

憂

喜

篇

崇修引卷之十二

憂喜篇目錄

- 第一章 心中憂愁爲害甚大
- 第二章 奉事天主宜欣宜勤
- 第三章 勿因小罪致失心平
- 第四章 憂悶之故畧爲推原
- 第五章 心中憂結祈禱可解
- 第六章 問心無愧居心自安
- 第七章 憂有善惡辨之宜明

崇修引卷之十二

憂喜篇

第一章 心中憂愁爲害甚大

知識經上說。把你的一片愁腸。遠遠推出去。因爲憂愁殺過許多的人了。沒有一點兒好處。賢士伽佻論憂愁說。憂愁是靈魂的一樣大病。這個病。危險難治。不在別的病以下。所以憂愁一來。就該快快緊閉心門。千萬不可許他入心。因爲憂愁一入了心。叫人念經默想。看聖書。都沒了趣兒。行神功。只嫌工夫太長。不由的就要減短時刻。甚且煩悶起來。叫人把一切神功。都棄置了。達味聖王說。我的靈魂。因爲煩悶。睡起覺來了。這便是說

的。他的靈魂。因爲煩悶。昏昏沉沉的。如同睡覺一樣。一切神功之事。都沒心做了。也有時候。煩悶到了極處。不但自己不能行神功。並厭惡別人行神功。見人行神功。就心煩意亂。多方攪混別人。

心裏憂悶的人。還容易失和氣。說話行事。暴暴躁躁。不免有些得罪人的地方。聖籙我說。憂悶同忿怒相近。這是我們常經着的。當着喜歡時候。脾氣容易和平。一憂愁起來。不由的怨天尤人。脾氣就暴躁了。別人的短處。一點兒也不能容忍了。而且好憑空猜疑別人。不安心聽長上的使令。甚至於混亂了明悟。是非曲直。都分辨不明了。真如同聖經上說的。憂悶之所在。看事不明。明智人。當着這個時候。只願意閉門不出。獨自弔兩眼。

淚發洩發洩自己心裏的苦。省的在外邊。叫人看出自己憂悶來。見怪。按聖經上說的。憂悶傷害人心。就如蛀虫咬衣裳。蠹虫鑽木頭。衣裳被蛀虫咬壞了。便不能穿他。木頭被蠹虫鑽壞了。便不能用他。雖是華美的衣裳。堅固的木頭。也都成了廢物。人若憂愁過度。也必至於喪了志氣。失了精神。成個無用之人。憂愁的害處。說到這裏。還不算到頭。還有更大的害處。聖經上說。憂愁殺了許多的人。因為憂愁招惹誘惑。因着憂愁失了靈魂的。不知有多少人了。原來魔鬼誘惑人。都是乘着黑暗時候。當着光明時候。心安神樂。志氣清爽。他不敢來。趕人心憂悶起來。神昏氣濁。便是黑暗來了。魔鬼必要乘着這個機會。來誘惑人。山裏的野獸。當着青天白日。

不敢出來。趕到黑夜之間。纔出來傷害人畜。魔鬼願意害人的靈魂。也必乘着人憂悶的時候。因爲憂悶時候。看事不明。正如黑夜一樣。

聖方濟各說。魔鬼最喜歡的。是人心裏憂悶。見人心裏憂悶。就乘着機會。或誘感他敗興失望。或誘感他貪世俗的快樂。聖人這個話。原是一端大道理。我們該着心記着。在別的時候。魔鬼不得手誘感人。當着憂悶時候。誘感人失望也容易。誘感人貪世俗的快樂也容易。真是魔鬼得手應心的好時候。當初迦達斯都是因着憂悶。中了失望的誘感。那因着憂悶。貪世俗肉身快樂的。更不知有多少。原來人的本性。是愛快樂的。離了快樂。不能生活。但快樂只有兩樣。或是從天主來的。或是從世俗肉身來。

的人若失了從天主來的快樂，魔鬼明知人心憂愁，困苦難當，就拿那世俗肉身的快樂來誘惑人，叫人拿這快樂做一劑消解憂愁的良藥，所以心裏憂悶，容易招邪情的誘惑，一被這誘惑，也是很容易順從，因為人既不愛天上事物，不由的就要愛那下賤的事物了。棄家修道的人，因為心裏憂悶，嘗不着天主的神慰，妄想在世俗當中，怎樣快樂，很容易中魔鬼的誘惑，至於失了天主的聖召。

聖經上說，心裏憂悶，是患難中最大的患難，又說，心裏憂悶，令人早死，這聖經上說的死，不但是指的肉身的死，也是指的靈魂的永死，從前古聖雅各伯怕失了本雅明，謾怨自己的兒們說，你們就要把我有苦的老人

家領到地獄裏去了。按聖奧斯定講的雅各伯說這話的意思。總是怕失了本雅明日後憂悶太過。至於犯罪。失了靈魂。聖保祿宗徒也勸我們。小心別叫憂悶的根苗生發起來。阻擋住天主的聖寵。

聖經及衆位聖人。既然反來復去的囑咐我們。別過於憂悶。想必有大緣故。不但是怕憂悶傷我們的身體。叫我們心裏不得快活。若只爲這點事。憂悶不憂悶。不關輕重。何必這樣懇懇切切的囑咐我們呢。皆是因爲憂悶。是犯罪的根原。招惹誘感的機會。所以聖經及衆位聖人。纔再三再四的教訓我們。用心躲避憂悶。

第二章 奉事天主宜欣宜勤

聖保祿宗徒勸當時的教友說：你們該常喜樂於天主。我再說一次：你們總該喜樂。達味聖王說：義人該歡欣踴躍於天主。凡心直的人，都該自喜自幸。又說：遍地都該喜樂於天主。喜喜歡歡的，奉事天主，像這一類的話。達味聖詠裏頭，多的計算不清，都是大同小異的。我也不必多說，就是辣發厄爾天神，乍見了老多俾亞，也沒有說別的話。開口就是說的。我願意你常常喜樂。這句話，就是天神見面之禮。可見這喜樂，是我們奉教人，斷斷不可少的了。若論做修士的，那更不用說。自然更不可不常常喜樂。聖方濟各說：憂悶是魔鬼及惡人該有的。我們做修士的，只該常常喜樂。我請你想一想：天主於萬億人中，特特的揀選了我們做修士，居在天主的

家爲天主的至親好友。這是何等的福分。何等的慶幸。還有什麼可憂愁的地方兒呢。

我們既明白了憂悶的害處。又聽見了聖經上勸我們喜樂的話。諒必都懂得喜樂二字。是斷不可少的了。到底爲提醒我們常常喜樂。還有幾端當知道的道理。

第一。天主願意人常喜喜歡歡的奉事他。若見人垂頭喪氣的樣子。如同出於不得已。受一點勞苦。便覺煩惱的慌。天主是不待見他的。爲奴僕的事。奉主人。不敢帶着不喜歡的模樣兒。若帶出不喜歡的模樣兒來。聽主人的命。如同出於無奈。便是得罪主人。主人必然責怪他。我們事奉天主。

若不喜喜歡歡的，豈不是更得罪天主麼。古經上記載，達味聖王要修一座聖殿，民人聽得說，奉獻了許多金銀寶玉，聖經上讚美他們說，他們奉獻了這些禮物，心裏極其悅樂，達味眼見這個光景，喜歡的感謝天主，因為他知道，天主所愛的是人的心，人心裏喜歡獻的禮物，雖是微賤的，也能中樂天主的聖意，若是出於勉強，獻的禮物，勿論怎麼貴重，天主都看不到眼裏，我們為天主辦事，盡分守規，也就如獻禮物一樣，只要有一片好心，暢暢快快的，天主便喜歡，若是心裏不痛快，抱怨不平，勿論為天主出多大力，辦多大事，天主都不喜歡，那就如酒肉裏頭，攪上苦膽，酒肉雖是可口的好東西，人也不愛喫他了。

第二、喜喜歡歡的事奉天主。爲天主也有光榮。因爲這樣事奉天主的。辦事爽快。雖然受勞苦。也不覺勞苦。只嫌自己做的太少。恨不能多做纔好。總不覺做的太多。如此忻勤。豈不是爲天主有光榮的麼。那心裏常憂悶的。爲天主辦事。似乎無可奈何。纔受一點兒勞苦。便似包屈不小。好像天主當不起他的奉事一樣。這是沒有愛情的憑據。大傷天主的光榮。聖伯爾納多向天主說。天主。我爲你受勞苦。覺着不過一點鐘的工夫。若說長久。因爲愛情。我也不覺長久了。可見事奉天主。心裏煩悶的慌。沒有一點兒心火。明顯是沒有愛情的憑據。

我們爲天主辦事。總要有心火。叫人看出我們愛天主來纔好。爽快悅樂。

凡事做着有趣兒，便是有心火的證驗。吾主耶穌教訓我們說：你們守大齋，切不可效法假善人，帶着憂愁的樣子，弄的肌黃面瘦，特意叫人看出自己守大齋來。你們守大齋，只好修整你們的面容，叫人看不出來纔好。不但在守大齋這一件事上，勿論爲天主做什麼事，都不可帶着憂愁樣子。總是喜喜歡歡的纔好。有人妄想一做了修士，便不可喜笑了。舉動言談，只該端端正正的，帶着個憂愁氣色，這是一個大錯處。因爲做修士的，雖然不可不顧端正，但端正之中，要有和悅，和悅之中，要有端正，兩樣兼全，纔足貴重。若只顧端正，一點兒和悅沒有，那就不合修士的體統了。

第三，喜喜歡歡的事奉天主，不但爲天主有光榮，爲別人也有好表樣。世

俗人沒有嘗着德行的美味。熱心的甘飴。只說棄家修道。苦處太多。及見我們做修士的。如何心安神樂。優游自得。纔曉得守規事主。修德行善。是極快樂的事了。也就不拿着棄家修道當件難事了。有許多人。是因爲見修士們如何安樂。動了心。棄了世俗。修了道。若是人都知道做修士的福分。天下還有不肯棄家修道的人麼。但這個福分。是天降之瑪納。其中的美味。非天主揀選的人。嘗不出來。你以修道爲樂。他以修道爲苦。這明明是天主揀選了你。棄捨了他。這般恩情。是該常常感念不忘的。

第四。心裏常喜歡。做事容易仔細。心裏常憂悶。做事容易粗忽。這也是人常經着的。喜歡時候。自然有精神。有心火。勿論什麼事。都做著有趣兒。

難的也不覺難。苦的也不覺苦。一憂悶起來。什麼也做不下去了。做事只圖苟且塞責。那裏還能仔仔細細的做呢。所以亞利斯多說。心裏喜歡。成事不難。心裏憂悶。敗事容易。

聖基所說。心裏喜歡。還能加增人的神力。叫人修德行。行善功。不畏艱難。不辭辛苦。所以達味 聖王向天主說。你一暢快我的心。我就在你誠命的道路上。奔走起來了。憂愁一入了心。叫人畏難苟安。懈懈怠怠的。什麼也做着不高興。從前看着容易的。如今都看着難了。古經上記載亞耶因為死了兩個兒。心裏憂悶的。祭獻天主的大禮。都做不好了。義辣爾民。因為被敵人擄到外國去。心裏憂悶的。唱經都唱不下去了。這樣情景。誰沒有

經着過呢。憂悶時候。不但靈魂的志氣衰敗。就是肉身的力量也衰敗。聖人們囑咐我們。誘惑時候。小心別發憂悶。不是爲別的緣故。正是怕我們志氣衰敗了。不能敵當誘惑。

第五。心裏喜歡。還容易恒心行善。若常憂悶。就難保不半途而廢。這也是眼前的一端道理。心裏常喜歡的。勿論盡什麼本分。當什麼差使。都有興頭。雖然本分卑賤。差使勞苦。也覺不着。這樣人。若說保守天主的聖召。到死不失。自然容易。這就如出外還家的人。背着行李走道。身子爽利。腳步輕快。不覺行李陳重。走着高興。自然容易到家。那心裏常憂悶的。天天愁眉不展。不是嫌本分太重。就是嫌差使卑賤。這就如走道的。走的困乏了。

行李也背不動了。脚也擡不起來了。自覺力盡筋疲。一步一哼。一步一喘。旁人見他這個光景。必定說他難以到家。保不定就死在道上。若棄俗修道人。心裏常常憂悶。沒有痛快時候。也難保他不半途而廢。

### 第三章 勿因小罪致失心平

心裏安樂。便是人的大福。這個福分。該常用心保存。聖人們說。我們即便犯了罪。也不可敗興發悶。至於失了心裏的安樂。雖說犯了罪。得罪了天主。是不得不痛悔。不得不難過的。但痛悔難過裏頭。要有一番倚靠天主的心。想自己的罪。雖是不小。天主的仁慈。却是更大。因此盼望天主的仁慈寬赦。心裏雖是難過。却仍然一絲不亂。若一味難過起來。忘了天主的

仁慈，恐怕陷於失望的誘惑，那就不好了。

從前聖方濟各看見一位修士，面帶憂色，給他說：我們事奉天主的人，心裏該常悅樂，除非犯了罪，斷不可發悶。你若犯了罪，就該痛悔告解，求天主寬赦。用達味聖王的話，向天主說：天主，求你還給我救靈之樂。這救靈之樂，就是人良心無罪的時候。同天主和好的福分，我們該常用心保存。這個福分，倘若不幸，偶然失了，就該立刻發痛悔，求天主再賞賜，也不必過於發悶。

有等熱心人，道理不甚明白，心量過於窄小，爲一二條小過失，心裏便煩悶不安。至於念經默想的神功，都做着沒有興頭，心裏越煩悶，脾氣越暴。

躁。自己嫌自己不好，並嫌別人不好，覺着事事不順心。這樣的辦法兒，真是糊塗。因爲這樣的憂悶難過，有害於靈魂，不在所犯的那一二條小罪以下。我且問你，這樣的憂悶，究竟當了什麼呢？不但不能補小罪的害處，更因着小罪，加增了別的害處，不是越不好了麼？該知道，因着小罪，過於憂悶，至於各樣神功，都做不下去，正是中了魔鬼的誘惑。

若問，犯了罪不該憂悶，該怎麼樣呢？我說，只該在天主臺前，發謙遜，老老实實的，認自己的錯，求天主加增聖寵，以後加倍用心，躲避犯罪的機會，持守定改的志向，心裏平平安安，跌腳起來，仍舊一直前行，這樣做法兒，比那一味憂悶的，豈不更好麼？真福亞味辣說，若因爲幾條小過失，就該

憂悶起來。世上還有能享安樂的人麼。因爲這小過失。原是人天天常犯的。你既不是天神。又不是聖人。不過是一個軟弱的罪人。犯幾條小過失。算什麼奇怪事呢。所以不該敗興發悶。仍舊該把心舉的高高的。但想法兒怎樣善盡你的本分。怎麼好好事奉天主。你的軟弱。天主是明明知道的。你不幸犯了罪。天主只意願你快快歸向他。求他相幫。並不願意你敗興發悶。小孩子軟弱無力。走道跌脚。本是平常事。但跌了脚。遂就起來。不拿着當件事。我們犯了罪。也就如同小孩子跌了脚一樣。也該遂跌遂起。不可過於憂悶。

聖盎博羅削說。父母見兒女失脚踏倒。不但不惱他。反更憐惜他。天主疼

愛我們。比父母疼愛兒女。恩情更大。見我們因爲軟弱的緣故。偶然失了脚。犯了罪。也是憐惜的慌。這憐惜我們的情。遠遠超過惱怒我們的情。達味聖王說。天主憐憫敬畏他的人。就如爲父親的。憐憫自己的兒女。天主知道我們是什麼造成的。沒有忘了我們是灰土的。這都是說的。我們的軟弱。天主明明知道。偶然犯了罪。不過如同小孩子。偶然失了脚。天主只有憐憫我們的。豈肯惱怒我們麼。噫。這真是我們的一個大安慰。雖然在天主臺前。自覺有許多討愧的地方。天主寬宏大量。仍然容忍我們。擔待我們。而且愛慕我們。我們所有的過犯。一投在天主仁慈的海裏。就都沉沒不見了。我們一想天主這大仁慈。這大愛情。如此可驚可奇。我們還愁

什麼呢。怕什麼呢。

第四章 憂悶之故畧爲推原

憂悶的緣故。不是一個。有時候是從身子病弱。血氣不調和來的。這總算脾氣自來的憂悶。雖說不容易治好。若不小心不思想憂苦事。也能慢慢的輕減。若脾氣生來的好發愁悶。再加上好思想憂苦事。必至於病上加病。越發愁悶起來了。賢士伽佻（伽佻）看着憂悶的念頭。同相反潔淨。相反信德的念頭。是一般危險的。應當遂來遂推。一時也不可留在心裏。也有時候。並不知憂悶是從那裏來的。無緣無故。憑空裏覺着心裏不舒服。也不愛見人。也不愛說話。什麼也做不下去。說話就發暴躁。待人沒有和氣。只嫌別

人待自己不周到，好摘人的差錯。究其實，並不是別人的不好，只因爲自己心裏不耐煩兒，私慾迷心，看事不明了，爲治這個病，該下克己的工夫，把私慾克除淨了，偏情壓制好了，自然就心平氣和，愁腸全解了。

從前有一位修士，脾氣生來的暴躁，同衆位修士，多不和睦，他只說是別人待他不好，並不想是自己的短處。後來出了修院，獨自到了曠野裏，搭了一間小屋，在裏頭隱修。自己想，如今不同別人來往，就要過平安日子了。那料想，小屋裏有纜提來的一罐子水，因爲地方窄小，一不經心，把罐子趲倒了。可好，修士好好的忍耐，也沒着急，到了井上，又提了一罐子水來，好好放在一邊。誰知一個粗心，一脚又弄倒了。修士強壓制着自己，又

沒有着急。到了第三次。好不容易提來的一罐子水。不知怎麼。又弄倒了。他就發起暴躁來了。舉起罐子來。砰磅一聲。摔了個粉碎。過了一回兒。他心裏消了氣。回想自己剛纔做的事。不覺後悔起來了。自己向自己說。罐子可有什麼不好。我把他摔碎了。着這麼大急。因此也可知道。我向日同別人。不和美。也不是別人的過失。只怨我的脾氣不濟。我若脾氣和順。同誰上不來呢。這樣思想了一番。遂又改了主意。回了修院。定志以後。小心剋制自己的毛病。從這個故事看來。你若脾氣暴躁。與人不和。只該諷怨你自己。切不可諷怨別人。

心裏有所貪願。也是憂悶的根原。因為凡所貪願的事。未得以前。常怕得

不了。心裏不得安樂，及得了以後，又常怕失了。心裏還是不得安樂。所以貪願的事越多，憂悶的機會也越多。貪願的越利害，憂悶的也越利害。貪願二字，就是殺害我們的劊子。若是一個人，全心愛慕天主，天主以外，一無所愛，把一切貪願世福的心腸，全全割斷了，心裏空空虛虛的，但愛一個全善的天主。這個人，必定能設常常安樂，因為別的事物，都有變換，獨一個天主，是沒有變換的。他既不愛別的事物，但愛一個天主，還有什麼事，能擾亂他的心呢。

若論做修士的，心裏憂悶，多是從不能全心聽命來的，或是因為有偏愛的事物，比如，偏愛一個地方，長上換了他的地方，他必定憂悶，偏愛一樣

本分。長上換了他的本分。他又是憂悶。失了所愛的。得了所不愛的。他的心。是斷然不能平安的。聖額我略說。一個人。盼望自己所無的。怕失自己所有的。患難時候。盼望平安。平安時候。畏懼患難。心裏搖搖盪盪。如同船在海裏。是終不得安的。倘若那個人。也不畏懼什麼。也不盼望什麼。但願意在一總事上。全隨天主的聖意。他必是常常悅樂的。因為不拘在什麼事上。都能隨天主的聖意。既能隨天主的聖意。就能得自己的悅樂。自己的悅樂。也不在一定的地方。也不在一定的本分。全在隨天主的聖意。縱然長上挪了他的地方。換了他的本分。他仍然悅樂。看來。我們若願意常常的悅樂。不可貪戀這個。沾滯那個。連自己的私意。也要斷絕。總該把自

己的心。安置的平平正正的。也無所偏向。也無所揀擇。但願意時時處處。承行天主的聖意。

我纔說。不全心聽命。容易心裏憂悶。但若推究不全心聽命的來由。也是從驕傲來的。心裏有驕傲的根子。斷斷不能平和。因為平和是謙遜的本效。憂悶是驕傲的本效。驕傲在心。望人尊敬。怕人輕看。生出許多亂心的事來。所以體面本分。難的也不嫌難。卑賤本分。容易的也不覺容易。一當着卑賤本分。雖是很輕閒的。也不勞心。也不費力。心裏也不快活。這不是別的都是從驕傲的根子。發出來的枝葉。

看起來。若願意心裏常常安樂。還是專務謙遜。是個近道兒。素日裏。常常勉

力着。愛盡卑賤本分。愛當卑賤差使。甘心願意居在衆人以下。自不難隨  
遇而安。心裏常常鬆快。吾主耶穌說。你們效法我良善心謙。就能得靈魂  
的平安。驕傲人貪圖虛榮。偏愛自己。仗恃自己的聰明。好隨自己的私意。  
所以纔肯遇着爲難的事。若果然效法耶穌的良善心謙。常常自卑自賤。  
也不圖世俗的虛榮。也不隨自己的私意。便是斷了憂悶的根子。別人拿  
着爲難的事。自己不但以爲難。反以爲快樂。勿論在什麼分位。有什麼  
職分。常常優游自得。

第五章 心中憂結祈禱可解

祈禱。也是消解憂愁的一種妙法。當着憂愁的時候。舉起心來。思想天主。

思想天堂的永福，念經祈禱，自然能得一番安慰。原來祈禱解散憂愁，就如達味聖王彈琴歌唱，能驅撒烏爾的魔鬼，是一樣的神效。憂愁的雲霧，蒙蔽人心，叫人昏昏沉沉，心不開亮，一用祈禱的工夫，好似風吹雲散。登時又見了青天白日，這個效驗，當初達味聖王親自經歷過。他說：我的靈魂，有解不開的憂愁，趕我一想天主，忽然覺着快活了，所以聖雅各伯宗徒勸當時的教友說：你們裏頭，若有上愁發悶的，就該祈禱。

我們愁悶時候，遇着個心投意合的好朋友，彼此談論一回，還能消解愁悶，得些安慰。何況同天主說話呢？所以凡熱心人，在外來的安慰上，尋不着真安慰，看閒書，說閒話，遊玩消遣，只是惹得心裏厭煩，更沒有什麼趣

兒。還就是收斂自己的心。獨自在天主臺前。靜靜班班的念經默想。是人的一大快樂。並沒有別樣消解憂愁的妙法兒。

古經上記載。洪水退了。諾厄的船落在高山頂上。諾厄在船裏頭。不知水退的究竟怎麼樣了。露出旱地來了。沒有。因此開開窗戶。放出一隻烏鴉去。試探試探。那隻烏鴉飛出去。沒有回來。又放出一隻鴿子去。鴿子尋不着踏脚之地。遂又飛回來了。聖人們論這回事說。烏鴉飛出去。沒有回來。想必是尋着踏脚之地了。怎麼烏鴉尋着踏脚之地。鴿子獨尋不着踏脚之地呢。這個沒有別的緣故。無非是烏鴉同鴿子性情各別。烏鴉是污穢的禽鳥。當時有死屍爛肉。既可以落脚。又可以充飢。所以飛出去沒有回

來。鴿子是潔淨的禽鳥，非乾淨的東西不喫，非乾淨的地方不落，死屍爛肉，他是不肯近前的。所以纔尋不着踏腳之地，又飛回來了。世上的人，也有兩樣，有的人相似烏鴉，憂悶時候，就往外邊，尋找那世俗的快樂，嬉笑玩耍，樂而忘返。有的人相似鴿子，素日志潔神清，不貪世俗的快樂，嫌那世俗的快樂卑污。憂悶時候，就收斂自己的心，密密的在心裏。同天主談論，天主是他心裏的，獨一個安慰。天主以外，一切解悶消愁的法子，都嘗着沒有滋味。這是我們當效法的表樣。心裏憂悶，不可向外邊尋找安慰。外邊的事物，只能分人的心，不能解人的憂悶。天主就在我們心裏。天主是萬福萬樂的根原，所以在心裏，纔能尋着真安慰。

聖瑪爾定行實上說。幾時聖人困乏了。就念經默想。當歇息歇息。並沒有別的解乏的法子。別的聖人。也有許多這樣的。乏了。祈禱解解乏。悶了。祈禱解解悶。從前有一位聖人。有一天。不知怎麼憂悶起來了。覺着心裏苦的。難以言傳。忽然聽見天主在心裏給他說。你爲什麼巴巴的呆着。一味的發愁發悶呢。快起來默想我的苦難。聖人一聽這話。遂就起來默想。登時百般的愁腸。全解散了。覺着心裏快快當當。有很大的神慰。從此以後。聖人常用這個法子。消解憂愁。

第六章 問心無愧居心自安

不善盡自己的本分。給談懈怠。也是憂悶的一個大緣故。我們也常經着。

若是一天勤謹盡本分，熱心守規矩，自然這一天，就覺着心裏格外的快活。若是冷淡懈怠，有了愧心的地方，自然就覺着心裏煩悶，這樣情景，我們誰沒有經歷過呢。聖經上說，心裏有罪，纔覺苦的慌。又說，心內不好，生發憂悶。從前加音看見天主厚待亞伯爾，心裏一生嫉妬，倏忽之間，容貌就變了。天主責備他說，你爲什麼抱恨不平。這樣垂頭喪氣的，你看，他心裏一起惡意，不但心裏不安，外面也發顯不安的樣子。誠於中，形於外，原是自然之理。若問，爲什麼修德行善，心裏就覺快活，犯罪作惡，心裏就覺煩悶，這並沒有別的緣故，因爲人都有個良心，良心裏都有個正理。修德行善，是順從良心，合乎正理，所以心裏覺着快活。犯罪作惡，是相反良心。

違背正理，良心不服，正理不依，所以心裏就覺煩悶。

聖伯爾納多說，人心裏有罪，比什麼刑罰也難當，心裏犯罪，心裏受罰，原是自作自受，斷斷不能逃脫的。你犯了罪，瞞得別人的眼目，瞞不得你自己的良心，能逃別人的判斷，不能逃你良心的指責。任憑你怎麼散心，怎麼消遣，你良心裏帶着罪，是終不得平安的。一切消愁解悶的法子，都不中用。有一位學士說，從天氣來的冷熱，容易忍受，從病中來的冷熱，甚是難當，所以人寧願意冬天受冷，夏天受熱，不願意發瘧子，生瘟疫。受這病中的冷熱，良心裏有罪，心中所覺的苦，就如從病中來的冷熱，是最難忍受的。那別樣外來的苦，就如從天氣來的冷熱，雖說叫人難受，比着良心

的苦。還差着哩。

先前熱心的人，良心有了罪，更覺着苦的慌，因為他經着過。先前熱心的時候，神清志潔，是如何安樂，那從小冷淡的人，神不清，志不潔，沒有嘗過熱心的滋味，沒有享過靈魂的安樂，就是良心有罪，也不覺甚苦的慌。這就如同一個人，生長於貧窮之家，沒有享過富貴，雖然受貧窮，也不覺那貧窮的苦了。你們熱心人哪，若願意常常心安神樂，總該善盡你們的本分，保存你們的心，常常清潔，叫他一塵不染，你們心裏清潔，自然就能常常快活，心裏一有罪，就不免要生憂悶了。

若論良心的快樂，也不是別的快樂，比得上的。聖經上明明的說，什麼快

樂也。比不得良心的快樂。又說心裏平安，便是常赴筵席。這是一個好比。喻赴筵席的時候，有嘉餚旨酒，可以適口。有良朋益友，可以談心。本是世俗人的一大快樂。一個奉教人，好盡自己的本分，常常按良心行事，沒有討愧的地方，心裏平安悅樂，也就如世俗人赴筵席一樣。這樣的好教友，就是遇着憂苦的事，也容易承當，因為人只要良心裏無愧，就不難變苦爲甘。變憂爲樂。聖基所說，良心清潔，能解心裏的憂悶，就如太陽光明，能去世間的黑暗。一個火星兒，落在水裏，頃刻就滅。憂愁的念頭，一入無罪的心，也是不能長久的。所以聖奧斯定，比方良心的安樂，如同蜜一樣。蜜是甘甜的，美味。用蜜調和東西，雖是酸苦的，也能變爲甘甜。人若良心裏

安樂，也能調和世苦。雖然一輩子，不免遇着些傷心爲難的事，也能不憂不懼的，甘心忍耐。

聖教會綱鑑上記載，歐肋畧做總王的時候，查拿奉教人最嚴。凡是教友，不分男女老少，一概都殺。其中有背了教的，也不寬放他們。拿他們當盜賊治罪。雖然那時候，背教的與不背教的，同受一樣的刑罰。但有這個大分別。那沒有背教的，面容喜悅，顏色溫和，個個都是心平氣靜的。那背了教的，面容愁苦，顏色醜惡，都是垂頭喪氣的。他們雖在一個地方，受一樣的刑罰，却是這樣各自各別，大不相同。這不是別的緣故，因爲沒有背教的，良心無罪，有升天堂的指望，所以纔得有那樣安樂的景象。那背了教

的。良心有罪，只有下地獄的危險。升天堂的指望，已經全失了。雖然受殺受罰，不過如同平常的囚犯一樣。所以纔有那樣憂懼的氣色。如今我們在世上，各人有各人的苦受。但這苦有容易受的，有不容易受的。全在良心裏何如。良心裏有罪，憂懼不安。什麼苦也覺難受。良心裏無罪，平安快樂。雖然遭着大艱難，受衆人的欺負，被親友的恥笑，見棄於人，自己反心自問，良心無愧，也有一番的安慰。有這個安慰，一切外來的苦患，都好忍受。

平安悅樂，不但是良心無罪的效驗，也是良心無罪的憑據。聖文都辣說：神樂在心，是聖寵在心的一個大憑據。聖經上也說：義人受光照，心正直。

的人得悅樂。爲這個緣故，聖方濟各甚喜歡見本會的修士，常常喜歡看着這外面的喜歡，就是天主在心的憑據，他自己說過，我幾時覺着心裏憂悶，一看修士們如何歡喜，憂悶立刻全解了，因爲看見修士們歡喜，便知道他們良心清潔，有天主的聖寵，所以看着他們如同天神一樣，怎能叫人不喜歡呢。

### 第七章 憂有善惡辨之宜明

有人問說，前幾章反來復去的講論憂愁的害處，勸人常常喜樂，這樣看來，就沒有可憂愁的事了罷。我答應說，還有可憂愁的事，吾主耶穌親口說過，涕泣者乃真福，爲其將得安慰也。可見憂愁也有時候是好的，聖巴

西畧及別的聖人講論憂愁有兩樣。一樣是俗情的憂愁，一樣是聖人的憂愁。聖人的憂愁是我們該有的，俗情的憂愁是斷斷不該有的。什麼是俗情的憂愁呢？凡是因着失財帛，失名聲，生疾病，及別樣不順心的事，生出來的憂愁，都算俗情的憂愁。我們切不可許他入心，因為熱心事奉天主的人，不該拿着世上當家，只該以天堂爲家，常盼望得天堂的永福。世上暫時的禍福，不能動他們的心，所以外教人，及不回頭的罪人，他們沒有升天堂的指望。遇着世上的患難，生憂悶，還罷了。我們又有信德，又有望德的人，只該聽達味聖王的話，常常喜歡，踴躍於天主。

就是死了親友，遇着喪事，論人情，不得不憂愁，也不可憂愁過度。聖保祿

宗徒囑咐當時的教友，死了親友，不可如同沒有信德的人那樣憂悶。看起來，憂悶不是不好。聖保祿並沒有禁止我們憂悶，就是吾主耶穌，當初因為辣匝祿死了，也曾哭過。哭親友的死，本是人情，不得不然的。但不可如同沒有信德的外教人，他們不知道復活升天的道理，所以死了親友，過於哀傷。我們奉教人，知道在世上暫時離別，日後在天堂，依舊團圓。團圓以後，永遠再不相離。如此想來，何必過於哀傷呢。聖保祿勸我們，不可如同沒有信德的人，正是願意用復活升天的道理，節制我們的憂愁。至論聖人的憂愁，是從四個緣故來的。第一，回想自己從前犯的罪，因此憂愁難過。後悔自己得罪了天主，這是很好的憂愁。從前格林多城的教

友。因爲犯的罪。憂愁難過。聖保祿聽得說。心裏很喜歡。說他們的憂愁。合天主聖意。因爲這樣的憂愁。能相幫他們痛悔改過。救自己的靈魂。金口聖若望說。在別樣事上。不拘有了什麼錯誤。後悔都是不中用的。獨獨的犯了罪。誠心後悔。就能賠補罪的害處。所以遭了別樣患難。比如失了盜。失了火。都不必痛苦。痛苦是毫無益處的。獨犯了罪。是不可不痛苦的。

第二。想起普天下的人。天天犯的許多罪來。心裏憂愁難過。也是很好的。這是從愛天主愛人的心發出來的。因爲誠心愛天主的光榮。願意救人的靈魂。見人犯罪。傷天主的光榮。至於喪失自己的靈魂。所以纔覺於心難忍。凡有傳教救人的本分的。更該有這般憂愁。有這般憂愁。纔算是誠

心愛天主愛人的人。從前達味聖王見惡人背天主的命令，不守天主的規誡。至於心裏憂愁。如生病一樣。先知日勒彌亞也是如此。像他們這樣的。纔顯出愛天主愛人的心。兩造其極了。

第三。心裏憂愁。因為恨自己的毛病改不淨。德行修不成。巴不得在德行道路上。時時前進。這樣的憂愁。也合乎聖經上的道理。吾主耶穌說。嗜義如飢渴者。乃真福。為其將得飽飫也。常懷着這樣憂愁的。就是那嗜義如飢渴之人。

第四。恨不能早升天堂。早離苦世。因此心裏憂愁。也不是不好。達味聖王嘆息說。可憐。我無福的人。我充軍的時候。太長久了。這句話。就是盼望早

升天堂，早離苦世的意思。我們天天向聖母說，厄娃子孫，悲懇號爾。於此涕泣之谷，也就是這個意思。這樣痛苦哀傷的話，是天主很喜歡聽的。以上說的這四個緣故，都是正經緣故。從這正經緣故生的憂悶，雖然叫做憂悶，倒底與俗情的憂悶，天懸地絕，大不相同。俗情的憂悶，叫人心煩意亂，發暴躁，不耐耐，焦愁不安。聖人的憂悶，不然。聖人的憂悶，是謙遜和平的，忍耐良善的，叫人不怨不尤，安心順命。因為這樣的憂悶，是從愛天主的心生出來的，所以其中包含愛德的甘飴。況說俗情的憂悶，引人敗興失望，其中一點兒安慰沒有。聖人的憂悶，加人的神力，長人的精神，叫人修德行善，越發欣勤。憂苦之中，便有一種甘飴的滋味。

我請你看看。上邊說的四樣憂悶，那一樣不是甘飴的呢？第一，痛哭自己的罪，勿論怎麼哀傷，其中必有甘飴的滋味。你且問問你自己，幾時你想起自己的罪來，痛哭流淚，心裏快活不快活，這痛悔罪的裏頭，所嘗着的神味，比世俗中，什麼快樂，也覺甘甜，不必說別的。但看這一條，就能知道專心事奉天主的人，遠遠超過貪戀世俗的人，享的快樂，一個熱心人，在神功內，得的安慰，任憑世俗中什麼快樂，也跟不上。聖奧斯定說：人當着纔回頭的時候，痛哭自己的罪，就覺着有極大的安慰。況說後來，專務神功的時候，天主拿神樂來，充滿他的心，那時心內，更是怎樣的安慰呢。

第二，哭痛別人的罪，也不能沒有安慰。孝愛父母的兒女，見別人得罪了，

父母心裏難過。熱心人見別人得罪了天主，心裏也是難過。這是拿好兒女的心腸。孝愛天主，這般孝愛的真情，是不能沒有安慰的。若論第三樣憂愁，嫌自己的德行長進的慢，第四樣憂悶，恨不能早升天堂。這樣的意思，又是不能沒有安慰的。因為聖奧斯定說：我們在這苦世上，還有比熱心事奉天主，常常想望天堂，更甘飴的事麼？一個熱心人，他的肉身在世間受苦，他的心却常在天上居住，早已嘗着永遠真福的旨趣了。從以上說的各條看來，我們講的喜樂，都是從天主來的喜樂，並不世那世俗人的喜樂。切不可錯懂了這端道理。若是好說好笑，舉動言談，放蕩不拘，這樣的喜樂，大不合我們的身分。我們事奉天主的人，該有的喜樂，是從神

樂發出來的，神樂在心，自然外面和悅，氣象良善，歷來的聖人，大概都是如此，他們有天主的神味在心，安樂和平，所以發越於外的，都是和顏悅色，令人可親可近，這纔是我們當效法的表樣。