

擬進內修生活約

小小秘訣

華洋印書局

促進內修生活的

小小秘訣

濟南華洋印書局

Nihil obstat

Tsinan-Dungkuan, 5. Aprilis 1941.

**P. Paulus Kuo
Censor**

Imprimi potest

Tsinan, 12. Aprilis 1941.

**fr. Willibrordus Eschenbüscher O. F. M.
Sup. Regul.**

Imprimatur

Tsinan, 15. Aprilis 1941.

**† fr. Cyrillus Rudolfus Jarre O. F. M.
Vic. Apost.**

序

公教中神修聖書，多似汗牛充棟，不勝枚舉；然而對於教導人，怎樣從根本上去實習愛主、修德、成聖的書，實不多見。現今在德國有一位著名的內修神師，名 R. P. Cassian Karg O. F. Cap. 用了一種奇異而神妙的方法，領導着許多人走這「小小秘訣」的路，收效非常鴻大，許多人因着他所傳的秘訣，已造到了聖德的最高峯。他這本書 (Das kleine Geheimnis der Schlüssel zur Innerlichkeit) 是前十五六年寫成的，以後他還寫了一些類似

小小秘訣序

二

的聖書；他的確是一位現代聖學淵博，經驗鴻富的人，又可稱為當今神秘學的復興者，凡他書中所舉的故事，都是他親身經歷過的事實。本書已廣傳歐美，惜尚無中文譯本，今將其譯出，以供獻給我華厦的教胞們。

本書的要點，是指導人，要按照各人的地位和環境，選定一個最動心最愛主的善念，做我們各人神修上的秘方，要它時常激發我們愛天主、樂克苦、善祈禱、喜工作、救急難……它使我們在思想上、精神上、行為上、以至日常的一舉一動上，都表現着一種

愛的氣象，常懷着一種熱切爲主克苦的精神，在修德的途徑上，前進如飛。

閱讀本書時，除細心體味外，必須遵照所指定的方法去行，效法所舉的那些行小秘訣的模範，這樣才能獲得行小秘訣的益處。

本書譯出後，幸蒙本區小修院教師成秉智先生細心刪改校對，特此多致謝忱！
一九四一年耶穌建定聖體大禮

方濟會士劉類斯序于濟南洪樓安道院

小小秘訣序

原序

這本「小小秘訣」，是爲各界的公教信友寫的，好使他們認識神修的美妙，希望他們都實地的去練習這小秘訣。本書固然是爲了一般人寫的，但爲教員、學生及一些在社會場中的男女信友，更爲適宜。今將書中最激勵人心的幾篇，提出來做全書內容的介紹：「童年善表」一篇，兒童讀了，可引起他們進修的興趣；「成年模範」一篇，成人讀了此篇，可鼓勵他們辦理公教事業；「犧牲」一篇，病人和受苦難者讀了，可

小小秘訣 原序

六

得莫大的安慰。希望籍着本書的力量，能喚醒人心，多愛慕，光榮、讚美耶穌基督。

目錄

一 掛心事·····	一
二 童年善表·····	五
三 小祕訣的意義·····	一七
四 成年模範·····	二四
五 犧牲·····	三五
六 聖母化與聖體化·····	四五
七 內心的神樂·····	五四
八 新生命與宗徒任務·····	五九
小小祕訣 目錄·····	一

一 掛心事

「凡用至大、至厚、至潔的愛
情愛耶穌的人，是真福的」

內修生活是一件極重要的事情，凡真了解這件事
情的人，是幸福的，因為他算看見了神魂進修的光明
，捉住了成聖的捷徑；有許多人到處尋求這成聖的秘
訣，却不能得，或不是正當的，他們好比一些人，外
面看來似乎健康，其實內部的器官已經殘廢了，失了
效用，成了病弱的，有許多醫生說：多半的疾病，尤

小小秘訣 掛事心

二

其是肺病，是從不良的呼吸而生出來的。那末，在內修生活上，有許多人得了道德上的肺癆，是因為沒有神魂的呼吸，而缺乏了成聖的力量，的確，是這個原因！

自從中古世紀的神秘學者們以後，人們實在大都忘了神魂上正當的呼吸，他們以為身居教會，勉強強守着聖教指定的公約，就堪作一位忠實的基督徒和良好的公教信友了；他們只顧外面的祈禱和機械的儀式，而拿着內心與天主親密往來的事，和神魂深的呼吸，不關緊要。真可惜啊！

我們爲恢復以上道德的健康，必須從極度的熱忱裏發出神魂深的呼吸，這種呼吸能將人的熱情捉住，變人的言行；改人的性格；換人的宗旨；賜人以鴻禧；賞人以福利；領導人往新的階段上去；使人在內修生活的途徑上，大踏步的前進；使人得到神靈進修新的妙法；使人敬仰吾聖教會的神妙；使人的靈魂節節勝利，能在現世，訓練小聖人；使在各級人中——男女老幼，病弱健康，聰明昏愚，神職世俗，以及修會紅塵——都呈顯着基督偉大的光輝，這種神魂的深呼吸是恢復道德健康的方法，我們特稱它爲『小小秘訣』

小小秘訣 掛心事

四

。』

許多人在孩提時代，靈魂已得了豐厚的恩寵，只因為缺乏合適的領導，無人給他們開過這內修秘訣的寶庫，所以這些恩寵沒有得着發展的機會，以致終身站在萎頓困憐的境界內度生活，多麼可惜啊！更有些男女信友，本着自己的個性，恪守一些固定的熱心神工，雖不敢斷言為不善，但往往因着他們的過度和不自然，而被恥為頑固、呆板，甚至以虛偽來評判他們；假使他們也受了相當的指導，給他們開了這內修秘訣的寶庫，不是也成了高超、真幹、務實的人嗎？這

般信友，又是多麼可惜啊！

內修小秘訣，實行起來，要有堅忍克己的精神，相信，本着這種精神懇摯的實行下去，決不會造成上述頑固、呆板而如法利塞的假善人們。

那末，我們抱着熱切的希望，向着這新的寶庫邁進吧！

二 童年善表

聖經上曾一次記載，耶穌把一個孩童領到宗徒中間，用了這孩童的比喻，講成全自己的道理。這樣，

小小秘訣 童年善表

五

小小秘訣 童年善表

六

我們也要從小學內，領一個孩童來，立在我們的中間，做我們的小模範：

小馬格是德國萊因省的，一個十二歲的女孩子，她選了『耶穌，我愛你！』這句美妙的話，做她自己內修的小秘訣。她清晨醒來，第一個思念，便是她那可愛的小秘訣：『耶穌，我愛你！』在起床和穿衣的時候，這話也常在她腦海中纏繞着，同時在她心中充滿了不可言傳的喜樂，多次她的母親來到她的臥室裏，看見她常是活潑玲瓏的，與前大異；原來過去的小馬格，每在早晨起來的時候，常顯出不快活的模樣來。

，自從得到這個秘訣，再也沒有從前那愁眉不展的面孔了。

從早課到早點，在她心內至少有十數次的默念這秘訣：『耶穌，我愛你，』可是嘴唇一點也不動彈。在進堂及往學校的路上，也是常在想念她的小秘訣，凡看見他的人都 very 喜歡，並且讚嘆道：「這的確是一個可愛的孩子，這樣端方，這樣收斂心神！」的確因為她有她的秘訣！

小馬格在教室內，十分留神，很殷勤，現今教師們已將小馬格列入最優秀及最可愛的學生中了，然而

以前却是不常如此。在上課時，她的注意力當然不能全集中在她的小秘訣上；然而下了班，和在回家的路上，吾主又可很喜悅的，接受她赤心的熱愛，陸續的請安：『耶穌，我愛你！』

自習的時候，其他的同學屢次着人討厭，麻煩別人不得安心讀書；然而小馬格會乘機散布她的小秘訣，因為她想：若是同別的孩子一樣頑皮吵鬧，便不配再說：『耶穌，我愛你！』了。

連她的母親也十分希奇驚訝她女兒的行動，便問道：『馬格，現在是怎麼一回事呢？你早先沒有這樣』

老實啊！——馬格只向着母親微笑，畢竟沒有公布她的小秘訣。在孩子們裏頭她是最快活的，別的孩子也很歡迎她，共同遊戲，她總不破壞共同的遊戲；先前她是一個好心焦、執拗的孩子，也有點好嫉妒的性質，她如今完全改過了，當然小馬格爲了她的小秘訣，也獻了許多小犧牲，因爲她很感覺出來：這秘訣必須有小犧牲陪伴着。她母親經過了多次無意中的考証，就更相信她的女兒實在有一個神妙的秘訣，且秘訣實在有他的權勢！

年會到了，別的同學都蒙家長允許到熱鬧場中、

買賣場中去玩耍；然而馬格却受了母親的阻止，像這樣不幸，在從前總要反抗，甚至五六天的工夫，表示他的不高興哩！而這次呢，起初有點不肯忍受，不肯克己犧牲，但她一想到自己的小秘訣，便毅然決然的、很快活的留在家裏了；這却又引起了母親的驚奇。

現在她能使人最見愛的地方，要算是她那純潔的心靈，和她那種熱心傳教的精神哩！別的孩子都以爲自己不正當和輕佻的行爲，是無關緊要的，可是小馬格却替他們感覺了無限的不安，藉此她又得了這秘訣不少的好教訓。先前母親爲了她的頑皮，須再三的

勸導她，現在已不需要了；因為她自己要勉勵保持她那種潔白的心靈。不然的話，她真不配再說：『耶穌，我愛你！』了。

她的秘訣和藉以收到的優良成效，使她逐漸奮勉，竟要徵集小朋友們，以便實行這秘訣哩；現今她已有二三小同志了，她用兒童活動的方式誘導他們，培養了他們，愛慕耶穌的心情。無疑的，她也引起了一些成年人們。

在一個假期時候，小馬格曾在別人家裏，和同年的小朋友們玩耍；她極友愛同伴們，用自己的小秘訣

小小秘訣 童年善表

一二

教導他們，鼓勵他們做小犧牲。那一家人很驚奇喜歡，竟斷定說：「從此以後，我們的兒童必將完全變化了。」果然也得了這個結果；請看，這小秘訣在這般孩童的靈魂上，已奏了多麼可慶的凱旋！請看，這般小朋友在天主及神聖面前演了多麼好的一幕喜劇！

這位小女生不但在學校內做了兒童的模範，而且深入到公學和修院內，訓練了一些大放光明的小聖人們，的確，如聖經上說：『若你們不變為孩童……』

若是其他的學校也採用同樣的小秘訣，一定也能得到非凡的收穫！

人的善舉常需要聖寵的相幫，克己的小犧牲，也是不可幸免的，看小馬格所報告的一段事跡，便可知道：

她在同學中，揀選了一位心投意合的女同志，教她用小冊子記載每天行小秘訣的次數，這位同志在短的幾個主日內，行得雖是完備無缺，可是有一次同大姐吵嘴之後，便把這小冊子撕壞了。這是因為他的愛情還不到充分的程度，——沒有克己的精神——才阻止了她秘訣的進行。同樣，在一些孩童的靈魂上，也有了他們的阻礙，也有了她們的暗礁。

小小秘訣 童年善表

一四

這裏再敘述一段事實，表示小小秘訣的神效，並藉以發揮耶穌那句話的真諦：「若你們不變為孩童……」在外必森地方有一位女教員，她善于引導小學生們，實行上述類似的秘訣，不久以後，便有了很好的成效。

這位女教員曾報告說：「小亞納和小瑪加利大的表樣，很感化了我的小學生們；孩子們給我報告說：『他們常思念：『我的救世者，我愛你！』』他們又說：『因着這個小小秘訣，戰勝了一些的小煩難，而得了一些好的成績，就像：赶快起床、熱心望彌撒、在堂內端

正、克制怯懦之心、樂意扶助急難者、虔心恭敬耶穌聖心及聖母等等。我聽了之後，真得了一個好的印象、好的安慰、好的經驗。那末，成年人們豈是不能練習這樣的神密工作嗎？

下邊更敘述我所經着的一件最有趣的事情：

有一次孩子們在多瑙河洗澡的時候，一個女孩子不幸沈溺於深水之中，正在危機萬分的時候，一個八歲的孩子大聲提醒她思念她的小秘訣；同時一個較大的女孩子跳入水中，握住了遇險的同學，共同念着：『我的耶穌，我愛你！』把她救上了岸，孩子們因着

小小秘訣 童年善表

一六

時常練習小小秘訣，便修成了堅心依靠天主的好德行；相信，要促進諸德的早日成功，祇有實行小小秘訣的練習！我切望諸位小朋友們，早日實行這種小小秘訣的練習！

安道是福蘭基森地方的一個十二歲的孩子，他是實行小小秘訣的一位出類拔萃的學生，自從初領聖體，便常思念說：『耶穌，請常居於吾內！』這個善念現今已使他化成了聖類思第二；他在輔祭的時候，很表現熱愛和端方的德行，他的本堂神父因此得了無限的喜樂。他將來或許能成一位司鐸吧！因為他現在已經

很喜歡在自己的家庭裏，裝飾一個美麗的小祭台，摹仿做彌撒的儀式，而讓他的姊妹輔祭哩！但他並非是一個頑固、呆板的兒童，的確是一位爽快、活潑而有熱忱的童年模範。

！ 假若我們提倡小朋友們，誠懇恒心的實行類似的
小秘訣，像安道一樣的模範兒童，必要大批的出現哩！

三 小秘訣的意義

洞悉人靈的救世主在世時，先以身作則，再講比

小小秘訣 小秘訣的意義

小小秘訣 小秘訣的意義

一八

喻，然後用良言教導人，我們做他徒弟的，那能不取法于他，那末，我們在前章取了許多內修的小模範，如今我們在進一步，仲明小秘訣的本質：

內修秘訣是靈魂的呼吸，我們可選擇一個任何的善念，作內修生活的標準，這種善念儘可是極短小的，但要親切而洽合心靈的，如小馬格的秘訣，祇不過是：『耶穌，我愛你！』我們既選定了某種善念，便要每天多次練習，這種練習却不要機械式的，或不自然的，必須因着真的愛情，始終如一的作下去！才希望這種秘訣，慢慢的把人的精神，完全改變過來！

茲舉幾個例子，讀者諸君可依照各人的地位和環境任取其一，做自己的小秘訣，然而也不必僅限于下面的幾個，儘可自由選定別的一個，因為下面幾個，只不過算是例子吧了，就像：

「我的耶穌，我的愛情！」

「救世主，我知道你愛我！」

「可愛者是我的，我是他的。」

「主子，請與我偕！」

「救世主，我將我純潔而充滿了愛情的心獻于你！」

小小秘訣 小秘訣的意義

二〇

「一切皆爲悅樂救主！」

「救主，我依靠你！」

「耶穌，我至聖的救主，我用純全的愛情將我獻給你！」

諸君可仔細考慮一下，選擇爲自己職業和洽合心靈的一句，做自己的秘訣，始終如一的做去！所謂始終如一，並不是絕不可更換，因爲對於這事是完全自由的；這不過是說人要用選定的秘訣，漸漸在天主與人間，當一個親密往來的法子吧了！關於內修生活的秘訣有許多的方式，只要有真的愛情，便會尋到的。

爲了實行秘訣，切不可因着一時的鬱鬱不快，和小小的刺激而停頓了這種神密的工作。倘若工作不很費腦力，或在不過于受束縛的工作中，或完全空閒的時候，可利用這樣的時機去行小秘訣，這才正是內修秘訣的藝術化哩！

什麼是腦力受束縛的時候呢？譬如：一個工人在他的工作中，當然不能再思想他的內修秘訣；一個主婦在料理家務、在廚房內做飯、以及正在熨衣服，有時需要精神專一的時候，腦力也被牽制着了；一位教員自八點至十二點教授課，誰也不說他還有餘暇思念

小小秘訣 小秘訣的意義

二二

他的內修秘訣，如果他是一個善于實行內修秘訣的人，事前的善念，已足矣祝聖這四小時的工作了；然而在放學以後、課間休息、以及散步的時候，又可以使他的「小秘訣」活動起來！這才算藝術化的熱心哩！在起初實行這種秘訣的時候，因為沒有習慣，或者錯過一些良好的機會，這無大關係，一次兩次十次八次，以及百數十次的機會，儘可讓他不故意的錯過，只要把我們堅忍的毅力拿出來，再接再厲的重復溫習，不久的將來，我們的心靈會和我們的內修秘訣同化的。

我所認為重要的，是人在早晚安靜的時候，即便

不是終日忙碌的人，也需要行這簡易而珍貴的小神工；因爲早晚行這小神工，如同用繩子聯絡的兩個鉄鈎，沒有鈎子也不用繩子，沒有繩子便不能連結，若晚晌我們行小秘訣，工作一日來的我們，必是很高興的；人類之救主也正特別賜與人神樂。

當然這種神樂，決不是經過一二日就會嘗得到的，必須有積年疊月的練習才換得來的，而與小秘訣有連帶性的那克己犧牲的精神，又是不可少的！

靈魂，你喜樂吧！因爲你獲得了天堂的鑰匙！

四 成年模範

「良言勸人，善表化人；」這是千古不移的名訓，關於引導人的言語，我講過不少了；所以現在再提出幾個值得我們模仿的事實來供獻給讀者：

(一)從前有一個人，入了某機廠學徒，他雖是個很平凡的人，而且也不熱心，他選擇了：「耶穌，請住在我靈魂上！」這句話當他的小秘訣，並且因着這個秘訣，在他的工作上，也得了驚人的成績——不久便成了機師。當他度學徒生活的時候，也曾和別的

同人一樣，常說些輕浮的話，別人在說褻聖的話時，他也曾和他們表示同情，間或也參加一些不正當的工作；但過了不久以後，他的行為完全變化了，當別的同伴們是這樣的輕浮時，他會放大了眼睛注視他的工作，在鎮靜的神氣中，好像有什麼神妙的秘訣，而別人終不能洞悉的；現在他的舉止好像處女一般的規矩端雅，可以說在任何的虛榮熱鬧場中，他會不動心的。的確是他的秘訣——「耶穌，請住在我靈魂上！」——使他這樣神速變化，而在事業上早日成功的。

諸君知道誰傳給他這個秘訣呢？原來他受了一位

神父的熱心指導以後，便繼續的練習，不幾年後便得了這樣好的成績；當然一個有志氣的人，已經認定了某種善舉，一定會使他成功的，所謂「有志者，事竟成！」

當現今道德日下的時期中，這人只有一位同志的扶助，而推翻了二十七人所組織成的仇害公教的團體，如果我們聽了這個消息，是不是增加了我們男界教胞的光榮呢？這的確是小秘訣的功效啊！

世上的男界同胞，爲數不少，但「因水及聖神重生」而放光明的，實不多見，假若我們都能選定一個

神妙的秘訣，而不斷的實習，在我們男界同胞中，不是要產生多量照人的明星嗎？

（二）不久以前，在某工廠內，有一位女工，她也是內修秘訣的實行者，據她個人的報告說：「自從我開始練習小秘訣——『耶穌，我的愛情整個的屬於你！』——我的生活驟然變成了寶貴的，美麗的，純潔的，幸福的，我現今爲愛天主的緣故，把我的全身整個的獻上，當使罪人悔改的犧牲，我幾時在工廠內，思念我的小秘訣時，這個愛火便在我心內燃燒起來，我願意讓一總的人們，都得到我這種寶貴……而幸

福的生活。」她又說：

「我的同伴多半是輕佻的女子，她們放蕩的行爲和危害人靈的事蹟，還自以爲是非常榮幸，其實他們的行爲，直弄的我苦不堪言，她們的笑聲，真如魔鬼發出來的吼聲，然而我是絕對忍耐着，我的小小秘訣會給我一種超凡的力量，使我等到了晚上，夜靜臨睡的時候，喜歡的發狂，因爲在那個時候，沒有一個人能紛擾我，而只有耶穌和我同住。當我把一天的經過和心事報告給他，而蒙他祝聖了我一天的工作以後，我心裏帶着無限的謝意，有多麼的神樂，是無人知道的

○
L

(三)一位鄉間的女子說過以下的話：

「我總沒想到，在內修生活中能蘊藏着如此大的美妙，這是我親自嘗試過的，早晨第一個思念，便是我的那小秘訣：「救世主，將我整個青年的愛情獻與你！」睡醒時、起床時、穿衣時、洗面時、整理床鋪時、早課、以及在往工廠的路上，我時常在思念這秘訣，我早晨不用別的經言，祇熱情勃發的重複着想念小秘訣，我老實的說：先前曾念過不少的經言，但我的心神總未像現今收斂的那樣虔誠，現今祇是選了幾

小小秘訣 成年模範

三〇

句動情的話，以極熱的心情，三番五次的念想着；現今的一切事物連極微小的工作，都足以能使我欽崇讚美我的救世主；所以我若獨自在田野裏，或在任何幽靜的地方，都不感覺寂寞，因為有我極可愛者，在那裏和我親切的神交密談；每一朵花，每一株樹、每一塊田地、無論任何事物，都在給我講論着耶穌，我多有福氣啊！我在工作的時候，往往有片刻的時候，心內裏屈伏於耶穌的足前而朝拜他，請求他住在我的心裏！那末，我單身獨處自己在一個地方工作，才是我極歡迎的，因為這正是能使我與耶穌神交密談的時候

！
！

「與人共同工作，我便不思念我的秘訣，因為他是在幽靜的時候，專屬於我和我的耶穌的，那末別人就更難發覺我的秘訣了。我們離堂很遠，雖是進堂公拜的機會很少，領聖體的機會也不多，但每次在我的小秘訣後，加了一句說：「……並求爾使我結和與你！」的時候，總覺着也得了實領聖體的神效，這便是我的神領聖體。這個當兒我委實有不可言傳的福分啊！這樣，我度過了白晝，到了晚上，小秘訣又作我最後思念的終結。但愛的餘波仍活潑的蕩漾着，往往使

小小秘訣 成年模範

三二

我不能馬上入睡。」

「關於此小秘訣，任何人我也不給他披露，別人也不了解我的事；有時我竟在夜間醒來思念這小秘訣——我相信這是耶穌喚醒我，要聽我小秘訣的呼聲——假使我把這話告訴了別人，他們准要說我是在說瘋話哩；因此我絕對保守着這秘密，以免失去了我的幸福。我很高興，因為認識了這條修德的路徑，耶穌讓我明白，他怎麼樣愛我，我也從心裏愛他，如此，爲我足矣！——我在這愛的途徑上，總沒忘了引導我得這珍寶的神父。」

至于這位鄉間女子的眼光多麼明朗，心地多麼純潔，上述的事實足以証明，那又不必另行贅述了。

(四)從前有一位神父，他曾有以下的敘述：

「我如同孩子們一樣，學習了小秘訣，自從參加了這心靈的生活後，感覺非常美麗深奧，我的小秘訣是我自己編成的，就是，「救世主，將我整個司鐸之愛獻于你！」我敢說，這小秘訣賜與了我不少的幸福，不拘到那裏，這小秘訣是不會離開我的，作一切事以前，常先行此神密事，然後盡我司鐸的職務。當然在初次練習的時候，我也費了不少的苦功；我有時爲

小小秘訣 成年模範

三四

照管人們的靈魂，要講幾句道理，假使我看他們有練習小小秘訣的精神，我便向他們說：「你們盡可同耶穌說：耶穌我的愛情全獻於你！」

假使有少數的人能按我的教訓，去實地練習，而得到了美滿的成績，我也不算白費了心血；在我管轄的堂口內，做母親的現今都已教訓自己的孩子們練習小小秘訣，婦女們結成團體，互相談論內修聖業，並且也殷勤的教訓別的兒童們；一些青年從前總不與我接近，今日都帶着熱愛的神火辦理公教事業。」

誰能知道，因着這樣的神父救了多少靈魂！希望

多出些這樣體貼聖心的司鐸，來推廣這個行小秘訣的精神！並希望熱心的教友們，也帶着同樣的精神進行工作！

(五) 在一些修院內，也練習這樣的小秘訣；在某地方有一座女修院，女院長規定修女必須練習這促進內修的小秘訣；女院長並且承認了：「修女們練習小秘訣以前，在本院內總未見過這樣的高尚精神。」

爲基多這不是一種光榮的記敘嗎？

一位保守的女生，在廚房內相幫做飯的時候，曾問那位做飯的修女說：「別人或有理由或無理由的責

斥你，你怎麼會心平氣和的忍受下去呢？我真不了解，你這容忍從那來的，請你給我解釋一下！——這位修女遂坦白的顯露出自己的真心來，言明自己是一位小秘訣的實行者；這位修女仔細講解了這小秘訣的性質和他的神效之後，那女生感激涕零，遂堅決的說：「以後我也要這樣去實行！」果然，她爲頌揚耶穌基督也達到了超凡的地步。

(六)在某某地方有一位中學生，他做了一句短誦，當做自己的小秘訣，就是：「我的生命，我整個的力量，全爲光榮耶穌。」我們彼此相識已很久了，可

是關於他的小秘訣，我半點不知；然而若觀察他的舉動言行，很可以表示出在他心中有一種特別的魄力。後來他升入大學，卒業後，辦了一些驚人的大事業，在他內委實有聖保祿的精神。後來國家用兵之際，效命疆場，亦善盡了救人靈魂的任務，入伍未幾，升任排長，在打衝鋒的當兒，死於鎗林彈雨之下，他屬下的士兵，在舉行殯葬禮時，俱皆涕流，以後兵士們爲報自己的將官而作戰，更倍加英勇。他的兵士一談起他的一切事業，特要現出一種敬仰的神情來；他的小秘訣有這般的效力，至今還有人記憶着他。

五 犧牲

如果人不願犧牲，任何事也不會成功，世俗的人尚還洞悉這一點，所以他們爲達到一種目的，多次用了整個的犧牲。奉事天主的人們豈能出乎例外嗎？絕對不能，誰要練習小秘訣，要有堅決的克苦精神，也就是必須有準備犧牲的志願；我們前邊已看了小馬格如何作克苦的模範，從此便可以曉得克苦的必要了。然而更堪注目的，是這種「練習」小秘訣的本身，已經帶着些克苦犧牲的意味了。

如果我們想這種小秘訣的成功，可以不勞而獲的

那是等於夢想；任何人在行此神工起始，一定會有心灰意懶的時候，這便是內修前進或後退的關頭——並要進入神魂黑暗的狀態中。因為我們便看這神功是很難能的工夫，可不是絕對達不到的。我們遇到了這種阻碍，却正要鼓舞精神，咬定牙關努力奮鬥，在這光景上，可以看出我們重視或不重視這小祕訣來。在這種心灰意懶的狀態中，人們往往感覺到自己內心的不敢當，和自己的弱點，而不敢再說：「耶穌我愛你」了，但也總不肯消滅了這種熱火，於是就改換了別的方式說：「耶穌，我願愛你。」最後終于連這種方式

小小秘訣 犧牲

四〇

也改變了，不過有時候還藉以自慰的說：「耶穌，你知道。」要知道像這種經過，是前進必有的挫折，也可說是必須經過的試探，而且這正是救世主的注視，就好像他把孺子的甜乳收回，使我們吃成人的食糧哩。

（一）一個苦悶的人曾這樣悲痛的說：我同我的私慾偏情發生了一個很激烈的戰爭，我却常呼求天主保佑說：「救世主，求你不許我陷于誘惑中！」但是在這種奮鬥的環境中，精神日漸疲憊了，我的祈禱也似乎乾枯無味了，於是我不得不求耶穌原諒說：「耶穌，你知道，」這句話做了我的小小秘訣。我的慰藉，

我的勇氣，我的祈禱已是長的時間了。

（二）別的一個人說：「我感覺了這種惡劣的環境，真使我失望，與我接近的人不了解我，人家毀謗猜忌我，親友誤會我，的確使我淚下，有時怒氣來到，竟要把一切都破壞了，以泄我的仇恨，但是自從我得了「耶穌，你知道我的軟弱！」這個祕訣之後，我却能于盛怒之際，緘默忍耐着，竟把怒氣變成了神愛。

這個人的自述，可以指給我們一條路徑。

（三）一位青春二八的女子，先因受了感冒，然後轉成了不可救藥的脊髓症；現住醫院臥床不起，已是

幾個月了，他的痛苦自是筆墨難以形容的；莫非天主要不仁不慈的把她的青春幸福收回去嗎？天主會這樣很心的安排一切嗎？這位少女豈不是要反抗這樣的措置呢？豈不是要抱怨，懷恨，惱惡，咀咒，謾罵天主嗎？——最後豈不是要自殺呢？

我們同女院長去拜會這位病女，這位受苦的女士臥在床上，已打過十二次藥針，——爲這孩子當然太痛苦了，請看她怎樣接待了我們！

他的頭轉過來向着我們表示歡迎，她的眼睛特別顯一種超然的光輝，無疑的，她是從小秘訣的學校內

訓練出來的徒弟，當她勉勉強強的同我們行過了見面禮以後，我們便問她病體如何，她因為病體太弱，聲音雖是輕微，然而非常清楚，遂若斷若續的向我們說：「我真是有幸福的啊！如今我可表白出耶穌待我的那個愛情來，就因為這個愛情，才得了這個病苦：如果我看見了小苦像，便在我腦海中發生這樣的思想：基督，你的傷痕在那裏，我的傷痕也在那裏：我的小祕訣使我在苦海中，成了真有福氣的。」

我們便問道：「你的祕訣是什麼，可否告知我們呢？」

她答應道：「神父！當然可以；我的秘訣便是：——基督，我把我完全獻于你！」

女院長很受感動，幾於落淚，因為她服務醫院，雖已許多年了，但總未見過一位抱病的幼女，相她有這樣的說話，我們又問道：

「一到病愈，還須等待很長的時間嗎？」病女停了一會說道：

「噢！病是絕對好不了啦！病愈是絕望的了！兩月以後，連性命我也得要獻上。」——這些話炙熱了我們的心靈，最後，雖然我們都親

熱的與她握別了，但這位女烈士的話我們都永不會忘記的；的確，這種愛耶穌的祕訣，真有使人成聖的神力。

六 聖母化與聖體化

如果我們同耶穌最親近，也就是與聖母最親近；若我們和聖母密切結合，也就是與耶穌密切結合。假使我們在祈禱後，加上這一句話：「與瑪利亞」，或「因瑪利亞」，則很能使我們的小祕訣聖母化了；我們也可直接歸向聖母，藉以結合耶穌，而向聖母說：

小小祕訣 聖母化與聖體化

四五

小小秘訣 聖母化與聖體化

四六

「可愛的母親，求你指示我你的聖子，好使我愛他」關於這種方式，自己也能找些法子。

「溫良的聖母在懷裏抱着她的聖子耶穌，每次想到她的仁慈恩愛，我委時充滿了喜樂，仁慈聖母在她的聖子前，的確有極大的力量，因此我思念我的小秘訣時，也常常呼求聖母瑪利亞；假使我直接大胆的多次向她說：「瑪利亞，我愛你，」你或者要想這算獲罪於耶穌嗎？」

「我知道耶穌絕不嫉妒他的好母親。在早晨醒來，我先想天上的好母親，在一天內一切工作的開始，

如此着想，晚間我最後的意識，也是如此終結。諸位同胞如果都專務內修，並恭敬聖母，相信我們的環境定然會比現在好呢！

至到我最後的一口氣，我永不要離這個好母親，我的工作我的思念與行爲，我的心都要屬於她。『瑪利亞，我將我整個心中之愛獻給你請你轉獻于耶穌！』

上邊這段話是誰寫的怎樣美麗呢？——是在盧爾地方工業區域的一位工人寫的。

※

※

※

※

小小秘訣 聖母化與聖體化

四八

許多人將自己全副的精神，寄托于聖體聖事內，他們會本着他們的主張，尋到適合的方法，因此這些人習慣了深刻的默想和善領聖體，至少是神領聖體，這就是所謂他們的小秘訣化了。

「從我的房子內，往外遠眺，可以看見許多聖堂的鍾樓，每當看見這些聖堂，也情不自禁的去神拜聖體，救世主耶穌也在聖龕內光顧我的靈魂。我在田間工作，有時舉目仰望注視聖堂，念我的小秘訣說：『耶穌，求你以你天主心中愛情的烈火，燒熱我心！我的心也就熱如烘火。我這種熱望也逐漸加增；相信

這種愛火直到把我的心焚化了，才會止息呢！

「我的母親過於掛慮世俗，她特別憎嫌我領聖體；我却不吃早點，上市去買東西，順便到堂裏去，但不要使她知道。可是日子常了，好像被她發覺了。于是她處處防備我，強迫我喝咖啡，使我不能去領聖體。耶穌，你曉得這事爲我如何難受！本來我去領聖體，總不耽擱時光，也總缺不了任何工作，但在這情景之下，竟不能達到我的目的。其實我若是耶穌的忠實信徒，公教的熱心教友，才能在家內，成一個特別好的女兒，而我的母親却不明白這一點。最初我的確

悲痛憂傷，因為環境不許我親近耶穌；然而現在我已找到了一個善法，好能達到我的願望，就是我的小秘訣成了我的救星；我的秘訣是：「耶穌，將我處女的愛情獻于你，求你使我結合與你！」這是我的神領聖體，同時特感覺出有一種絕大的快慰，是以前實領聖體所罕有的。啊！耶穌真是良善，另外照顧我，若我的母親再準備早點，強迫我吃，我便心中暗笑，她不明白我的意思，也不知道我的小秘訣，更不懂得我同耶穌親近結合的祕密。說到這裏我還替我的母親太息哩！她想阻止我與耶穌接近，然而我却照常快活，因

爲耶穌仍然在我心中。——

請看！人有愛情，便能創造，而小祕訣賜與人的創造力更大。

聖體化的小祕訣，在內修的道路上，得了一種特別的聲望，這是修女加辣斐義的練習。修女加辣斐義的內修神工，是特別敬禮聖體的，猶如真福葛利農的內修神工，是特別敬禮聖母的。她那神工的特點，是保存着領聖體當時的思想；好像耶穌的人性，也按天主性無所不在的樣子，和他同住；就是常存想領聖體的大恩：我們在耶穌內，耶穌在我們內。

小小秘訣 聖母化與聖體化

五二

加辣斐義修女這種神工，自早晨領聖體開始，從此不斷的這樣回想，猶如聖體內的耶穌按人性，也呈現在她面前一樣，她一天整個的工作，也好像不斷的在感謝聖體大恩，她願永久與耶穌的聖體結合。

天主聖神會按時候按光景感動人；所以我人不必勉強練習上述的內修秘訣，儘可等待聖神在心內鼓動我們的時候，從從容容的選修一個小小秘訣。天主的真兒女，絕不以爲人必須經營一切，更不以爲凡自己做的就是對的，而去蔑視別人，如果這樣恐將陷於法利塞人的虛僞。本來小小秘訣不是導引人到這地步，而

是教訓人成真誠，熱忱，內修的基督信徒；這樣的基督信徒所行的祈禱，是誠實而簡單的，一直到靜禱的程度，甚至光深刻的默想着說：「耶穌！耶穌！」

上述的法子，各有他的特色，但未必盡適合于各人的環境。關於這點胡白爾神父，在他的「師法聖人」一書上，有這麼一段話，他說：一個人所採取的小秘訣，必須正對自己的心情，完全充滿了心靈的包托；一總祈禱的要素，是能使處處顯露着人對天主的熱愛，能使人養成優良的品格，能使人感覺到內修的神樂，能于萬物中証明耶穌。

七 內心的神樂

現今要敘述在真正有價值的秘訣中，所有深入心坎的喜樂：

聖女日多達在女修院的花園中散步的時候，常感覺到大自然呈顯着天主的光榮，因此她常是高興的。至于他對大自然所有的什麼思想，這都有她的小秘訣。幾時他見到天主的這些使者，如花卉飛鳥等，愛的火炎便不可遏止的燃燒起來，同時也說：「吁耶穌！如此美好！我願與你造萬物的愛情結合！」她屈身俯

視美麗而潔白的花時，便不能抑制心內的喜樂說：
「這花是如何美麗啊！然而一個皎白無染的心，更是
多麼美麗啊！」

玫瑰花的葉凋落之後，有鷓鴣鳥在花枝唱歌。她想：

啊，花鳥是如何美麗可愛！

救主啊！你的愛情比玫瑰花兒，

鷓鴣鳥的歌兒，

還要美麗萬倍，

壯麗萬倍！

小小秘訣 內心的神樂

五五

小小秘訣 內心的神樂

五六

我感謝你！

我感謝你！

聖女日多達作了許多這樣愛情的詩歌，她善于藉着大自然的美景，感覺到天主的愛情，而發揮之於詩歌。這樣她的生活常是愉快的。

在某城內有一位女子，名叫厄利撒，先前她並不熱心，自從練習小小秘訣以來，不久便與聖女日多達的小秘訣同化了：觀察自然界的美好而生發出愛主之情來，她屢次往花局或花園內去參觀美麗的花卉，因着這種觀賞，便成了一位常樂的女郎，沒有人知道，她

她究竟爲何而喜樂，這正是她的小秘訣的神力呢！在人不注意的轉瞬之間，她隨時能思念說：「耶穌啊！這個多麼美麗！這個多麼美麗！……然而你的光榮更是多麼美麗呢？」她看見地上栽種的許多花草，好像草地穿上了華美的衣服似的，天也顯得特別蒼藍，厄利撒便十二分高興快樂的說：「耶穌啊這個怎樣美麗怎樣美麗！然而天堂更是怎樣美麗呢！」後來遇見了小女加辣，她一面走一面想到：「啊耶穌！這個女子在你面前是怎樣可貴呢！？」這位可愛女郎是怎樣高尚呢！？她的心是如何可愛啊！然而，耶穌！你的心還更高

小小秘訣 內心的神樂

五八

尙萬倍，可愛萬倍，你的心超過一切！

幾天後，便是聖體出巡大瞻禮，厄利撒特別收斂心神，她曉得，若心神越收斂，將來更是得恩寵的時候。幾天來，她還作了許多犧牲和克己的神工，聖心瞻禮六的那一天，她把盛滿白色和紅色玫瑰花的藍子，獻在耶穌聖心像前。聖體出巡時，她心內感動的竟忘了念經，祇是在他心內常常默禱着說；「吁耶穌！這樣美麗啊！這樣好啊！可是在天堂上遊行，更是怎樣美麗呢！？」

在一細小花書中，不是也這樣敘述過我聖父方濟

的行實來嗎？

在真正有價值而切合心靈的小秘訣內，所蘊藏的這不可思議的美好，淺近平凡的文字，是不能描寫其萬一的，更是貪戀世俗的人，所不能感覺到的。

八 新生命與宗徒任務

現今我們所要邁進的，幾乎要是神秘的境界了。假使一個人的精神，完全被他的小秘訣同化了，尤其是假使他能抑制他的私慾偏情，和有犧牲，謙誠的精神時，他絕不會常停滯在固定的階段上，勢必要漸進

於深奧的神秘中。

的確，清楚明白，了解和徹底認識耶穌的愛情，才是邁進這階段的開始，這人不當爭衡於小克苦，他整個的心願，應充滿了至大犧牲的精神。

這人若不思念救世主，若不將一天的工作與救主聯合，若不常作爲人求恕的工作，若不常與天主神交，若不常哀禱和謝恩；他的靈魂便不能生活。

人若忠于小小秘訣，爲小小秘訣所有的犧牲，現今便得了相當的代價，相當的報酬；過去的一切遭遇，現今也透徹了他的意義，以爲這是不可失掉的修德機會。

○ 有的人把每日的善功記錄出來，作為勉勵的方法；在前幾篇內，講練習小秘訣的時候，關於這個方法，特地沒有提出，因為如果沒有真愛情，用這個方法也是枉然。這個法子為初學內修的人，或者算是一個很好的法子，但我以為「無記錄的愛情，遠超過無愛情的記錄」。

假使人要修到絕大犧牲的地步，却要有正式神師的指導，關於這點，又非本書的任務。

說來奇怪，人每進到了深奧秘訣的階段，同時也

伴隨着一種活潑的宗徒精神。這人善于連想到基督，善于爲基督的利益而興奮起來，善于與耶穌表同情，也善于爲基督尋覓亡羊。

協力照顧人靈，這也是感謝基督的良法，當然我們先得了基督的恩惠，也要向他表示謝意！本着這副精神，公進會也得了特好的成績。

假使教友們都負起一種宗徒精神的任務，在這戰場上，與司鐸們的意旨一致，協同拯救人靈，更要有多好成績啊！

(二)一位普通中學生的報告如下：

有兩個人因基督的引導與我往來，也成了小秘訣的信徒，我便決意使他們成真誠的信徒，我常驚異他們對於我誠懇的信任，彼等在參加恭敬天主的禮儀後，具有滿腔的熱火來述說給我，他們在一救世主的學校內一所學習的一切；我聽了之後，對於他們的快活和他們經過的戰爭與試探，以及他們的勝利，深表同情，也感謝救世主對他們細心的照顧，如果我掛念到一個人在內修生活上所受的危機，同時也懂得了，並感覺到一些司鐸對他照顧的靈魂，所有的掛慮與恐懼，所以我便爲他們和神父懇切求主，多賞他們聖寵，

或使我踏進他們的戰場，協同作戰，你看我每次這樣祈禱，救世主也允了我的請求。」

（二）人若親身負起照顧人靈的任務來，才能了解神父如何關心那些拒絕扶助、聖寵和照顧的靈魂，我在這種事上，曾受過多少困難和打擊，惟有救世主知道。但是有時候，將要在絕望之際，聖母瑪利亞却賞了一個有神效的聖寵，使我成功。」

（三）我在學生聯合會中得了幾位同志，組織了忙來撒會，漸漸的灌輸給他們宗教思想——這算做我的小小秘訣——我觀察他們怎樣熱切的從事於宗教的任務，

他們已感覺出那些與耶穌有密切關係的事來，最近有一位會友聽了一篇攻擊聖教的言論，他遂抱定了一個堅決的主意，要補償聖教會所受的這個凌辱，他爲促進辦成這事的小秘訣是：「我要做一位宗徒，我整個的力量全爲聖教而犧牲。」這個小秘訣時常催迫他尋找方法，爲打倒仇教份子對聖教之誹謗，後果達到目的，這位同志給我述說此事的經過時，我緊握他的手，表示愛慕，在默默中敬祝他前途順利，——希望多出現這樣的宗徒！」

愛慕救主和宗徒精神在善靈內彼此有密切的關係

小小秘訣 新生命與宗徒任務

六六

，對於這類人的描寫已有詳細說明，恐足以鼓勵人們從事救人工作了。——關於這問題，我以爲不必再多寫了。總之，人有了高尚的理想，便會使他成功，那末，必須先陶冶一些這樣的人。

在這整個的神工上，我能堅決的說：任何人若徹底了解這小秘訣的真正意義，他爲度美滿的內修生活。爲神魂的進修和爲傳佈廣揚聖教，已建立了鞏固的基礎。

人若愛一個情深而全心爲主的內修生活，他在我們這黑暗的時期內，便成了光明的，因爲內修生活是

世間最可貴的。

小小秘訣
新生命與宗徒任務

六七

25/
900092

900092