遣的人，所以凡他們所命的，如天主命的一樣；（四），從我們神師底命上，也能知道，因

爲他們也是天主派的，爲管理我們的靈魂，所以凡他們所命的，如同天主命的一樣；（五），從我們的本分上，也能知道，因爲我們所有的本分，一定是天主爲我們定的，所以我們若善盡我們的本分，也是隨天主的聖意；（六），有時候我們因着內裡的善念，也能知道天主底聖意，因爲天主用這些善念，指示我們該作什麼，不該作什麼，到底有時候不知道善念是從天主來的，或是從魔鬼來的，或是從本性來的，這時候該問神師，就知道或是或不是。

我們該怎麼樣翕合天主聖意？（一），該恒久如一，不分白日黑夜早晚，一直到死，常該隨天主底聖意，因為天主是我們的大父，我們的主子；（二），不論什麼時候什麼地方，常該隨天主底聖意，因為天主是無所不在的，不論在那裡，亦是我們的大父，我們的主子；（三），該善盡我們當盡的本分。就是司鐸按天主底聖意，該善盡救人靈魂的本分，修士們按天主底聖意，該好好地求學問修德行，教書的該好好地教訓孩子們，士農工商等，都該隨天主底聖意，盡自己當盡的本分。

；（四），在事情不順，或受誘惑，或受人的輕慢凌辱，或在有困苦災難的時候，該感謝讚美天主，又當屢次說：聖若伯的話，這樣悅樂天主，這樣稱天主聖名是可讚美的；（五），爲隨天主底聖意亦該當作那些不順心的事情，因爲該知道都是天主所願意的事，天主不論命我們作什麼，一点也不該害怕，因爲天主既然命我們做，天主就賞給我們力量聖寵，爲作他所命的；（六），我們該快地作天主聖意所命的，總不該推辭，就是今天該作的，不該推到明天再作，（七），該甘心情

願作天主所按排的；總不該懣怨天主，懣怨別人。

爲常能保存並加增翕合天主聖意的德行有什麼好法子？（一），該想在這世上所遇見的事情光景，全是天主按排的，至少是天主准許的；（二），該想所遇的種種事情，都是天主打發來的，或天主許的，爲我們有更大的好處，或爲遠離犯罪的機會，或爲得更大的功勞，或爲補贖我們的罪過。或爲演習修德行，到底總該想天主所許的這些，不是爲我們的害處，全是爲我們有更大的好處；（三），該好好地想若不隨天主底聖意，不能入

天國，因為天國，是爲那些隨天主聖意，作天主所命的，纔能够進去，那些不隨天主聖意的人們，總不能進去；（四），專隨天主聖意，是另外最好的法子，一直能到成全的地步，有個博學人問一個最有德行的窮人說：你走什麼路，修到最成全的地步呢？那窮人答應他說：我常專務翕合天主底聖意，把我的願意交給天主，常願意天主所願意的，多嚐飢餓受寒，我讚美天主，若遇着風雨，或好或不好，一樣讚美天主，凡天主給我的種種事務，或順或逆，或甜或苦，我都看着爲我

好；因此從天主手裡，得了很大的平安喜樂，我總沒有在一件事上不得平安的，我已經尋着了我的天主，在他手裡得了永遠的真平安了；從這些話上看出來，那些願意隨天主聖意底人們，一定能到成全的地步。（五），在不順心的事上，常該說聖若伯的話：這樣悅樂我主，就這樣成了，因為天主聖名是可讚美的，或說吾主耶穌說的話：我的父啊！若是行，免去我這一爵罷。到底不要隨我的意思，只要隨你的聖意；亦該感謝天主賞了我們立功勞的好機會，修德行的好法子，能到

成全的地步；（六），我們自己總不該爲自己尋住的地方，揀自己喜歡的本分，該謙謙遜遜地聽上司給我們定的地方，盡所派的本分，不該憂愁難受，顯出不願意的樣子來，該喜喜歡歡地想這是天主底聖意。（七）總不該談論上司底是非，因爲他們都是天主委派的人，爲管我們，該談論他們的好處，遵從他們的命，爲他們求天主，也該屢次想他們是天主派遣的，他們發的命，如天主出命一樣，所以聽他們的命，尊敬他們，如聽天主底命，尊敬天主一樣；（八），該屢次看吾主耶穌



的行實，因爲吾主耶穌給我們立了這個表樣，也該常看聖人們底行實，因爲他們很齊全地效法了吾主耶穌的這個表樣，這樣我們就能尋着最好的法子，修這個德行；（九），該常求天主，及聖母，大聖若瑟，護守天神，主保聖人，相幫我們，常隨天主底聖意。

## 第十八章 論端正之德

端正之德是什麼？端正就是節制一總的思言行爲，約束自己全身一切舉動的德行，若有端正德行，不但在言語上能顯出自己的謙恭禮讓來，就是在一總的舉動上，也能顯出自己的謙恭禮讓來，比方發顯自己的溫和良善，禮貌端方，謹慎正直，一点也顯不出自己的醜陋形態來，在一總的事情上，都能發顯自己的良善可愛及端正誠實。

端正要緊不要緊？最要緊：（一），因為聖保祿宗徒說：你們既是天主揀選的，受聖神寵愛的，就該有仁慈的心腸，良善端正，溫和忍耐；又說：你們的端正當顯于衆人前，再勸你們當以安靜度日；爲一心專務自己的事業，親手作工，這樣行走，對於外人可以免恥辱，也可以無求于人。從這些話上看出來，聖保祿宗徒願意一總的教友，都有端正德行，爲司鐸修士們，更該看重聖人底這些話，衆教友們既然該有端正德行，司鐸修士們，更該有端正德行，因為他們的地位及本分

，應該是衆教友的首領及表樣；（二），因為吾主耶穌用自己的表樣教訓我們，該修端正德行，他常發顯他的溫和可愛，良善心謙，及端正禮貌的德行，因此感動了許多人效法他，愛慕他，吾主耶穌不但用表樣教訓我們修端正德行，也用言語教訓過我們說：你們跟着我學，因為我是良善心謙的，這樣你們就得着靈魂的平安了，從此看來，明顯吾主耶穌是命我們該是良善心謙的，所以我們在一總的思言行爲上頭，該有端正德行，若沒有端正德行，就不是良善心謙的；（三），天主十誡第

一誠上，就命我們該爲天主爲人爲自己好好地盡一總的本分，所以也盡力修端正德行，守端正的規矩，這樣不致於有放肆無禮貌的毛病；（四），因爲端正德行爲教友要緊，爲司鐸修士們更要緊，爲此聖教會常願意那些切望陞神父的及那已經陞了神父的，更該盡力遵守端正的規矩，若爲陞了神父以後，容易謹守端正的規矩，就該在修道院裡預先演習修端正德行，特利騰公會議說：大凡司鐸們該在自己的地位言語舉動及一切的事上，要端正謹慎鄭重，聖奧斯定也說過：誰也不

可在各人的本分，地位，言行，舉動上，有得罪人的地方，該當修理自己的聖德，又說：神品人底行爲，就是世俗人底聖書，就是說：神品人底端正，該是衆人的表樣，爲叫他們學着愛天主，盡自己的本分，勉力前進修德，並守端正的規矩。

端正之德有什麼益處？有很大的益處：（一），因爲有一位博學人說：端正是妄想的監牢獄，放肆的纏繩，貴顯的駕輓，因爲駕輓纏繩監獄能壓制放肆的毛病，約束明悟的思想，消滅貴顯的虛偽；（二），因爲端正的德行是一總德行的裝飾，

有端正的德行，別的德行就堅固成全顯明發亮了，若沒有端正的德行，就失落美麗，也不能專務效法別人底好表樣；（三）；因爲端正的德行爲人都有益處，另外爲司鐸們，更有益處，因爲端正，很能加增他們的名譽，也容易感動別人，成全別人，叫人都愛他們的德行，效法他們的表樣，司鐸們若沒有這個德行，就不容易爲天主的光榮救人的靈魂；（四），因爲端正的德行能叫外教人羨慕教友的良善可愛，更羨慕司鐸們的溫和聖德，故此也有許多外教人，因爲司鐸教友們的可

愛聖德，看着聖教會是那麼好，就談論聖教會及司鐸教友們的好處，因此進了教的很多；（五），因爲誰有端正的德行，一定能感動別人效法他的表樣，並勉力前進修德，爲此教宗依納增爵說：誰有端正的德行，就是衆人的表樣，在一個公會議上說：誰有端正的德行，就有不斷傳揚聖教救人靈魂的功勞；（六），有一位博學人說，端正的德行，爲克制一總的私慾偏情，有極大的效驗，因爲誰要修端正的德行，必定先該攻打自己的私慾偏情，約束一總的輕舉妄動，這樣就能慢慢地



馴服一切不好的思言行爲。

普通端正的規矩有多少呢？（一），該留神細看端正的規矩，也該演習遵守念的規矩，爲慢慢地叫自己修端正的德行，也能守端正的規矩；（二），不但在人前該有端正的德行，在天主及護守天神跟前，更該有端正的德行。雖然是一人獨居，也該如同在別人跟前一樣守端正的德行；（三），不可過于守端正禮貌的規矩，因爲過于端正禮貌，叫人看着生憎惡的心，不但不教人愛他，反拿他爲不可交談的討厭人；（四），守端正的規矩常該

該顯出老實謙遜地氣象來，爲叫自己的端正成了真正的端正，並叫自己端正的規矩，能同自己的地位明智相符合，纔是正當的端正；

在各樣行爲上該守什麼端正的規矩呢？另外該守的規矩就是：

第一，關於頭部端正的規矩：（一），頭不要過于抬高，也不要過于底下，不要左偏右歪，常該端正；（二），無論在那裡，總不要輕佻浮狂，常該靜默和雅，若有要緊的事情，也不可過于忙快，該當帶着穩重的模樣，舉動行走；（三），點頭的

時候，常該有自然地樣子，眼不要高着，常該下視；（四），在別人前，總不要摩撻頭；（五），幾時在別人另外在上司或在大地位的人跟前說話，常該把頭放正抬平；（六），幾時同大地位的人說話，若是他脫帽問安，你就該謙遜地樣子，請他快些戴上帽子，若是同平等人或在下的人說話，該良善和平地樣子，接待他們，若他們脫帽請安，還沒有戴上，也該請他們戴上帽子；（七），誰若聽着在後邊呼喚自己，或是自己往後看，不但眼該向後，全身也該一齊向後，還該顯出端正

地樣子來；

第二，關於臉面端正的規矩（一），臉不要發顯憂愁難過地樣子，該常帶着溫和良善喜歡的氣象；（二），總不要愁眉不展，扭嘴變臉，發顯怒氣冲天的樣子；（三），眼要下視，不可東望西看，放肆妄瞧；（四），或在聖堂，或在飯廳，或在遊廊內，若修士們一齊念經，或是默靜的時候，或從聖堂裡出來的時候，總要謹守眼目，不許亂看；（五），幾時你的同學朋友看書信的時候，總不要偷看，也不過于靠近他；（六），不要對人面前洗

鼻涕，該往一邊，用手巾堵着鼻子洗鼻涕。(七)，洗鼻涕的時候，不要把該洗的鼻涕，吸進去，也不要用手或用襖袖子擦，更不要在人前用指頭挖鼻涕；(八)，總不要過于張開大口，如同野人的樣子；(九)，大凡在人面前要打呵氣，不打更好，若耐不住，就該端正地樣子背過人面，用手堵口，不要叫聽着你打呵氣；(十)，咳嗽吐痰時，總不要大聲振動驚人；(十一)，若是吐唾沫，也該背過別人，然後吐在手巾裡；(十二)，總不要把唾沫吐在洗臉盆裡，也不可從窗戶往外吐；(十三)

，總不可把嘴唇過于閉緊，也不可過于開張，更不該咬嘴唇；〔十四〕，在人面前總不要用手或用牙刷洗牙，該背過人刷洗自己的牙；〔十五〕，別人笑的時候，自己不要不高興，也不要大張自己的口狂笑；但能顯出自己的喜歡就夠了。

第三，歸于肱膊及手端正的規矩：（一），肱膊手動的時候，不可過于搖擺，也不要叫自己的肱膊手碰着別人；（二），平常總不要用手扶腰，也不要舉手打彎子；（三），該躲避動手，另外能動肉情的，更不該動手，就是別人的手臉，也不該動

，若是沒有要緊的緣故，越發不該動自己肉情的地方；（四），大凡撫摩牲口，比方貓狗之類，也是不端正；（五），在別人前，總不要手摩頭臉及下巴子；（六），手摩鬚鬚，也不端正；（七），手上不潔，也不端正；（八），指甲裡有泥，或在別人前挖指甲，或用牙咬都是犯禮貌；（九），進了別人的房屋，總不要動人家的東西；也不要看人家的書信；（十），進別人的房屋以前，先該打門，若初次打門沒有聽着，可以再第二次。或第三次打門，若聽着請你進，然後就進，若仍沒有聽着

，就不可再打門了，該走別的地方去；

第四，歸于行走坐站端正的規矩：（一），行走的時候，不要過于慌忙，如同跑的一樣，不要如同打步弓的過于怠慢，該不緊不慢端正地樣子行走；（二），同別人一齊行走的時候，總不要左搖右擺，脖子不要過于值起，也不要過于向前，頭也不要左偏右歪，兩手也不要懶惰地樣垂下，胳膊也不要扇擺；（三），有時若要緊跑快，要小心不要犯端正的規矩；（四），行走時，足步不要過大過小，該合端正的規矩；（五），行走時不要如同



莊稼人一樣，也不要如同婦人女子一樣，也不要如同打地基一樣，該端正良善地樣子行走；（六），多瞻要上樓梯，或下樓梯，不可一步走三四個階級，該一步走一個；（七），幾時同你的夥伴走路，自己該把好走的路，讓給他走，被請讓的，也不可爭走好路，該發顯感謝的樣子走那好路；（八），同你平等的在一齊，該讓給別人先走；（九），若同你走路的是一個尊貴人，該讓他在右邊行走，若同你走路的兩個比你尊貴的人，該把中行路請讓他們；（十），若遇着長上，同在一條路上行

走，該給他躲開路，待他過去再走：（十一），若別人同你站着說話，你就不該坐下，也不該行走，該同他一樣站着；（十三），坐的時候，兩足總不可相壓，腿也不要相累；（十四），站着的時候，不要一足站着，一足跨出，也不要一足擦摩一足，該端正地樣子兩足都一齊站着；

共居交談的時候該守什麼端正的規矩，（一），說話時，總不要過于高聲喊叫，只要被此能聽見就夠了；（二），不論說什麼話，總要溫和良善，不該喊叫忿怒吵鬧，如同打仗的一樣；（三），說

話的時候，該帶出愛德的口氣來，不要說長道短，及一切毀謗別人的言語，也不該說譏笑別人的言語，以致于叫別人難受；（四），說話該具謙遜的態度，總不要帶出驕傲的氣象來，並且有誇獎讚美自己的意思；（五），說話該老誠寔在，總不要說欺哄的話；（六），說的話該是要緊而有益的，總不要說有害無益的話；（七），說話時打手勢，該有端正謙遜地樣子；（八），同衆人說話時，若見別人說，你就不該開口，也不該阻擋別人說話；（九），見別人起頭說一件事情，不要說你先前知道那

個事情，更不要指責他說的不是；（十），說話時，若別人說了害羞有錯的話，該遮蓋他的錯，也不要笑他；（十一），別人說秘密話的時候，你不要到他跟前去，在衆人前不可同別人說秘密話，（十二）你幾時要叫一個人，該走到他跟前，不要老遠就喊叫他，也不要擺手叫他，若是長上更不該如此，若是離的太遠，有要緊的事情，不容易到他跟前，就可以喊叫；（十三），多嚮同別人說話，總不可玩耍動手拉別人的衣服；（十四），自己獨自一人，總不要取笑言談，因為這是傻子瘋子辦的事；

(十五)，同別人說話時，你的臉總不要挨進別人的臉，更不要把氣噴在別人臉上，叫人討厭；(十六)，別人的毛病你不該指責，雖是本性帶來的毛病，也不可指責。(十七)，同別人辯理的時候，不要爭吵忿怒，該謙恭禮讓地發表你的理想，若別人不聽，就不可說什麼話；(十八)，自己作的夢，總不要給別人說，若是因理論的緣故，或在自己的親戚朋友跟前，就不犯端正的規矩。(十九)，不要拿着這個人比那個人，較長論短，因為談論誰好誰歹的比較，都是可厭惡的事情；(二十)，在別人

當面，總不該說讚美誇獎的話；（廿一），說話的時候，自己總不要睡覺打盹，也不要說到了睡覺的時候；（廿二），當着老師教訓的時候，你總不該看書，或作別的事情，也不要引誘別人分心聽老師底教訓；（廿三），大凡你不知道一定的事情，總不該說一定。

在吃飯的時候該守什麼端正的規矩？（一），吃飯以前該有正意思，務必叫自己吃的飯有大功勞；（二），飯前飯後的經，該熱心念；（三），吃飯的時候，頭部身子都該端正；（四），吃飯時，嘴

嘴唇不該作聲，嚼食時嘴唇該閉合，不要張開口嚼，叫人生嘔吐的心；（五），吃飯不可滿手用食具，該用大指頭同二指頭就夠了；（六），吃飯時不要餂指頭，也不要餂刀叉，也不要衣服擦刀叉，該用飯單擦刀叉；（七），吃飯時，若飯過熱，不該用口吹，當用羹杓揚；（八），吃飯時，不要過于多拿食物，該明智地樣子用多少拿多少；（九），口裡不要過于多含食物，怕別人向你問話，就不容易對答；（十），多嚙口裡含着食物，不可同別人說話，若見別人含着食物，不可向他問話；

(十一)，羹杓裡不可過于多取食物，怕滴在桌布上；(十二)，吃飯的刀叉，若不乾淨，不可放在桌布上，該擦乾淨以後，再放上；(十三)，吃飯時，不可挑揀香美的食物，也不要嫌這樣食物不香美，那樣食物不甘甜，也不要談論如此預備滋味不香美，別樣預備的滋味就香美，到底若有人問你某樣食物好不好，就該端正老實地對他說，或好或歹；(十四)若沒有坐下，總不該吃什麼；(十五)吃飯時，若能躲避咳嗽吐痰呵氣，就該躲避，若不能，就該背過人前，用手或拿手巾堵口，辦這些事



；(十六)在吃飯的時候，總不該用指頭或用刀子刮牙；(十七)，吃飯時總不該用牙啃菓皮；(十八)，總不要剝饅皮；(十九)，若是缺少要緊的調和，總不要在衆人面前自己伸手取拿，該求別人替自己取拿；(二十)，若要吃核桃荔子等物，不可用牙咬，也不可用手打，該用鉗子或用指頭往開破；(廿一)，總不要在公衆盤碟裡，挑揀香甜的東西，該不分彼此的取拿就完了；(廿二)，總不要咬骨頭，也不要啃骨頭上的肉，該用刀子割下，然後再吃。

噓的時候該守什麼端正的規矩？(一)，噓的

時候，不可東望西看；（二），噓的時候，不可作响；（三），杯裡噓的東西不可過滿，若過滿就不容易用手拿；（四），手取杯時不可說話；（五），若手不乾淨，不可舉杯，舉杯的時候，指頭不可探進杯裡；（六），噓的時候，眼不可上看，嘴唇也不可探進杯裡；（七），總不要談論自己噓過什麼東西，也不要談論某樣東西的香美甘甜。

對於天主該守什麼端正的規矩；（一），天主是無限光榮的，所以在天主台前不端正，也是得罪天主，因此該熱切修端正的德行，爲發顯你在

天主台前是端正有德行的，是知恩報本的；(三)，你該是熱心有德的，因為誰的心裡熱切，也就熱心守天主十誡，聖教四規，並自己當盡的本分，為中樂天主的聖意。(三)，該熱切做熱心善工。

(四)，該當好好預備為領吾主耶穌的聖事，領了聖事以後，也該熱心感謝吾主耶穌；(五)，該常想天主無所不在，因為天主常在我們傍邊，相幫保護我們，發善念作善事；(六)，該屢次朝拜聖體，因為吾主耶穌常在聖體裡頭等候我們打門，若打門，必定給我們開門。(七)，不論作什麼活，

都該爲愛天主爲光榮天主作；（八），該屢次發信德，信天主是全能美善的，並信天地萬物都是天主造成的，也該發望德，盼望得着天主，又該發愛德，愛天主在萬有之上。

對於自己獨居的時候該守什麼端正的規矩？

（一），一天至少該洗兩次手臉，另外手更該常洗；（二），一主日內至少該洗一次足；（三），有時洗澡也是很好，因爲能去臭味，亦能強健身體；（四），一主日內至少該有兩次清淨自己的房屋，不要有些微的污穢；（五），衣服當乾淨，不可破

爛，該合教友的體統，也不可時常帶着財主人的氣象，過于穿華美的衣裳；（六），自己房屋的事物器皿，都該乾淨齊正，到底不可過於愛好；（七），自己的書具床褥都該有次序，因為自己的東西，若有次序，也能顯出自己的靈魂也是如此有次序；（八），自己獨居的時候，也該如同在別人跟前當守一總端正的規矩；（九），總不敢給別人不好的味氣，也不該因為說話行動，同別人忿怒發燥，常該同一夥的人，心平氣和，謙恭禮讓，因為天主常在同夥的人當中。

對於上司該守什麼端正的規矩？（二），若見上司們彼此說話，該尊敬地樣子等候他們，不要在他們正說話的時候，就說你的事情；（三），上司若教訓勸勉你，你該謙遜地樣子聽從，不要說推辭的話，也不要唧喃；（四），幾時願意同上司說話，該有恭敬底樣子聽從他；（五），上司不在跟前，也該說恭敬的話，總不該評論他們底不好，常該保護他們底名聲；（六），多嚮上司命你辦一件事，或婉轉地命你辦一件事，該謙遜喜歡地樣子，爲光榮天主，辦他所命的事情。

對於平等人該守什麼端正的規矩？（一），同平等人交接談論的時候，守端正的各種規矩，也是禮貌上必須的條件；（二），若願意叫一個人來，該到他跟前叫，不要老遠擺手喊叫，若有要緊的故，那時就可從遠處叫他；（三），同別人相談的時候，不過於埃及他的臉，更不該把氣吹在別人臉上；（四），在說話的時候，不可輕慢別人，也不可顯出自己比別人好；（五），說話的時候，自己雖然說的對，若有人不服從，總不該固執自己的意見；（六），說話的時候，也不可爭辯論

理，至于有不讓人的氣象；（七），有什麼事情總不可賭管，更不可發命勸責別人，因為這是上司該辦的事情；（八），說話時，總不要打聽外來的新聞。

對於在下的人該守什麼端正的規矩？（一），別人雖是在下的，也不可輕慢他，因為都是天主底兒女，也是自己的弟兄；（二），要命在下的辦一件事情，該發顯謙遜地樣子，不可有驕傲的氣象；（三），若責罰在下的，該謙遜良善地模樣責罰；（四），總不可輕看在下，該如同弟兄一樣。



；(五)，該相幫在下的修德立功；(六)，該時常改正在下的毛病，教他勉力善盡本分。

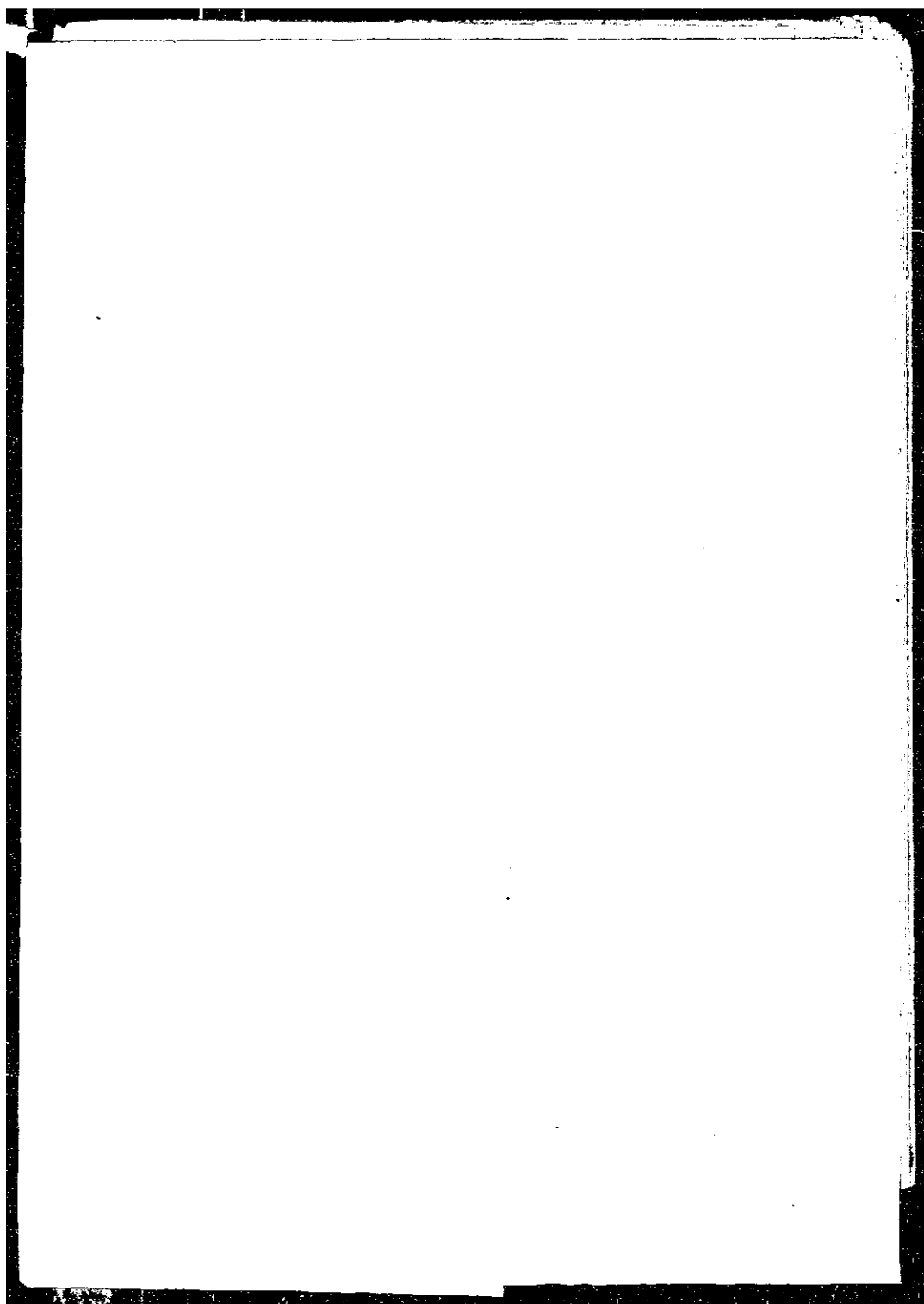
爲常能保存並加增端正的德行有什麼好法子？(一)，在辦一總的事情以前，該想端正是不可少的德行，也是很有益處的，所以該定主意修這個德行；(二)，常該想我們在天主台前，因爲天主不但能看透我們的行爲，也能看透我們的心；(三)，常該想我們的護守天神，常在我們右邊，不端正的行爲是大大地得罪他，所以該端正地樣子恭敬護守天神；(四)，該不斷地念吾主耶穌底行實，並

看聖人們底表樣，因為在這些行實表樣裡，有許多法子爲修端正的德行；(五)該屢次念端正的規矩；(六)，該常求天主幫助，並求聖母，聖若瑟，護守天神，本名聖人，相幫我們修成這個德行。

---

成德精義

三三三



DIRECTORIUM SPIRITUALE  
(Editio Altera)

Collectio

神職雜誌

Sectio

益靈  
寶泉

卷四

神修引領

方濟各首會司鐸尙著

濟南華洋印書局初版

# 神修引領目錄

## 卷四 益靈寶泉

第一章	論熱心	一
第二章	論正意	十五
第三章	論聖寵之重	三三
第四章	論立功勞	五五
第五章	論得大赦	七七
第六章	論救煉雜靈魂	九一

益靈寶泉

二

第七章

論立好表樣

一〇九

第八章

論勞苦

一二九

# 第一章 論熱心

熱心是什麼？熱心是勇敢盼望真切誠心事奉天主，加增天主的光榮。在一總的事情上，甘心情願隨天主底聖意。

真熱心在那裡呢？真熱心不在外面，雖然有時候外面看着熱心地樣子，實際上還不是真熱心，不過是相幫人容易專務祈禱，行善立工；到底真熱心不在乎外面的安慰，因為雖然心裡外面都



覺不着安慰，到底能夠有真熱心；真熱心單在認識天主，愛慕天主在萬有之上，光榮天主，輕看世物，躲避虛假光榮，雖然靈魂枯乾無味的時候，或是受誘惑的時候，仍就有這個熱心，那麼就可以同達味聖王一齊讚美天主說：『在我口中每日讚美你，常頌揚你的聖名，於無窮之世』。

真熱心要緊不要？最要緊：（一），因為吾主耶穌屢次囑咐我們說：『熱心的愛火，爲得真福是很要緊的』。聖經上也說：『天國可以努力奪取，凡努力的，就能奪得來』。聖保祿宗徒說：

『在場子裡賽跑的人，可是都跑，但是跑的快的  
能得獎賞』。換句話說，不拘作什麼，沒有熱心  
不能成。(二)，因為沒有熱心在德行的路上，不  
能前進，若不小心還要後退。(三)，因為天主待  
我們有無限的愛情，聖若望宗徒說：『天主愛人  
到了這個地步，至於把他獨一無二的聖子給了世  
人』。天主這樣愛慕我們，是為感動我們的心，  
勉力以愛還愛，到底按聖依納爵說的，『愛情不在  
虛言，而在實行』。所以我們為報答天主的愛情  
，該當出力事奉天主。聖保祿宗徒說：『你們該

當感念天主的愛情！怎麼樣感念呢？聖人又說：『你該當熱心事奉天主！』（四），這個德行尤其是爲司鐸及那些預備陞神父的修士們是很要緊的，因爲他們都是天主揀選有大德行的人，爲着相幫別人救靈魂，然而若沒有這個德行，萬不能達到這個目的。司鐸們在天主台前是罪人的中保，求天主看他們的功勞，平息聖怒，不罰現世的罪人們，並因着他們底祈求賞罪人回頭改過。但是要在天主台前有這樣的勢力，先該在自己身上沒有使天主厭惡的事情，又該勉力自己，熱心事

奉天主；然後纔能求天主可憐罪人，降福別人，所以若願意天主賞賜外教人進教，罪人回頭改過，該當有非常的熱心，極烈的愛德，不怕爲天主犧牲自己的一切，那末，天主看他有如此的勇敢，不但降福他自己，還要爲他的緣故降福別人。

(五)，因爲司鐸及修士們的表樣，爲別人有若大關係，若是世俗人看見司鐸修士們冷淡懈怠，他們怎麼會懂得救靈魂修德行的要緊呢？所以修士們該記得他們是別人熱心的表率，別人成聖的模範；所以該常勉力專務修熱心的德行。(六)，誰

盼望担任傳教的本分，救別人的靈魂，該繼續宗徒們的責任，就是該熱心宣講天主的聖言；但是誰若不專務熱心的德行。在講道理的時候又怎麼會發出熱心來呢？又怎麼能感動別人的心，使他們熱心事奉天主呢？（七），爲躲避天主給冷淡救靈魂的人說的那句可怕的話，常該是一個熱心的人，因爲天主給這等人說：『因爲你不冷不熱，我要從口裡吐出你去』。

眞熱心有什麼益處？有很多的益處：（一），聖伯爾納多說：『我們人熱心行善工，該如同做

買賣的人一樣，他們掙錢得利，總沒有知足的時候』。真熱心的人也是這樣，熱切愛慕天主，竭力行善立工，不斷的希望着達到成全的地步，不然，常在一樣的地步上，什麼德行也修不成，什麼善功也立不了。（二），熱心人常用各樣的法子，爲使自己的聖德，日新月異，有增無減就如延長地祈禱，領聖體，熱心念經，拜聖體，恭敬聖母，聖人，聖女等。沒有熱心聖德的人，他的德行不但修不成，而且也不能進步。（三），真熱心的人容易修各樣的德行，且多次辦些超羣出衆的

大事，使人驚訝奇怪。(四)，熱心人很容易退誘感，也很容易躲避各樣犯罪的機會，因為在他心裡有熱心底聖德，常將愛慕天主，放在萬事以前，躲避一總相反愛天主的事情，因此，聖人們常得勝了一總的誘惑，躲避了多少的大小罪，修了多麼大的德行。(五)，熱心人不但自己修德立功，躲避犯罪，且有時候阻擋人犯罪得罪天主。因為真有熱心聖德的人，不但願意愛慕天主，躲避犯罪，並且還希望人人不犯罪得罪天主，希望人人愛天主在萬有之上。(六)，真熱心人在現世已經

起頭享受天堂永遠不盡的安樂，因爲他常躲避犯一總的罪過，常想念愛慕天主，天主就同他在一齊，那末，在他心裡不能沒有天主聖神的安樂。

(七)，真熱心人不論辦什麼事，都有功勞，因爲他們盡心竭力辦許多的善事，爲光榮愛慕天主，爲加增他們的功勞，爲補贖自己的罪過，並爲減少自己的煉苦。(八)，真熱心的人很容易忍受世上的困苦艱難，因爲他看一總的災難是從天主來的恩典似的，爲使我們的靈魂取得大益處。(九)，真熱心人還能勇敢盡自己的一切本分，因爲他們



看自己的本分，如同是極妙無上的法子，爲使自已得到成全的地步。

爲能常保存加增我們的熱心，有什麼好法子？（一），該不斷的默想萬民四末，另外專務救靈魂的大事，爲着自己心裡点起熱愛的火來；常熱切盼望得天堂永遠的福樂。（二），多辦神工，勤領聖體，念經默想，因爲行這些善工，都是相幫我們得熱心奇妙的法子；（三），熱切看聖經，虔誠玩味裡頭的意思，也挑揀最感動人心的聖書，因爲這是聖人們習慣常用的法子，爲能在德行的

路途上一天比一天的勇往前進；（四），用心聽道理，因為道理是天主借着人的口發出來的聖言，是靈魂日常需要的飲食。又是燃燒熱心神火的枯柴；（五），時常朝拜聖體，聽彌撒，以孝子的赤心熱愛聖母；因為這些善工都能催逼人愛天主在萬有之上，又能補人的虧缺，養育人愛情的軟弱；（六），該喜歡講究天主的事理，談論永遠的大事，聖人們也多次用了這個法子，他們在堂裏默想天主和天堂的事，出了堂以後，也常談論同樣的事；因此他們的熱心有增無減的長到最高的

度數上了。(七)，不間斷我們平常所行的善工；如祈禱，念玫瑰經，聽彌撒，領聖體，朝拜聖體，及其他善工。雖然在做這些事上，心裡覺着枯燥無味，也不可一時間斷；(八)，躲避世上一總的空虛無益的事，克制我們的私慾偏情，因為這些阻擋，能使我們的熱心，感受着退敗的影響；(九)，該克制五官。尤其是眼，耳和舌頭，因為從耳目的門戶能進去無數亂七八糟的事物的虛像，最能混亂我們的心，使我們的熱心日漸退步；(十)，屢次想天主無所不在，常在我們旁邊，看守着

我們，暗中提醒我們修德立功；也該常念熱心短誦，因為這個常保存我們心中的熱心；（十一），常該躲避故意的犯大小罪，因為無論大小罪都阻擋我們熱心；（十二）該躲避一切使我們心中不平安的事，因為這些事常使我們在行善功的時候分心走意，擾亂熱心；（十三）該躲避心中的憂愁，因為這個更阻擋我們熱心；（十四）大概在上卷上寫的那些得全德的法子，都能相幫人得更大的熱心，也能保存人的熱心；（十五）該求天主，聖母，大聖若瑟，護守天神，主保聖人，相幫我們常發熱心。

---

徐鑑寶泉

## 第二章 論正意

正意是什麼？正意就是不論做什麼事情，但爲光榮天主而做，這個意向能用言語發明出來，比方說：我不論想什麼，說什麼，辦什麼，都爲天主的光榮。這個意向，也能不用言語發明出來，比方：光在心裡思想說：我把一總的勞苦全獻給天主，無論做這個事情，或做別的什麼事情，都爲光榮天主，愛慕天主，讚美天主；這個意向

又能定爲許多的事情，比方說：我做這件事情，爲外教人回頭，或爲煉獄靈魂，或爲聖教廣揚，或爲罪人回頭改過，再得聖寵，也能爲修德行善等，這些意向雖然是爲許多的事情定的，然而總是爲光榮天主，愛慕天主，讚美天主。

正意有幾樣？有很多的樣子，另外有兩樣：（一），是現在實有的正意。就是辦一件事的時候，心裡想着說：我做這件事，爲光榮天主，爲愛慕天主；比方：望彌撒的時候說。我爲煉獄靈魂望這台彌撒。這個意向，就是現在實有的意向；

因爲在望彌撒的時候定了這個意向。(二)，是尚有餘力的正意。就是做一件事情以前，定了一個意向，但是他在做這件事情的時候，沒有理會那個意向，比方：早晨定一個意向；到晚上爲外教人回頭。念一分玫瑰經，後來到了晚上念玫瑰經的時候，也沒有記得早晨定了的那個意向，那時候念玫瑰經，本來早有了爲外教人回頭的意向，到底這個意向不是現在實有意向，但是尚有餘力的意向；因爲正在念玫瑰經的時候，沒有記得從前定的意向，這兩樣意向都是很好的，然而現在



實有的意向得的功勞，比尚有餘力的意向得的功勞更大。

正意要緊不要緊，很要緊。(一)，因為正意是好活計的根基，也是德行的基礎，就如聖奧斯定說：『天主不看我們做的事情大小，但看我們的意向如何。這樣雖然我們辦極大的事情，但是假如我們心裡沒有為天主的意向，那就是白白做了，沒有功勞。有一位紅衣主教說：『人守齋，打苦鞭，克苦自己的肉身，假如不是為天主的光榮，但為叫人讚美自己，為他自己沒有一點益處

。假使沒有好意向，即便往印度去，在那裡感化一總的惡人歸向天主，也就如銅器發響，鐃鑼震耳一樣，聖祖們教訓人說：『不是因刑罰叫人致命，乃是因致命的緣故，纔能叫人致命』。意思就是說，因着正意向，纔能得致命的功勞。(二)，因爲吾主耶穌命人念經，守齋，行哀矜，及別的善工，都該有正意向。爲叫人在一總的事情上，該專務悅樂天主。吾主耶穌說過：『你行哀矜的時候，右手行，不可叫左手知道』。聖奧斯定講解這句話說：『你的意向在天主面前，不該是缺

而不全的，但該是正而無偏的』。(三)，因為吾主耶穌不但命了我們在一總的事上有正經爲頭，而且他還在一總的事上親自給我們立了這個表樣，他自己懷着這樣的爲頭，降生成人，一輩子三十年的工夫受盡困苦，忍受了萬般凌辱，末了還死在十字架上。吾主耶穌說過：『我常作我聖父喜歡的事』。……又說：『遵行打發我來的旨意，就是我的飲食』。(四)，聖保祿宗徒勸人辦事都爲天主的光榮說：『你或是吃飯，或是噓水，或是作什麼事情，都爲天主的光榮作吧！』(五)

，因為假使在自己做的活計上，沒有正意向，作那些活計，就沒有什麼功勞，因為祇有正意向才悅樂天主的聖心，為這個緣故，魔鬼我許多的法子，敗壞人的好意向，假如意向不正，他作的活計也是缺而不善的；這樣也不算光榮天主。(六)，吾主耶穌在聖經上說：『不是那些但嘴裡向我說：『主，天主』的，就能進天國，乃是承行在天大父旨意的，纔能進天國，……在審判之日，必定有許多向我說：『主，主，我們不是因着你的名字說了先知話麼？不是因着你的名字驅

了魔鬼麼？不是因着你的名字行了許多聖跡麼？我那時要明明對他們說：我從來不認識你們，你們這些作惡的人，快離開我，去罷！』意思是說：不是凡作好事的人，都能得救，祇是那些辦好事有好爲頭，爲光榮天主的人們，纔能得救。

(七)，聖依納爵及別的聖人們都一口同音的說：『我們衆人不但在我們的一輩子的大事上，該有正直的意向；而且在每一件小事情上，也該有正直的意向。又該常常小心，事奉悅樂天主，爲報答他待我們的愛情，也爲感謝他賞給我們的恩典。』

辦事要正意向有什麼益處？有大益處。(一)，聖伯多祿宗徒說：『弟兄們你們該加倍用心，好叫你們得的聖召和預簡成了堅定不搖的』；到底該知道這些益處，全是因為好意向把我們的活計歸於天主的緣故。(二)，天主因着誠實正直的意向，就賞給我們堅固的聖寵，若是犯了罪，也賞賜我們痛悔，如同賞賜達味聖王和聖伯多祿的那樣痛悔。(三)，善人因着有正意向的活計生前能加增聖寵，死後能加增光榮。(四)，把有正經爲頭的善工歸于天主，能減少煉苦。(五)，人因着

有正經意向的活計，能相幫活人，也能相幫死人，相幫活人，就是能叫外教人回頭，能廣揚聖教，也能叫惡人向善；相幫死人，就是能叫煉獄靈魂，早升天堂，或減少煉苦。(六)，誰若用以上的法子做事，就請他聽吾主耶穌的這幾句話！耶穌說：『可愛的忠僕阿！你既在少的事上盡忠，我要把許多的事，派你管理，你進來享你主的福樂罷！(七)，人因着正經意向，容易行善避惡，不致於被虛假光榮傷損了自己的功勞。(八)，有正經意向，雖然辦至微小的事情，或是肉身上有些

合理的自在樂趣，在天主台前也有大功勞；假如有時看着是個大事情，沒有正經的意向，在天主台前就沒有什麼功勞，有時看着是至微小的事情，到底有正經的意向，在天主台前，反有大功勞；從前有一位聖女，一次聽見天主給他說：『多嚙你爲光榮讚美我，無論你思想什麼，或聽什麼，或談論什麼，或辦什麼有益的小事情，我就大大的疼愛你；又說：『誰爲光榮讚美我，雖然他是走一步，或從地上拾一根小草，也有他應得的賞報。



有什麼記號能從一總的活計上看出來有正意與否？有幾樣記號，就是：（一），假使辦事情不慌不忙，他的意向就是正的；（二），他也不論是卑賤的事情，或是光榮的事情，也不論是重大事情或是小事情，都不偏向，他的意向就是正的。（三），若是人遇着不順心的事情，或不合自己意見的事情；或是沒有得着自己所盼望的讚美和敬重，仍然不難受；相這樣的意向就是正的。（四），假如人做活以後，沒有那些虛假的盼望，偶然受了別人的讚美，也不誇獎自己，偶然受了別人的輕

慢凌辱，也不惱恨人家；相這樣意向就是正的。  
(五)，若是人作什麼事情，不管是公眾的，也不管是私自的，也不管上司在不在，也不管人多少，常是一樣勤謹辦自己的事情；相這樣的意向就是正的。  
(六)，若是自己聽說別人受了讚美，受了敬重，也不嫉妒人家，也不着忙，到底自己的心還是依然平安，想別人做活得的光榮，如同自己的一樣；相這樣的意向仍然是正的。  
(七)，假使願意辦一件很好的事情，但是因為聽命的緣故暫且不辦；相這樣的意向也是正的。假使辦事情的

時候沒有這個條件，他的意向完全偏斜不正了。多嗜該定正意向呢？更好就是辦事情的時候，因為那時候定的意向是現在實有的，到底有時候這個意向不容易定，就該在早晨起來的時候定；也有時候一天裡頭屢次定這個意向；早晨起來的時候，為那一整天的思言行爲，該定下一個正意向；辦事不爲自己的光榮，也不爲自己的便易，但爲天主的光榮，全獻給天主，爲愛天主；這樣在這一天的行爲上，已經有了餘力的正意，這樣的意向一天裡頭也可屢次重定。（二），在念經

，或望彌撒，或領聖體，和行別的善工以前，爲使所行的善工有大功勞，更該重定意向；（二），不論辦什麼大事以前，也不論用多大工夫，爲把這些事情獻給天主，還是該重定意向；（三），不論如何按自己的意思，辦一件與自己有益的事情以前，該重定意向，爲使自己的功勞沒有缺欠；（四）在辦一總的難事情，或卑賤的事情以前，該重定好意向，爲着更容易知道是天主聖意的安排。（五）在辦光榮的事情頭裡，該重定好意向，爲的壓伏自己，不起驕。（六），多啫聽見鐘表響的時候，

也可以重定這個正意向，這是很好的法子，爲使每一件事，雖然是至微小的，也有大功勞。

在每天的事業上該定什麼意向呢？各人能定一個意向，但爲光榮天主，叫天主喜歡，到底每天定下一定的正意向的規矩更好；比方：主日爲光榮天主聖三，或感謝天主賞賜你進教領洗的恩典，或是爲聖教廣場，把你這一天的活計全獻與天主聖三。占禮二，爲光榮護守天神及諸品天神，把你一天的活計全爲他們，好叫你恒心作善，並妥當得善終。占禮三，爲光榮主保聖人，把你

這一天的活計獻與他，爲叫他指引你好盡本分，救你於罪惡之中。占禮四，爲光榮聖若瑟及諸宗徒們，把你這一天的活計獻給他們，爲求他們保護聖教會，教宗，主教，神父，及衆教友們。占禮五，爲光榮耶穌聖體，把你這一天的事情，奉獻與耶穌聖體，爲賠補耶穌在聖體聖事裡，所受的輕慢凌辱，也爲教那些異端人，外教人，及那些裂教人回頭。占禮六，爲光榮受難的耶穌，把你這一天的事情全獻給他，爲可憐罪人及有災難的人。占禮七，爲光榮聖母，把你這一天的事情，全

獻與她，爲相幫臨終的人，及那些有本分傳教的人，並爲自己好得善終，到底每天立的功勞，都能讓于煉獄靈魂，望主賜伊脫免煉苦，速登天國，而享無窮之福。

## 第三章 論聖寵之重

聖寵是什麼？聖寵就是天主賞給人的一樣超性的恩典，爲格外相幫人救自己的靈魂。

聖寵有幾樣呢？有兩樣：就是寵愛，寵佑。寵愛是天主因吾主耶穌的功勞，賦在我們靈魂上的一樣超性的恩典，叫我們當天主的義子，死後升天堂享永遠的真福；寵佑也是超性的恩典，爲光照人的明悟，感動人的愛慾，叫人起好念頭，好能



行善避惡。

寵愛要緊不要緊？最要緊：（一），天主願意一總的人都是成全的，到底沒有寵愛，決定辦不到；因為天主的聖寵是成全的根基，誰若願意建造房屋，先該預備根基，所以誰若願意到成全的地步，該先有寵愛。（二），聖經上說：『吾子，你該用各樣法子保守你的心，就是勸我們該恒心保存天主的聖寵。』（三），天主很願意我們在世行善立功，死後升天享福，但是人若沒有天主的寵愛，不能立常生的功勞，雖然思言行爲都好，到底

死後不能升天堂。(四)，誰沒有聖寵，不但不能立功勞，而且不能悅樂天主，無論做什麼，在天主面前，如同沒有做的一樣。(五)，若沒有天主的寵愛，不但不能救靈魂，而且免不了要受地獄的永苦；所以奧斯定說：『肉身沒有靈魂是死的，靈魂沒有聖寵，也是死的，誰死時不穿聖寵的衣服，不能赴天堂的筵席，反該綑起他的手來，扔在外邊黑影裡，那裏有哀哭切齒的聲音，就是地獄』。

寵愛有什麼益處？有很多的益處：(一)，寵

愛叫人除去一總的大罪，並在地獄該受的永罰；多啫天主的寵愛來到人靈魂上，雖然他有無數的大罪，也全除滅了，把靈魂從醜陋的地步上，引到體面光榮的地步上。（二），人多啫有寵愛就是天主的好朋友，聖女瑪大肋納也說：假使人知道自己在聖寵的地步上，一定能喜死』。吾主耶穌親自說：『你們是我的好朋友』，天主既然爲自己的仇人舍了自己的性命，爲朋友更該怎麼樣呢？（三），因着聖寵能同天主結合，也成了天主聖神的宮殿；所以聖保祿宗徒也說：『你們不知道

你們是天主的宮殿麼？不知道天主聖神住在你們中間麼？你們不知道你們的身體是聖神的宮殿麼？你們從天主所受的聖神，住在你們心裡。教宗良說：『天主住在有聖寵的靈魂上，如同在天堂上一樣』。(四)，聖寵叫人相似天主，如同聖伯多祿宗徒說：『你們領受天主的寵愛，同天主的本性有一樣的價值』，就是寵愛叫我們合天主性相同，我們就相似天主；這就是天主的仁慈賞的。(五)，聖寵叫人成天主的義子，爲這個緣故聖保祿宗徒說：『定期一到，天主就打發他的聖

子降生，先立下法律，爲教法律以內的人，得着義子的地位』。聖若望宗徒也說：『請看聖父賜給我們的是何等愛情？爲使我們得稱爲天主的兒女？我們也真是天主的兒女，世俗人不認得你們，所以也不認得我』。聖良也說：『天主叫人爲子，人叫天主爲父，這是頭一樣大恩典』。(六)，聖寵使人成天堂的嗣子，聖保祿宗徒說：『聖神自己也證我們是天主的兒女，既是兒女，所以也是嗣子，同基利斯督一樣，只要我們同他一齊受苦，纔可同他一齊享福』。聖奧斯定也說：『我

們同吾主耶穌都是承受天堂產業的』，無論多少嗣子，不減少產業的豐富，或一個，或許多的，都能承受一樣的產業，真有很大的福分；有一點聖寵，比有一總的國都還好，因為世上的國是暫時的，不久就完，聖寵得的國都，是永遠的。在那裡享受想不到的福樂。（七），聖寵光照人的明悟，感動人的愛慾，又賦給人歸向天主及一切美好的德行，為能行善避惡。（八），誰有聖寵，無論辦什麼，都有大功勞，雖然是至微小的事情，只要為天主作，都有永遠的賞報；多啖我們在聖寵

的地步上。如葡萄枝子，同葡萄根子相接連，纔能結果子，假使我們因着寵愛同吾主耶穌相接合，我們就有超性的生命，那末，才可結生命的菓子，就是因我們的功勞，能得升天堂。(九)，聖寵使我們成義人，得天主特別的照顧和深切的親愛，因爲天主說過：「你們不要爲生命憂慮吃什麼，嗑什麼？也不要爲肉身憂慮穿什麼？性命不貴於飲食，身體不貴於衣裳麼？你們看天上的飛鳥！也不種地，也不打算，你們在天的天父還養活他們。你們比飛鳥豈不是更貴重麼？你們何必爲

衣裳憂慮呢？你們再看野地裏的那些玉簪花怎麼生長？也不勞力，也不紡線。你們先該尋找天主的國和他的義德，這些事都要賞給你們」。若天主是我們的父親，我們就是他可愛的兒子，難道不照管麼？

寵佑爲人是要緊的麼？論本性說，一定是很要緊的，（二）因爲人若沒有寵佑的相幫，不能完全懂得本性的道理。自從元祖犯了命以後，人的靈魂受了特大的損傷，行善如登山，作惡如流水，那末，人的私慾偏情愈趨愈下，人的明悟也



愈迷惑了，假使天主不用神光開啓人的明悟，絕定不能分別善惡。(二)，因爲若沒有天主的寵佑，人不能全守各樣本性的規矩，既然不能分別好歹，又如何能躲避罪惡，既不知躲避罪惡，決不能全守規矩。聖保祿宗徒說：『原來天主的不可見的美善，無始無終的全能神性，從造天地以後，因着受造之物，人就可以知道，已經成了可能見的，至於使人無可推諉，因爲人們只認識了天主，却不當天主光榮他，也不感謝他；他們在思想上，入於虛妄。那不明智的心就成了昏暗的，自誇

明智反成了昏愚，將不能朽壞的天主所當有的光榮，改歸於偶像或能朽壞的人，或飛禽走獸蛇虫等。天主因此棄捨他們，憑他們隨從自己心裡的貪慾，陷于不潔，以致彼此玷辱自己的身體；他們將天主的真實，變爲虛謊，所敬拜奉事的乃是受造之物，並非造物之主，惟主是世世當讚頌的，『亞孟』。『所以天主棄捨他們，憑他們陷於可羞恥的貪慾，他們的女人將順性之用變爲拂性之用，而男人亦復如此，捨女人順性之用，彼此之間，慾火中燒；男與男行醜惡的事，這是在自己

一身也受了那錯謬，應得之罰；他們既不願意認識天主，天主就把他們棄捨，憑他們的心陷于邪僻；至於行那些不正經的事，充滿樣樣的不義，什麼毒害邪淫，貪吝陰惡，又滿心的嫉妬，什麼兇殺爭競，虛詐毒恨，還有造謠言的，背地毀人的，被天主憎惡的，凌辱人的，驕傲的，自大的，設計害人的，忤逆父母的，放蕩的，無情的，不信寔的，不慈善的；因為我們在肉身權下的時候，那些惡情被法律激起，在我們肢體上所有的發動，以致結成死亡的菓子；但我覺着在我肢體

內另有一個法律，同我良心所發出的，相抵。去壓在我肢體的罪律以下』。以上全指明寵佑是要緊，因為沒有寵佑的，就是這樣。(三)，既然人的本性都壞了，所以人的愛慾也減少了，本性的力量不能全勝誘惑，不能全壓伏肉身，不能棄絕世俗；為此吾主耶穌告訴宗徒們說：『你們該醒着祈禱，免陷于誘惑，因為你們的心雖然是勇敢的，到底你們的肉身是軟弱的』！聖保祿宗徒也說：『我不願意作惡，到底我反要作，我願意行善，到底行不了；因為我如同被肉身捆住了，誰能

救我呢？但是天主的寵佑，並因吾主耶穌的功勞能救我。

論超性說，寵佑更是要緊的，（一），因為我們一點超性的能幹也沒有，所以人沒有超性的寵佑，什麼超性的善工也不行不了，沒有天主的寵佑，人的靈魂如同死尸一樣；爲此聖保祿宗徒說：『我們若沒有寵佑，不但不能行超性的善工，連願意也不能願意』。有一天吾主耶穌指着一棵葡萄樹給宗徒們說：『我是葡萄樹，你們是葡萄枝子，你們該同我在一齊，我也同你們在一齊；葡

葡萄枝子若不同葡萄身子在一齊，不能結葡萄，你們靠着我，也是這樣，若沒有我，你們什麼也不能作』。從吾主耶穌的話上看出來，我們若沒有天主的寵佑，萬作不了超性的善工。（二），聖奧斯定說：『如同我們的眼，雖然沒有病，若沒有光，什麼也看不見；這樣人雖好，若沒有天主的寵佑，不能作一点善工，因為本來我們什麼好處也沒有，只有罪惡，縱然有点好處，也是天主賞的』。（三），天主的寵佑爲行超性的善工是最重要的，這是信德的道理。因為在天主降生後五二

九年奧邠日公會說：『若有人說：雖然沒有聖神光照，但靠着本性的力量，能行救靈魂的一件善工，能隨從福音的，是被棄絕的人』。(四)，因為，誰沒有天主的寵佑，不能常在寵愛的地步上，又其是不能得着善死。所以特利騰公會議說：誰若說：義人沒有天主格外的相幫，能常在義德的道路上，是該棄絕的。又說：『誰若說：沒有天主特別的相幫，一定能得善終，是該棄絕的』。聖伯多祿宗徒說：『一總恩寵之天主，既因耶穌基利斯督召請你們，得享他永遠的光榮，你們略

受小苦，以後必要親自成全你們，堅固你們，加給你們勇力！』

寵佑有什麼益處？有很大的益處。（一），因為這個聖寵光照我們的明悟，能看出什麼是好，什麼是不好來；也感動我們的愛慾，為行善避惡。（二）加增我們的力量，為躲避一總的大小罪。（三），加增我們的勇敢，為克勝一總的誘惑。（四），有時候寵佑激發我們很大的盼望，為到成全的地步，並相幫我們用要緊的法子，為到成全的地步。



有幾樣法子爲得天主的寵愛呢？就是：（一），領洗，那沒有領洗的，或不願意領洗的，總不能得這樣的聖寵；到底一領了洗，就得這樣的聖寵，和一總歸向天主的德行；並正風俗的德行。（二），那些已經領了洗的，因爲犯了大罪，丟了這個聖寵，到底辦了神工，還能再得這個聖寵。（三），到底那些犯了大罪，不能告解的，發了上等痛悔，定志後來告解的，也能再得這樣聖寵。

有什麼法子常能保存並加增寵愛呢？（一），最好的法子，是常行善立功，因爲這樣不但不能丟

了聖寵，而且天主爲每一件善事，還加增聖寵，這樣天主的聖寵天天增長，慢慢的我們就到了成全的地步。（二），該效法世俗人保守高位財帛名聲，拿着這些虛假的事物，當他們的寶貝；所以他們遇見機會，無法不用，遇見失落的危險，盡力躲避。我們爲保守寵愛，更該比他們用心，乘機會行善立功。（三），是多辦神工，多領聖體，只要領的好，都能得天主的聖寵。（四），寵佑也是加增保存聖寵的好法子；因爲不論求什麼，天主必能准許。所以念經的時候常該求天主相幫，

爲躲避一切阻擋聖寵的大罪，加增聖寵。(五)，該效法聖人們那樣用心保守寵愛；有許多聖人們去到曠野，或入修院，爲着一輩子不同人來往；這都是爲躲躲失落天主寵愛的危險。有許多聖人們守齋克苦，黑夜少睡，這都是爲妥當保守靈魂上的寵愛，我們若不能全效法他們的行爲，到底至少該勉力效法一點，這樣天主相幫我們，不但保存靈魂上的寵愛，還相幫我們常加增寵愛。(六)，用心，就是常用在卷一上說的普通法子，能相幫我們保存並加增靈魂上的寵愛。(七)，該常求

天主，聖母，聖若瑟，護守天神，主保聖人，相幫我們保存聖寵。

爲常能保存並加增寵佑有什麼好法子？爲保存並加增寵愛的好法子，與爲保存並加增寵佑的法子相同。

---

益  
靈  
寶  
泉

五  
四

## 第四章 論立功勞

功勞是什麼？凡該得賞報的善功就是功勞。永遠的功勞是什麼？永遠的功勞就是凡人行的善功，當受永遠的賞報，或是當得永遠賞報的名分。

我們人無論行什麼善功，都能立永遠的功勞麼？是的，因為既然永遠的功勞是當得永遠賞報的名分。所以我們若按天主定的規矩，並按天主

所許的行善立功，就算立永遠的功勞，若不然萬萬立不了絲毫永遠的功勞。

爲能立永遠的功勞有幾樣條款？有三樣條款：論天主那一面的條款；論人這一面的條款；論所行的善功的條款。

論天主那一面有幾樣條款呢？祇有一樣條款，就是：得天主先許下賞人的功勞。聖經上說：『我們雖然滿了天主的聖意，到底還該說自己是不中用的人』。所以更該說我們在天主跟前，一點功勞也沒有。我們能立功勞的緣故：全是天主

無限量的仁慈，看吾主耶穌的功勞，靠着寵佑行各樣的善功，當我們的功勞，也願意因着這個功勞許下。我們長生的福樂；所以我們若願意立有名分當得賞報的功勞；能得天主所許下的賞報；爲這個緣故聖經上說：天主把所許給義人的賞報賞給他了。

論人這一面有幾樣條款呢？有兩樣條款：（一）行善功的人該是在世的人，因爲但如今我們住的這個世界是立功勞的地方，我們人一輩子就如同走遠路的一樣，走這路的時候，能立很多的功



勞；到底走到了目的地——就是死了以後——就不能立什麼功勞了。爲此聖經上說：『人死了以後，就如一棵砍斷的樹，再不能結菓子一樣』。天主還提醒我們，爲着趁如今在世活着的時候，用心行善立功，因爲死了以後，就不能立什麼功勞了。（二），行善功的時候，靈魂上該帶着寵愛，因爲立功勞就是當得長生賞報的名分，到底這個長生的報答祇是天主的兒女的產業；爲此有大罪的人，成了天主的仇人，離開了天主，他們萬不能立得永遠的功勞。聖經上說：『若葡萄枝子不同

葡萄身子在一齊，結不了葡萄；我們人既然是吾主耶穌的肢體，若不同吾主耶穌結合，就是靈魂上沒有寵愛，行什麼善功，也是白白的行；因為什麼功勞也得不到。

論所行的善功有幾樣條款呢？有四樣條款：（一），爲能立功勞，行任何什麼善功，該是人自由行出來的。因為我們人不拘作什麼事，若不是自由的，也不能得賞，也不能受罰；他又不能受讚美，又不能受責備；爲此聖經上說：『凡能違背天主的命令，到底沒有違背的；或能做惡而不

做的；是可讚美的』。(二)，行的善功該是正經的事情，因為我們人若不辦正經的事情，不中樂天主的聖意，這樣天主怎麼樣能賞報我們呢？誰辦了惡事，不但不能受賞，還該受罰，因為他是天主可恨的人；所以為使行的善功能立功勞，該是正經的，就是這個善功該是悅樂天主的，並使天主喜歡的；這樣天主纔能賞報我們。(三)，行善功的時候，該有正經為頭；該知道：行善作惡，全在為頭正不正。所以為行善功，該有正經為頭，若行善功的人，沒有什麼為頭，什麼也不願

意，也立不了什麼功勞；到底行善功的時候，存着不正經的爲頭，就是一個罪，犯罪是相反立功勞；所以爲能立功勞，該有正經爲頭，就是不論行什麼善功，該全心爲愛天主的緣故，爲光榮天主，若不爲天主辦事，天主怎麼能賞報呢？一個做活的，不做主人命的活，主人不給他工錢，人在天主跟前不爲天主辦事，天主也不給他定功勞，吾主耶穌說過：「辦事的時候，沒有正經爲頭，不能有功勞，你們小心行善，不要圖人看見，也不要圖人讚美！因爲不然，你們在天大父就不

報答你們』。到底吾主耶穌又說：『你們若行善功的時候，有好爲頭，有超性的意向，行的善功纔是我許下的善功。』（四），爲能立功勞行的善功該是因天主寵佑的。我們人無論多麼出力，都不中用，因爲功勞同天堂的報答總得相稱，既然天堂的報答是超性的，立功勞的法子也該是超性的；無論那個人用本性的力量得的功勞，不過是本性的功勞，這個功勞萬不能同永遠的報答相稱；所以要得永遠的報答，我們本性上該加上一個超性的法子，這個法子就是天主的寵佑。這樣我們

因着這個超性的法子立的功勞，纔能相稱長生的報答，就算立長生的功勞。

我們立的功勞還能丟了麼？一定能丟了，一犯了一個大罪，雖然我們立的功勞比一總聖人們立的功勞還大，也要全全的丟了，若在那光景的時候死了，一直的下地獄，一點報答也得不了；這都是因爲功勞是同天主朋友交結的憑據，是買天堂真福的銀錢，既然犯了大罪，離開了天主，也成了天主的仇人；所以也同天主斷了交接來往。爲此也失落了各樣的功勞，天主也奪去他許的

報答。

到底人因犯大罪的緣故失落了功勞還能恢復麼？一定還能恢復，若發了上等痛悔，或辦了妥當神工；從前立的功勞全都復活，再成靈魂的產業，又有得長生賞報的名分，聖經上說：『罪人回頭的那一天，他犯的罪不能害他』。又說：『天主的公義忘不了罪人的功勞；按特利騰公會議的講論……罪人回頭得善終，必是天主沒有忘了罪人的善功，得了罪赦以後，還是天主的好朋友，還是天主的兒女，還是能得天主的產業』。

，在天主跟前如同沒有犯罪的一樣，罪人發了上等痛悔，或辦了妥當神工，功勞全復活了，或不全復活，神學士們的意見各有不同：有的說，功勞復活是按罪人回頭的時候，勉力大小，預備的好歹；有的說，凡自己修的德行，立的功勞，一得了罪赦，就全都復活。

行善立功要緊不緊？是最要緊的。（二），因為：聖經上說：『凡不結好菓子的樹，都要砍下來，投在火裡；這就是說，誰不行善立功，一定要受罰，因為不但誰做惡要受罰，而且誰不行善



立功還是要受罰……又說：『你躲避做惡，行善立功罷！』(二)，吾主耶穌說了個比喻說：『有一個人在他的葡萄園裡，栽了一棵無花菓樹，他在這樹上找菓子，沒有找着，就給管園子的人說：『你看我三年來在這無花菓樹上找菓子，總找不着，你砍了他罷！爲什麼白佔地方』，這就是指的說，沒有善功沒有功勞的人，在天主台前受審判，天主也要罰他，因爲他在世上的時候，沒有立下功勞。(三)，吾主耶穌爲顯明修德立功的要緊，又說了這個比喻，說：『那時候天國就

像十個童女，拿着她們的燈出去迎接新郎；她們裡頭有五個昏愚的，五個明智的，那五個昏愚的拿着她們的燈，却沒有帶油；那明智的拿着她們的燈，又帶着油，只因新郎來的延遲，他們都困倦睡着了；半夜裡有人呼喊說：「新郎到了，你們出來迎接他！」那時童女們就都起來接排她們的燈，昏愚的給明智的說：「把妳們的油分給我們一點罷！」因為我們的燈要滅了！明智的答說：「恐怕爲我們又爲你們油不夠，不如往賣油的那裡去買！」她們去買的時候，新郎到了，那預備妥當的，

就同他進去赴喜筵，門也關了。末後別的童女也來了，說：「主，主，給我們開門罷！」他却答應說：「我寔告訴你們，我不認得你們」，所以你們該醒着！因為你們不知道何日何時人子來到」。從這個比喻上看出來，那五個童女的罪，就是新耶來的時候，燈裡沒油。按聖人們的講論，就是他們那時候還沒有立下功勞，所以不能同新耶一齊赴筵席。誰若死的時候，沒有立下功勞，不能升天堂。（四），吾主耶穌爲講明修德立功的要緊，又說了一個比喻：「因為人子又如一個要

出外遠去的人，叫上他的僕人來，把他的銀錢託付給他們，按每人的才能給他銀寶，一個給了五個，一個給了兩個，一個給了一個，遂就起身走了；那領五個銀寶的就去作買賣，又賺了五個；那領兩個的也相同，又賺了兩個；只有那領一個銀寶的把主人的銀子掘地理起來了，過了許多時候，他們的主人回來，就同他們算賬，那領五個的上前來，又另獻上五個說：『主，你託給我五個銀寶，看我又賺了五個』。主人給他說：『可以的，好僕啊！忠僕啊！你既在不多的事上盡』

忠，我要把許多的事派你管理，你進來享你主人的福樂罷！那領兩個的也上前來說：『主，你託給我兩個銀寶，看我又賺了兩個，主人給他說：『可以的，好僕啊！忠僕啊！你在不多的事上盡忠，我要派你管理許多的事，你進來享你主人的福樂罷！』那領一個的也上前來說：『主，我知道你是個嚴厲人，在沒有種的地方也要收割，在沒有散放的地方也要聚斂，我很害怕，就去把你銀寶藏在地裡了，看我還有你的原物』。主人答說：『惡僕啊！懶僕啊！你既知道那裡不種也

要收割，那裡不散放也要聚斂，就把我的銀子交給銀商，趕我回來的時候，可以連本帶利取回，所以你們奪過他這一個銀寶來！給那有十個的，因為凡是有的就越給他，叫他綽綽有餘；那沒有的，連他似乎有的也要奪去！那藏主人給一個銀寶的僕人，一點也沒賺了，所以他受了重罰。誰輕看天主給他的聖寵，不行善立功，也要受天主的重罰，所以誰願意躲避受這個罰，要緊該專務行善立功。

行善立功有什麼益處？有很多的益處：（一），

能得長生的報答，因為天主親自許過行善立功的人，若按天主定的規矩行的，天主就賞賜他們長生的真福。(二)，義人行善立功，能加增天堂的光榮，因為聖經上說：天主要按各人的善功賞報人；所以人在世上行超性的善功越多，在天堂上得的光榮也越大。(三)，義人行善立功，能加增自己的寵愛，因為人在世上行一個善功，天主加給他一分寵愛；所以人越行善立功，也越加增他的寵愛。(四)，行善立功還能得靈魂肉身各樣的恩典，因為人行善立功的時候，有祈禱的功勞，

就算求天主，或是賞我們，或是賞賜別人各樣的恩典，所以不拘行什麼善功，也得靈魂肉身各樣的恩典。吾主耶穌說了：『你們若因我的名子求什麼，天主聖父就要准許。』（五），行善立功能補贖我們的罪罰，因為從我們的原祖犯了罪以後，行善再不容易；為此若勉力行善立功，就算補贖自己的罪過，因為天主的無限無量的仁慈，願意拿着這個善功當補贖罪過的價值。

爲常能保存加增我們的功勞有什麼好法子？  
（二），爲能夠妥當保存我們的功勞，頭一個好法



子就是躲避犯一總的大罪，因為犯了罪，一總的功勞都失落了，若在大罪的地步上死了，一定下地獄。(二)，該全心躲避犯故意的小罪，因為這些罪雖然是小罪，到底慢慢引人犯大罪，為此小罪也是失落功勞的遠緣故。(三)，該勇敢退魔鬼的誘惑；又該相反那些喪害我們靈魂的仇敵！(四)，該當躲避一總犯罪的機會和危險，因為誰若故意的找機會和危險，一定要犯罪，失落自己的靈魂。(五)，該多做好事，因為我們辦的好事越多，我們的功勞也越加增。(六)，行內外克苦，也

是很多的法子，因為這個很中天主的聖意，也很加增我們的功勞（七），常辦神工領聖體，也大大的相幫我們立功勞。（八），祈禱也是一個很有效驗的法子，因為常祈禱，我們能得天主許多的聖寵恩典，為躲避犯罪，也為相幫我們立功勞。（九），該常求天主，聖母，聖若瑟，護守天神，主保聖人相幫我們多行善立功。

---

益  
靈  
寶  
泉

七  
六

## 第五章 論得大赦

大赦是什麼？大赦就是聖教會用天主所給的權柄，在告解以外，寬免我們罪過的暫罰。

大赦有幾樣？有全大赦，有限大赦，隨地方，隨聖物，隨人的大赦，還有如比來翁大赦。

什麼叫全大赦？全大赦就是全赦自己一總的暫罰，人得了一個全大赦，若是後來不犯什麼罪，死了以後可以不下煉獄，直升天堂。

什麼是限大赦？限大赦就是但赦暫罰的一部分，就如五十天大赦，一百天大赦，七年大赦是也。

什麼是隨地方的大赦？隨地方的大赦就是教宗賞賜一座聖堂，或是一個地方的大赦，凡人在那裡行教宗所命的善工，就得大赦。

什麼是隨聖物的大赦？隨聖物的大赦就是教宗或有權柄的主教神父，放在苦像，或念珠，或聖牌，或別聖物上的大赦。

什麼是如比來翁大赦？如比來翁大赦是一樣另外的大赦，爲放這個大赦，教宗要行大禮出上

諭，通知天下一總的教友主教，不但是爲一個人的益處，且是爲全聖教會和一總的教友的益處；每次放這個大赦的時候，聖教會得無數的神恩，也有許多的罪人回頭改過，有許多的冷淡教友熱心修德立功。

爲得全大赦或限大赦要緊有幾條？要緊有三條：（一），在靈魂上該有寵愛，至少在行善工的時候該有寵愛。因爲誰在天主台前有不得赦的大罪，是天主的仇人，得罪之赦的人，是天主的朋友。（二），該有得大赦的意思。誰沒有得大赦的

意思，就是沒有意思教天主赦他的罪，天主怎麼樣赦他的罪呢？（三），誰願意得大赦，自己該守佈告大赦上的條款，按時候，按地方，按樣子，按意思，都要全全的遵守。因為得大赦，全該按放大赦人的意思，所以若全守了告示上所定的條款，就能得大赦，不然不能得大赦。

為得全大赦平常定什麼善工呢？常該小心大赦諭旨上所定的善工，也該全全遵行，到底平常大赦諭旨上所定的，就是：辦神工，領聖體，朝拜聖堂，熱心念經。第一，論辦神工和領聖體。

(一)，凡爲得大赦的教友或前八天內，或後八天內都該辦神工。(二)，或前一天或後八天內也都該領聖體。(三)，或作三日經，或作九日經，或念聖月，爲得大赦，辦神工和領聖體，在後八天內也能行。(四)，那些常辦神工和領聖體的，或至少一月內辦兩次神工，天天領聖體的，雖然一主日內有一兩天沒有領聖體，也能得大赦，到底爲得如此來翁大赦不能。第二，論朝拜聖堂。(一)，朝拜聖堂先該進到有赦的堂裡，恭敬天主。也該有爲得大赦的意思，後來再出堂。(二)，若



在諭旨上說着在那裡能得大赦，就該朝拜那個聖堂；總不能揀選別的堂，除非有另外的寬免，若諭旨上不定朝拜什麼聖堂，就不拘朝拜那一個聖堂都行。（三），爲得在那一天所定的大赦，若大赦諭旨上定該朝拜聖堂，從前一天晌午十二點鐘起，到本日黑夜十二點鐘止。（四），行別的善工以前，或以後，朝拜聖堂都行。到底要緊在爲得大赦的定期以內。（五），多嚙一天能得幾個大赦，到底爲得這個大赦該朝拜聖堂，在那一天內，願意得多少大赦，多少次該朝拜聖堂；就是先該

進堂，後來再出堂，爲得別的一個大赦，再進堂，後來再出堂。這樣每次進堂出堂，能得一個大赦。第三，論熱心念經。（一），若在大赦告示上命按教宗的意思念經，那時祇默想不夠，還該出聲念經；（二），若教宗沒有定該念什麼經，就能隨便念經；（三），該在有赦的時候念經；（四），該熱心念經，若是有不故意分心的罪不要緊；（五）若同別人念經，一起一應，也能行。若該念本子上上的經，一個人念，別的人聽也能行；（六），若教宗沒有定了該跪下念經，就不要緊跪下，不拘

怎麼樣念都行；（七），該完全念一端經，倒底若丟了一小分，也不要緊。比方：念玫瑰經，若丟了一遍聖母經，就算一小分，所以還能得大赦。若念五遍天主經，聖母經，只丟了一遍聖母經，就算一大分，就不能得大赦；（八），若教宗定了該在那個堂裡念經，就該在那個堂裡熱心念經，若沒有指定一定的堂，就能隨便在一個堂裡念經；若有一端經沒有定該在什麼地方念，那時就能隨便在那裡念也行。

爲得大赦還該注意什麼？（一），放了大赦的

念珠，或別的聖物，若沒有壞，或沒有賣，在那上頭還有大赦；不然，就沒有全大赦了。（二）誰若爲得全大赦預備的不好，就不能得全大赦，到底按他的預備，能得限大赦。（三），若大赦諭旨上不說一天能得幾次全大赦，一天只能得一次。（四），若諭旨上不說一天能得幾次限大赦，這一天多少次行了定的善工，就能多少次得限大赦。（五），不能爲活人得大赦，若教宗沒有說不能爲煉獄靈魂，就都能爲煉獄靈魂得大赦。（六），行一個有本分的善工，雖然做了，也不能得大赦。

，若諭旨上說明有本分當作的了，也能得大赦，那時雖然有本分，若是作了這個善工，也能得大赦。但是神父定的補贖經，或別的善工，若念了那端經，或作了那個善工，能得大赦，雖然爲作神父定的補贖有本分念那端經，或行那個善工，又能當補贖又能得大赦。(七)，爲得大赦作那些善工，該按諭旨上所定的樣子，時候，終向，若缺了一個，或缺了一個的一多半，或因不知道的緣故，或因故意的緣故，或因不能作的緣故，或因忘了的緣故，都不能得大赦，若諭旨上所有的

條款，不拘怎麼樣，只有一條沒有守，也不能得大赦。（八），爲得大赦該行的善工，若有大阻擋，該求聽神工的神父更換別的善工。

爲得一個全大赦，除了以上說的那些條款以外，還該注意什麼？該斷絕一總溺愛小罪的偏向，因爲還愛犯一個小罪，這小罪的兇惡，就阻擋人得全大赦，也不能得全暫罰的寬免；所以單單的能得限大赦，不能得全大赦。

得一個大赦爲讓給煉獄的靈魂該作什麼？（二）畢教宗所准許讓給煉靈的大赦，纔能讓他們

。(二)，該有讓給煉靈大赦的意思。

多嚙我們守了得大赦一總的條款，一定能得大赦麼？(一)，多咱我們好好的守了以上爲得大赦一總的條款，我們也願意爲自己得大赦。一定沒疑惑我們得了大赦。(二)，到底多嚙守了得大赦一總的條款，不願意爲自己，但爲煉靈，那時候難說一定，因爲煉靈得大赦的效驗，全是按着天主的聖意；我們如今也不能知道一定，他們得的多少。

得大赦有什麼益處？有很大的益處。(一)，因

爲：多嚙我們爲自己得了大赦，減少我們很多的煉苦。(二)，得大赦，能教我們躲避許多暫時的患難，並永遠的罰。(三)，多咱爲煉靈得了大赦，是立了愛德很大的功勞，並且這個愛德也有赦罪罰的能力，能補贖自己的罪。(四)，得大赦相幫煉靈，就能依靠他們的轉求，容易得天主許多的恩典。聖女加大利納說。「我有許多的恩典，求天主都沒有得着，一求煉靈就得着了。(五)，我們得大赦，相幫煉靈，他們總忘不了我們，還要常常爲我們轉求天主。(六)，我們如今活着的



時候，爲煉靈得大赦，將來我們死了以後有很大  
的益處，因爲我們如今怎麼樣待他們，天主也要  
怎麼樣待我們；我們如今盡力相幫煉靈，天主也  
要叫別人相幫我們，爲我們得大赦，使我們早些  
出那個痛苦的地方，並且早升天堂，享永遠的真  
福。

## 第六章

### 論救煉獄靈魂

煉獄是什麼？煉獄是死人的靈魂作補贖的地方，爲煉淨在世所犯一切的小罪，並爲賠補在世辦神工的時候告明的大罪沒作完的補贖，所以該在煉獄受暫時的苦痛，爲得永遠的福樂。故此煉獄是作補贖的地方。

煉靈在煉獄裡受什麼苦？受兩樣苦痛：第一是覺苦；就是受火燒的苦。聖多瑪斯說：「煉獄

的火相似地獄的火』。爲此煉獄靈魂覺着那個火燒的苦實在利害，沒法忍受；煉獄靈魂受的那苦是那麼大，至于使我們世人無論如何想，也想不到，說也說不出來，沒有人能解說煉獄的苦是多麼大。聖人們都說：『世上的火同煉獄的火比較起來，如同畫上畫的火一樣』。聖奧斯定說：『煉獄的苦痛，遠超過致命聖人們在世受的苦痛』。聖多瑪斯說：『煉獄的小苦，比世上的大苦還大的遠遠了。聖基利祿說：『把我們在世所受的各种大苦集在一齊，要比煉獄的一點小苦，如同平

安歇息的一樣。聖女瑪大肋納巴濟說：『世上的火比煉獄的火如同喜樂的田園。』從以上說的話看來，煉靈在煉獄裡受的苦實在不能解說有多麼利害，遠勝過我能想到一切的苦痛。第二是失苦，這個失苦就是不能見天主的苦。故此失苦遠超過覺苦，因為煉獄靈魂都是天主寵愛的靈魂，都是天主的朋友，彼此都有至厚的交情，所以煉獄靈魂很愛天主，寔在想到天主台前，見天主的聖面；到底因為天主的公義不許他們到跟前來，至到他們受完了在世犯罪所得的罰，纔許他們見自

已的聖面，煉靈因爲煉獄的阻擋，同天主隔絕，爲他們是很大的苦；到底煉獄的苦同地獄的苦比較起來，可有大分別了，就是煉獄的苦同地獄的苦雖然一般大，可是有脫免煉苦升天享福的時候，地獄的苦是永遠的，總不能有出來享福的時候。

煉獄靈魂受苦的時候有多長呢，聖奧斯定說：煉獄靈魂受苦的時候長短，全按他們在世犯了罪過有多大多少；若犯的罪過又大又多，受苦的時候就長久，若犯的罪過又少又小，受苦的時候也就短少。到底也全按天主的聖意判斷，我們

在世絕對的不能知道有多長多短，但是因為有些聖人聖女們有過天主的默啓，也能知道一點兒，就是有些煉獄靈魂雖然在世修了許多的德行，立了許多的功勞，祇因為有些微的一點過失，在煉獄裡受苦的時候還是很長的。聖女彼利日大說：『在煉獄裡也有受苦受到世界窮盡的煉靈。』所以論到煉苦的長短，不過一准能知道煉靈受苦有完的時候，出了煉獄也知道一定要升天堂享永福；但是誰犯了一條罪以後，該受多少時候的苦，就受多少時候的苦；犯了兩條罪以後，該受多少

時候的苦，也就受多少時候的苦，總是沒有人能知道，因為天主總沒有默啓過人，雖然如此，也必定是出于天主的聖意。

煉獄靈魂能相帮自己早免煉苦麼？不能。（二）因為：他們不能立功勞，但世上的人能立功勞。（二），總不能得什麼大赦，煉靈如同在監裡一樣，天主若不願意賞賜他們出來升天堂，他們就不能隨便出來。

我們世人有本分相帮煉靈早免煉苦麼？一定有本分相帮他們，早免煉苦，早升天堂享永遠的

眞福。因爲：（一），天主很愛煉獄靈魂，也願意我們相幫煉獄靈魂，因爲他們都有天主的聖寵，全是天主的朋友，所以天主很希望他們早出煉獄，升天堂，享永福。到底因爲補贖沒做完，不能去升天堂。大凡有些微的污穢，決不能升天堂。故此天主寔在期望世人修德行善，祈禱念經，爲救煉靈早升天堂，享永遠的眞福。（二），天主命我們愛人如己，另外在神形要緊的事上更要愛人如己，越發在煉靈身上更該盡愛人如己的大本分。因爲煉靈常受極重的痛苦，沒法能救出自己來。



，只有我們世人能夠救他們。所以我們若願意盡愛人如己的本分，該爲他們修德立功！（二），煉獄靈魂很盼望我們世人救他們，因爲煉獄的苦利害無比，寔在難受。他們常想減少些苦痛，但是自己又萬不能；他們常切望早升天堂，他們的痛苦越發的增加，所以十分盼望我們世人爲他們念經求天主，修德立功，爲能減少他們的煉苦，煉獄靈魂都是疼愛天主的人，死了以後更認得天主的美好，更愛天主，更想見天主的聖面；但因爲補贖不完，不能見天主。所以心裡的苦悶更是大

的無比，爲此他們很盼望我們世人救他們，減少煉苦，爲能早出煉獄升天堂，見天主的聖面。大凡窮人向我們求哀矜，就該相幫他們；這樣煉獄靈魂更是窮苦可憐的人，常向我們求哀矜，那末我們越發有本分相幫煉靈，而且也很容易相幫他們，難道我們就不相幫他們麼？（四），我們有本分愛天主，讚美天主，光榮天主，那麼還能比上救煉獄靈魂更能愛慕讚美光榮天主麼？用我們的祈禱，早能叫煉靈脫免煉苦，早升天堂，讚美光榮天主！（五），煉獄靈魂在煉獄裡受苦，恐怕有

因爲我們的罪過，或有我們的親友恩人；爲此，我們更有本分救煉獄靈魂，並且我們該救煉靈，因我們也犯了多少罪也該受苦，一面爲叫煉靈脫免煉苦，一面是爲補贖我們的罪過。

救煉靈早免煉苦，早升天堂，爲我們有什麼益處呢？有很多的益處：（一），煉靈若是因着我們的新禱神工少受幾年的苦，多享幾年的福，爲他們是極大的恩典，他們在天堂上也決然忘不了我們，必定常求天主保護我們的靈魂肉身，不陷于罪惡之中，不受魔鬼的誘惑。他們若見我們有

失落靈魂的危險，必定盡力爲我們轉求天主，不叫我們受誘惑犯罪。（二），救煉靈做慈善仁愛善工，一定有大功勞。吾主耶穌論救煉靈的人說：『哀矜者乃真福的，因其蒙哀矜已也。』（三），救煉獄靈魂很中天主的聖意，中樂聖母的聖心，因爲我們救煉靈早免煉獄的大苦，把他們引到天堂，同天主，聖母，天神，聖人們，一齊享永遠的真福；天主又賞給他們應得的大光榮。（四），救煉靈有極大的功勞；正當我們救煉靈的時候，也能救我們自己的靈魂，因爲做這樣的善工，同

時有兩個功勞；一個是愛德的功勞，一個是善行的功勞，故此在天堂上必有加倍的賞報。（五），誰在世拯救煉獄靈魂，他死後也必定有爲他念經求天主賞他快升天堂的人；誰若在世不肯救煉靈，將來天主也不許別人拯救他。爲此，到了煉獄裡，該受多少時候的苦，就受多少時候。（六），救煉獄靈魂爲使我們常在聖寵的地步上，並使我們爲煉靈行的善工，立的功勞，有大效驗，是頂好的法子。

行什麼善工就能救煉靈魂呢？爲救煉獄靈魂能

做的善工很多。(二)，做彌撒，或聽彌撒，因為彌撒有無限的價值，一台彌撒的功勞，能救全煉獄中一總的煉靈；從此看來彌撒善工，很悅樂天主的心。(三)，求大赦也能救煉獄靈魂，因為大赦能免煉苦；所以若為煉靈得了大赦，必定能減少煉靈的苦。若天主願意他們升天堂，也能立時升天堂。(四)，念經和行善工能救煉靈，念經和行善工，在天主台前也是有大功勞的事情。所以若是我們念經祈禱，苦求天主救他們，或看聖書，或行哀矜，若為煉靈都獻給天主，一定有大益。

處。因爲天主因着我們所行的那些善工，能救他們，教他們早升天堂。(四)，念苦路經。因爲是把吾主耶穌受苦受難的寶貴，並得的大赦，爲煉靈獻給天主，一定很中樂天主的心。(五)，我們的克苦，守齋，疾病，疼痛，都能救煉靈。這些生前的病痛，能免死後的苦刑。(六)，辦神工及領聖體，並朝拜聖體，也能救很多的煉靈；因着這些善工，能立許多的功勞。(七)，爲救煉靈念玫瑰經，並祈求聖母，也是有效驗的法子。因爲聖母是極仁慈的母親？很愛煉靈，多嚮我們求聖

母救煉靈，聖母的聖心就大大的感動，她的慈心也不忍得她的兒女在煉獄裡受那耳不忍聞的大苦痛，不用說，自然要想法子救他們早免煉苦。

拯救煉靈還有別的法子麼？法子很多，但是頂好的法子就是救煉靈的聖願。（一），爲知道這個聖願是什麼？該先知道我們的善工有三樣功勞，就是：本身的功勞，求得的功勞，和補贖的功勞。發這個願，就是把我們一輩子所行了善工的補贖和功勞，都讓給煉獄靈魂，並我們死了以後別人讓給我們的功勞，也全讓給煉靈。（二），爲煉



靈發這個聖願，有很大的益處，因為我們發了這個願，讓給煉靈一總的補贖和功勞，若每次爲煉獄靈魂領聖體，能得一個全大赦；在每瞻禮二爲煉靈聽一台彌撒，也能得全大赦；若在瞻禮二不能聽，在主日下爲煉靈聽一台彌撒，也能得全大赦。到底該朝拜聖堂，按教宗的意思祈禱。但發這願的人，別的一切大赦都能讓給煉獄靈魂。(三)這樣的善工雖然叫聖願，到底不是真寔當守的聖願。所以發了這聖願以後，也能隨便不守，也沒有罪，也不要緊求寬免。(四)，爲發這樣的聖

願沒有什麼一定的規矩，只要心裡願意就能，行到底爲發這個願，能夠這樣說：『我的天主，我願意爲愛你，光榮你，把我在世一總的善工的補贖功勞，都獻給煉靈；我死了以後別人讓給我的功勞，我也讓給煉靈。吾主，天主，求你把我爲你的光榮，並爲善靈魂的好處，煉靈的幫助，收下我的這樣的心願罷！』

爲煉獄靈魂行善立功該注意什麼？若我們爲煉靈行善立功，該有這個意思，比方：我爲某人某人行這個善工，聽這台彌撒，領這一次聖體等

，若某人某人升了天堂，或下了地獄，不能得這個善工的功勞，我情願讓給別的煉靈，或隨天主的聖意安排；如此而行，就能把所行的善功歸于某人，或別的煉獄靈魂。

## 第七章 論立好表樣

表樣是什麼？表樣是引人行善，或作惡的言語和行爲。

表樣有幾樣？有兩樣：（一），引人行善的言語和行爲，叫好表樣。（二），引人做惡的言語和行爲，叫壞表樣。

我們人有本分躲避立壞表樣麼？一定有大本分躲避立壞表樣？（一），因爲在天主那方面看來

，是無限無量的兇惡；一個罪的兇惡真是大的無比，若是有無數的罪，該有多大的兇惡。各樣的罪都有數目，到底壞表樣的罪真是無數；一個壞表樣能引多少人犯罪，誰能知道，誰能懂得有多少麼大的兇惡呢？（二），因為在人這一方面看來，也是很大的兇惡；無故殺人是很大的罪，到底比不上壞表樣的罪，因為殺人祇是殺死肉身，立壞表樣是殺死靈魂，殺人是滅本性的生命，立壞表樣是滅超性的生命，既然天主命人不敢殺人的肉身，更是命人不敢殺人的靈魂因為殺人的靈魂比

殺人的肉身兇惡更大更多。(三)，因爲吾主耶穌很厭惡立壞表樣的人。吾主耶穌給宗徒們說：『誰給事奉我的一個小孩子立了不好的表樣，引誘他犯了罪，這樣的人更好在他脖子上拴上一塊磨石，把他扔在海中，因着惡表樣的緣故是該遭禍患的；』惡表樣是不能不有的，到底爲立不好表樣的人，是該遭禍患的。』從這些話上看出來，吾主耶穌很厭惡立壞表樣的人，並要重重的罰他們，也教訓我們知道壞表樣雖然爲人都有害，到底爲小孩子並幼年人害處更多更大。(四)，因爲立

壞表樣的是敗壞吾主耶穌救贖的工程。吾主耶穌降生是甘心忍受各樣的苦難，三十年的工夫受了萬苦萬辱，死在十字架上，這全是爲教一總的人愛慕天主，專務修德立功，躲避犯罪得罪天主，死後得救靈魂；到底立壞表樣的人，盡力阻擋吾主耶穌得這些終向。所以立壞表樣真是大大的阻擋吾主耶穌救贖的工程，爲此，人人都有本分用心躲避立壞表樣。

人有本分立好表樣麼？有大本分給別人立好表樣。(一)，一總的教友該按各人的年歲和地位

立好表樣，因爲人人都有救別人靈魂的本分；所以在聖經上說：『天主命每人相幫別人。』從這句話上看出來，天主很願意人相幫救別人的靈魂，然而我們一總的人既有相幫別人救靈魂的本分，更有給別人立好表樣的本分，不但不敢引別人犯罪，並且還要引別人行善立功。聖保祿宗徒說：『一總的人有立好表樣的本分。』因爲他說，誰但救自己不救別人，至少因着壞表樣有不得救自己的危險。(二)，另外司鐸們有立好表樣的本分，所以凡願意陞神父的人，也有本分行善立功，



爲常能立好表樣；爲此聖伯多祿宗徒另外向司鐸們說：『我勸你們要牧天主放在你們跟前的羊羣。』換一句話說，就是該管那些在自己權下的人，使他們不但不該因着自己的壞表樣犯罪，而且還該用自己的好表樣訓練他們，引他們行善立功善盡自己的本分，爲能得救一總人的靈魂。聖保祿宗徒也給這些人說：『不要教人因着你年輕看不起你，總要在說話行事上，在愛德，信德，潔德上，作旁人的榜樣。』這就是說衆司鐸和修士們該在自己一輩子的思言行爲上給衆人立好表樣。

。(三)，一總的上司，主人，先生及各等各色有高地位的人們，該給自己在下的人立好表樣，因為天主托付給了他們照管那些人，不但用自己的規矩，引領他們走永遠救靈魂的道路，還該用自己的好表樣引他們走升天堂的道路，為這個緣故聖保祿宗徒說：『連我們的人也要學着供給人的要需，免得不得果子。』(四)，有一位博學人說：『立好表樣是司鐸們的頭一個本分，沒有好表樣，他們一總的行爲，為自己手下的人，都是無益的。』(五)，吾主耶穌給一總的司鐸們說：『你們是

世上的光。』所以司鐸們的本分是用自己的道理並用好表樣光照一總的人爲叫一總的人都知道，爲升天堂該走什麼路？爲成好人，該做什麼？又說：『你們是地上的鹽。』這就是說，司鐸們該立好表樣，爲使一總的人走德行的道路，成相似天主的人，又爲引他們修德立功，悅樂天主，中意天主；死後天主賞給他們永遠的賞報。(六)，在這些地方有許多外教人，一總的教友都有立好表樣的大本分；因爲聖經上說：『有許多外教人，看教友們的好表樣進了教，成了好教友；但是也

有許多外教人，看壞教友的壞表樣，離開了聖教會。爲此吾主耶穌說：『世界因爲有引人犯罪的事，是該受禍的。』犯罪的緣引，固然是不能免的，但引人犯罪的人，是該受禍的；這就是說，那些立壞表樣的人，引別人喪失了自己的靈魂，一定要受重罰。

立好表樣有益處麼？是很有益處的。（一）因爲：爲使外教人及那些壞教友回頭，是頂有效驗的法子，這個法子比講道理還好。聖伯爾納多說：『好行爲的音聲，比口舌的音聲更有勁，道

理感動人好表樣越發地感動人。』聖奧斯定開始回頭的時候志向還不定，看了聖人們的行實，他的志向纔堅決了，他向自己說：『那些弱男弱女們，老人幼童們，都能克勝誘惑，我爲何不行呢？』所以聖人看他們的好表樣，果然誠懇地回頭，成了大聖人。聖巴高謨當兵的時候，有一天住在一家熱心教友家裡，見了他們的好表樣，心中大大地感動了，進教領了洗，後來成了大聖人。(二)，好表樣催促好人成更好的人，也彼此相幫修德行善，爲到成全的地步。聖安當獨自在曠

野中很多的時候演習修一總的德行，及至他的德行傳開了以後，有許多教友效法他的表樣，去到山裡隱修，也成了大聖人。(三)，誰立好表樣纔滿了吾主耶穌的誡命，因為他命我們立好表樣，他說：『你們的光也該這樣在世上照耀，叫人看見你們的善功，光榮你們在天的天父。』所以我們滿了這個誡命，不但有聽命的功勞，還能引許的人愛慕天主，讚美天主。(四)，立好表樣的人，一定要得天主的降福，在世上天主也賞他許多的恩典，爲教他一天比一天更好，也能善盡自己

的本分。所以聖方濟各撒肋爵說：『天主咒罵立壞表樣的人，但是立好表樣的人一定要受天主的降福，能得許多的恩典。』（五），在現世立好表樣的人得許多的功勞，不但有自己行善的功勞，而且還有因自己好表樣引別人立的功勞；這個功勞在天堂上天主一定要加增他的光榮。（六），誰用自己的好表樣救了別人，他救的越多在天堂上爲他轉求天主的人更多，這些人爲他求天主，救他的靈魂，升天堂，爲享他們如今所享的永福。（七），立好表樣的人做奇妙的工程，因爲既然立

壞表樣的人引人犯罪，下地獄，是殺靈魂；立好表樣的人引人回頭改過，行善立功，使已死的靈魂復活。殺人靈魂的罪比殺人肉身的罪大的多了，這樣復活靈魂的功勞比復活肉身的功勞更大的多了。（八），立好表樣很加增天主的光榮，因為不但自己光榮天主，還引別人光榮天主，不但自己升天堂，永遠光榮讚美天主，而且引別人升天堂，永遠光榮讚美天主。

該怎麼樣立好表樣？（一），在一總的思言行爲上，一舉一動上，都要立好表樣。爲此特利騰



公會議，論有神品的人說：『有神品的該在一總的思言行爲上，在衆人跟前，端端正正的立好表樣，爲使他們尊敬看重自己。』（二），該在各處立好表樣，或在家裡，或在堂裡，或在城裡，或在村裡，無論在任何處，都該立好表樣。聖方濟各有一天給他的一位弟兄說：『我的弟兄，我們去講道理吧！』聖人端端正正的在大街上走了一次，就回來了；以後他的弟兄問他說：『我的父親我們出去爲講道理，爲什麼沒講，就回來了呢？』聖人答應他說：『我們不用言語講了道理，是用

好表樣，凡我們去過的地方都講了道理。』(三)，該常常立好表樣，就是該一輩子從生至死，或有病，或沒病，或獨自，或同別人在一起，常該立好表樣。(四)，該有正終向。就是多嚒我們做什麼事爲立好表樣，該是爲愛天主的緣故，也爲滿我們立好表樣的本分，又爲加增天主的光榮。

爲滿我們立好表樣的本分該躲避什麼？該盡力躲避假善的毛病；多嚒人常在衆人面前做一件善事，容易聽別人讚美自己，魔鬼又誘惑他起驕傲；我們辦好事，或立好表樣，總不該圖人的讚

美，因為我們不拘作什麼，都是空虛無用的，在天主台前一点功勞也沒有；所以我們立好表樣，該有正終向，爲引入行善立功，也爲引外教人進教，也爲引壞教友回頭改過，成好教友，也爲使他們修一總的德行，加增天主的光榮，又爲救一總人的靈魂。多嚙我們知道魔鬼用人的讚美誘惑我們起驕傲，我們就該勇敢退去，不受他的哄騙，失落了我們一總的善功賞報。

爲常的保存加增立好表樣的德行有什麼好法子？（一），第一個好法子就是躲避犯一總的罪。

因爲不拘犯什麼罪，不是立好表樣，還是立最不好的表樣。(二)，該好好的守天主十誡，聖教四規，並自己上司所定的規矩，也該盡力滿全自己的本分。(三)，常該好好的同人談論。若談論有過失的人，該遮蓋他們的過失，總不敢毀謗別人，另外不敢毀謗自己的上司。(四)，多嚙有勸人進教的好機會，就該盡力勸外教人奉教，勸壞教友回頭改過，勸好教友一天比一天熱心。(五)，常該在一總的思言行爲上，端端正正的，爲感動別人的心，引他們修德立功。(六)，尤其是該按

規矩念經聽彌撒，不可嬉笑，不可睡覺，更不可同別人說話。(七)，常該想我們在天主台前，天主看見我們一總的行爲，又聽見我們說的話。(八)，常該想我們在自己的護守天神面前，他看見我們的行爲，我們也該在他跟前有恭敬的樣子，總不該立壞表樣得罪他。(九)，我們常該看吾主耶穌一輩子的行實，效法他，立的好表樣。(十)，該常念聖人們的行實，因爲他們一總的德行和多少好表樣感動我們，效法他們，給別人立好表樣。(十一)，該常求天主相幫我們立好表樣，引別人

修德立功，躲避罪過；也該求聖母，聖若瑟，護  
守天神，本名聖人，常相幫我們立好表樣。

---

益靈寶泉

## 第八章 論勞苦

勞苦是什麼？勞苦就是盡自己的力量，勤謹辦各樣的事情。

勞苦有幾樣？有三樣：（一），是肉身的勞苦；就如：農夫勞苦，該用肉身的力量。（二），是靈魂的勞苦；就如：念書，修德，這樣的勞苦該用靈魂的力量。（三），是靈魂肉身的勞苦；就如：傳教士勞苦，該用靈魂肉身一齊的力量。東奔



西跑，受各樣困苦，引導外教人回頭；還該用明悟想法子能使他們認識真教，棄邪歸正。

勞苦要緊不要緊？最要緊。(一)，因為：聖

若伯說：『一總的人生到世上，該受勞苦；如

飛鳥是該飛的一樣。』(二)，勞苦爲司鐸們更要緊

，因爲耶穌給宗徒們說：『我揀選了你們，也派

你們去結菓子。』聖伯多祿宗徒也說：『我勸你

們要收放在你們那裡的天主的羊羣，按着天主的

旨意照着他們！』聖保祿宗徒也說：『你該和我

一同受苦，如同吾主耶穌的兵卒！』所以從這些

誠命上看出來；司鐸們該當盡心竭力的勞苦，雖然你如今還不是司鐸，到底要誠心切望達到司鐸的目的，也該演習受勞苦，不斷的專務修德行，得學問，後來好容易遵守吾主耶穌及宗徒們的誠命。（三），勞苦爲一總願意升天堂的人也是要緊的，因爲吾主耶穌說：「願意得天國，該盡力逼迫自己得天國。」（四），吾主耶穌在世一輩子的工夫給我們立了勞苦的表樣：他在納匝肋隱居的時候，同聖若瑟一齊常是勞苦作活，爲預備日用的衣食，在三年宣講福音的時候，爲教訓宗徒們又

不知道受了多少的勞苦。當時在如德亞國各州府縣講道勸人，常是走到那裡，就在那裡黑夜稍稍地安息一點。再說，他受難的時候受的各樣勞苦，更是教人沒法解說，而且這個勞苦的表樣是爲普世萬民立的。聖經上說：『徒弟超不過師傅去。』吾主耶穌還說：『我就是道路。』所以我們教友常該走這條道路，但是這個表樣爲司鐸們及預備陞神父的人更該注意，因爲吾主耶穌揀選了他們，叫他們勞苦救人的靈魂。

每人在什麼事情上該當勞苦呢？該在各人的

地位上勞苦，另外在自己的本分上勞苦，因為天主定了社會，如同人身上的肢體一樣，各肢體有各肢體的本分；就如：天主叫許多的人當醫生，這些人該在看病上勞苦；天主又教一些人當兵，這些人爲保護國家該盡忠，相反內外的敵人，也該勇敢出力；天主還叫一些人陞神父傳教，這些人就該常常的在自己的本分上勞苦，就是該保護聖教會，相反聖教會的仇人，救人的靈魂，救人的罪及行別的聖事，更該勤謹勞苦。這就是每人在自己的本分上該受的勞苦，聖方濟各撒肋爵論

這個事情說：「誰在自己的本分上不受勞苦，雖然他能復活死人，也不能妥當走天堂的道路，雖然他常念經，一輩子守齋，也難升天堂。」

勤力勞苦有什麼益處？有很多的益處。（一），勤力勞苦能善盡天主給人安排的本分。（二），勞苦相幫人修謙遜的德行，因為勞苦使自己想起人類是從什麼地步上跌倒的。（三），勞苦為退誘惑是一個很好的法子，因為魔鬼如同吼叫的獅子，各處巡遊，找可吞噬的人，想法子誘惑一總的人，另外是誘惑那些閒人；到底他不誘惑那些勞苦的

人，因為那些勞苦的人常常地醒着預備同他打仗。  
（四），勤力勞苦能壓伏人的私慾偏情，我們知道原祖亞當犯了罪以後，人的肉身有了相反靈魂的力量；所以人若是常用勞苦，能壓伏自己的私慾偏情。  
（五），人帶着聖寵的時候受勞苦，若再有好爲頭，能多得赦罪的恩典。聖奧斯定說：『誰勞苦就是祈禱，常勞苦就是常祈禱。』所以常勞苦的人容易走到齊全的地步。  
（六），人若有正經爲頭受勞苦，補贖自己的罪過，也能減少自己的煉苦。一次聖伯爾納多看見一位修士勤謹的樣

子作活，聖人就給他說：『你這樣常勞苦，你就不用怕下煉獄。』（七），勞苦不但能減少煉苦，而且容易掙得天堂，還能立許多的功勞；因為天主不但賞報那些在大事上光榮自己的人，而且在小事上為光榮天主受勞苦的人，天主也要報答他們。聖保祿宗徒說：『各人要按各人受的勞苦受報答。』（八），勞苦能躲避空閒煩悶，憂愁，另外能躲避從空閒裡生出來的不正的誘惑，因為空閒是一總毛病的根子。（九），不怕煩難，也不管冷熱，受勞苦的神父們一定愛傳教，喜歡救人的

靈魂，也喜歡受勞苦，連那些用心躲避空間的修士們，他們必定也盡心念書，勤力盡自己的本分，用心謹隨德行的道路。(十)，勞苦能叫人心裡多得平安喜樂，因為善用天主賞的時刻，多受勞苦，為升天堂能立很多很大的功勞。(十一)，勞苦能叫人得肉身許多的益處，就是，因着勞苦能加增肉身的力量，能叫肉身壯實。這樣可以躲避肉身許多的災害，和一切空間裡頭生出來的各樣害處。(十二)，吾主耶穌在世上受了許多的勞苦，這是我們該效法的好表樣。喜歡受勞的人就是效法



吾主耶穌，所以吾主耶穌也另外的喜歡在這個德行上效法自己的人。再者，聖母和聖若瑟在世上也給我們立了勞苦的表樣，他們在世上活一輩子，爲天主的光榮常勞苦作活；所以喜歡勞苦的人，也是效法聖母和聖若瑟的表樣。

該怎麼樣能得勞苦的益處呢？（一），定好志向，凡勞苦的事情都爲光榮天主，和愛天主的緣故作，不要爲自己的體面，也不可圖人的讚美！（二），勞苦的時候常該想天主在我們跟前，看我們做什麼，或怎麼樣做，或有什麼意思；又該想

護守天神也在我們跟前，相幫我們。按天主的聖意好盡某樣的本分，不致於有了不正的爲頭。(三)，人在勞苦的時候該屢次念熱心短誦。這樣能保存自己心靈中的熱火，不致于因着勞苦散亂了自己的心。那些熱心短誦可以這樣念：吾主，你相幫我，我所辦的事情，都是爲你的光榮；我主，我實在願意光榮你的聖名。天主，可憐我！望主矜憐我罪人！吾主，你不要記念我的罪過，我切願愛你在萬有之上！我作這一切全爲愛你，爲光榮你，我願在世隨你的聖意，如同天神在天堂上一

樣，我情願千死萬死也不敢得罪你。(四)，勞苦的時候該想：受這個勞苦是因為原罪的緣故，受了天主的罰，又爲自己犯的本罪該作補贖。(五)，在各樣的本分上專務得到一個美滿的結果，彷彿盡完了這個本分就要死，又該到吾主耶穌的審判台前，判決我的功勞多少，罪惡大小，受判之後，加以相當的賞罰。(六)，勞苦的時候該注意自己所作的事情，不要觀前顧後地過於思慮，這是魔鬼的詭計，擾亂人心，使人不能好好盡自己的本分。(七)，勞苦以後，該感謝天主的恩賞。

賜了我們爲光榮他，爲讚美他分。（八），若從自己的勞苦上有了什麼好名聲，該把一切的讚美全歸於天主的光榮，因爲天主若不相幫人，人萬不能善盡自己的本分。（九），人受勞苦該恒心，始終如一，留心細想天主必要報答受勞苦的人，就如吾主耶穌說：『工人自當有他的工價。』

---

益  
靈  
餐  
泉

二  
四  
二

