



神  
翼  
用  
建

天主降生後一千九百三十四年

第二次出版

神 翼 用 健

山東兗州府天主堂印書館印

**NIHIL OBSTAT**

P. Henr. Kappenberg SVD.

Libr. Censor.

**IMPRIMI POTEST**

P. Theod. Schu SVD.

Superior regionalis.

**IMPRIMATUR**

Yenchowfu, die 23. Dec. 1933

† A. Henninghaus SVD.

Vic. Apost. de Yenchowfu.

## 序

### 此書的取名

『神翼用健』一書係 "Wie lernt man gut beten?" 之譯本。譯此原名，則爲『怎學善禱』。『端其內容，乃是『緊要神工的簡解』。譯者却顏之曰，『神翼用健』，蓋前哲先賢，本聖經之旨，咸以祈禱克己爲趨聖超凡之二翼，一翼獨健，難得咫尺高飛，雙翼並豐，方可萬仞翱翔，是知祈禱克己未可偏廢。然苟不善祈禱，克己萬難自用，故欲健克己之翼，亦必賴祈禱之多力，此不待煩言者也。是書之作，雖首在引人善禱，而爲成善禱之工，亦示人克己之術，惟其志一而兼及其二也，故斯名之。質諸達者，未識我許否，謹寫其意如此。

降生後一千九百二十八年八月十七日

聖言會後學謹書於戴莊荷亭



# ★ 目錄

弁言即論善禱之模範救世主的祈禱..... 柒

第一章 默禱淺言..... 一

壹 默想規式..... 二

貳 默想規式略解..... 九

參 拾遺..... 三二

第二章 口禱數箴..... 四三

一 口禱神工務須善始..... 四四

二 外表虔敬亦係要端..... 四七

三 心分意亂宜力推除..... 四九

四 誦經分心切勿重念..... 五〇

五 大眾公誦獲益特多..... 五二

六 願蒙俯允務睦同人..... 五三

七 歛心神工宜勤練習..... 五四

八 重視祈禱恒遵定規..... 五五

九	堅心忍耐靠望天主	五七
第三章	天主經	六〇
第四章	耶穌的大祈禱及別的經言	七四
第五章	玫瑰經	八三
第六章	大日課	九〇
第七章	苦路善工	九七
第八章	彌撒聖祭	
壹	彌撒聖祭的意思及其宗旨	一〇五
貳	與祭規式數則	一〇八
第九章	領聖體	
壹	領聖體前	一一二
貳	領聖體後	一二七
第十章	朝拜聖體	一三三
第十一章	每主日的告解	一四六
第十二章	私省察	
壹	每日省察規式	一六一

貳	善行私省察箴言	一六八
第十三章	論得大赦	一七六
第十四章	論月靜會神	
	在月靜前一日內之所當務	一八五
	前日晚响之所當務	一九〇
	當日之所當務	一九三
	熟思靈魂日下的光景	一九五
	預備善終	二〇四
	爲下月當取法之模範	二一一
第十五章	奉獻聖心祝文	二一四
第十六章	每月首瞻禮七向聖母之敬禮	二二一
第十七章	論定正意	二二六
第十八章	論對越天主	二三七
結語	論一切神功的終向	二四六



## ●緊要神工的簡解別名神翼用健

●弁言，即論善禱之模範——救世主的

祈禱書

我們這些亞當厄娃的子孫，充軍流徙，居此涕泣之谷。若願靈升天，免遭永苦。但靠着出力耐勞，必定不能濟事。非餘外再加上祈禱的扶助，難以成功。這原是天主的聖意所採，萬不是箇人的臆說。只要你抬頭瞻仰瞻仰，那位自天降世，為我們以身作則，以行立表的救世主，你就必定深信此言之不謬了！請想救世主是如何用了他一生的光陰呢？固然他也出了力，也受了苦。到底若看他為行祈禱所用的工夫，豈不見他全生的時光也着祈禱佔去一大份麼？聖經明言，他一入世就祈禱說：「天主請看我來了！是為遵行你的旨意。」（赫伯肋書<sup>第十章</sup>五至八節）至論他臥於馬槽之際，以及他度其未能勞力的童年之時，聖經上雖無什麼明訓，然而可斷言的，是他一定也以祈禱作了自己居先的職務，為首的本分。若說他隱居的時候也曾多多的專務了祈禱，有他傳教時，切慕祈禱的那番熱火，就是這話的鐵證。請想吾主耶穌為講道

勸人所有的時光僅足三年，而所當辦的事情却是極多。步下遊行全國，親口教訓羣黎以致身困體疲，在聖經上記載了不是一次，若說舌敝唇焦，這也是可想見的自理。然而就在這千忙萬忙之中，耶穌不但未輟祈禱，且是祈禱的很多。不但爲念簡短的誦句，常有現成的工夫，卽爲行長久的默禱，也常尋得了適當的時刻。假如他預料日間沒有閒空，就必定早早的起來，在盡講道勸人的本分以前，解他這切願祈禱的沉渴。（瑪爾谷<sup>一章三</sup>十五節）設若晚晌回想日間有未行的祈禱，也是照常尋個清靜地方，好能補上。（瑪爾谷<sup>十四章</sup>三十三節）且也有時白天，就勉強躲開衆人的擾亂，爲滿全他所禱的本分。（路加<sup>五章</sup>五十七）另外若是遇着該辦的重要大事，總是先徹夜祈禱。看他這宗光景，就如同他想着，若不這樣常用祈禱採取天主府庫裏的聖寵，添補自己施與人類的恩惠，因此就怕自己的神力聖寵，短少缺乏，入，不付出了的一樣。此外你若再想想他是如何忍受了那長久滿苦的臨終，並如何對待了那殘不忍聞的兇死，也就可以見得他常是用祈禱忍受對待的。至論他現下在那光榮的生命之中，直然可說是度祈禱的生命了！他如今在天堂上，在聖體聖事中，晝夜所

專務的不是祈禱是什麼呢？因為這樣他才能光榮顯揚聖父，救助扶佑世人，並如聖保祿所云，作我們中間永在的大轉達者。

說到這裡，就恐怕有設難的說：耶穌乃真天主，似乎用不着祈禱，但他既是這樣重意祈禱，想必有適當的理由。敢問耶穌是爲什麼緣故，如此特務了祈禱呢？我說：第一，是因為他洞透明曉人這一生之所當專務的，惟是一個愛慕光榮天主。然而要滿全這愛慕光榮天主的本分，祈禱總算是首先得力的上策。所以耶穌爲榮主愛主的緣故，特務了祈禱。第二，因為耶穌的人性，明見天主性的美好，故以天主爲自己獨一的萬有，自然就能不拿着同天上的聖父來往週旋，當他最稱心，最如意的快事了！故此他每次念經，便覺着甚得其所。一行祈禱，就以爲尋得了在世所能得的終向。第三，是要給我們立個祈禱的表樣。並用自己的祈禱，預先祝聖我們的經言。使能得着天主的垂允，承當天主的聖寵神佑。除此以外，第四個緣故，就是因爲吾主耶穌在聖父台前，爲我們盡那當中人的本分，也得屬於天主賞賜我們世人聖寵的常則，這常則，就是，求的越多，得的聖寵越多。求的若少，得的聖寵也少。

若是不求，也就全然不得。故此可說，誰會善行祈禱，誰算會善度暫生，凡彼聖德越高，榮王救人的心火越大的，准也越法切願祈禱。反過來說，若某人無心祈禱，誰也別盼望他能作出什麼真正非凡的大事來。可見救世主給我們留下的熱切祈禱的榜樣，又勸我們勉力效法所說的。『人當時時祈禱總不間斷』。你們常常醒晤祈禱罷！』等話極有關係。（瑪爾谷<sup>第十八章二十一章</sup>第一節三十六節）

耶穌所以祈禱的緣故，我們已經通曉個大概了！但如今另有別個問題，就是耶穌爲什麼事物行了祈禱呢？爲答應這個問題，我先混統着說一句。救世主爲許多人，許多事，行了祈禱，你爲明白這個回答，該當知道，吾主耶穌降生在世是爲的救贖我們，並在天主台前，作我們世人的代表，當我們全人類的大司祭。因耶穌洞曉他這個本分，所以在他念經的時候，普世的每一個，人並每人的急需要事，以及彼等神形的一切艱難危險，莫不都在他眼前。不光這個，且是全聖教會，連他的危難，帶他的成效，和一切教宗，主教，司鐸，信友，並普世的各個種族，世俗中的各等分位，從開闢以至世末的各個時代，全都在他神目前擺着。他就爲這無數人中的每一個人，念了經，作了

難，操了心，謝了恩。爲這一切事實所當備辦的，他都安然備辦了！所當定規的，他也全然定規了。從此可見，你我，咱都已經受了耶穌當時的想念，所以你所得到的一切聖寵，光照，神佑，神力，也都是救世主吾主耶穌爲你預先求得的，我如今總束一句說，大至全聖教會，小至各個靈魂，都離不得耶穌的祈禱。固然人類不可沒有耶穌的教訓，操勞，苦難，聖死，可是少了耶穌的祈禱，也是一樣難得超性的生命。由此可知，救世主的祈禱所包裹含蘊的是什麼了！也能略曉他在那長久徹夜的祈禱中所專務，慮及的是什麼了！爲證明我們以上所說耶穌的祈禱，是廣被普及的這話，有聖經所載耶穌親口說的言語可憑。比如他向伯多祿所說，爲他所求了的那話。（見路加第二十二章）並他親自教給我們的天主經。另外看他在立聖體後所念的那端大祈禱。（見若望第十七章）就能明見他的祈禱實係爲一總的人了。

我們在領受了救世主，論祈禱所立的表樣教訓以後，本來就不用再多費唇舌，討論這端所以該當祈禱的道理了，只好各人勉力去多行祈禱，善行祈禱就穀了。到底我如今還提幾句宗徒的勸言，好證以上我們所講的那祈禱緊要

的道理，已是宗徒從耶穌的表樣教訓上所看到的。所以這才教訓人說：『你們不住的祈禱罷！』德撒羅尼第五章又說，『你們要恆心祈禱，祈禱之中要醒晤，要感恩。』格羅森四章二節至於其餘類似的言語很多，此處不便枚舉。然而我在此處所最願意你留意的，就是盼望你把這少數的幾端教訓，實心實意的貼到你自己身上，因此時時想念，祈禱神工為戰勝三仇是萬不可離手的兵器，為能多得聖寵是有實效的證券。如此盡心竭力，按着你的本分境遇，能行多少祈禱，就行多少，方不負吾主耳提面命，以身立表的這番苦心呀！假使你說，我不會祈禱，如何能喜愛祈禱呢？若我學會了祈禱，嘗着了祈禱的滋味，覺着了祈禱的效驗，那時我自然就能多行祈禱了。然而我且問你，你要如何去學祈禱呢！不錯，這本神翼用健能教給你多少的指個門徑，到底着實的說罷！人非加工祈禱，萬萬學不會祈禱，因為為學祈禱，祈禱就是獨一的方法，蓋善行祈禱，是件神恩，神恩不求，如何能得呢？所以你會祈禱，固然該當祈禱，你若不會祈禱，則又更當祈禱了！但於祈禱之中，救世主所依據的原理，所立就的表樣，為你極有關係，那些感動救世主常行祈禱

的緣由，也當在你心中發生同樣的效力。所以你也該以祈禱爲最有關係的善舉。因爲祈禱是同天主交好對晤，是同天主來往週旋。況且祈禱又能叫你爲自己，爲別人賺得一切緊要的恩惠，且是百發百中，極其得力的善法。難道你不爲別的，光爲借着祈禱能得各種神形恩惠，不該盡心竭力的多行祈禱麼？天主實在是把無論何等寵錫，都放在祈禱之中了！故此祈禱的效力，真可說是無邊無涯。全如救主說的，「你們求罷！求就得，（因爲）凡求的（必定）得着。」（路加<sup>第十一</sup>章<sup>九至十節</sup>）雖說如此，到底我勸你居心不要太窄。別光爲得私益才去祈禱。因爲如此雖無不好，終是顯不出天主好兒女的心腸來，你要多行祈禱，該爲得太多的光榮天主。因在光榮天主的法子當中，祈禱是一端大具實效的法子。如同前邊已經提過，耶穌所以很關心祈禱的緣故，也是因爲他拿着只要妥行了祈禱，就算真正爲聖父出了力。你不願意爲天主出些力麼？請你也多行祈禱就完了！

哎呀！耶穌祈禱的子女呀！假使你能跪在耶穌身旁，同他一齊行個徹夜的祈禱。你覺不出來是個極大的福氣麼？恐怕你說，可惜的是我撈不着享受這宗

大福氣呀！我說，只要願意享，你就能以享。況且耶穌屢屢的邀請了你，並用聖寵多次感動了你，叫你同他一齊祈禱，你如何對待了他的邀請呢？因為凡是因耶穌的名子祈禱的，就是同耶穌一齊祈禱，就是接續着耶穌祈禱，難道你不能因耶穌的聖名祈禱麼？所以我再用耶穌的話作一個結束的忠告說，『你們求罷！求就賜給你們。』（瑪竇七章七節）

○  
★第一章 默禱淺言  
○

祈禱總分口禱默禱兩種。口禱是用現成的經文，口誦心唯的祈求天主，感謝天主，讚美光榮天主。所以只要有這樣的經言，人能熱心虔誦，這也就是善行口禱，本不用什麼特別的指教了。到底默禱是心裏對越天主，口中並不誦什麼經言，爲善行這宗默禱，若有天主特別的感動，心中自然發生向慕天主，輕棄暫生的各種善情，也就用不着什麼規式引導了。然而這種自然的默禱，或名超凡的默禱，是天主特別的大恩，我們不可指望天主一定賞賜，所以先聖就給我們留下了一個別樣默禱的法子，叫我們用自己的明悟記含，激發我們的愛慾，感動我們的心情，好能因此向慕永遠的真實，輕棄暫時的虛妄，這種默禱，可以叫作人爲的默禱，或叫尋常的默禱，簡稱就叫默想。在這一章上，壹，我要陳明默想的規式。貳，我要略加幾句講解。參，我要補上幾端爲行默想有關係的注意。望天主指引我，開導你，好

叫咱所願望的真能榮顯他的聖名。

★ 壹 默想規式

甲·遠預備；默想的遠預備，是時時刻刻，整天的工夫，所當專務的預備。一來，是用心躲避一切能阻擋我們善行默想的行爲，心情。譬如貪戀世俗，喜愛虛榮，心神散亂，等等情形，和一總明知故犯的過失。二來，是留意修那些扶助人安行默想的德行。比如謙遜，克苦，收斂心神，對越天主之類。

乙·近預備；默想的近預備，就是在將行默想以前所當作的預備。一來，是在頭一晚晌先念來日清晨所要默想的題目，並在睡前醒後留心想起那題目所包含的事理來。二來，到行默想時先要想自己現下實實是在天主眼前，以後就跪下安靜收心起始默想。

丙·豫經；豫經是在默想起頭總不可缺的，一端經，茲錄兩個成式例左：  
吁，至聖三位一體之天主，聖父聖子聖神，我今神目見爾，實實在茲。故我虔誠叩拜爾造成天地之無窮聖威，熱切欽崇爾願居我心之慈善聖愛。我

謝爾施與我之無數恩寵。我祈爾饒赦我之種種罪過。並懇求爾降福我之此次默想。賜我聖佑，俾善行之。亞們。

(或取下式亦可)

吁，吾天主。我堅信爾實實在茲。並信因我之多端罪惡，誠不堪自顯於爾聖座之前。但我仰賴爾之無窮聖善，故今仍敢呼爾聖名，對爾言談。且願默思爾之誡命，俾能時時愈識爾之聖旨，亦克忠信時增以奉行之。故此祈爾照我明悟，使之深識為能榮爾救我之所當務。祈爾動我愛慾，使之專心致志務爾之所欲於我者。又祈賜我日益認識耶穌。奉為我之天師，我之首領，日益彼愛，恆步伊表，慨然自犧，毅然而勞，恆心勇戰，善度我生。亞們。

丁·前導；前導是本默想最近的預備，含有兩端。

一，定像；即將你要默想的人物地點，或相對默想體材的一個影像活活潑潑的擺設到你神目以前。（這端工夫的用意詳下十七頁）。

二，求恩；即求天主光照你的明悟，感動你的愛慾，使你能覈得着這次默想

所當得的效果。

戊·默想的本體；即是叫靈魂的三司在所默想的事理上，各自施展他們的作  
用，運用他們的技能。茲述進行的方法如下。

一，用記含；即是叫你再把那將要默想之事理的梗概，重新想念起來。好比把那些事理引到你明悟眼前一樣。以後就發個活潑的信德，堅信這端要默想的事理。為相帮你易於記憶，當默想的事理，可用以下的這些問題。即「何人？何事？何故？何地？何如？何時？」如此那默想的事理就自然容易發揮了。

二，以後就用明悟推想這端事理；看能為你取出什麼教訓來，仔細酌量酌量這端事理，與你如何適宜，如何可用，你若依着他行事，能得什麼好處，若不依着他能受什麼害處等等。為使你善作這番推想，可取以下的一兩端問題，自問自答。

(一) 這端事跡，教我什麼道理？我當如何循之度生？

(二) 我向來如何遵循了這端道理的教訓？

(三) 我將來要怎麼樣實力體行？

(四) 我所以要按這道理去行事的緣故，何在？

比如因為我既生為有靈明的人，既為有信德的教友，或既為特別自獻與天主的士女，就理應如此去作，好能保存我的身分。○或是如此去作，為暫生並為永生，都有益處，○或是如此去作是很容易的事，因准有天主聖寵的扶助，也很如意，因為能享心神的安樂。○或是總而言之，我該當如此去作，因為關係我永遠的禍福等等。

(五) 為能以後按此道理行事，我當除什麼阻碍？當用什麼扶助？

三，若論愛慾，愛慾當在全默想中施展自己的技能，一來多行祈求，二來堅定善志，因為默想之所以設，原來是專為引着我們善行祈求。故此你若願意定斷默想的好歹，該看默想中的祈求，多寡。凡是多含祈求的默想，都是好的，不然，就算不好。所以在記念提念，明悟推論之時，只要有機可乘，就該加上所求的工夫。除此以外，還該堅定善志，即為當天，切切實實的指出按這默想的道理所當行的善工來。然而此等主意志願，不必常換新的。

最好是教他與私省察的題目，或與上次告解時所立的定改，互相對照，同趨一題，方稱得宜。

己·祝言；（或名束題）即是在默想將終，所總不可缺的一分工夫，爲善作這端工夫，可向我們的慈母，並在耶穌台前爲我們時時代禱的瑪利亞，念「亞物瑪利亞」向罪人之托。並在天主聖父台前作世人之中保的我等主耶穌基利斯督，念「懇求耶穌之聖靈佑我云云」。向慈悲的聖父共慰的天主。念「在天我等父者云云」。亦可照樣祈求天主聖神，護守天神，大聖若瑟，本名聖人，特敬的主保，或別的聖人聖女等。○以後再挑幾句格言，或是幾端短誦，以備日間再三誦唯提念。好能借此不忘在默想中所定的志願。

庚·廻想；廻想本是默想以外的一端工夫，好比默想的遠近預備一樣，然而輕易也不可缺。就是，一來查考自己如何作了默想，如果看作的好，就該感謝天主，並且定志以後常要照樣去行，設若看這默想作的不好，就該發個真心痛悔，自卑自賤，自認無能，求主賜宥，並要推求那不好的緣故，尋得之後，定志除之。二來，將已經默想了的事理重新略想一遍，或用別個更

好的法子，就是光把那使你格外動情的事理，或者你特別明瞭的理由，再想一遍。遂即也堅定堅定你的善志。並且預先料到，怎麼能着你的志願見諸實行。末了也把你所得的神光，筆誌起來，以免遺忘。說到這裏，除了還該整天按着所定的志願行事以外，默想的神工可說就算完啦。

辛·茲附幾端廻想中，適用的問題如左；

一，默想前晚，我曾注意領聞？或留心誦閱了默想题目的端略麼。

二，晚晌臨睡以前，我曾念及了默想的題材麼？晨興醒來以後，我曾推出各種雜念，專心想念了當默想的事理麼？

三，默想伊始，我曾先起立片時，想念了天主實居眼前，並想到了，我將起頭作的是什麼事情麼？

四，我怎麼虔誠，注意，熱切，懇摯的，念了豫經？

五，默想之初，我曾妥作了定像，並熱心祈求，與默想題材相對的效果麼？

六，默想之中，我曾盡力運用了我的神力麼？記含留心想念了默想的題材，明悟仔細推論了默想的事理，一一貼諸己身，愛忿恆行了祈禱，堅定了

善志麼？

七，我於默想中爲懇切祈求，比爲用明悟推論，更下工夫麼？

八，我曾長久注意了那更使我動心的事理，直至取盡了神益纔止麼？

九，我曾仔細拿了決意實行的主意麼？

十，我曾用心壓服了分心的念頭，並勉力得勝了煩悶的心情麼？

十一，我曾作了合式的祝言麼？

十二，我在明悟中得了什麼神光？愛慾內生了什麼善情？定了什麼主意？

十三，在全默想中，我常持了個端正虔敬的外表麼？

十四，爲默想指定的時刻，我全用爲默想，並常盡力推想，傾心體味了那所

默想的事理麼？

十五，如前所言，若見默想行的好，則當謝主之佑，否則當尋那致此的緣

由。若見係故犯的罪過，則當悔恨定改，並於下次迴想中，特別留意，

看你真躲避那罪過了沒有。

★ 貳 默想規式略解

甲·默想大意；我們前邊已經說過。默想是人爲的默禱。就是用我們三思的能力，玩味思索一端關與常生的道理，使能提拔我們的心思，歸向天主，愛慕永生，因此自全自修，善度現時的生命。若換言之，默想就是清清爽亮的，思考一端道理，照那士農工商，軍政外交等人日日時時，經營自己各種職務的辦法，料理我們靈魂的神事。請看以上所說的這些人等，在作工盡本分的時候，是何等秩序井然。條條理理的，善用他們的心力。看他那想像，記念，有多麼注意，總是把那當行的職務，時刻不離的放在眼前。看他那明悟，當着推求探索如何可以成功，別人如何得了成效，自己如何能毅効法的時候，有多麼精細盡力，是如何無微不至。再看他那愛慾，因爲有所心得而定的主意，並銳意進行，不爲物阻的志氣，是多麼剛強決斷，義氣果敢。實在這些世俗之子，在經營他們的職業上，極其聰明，甚會推求，你看他們的一切心力，都抱定不二的宗旨。各個舉動，全趨向同一的方針，千思萬慮，但願己事有濟。左顧右瞻，惟恐所志或失，足見耶穌千古不移

的聖言，是絲毫不差的呀！

如今你可替這俗務，取一端關於常生的事理，照這俗人經營俗務的方法榜樣，前去研究，從事推求；如外再虔誠祈求天主的相幫，這就是極好的一端默想。哎呀！假使光明之子，都依照世俗之子的心火，關心天主的光榮，在意自己的進修，貪享永遠的真樂，留意身後的究竟，這默想聖教道理的工夫，豈不成了自然的事了麼？爲能善行這所說的默想神工，還用什麼特別的指引教導，成形的規式麼？可惜這番致福的關心，與這敗壞的人性，相去太遠，以致非你把這心志振興起來，他是不肯貪慕神工的，這也就是人在初學默想的時候，不可缺了此類成形之規式，詳細之教導的緣故。到底從前邊我所以把默想神工比於俗人營業上，你也就可以明白，人人都能默想。並能明見，聖依納爵所傳的默想規式，很合人思想的方法，又能知道，學習默想是一端極自然，很容易的工夫，斷不如衆人常想的那麼難。

乙·遠近預備；默想的遠預備，首先在乎盡力保存良心的清潔，勉避各端故犯的罪過，另外是假善，輕人，貪名求譽，冷情待人，非理的私愛等偏向，

皆當勉力斷絕，到底你也不可把我這話錯懂了，因為能善行祈禱，准得實益，並不是說先該把這些毛病過失完全改淨，但不過是說的不該喜歡這些毛病，不該貪戀這些偏情，並該有勉力悔改的真心就是了。這是遠預備的第一步。其次就是在整日作工盡本分的時候，屢屢的舉心向主，多念短誦，使自己的心同天主愈密結合，這算第二步，此外還要行幾端內外的苦工，遂時遂地，趁着機會，操練自己。這都是不可忽略的工夫，倘若到默想的時候，無論如何出力自勉，終是不能善行默想，我給你說：你先不必煩惱怪異，只須你仔細查考這遠預備你作的如何，就能解釋你許多的疑難。

因為「誰到念經時才想念經，且又盼望好好的念經，他這是盼望天主發顯靈跡」(B Petrus Faber 眞福伯多祿法伯爾)，聖文都拉也說，「我們願意在祈禱中如何，在祈禱以外也當照樣自修，」意思是說，你若願意善行祈禱，總當勉力善生。可見你若不能善行默想，並尋不着別的緣故，恐怕你不善生就是那緣故了。

為安行默想的近預備，在默想前晚，總該把默想題目按排妥當。不然就算

試探天主，這是聖經上的意見，且是假使你不先定妥默想題目，平常你准也不能妄行默想。起頭起不成，收尾更收不好，中間也免不了思念雜亂的干擾。俗話說，不可臨渴掘井，不可臨陣磨槍，也就是這個意思。所以若願意明日默想，今天晚晌就總得明明白白的知道你要默想什麼。並在這次默想中，要採取什麼另外的神益，（就是與默想題目相對的神恩）；如此就讓你把預備了的材料，遺忘幾條，到底准還能毅默想一些。自然你既預備，就得預備妥當，並勉力把那題目的端略，都一二記住，至於叫你雖然不看本子，也能把那題目的梗概，連其中所能發的心情，帶裏頭所含蓄的祈禱，都能講說給別的人聽才好。

然後在安歇以前，不可想念分心的事理；及至臥到牀上，還該至少用念一遍聖母經的工夫，思念思念來日當默想之事理的端略。並把這個默想，仰賴我等慈母的代禱，托與天主聖寵的扶佑，望能通達這端事理，實力遵行內中所含的教訓，以後才可安睡。若是夜間醒了，也可發與默想相對的善情另外到清晨一醒，就該再把默想題目擺到眼前。但不必如同行正式的默想

一樣，也不過是光該想起那默想題材的端緒，和要得的神益來就完了。此外還該整理自己的心情，叫他不致粉亂，好能妥行默想。又要提拔你的意志，激發你的情操，好能十分關心默想，再把你這神工，托與可愛的天主，給仁慈的母皇，罪人的托賴。然後再念些簡短的誦句，呼求天主的助佑，好能看透你將默想的這端奧蹟，所含的珍寶。再勉力激發各種與默想題材相對的善情，直到默想起頭，不可停止，更不可故意的分心。至論這些心情，本來不關乎默想的本體，然而為善行默想，却極有關係。宛如美時來 (Mersch) 君所言，『光天氣好固然不能成復活瞻禮；到底雪天雪地之間，總難成復活瞻禮的喜樂。』

從一起來，直到默想，此間的時刻極其寶貴，並且關係全天的工程。你若善用了這段時間，將來全天順當，不然就全天被累。然而要善用這點工夫，平常特別的不容易。因為那些惹人厭煩的心情，昏亂人心的形像，和些個虛幻的夢想，無益的思慮，都趁着這個時候，齊起羣來，盡力攻擊，非要霸佔人心不可。你若一不經心，上了他們的圈套，落到這些雜念之中，想再

享心穩氣靜的清福，可就費了週折，苦了心神了。所以這個時間以內，你總要十分小心，加意自守，因為這就如全日的始出物(Primicia)一樣。按天主與古教人所頒的定命，一切始出物都是當獻與天主的；所以這全日的始出物，你也當祝聖與天主，不可自己妄用，只好在這時內多向天主發善情。比如感謝天主保護了你一夜平善，並賞你再有今天。然後再將你全天的工行獻與天主，求他賞善過今日，免犯罪過。並把你私省察的題目，托與天主，求他降福。然後就要存想你將默想的事理，直到默想的時候為止。這就是你天天不可缺的幾端工夫。這就是你每日清晨借以梳洗裝飾你靈魂的幾樣行爲。

丙·豫經及前導；到了默想的時候，就該盡心收斂自己的心神；最好是先站起來用念一遍天主經的工夫，想想你是要在誰的眼下週旋。並要想起來，是要做什麼？比如想念天主聖三，住在你靈魂內或想天主聖三，從天堂他的寶座上，注目看你。或想救主耶穌在聖體內，四週恭圍着無數天神聖人，並慈目看你。爲能感動你依恃他，熱愛他，懇求他的真心。想畢跪下，虔

誦豫經。本來前節所寫的那兩端豫經，你無論念那一端，都足穀啦。到底爲免俗煩，有時自己編着念也可以。但該知道，豫經主要的部分，第一是發個活潑虔敬的信德，信你寔寔在天主眼前。第二是發個真正謙遜，痛悔慚愧的心，因你向來犯了許多罪過，重重的傷了天主慈父的好心，並且在你各種善工上，常有缺欠且因你的各種行爲，常不齊全。第三是奉獻自己的明悟記含愛慾，和一身的作爲，好能行此默想悅樂主心。第四再哀懇天主，求他降福你這神形能力，並用自己的聖寵，相帮你善行此次默想。但這第四條的意思，你可別錯懂了。因爲所說的，求天主相帮你善行默想，並不是求天主去你分心的擾亂，賞你極大的神慰；也不是求着能得高超的神光，非常的思想，或別端此類的心情。因爲論這些心情思想，神慰神枯等，你當全聽天主安排。他看着怎麼樣好，就可怎麼樣處置，你要完全用命，不怨不尤。到底你所常用心求的，就是能同天主的聖寵同行同力，借此使你的諸凡意願，各種冀希，肉身的舉止，靈魂的動作，都力致於光榮天主，救己靈魂，原來這就是天主造生救贖，長養成聖你的獨一目的，最後

的終向。你只要得了這個終向，永遠常在的萬福，自然遂之而來。你若拋棄了這個終向，恆存不滅的永苦，也就代之而至了。所以如同在出力勞苦上，你不可有別的希望，但該貪慕光榮事奉天主，照樣在一切神工上，也該單務這一條；從此可見，引你去行默想的緣故，該是切望榮主救靈的心願。你在默想中所當懷念的，也單該是個願意榮主救靈。至於在默想中你盡心推論竭力思索，所盼望的神益，也不能外乎這個榮主救靈。看來只要天主享悅樂，天主受光榮，你心裡是苦是喜，就不必介意，故此爲得這榮主救靈的終向，或是你在默想中能享許多神慰，一些欣喜，心思不亂，神樂不斷等等甘飴。或是當耐多時的乾枯，常久的無味，心神冷硬，不覺善感，常苦悶倦，意念散亂等等苦惱，你當全遂天主聖父的照顧。全憑天主上智的安排，因爲天主這慈愛上智的安排，我們微小的明悟，萬難明曉透徹。到底只要我們不故意的乖張，一切順境逆境，就都能相幫我們事奉光榮天主。聖保祿宗徒不是說過麼？「一切事故都相幫愛天主的人得益處。」

（羅瑪<sup>八章</sup>廿八節）所以你在默想起頭的時候，常要激發這個翕合主旨的心情；不

貪神樂，不怕神苦。只要自己無罪，情願受盡各種苦腦，如此你的經言，就准要得蒙垂允。即便神枯敗興的狂風，協力來攻，你仍能飽嘗神樂。

你沒見過受父母責罰的好兒女麼？父母打他，他不但不肯逃避，反更親近他們，甚至投於父母懷中，發顯依靠孺慕的心情。到那時候，父母就不用手打了，反來用口親呢？這是聖女小德肋撒的教訓。所以若你覺着心神乾枯，似乎天主拒絕你似的，你不該間斷祈求，反該加力親近天主。天主見這好兒女的心情，也就要用慈父的口，親你安慰你了。

第一前導的意思，是叫人留心一定的一個想像，好能使這想像力不怎麼容易散亂紛馳至於分心。或是有時就讓分了心，也容易再重新收斂回來，就如使牲扣的一樣，總是給他帶上嚼之韁繩，免他任意亂行，就讓有時他弄斷韁繩，還有嚼子可以着手，容易逮住，我們設立定像，也就是爲的管束我們的想像。至於那個辦法，你可以遂着默想的材料捏造。比如默想地獄，就可想見那哭叫連天，污穢萬狀的火坑。默想天堂，就可神晤那歡顏滿布，美麗無比的樂境。默想耶穌的行實，自然可以設想，如同親見耶穌的舉動。默想

耶穌的教訓，可以設想，如聞耶穌的聲音。默想一個德行，可想那德行的美麗。想一個毛病，可以想見那毛病的醜惡。到底你若願意注視苦像，或仰瞻聖龕，或看一張耶穌，聖母，或別位神聖的聖像，也無不可。且是假使這段工夫，你覺作太難，或不但不相帮你收心，反倒引着你分心，你也可以箭直的隔過他去，單留心作第二個前導，就是求恩，求天主賞你善行這個默想，並得着你所希望的神恩。總而言之，這前導之工，該當作着簡短爽快，不然必至於分心，難免白費工夫。

丁·記含及明悟的作用；若是你爲默想，光有二刻的工夫，並到默想的時侯，還念當默想的材料，這記含的作用，就可以着聽念默想的工夫代替了，到底若是當時不念默想的材料，你就可以把你所預備的，揀那大綱要旨提念起來。可是該當清亮，不可混統，該如以先說的，相給別人講說這端事理一樣。所以該見真着實的去作。到底也不可用的時候太長。至於這段工夫，所以要緊的緣故，是因爲那祈求善志的根子，都在這段工夫裏含着。故此若這段工夫作的疏忽，必致明悟尋不着理想，愛慾找不着情發，祈禱乾

枯，不覺感動，無從定志。所以這記含提念之工，關係全個默想實在不淺呀！在這記含的作用末了，平常該發一個活潑的信德，深信你要默想的道理真實無偽，然後就用明悟推論。

若說這明悟的作用，先該把這端道理貼到你自己身上，並該給你指示出來，這端真理爲你現下的光景如何適用。並要查明按着這端真理，你當立時下手去作的是什麼？你如此去作能得的利益是什麼？並要看明你若善用這端真理，能爲天主和永生得什麼效果等等。總之可全按世俗中的勤勵人，經營已業的式樣，反來復去的推求探索。請看那些俗人，無論是什麼東西，只要入了他們的眼簾，他們立刻就想到了，爲得自己的目的，該當如何引用那些事物，不肯讓他空空的過去。請相吾主耶穌不是也囑咐過我們，教我們效法明智的商人，出力經營，善用今生的光陰，好得豐厚的贏利麼？不然耶穌所說，『你們營商去罷！直待到我回來』和聖路加經第十九章自十二至二十七節所講那個比喻，是什麼意思呢？到底爲什麼叫你在這段工夫上，真能有所心得，不致浮泛，你可用以上默想規式，「戊」條「二」下，所設的諸端問題

中的一兩條，自問自答。也可以捫心自問；假使你知心的密友，本着這端道理，向你討求該如何度日的主義，你要如何相答呢？或是設想你現在臥床臨終，你就要盼望往日如何奉行了這端道理的教訓呢？你也可以查看查看，往古來今大多數的人衆，是如何對待這端真理。遂即問問你自己，你論他們的態度，要下什麼斷語呢？再不然，你也可直然把你看待這真理的疏忽懈怠，同世俗人整日出力，爲爭名奪利，所費的心血，比較比較，將見那愧悔的心情，定改的善志，就如湧似注的不招自來了。

戊·愛慾的作用；(即定善志)在默想中，所極當留心願望的，就是勉力激發愛慾，叫他堅定適用的善志，多行懇切的祈求。因爲聖教會的各端密蹟，都如同每瑟聖人用棍杖所擊的石頭一樣，內中都含着富有神光，感動人心的泉源。只須你用棍杖，就是說的用明悟的推論，向上用力一再的擊打，就要有情操的甘泉，從中流出，使你的靈魂飽享善情的充足。若你一覺默想難以前進，就該立時懇切哀禱說：「吾主天主，在此密蹟中，爲我確然蘊有許多美麗至極，無價的珍寶。故此祈爾施恩指示與我。」至論這定善

志，人若在默想中完全缺了，那默想也就算毫無所得。因為我們從事默想，並不是光為用一些工夫，同天主來往來往，週旋週旋就完啦；特是為借此改正我們的行為，摧進我們的德業，堅固我們獨為天主生活的心志，成全我們善事天主的願望，預備妥處將來的誘惑，籌備善用修德的良機。到底你若默想時不拿主意，如何能望得着這些好效果呢？好主意恰可比就好行寔的鮮花。假使菓樹春天不開花，怎麼能盼望秋天收菓子呢？且是若他不豐豐裕裕的開花，你也就難望秋天多吃他的菓子。因為開了的花子，還有一些因着冷氣不能成實的呢？所以輕世金書上說：「善志宜先善行從之，欲進德先定志，志士時墜，矧懦輩。」懦輩就是說的不拿主意，或主意不堅的人。若是常拿主意的志士，還免不了失脚，那些無志的懦輩，就不用提了。到底為使你所定的主意真能見諸寔行，第一該是寔際的，就是不該單是一個願作某某敬禮，願誦某某經言的願望。反該着寔的照定一准的個毛病或德行，下不改變的死手。第二該是合時的，在現下的光景，今日的時勢，真該下手去作的，因為凡光為將來定主意的，都是心高妄想，

不能見着什麼靈效的。第三該是謙遜的，不敢仗恃自己的力量，不敢自許准成；這是很緊要的一條。因為自恃之心，爲害寔非淺渺。阻人進德，引人陷愆，歷來不知壞了多少人的事了。且是另外爲那些認真修成全之德，並心地大方的人們，更甚可怕。請看聖伯多祿失足以前，那自恃自靠的光景，豈不正可作這話的印證麼？因爲人在祈禱之間，有那超越的心情使着，遂將一切事情都看的太容易了；且是竟看成自然的了，似乎毫無難處。於是就自喜自幸，自覺能以保守善志，堅持到底了。可惜天主的聖寵神佑，平常不喜扶持這樣的靈魂。所以他們寔在難免臨陣不迷呀！再說，我們的每個善志，都好比園丁才植的殘疾樹栽兒，若想叫他生活，立刻就須得澆水。但爲我們的善志，聖寵就算這水。發謙遜，就是承認自己缺少這聖寵的活水。行祈求，就是輸通這水，澆灌善志的工夫。故此爲每一個善志，必須得誠切呼求天主的助佑。這也是在默想中，所以當多用工夫，專務祈禱的緣故。耶穌不是說過麼：『沒有我，你們什麼也不能作？』（若望十五章五節）這也是提醒我們多多求他助佑的意思呀！至論默想中的祈求，

下邊我們還要另說，特論這些善志，此處我要再加上幾句；就是你定主意的時候，不必常常的貪新厭舊。只要你能保存加增你的心火，善行你私省察的工夫，或告解時所定的志向，或是至少能更向慕救世主，並更覺出愛他的甘飴，和同他往來的安適如意來，這也就能算你行默想足毅的效果了。然而你可不要常常的安於如是；因為我們惟一最要的急需，仍舊是專務榮主救靈呀！至於我所以說這些善情神樂，能算默想足毅的效果的緣故，是因為他們能引咱離此塵世，奔赴救主，好在他那裡欣然整備咱永遠的住處。所以在非常的機會上，比如過大瞻禮，或是早晚幾次在默想中有此類的善情，就算數了。然而在其餘常年的日子上，還是該以仔仔細細的審量着定主意為正事。

已。默想中的祈求及其結尾的祝言；前頭我們已經提過，祈禱的本意就是直接同天主或同天上的神聖言談往來，仰其助佑。所以默想中最貴重的一分，就是這個祈禱。況且祈禱。為修治愛慾，改變全人，都是最有實力的法子。若看吾主耶穌的話，祈禱的能力，直然可說無限，前邊也已提過。故此我們總

當細細的去作。且是能說，全個默想是為鼓勵資助人祈禱而設。這話與上節所說立志要緊的那話，並不背謬。因為當時我們就已說啦，立志也離不得祈禱，並在志願要謙遜那話以下，我曾一再的明言了，除非多行祈禱不可云云；所以我在這裏還是抱定同一的主義，勸你在默想中格外留意祈求。假使默想不行祈禱，無論你推論的多高多妙，我直言不諱的說罷，你這默想不過是一段贖書窮理，專務神學的工夫，再不然就是一場省身問心，施行省察的工夫就完了。到底這些工夫，可不算個好默想呀！所以這祈求用情一事，總當在全個默想中施行，也無論是在默想的那一分上，只要覺着了有能引你動情，激你祈求的事理，就該單單的留心那端事理，仔細玩味，加意咀嚼，不必結記那默想規式的部分端略了。因為這就如開金礦的一樣，只要掘着了金子，就不再費力開山了，先把金子拾淨，這才再接着掘呢。默想之於祈求也是如此。

至此我們把默想規式也算破解了個大略了，到底我可不能不滿口承認，教人善行默想的本領，我們世人沒有。惟獨天主聖神，能將這寶貴的藝術，教

給他所疼愛，和懇切求他的靈魂。雖說如此，到底前聖先賢因自己的經歷，給我們所留下的教訓，爲學默想也能生效力。但在行默想的時候，我們該自自然然的，遂從默想題材在我們內所激起的感情，不可太泥成章。這樣我們同天主言談，有時如同兒女對待父母。有時如同僕婢對待主人。這一次如同朋友接見朋友。那一時如同被告當着叛官。一會兒求一件新恩。一會兒謝一種舊惠。有時自訟自承，自認一己往日現在的種種罪愆。有時懇懇摯摯的陳明你本身或近人，或朋友的一切急事。總之，凡你的思慮，疑惑，難點，苦腦，困乏，希望，主意，定改，和你靈魂上的種種光景，你所喜愛的，所恐懼的，所貪圖的，所厭惡的，都可向天主一一陳明聽其定度。

此外還有瑪爾定高神父 (P. Martin von Kochen) 記錄耶穌行寢，和耶穌苦難的方法，你也可用來爲作默想。就是把默想的內容，卽一切從默想的材料中所能生發的念頭，思想，主意，心情等，都如同演說的一樣，在天主台前陳說出來。

再者，在默想中，你若願意多多的祈求，最好的法子，是遍求天上的神聖。就如乞兒討飯的一樣，到他們每人跟前，求為代禱，他們准能相幫我們，作我們惟一中保前的中保。因為天主分施聖寵，多是借着他們。你不見常人在緊急重要的患難之中，都是想找個中保，尋個門道麼？這事雖似極其自然，到底內裏含着很好的一個行為，就是謙遜。認己無能，求人相助，我們的祈禱若也如此，也就算得着了純全真正公教的精神，不難得着垂允。但這代禱，我們當用格外的愛情，托與耶穌我等救主，因他是我們中保中的中保。又該投奔聖神，吾心之飴客，因為是他能把我們改成耶穌的肖像。還得轉向聖父，我們仁慈之大父，鴻慰的天主。此外還有天主之母，仁慈之母，罪人之托，我等之依望，聖母瑪利亞，你也該到他台前，用一番孺慕的真情，把你的心事都破腹直陳的說明，毫不穩瞞，求他照顧，若有時你以為這樣誦經太樸貫，太平易，我給你說罷：恐怕天主喜的正是你這樸不尙文的經呢？恐怕這正是你善行的祈禱呢！

此外還有一句，就是在默想中，平常也可用些口誦的經言，和默想攙和起

來。這另外爲驅逐睡魔，躲避白費工夫，這是再好不過的個法子。或者有時把心中的思念情腸，靜靜的口裡念誦出來也很好。再不然，也可把自己的心情，貼合與一端經文的意思，比方天主經，聖母經，聖神降臨誦，大悔罪經，第五十聖詠，聖盎博羅削聖奧斯定合讚，或別的一端經文，然後一邊念那經文，一邊留意自己的切願。如此去行，准就很容易躲避分心，借以善行祈禱了！

固然這一類的經言，在默想中妥善。加入的越多，越能蒙天主的降福。然而你若願意實行，這樣去祈禱的時候，就非格外努力不可。因爲人這性情本來就怪懶惰。你若是要他去行祈禱，他這惰性就分外的加增，比叫他去推論事理的難點還在以上。到底無論他懶到個什麼地步，反正是在默想煞尾的時候，你得勉強着作個妥當祝言。不然你這默想就算缺而不全，少一個主要的部分。美時來不是說過麼？「一個人若在默想中遲延祈禱，以致到末了的時候，沒有祈禱的工夫了，他這就好比一位畫工，要繪一幅人像，到底是從下而上畫的，及至畫完下身上身以後，爲畫頭竟沒有地方啦！」

你想這工還能算巧工麼？像還能是個人像麼？默想不行祈禱，正好比作一幅無頭的人像，怎麼還能有價值呢？如今你可以再看看，裴滿義神父 P. Pargmayr 爲教你能毅善行束提的訓言，是多麼懇摯，多麼樸誠，實在叫人不能不動心。他說：『你到默想將完，要作祝言的時候，可把你的苦像，拿到手中，親切抱住，熱心口親，然後把你所定的志向獻上，並堅堅切切的許給他，要爲愛他的緣故，不論這志向如何難辦，你總是要勉力完全實行，這是第一。第二就該立刻承認你的軟弱，明信若沒有天主的聖寵扶佑，你今天仍舊要如同從前一樣，不能實行你的主意。遂卽也把你這番自信無能的意思，明明告訴天主。到底也該堅信靠望天主，仰彼多施神佑，使你至少當天能好好的事奉他，全行你的志願，這是第三。末末了，就求被釘的耶穌降福你全天的行爲，賞賜你所切望的寵錫。以後口親他的聖傷，謙遜感謝他的仁慈，因爲在這默想中，你雖然屢次分心走意，到底他仍舊忍耐了你，准許了你在祂台前。然後敬請聖號，這默想就算完啦。』迴想：在默想以後，還有如外的一端緊要工夫，就是迴想。這迴想若吃早飯時，當

守默靜，你就能在吃早飯時施行。不然就在作別樣手工時行，也可。到底輕易不可忽略。因為平常若默想以後不作迴想，就如同一座不蓋頂的房子一樣，必定不能久存，一遇風雨自然就要坍塌。默想不作迴想，効驗也不能常。

我們前邊已說過，這迴想綜合四端工夫。第一，是省察你如何作了默想。為相帮你善行這一條，你可以依着以上七頁所記載的問題，捫心自問。另外是在避靜的時候，可以這樣去作。如此不但能相帮你安行迴想，且能使你想起默想規式的各端主要部分來。第二，是若見因着自己善行了默想，就發感謝天主的真情。若見因着自己的過錯，默想的不大甚好，就發痛悔的實意，自卑的真心。並定志悔改，不蹈前愆。第三，是留心查考使你默想有效或無效的緣故。因為非這樣，你總學不會默想。非這樣，你也難以得着長遠善行默想的法術。但若你用心去作迴想的這一端工夫，就准漸漸改淨你自己的缺欠，並能保存你善行默想的能力，不然可就難免不把你這行默想的功，能完全毀壞，至於不可救藥了，那豈不甚可惜麼？就好比衣裳上若破個小縫，

你總得快縫上他，不然他就越大越大，破的叫你不能穿了，默想也是如此。假使你在默想中思想倏忽不見實效，在這迴想中就還能稍稍的挽救。比如發些確實的推論，定些堅固的主意，這樣那默想的缺點，必定就能略補一二。然而若你在这宗光景上，連迴想也忽略了！那豈不就如衣破不補，任其自壞了麼？如何使得呢？第四，是集聚所得的效果。就是要察考自己，在這默想中所取的益處。比如看你得了什麼格外的明瞭的神火。受了什麼特別有力的感動。拿了什麼必需實行的主意。定了什麼銳意進取的志向等等。以後就把你所查考出來的，無論是神光，是主意，並使你拿主意的理由爲頭，都言簡意賅的記載出來，以備來日看時，好能再採取神益。本來這段工夫，也很有關係。因爲神光是天主的恩惠，主意是天主的警醒，你若重看天主的恩惠，留心天主的警醒，自然就怕輕易忘了，所以必定記載出來。天主見你重看他的恩典，必定喜歡，也就因此多賞給你他的恩寵。不然，就好比一個窮人，若頭一次接過我們哀矜他的東西去，連看也不看，就拋棄了，以後我們怎麼還能再喜喜歡的哀矜他第二次呢？到底我請你默想，難道天主不能如此待承

你麼？所以若你得的神光稀少，未必不是因爲你不記神光的緣故。這是從天主一面的話。若從你這一面說，你若記載神光，那神光就更深印入你的心中，叫你不輕易的就忘了，且是到你改日再念的時候，還能重新激發你的神火，再生默想的效驗。所以名人美時來說：「誰若默想以後，習慣什麼也不記載，平常就是冷淡的憑據。」綜觀以上各節，可見人若願意善行默想，總當全天出力，時時在意，處處留心提念默想，另外是遠近預備。至於在那本默想中，該當多麼謹慎小心，那就更不用說了！

本來這也不足奇異，你沒見過試驗物理化學，或是照像洗像的麼？看他們作工的時候，是多麼注意，多麼仔細。我們爲預備祈禱，預假同天地大君往來週旋，就不該謹慎自守，勉勵自治麼？因爲謹遵規誡的，就是「謹慎同天主來往的」。（米蓋亞<sup>六章</sup>八節）所以你若願意默想中，善同天主來往，還是得善守各端規誡，如外再把默想規式的各端，都細細的奉行了才行呢？如今論到末了，我還是得說前邊說過的那話，就是你若願意善行默想，總得

多求。因爲善行默想，是天主的特恩，特恩不求，也必難得這是自然之理，除此以外，還有個決意修德，切慕成全的實意。只要你有這兩件利器，就是熱切祈求，和勉力進修的心，比什麼明人的指教，都更能見效。所以你總得多多的懇求，好好的忍耐，盼望使人生活的聖神，在你心中，運用他那重新地面的權能，賞你全心充滿改革毛病，修真聖德的神火，那時默想神工爲你就不難了。不然就讓你精通默想規式，謹遵各種勸言，還是難免時常乾枯無效。

★ 叁·拾遺

甲·默想規式的緊要；雖據前節所說，默想的效驗，不絕對的屬於善守默想規式，到底忠信誠謹的遵守默想規式所生的關係，仍非尋常。因爲除非你自己盡到了心力，必難指望得着天主的仁慈的扶助。到底若你盡到了心力，勉力把默想規式的各段各節，作的盡善盡美，這樣你有靠賴天主，求他相助的理由了。因爲你已先辦了你所能行的呢？這樣也明明發顯你願意用默想榮主救靈的好心。就讓默想的時候，不覺感動，不見神光，只要你全遵守了默想

規式，這也就是個好默想，准要得相稱的報答。

不光對於默想一事如此，就是在其餘的各種神工上，亦莫不如此。比如望彌撒，領聖事，朝拜聖體，念玫瑰經，公私省察，以至於連晨起晚眠等事，你若沒有一個成式的規則，就必定是作的草草了了，互東互西，隨着你那無恆的性情改變，一天好，一天歹的，得不了應得的效驗，取不了當取的實益。如此日復一日，虛度歲月，豈不很可惜麼？所以對於俗語所說：不以規矩不能成方圓的那話。我們在作神工上，也該留一番意呀！

乙·遵規亦須權變；從前節所說的看來，足見規式不可不守。到底守時也不可沾滯。規式是你的鄉導，你可以聽從他的指引，萬不可作他的奴隸。因為這默想規式，從絕對方面觀看，固然很要緊。到底你去用的時候，可也不該拘泥成章，不知權變。俗話說：『盡信書，不如無書』，也就是這個意思。所以默想時，若在豫經內，或在其他無論那一分上，只要你覺着了什麼善情善感，就該止住前進，單專心採取從這善情善感上所能得的神益，直到你的靈魂完全滿足了，再接着前進。總不可拋下這些善情善感，單顧默想規式。

這就是我所說：『遵規亦須權變的意思』。所以萬不是叫你把默想規式，全然置諸不顧呀！況且這話單可用於本默想上。至論在那遠近預備上，可沒有能叫你暫從權變，輕視忽略的緣故。所以你對於遠近預備，總得條條節節，全按默想規式所吩咐的，盡力體行。這都是依着聖依納爵的意見說的。至論聖方濟各撒肋爵的教訓，也是這個意思。聖人說：人行默想，該按應當的樣子起頭，（意思是說：該守默想規式。）該按自己的能力接續，（意思是說：默想之中就該遂從各人心裏的善情善感，不必沾滯規式了。）該按所定的時刻停止，連半分也不許太早。

還有當戒的一端，就是在默想中，貪尋高超理想，盼望新奇見解，我勸你躲避這個，不可希望你三思的作用，滔滔不竭，如長江奔海似的。也不可盼着你善情的猛烈，勃勃興騰，如火炷冲天一般。因為爲使聖德前進，我們用不着轟轟動人的火鞭，只要有天上的神光相照，救主的溫暖相煦，便能濟事。所以你當專務的，是能謙謙遜遜的深明你要默想的老誠道理，不必貪想新奇。假使你真如願造就了，則當拿着當個大恩，並要拳拳服膺的盡力保守，

三番五次的回心重思，懇懇切切的祈求天主，望彼將那事理深刻於你心中。丙·默想不無難點，然而有等顯似無效的默想，反有可貴的價值；若你自覺默想一整小時，太不容易。或覺着引你減短時刻的誘惑，異常猛烈。我請你不必怪意。因為祈禱雖係同天主言談，本該叫人貪慕，到底自從人性敗壞以來，祈禱却是無比的一段大苦工。在天主台前可沒有比祈禱更有價值的工，在魔鬼眼裏也沒有比祈禱更可恨的行爲，所以魔鬼既是我們人類的公仇，他就爲使我們間斷祈禱，不遺餘力，不怕辛苦。你若知道這個，到了祈禱中厭煩來攻的時候，能叫你分外有精神，勉力敵擋，不致輕易敗興。若是不覺厭煩的時候，也能保全你的謙遜，不致自恃自滿。因為明見順順當當的行個默想，不受魔鬼的擾害，全是天主聖寵的神效，怎麼還能歸功於自己呢？

至論素常看作無效，或不善的那些默想中，屢次有許多極有成效的。因為只要你全個默想，有了敬畏的舉止，這已經是聽命的一個優美行爲了。若你再念了幾端哀禱天主的短誦，重定了你素日堅持的志向，（就是獨欲全屬天

主，盡心奉事他自己。）再預備你的心神，爲能慨然善承當天能遇見的逆境，和能遭的凌辱等等，這豈不都是些完成你默想的珍貴行爲麼？假使天主待你，如同教習命學生重作課文一樣，似乎不肯立時准你善行祈禱似的，請你也不必驚異煩悶，因爲這正是引你前進，迫你出力，試驗你的程度，指責你的疏忽，叫你知道你還有當作的補贖。人家常說：念經的時候，是天主施罰的時候。譬如凡你犯過的小罪，逾越的規矩，不善的表樣，不正的交情，厭煩他人的惡意，冷待別人的薄心，喜愛世俗的傾向，嬌養自己的私心，以及飲食上缺少的克苦，舉止上所失的端肅等等，到你祈禱的時候，都要羣起齊來，與你作對。你也就只得謙謙遜遜的，爲你這些過錯，承當天主的責罰。然而若你自問己心，不見曾有此類故犯的過錯，你就該當明白，天主是要爲你謀算別個利益哩！是叫你用一小時的工夫，在這習行的工課上，因着堅確的忍耐，更能榮主益己，立別樣光景一月所難立的功勞哩！這豈不是天主的大恩麼？固然，時常忍耐自己的缺欠，不是容易的個小事，可是常是自謙極好的個機會，並能引人日近成全的地步。

丁·默想乾枯無趣，有何補救的方法；你若遇着默想乾枯，毫無滋味的苦景，千萬不可敗志灰心，廢棄祈禱，只好採取以下的方法，以圖補救。

(一)可照默想的材料，選揀幾端短誦，勉力着口誦心唯一再重念。或取一端悔罪聖詠，或別的一端類似的經文，熱心慢念，仔細體味。若是心神仍舊不覺感動，心念照常散亂，你也不必介意，只須接續前進，慢誦你的經文就完了。臨到默想將完的時候，可爲當天拿個主意，比如要爲愛天主的緣故，在某事上克治自己，或類似的一個主意。

(二)也可以盡心勉力，想你真在天主眼前，並深深的自卑自賤。因爲明知你所應得的，是永苦的地獄。至於天主的神光，聖寵的善感，分毫也不堪得。且可自慶自幸因爲爲光榮天主，你並不是要緊的一位。天主的光榮，雖不能因你的熱心加增，到底也不能因你的冷淡減少，或同樣自卑自賤的心情。

(三)可以設想你陪伴受苦受難的救世主。把他那廠開的聖傷，和他傾流的寶血，擺到你神目以前。細思想他身懸苦架那番令人寒心的痛苦，並自己揣度，耶穌在這苦難之中，對於聖父，對於世人，對於你自己，懷的是什麼

心情。同時就該發感恩同苦的善情，也情願完全自獻，爲能成就他聖心的急事，這樣沉心瞻仰，准就能稍減乾枯，或是至少能使你躲避白廢工夫。

(四)也可把吾主耶穌特請，身心作難，尋覓神慰等苦人的那話，引到你自己身上。因爲你實在也是受勞苦，負重任的人中的一個。且是你既在默想上有這特別的難處，他也必是另外的盼望，你到他跟前。所以只管滿心依靠他，一意投奔他就完了。到他跟前，把你的一切艱難急事，向他細細的陳明，並把你靈魂上的傷處，指示給他。比如信德的薄弱，依靠的衰微愛情的淺薄，因此犧牲的精神太小，失信的地處很多，再如在愛惜光陰上，善定正意上，熱心祈禱上，保存心潔上，苦身克己上，承當凌辱上，爲主愛人上，所有的種種缺欠，種種不完全，都要一一指示給他，求他踐其所許，施恩救助。並盼望他重施當時聖神降臨所顯的靈異，所賜的寄恩，叫你如同宗徒們一樣，脫離乾枯的苦境，得嘗聖神的安慰。這時你也可效法苦修的聖女達依斯，念他常念的短誦說：『造我者可憐我。』如此不停聲的哀求天主可憐。至於你所特求的，你也可直直的向天主陳明，就是願意把他在你身上所

要求的，都勉力完全辦到。如此叫天主的聖意，作你一身並一切行事的歸宿首領，天主的聖意以外，什麼你也不叫他動你的心。

(五)若行你願意習行轉求的工夫，也無不可。比如把一總依賴你，托你代禱，或你格外關心，特別疼愛的靈魂，都按次序一個一個，或一班一班的在心中引到救世主座前，並用相宜的短誦，把他們托與救世主，求他施恩照顧。至於那提念的次序，可照吾主耶穌的聖表，把那些加與你什麼煩難的人放在頭裏。因為吾主耶穌臨終的七言頭一句，就是仰求聖父赦仇。你若是照樣去作，准能得非常的恩寵。你不記得聖后依撒伯爾，在那被人逐出王宮，無處投宿，驟寒馬棚時，為他的仇人所行的祈禱，得了什麼奇效麼？救世主不是立時發顯給他了麼？並給聖后說：「你一生的祈禱，沒有比今天的祈禱再中我意的。因你這番祈禱的功勞，我赦你一生所犯的各端罪過。」請看真心為仇人祈禱，竟有這樣的奇力，你為什麼不該照樣去作呢？所以在你為人代禱的時候，若先為這等人祈求，也就可以盼望你為別人所求的，也都得蒙垂允。然後可就求為聖教會的元首教宗，和聖教會的急事。再後就求為父

母親戚，朋友恩人，同居的，在上的，會友們，在下的，神子們，生徒們。以後也要想起那些可憐的罪人和外教人，以及諸望教者，臨終者來。末了也要求爲衆煉獄靈魂。這豈不是極豐厚的祈禱麼？還能說爲祈禱沒有足數的材料麼？這宗代禱也是從吾主耶穌的表樣上所取出來的，你若看了耶穌建定聖體後的那端大祈禱，就明白了。但耶穌必定不光這一次如此行了代禱，在其餘他那夜靜山中的祈禱內，准也照樣爲我們屢屢的祈禱了聖父。我們如今若果接續他這代禱的工夫，他如何能穀不非常的喜歡呢？

(六)再不然，你也可以取一篇默想遵主聖範，或是一篇，慢慢的口誦心唯，一邊念一邊思想，好善用這個默想的時刻，總而言之，在這宗困難光景上，你該牢記這端公理，就是「心神乾枯的時候，正是出力有爲的時候。人非勞力出汗，也是掙不來靈魂的飲食。」所以怎麼也不可灰心廢志，停止神工。(七)假使你無論如何勉力，總是徒勞無裨，也就只好聽從聖方濟各撒肋爵的勸諭。斷然不肯離開祈禱的地方，但同著聖詠的一齊向天主說：吾主，我在你台前「如此昏愚，如此呆痴，宛然就」成了個牲牲。到底我還是要永遠在你

台前。（聖詠七十三節）因為你去默想，並不是爲你自己，實是爲的悅樂天主。所以若是你能，就可以同他言談說心。若是不能，也只好留居在他面前，仰其慈目垂顧，此外什麼也不必罣心，况說平常，人越不覺天主的時候，有時正是天主最近那人的時候。雖然惡仇魔鬼，常常誘感你說：你別默想啦！因爲你雖用盡全力，仍是徒勞，什麼也辦不了。你千萬可別受了他的愚弄，只該勇往直前，恆心不怯的勉力默想。若不能爲喜歡默想的緣故默想，就可以爲盡本分的緣故默想，請想有天主願意你默想，有規矩命你默想，這還不足然能引你默想麼？還管他乾枯不乾枯作什麼呢？到底你也得勉勵盡到你的心力，叫你到默想以後，能以問心無愧的憑着良心說：可惜我默想的不算甚好，雖是作難不少，行的祈求不多，到底我可是全守了規矩，盡了聽命的本分。我的天主，你是明鑒的，你知道在這默想上，我高看了你的聖意在萬有之上，在我的私意以上，在一切神慰以上。且是只要你的聖意願意，那怕你不賞報我這工程，我也是一樣甘心。

戊。對於天主當有的純正意見，人若對於天主有了個純正意見，爲善行默想

就多得許多的扶助。因為有許多人，光看天主當一個造化萬物，主持生殺，決定審判的全能之主，然而以此較諸天主看待我們為其子女，並自稱慈父，自謂其要常常作世人的父親的話。可就大相背謬了，所以箭直的說罷，為能同天主好好的來往，沒有此愛情，依罪，和好兒女的心情更合適，更要緊的；為這個緣故，救世主在他所念的一切經文上，常是用父親這個稱呼起頭，較長的經文，比如天主經，大祈禱是如此，簡短的誦句，也是如此，（見下一百二十六頁）這都是為指教我們，對待天主該有好兒女的情。假使你真得了這待天主當有的純正意見，並自處於對待天主當處的地步上，那祈禱的難處，就屢次自然消滅了。

己。至於默想的材料，你也不必常常的挑揚揀擇，只好按你所選用的默想本子，依次默想。或是有時自覺某端真理，特動你的心，或是某端真理，為你眼下的光景特別要緊，也就可以自己預備怎麼一個題目。要說這等默想本子，現在中國話的雖然不很多，到底適用的也有幾部。比如默想寶鑑。（北平救世堂出版）週年默想。（上海土山灣印書館出版）。默想全書。（河北獻縣

張家莊印書局出版)以上三卷，爲各等人都能適用。以外還有專爲司鐸著的·司鐸默想寶書·(山東兗州府印書局出版)。

## ★第二章 口禱數箴

我們前章所專論的是默禱的規式。如今在這一章上，我們要把口禱時所當注意的，略述一二，好叫你既明白了默禱的方法，又通曉了口禱的樞紐，以後就能自己勉力多少的善盡全日祈禱的本分了。雖然下邊的幾章，還要單論每段神工，到底凡是這兩章所說的，仍舊存其當守的價值，斷不可因彼廢此。若把口禱和默禱彼此一比較也是如此，因爲雖說默禱心內同天主來往是很尊高的法子，到底不可因此就把那些口誦的經言都忽略了，更不可因此就輕看口禱的法子，因爲口禱也是天主所很喜悅，並爲我們有很大益處的。且也是我們敬禮天主外面不可少的一端工夫，我們既有靈魂肉身，所以爲欽崇

天主，靈魂肉身就都有當盡的義務。不能但憑靈魂出力，肉身到清閒無事。心中祈禱同天主密談，固然是好，到底口中念經，把光榮天主的心情表示出來，也很要緊。故此天主教在古新經上都有嘉獎口禱，並命人口禱的言語。吾主耶穌當初親自用了口禱的法子，也親自傳授了口誦的經言。此後聖教會體貼天主的聖意，也常保存推廣了這口禱的方法。所以論現下，在一總教友當中，這口誦竟成了，欽崇天主最普通應用的法子。如此說來，善行口禱的方法，豈不成了極緊要的了麼。

一，口禱神工，務須善始；你若願意善行口禱，好得天主的歡心垂允，勉力好好的起頭，是很要緊的一條。且是只要你有個好意思，這善始一事，並不是很難的。自然在誦經以前，你不能先用二刻的工夫收斂心神，預備祈禱，這也不甚要緊。因為為收心正意，一二分鐘的工夫，就足敷了。你若善用這一二分鐘，就滿能把你的思念全全引到你將誦的經文上。譬如誦經伊始，就自問自應的說：（我如今是在誰跟前呢？……在至尊無對的天主跟前，……或在可愛無比的耶穌跟前，……或在仁慈至極的聖母跟前，……或在我特敬特愛的某

某聖人跟前等等。我在此是爲的什麼？……爲的欽崇感謝天主，……或爲的愛慕安慰耶穌，……或爲的悅樂慶賀聖母，……或爲的求某某恩典等等，可全遂你意念的經言所定的意向，照樣答應你自己。如此既能表明你重看經言的好意，又能激發你熱心誦經的神火，且能叫你准得祈禱的神效。因爲這善始一工，也是關於天主所特要的始初物呀；古經戶籍紀上不是說過麼？「始初物是天主的」(三十一章二十九節)所以勸你留心善始，並不是沒有根基。你看看聖多瑪斯的教訓就明白了，聖人說：「人去誦經時所懷的那個善意，足能叫他的全個經言有功，宛如在其餘的善工上一樣，且是因爲天主特別注意起始的善意，所以善始的經言，也必定能蒙垂允。但人起頭若是忽略了善定正意，他那經言就不但無功，且也不能得允，因如聖厄俄略所言：無心祈求的經言，天主也不肯聽。」(S. th. 2. 2, qu. 83, a. 13.)所以進堂的時候，總該十分留心善作那各端小神工，比如點聖水，畫十字，打仟，問候耶穌等等，都要叫他成，誠於中發於外的舉動，不可當作習慣的故事奉行。然後就要如方才所說的，自問自答說：「我如今是要作什麼？……要念經讚美天主恭敬聖母，……到底我要

好好的辦……如此爲那些較短的經言，就可算是足數的預備了。然而這預備雖是簡短，可是總不可缺。而且所念的經言越短，似乎越要緊經前收心。因爲經短幾時即過，你若不經前收心，就恐怕這邊還收不過心來哩，那邊已經把經念完啦，這豈不是白悞了事麼。所以比如你每次念三鐘經，飯前後經作事前後的經，每聽錶響所念的經等以前，也總得先想起來，你如今是要念經，斷不可悠悠忽忽心不在焉的去念。若論念那些用的工夫較長的經言，比如念玫瑰經，大日課等等經言，更好是每到一個段落，就重新再發正意，不然就恐怕難免分心。你如此在誦經之中，有時略停片刻，就如把你的心放在天主懷中休息休息的一樣。萬不能算白廢工夫，且是極其有益。這話我們後來還要再提，如今但說念經伊始總當預備。天主聖神在古經訓導篇上不是也囑咐過我們麼？說是（誦經以前，你該預備你的靈魂，不要相似試探天主的人。）因爲人不預備就去念經，並且盼望善誦他的經言，這是想叫天主無緣無故的顯聖蹟，這不是試探天主麼？如何使得呢？且是若你將誦的經言較長一些，就可用聖教會教給我們的話，把你的經言合與救世主的經言說：

『主乎，今將我之此經，合與爾在世讀主之聖志，奉獻與爾。』如此你誦經言，就不是你個人獨誦了，因為耶穌也從此與你同誦，且要為你祈求，並要輔助你之不足呢？請取開四史聖經留心察看去罷！你就必定要見，耶穌不遠離每次講論祈禱的奇效，都是說：『你們若因我的名字祈求，』就如何如何。這話可不是白說的呀！所以你若真想得祈禱的奇效，就必須遵聽耶穌的聖訓，仰賴耶穌的功勞，合與耶穌的祈求，這豈不都是聖經上的道理麼？怎可稍有輕忽？還有一句，也歸於這段善始的工夫，就是祈求以前，呼求聖神的助佑。因為聖神在我們念經的時候，能扶持我們的軟弱，開明我們的昏迷，指給我們什麼該當切求，什麼悅樂天主，什麼為我們有益，什麼為我們有害，這一切事理，若沒有聖神的光照，我們屢次分辨不明。到底一有聖神的默導，就全都明如指掌了。這也是聖保祿宗徒所說，『天主聖神扶助我們誦經時之軟弱，』那話的意思。（羅瑪書<sup>八章</sup>廿六節）

二，外表虔敬，亦係要端；在你誦經的時候，外面也當顯出個恭敬樣子來。比如好好的謹守眼目，別左右胡看，正正的放好雙手，不要各處亂摩。雙

膝總要並跪，不可一跪一立，兩足也當放好，不該把這腳放在那隻腳上。若同大眾共同誦經，處處都該從衆。也無論是聲音的高低，或是經韻的快慢，都不可各自立異，誰若忽略了這些細小的節目，就是違犯禮貌的一項大缺點。因為我們平常同人來往的時候，若是外面的舉止，稱得起我們本人的身分，對得住同我們往來那人的地位，這就可說是有禮貌。不然就算失禮。到底我們念經不是同天主來往麼？若是外面不端正，如何使得呢？自然，我們謹守這些節目，不可單爲人的緣故，特是在人前爲天主的緣故。況說若是外面恭敬，也能加增內裏的熱心，保存心內的神火，躲避許多分心。外面若是一怠惰，心情自然就散亂，意念准也就愧怍，經言還能念好了麼？常言說，看皮知心。所以若看你外面恭敬，能信你心中自謙，天主喜歡人這外面的敬畏，不下於喜歡人心內的謙遜。故此你若不光心內謙遜，外面也顯敬畏。必能盼望天主降到你心中，多多的施給你恩寵。再說在這一條上，我們可信天主對待我們，彷彿我們對待旁人。假如有人傲慢無禮的樣子，向我們要求什麼，我們准是得推就推，能辭就辭。到底若這同樣的事情，另一個人

謙恭謹慎的向我們請求，我們必要甘心聽允，另眼看待了。固然，在念經的時候，不必特意的難為自己，到底也不可太圖便易，因為舉止上的小苦工，也加添你所禱的力量。眼要瞻望祭台，聖龕，或引你動心的聖像，或是箭直的合上。另外念短小的經言時，比如飯前後經，作事前後的經等等，若不合上眼，一定難得念好。

三，心分意亂，宜力推除；若當誦經的時候，一覺分心的魔鬼入了你的心門，就該立即退逐，堅意拒絕，但也不可心亂，反該保持內裏的平靜。我說該當立即退逐，堅意拒絕，是因為關於敬畏天主，同天主談話的大事，斷不可故意分心。我又說不可心亂，該當保持平靜，是因為你分心的工夫縱然很長，只要你不順從，不喜歡，你誦的經言，就受不了半點損害，所以不必心亂。再說那些引你分心的緣由，多半是從你分內的事務來的，你豈能就因此各自獨修，離却世事，或忽略你分內當盡的本分麼？一定不能。所以當着這宗光景，你只好悲傷你的心神無恆，自認你的德行寥寥，依賴天主勉力各人，用心去誦你的經言就完了。即便你全個經言之中，沒免了交戰的難處，

全個誦經的時刻，沒享安生的清福，你仍舊該當知足心靜，因為天主沒有許你順從分心的雜念，已是極大的恩典了；況且恐怕天主是故意如此錯磨你，為能將來使你享受真福的安樂，熱心的神飴呢？再說連大聖人們，都免不了此等難處，我們如何能以脫免呢？聖多瑪斯說：「平常沒有一個人能穀毫不分心，念下一遍天主經來。」巴爾大撒亞爾瓦來，(P. Balthasar Alvarez S. J.) 是耶穌會中極熱心很有聖德的一位神父，有一次給他的一個神子寫信，勸他不必瞞怨自己念經時難免分心說：「你在念經時受分心的磨難，都是因你不知自屈於天主聖意之下的緣故。因為天主是主子，凡他所喜歡加於我們的，我們就都當以感恩的心承受。」大賢日爾桑(Gerson)不是說過麼：「我們在念經中有當退的雜念時，若盡力去退，比安享祈禱中的神慰神樂，更有功勞。」聖依納爵，聖方濟各撒肋雪，聖女大德肋撒，也都是這一樣的意見。

四，誦經分心，切勿重念；若你念經的時候分了心，走了意，切不可因多疑的緣故起頭重念，盼望如此賠補你分心的缺欠。因為重念也未必能較先念的熱心，且怕因此學成個過慮良心，或是引人陷於法利塞人過於務外的過錯。

因爲念經雖然分心，只非出於有心，就爲所誦的經言毫無損傷。不光不減祈禱的功勞，且也不減祈禱的力量。即便分心真有你的不是，也不必過於心中焦着，反覆不安。只好自卑自賤，發個真正的謙遜，在天主面前認你的惡劣軟弱，無能無恆就完了。因爲謙遜就是賠補諸神工上各種缺欠的妙法。訓道篇上不是說過麼：『自謙者的祈求，通透雲霄，不到（所期）不肯息止，不蒙至高者的垂顧，亦不離去。』（三十五章三十一節）這不是明言謙遜補救祈求的奇效麼？吾主耶穌也曾顯示與聖女默弟達，(Mechthildis) 囑咐他告訴一位因念日課分心，過於不好的修女，叫他在每次分心以後，不必太不心安。只須靜靜的私搥己腦，從心裡向天主說：『天主呀！仁慈我罪女罷！』事就完全好啦！因爲那收稅的罪人，若因這話得了諸罪之赦，這個靈魂，（指那自苦分心的修女）爲什麼不能借以求得分心的寬恕呢？聖女小德肋撒也抱同樣的意見。他曾向人說過，自己若是念經中分了心，總不重念，光認自己的無能，想自己分心是自己的木事，以後多多仰賴天主就完了！所以你念經中分了心走了意，若是因此起害怕的心，怕你的經言，因此不妥當。我對你說：無論他是

分內的經言，或是私有的敬禮，你連半句也不可重念，因為在這光景上重念前經，總是沒有好處。到底你若願效法聖類思的善表，為加增你熱心的緣故，一再重誦你的經言，我可不加什麼反對的言詞。獨是因為心窄的緣故，重誦經言，我是絕對的不贊成。

五·大眾公誦，獲益特多；為司鐸修生，修士修女，或多人同居的人員們，在念經上有時不無些個特別的難點。因為凡是關與念經的種種光景，都有規矩的限制。比如念經的時候，念經的地方，公用的經文，誦經的同人等等，都能致人厭煩。假使人能各自遂便，可以自擇時候，自選地點，也許在念經中更易收心，更得神慰，到底我切勸你，千萬不可着這些難處，搖動你的心旌，引起你的愁悶。因為天主在你誦經上向你所討要的，並你在誦經時能偕以悅樂天主的，並不是你易於收心，多享神慰，常得安息於天主懷中。特是要你把你的心意，全全交給天主，聽天主遂意處置。所以公同誦經，常遂規矩的約束，雖為本性多次不甚如意，到底只要你誦經前定了正意，這祈禱的功勞效驗，都要特別的加增。我說這話並非沒有切實的理由，因為第一，

這經你是爲聽命守規矩念的。列王傳一卷上記載說：「聽命勝與祭品。」  
(第十五章二十二節) 所以你因聽命所誦的經言，自然超過其餘的經言。第一，因爲你這經言，既是同衆公誦的，自然也沾衆人的信望熱愛等德的餘光，功效也必因此加增。第三，是因爲吾主耶穌明明的許過。說是：「你們中間若有一人，在世同心合意，他們求不拘什麼？我在天的聖父都要爲他們成就。因那裏有二三人，因我名相聚，我卽在彼，居伊等間。」(瑪竇章十八至二十節) 意思是說，我要加給他們格外的聖寵，襄助他們善行祈求，且要在我聖父台前爲他們代禱，宛如在他們中間，同彼等同求的一樣。然而凡因聽命聚首的，都是因耶穌聖名相聚的，所以凡按規矩同聚公禱的，都可指望准得救世主的恩許，能蒙救世主代禱的特別助佑。

六·願蒙俯允，務睦同人；爲使你的祈求速快見效。你務必該盡心勉力，專務成一個同衆協和，易與相交的仁人。另外對待那些與你常年同居的人們，更要發顯愛慕。吾主耶穌不是早已說過麼？「你們幾時立起爲去誦經，若有相反別人的什麼，就該寬恕，好叫你們在天之父，也寬恕你們的罪惡。」(瑪

爾谷第十一章二十五節 誰若不肯愛慕天主的兒女，他必定也沒有愛慕天主的真心，古新經上論這端道理所載的言語，難以盡述，此處我也不欲多贅。但是自這無愛情的心中，所發出來的祈求經聲，天主自然也不愛聽，若想得蒙垂允，那豈不更難而又難了麼？

可見你每次要去念經，總該先問你的良心，看你在和睦衆人，遵守四五八等誠上，有無什麼缺點，好能除去這些祈禱的阻碍，然後妥行祈禱。雖然有時覺着這些誠命難遵，然而斷不能苟免。因為汎愛衆人，是天主極大的誠命，關係自非淺眇。誰若滿了這條命令，就算全守了諸規，這是聖保祿宗徒的明訓。（羅瑪書十三章第十節）自然，誰若忽略了這條誠命，就讓他守全了其餘的諸誠，也補不上這端疏忽的罪惡。

七·斂心神工，宜勤練習；你當時時勉力，學習着度清靜的生命。就是一概易於致人分心的事務，除非是關與自己的本分，比如因聽命，愛人之故，所不可推托的，其餘都要盡力謝絕。這樣單單的在善盡你的職務上，尋覓你稱心快意。安享神愉的地堂。其餘諸事，都要全托與天主慈父的照顧。故此凡

那宗喜聽新聞，愛看閒書，好管閒事，分心外務的心情慾火，都要革除淨盡。特是那忽東忽西，心無定見，見異思遷，遇難廢志的毛病，更當除絕。至於那煩惡別人的冷情，偏向別人的私愛，復仇報冤的毒意，易怒好快的小性，也都當盡力壓制，用心斷絕。好叫你所心向心慕，一意貪求的，獨是一個光榮天主，效法耶穌，修治自己，拯救他人，輕棄現世的喜樂，尋覓永遠的安寧。這樣才肯學會善行祈禱，妥誦經言呢？誰若忽略這些工夫，不先在這些神工上用力，他萬也難得善禱的恩典，總也免不了分心的雜念。況且凡從這些過錯上所生出來的雜念，都是各人的不是，斷不能上旁的事上推委，更不能抱怨別人，所以你若願意善誦經言，非在這幾端工夫上多加勉力不可。

八。重視祈禱，恆遵定規；鵬鳥的翅建羽豐，一飛千丈，直達雲霄。家雀的翼小羽薄，千鼓萬動，也不過飛個十幾丈高。然而他若能毅力進不懈，恐怕終能造到鵬鳥之所至，常言說：「人一能之己十之，人能十之己百之。天下無難事，就怕心不專。」全都是同樣的意思。所以若你祈禱不能如同鵬鳥一

般，一舉而得所期，但若不能效家雀多鼓幾次祈禱的神翅，必定也要滿全你的願望。以上是聖盎博羅削的意見。再一說：在天主的聖殿之中，是每人各按所能，納貢進禮。這個人奉獻黃金，那個人奉獻白銀，獻珍珠寶石的也有，獻紫紅羅紗的也有。我們中間若有人能到聖殿裏去，獻上幾張獸皮，或幾件粗呢麻包，也就算是很有福氣。這是聖熱羅尼莫的教訓。雖說如此，你仍舊該當抱定個敬重經言，喜愛祈禱的心神，以後再勉力遵聽耶穌的教訓，『常常的祈禱。』（路加<sup>第十八章</sup>第一節）意思是說，總不忽略分內當誦，和平素習念的經言，此外再多次想念天主無所不在，吾主耶穌隱於聖體，天主聖神居你心中，如此不斷重定你作事的正意，屢屢默念熱心短誦，這樣那『常常祈禱』的勸諭你就算是盡力體行了。

還有一說：祈禱宛如靈魂的呼吸。若論呼吸，呼吸當按一定的次序，當有應具的強度，又當互相連貫，不可間斷，呼吸若沒有這些要點，就是肺臟不適，或別個器官有病的憑據。祈禱對於靈魂也是如此。所說的該『常常祈禱。』就是對於祈禱有一個飢渴的願望，不斷的心裏思慕天主，仰賴天主，

時時傾向天主。就如一個反跳的彈簧一樣，你若一不壓他，他就立刻又迸起來。那常行祈禱的人，也是如此。他所當經理的事情，略一稍鬆，他便立刻思念天主，且是出力盡本分的時候，也不斷的心向天主，私下默禱說：『天主你可憐我。天主，你別離開我。不錯，我是虛無，到底我也是你的孩子，求你看顧我，可憐我罷！天主呀！巴不得的，我這工作悅樂你的聖意。我作這事，不是爲遂我的私意，不是爲滿向來的習慣，更不是爲的別人，單是爲承行你的聖旨。』

九·堅心忍耐，靠望天主；爲那些常行祈求，瞞怨自己不得垂允的人們，我今取聖奧斯定的一端教訓，來相忠告。聖人說：『你該想天主是你的父親，是你的醫生，斷不是你的僕人，假使天主是你的僕人，他自然就該全照你的願望去作，也准就先意成志的叫你事事悅樂。到底爲父親的，爲醫生的，明知自己所負的責任，必不能冒而不察的，屈就你的想望。總得前思後想，揣度揣度，看看你所求的與你有益無益，算算爲聽你的祈求到了時候沒有。我們所預料不到的，天主是總要爲我們料到。我們實在屢屢的如同小孩一般，

懷着許多糊塗願望。又如一些好歹不知的病人一樣，盼望些個有損無益的事情，天主如何能設盲然不辨，垂允我們的祈求呢？」

所以你假使遇着艱難，可以滿心依靠天主，呼求天主的扶助，這就是光榮他，悅樂他，他准也常常聽你的祈求。到底論到他如何聽你的祈求，幾時聽你的祈求，就該全聽他的安排，悉如他的聖意了。因為他一定知道，你所求的爲你是有益有害，並按他那慈父的明智，該當如何對待你。假使你真覺着難以棄捨你的私意，就該熟思聖經論這事所留下的教訓。把他深深的刻到心中，自然就不難信托天主了。請看因爲天主已經不是魔鬼的父親了，所以他們求着試探若伯，（若伯傳<sup>第一章</sup>十一節）投入豬羣，（瑪竇<sup>第八章</sup>三十節）都立刻得了垂允，到底他們從這上頭得了什麼好處呢？不過是一團羞慚，一項禍恙就是了。及至天主獨一的聖子，求着免飲苦爵（瑪爾谷<sup>第十四章</sup>三十六節）救主的愛徒，求着脫離魔鬼的時候，（格林多後書<sup>第十二章</sup>第七節）天主却沒肯垂允。你豈可因着不得垂允，就瞞怨天主麼？再說：你也許見過害熱症，發瘧子的，屢次向醫生要些爲自己有害的飲食，一位明白醫生，自然不能常遂這宗病人的意思，爲的是叫他

快得痊愈。你只好看天主當一位明白醫生，向他求靈魂的痊愈就是了。他准要俯聽你的祈禱。但是你該全遂他的聖意。實在這翁合主旨的德行，該在一總教友心中札下深根，好能時時處處平心忍受天主的錯置。依理而論，也當如此。因為什麼事情有益，什麼事情無益，幾時遂你的願望合宜，幾時遂你的願望不合宜等等，惟獨天主知道的底確，觀看的透徹。病症多暫該燒，多暫該灸，多暫該割，多暫該剖，全都是醫生定斷。你沒有見過病人在醫生手裏，受的什麼罪，吃的什麼苦麼？雖然醫生不敢准保病好，病人仍是聽他割灸，聽他解剖。假使事事順當，得了痊愈，也許再能活個十年八載，終是逃不了死亡的關口。若是看看那些死到醫生手裡的，豈不是明吃了苦麼？在世人手裏，固然是如此。到底在天主面前，可就大不其然了。因為天主從來沒有辜負過善心依靠自己的人。所以若是天主有時不允你的祈求，你斷不可發悶煩惱，或說怨主尤己的急話。因為你總也不能確然知道，什麼事情為你，或為你所疼愛的人有益有損。然而你在天的大父，普觀萬物，錯置諸事，照顧你，疼愛你，比世間的慈父，照顧自己的孝子，更加週到。你既身為教

友，或作修士修女，就該作一個明白人，事事聽憑天主安排，拿孝子的心腸，忠僕的誠信，敬愛服事他，他必不能忽略自己爲父親，爲醫生的重任，將來也要叫你永遠讚嘆他那慈父的照顧。

### ★第三章 天主經

(一)一總口誦的經文當中，最奧妙，最尊貴的，就是天主經，沒有比這段經再好的。因爲是無窮上智的天主，按我們的急需，親自爲我們編成的。就如聖史瑪竇，記載耶穌親自教給我們念這經的話說，你們念經該如此念云(瑪竇第六章第九節)爲此我們因着耶穌的聖名念經求他，這是說的聽他的命，依靠着他，求他，也不能比念他教給我們的這段經求他好。天主經包含着我們所當求的一切事情。而且經內祈求的次序，也能規束我們的偏見私願。如此這段經就成了我們淨心的靈丹，修德的指南了。

從此看來，我們若有口無心的念這段經，實是失落一項極大的神益。況且在我們一總的神工內，比如早晚功課，飯前後經，玫瑰經，本分經，以及別的機會上都有這一端經。所以若念的不好，少得的益處必定也更多。為躲避有口無心這個毛病，最好的法子，是念這段經的時候，要格外專心注意。並多次默想這經，把每一句的意思，都細心體味，這樣就能漸漸的更明白耶穌的願望。更深契耶穌的旨意了。為此我要把這端經略加几句講解，以便叫你採取這個神益。

(二)「我等父者」按聖教會公用的拉丁話，這端經起首就是「我等父者」。所以我要先論這個稱呼說幾句——你若想找一句，全包括萬日略福音的話。找不着比父親二字再合適的了——天主是我們眾人的父親，我們是他的兒女——天主把父親這個稱呼，放在耶穌口中，叫他在講道理的時候，在念經的時候，總不離口；格外在瑪竇若望二位聖史的聖經上，記載耶穌說的父親這個名號，真是叢見迭出。聖瑪竇記載耶穌說了四十四次。聖若望記載耶穌說了一百一十五次。（聖經上有別的一些念不准的地方不在此數。）從此就可以看出來，

耶穌稱天主爲父親的這個稱呼，有多麼感動宗徒們的心了。以致於叫他們記的這麼長遠，耶穌在天主經內，用父親這個稱呼起頭，是願意叫我們同他有一樣的心情。他若見我們在念經的神工上，有他同天主相契的那個情誼，他是如何的喜歡誰能想得來呢？且是天主聖神用聖保祿宗徒，給當時的信友們論念經所寫的教訓，也是同耶穌的這個教訓一樣，就是叫他們每次念經，稱天主說：父啊，父親。（羅瑪書<sup>第八章</sup>加拉大書<sup>第六章</sup>）<sup>第十五節</sup>哎呀！有無窮美善造天地萬物的天主爲我的父親，我這是多麼有福呢？這該叫我有什麼喜歡呢？在各樣的光景中，這是我多大的依靠呢？

吁，我的父親，我全信你自永遠就愛我。我的父親，我信你時時保護我，照顧我，在我身上常盡你慈父的心腸。我願意當你的一個孝順忠誠的孩子，也願意一生當你別的兒女的好弟兄。另外當你獨一聖子的好兄弟。因爲是他用自己的寶血，把我所失的那爲你兒女的名義，又給我掙回來了。求你相幫我，成就我的願望。

◎『在天我等父者』我的父親既然住在天堂上，所以天堂就是我的本鄉，天

堂就是我的老家。這可憐的世界，及一切的艱難，暫福，操心，勞苦，離散，煩亂，與我的老家天堂一比，可算得什麼呢？這想望天堂的心，就能使我們切願度無罪的生命。也能令我們不戀愛世物，不找世間的安慰，但想天上之事。

◎『我等願爾名見聖』吁我等之大父，巴不得的凡是在世上應歸於你的光榮，你都得享受。巴不得的在一總的人事上，也無論是私事，是公事，是學問，是美術，是工藝，是政治；到底格外是你兒女們修的德行，都光榮你。巴不得的萬有都爲你有光榮，都尋找你的光榮，這是我一總祈禱的第一個爲頭，也是我首先所求的。如同一家的好兒女一樣，不圖別的，光願意自己的父親受人尊敬，受人愛慕，受人讚美，如此我也願意單專務光榮你。

吁我可愛的天上之大父，我常得向你求很多的事物，因爲我窮苦，得天向你求飲食。因爲我窮苦，得求你赦免我的罪債。我是很窮苦的，因爲常得求你救我於諸危險中，救我於永死的禍患中。到底這都是我個人的緊要事情，我不先向你求這些事情。我第一要緊的事，我首先要要求的事，就是

你的聖名見聖，我甘願將我的生命獻上，爲使爾名見聖。

◎『爾國臨格』吁我等之主宰，我們全是你的，求你在我們心裡堅固我們，使我們常屬於你權下，總別叫我們找別的一個主子，當他的奴才。求你治住世俗的貪慾邪情，別使他們管治世界，陷害人類。再求你除滅一總無信德，驕傲，私慾偏情之國，使你的國都，因信德之傳揚，聖教之自由，並其日日之廣揚，得能發達。並因你聖教所行的各樣，令人改過遷善，造福世人的事業，使你的國臨格於普世萬民。求你收下衆人的心，好叫他們都成你國的義子，你國的人民。

◎『爾旨承行』這是說的盼望天主的聖意承行。天主的聖意，在這裡能從兩方面看。一面是我們每人該用自己的行爲所當滿全的。一面是我們人人親身所當承受的。天主這個聖意，無論看那一面，我們都該兩手抱的結結實實，斷不可忽略違背。所以這一求包含三條，第一是叫我們有個遵行天主聖意的真實志向。第二是叫我們勇敢許給天主，要全心喜歡隨他的安排。就讓爲肉身極其難忍，極不如意，也要甘心承受。第三是叫我們常呼求天主聖佑，幫助

我們恆心滿我們這些志向。

我有福無福以及我身分的如何，就在乎我喜歡翕合天主聖意，或是不喜歡翕合天主聖意。所以我當棄絕我的私意，斷絕我的私願。只要翕合了天主的聖意，其餘別的事情，都是小事，皆不足掛心。凡從天主至聖善至可愛的聖意來的事情，都是當遵行的。

吁，我的父親，求你賞我聖寵，堅固我，使我堅持遵行你願意我做的，並在你上智的各樣安排上，及你所准許的各樣光景上，用你的聖寵堅固我。

『於地如於天焉』在天堂上，沒有不聽命的，沒有同天主倔強的，沒有抱怨的，沒有遲延猶豫推委的。都是立時全心奉行天主聖旨的，都是以天主之心為心的，都是用自己的愛情，淨為愛慕天主的，都是覺着遵行了天主聖意，是自己無比的大福大樂的。巴不得我如今在世上，已經能同天朝的神聖一樣，不找別的，沒有別的想法。但一心尋求，想望遵行天主的聖意。無論是在大事上，在小事上，都完全遵行天主的聖意。若是我們常求天主相幫，一定在世上也就能造到眾神聖遵行天主聖意那麼完全的地步。

當初聖母領報的時候，一說『爾旨承行』天主帶着他的恩寵，降生爲人的大奧蹟，遂卽立時成就了。吾主耶穌在山園祈禱的時候，說的那個『爾旨承行』是表的，他甘心要接受萬苦萬難的苦爵，要用自己的寶血祭獻天主，擔當我們的罪過，給我們開天門的大事，遂卽從此成全了。我們現在天天念的這個『爾旨承行，』我們的救主在天主經內，領着我們求的這個『爾旨承行，』同他在山園內，說的『爾旨承行』和聖母領報時，說的『爾旨承行』全都是一樣的意思。所以我們也該同我們的救主，並他的聖母，懷着一樣的心意，一樣的慷慨，說這『爾旨承行。』我們若誠心念這『爾旨承行，』就准該想念天主，比想念我們自己更多才是。也該關心天主的光榮，比關心我們自己的益處，更多才是。這樣雖在這一求內，不明顯着求我們的真福，其實真包含着我們的益處，我們的真福。這前三求包含着全段天主經的主腦。這二求我們念的越誠心，下邊那四求，也越有力量。因爲用以下四求，我們是把自己的禍福，全托於天主仁慈手中。就如同說，吁，我之大父，爲你聖名之尊榮，爲你無上之崇光，求你今日與我，我日用糧。爾免我債……。

「我等望爾，今日與我，我日用糧。」這一求是爲衆人求的。這裡所說的日用糧，是指的凡爲保養靈魂肉身，以及人之分位，所需要的一切事物。前三求關係天地永遠。這一求光關係本日當天。就是光該爲本日，求本日之糧。此外還該體念「爾旨承行」那一求的意思，不可太隨自己的意願，就如非求着天主賞賜日用之糧不可。若說這日用糧，是指的我們天天不可少的聖寵，或說是指的聖體聖事。那就可以切求天主賞賜非到得了垂允不止。巴不得我們真能如此，就是一念日用糧這一句經，就想念聖體聖事，這真是個最好最可喜歡的念頭。設若日領聖體的教友越多，常得耶穌與他們締結的人越多。就是這一求最好的效果。這樣也就能解釋了那些使人愁吃愁喝的難處，若把這一求再合與神領聖體。借此爲那些缺少日用形糧的人們轉求，也是很好的辦法。

「爾免我債，如我亦免負我債者。」這一求是保存我們做補贖心的一求。求天主赦我們的罪惡，是爲我們罪人最要緊的。因爲無論什麼難爲人的事情，都比不上還沒有補贖的罪過。固然我們如今有吾主耶穌的寶血功勞，爲贖我

們罪過的價值。到底我們非隨他聖寵的指引感動，不能得他寶血的功勞。可惜到如今還有多少人，不隨他聖寵的指引，忽略他聖寵的感動，我們該爲他們祈求天主，多賞賜他們聖寵，使他們回頭改過。這也是這一求的本意，爲此我們不可光求赦我們自己的罪，也該爲本家，親戚，近鄰，同會，同院，本鄉，本國，且爲普世萬民，祈求天主，饒赦他們的罪過。

求爲罪人回頭。悞入迷途的，得歸正道。無信心的，得信德的真光。外教者棄邪進教。這正是教友愛德的上等善功。這就是以祈禱傳教，這個傳教的方法，那一個教友做不來呢？所以也是不可忽略的一個法子。爲我們自己也該求常能妥行告解的恩典。比如求着常發純真的痛悔，常拿真正的主意，到底不可光求，還該立時就滿我們許給天主『如我亦免負我債者』的那個約，天主寬免我們的罪，是按我們寬免別人的尺寸。若是別人，無論是因你的不是，或因他個人的過錯，得罪了你，或與你有什麼不和睦的事，你若爲他靈魂的益處，熱心爲他念一句，爾免我等之罪債。這就是壓服恨人的一端極好的方法。也是爲到審判時，得天主任慈的一個妙術。

「又不我許陷於誘惑。」這一求是免我們再犯罪失寵，也是壓服我們的驕傲，使我們自愧的一求。我們無論做什麼，都不可依靠自己。若是把我們一生的行實查考。不用疑惑，一大半盡都是陷於誘惑犯的罪過。若不是常依靠天主的相幫，不敢仗恃自己的人，准不能躲避罪惡。我們念這一求，該定下結實志向，將來要盡上力量躲避一總犯罪的機會，也要用各樣的方法，往前進修。

這裡該注意的，又不我許句內的「我」字。這個我字，不是光指我自己一人。是指的我們衆人。所以一個人念「又不我許陷於誘惑」的時候，也是爲一總的人求不陷於誘惑。那些熱心救人的，該多麼懇切念這一求呢？該多麼懇切爲那托付他們轉求的人念呢？格外爲保存他們靈魂的清潔，該怎麼用心祈求天主呢？格外當着這個世境，更該熱心念這一求。因爲邪誘瘟疫的毒氣，傳遍了普世。

「乃救我於凶惡」。凶惡，是說的真正的惡事，並不是說的我們各人的十字架，各人的難處。因爲這些十字架，並不是凶惡事情，而且是天主賞的大恩。

典，所以不當求天主給我們除去。到底當求天主給我們除去的是一總的罪惡。並從罪惡中生出來的效驗。就是心神憂鬱，昏暗不明，愛欲冷淡，及一切的凶形惡像，邪情邪念，等等惡效，因為這些惡效叫我們背棄天主，遠離天堂，格外當求天主救我們及一總的人，免受罪惡最凶的效驗，就是永遠的喪亡。

吁，在天我等之大父。求你救我們於地獄永遠之禍患慘苦。吁，我等之主宰。求你保護你的子民，使之都脫離罪惡。因為只要我們不當罪惡之奴。就沒有別的能害我們的了。

（三）天主經，為求各樣的急事，都是最合適的一端經文。因為這段經內的祈求，在每人的各樣光景內，對於他最要緊的事情，都是很合適的。我們每人最要緊的事情，就是光榮天主，遵行天主的聖意。求天主賞賜聖寵的日用之糧，保存我們靈魂的清潔，不犯罪過。惟獨以上這幾條，為我們人人都是有益的，無論你是為有病的，或是為康健的，也不管你為諸事順適的，或為遭遇艱難的。不分你是為善人惡人，臨終的，已死的，都能求這幾條。且也不

能求比這幾條更有益處的。因為只要他們一心光榮天主，一心尋找天主的國，貪慕遵行他的聖意，靠望着聖體脫免罪惡，就沒有一個人，沒有一樣禍患能害他們的了。且是連魔鬼也不過是但能發恨，萬不能與他們爲害。

(四)從以上我們說的，也能推論出來，這段經，就是度量聖德的一個好尺寸。比如「我等願爾名見聖云云」一個人若真從心裡盼望天主的聖名見聖，他必定是天主的良友，他一定一心專務天主的光榮，一心渴慕聖體，一心盼望天主的聖寵，一心惱恨罪惡。這豈不是真心獻與天主，真心悅樂天主的高級地位麼？請看因爲吾主耶穌心中充滿了這等的心情，所以他不能教給我們一段與天主經的內蘊不同的經文。吾主耶穌心裡，淨是光榮天主，造福世人的思想，所以他溢於口外的這七求，也淨是想顯天主的光榮，求賜我們得益的切禱。常說近墨者黑，近朱者赤。所以我們越親近耶穌，也該越與耶穌相似。越喜歡用可敬的這段天主經，把我們自己的心事，全全的訴說給天主。有人傳說，尼麥的主教布郎提 (Mssr. Plaster) 二十年的工夫，天天默想的材料，都是從天主經內採取的。若我們也願意從這個金礦中，採取寶貝，誰

能阻擋呢？所以我們除了在堂裡，或該念這經的時候以外，還該屢次自己念這段經我們在那裡，天主也在那裡。所以在盡安靜本分的時候，不拘在那裏，都能念，都能默想這段經，比方不拘有什麼事情，不能立時下手，還該等待片時，在這等待的時刻內，就能念這端經。再如各自出門，獨自行路的時候，或是夜間睡不着的時候，或是做手工的時候，或是出外遊逛的時候，都可以默誦此經。爲能善用以上說的這些機會念天主經，可以挑出一求來好好的默想默想，定個有實效的好志向，這樣就自然能學着同天主有個親密父子的來往。

(五)若常結連不斷的念這段經，最好的法子，是向天主聖三，每一位每一位的輪流着念，比方，向天主聖父念，就想他在天堂光榮之中。向天主聖子念，就想念他在聖體內，常常等待我們，愛慕我們。向天主聖神念，就想念他在我們心中，指引我們，護佑我們。

照前邊的式樣，有時加念一遍聖母經也好，爲的是能使我们想起天主聖三與聖母相契之情來。也能想起，天主各位，在聖母身上，所施的異寵，所賜

的特恩，格外是在始孕母胎，無染原罪，和聖母領報的時候，更發顯天主的特愛。

有時候得快念天主經，另外是同衆公念的時候，那就不必仔細思想每一句的意思了。因為若仔細留心每句的意思，太費人的心神。所以在這宗光景上，但想念你的大父在天上光榮之中，就足了。七求中不拘忖想那一求，雖然念這一上段經的時候，光忖想這一求，也無不可。總而言之，天主經的美妙，超過其餘的經言，雖然我們有時候喜歡拿着聖詠聖歌等替天主經念，到底我們最該喜歡的，還是天主經，你當習慣念這段經，非演習的叫天主經成了你最可愛，最喜歡的一段經，總別停止。

## ★第四章 耶穌的大祈禱及其別的經言

(一)除了耶穌教給我們的天主經以外，耶穌還教給了我們一段更長的經，就是大祈禱，及別的一些如同短誦一樣的小經言。這大祈禱，就是耶穌在世末了的一端轉求經，是在立聖體以後，山園祈禱以前，他的苦難將要起頭時，在晚餐廳中，爲自己，及衆人的急事，祈求天主聖父念的經言。原文如左：

『父阿！時候到了，光榮你的子罷！爲叫你的子，也光榮你。如同你把統轄人類的權柄，給了他。爲叫他把常生賞給你所托給他的那些人。這常生就在認識你爲獨一的真天主，並認識你所差遣的耶穌基利斯督。我在世上，光榮了你。你托我做的事情，我全做完了。父啊！如今用未有世界以前，我在你那裏所有的光榮，光榮我罷！』

你從世俗中，交給我的人，我已經把你的名字，傳說給他們了。他們本是你的人，你把他們交给了我。他們也遵守了你的話。如今他們知道，凡你所給

我的，都是從你來的，因為你所傳給我的話，我都傳給了他們，他們受下了，也真心承認我是從你出的。又信了我是你打發來的。我是為他們祈求，不為世界祈求，我但為你托給我的人祈求，因為他們是你的人，凡屬於我的都是你的，凡屬於你的也都是我的。我因着他們得了光榮，我以後不在世界上了，他們却還在世界上，我如今要往你那裡去。聖父啊！你所托給我的人，求你因你的名字，保守他們，使他們合成一個，如同我們是一體一樣，我同他們在一齊的時候，是我因你的名字保守他們，他們是你給我的，我護守了他們，其中沒有一個喪失的，不過就是那個喪亡之子，為應驗經上的話，如今我往你那裡去。我如今要往你那裡去，到底趁我還在世上的時候；先說這些話，是為叫他們在自己心裡，也得着我那滿足的悅樂，我把你的聖言，傳給他們了。世俗惱恨他們，因為他們不是世俗的人，如同我不是世俗的人一樣。我不求你把他們從世上取去，但求你保守他們於凶惡。他們不是世俗中人如同我不是世俗中人一樣，求你在真道上祝聖他們罷！你的聖言就是真道。如同你打發我到世上來，我也打發他們到世上去。我為他們聖我自己，

爲叫他們在真道上，自己也成受聖的。

我不但爲他們祈求，且也爲那些後來因着他們的話，信服我的人祈求，爲叫他們都合成一個，如同父，你在我內，我也在你內一樣。使他們也在我內，合成一個，好叫世界信你差遣了我，我把你給我的光榮，給了他們，爲叫他們合成一個，如同我們是一個。我在他們內，你在我內，這樣完全合成一個，好叫世界知道是你差遣了我，且愛了他們，如同愛了我一樣。父啊！我願意我在那裏，你託給我的人也同我在那裏，好叫他們得見，你賞給我的光榮。因爲造世以前，你就愛了我。公義的父啊！世界沒有認識你，我却認識你，這些人也認了是你差遣的我，我已經叫他們認識了你的名字，我還要叫他們認識，爲叫你愛我的愛情，在他們內，我也在他們內。」（見若望經十七章）

這段經，包含着奉獻誦，及臨終經的意思。說有奉獻誦的意思，因爲耶穌預備用血祭，祭獻天主聖父，並說明了他祭獻的爲頭意向。就是爲一總的急事，這樣就爲他的苦難細細的定了正意。說是臨終經，因爲耶穌一祭獻自己，就該流血受死，所以耶穌念這段經的時候，就是爲自己念臨終經。這也

能說是他一生的晚課，所以在這經內把天主聖父的恩惠，都述說了一遍。那感激的情流，露於言詞之間。且把降生救世之功，全交給了聖父。

(二)再看聖經上記載的，耶穌如今行這大祈禱的樣子，大大的不同平常。這裏頭也有個緣故，比如他所以守着宗徒大聲朗誦的緣故，他自己在本經內也說出來了：「我在世上說這話，是為叫他們在自己心中，有我的喜樂。」(十三節)所以宗徒們後來若一想起當初耶穌說的這話來，准就能使他們在世上的憂苦患難中，振興奮發。他們若心中同耶穌一樣念這段經，也必定心中覺着安慰，如同耶穌聖心所覺及這段經所包含的一樣。常說：死候是天理良心發現的時候，那時人在天主台前，不能掩飾，不能裝扮。如今宗徒們聽見耶穌將死以前，在天主聖父台前，怎麼證明自己的天主性，怎麼說明自己完全盡了自己的本分，並說明自己的志願，及自己准要得勝死亡，獲凱旋之榮，而享永遠的萬樂於天堂等等，又聽見耶穌在天主台前，論他們所下的好斷語，並為他們求了何等大恩，許給他們日後再見的盼望多麼確實。宗徒們心裡，當時該有多麼喜歡呢？我們也該同宗徒一樣喜歡，因為耶穌為宗徒們所

求的，所許的，也是爲我們所求的，所許的。

(三)除此以外，耶穌守着宗徒們使大聲念這段經，還有別的一個緣故。就是給宗徒們留下一個模範，叫他們後來，也按着這個樣，爲耶穌的急事，並爲他們自己當照管的靈魂，祈求天主。宗徒們因聽了耶穌這端祈求，也就學着認識了耶穌聖心中最深的聖意。並跟他學會了照樣爲公衆祈禱。也學着有耶穌那麼熱心，那麼懇切，那麼大的依靠，那麼大方的心。宗徒當時從這段經裡，也聽出來了，耶穌與那些依靠他的人，有多麼親熱，有多麼願意他們得救，爲他們有多麼操心，有多麼重看他們。雖然耶穌明見他們有些過失，到底還是仍然喜歡寬赦他們，而且還誇獎他們，並把自己的勞苦，經言合在一齊，爲這些人的靈魂，都獻給了天主。其餘如耶穌作一總的事情，都是爲天主的光榮，宗徒們也聽出來了，再如耶穌祈禱所盼望的大效果，就是使他的人，在信德愛情中，都合成一個，不叫他們受世俗的沾染，罪惡的玷污，並盼望天主聖父和他的愛情，在他所救贖的這些人內常存不滅，爲能光榮聖父，及其獨一聖子等端，宗徒們從這大祈禱中也能聽得出來。以上說的這

些，也算是爲我們說的，就是說的我們也當從這端大祈禱上，採取這些教訓。

(四)耶穌雖沒有明明的，囑咐我們也念這端大祈禱，如同叫念天主經似的。到底總也算囑咐了我們，因爲耶穌無論是說的，是行的，都是給我們立的表樣，都是爲我們創的模範，都是我們言行的指南。既然他隱居工作，受苦身死，都是爲我們立的表樣，他念這端大祈禱的式樣法子，也就是給我們立的表樣。再一說把自己的經言勞苦，合於耶穌的經言勞苦，爲他聖心的急事獻與聖父，就是神職班人的一個首先的大本分。

吾主耶穌除了在大祈禱這段經內，從來沒有怎麼詳細述說過他切望的，和他祈求勞苦的意向。他所以如今這樣詳細說明的緣故，准也是願意叫我們這些天主後生的兒女們，如同宗徒們一樣，與他們同念這經。拿他的急事，他的祈求，當我們的急事，我們的祈求，如此這段經爲那些關心耶穌聖心及聖教會急事的人，就成了很好的一段經了。並且按教皇的意思，另外在領聖體後念這段經，爲得全大赦，也是很合適的法子。另外是爲那些當上司師長的，

和那些担任教育的人們合適，因為用這端經為他們屬下的祈求最相宜。

(五)吾主耶穌念這段經的時候，先收斂了心神，稍作預備的工夫。以後站在宗徒們當中，用那滿愛情的眼睛，注視宗徒們，才給他們說了那辭別的話，和自己准要得勝話的餘音，就是：「你們可以放心，我得勝了世界。」還在宗徒們耳中的時候，耶穌就念起這端經來，不慌不亂，心平氣靜，舉目望天，如尋找他聖父的聖面好能晤對的一般。宗徒們當時得見真天主，真人，天主聖父永遠光榮的活像，這樣念經，見心中的熱愛之火，現於面容，又見他的心情有多麼平靜，無什麼煩亂，貪戀，及偏情觸動他的心，宗徒們該多麼奇異呢？宗徒們三年的工夫跟隨耶穌，也許這是頭一次得見耶穌這樣祈禱。因為平常耶穌祈禱都是獨自一人，所以宗徒們平常見不了耶穌祈禱的儀容。在這端經中，耶穌的祈求是先為自己的光榮，以後為宗徒們，再後為接宗徒位傳教救人的，及那些按萬日略成全自己的人，為他們求一個恆久不移的信德，常心地清明，貞潔，廉純，不受世俗風氣的染污，並使他們德業日隆，齊入聖域。末了為一總的教友祈求，使他們都同心合意，彼此親愛，且在現

世就得同耶穌及其聖父緊緊的合成一個，永不分離。

我們也可以想，吾主耶穌在他別的徹夜的新禱中，所祈求的必定也有一些與這大祈禱的意思式樣相仿的。

耶穌念的短誦，在聖經上記錄出來的，如下：

耶穌一生在馬槽中，就說：「天主你看我來了，是為遵行你的聖意。」（赫伯來書<sup>十章七節</sup>）

「父啊，天地的主宰，我讚美你，因為你把這些事，（指福音<sup>道理</sup>）隱瞞了聰明智慧的，默啟了老實誠樸的人。」（瑪竇<sup>十一章廿五節</sup>）

「父啊，我感謝你，因為你垂允了我，論我，早就知道，你常常垂允我，但我說這話，是為周圍站立的眾人，叫他們信我是你打發來的。」（若望<sup>十一章四十一節</sup>）

「父啊，救我脫免這個時候罷！父啊，光榮你的名字罷！」（若望<sup>十二章十七八節</sup>）

「父啊，你是無所不能的，求你免我這個爵罷！但不要隨我的意思，只要隨你的意思。」（瑪爾谷<sup>十四章三六節</sup>）

「我的父，若是可行，請免了我這個爵罷！到底不要隨我的意思，但隨你的

意思·」(瑪竇二十六章三十九節)

「父啊，你若願意，請免去這爵罷！但勿隨我意？惟爾旨是承。」(路加二十二章四十二節)

「我的父啊，若是這爵不能免去，必要我喝，就照你的意思行罷！」(瑪竇二十六章四十二節)

「父啊，寬赦他們罷！因為他們不知道他們做的是什麼。」(路加二十三章三十四節)

「吾天主，吾天主，為什麼捨離了我呢？」(瑪竇二十七章四十六節)

「父啊，我把我的靈魂，托你手中。」(路加二十三章四十六節)



不用費多少心血，必能得最重要最高妙的學問。當初的那些教友，真可叫人嫉妬他們，常得坐在聖母脚前，聽聖母親自給他們述說耶穌幼年傳教，受苦被釘，聖死等等事蹟，到底若你如今也願親聆聖母的教訓，就可以熱心念玫瑰經。因為若是一個人多時不懈的常念了玫瑰經，就必定聖寵日增，功德日宏。

玫瑰經第二個長處，就是你能因着這個經，在聖母跟前，發顯你孝愛感謝的心。也能叫他的聖心最喜歡。玫瑰經就是聖母喜樂之源，惟獨他堪當這個喜樂。因為聖母極慷慨，又因着大愛情與耶穌同辦了救贖我們的功程。到底他那時候，在人跟前沒有什麼光榮喜樂。那時候的人不但不光榮他，不叫他喜歡，反叫他如同他聖子一樣，受苦難受羞辱。你若念玫瑰經，為能賠補聖母的這些苦辱。設若你念玫瑰經，為叫聖母喜歡，這就是最好的一個為頭。這就是你的玫瑰花，所發的最新鮮的馨香。你多咱按這個為頭念你的玫瑰經，你也就算是在普世眾信友，天天向聖母唱多音歌的音樂會中，唱一音。

(二)要善念玫瑰經，第一要緊的先該收斂心。本來我們已經說過，收斂心的

工夫，在不拘念什麼經以前，都很要緊。到底在念玫瑰經以前，格外要緊。因為念玫瑰經，比念別的經文用的工夫長，又加上反來復去的光念一樣的經，所以很容易疲倦人的精神，使人心中懈怠，故此更要緊收心。所說的收歛心，就是在念經前，如同真看見天堂上的母皇，抱着他可愛的聖子，用慈愛的眼睛留心看你，喜喜歡歡的等着，收你口中吐的玫瑰花。你就可以向他說，你念這玫瑰經，另外是爲的喜歡，求着按他的表樣成全你，求他保佑你及你的近人。因為你准免不了分心，所以你就可以把合於普世一總念玫瑰經的教友，因為同他們連合着念，比你獨自一人念的能以更好。再把你合於你的主保聖人，格外合於聖母最喜愛的人，比方聖若瑟，聖若亞敬，亞納，若翰，若望，並上品天神加俾厄爾等。這樣同聖人們連合，求他們伴着你念念的更留心，也更有效驗。以上說的這幾條預備的工夫做完以後，就用聖教會的話求聖母說：『吁至聖童貞，求你賞我神力，好勝你的仇敵。』以後再念幾句經言，呼求聖神助佑，然後起首念玫瑰經。

(三)念玫瑰經的時候，該細心忖想所記念的各端奧跡的行實。這個念法，爲

得玫瑰大赦也是很要緊的。因為按聖教會的意見，玫瑰經是口中心中同念的經，到底口中念同時心中想有幾樣辦法，各人可以按着自己的經歷，按着自己的力量，找個爲自己更適宜的樣子。

比如有一些人，念玫瑰經的時候，光把聖母並本端所提聖母的事蹟，方在眼前，想念聖母內外怎麼僅守自己，聖母當時做的什麼，說的什麼，有什麼心情，修的什麼德行等等，這就是個好法子。因為口中念玫瑰經的時候，默想每句經意，並不要緊。念的時候，也能默想你念這分玫瑰經恭敬的某位神聖，或是想你自己，或是你的急事，或想想你這經，所恭敬的那位神聖，同你怎麼樣，總而言之，這一類的思想，只要存着一個就足數了，別說這類的善情，就是一個清亮的想像，也常有益處。所以你念玫瑰經的時候，可以按聖經上的話，或按着天主特別默啟給聖人們的話，或照好聖像上畫的定一個像，多瞻過玫瑰經內某端奧蹟的瞻禮，在這瞻禮上，你若好好的默想這端奧蹟，屢次多時以後，爲念玫瑰經還能有大益處。

念玫瑰經的時候，也能隨口念着，光忖想聖母經中幾句話的意思，比方想，

亞物瑪利亞，滿被厄拉濟亞者，主與爾偕焉，這幾句。或想天主聖母瑪利亞，爲我等罪人……，聖母經內，每一句經都包含着聖母滿被聖寵，天主常與聖母偕同，並聖母當受光榮讚美等等；你念玫瑰經的時候，若能思想這些意思，爲光榮讚美尊敬聖母，及他聖子的神聖們，這經也就算念的好。此外還有更簡便適宜的一個法子，就是拿些神聖的心情，當你的心情，爲你並爲衆人，獻給天主。誰若念玫瑰經時覺着求與本玫瑰經相對的德行，另外求聖母所喜愛的德行，就格外容易動情，熱心有興味，他就可以照樣去作，比方念歡喜玫瑰經的時候，第一端求着愛慕貞潔。第二端求愛人，爲愛別人，甘願代勞費心等等。第三端甘貧之德，及甘心忍耐別人的慢待侮辱。第四端求甘心全全自獻毫不自惜之德，第五端求完全仰合天主聖意之德。念痛苦玫瑰經的時候，第一端求着常能逐退心煩意亂之念。第二端求賜壓治怯弱，及不正之肉情。第三端求賜克除令人奢華之事。第四端求賜在長遠的艱難中，能治煩惡敗興的心。第五端求賜完全聽命至死之德。念榮福玫瑰經的時候，第一端，求賜常歡常樂於救世主。第二端求賜渴望升天見主之心。第三端求聖神

再賞初次降臨時所施之奇恩。第四端求賜善終。第五端求賜親切愛慕聖母的心。這也不過是略指門徑。你若自有心得，儘可照辦。

在念玫瑰經的時候，也可以照樣爲別人祈求，比方把那些當爲他們祈求的人，或急事分作五班，好能天天爲每一班人事，念一端玫瑰經。比方爲耶穌聖心的急事，或教皇並聖教會的急事。爲你父母，和你的親戚近人，同人。爲你同會的人，一總遭難的人，病人，臨終的，罪人，或你特受囑託的人事等等。

(四)念玫瑰經的時候，也可以在經內停止片時，好向聖母說幾句親熱話。並向他發發你的心情。無論如何，你念玫瑰經的時候，總別心中慌忙，該如同工藝人做他們的手藝一樣，在每端後，若是叫你安享喜樂，這就算是成了你的一個好祈禱，成了你心喜的祈禱。如此你每念一遍亞物時，從你口中所吐的那馨香的玫瑰花，若能保住不爲分心的虫子所蝕食，這完無損芬芳的玫瑰，就是最快我等愛母的心，最樂他聖意的。念聖三光榮誦的時候，就可以感謝天主聖三，在你才記念則這端奧蹟上，賞給聖母的聖寵喜樂光榮。

(五)你總要天天至少念一分玫瑰經。若你事情忙迫，沒有大工夫就可以分開念，比方先念兩端，後來念三端，或是一端一端的念，也無妨礙。念玫瑰經以前，念的那一遍信經，一遍天主經，三遍聖母經，一遍聖三光榮誦，不歸於玫瑰經的本體。所以不念也不妨礙，念玫瑰經時每端所提的奧蹟，不用每念一遍聖母經就再提一次。因為除非是一個地方的老風俗，每念一遍聖母經後，重提本端所提的奧蹟。提了，就不得玫瑰經的大赦。所以只要在心裡想着就數了，不可念出口來。這樣念玫瑰經不大難得用一刻的工夫，太快了不好，太慢了不必，你當叫玫瑰經成你偏好的一件事，成你天天捨不的不念的經，成你終身與你同苦同樂的好朋友。在玫瑰經內，為各樣的事情，光景，為各樣的心情，都有適宜的祈求，助佑，安慰，你若一輩子天天不缺玫瑰經，你真算是有福的。到臨終時，若回想有幾年的工夫沒有一天沒念玫瑰經的，光這一條就是你說不出來的喜樂安慰。你一死之後，有人把你的念珠，放在你手中，繞在強硬的手腕上，這沒有別的意思，就是表你活着的時候，常拿着念玫瑰經當了你的心事。也是表的你用這個念珠，敲了天堂老家的

門。我實對你說：在天堂門口真沒有比念珠更華麗的，因為念珠在天主眼中，是很寶貴的。

### ★第六章 大日課

(一)大日課，就是聖教會命那將自己格外獻給天主專務事奉他的人，按一定的規矩，所念的經，是為讚美感謝，賠補祈求天主。並用這經，求天主常多賞賜教友們聖寵。聖教會在大日課經內裏的意思，外面的式樣，都親自定的一安二當，又叫念這經的，因着聖教會的名子念，這就是大日課的特異處。

(二)誰若願意為自己的急事，多與天主密談，那就可以隨意用自己的言語，按自己的光景，運用自己的明悟，記念，愛欲，到底念大日課當守一定的規矩，為能處處都是一致。這樣我們的心意，就成了聖教會的心意，聖教會的急事，就成了我們的急事。日課經上的意思，是從聖教會兩千年的心意取出

來的，至於內中的喻意，是按着吾主耶穌及聖教會的老家聖地的光景說的，所以有些地方不易明曉，到底雖然如此，個人私誦日課，還是該按公誦的式樣念。因為我們該想自己是屬於聖教會的一個肢體。這樣閣聖教會念日課經的聲音，就成了同一的。——若我一人念日課經全聖教會就都與我同念，比如教皇，一總的主教神父們，及一些修會的修士修女，和許多終身隱於修院的隱士，連天朝諸品天神，諸位聖人，而且是我們的母皇，連吾主耶穌自己，也同我一齊念。請想這是多麼叫人喜愛的祈禱呢？

(三) 日課經的特異益，就是念的時候，當口中念出來。因為日課經是個內外全人的經，口中念的話，該相幫我們克治心中的怠惰。也因為是外面看得見的，一樣恭敬天主的工課，是與看得見的是聖教會，很合適的。又加上口中誦經是聖教會的聖首吾主耶穌給我們留下的善表善訓。所以這大日課從各方面都成了極適宜的經了。

(四) 聖教會為誦日課，也定下了一定的時刻。不是叫一次都全念完，到底把一天的工夫，分成了好幾個時辰叫按時辰念，這是為的好祝聖我們別的工作。

課，也是爲叫我們遵守耶穌命令常常祈禱，（路加<sup>一八章</sup>）因爲日課經按一定的時辰念，故此也叫時辰經。至於這一定的時辰，是從古時候傳下來的。就是夜間有四個時候：一念申正經，二念晚經，三念夜課經，四念讚美經。日間也有四個時候：一念晨經，二念辰時經，三念午時經，四念申初經。這樣念日課經，原始於宗徒們的時候。宗徒行傳上說：早晨二點鐘（今九點鐘）聖神降臨的時候，宗徒們正念着經。（<sup>二一章</sup>）聖伯多祿當着在約伯府的時候，雖在人家住着，到底一到六點鐘，（今正午十二點）就找個清靜地方念經，（宗徒行傳<sup>十章</sup>）九點鐘時，（今下午三點）伯多祿同若望往聖堂裏去念經。（宗徒行傳<sup>三章</sup>）保祿同西拉，雖在斐理伯府被押，還半夜裏起來讚美天主，（宗徒行傳<sup>十六章</sup>）不光宗徒們這樣按一定的時候念經，當時的教友們一大半，也是照樣念。因爲他們大家都同心合意的按一定的時候念經。所以他們在一總別的事情上，也都彼此的親睦。當時他就格外稱爲祈禱的人民，所以聖路加著述聖教初興的歷史頭一句話就說：「衆教友常在聖殿裏讚美天主。」（路加<sup>二十四章</sup>）「他們因着祈禱都彼此結合如一家一身。」（宗徒行傳<sup>二章</sup>）「他

們天天在聖殿裏，同居聚會，輕易不出門。『宗徒行傳二四十六節』章）可見當時他們念經，都有一定的時刻，至於他們這麼多次念經的緣故，是因為他們想着念經是親近天主。天主造了人，就是爲同他交結。衆人都有同天主來往的本分，爲此他們念經這麼多。我們常好好的念日課經，就是步武當時衆教友們的後塵。

（五）爲善念日課經，好好的明白日課經的意向，是很要緊的。念日課經，首先的意向，當爲讚美欽崇天主，就是我們全神明認天主的無限尊威權能。並將我們自己屈伏至地，全全獻給天主。這兩樣就是天主在我們人身上所能得的光榮中，最超等，最有價值的，到底感謝，賠補，祈求，這三個意向，也是不可缺的，又不可當作無大價值的意向。這三個意向，不過是沒有欽崇讚美的意向尊高就是了。故此起首念日課，先念預經說：『祈主啟我口以讚美爾聖名云云。或念耶穌我合於你在世，讚美天主的心意，以誦此經云云。或念我口將讚爾云云。請衆一同踴躍於主，喜樂於天主，我們的救援云云。』這樣念法，我們的日課經，就成了堂上，神聖常不斷讚美天主的一個回聲，天

堂上的天神聖人，不住的讚美天主，常常欽崇朝拜天主說：「我主，我等之天主，惟你是堪得光榮，敬禮權柄的，因為你造了萬物，萬物是由你的旨意，受造而有的，」（默照經<sup>四章</sup>十一節）以上說的那些心意，是本分經的主體。按這些心意，定斷你念本分經的好歹，不問你念的經是幾遍天主經，或幾個聖詠。至於天主經上的旨意，同許多聖詠上的旨意，都相符合。也都是讚美欽崇的意思，聖詠後念聖三光榮誦，是重讚美光榮天主的意思。也算是又想起萬物欽崇讚美天主的終向來。若是我們念日課經沒有一番喜歡的熱誠，念的時候就覺着昏迷不明，時光難過，並且還嫌煩絮的慌。若心裏有欽崇讚美的那番熱誠，就覺着念日課經是個很快意的功課了。真福若翰，盧依斯不老可（Joh. von Ruysbroek）說：「讚美天主，是天上神聖，及世上熱心人的正本分。為他們是極甘飴，最樂意的功課。」我們的光榮讚美，都是缺而不全的。我們當把自己合於我們的聖首耶穌，求他補我們的缺欠。因為惟獨同他連合，我們那缺而不完的光榮讚美，方能圓滿，力能升到天主台前，發馨香的美味。

(六)爲善念日課，還有別的幾個法子：第一，每次起頭念的時候，先要片時收斂心神，可以說：我如今要念我的日課，全照聖教會的命令爲讚美，感謝，賠補，祈求天主，把我的經，合於耶穌，並他聖母所念的經。合於本日聖人所念過的經，並合於普世天主衆僕人的日課經。然後再念呼求聖神誦，伏求聖神降臨……第二，可想你如今是在天堂上，在耶穌聖母中間衆位天神聖人，都圍着你，如此同耶穌一齊用他的口舌用他的心意念你的日課。第三，或是爲全天的日課，或是爲一半，定准一定的意向。因爲這樣更能叫你注意，也更能叫你留心謹守自己的心神。第四，在日課內，你多咱念天主經，聖母經，聖三光榮誦的時候，要格外留意收斂心。想念天主在你跟前。也再想想天朝神聖永遠的讚美經，若你自己一人念日課經，該全按規矩念，要謹慎，恭敬，要躲避一總慌張的毛病。

(七)若是你雖然用盡這些法子，仍覺沒有什麼滋味，還是發不出正心情來，你就可以用可敬魏德滿萊根布城的主教 (Bischof Wittmann von Regensburg) 安慰他朋友的話，安慰你自己。那位主教說：

『若我們要善念一總的聖詠，我們就該有達味聖王的心神，況說連達味自己，恐怕也不是念每一個聖詠都完全妥善，都常有神味，所以我們只可以全按聖教會的定命，照先聖的善表，用我們這有罪的辱舌，讚美天主就是了。我們只要定了正意，我們所行的祈禱也就能升到天主台前去。若有時候，在本分經內遇着爲我們有安慰的地方，我們就能借此堅固我們的神力，比如或使我們自愧，或激發我們的愛情等等。總而言之，凡我做的不拘什麼事情，平常沒有不攙雜不善的，假使我們當司鐸的沒有一定該念的本分經，恐怕我們就要任意放鬆忽留祈禱。雖然如今每天念日課的時候，也許犯一些過失。到底我寧願爲這些過失在煉獄裏多受這苦，也不願意相反聖教會的命，故意跳出那熱心的數目。況且我們這樣做去，還有三樣功勞：一是聽聖教會命的功勞。二是棄絕私意的功勞。三是克治懶惰的功勞。所以日課經之必定該念，也無須我多贅了。』

## ★第七章 苦路善工

(一)除了彌撒以外，苦路善工是最尊貴，富有聖寵的一樣善工。默想耶穌苦難的善工，按教皇本篤第十四位的話，是令罪人回頭，冷淡人熱心，善人成聖，很有效力的法子。

(二)念苦路經的，能得，親身往日路撒冷朝拜耶穌苦難遺跡的，所能得的大赦。至於得多少大赦，可也說不准，到底准能得許多的全大赦。及許多限大赦。苦路經的這些全大赦，一天只能得一次，到底那些限大赦，你拜幾次苦路也就能得幾次。

(三)爲得苦路大赦，該守以下三條； 第一，該把十四處一一全拜過來，所以該真從這一處往那一處去。若是念苦路經的人多，或是堂太窄狹，身子還是得全按光景所能的行動。若公拜苦路，一人代表衆人往拜十四處，衆人都轉身向他所拜的那一處，這樣也就能得苦路大赦。 第二，這十四處

苦路該接連着拜，不可間斷。若是間斷片時的工夫，爲得大赦還沒有防碍。若是爲作俗事。間斷的工夫長了可就不行了。到底爲做神工事，就是間斷的工夫較長，也不要緊。比方你正念苦路去望彌撒，或辦神工，或領聖體，都不要緊。所以你做完了那一類的神工，可以再接着往下拜苦路，不用再另起頭。第三，拜每一處至少該用片時，默想耶穌的苦難，勉力發與耶穌同苦感恩的心，和真心痛悔。或全按各人所能的，不拘如何默想耶穌的苦難皆可。所以看十四處的聖像，或是苦像，或沉思像上所表示的事蹟，都不是很要緊的。只要你想耶穌的苦難就行。那怕你走過十四處，但默想一處的苦難也無防碍，也能得苦路大赦。

(四)爲拜苦路聖教會沒有定一定的經文。到底若是至少念着個短誦，默想各處的苦難也是很好的，比如每拜一處，就先點頭，或打仟，並發感謝的情說，『耶穌基利斯督，我等欽崇爾，讚美爾。因爾以此聖架救贖普世。』拜完一處以後，若願意爲生者，亡者，祈求，可以念『矜憐我等，主矜憐我等』(五)念苦路經，不光是感謝受苦耶穌的一個好法。也是爲重新堅守避靜時

所拿的好主意，所得的神火，並爲生者，亡者，祈求，也是最好不過的。爲此拜一處時，可以把與本處光景相對的一樣德行，或一條毛病，放在眼前。如此做法，默想也很容易，得益也更多。至於那爲人代禱重拿主意的心，自然也就發生。你若願意，也可以用以下拜苦路的式樣。

第一處，想說人的是非，好判斷別人虛詐撒慌的毛病。自己要痛悔第八誡之罪。並爲在煉獄中，因這些罪受罰的靈魂祈求。也爲世上有這些毛病，這樣罪過的人祈求。『至甘之耶穌，勿爲我之判主，特爲我之救主。』

第二處，想不耐，不甘心背十字架的毛病。我惟一的救援，就是十字架。往後我要常尊敬十字架。『耶穌的十字架幫助我，保護我。耶穌聖心。聽命至死者，矜憐我。』

第三處，求賜總不再犯一個大罪。或爲己犯的大罪，做補贖。也要更用心躲避全故意的罪過。爲一總無罪的兒童祈求。『呼愛情之心，我全心依靠你。因爲若看我的惡劣軟弱諸事我都害怕，到底因你的美善諸事我都盼望。』第四處，想第四誡，和相反四誡的罪，並補贖第四誡的罪，爲自己的父母，

兒女，上司，下人等祈求。『耶穌甘飴之心，祈爲我之愛情。瑪利亞甘飴之心，祈爲我之救援。』

第五處，神火，明智之德，善用各個困難，爲修成全之德，而成聖如同西肋內西滿一樣。他這樣做了，也成了聖人。他遇着這被逼背十字架的事，外面看着是個凶事，其實是他的大福氣。『吁耶穌至聖之心，一切事情全都爲你。』

第六處，在與人來往上勉力用愛人的行實相似耶穌。雖係小事，也要恭謹，雖受人小恩，也要道謝。『良善心謙之耶穌，懇使我心似爾聖心。』

第七處，壓服疑惑怯懦失望的心，格外在犯老毛病的時候。若一次兩次犯了老毛病，只要快快的痛悔定改，不肯失望喪志自投罪淵，就還不甚要緊，沒有很大的害處。『耶穌至聖之心我依靠你。』

第八處，誠心忠信隨從良心的聲音，聖寵的感動，指引，及耶穌的善訓善表。『吁耶穌於怠忽爾之默牖，主救我等。』

第九處，求賜總不再明知故犯一個罪過。別使我有不好的習慣，也別使我心

中有耶穌最煩惡的那個光景。「求賜堅存，我等於爾聖役，主俯聽我等。」第十處，補贖嬌養肉身之罪，壓服不潔之情，克治背理之私欲。「吁耶穌聖心，爲諸潔之原者，矜憐我等。」

第十一處，忠信守聖愿，這些聖愿，就是把你同耶穌釘在十字架上的釘子，若有時或常覺着這些釘子銼的疼痛，這也不是不好的憑據。「耶穌聖心爲愛情流血的犧牲，使我爲爾成一生活聖善悅主之獻儀。」

第十二處，全爲耶穌自己生活，好能日後安心爲主而死。「吁主子，你在你國裏，也記念着我。爲爾之十字架，及被棄無聊之苦，耶穌救我等。」天主耶穌之聖心，祈爾變化罪人，救助臨終的人，可憐煉獄靈魂賞賜他們快升天堂。」（該特爲這三等入祈求，因爲他們是最可憐的。）

第十三處，愛聖母之情，感謝他爲我們受的苦難。聖母因爲爲我們受了苦難，所以成了我們的母親，並成了襄成救世之功的。求他賞你能深明他的苦難。聖母，求你把你的聖子爲我所受的傷，深刻於我心中。「愛情之母，痛苦之母，仁慈之母，爲我等祈。我的母親，我的依靠。」

第十四處，在領聖體的時候，善接待耶穌。以無限犧牲的愛情，以愛耶穌，當善領聖體的效果。你再到他裂開的聖傷中去，在那裏想想他的痛苦，他的愛情有多麼大。並你的罪惡，有多麼凶。『耶穌至聖之心，我信你愛我的愛情。』

吁至美善之耶穌，為愛情流血的犧牲。我為加增你至聖之心的光榮，為我靈魂的神益，為可憐的罪人悔改，為外教者棄邪歸正，為致聖全聖教會，把我自己全獻給你，當做祭獻。我甘心願意，自從今日直到末日，同你，為你，犧牲我自己。『耶穌至聖之心，你不能不與依靠你的罪人同苦。求你仁慈待承我這可憐的罪人。求你也賞我聖寵。我因你至聖無染原罪至痛至可愛的母親求你，你就不能推辭我了。他也是我的母親。求你點灼我愛你的情，我若不能為你死，就叫我至少但為你及你的聖意活，也常預備着只要全合你的聖意，就與你同苦，同釘於十字架上，同死於十字架上。亞們。』

按我們前頭說的，為得苦路大赦，聖教會既沒定一准的經言程式，我們也就不必拘泥程式，牢守舊章。因為人人若常常用一樣的法子拜苦路，准難免發

生俗煩的心。所以從耶穌山園祈禱，直至耶穌死而埋葬，此中你默想着那一端事蹟，行過十四處苦路，都能得那大赦。比方今天默想耶穌三次祈禱，出流血汗，看耶穌當時有什麼心情，什麼願望。明天默想耶穌被拿，被領至亞納，蓋法跟前，受訕笑，受凌辱。後天默想耶穌受妄告，受鞭打，戴茨冠等等。餘可類推，不必煩言了。總之，你要隨你心情的聖火，默想耶穌的苦難就完了。不必限定那一段，也不必限定那幾端，要全隨你的神情。再不然也可以設想自己跟着聖母，或聖若望或聖婦瑪大肋納，朝拜苦路。想他們是怎麼發的善情，發的什麼善情，自己也就跟着他們哭耶穌的苦難，哭自己的罪惡，這都是朝拜苦路很好的辦法，你試試就知道了！

(六)凡有正經緣故，真不能拜十四處，(比方疾病在身，被人禁押，旅外在路上，或離有十四處的地方太遠，或有別樣彷彿的緣故，)也能得苦路大赦。就是手中該拿着有苦路大赦的苦像，發真心痛悔，(可是靈魂上不該有大罪，)熱心念天主經，聖母經，聖三光榮誦，各二十遍。這二十遍經，就是十四遍代拜十四處。五遍爲敬耶穌五傷。一遍爲教皇的旨意。

若有一些人，因正當的緣故，不能去拜苦路，光一個人手中拿着有苦路大赦的苦像，公念天主經，聖母經，聖三光榮誦，各二十遍，也就都能得苦路大赦。

(七)若有重病的人，連二十遍天主經，聖母經，聖三光榮誦，也不能念。當這光景，他也能得苦路大赦。就是，第一他該發真心痛悔，口中念悔罪經，以後添上這個祈求說：「故此我們懇求你，來助佑你用聖血所救贖的僕人們。」第二，至少在跟前的人明誦天主經，聖母經，聖三光榮誦，各三遍，病人心中也該同念，這樣那病人也就可以得苦路大赦。

## ★第八章 彌撒聖祭

### ★壹 彌撒聖祭的意思，及其宗旨。

彌撒聖祭的緊要，尊高，實在無比可比，因為這彌撒聖祭是顯示天主外面光榮之最崇高，最完全的一舉。如同主日超過其餘工作的日子，這樣彌撒聖祭也超過其餘一總的熱心敬禮。故此你也該重看彌撒聖祭，在別的無論那個尊敬天主的行爲以上。若是你願意真正讚美光榮天主，若是你願意顯示你知恩的心，或是你的罪過難爲你，或是你爲你自己，或爲別人有什麼重大的急事，或是你在勞苦出力上要緊自甘犧牲的心情，並勇敢有爲的精神，在這各樣的光景上，你只管採用彌撒聖祭這個法子罷！因為爲這諸凡事項，沒有比彌撒聖祭更好更有效的。

望彌撒最好的法子，是各人在望彌撒的時候善隨這聖祭的心神，或聖寵的感動，所以平常不可粘滯于一定的成式，一點也不變換，以致雖然有更能收心

的法子，或規式以外的經文，一個也不敢用，一端也不敢念。以下的這幾樣規式，爲望彌撒准都合宜適用，到底爲能善用這些規式，要緊先該明白彌撒聖祭的旨意。所以我先要略略的解說幾句，一來，救世主爲什麼給我們留下了這個聖祭，二來，我們爲什麼每天早晨在諸凡工作以前奉獻這個聖祭。

(一) 救世主給我們留下這個聖祭，是爲的叫我們能毅把天主，我們至上的主宰所應得的，並我們與他所虧欠的都能奉獻給他。我們天天欠天主什麼呢？朝拜，感謝，贖罪，祈求，代禱等等。這都是我們從自己一面，所不能適宜的樣子獻給天主的。就讓我們作的盡善盡美，到底在尊嚴高大的天主台前，還是算不了什麼。然而如今救世主既體貼我們的貧苦，把這無窮富裕之寶藏的聖祭，賞給了我們，我們就有所應有，能獻所應獻了，這是多麼有福呢？我們只好把這寶藏獻於天父並合與這寶藏，把我們的靈魂肉身這兩文小錢，給我們微小的經言，和一天的勞苦，一同獻上。這樣我們就能完全相當的樣子光榮他，感謝他，賠補他所受的凌辱，並使我們的祈求成最有力的。如此天主就完全喜樂，而且眼下也不能再向我們多要什麼，我們這一舉

就完全盡到了所有的本分。

(二)我們每天早晨在諸凡工作以前獻這聖祭，爲的是如此每天從他那在祭台上重開的聖傷中，採取爲我們全天的工作所當有的自獻的心火。並爲叫我們在事奉天主上，倣效他那苦難聖死的表樣，甘心犧牲自己。又爲鼓勵我們，叫我們非勉力成一個光榮天主的活祭品，總不停止休息。照常理論一個平常的兵卒，自然不該盼望比皇上更安閒。一個有情的淨婦，不該盼望比自己的淨夫更自在。一切非常的表樣，總當感動催逼慷慨的靈魂。所以我們每次在重新十字架的聖祭中，瞻仰了救世主的表樣，見我們光榮天主，救援我們，是多麼慷慨，什麼辛苦也不推辭，什麼安適也不貪求，甚至自己的臉面生命，也全都甘心犧牲上，絲毫不憐惜。從生到死，常常遵行了那極難遵行的命令，都是爲你爲我。如此想來，在一天之中，凡他向我們所要求的，無論是出力，勞苦，自謙，忍耐，聽命，磨練，我們還能推託嫌難麼？如果推託，試問你良心何在，愛情何在呢？所以這望彌撒的神工，你該看作極其珍重，極其寶貴的工夫，多咱得個望彌撒的機會，你的靈魂真該歌舞踴躍，

遂著著聖詠的歡呼說：

（聖詠第一二二）「我一聽說我輩將詣主殿，我就喜悅非常。」你越真心切望讚美光榮天主，越急需忍耐自獻的精神，也就越該羨慕望彌撒的神工。

★ 貳 與祭規式數則

第一式，因為彌撒聖祭的經言禮節，都是因天主聖神特別的指引所定歸的，所以本來沒有比伴同神父默念一總的彌撒經言，心中同行一切禮節，為更完善的法子。教皇比約第十也曾說過，「一人若同神父一齊念經，這纔算真正熱切望彌撒呢？不然若但在彌撒中念點不論什麼經文，這可算不了望彌撒的正經法子。」所以一切為這個宗旨，（就是為望彌撒。）所撰成的經本，越能引人熟悉彌撒經文，越算更適用的。若你用這個法子覺着心裏感動，並真正懂得了從心裏同神父一齊念聖教會的經言，如同念自己的經言一樣，你就該以為非常的大恩，萬不可輕易改變這個望彌撒的法子。惟獨人若常用彌撒本子，容易陷於虛應故事，有口無心的毛病中。所以下邊這幾樣遂便些的經言，為叫人替換着用，也頗合適。

第二式，你要全心體貼這聖祭的心神，欽崇天主吾等主，並把你所願望的與他陳明。

(一)在神父念上台經和其餘各端經文的時候，你要把你望彌撒的意向，清清楚楚的擺在眼前。並熱切作以下的這個奉獻。

吁永遠之聖父，我合與至聖痛苦之母瑪利亞，在加爾瓦略山上，所有的旨意心情，將你可愛聖子耶穌基督於十字架上曾已自獻，並如今在聖祭台上重行的祭禮，奉獻與你。第一，為能相當的樣子光榮你，欽崇你。並因此承認你是萬物的無上真主，一切萬物都絕然係屬與你。並認你是我們獨一至高的終向。第二，為感謝你所施於我等的無數恩寵。第三，為平息你那因我等如許罪過所觸犯之義怒。第四，為求賜我等並某某人及諸憂苦者，遭難者可憐的罪人，和普世及一總煉獄中受苦的靈魂，以爾之聖寵仁慈。亞們。(此經每次在彌撒起始虔誦，每次可得三百日大赦。若一月之久，在每主日並罷工贖禮上，當望的彌撒起始虔誦，可得一全赦。)

吁吾天主我將今天普世所行的一切彌撒，奉獻與爾，望爾因我等救主耶穌之

寶血，以爾無限仁慈，寬待彼等臨終，並今日去世之罪人。（三百日大赦）

（二）在獻餅酒的時候，你要發一個且當的善意把你自己的獻儀，合與救世主的祭獻一同獻上，爲這一全天的工夫。也要想起古年間的信友們來，他們當時在彌撒中到獻餅酒的時候，都是來到祭台跟前，把自己的禮物獻上，爲相幫聖教會，和窮苦，貧病，坐監，囚犯等人。你也要發一個相等的心意，心中把你的靈魂肉身這兩文小錢，放到聖盤上，在麵餅旁邊，並把你的經言，和日間的勞苦，注入聖爵中，和與葡萄酒一齊全獻給天主聖父，爲證明你欽崇，感謝，並贖罪的真心，也將你的諸端祈求，一并獻與天主。其實說來，你獻與天主我等主的實在不多。真不過如同那貧窮寡婦的獻儀一樣。到底可是因着你奉獻的那個善意，另外是因爲你合與了救世主那無價的祭品，故此你這禮物在天主眼中，就能得高超的價值。

若到你心神乾枯的時候，難以用自己的話作出此等奉獻來。就可以留心慢慢的念遵主聖範卷四，第八，第九章所指示的那個體面式樣。

（三）舉揚聖體時，你可用欣喜的信德，心生的熱愛，瞻仰救世主。求他爲你

全天的工行聖聖你的眼目，並用這些成語恭候他說：「我主我天主。」（七年二百八十日大赦）「申爾福，曾爲我與全人類被獻於十字架上的救命之犧牲。」在舉揚聖血的時候，可念，申爾福，自被釘吾主耶穌基督的聖傷中所流出，並洗滅普世諸罪之血。吾主求你記念爾所造，並以爾聖血所贖之人。（六十日大赦）

（四）在舉揚聖體及舉揚聖血中間，你可以念求爲臨終者這端經，因爲吾主至聖之心，很願意援救他們。「吁至仁耶穌，衷愛靈魂者，我因爾聖心極苦至死，及爾無玷聖母之痛苦，懇將天下罪人，現時臨終，而今日待死者，悉洗於爾血之中，亞們。吁耶穌臨終之聖心，矜憐伊等將亡者。」（一百日大赦）或是在被釘的救主台前，重定你的志向，重發你的聖愿說：「耶穌聖心，愛情之犧，使我爲爾成一生活聖善悅主之獻儀。」（五十日大赦）並把那十字架上的救主，活活潑潑的擺到眼前，當諸德之表，比如看他當個神貧的榜樣，因見他連衣服都被人奪了去。當貞節的榜樣，因見他許人如此慘酷的樣子待承他那無罪的肉身。再當聽命的榜樣，因見他爲承行聖父的命令，忍當了那

不可忍受的苦難一直到死。這是你當效法的表樣，或是你心中設想自己陪着痛苦之母及聖若望，站在十字架下，這樣就勉勵發一個真心痛悔，惱恨你的罪過，並懇求救世主用自己的聖血，把你靈魂上所剩下的罪惡，和罪罰，都洗滌乾淨。如同當時曾洗淨了那兇惡的右盜一樣，並且若是你今天還要死，就求他賞你直升天堂，就如高培尼爲自己所撰的碑文上所求的說：「我不向你求聖伯多祿所得的那宗異寵，也不向你求聖保祿所受的那宗特惠，我但效法在十字架上的右盜，懇懇切切的求你說：『主阿！求你在你的國裏記念我。』盼望你也許給我你會許給右盜的安慰。」(Grabschrift des Kopernicus)

(五)成聖體後，你可以不改這個想像，盡力沉思吾主的苦難。請看他在那令人寒心的苦難之中，手足內插着三大鐵釘，如同火燒的一樣，如何疼痛呢？全身的重量都懸在這三處傷上，每一活動，每一抖擻，都叫全身，另外叫那穿透的肢體，覺着不可言傳的疼痛，是多麼可憐呢？那無數流血的傷處，清受那颯來颯去的涼風吹刺，以至於又燒的慌，又烈的慌，並因此慢慢的成了個極利害火傷的疼痛，是多麼可怕的個苦呀！又因爲傷處多，全身就如同發

瘡子一樣，一陣子，一陣子的抖擻。再加上血脈不能流通，故此那血液都被阻於胸部及頭部，這些血既然都集於胸部，所以肺臟伸張，很覺艱難，因此呼吸極其不便，心中難過，且又憂悶恐懼，一時要死不得，想活不能，是何等難堪呢？就在此等苦難之中，三點多鐘的工夫，你想可怎麼樣受呢？人每一如此設想，一定不能不驚懼。況且不光在他內裏覺着這樣的苦，就是他以左以右的事物，爲他都是一個疼痛難過的泉源。哎呀！你看這等光景，真是天不收地不留的地步呀！他從初生只至一生末刻，恆久忍受的這諸般苦難，全都用上了，爲當救贖的價值。却也是爲用自己的表樣，引起你的心火來，好叫你也能承當勞苦，和你的聖召所加於你的責任煩難。且也一同爲你掙下了忠信效法這表樣的聖寵。

在每一台彌撒聖祭中，以上這諸端事蹟，都奧妙的樣子重新復行。另外在成聖體的那一會，救世主就再顯示給他在天的聖父，他從前在十字架上所有過的那自獻之心意。並表明自己爲光榮天主救你的靈魂，情願重新再受一樣的痛苦死亡，所以從這一方面說：基利斯督的心意，在彌撒聖祭中，和在十字

架上完全一樣；至於他所以不再流血苦死的緣故，不是因為他不願意，但是因為他現下在聖事中所處的是享光榮，不能受苦的地步就是了，到底外面因着分餅形，和分成聖體聖血的禮節，也確然表示出來了，那萬苦的凶死，和救主自獻的真心。

這就是「耶穌的妙死，」這就是他那「重新十字架之聖死的奧妙。」爲叫我們充滿甘作犧牲的精神，好能榮主救靈，沒有比天天在彌撒中默想這秘蹟更合適的法子了！請你看看你救世恩主辭世的那雙眼。也要給他說明你不願意比他更好。且情願分他那苦難的境遇，並許給他，你今天要勇敢追遂他的表樣。總不尋本性的嗜好，到底在諸事上，要獨獨的尋覓天主的光榮，和他的歡欣。並且凡他因着你當守的規矩，和你長上的命令，或你分位的職務，與你所討要的，你一點也不要推辭。也許給他，你要盡心勉力爲他實實在在的成個生活的犧牲，就是在你所處的分位上忠信出力，並安心忍受他所准許來到你身上的試探，非到了這個地步，總不停止勉力。聖師大亞爾伯說：「這樣從心裏默想耶穌的苦難，在天主眼中，比一個人全年的工夫守清齋，光吃乾糧

喝清水，每日苦鞭自責，至於流血，天天念聖詠全書一百五十篇，更有價值。」  
請你三復斯言可也。

(六)在神父念天主經或念除免世罪天主羔羊者以後，你可以起頭預備同神父一齊或實領或神領聖體。也不必怕這個工夫爲預備領聖體太短，因爲領聖體的近預備，沒有比默想着耶穌苦難望彌撒更好的。

第三式，(一)你若在望彌撒的時候，願意念玫瑰經，或是念別的什麼經文也行，到底還是該留心想念這聖祭的主要部分，及那大宗旨，和救世主所以自獻的心意。並把你的奉獻，合與救世主的祭禮，這樣好叫你對於彌撒聖祭，不缺應有的注意。耶穌基利斯督的心神，就是自作犧牲的心神。他總沒有尋找過私益，總沒有爲自己操過什麼心，且是把自己完全忘却了，爲的是能找但的思念天主的光榮，和人類之救贖。他受難以前，總沒有爲自己的好處顯過一個聖蹟。耶穌聖心不但當時如此，直到如今，還是一樣充滿那自作犧牲，毫不自愛的精神。並且天天在彌撒聖祭中，照常把這心情顯示給聖父。所以凡願意應當的樣子望彌撒聖祭的，都該願意相似耶穌同耶穌一齊度

犧牲的生命。你若愛慕耶穌就不該叫他獨自一人自獻。你也該勇勇敢敢的到他身邊，辭却一切世物，好能專心仰慕天上之事。並要給耶穌說明你情願在各樣事上，當他的一個同伴。當他遂手的一件器皿。當那大葡萄樹上的一個大活枝子，好能多結一些葡萄，叫你的同人們都得採食，因此生活，因此快意。

(二) 獻餅酒的時候，可念以下這端經文。吁天上之父，我合與爾聖子之祭，亦將我奉獻與爾。我之靈魂肉身，我之思言行爲，並諸凡我之所是，我之所是，全奉獻與你。爲事奉你，並爲光榮爾至聖之聖名，且願全屬於爾，常行爾之聖意。「吁天主，請看我來了，是爲承行你的聖意。」(赫白來書第十章第七節)

(三) 成聖體時可念。吁耶穌，你如今在祭台上不流血的樣子，重行你十字架上流血的祭獻。我今因愛你的緣故，隨爾堅持我日有之十字架。卽我分內之職務操勞，肉身之疼痛凌辱，有願難償之憂，拋棄世財之難，失所親愛之痛，心神憂悶之悲。總之，我甘願領受諸凡十字架，毫不選擇。我可愛之救主，我實實高看爾之聖意，在一切萬物以上。我願至死順聽爾命，且願爲聽

爾命死於十字架上。吁耶穌至聖之心，「祈爾與我除去一切阻我近爾之事，祈爾賜我一切引我向爾之事，祈爾將我全全取去，並將我全贈與爾。」（真福尼各老福呂艾）吁耶穌聖血，祈洗去我諸凡罪惡。吁耶穌寶血，祈贖我於諸罪之罰。吁富裕恩寵之血，祈以仁慈待我，祈以恩寵賜我。

（四）領聖體時可念，主子我不堪爾當降臨我心；只須爾出一言，我靈必卽立痊。吁耶穌爾昔曾言，「爾輩受勞苦負責任者，曷速近我，我將補養汝等力量。」請視我已來矣，祈爾施術補養，祈爾降臨我心，承居於內，勿再他往亞們。

吁耶穌天主之心，祈爾挽回罪人，拯救將亡者，救免煉火中可憐的靈魂亞們。第四式，你也可以把耶穌苦難的各端秘蹟，一一擺在眼前，並勉力把這奧蹟合與祭台上行的那些禮節的主要部分；却也不必全想各端苦難的奧蹟。因爲在少數的幾端更激發你心情的事蹟上，用些工夫，比草草了了的盡想各端得的益處更多。常言說：貪多嚼不爛；真是話俗意味深。在念上台經的時候，你可以設想吾主耶穌在山園中憂苦至死的光景。在念進經的時候，想右達斯

口親吾主。念天主矜憐我等時，想伯多祿背主。念榮福誦時，想於亞納府，主被掌擊。念祝文及書信時，想蓋法府，吾主被審，受譏，及獄中過宿。念萬日略時，想於比辣多前，吾主被告。念信經時，想黑落得訕笑吾主。獻餅酒時，想吾主受鞭笞茨冠之苦辱。在這上頭你該注意吾主耶穌爲天主的光榮，和你的救援，所有的那奇妙的忍耐，及自獻的精神。在神父轉身說：「弟兄們請祈求罷！」的時候，想比辣多將吾主領出，向民人說「請視斯人。」念序經時，想右代人喊說「棄捨他，釘死他罷！」

念正祭經時，想吾主背負十字架，行登山的苦路。舉揚聖體時，想被釘於十字架的吾主，舉揚聖爵時，想吾主聖血自聖傷中流出，爲洗滌你靈魂上的罪污。在舉揚聖體以後，直到念天主經以後，想吾主的臨終七言；卽一，仰祈聖父赦仇。二，恩賜右盜升天。三，托己母與若望。四，訴己被棄。五，聲稱口渴。六，言明諸事作完。七，附己靈於父手。分餅形時，想吾主之靈魂離開肉身。念除免世罪天主羔羊時，想百夫長和別的人們，如何捶胸示悔回了頭。領聖體時，想吾主聖屍被葬。念末了的祝文時，想吾主光榮復活。

神父降福教友時，想吾主如何降福了他的徒弟，並許給了他們將要打發聖神來，以後升了天堂。

第五式，（一）對於天主，造我者至尊高之主，我們應當獻上我們的性命，爲服事他，並爲承認他在我們身上的無上威權。吾主耶穌曾已當我們的代表，將自己全奉獻上了。故此我們只好也把他這全燔之祭，貢獻與天主的聖威。並把我們的身靈一同獻上，爲叫我們也全全成了奉獻與他爲光榮他聖名的器具。

（二）我們若一存心回念天主所賞給我們的無數鴻恩，我們也就光能呼號說：「我可用什麼酬報主子呢！」到底我們不發愁，因爲有耶穌基利斯督在祭台上爲我們奉獻自己，所以我們也只管把他獻給天父，這樣把我們所欠的感恩的賬目，也就算還上了。且是不但爲我們自己，還可以爲童貞聖母，諸位天神聖人們，把耶穌獻上當作謝恩的禮物。因爲天主在他身上已經發顯了自己的無窮恩惠，除此以外還可以把耶穌獻上，爲那些從現在直至永遠，天主還要顯示的神聖們，當作預先感謝的禮儀。

(三) 因為我們屢次得罪了天主，故此招惹了天主的義怒，賺下了永遠的苦刑，若想得赦，除非流血不可(黑白來書第九章第  
二十二節)到底所要的血，不是我們的血。是那為我們在祭台上所傾流，並借以平息天主之義怒的，義人之血，所以同時我們也要獻此聖祭，為一總生者，求主賜伊等真心回頭，痛悔已罪的聖寵。並為一總死者，求主賜伊等脫離煉苦而得永安。

(四) 我們世人真如同是用可憐痛苦所合成的一樣，請看我們的一切靈魂肉身的急需，實在無數。到底有耶穌基利斯督作我們的中人。有他聖血的聲音為我們代禱。聖父也就垂允憐視我們，所以我們也該把一總受大誘感的靈魂，和固執於惡的罪人，患病者，將亡者，聖教會，各人的本國，自己的父母，姊妹，長上，會友，和他們的工作，並一總恩人，朋友，仇人，都托給天主。求他看耶穌聖血的功勞，降福這各等人。

**自己同着神父公獻彌撒聖祭的緊要**。你無論用那個式樣望彌撒，總不該想你光是要遠遠的熱心傍觀瞻仰。反該實在加入祭獻的團體，同着司鐸一齊祭獻。因為司鐸不過是替你理事的代表，你與他在這祭獻上算成了一

個人，他所獻的祭獻，就是你的祭獻。固然不許你把耶穌的聖身取到你手裏，因為你的手爲作這事沒受祝聖。到底司鐸在祭台上所舉揚的，所擺於天主眼前的聖體，實是你的產業；你可以心中把他取到手裏，獻於天上之父，他也要從你手裏接過去，如同從受祝聖的司鐸手裏一個樣。天主若見你勉力盡獻你的熱愛誠心，把你合與救世主奉獻給他，他越喜歡接受你的奉獻，你若能自犧自獻情願或生或死，但但的屬於天主自己；並在你的一切事業上，光榮他成一個完全的獻儀，他就更喜歡收納你的祭獻了。當時天主母在將爲死之救世主的十字架下，一定也如此作了。原來當時他也不能把救世主取到手中。可是仍舊以不能再親切的樣子，把救世主獻給了聖父。並把自己從那時一直到死的生命，全加入了那個祭獻，獻給了天主。請看這就是你當追隨的一個榜樣。所以你該勉力效法他，好能在祭獻以後和他一樣成一個祝聖與天主，奉獻與天主的人。若是爲天主而死，如同致命聖人一樣，是一件大事，這爲天主生活，或爲天主的聖威當一個生活的祭品，或把自己一生變爲光榮天主適宜的一個犧牲，一定不能算一件小事。這就是彌撒聖祭尊大貴重的意

旨。也是爲這個緣故，天天早晨在你工作起頭的時候舉行彌撒，好能借此指示給你，你的工作所當有的意向。

## ★第九章 領聖體

### ★ 壹 領聖體前

一，遠預備；爲叫聖體聖事成你生命的中心點，和你一生的義日。你該演習着效法聖類思的表樣，把在兩次領聖體中間的時刻，截然分開。用第一分，爲感謝，用第二分，爲作下次領聖體的遠預備。若你天天領聖體，就可以到晚晌，離當時吾主耶穌建定聖體的時刻不遠的時候。（就是不大離，離來日領聖體的時刻還剩十二個鐘頭，）先爲今天的謝恩，作一個簡短的煞尾。並行個神領聖體的王夫，然後就把你從如今直至明天早晨，所要行的，所要忍受的，都奉獻上。爲預備明天領聖體。也要把你現時的工行，合與普世救主

的朋友們。今晚晌，並這一黑夜用爲預備自己的那些大德的善功。再合與當天的聖人，在世時爲預備領主所用的工夫，爲預備你自己，末後就簡簡短短的，到底要熱熱切切的，呼求天主聖神的助佑。因爲惟獨聖神能引領你，預備你的心，修飾你的靈魂，好叫你堪當的樣子領受基利斯督的聖體，靈魂的這正當光景，有很大的關係。因爲要食聖餐，該有活信德，真謙遜。如此才能得奇妙的效驗。人若是靈魂上沒有寵愛去領聖體，這聖體就爲他變成致死的毒藥。到底若是一個冷淡靈魂，把聖體領到自己心中，就恐怕這聖體爲他那超性的性命所有的益處，不比一塊硬乾糧之與本性的性命，所有的益處多。

睡覺以前，還該簡簡短短的祈求天主聖母和別的聖人聖女們，盼望他們因着自己的德行功勞，補補我們的不足，好能堪當的樣子領受救主的聖體。這個辦法不是沒有理由，因爲你原是因着諸聖相通功的緣故，與那些神聖互相連合的，所以不可輕看這個辦法，當個無益的虛套。

二，近預備；頂好的近預備就是善望彌撒。因爲各種祭禮的禮節，都是以祭

餐當了完結祭禮的末步。所以人爲預備分受這祭餐，不能比善行祭禮再好。故此爲好好的預備領聖體，也不能比把自己的經言，舉動，都緊緊的連與彌撒的經言禮節更好了。故此聖教會也願意信友們平常不在彌撒以前，也不在彌撒以後，到底在彌撒當中，同神父一齊領聖體。這也是我等救主建聖體時所守的次序。我們若沒有相當的緣故，就不可越犯這個定例。就讓因此感謝聖體的工夫該當減短，還是可以仍舊遵守這個次序。

神父念天主經或除免世罪天主羔羊以後。你就可以照經本子上平常所有的樣式，簡短懇切的激發信德，依靠，熱愛等善情。最要緊的是以下這兩端。這是在領聖體前，總不可就悞的。連在彌撒以外領聖體也該如此預備。就是。

第一，該用滿全知恩真切痛悔的心，想念吾主的苦難。因爲這是救世主在建定聖體時所要求的。他說，「你們每次舉行此禮要記念我。」（路加<sup>廿二章</sup>十九節）猶言，你們要記念我這爲你們情願自置於死地的愛情。卽如聖保祿宗徒也說：「你們每食此餅，要想念主子的死亡。」（格林多第一書<sup>十一章</sup>廿六節）所以若是在成聖

體當時或以後，你還沒有想念耶穌的苦難，如今就別管長短，總要想想。比如把困於十字架苦難中的救主擺在眼前，從心裡向他說。『吁至聖之主耶穌基利斯督，我欽崇你，讚美你。因為你因着你的十字聖架救贖了我和普世。主子呀，你在你的國裡記念我罷；哎，除免世罪天主的羔羊呀，你可憐我罷！求在你的聖血中消滅我的罪惡。也賞給我良心的真平安。吁永遠的聖父，我把耶穌基利斯督的寶血奉獻與你，為賠補我的罪過，並為聖教會的急事。』

第二，從心裡輕看自己，明認自己實在當不起領此大恩。因為天主分施聖寵所堅持的公理，就是我們在天主的聖威前越自卑自賤，天主就越喜歡，也越深深的卑下自己，為就合我們這塵埃之人，並用他的寶藏，富裕我們，充足我們。故此在分送聖體以前，我們的慈母聖教會，常叫我們先念籲告吾主云云，就是戰爭會平常用為認罪的那端經。以後又把『主子我不敢當你上我心裡來云云。』這句話，三次放在信友們口中。所以到那時候你要從心裡一同合作，這樣一定能使你發出為領聖體相對的心情來；又為叫能毅好好的接待救世主，你要真切活潑的樣子，把那光耀美麗的聖人隊擺到眼前，就如籲告吾主那端

經上說的一樣。並在他們跟前看看你自己所穿的那襤褸不堪的污穢衣服。就是你靈魂上的無數缺點，和幾個粗魯德行。爲此該懇求他們，因他們的完全聖德，爲你祈求救世主，好補上你的貧乏。爲叫我們善發這自謙的心，可看師主篇卷四第七章。或是念下邊金口若望所寫的這端經。

「吾主我堅信承認你是基利斯督和天主子。你降到這世界上來，是爲叫罪人成真福人。請着在這衆罪人中，我是最大的罪人。吁天主之子，求你別記念我的罪惡；發顯你的仁慈，叫我得領你的聖體。我實在不願意效法右達斯把秘密，洩漏給你的仇讐，用口親之禮，作負責你的記號。我但願效法右盜懇求你說，『吾主求你在你的國中千萬想起我來。』主子我不堪當你進到我污穢的心室裡來，到底我記得你從前沒有嫌白冷郡的馬棚，馬槽冷硬，肯在裡頭安息。沒推辭癩人西滿的邀請，肯同他一齊坐席。也沒嫌那與我相似的罪女污穢，准許了他親近你。且是良良善善的待承了他，所以我也敢謙謙遜遜的祈求你，求你降到我靈魂這拙笨的馬棚中，降到我肉身這可憐的馬槽裏來。我實在真如同生癩病的一樣，該等着死，到底盼望你救援我。我罪惡多端相似

當時那個罪女，到底如同當時那妓女口親你至潔淨的聖足時，你沒有躲避他那污穢的口，這樣我也懇求你，吾主我的天主，別用輕視的面容轉臉不看我別用公義的定斷棄捨我這可憐的罪人。求你因你的仁慈愛情，賞我能得口嘗你聖身聖血的美味。我的天主！求你饒恕我，赦免我在思言行爲上或有意或無意所犯的一切罪過。求你因你的仁慈愛情，並你卒世童貞無染原罪聖母之轉求寬宥我。保護我再不犯罪。身靈常常清潔，好堪當領你至尊無玷的聖體，作醫治我身心的良藥。」亞們。

★ 貳 領聖體後

一，感謝 你一領了聖體，就該緊閉你肉身的兩眼。睜開靈魂的神目，好能同天上的甘飴之客對晤密談。因這時候正是他在你心中施恩的時候。他既降到你心中，你就該先發一個活潑的信德，然後再致敬問安。這原是最要緊的禮貌。以後再感謝他，因為他帶着無數的聖寵居住在你心中。你還該在他跟前自卑自賤如同領聖體前一樣。又因為你窮苦至極，所以該把他至聖母親，並諸神聖的愛情，奉獻給他。並給耶穌說：你也願意有諸聖人們的愛情，信

德，敬畏等心情。你要抱住他，親愛他。你該知道，他不大注意人實在是什麼，但留心看人願意成什麼？

你發依靠，愛慕，奉獻，或別類德行的時刻，越長越好。因為當吾主耶穌的人性在你心中時，你發多少次這樣的心情，耶穌就多少次賞給你聖體聖事的本恩典。格外多加增你的寵愛。按極有名超性學士的意見，在這個時候所發的德行，有另外的價值，因為那些心情是從天主聖子至親密結合的靈魂發出來的，當這時候凡我們隨聖寵的指引所作的，都是耶穌同我們一齊作的，他同我們一齊欽崇天主，一齊感謝天主，一齊愛慕天主，一齊奉獻自己，一齊祈求天主，如此我們所發的這些心情，還能不是最悅樂天主的麼？

所以領聖體後那十幾分的工夫，實在是積儻虫不能壞，賊不能偷之珍寶的時候，實在是靈魂收穫，且是豐收的時候。你若能用自已的話向耶穌吐述那些心情，那是最好的辦法。若是不能如此；就可以揀幾句如你意的短誦，熱心默念。那些大赦經每一端都含着極大的珍寶。因為那些經文都是聖教會中最清潔之靈魂的呼吸。我們若常熱心誦念，准也能叫我們得着他們所有的心

神。故此若你念這些經，就該細心體味，非到吸盡其中動情的甘飴以後，才可停止。

二，緊要的祈求。當耶穌在你心中的時候，他很盼你把你的心事一一給他說明。如同把你靈魂的光景告訴一位很可靠的神師，如同把你所懷的心情，告訴一個極忠信的朋友一樣。所以你就可以先求他兩條恩典。這兩條也是他聖心最注意的，也是爲你最要緊最有益的。第一，是求耶穌寬赦饒恕你一切還沒有補贖過的罪惡罪罰。好叫你的靈魂不負一點罪債的累贅，如此心中常常高興，在天主誠命的道路上勇往直前，爲常生積儻永遠不朽的寶貝。第二，是求他賞給你聖寵，叫你因着食天降之神糧所得的力量能毅再不明知犯一個罪過，且能連那些不故意的過失毛病也日漸克除，天天減少。另外求他助佑你這一天內時時想念你私省察，並上次告解所定的志向，也相帮你堅心滿全那些志向。

世上一總的災難，都是從罪惡生出來的，假使當初原祖沒有犯罪，我們如今就還在地堂中，不用在這苦世界上受罪。可是誰若如今在自己心中作主；不

受罪惡的牽制。他那萬福萬樂的道路，就仍舊還是坦平的。再說救世主來到世上，爲的就是除滅世罪，所以這除滅世罪就是他的大心事。故此他所最盼望的，就是盼望你首先求他這一件事。他也很喜歡允你這個祈求，右盜在十字架上一求而得的，你也能設盼望。假使你領聖體不得別的什麼益處，光能一些時候保存不失寵愛，這就算你得了立聖體聖事的第一個本來的效驗。你若願意明白這是多大的恩典，只要你仔細想想你有多麼軟弱，常受多少誘惑，再想想靈魂上有寵愛的光景是多麼體面，就知道這保存寵愛的大恩，是永遠感謝也感謝不盡的了。

三，其餘的祈求；你若還有別的心事，就該快用依靠的心告訴耶穌。切切的懇求他，賜你日進於德，脫離罪惡偏情的鎖練。日日更近結合與他，全全的爲他生活。『吁吾主天主，我不求你賞我體健，長壽，光榮，讚美，諸事順心，所期咸成。我也不求你免我的困苦，去我的艱難。這些事情我都全放在你仁慈的手中，全憑你隨便安排。但我向你求的，就是叫爲你受苦受難。賞我聖寵，使我自今而後全全爲你生活。』(Overberg)『吁至仁耶穌，求你賞我聖

寵，使我與你的聖寵同行同力，一至死候不稍違逆，並求你賞我常專務更悅爾聖心之事。使爾之心願成我的心願。使我的心願常忠信隨從你的意願。如此爾我完全合成一個心願。巴不得的爾之所願我亦願之。爾之所惡我亦惡之。求你賞我不願望別的，不煩惡別的，但願望爾所願望，煩惡爾所煩惡的。』(師主篇卷三第十五章)

「吁吾天主，凡你賞給的苦楚，我都甘心承受，無論是什麼事情，是喜事，是兇事，是甘飴的，是酸苦的，是如意的，是逆心的，我都要從你手裡接過來，都一樣感謝。你只要你保護我不犯罪，我就什麼也不怕了，死也不怕，地獄也不怕。只要你不永遠棄捨我，不把我的名字從常生冊子上拘了去，你無論加給我什麼困苦艱難，都害不了我。』(同上第十八章)

「吁永遠的聖言，天主惟一獨子，求你教訓我心地方，勇敢，剛強，求你教訓我應當的樣子事奉你，教訓我喜歡施捨不據數目，勇敢爭戰不怕受傷，忠信出力不求安息，甘心自獻不圖別的報答，只求知道我承行你的聖意，我的心就滿足了。』(聖依納爵)「吁吾天主，求你使我常常屬於你權下。常常仰

合你的聖意，常常承行你的聖旨。求你賞我自從今日直到我一生的末時，也無論是在重要的大事上，或在無大關係的小事上，常專務悅樂你的聖心，並勉力作成你願意我作的。求你相幫我，使我常隨你聖寵的感動引導。叫我在你手裡成一個隨心應手的器具。好光榮你。使你的聖意自今一至永遠，在我身上時時承行。亞們。」（大聖得肋撒）

「爾本來自聖父懷，乞速降臨恤我災，使被幻樂瑣屑事，令我生煩致我哀。屈被強項頑梗輩。欣負爾軛爾飴載。拯我於此世俗仇。援吾脫離被私愛。凡非爾者吾天主。祈皆為我除去哉。」

為別人祈求的時候，第一要先想起來這一次是願意為誰領的聖體，以後就為相反你的，加害與你的人祈求。吾主耶穌在十字架上懸着的時候，頭一句話就是為他仇人轉求的。所以你也該把你的仇人們放在耶穌面前，托於他仁慈之中。以後再為你的近鄰親舍，和一總你當為他們祈求，並托你轉求的人們祈求。到末了就再為你自己祈求，就是若此領聖體，是你領聖體的末次，就求他作你的救贖者，別當你的審判者，並把你一天的工作勞苦，借聖母的手

獻給耶穌，以補你感謝之不足。再求耶穌降福你，求他的聖體實在保存你的靈魂好得常生。

## ★第十章 朝拜聖體

(一)朝拜聖體的時候，你該另外勉力，在耶穌跟前發顯出你真心愛他的那翻熱愛情腸來。進堂的時候。要立時發一個活潑信德，眼目要仰望聖體樓子。不要想別的，但該思念聖體，恭恭敬敬的打仔。用以下或別樣類似的話，問候你欽崇的耶穌說：「耶穌我的天主，我崇欽你，今在你愛情的聖事中。」(二百天大赦)「耶穌基利斯督，活天主子，普世之真光，我欽崇你，我為你而生，為你而死亞們。」(二百天大赦)「至聖之天主耶穌基利斯督，我等欽崇爾，讚美爾，於此堂內，並於普世各聖堂內，因爾以爾十字聖架救贖普世。」(七年二百八十天大赦)當初聖五傷方濟各，常勸他的徒弟們，進堂打

任的時候念這一類的短誦。

(二) 這樣問候耶穌以後，就發信望愛和神領聖體等情。信望愛三條德行，在我們所能修的德行中，是極尊貴的，比其餘一總的德行，都尊高。若我們在朝拜聖體的時候，讚美耶穌發這三個德行，為我們另外有益處，也叫你覺着格外快和。你發信德的時候，要堅信耶穌的天主性，人性，隱藏在麵形內。他聖心的那無窮寶藏，溫和，仁慈，愛情，與當初在世時降福親近他的人時，完全一樣。他親自說過，「這是我的體，」(路加<sup>廿二章</sup>十九節)「我是生命之糧，」(若望<sup>六章</sup>四八節)「凡親近我的人，我不拒絕他，」(若望<sup>六章</sup>三七節)「我自天降來，是為尋找拯救喪失的人，」(路加<sup>十九章</sup>十節)這就是他已自說的，凡他所說的，都是永存不滅的，天地有壞，他的話是永遠不能錯的，「吁吾主求你加增我的信德。」以後再發欣喜依靠他的心。你當全心依靠他，因為凡你所要緊的，他都能賞給你。赦宥你的罪惡，寬免你的罪罰。賞你總不再故意的得罪他，叫你常能勇敢壓服本性的軟弱，常能得勝其餘兇惡的誘惑，在念經，或勞苦的時候，叫你按力甘心做補贖，恆心行善至死，死後叫你購受永遠的福樂。他是永不

虛言的，他是無窮上智的，至仁慈的，全能的，是總不能力不從心的。「吾子你只管依靠着罷！」（瑪竇<sup>九章</sup>二節）「我也不定你的罪，」（若望<sup>八章</sup>十一節）「你從前雖是個兇惡的強盜，我今天就要給你開天堂的門。」（路加<sup>二十三章</sup>四十三節）以後你要效法伯多祿表明你自己的愛情，向耶穌說，「吁吾主，你是全知的，你知道我愛你，」（若望<sup>二二章</sup>十七節）你也知道我心裡最難受的，就是因為我屢次得罪過你，我萬善的美好。我真心痛悔我一切惹你不喜歡的思言行爲。我今堅心定志，將來賴你的聖寵，要事事全爲光榮你，悅樂你，全行你的聖意。」

神領聖體，就是誠切盼望實領聖體。提旦同公會議很稱讚這個神功，也很鼓勵教友，演習多行這個神功。神領聖體，是一個愛耶穌的好記號，爲預備實領聖體，也是很有益處的。

「吁吾主，我切願領你的聖體，到底如今不能實領，可是求你至少神妙的樣子，帶着你的恩寵，降臨到我的心中，同我結合成一體，如同實領聖體一樣求你總別叫我再離開你。」

（二）若你當時有什麼特別的事情，或喜，或憂，或爲難，或如意，都該向耶

穌述說述說。如同和你的一位心腹朋友說話的一樣，或是如同向你的一位極明智極喜愛你，並久候你同他談心的兄長說話的一樣。你看看他當初怎麼叫一總苦難疲倦的，來到自己跟前，好輕減他們所負的重載，撫養他們的精神。『他實在是你的弟兄，是你的骨肉。』（創世紀<sup>二十七章</sup>二十七節）黑伯來書<sup>二章</sup>十一節）你怎麼還不親愛依靠他呢？

凡關係你禍福的事情，他都知道，所以你只好把你一總的事情，都托付給他，求他爲你的好父親，寬免你一總的過錯，在聖父跟前當你的中保，爲你轉求。他是全能的主子，他爲你一總的事操心。

（四）若是你覺着心裡沒有什麼另外的心情，你就可以同耶穌談論談論你的默想，或你看的聖書，或是臨近的一個瞻禮。你要效法聖經上說的那個瞎子求耶穌，叫他看見效法加南的婦人求從棹子上掉下來的碎乾糧。效法癱瘓人，求能行走。效法那患癩病的人求潔淨。效法那附魔的人求脫離魔手，得享自由。效法被強盜劫傷的那個人，求醫治。有時也可效法聖祖亞巴郎爲瑣多瑪城代求的表樣。（創世紀十八章）或用熱心的主教撒依來，（Bischof Sailer）祈求

的話說：『我可愛的父親，我切願成聖，求你使你知道，我還沒到聖人的地步。叫我看明，也真覺出來我的罪惡，和我罪惡所招致的惡效。使我自今以後常惱恨罪惡。我可愛的父親。我願意當你一個孝順的好兒，求你相幫我。我永遠可愛的父親，你的聖意是願意我總不犯罪，日日進修，在你台前常常潔淨，凡思言行都悅樂你。我愛慕你的聖意，爲無比的珍寶，爲我的真福，求你用你的聖寵幫助我。』

(五)若你覺着乾枯，想不起什麼來，你就慢慢的念天主經，或是念聖歌，或是念聖詠，或重發你的聖愿，或是爲這一天的工作時刻，再定正意，或是把你要做的事情，放在聖母手裡，求他獻給耶穌說：

『吁吾主，我沒有別的可以奉獻，所奉獻的，也不過剛如那貧窮寡婦的兩文小錢就是了，到底我很願意用聖母聖若瑟，在白冷，厄日多，納匝肋事事奉事你的那個殷勤愛情，爲你聖心的急事，奉獻我所有的。我也很願意有你的勞苦功德，好能獻給聖父，也願意有你那常常尋覓悅樂他聖意的心，好悅樂他。我甘心承受你所願意我承受的。只要你保護我不犯罪過，躲避不悅樂你

的事情，另外善行私省察，我就心滿意足了。」

(六)若你頭晌午朝拜聖體，就可以想念當初九點鐘聖神降臨的時候，施於宗徒們的恩典，為感謝天主踐了他的許言。也祈求天主，看待我們當自己的親子，不要捨棄我們如同孤兒；再賞賜我們當初聖神降臨時所施的恩典，叫我們成充滿聖神，充滿信德的，天主的兒女。到過午朝拜聖體的時候，可以想想，吾主耶穌被釘於十字架的苦難，和他的聖死。然後再重發你的聖愿，也懇懇切切的求着將來再不要為你自己生活，到底全為耶穌生活。如同他為你死了一樣。到晚晌朝拜聖體的時候，很好的法子，是在這時候再感謝今天領聖體的大恩，並起頭預備明天領聖體。

(七)若你望聖體降福，神父捧着聖體降福以前，就該定准要求什麼恩典，好等着神父捧聖體降福的時候，向耶穌懇切哀求，比方求耶穌赦你一總的罪，和罪罰。或求耶穌賞你再別故意的犯罪，並且連那些不故意的罪，也能全全躲避。或求着叫你從今以後，全輕看世物，但尋找在天主台前於死後算光榮的事。或求賜你看着沒有比天主並天主的聖意更尊貴的。或求着叫你一天比

一天更相似耶穌，另外善用私省察的題目。或求着叫你常隨聖寵的感動，格外在壓服自己，謙遜，愛德，和聽命上。或求着賞你一個親愛聖母的心。或求着賞你在祈禱上，工作上，做補贖上，都造到至高的等級。或是求着賞你雖不能為耶穌致命而死，至少要全全的為他生活。

當着神父捧聖體降福教友的時候，是耶穌親自降福。他如今的降福同他在世時的降福有一樣的效驗，有一樣的能力。所以你該好好的用這個機會。

(八)你該小心，不可因着屢次朝拜聖體，就把這端神工作成個無意的習慣。總該每次朝拜聖體，每次想起來自己現在是要同耶穌彼此表示愛情，所以不可拘於一定的式樣，一定的法程，總要叫你的心情自由不受拘束，有什麼更感動你心的，就可以隨便變換以前說的那些式樣。朝拜聖體的時候，也總不可忘了問候聖母，朝拜聖體以後不求聖母的保護降福，不可出堂。臨出堂的時候，還該再求耶穌降福，並求聖母及你的護守天神，到你出堂做事去的時候，替你在堂裏陪伴耶穌，朝拜欽崇耶穌。

十五分鐘的朝拜聖體同耶穌契談式。(經式係借用耶穌的口氣。你可用相當

的心情·默中答對·)

(一)我兒你同我說話，不用知道許多的事情，只要你覺着你是那些受勞苦負重任，該尋覓撫養靈魂的人中的一個，就足彀了。那些人都是我在這裡特別等候的。都是我特別呼喚的。他們的座位都離我很近，你若覺着有什麼不大遂心不大如意的事。或缺少什麼或希望什麼，你可以快上我跟前來，坐到我這裡，把你心裡的事情，破腹直陳的一一向我說明。你別想我是外人，我同你比你知己的朋友，比你同胞的哥哥，比你生身的父母更近，愛你更切。你還不願意同我親親切切的談心麼？

(二)你有遭難的近人麼？你光為他們的苦景難受，不為他們求恩典麼。你給我說罷，這些人都是誰呢？是你的父母，你的姊妹麼？或是你的弟兄，你的長上呢？你願意我如今為他們做什麼呢。你願意什麼？你只管說罷！你只管放心大胆的求罷！不要疑遲，也別害羞。你實在知不道一個寬宏大方的心，能使我多麼喜樂。因為他為別人的難處，比為他自己的難處更掛心。所以你快給我說，你是願意相幫那個受難的人呢？是他們的病苦使你心疼的那些病

人麼？或是那些失迷正道，你一心願意領他們再回到修德道路上的人呢；或者也許是你爲我的緣故離開的那些親戚，鄰舍，兄弟，朋友，熟人罷，因爲你還盼望在現世或在天堂再見他們，所以你心裏常想念他們。或是還有託你爲他們代禱的人麼。原是以上所說的這各等人在自己艱難中，都是你該特別相幫的，所以你爲他們求罷！到底你若求，就該全心依靠懇懇切切的求，如同求你自己的朋友一樣。

你還記得我所許的話麼，『凡全心依靠着求我的，我都要允他們的祈求。』既是如此，你還能不爲你所疼愛的，或你爲他們的靈魂肉身格外關心的人，懇懇切切依靠着我的愛情祈求麼，我很疼愛你，只要你求的有益，我准允你的祈求。你只管求罷！

(三)你自己不是也要緊用我的聖寵麼。你把你的難處清清白白的寫在一個單子上，念給我聽聽。你給我說說，你受的驕傲及肉情的攻擊；及你那好找自己的便易，心中怯弱無恆，懈怠懶惰等等毛病，你都可以向我說明。你不求我相幫你克治這些缺欠過失麼？你有這些罪愆過失不必害羞，因爲在天堂上

有很多的義人，連一些高級的聖人，他們在世時，也陷於這樣的過錯。他們也受過這些毛病的攻打。且有許多比你受的還利害。到底他們常恆心謙遜，求了我的相幫，所以纔成了天上的聖人，脫免了各等罪過。你若效法他們懇求我，我也就能相幫你，到他們那個地步。

你也別拿着向我求現世的好處爲恥；比方身體壯實，事業發達，學業長進，工作的成效。因爲這些事也都是我按排。在這些事上，離了我，你也不能得好效果。或者你如今有掛心的事情麼。你就可以把那事情，連那頂微小的，也都一一向我說明罷。你願意怎麼着呢，你都清清白白的說說罷。我也很喜歡，你求這一類的事。只要這些事情，能助你前進於德，能加增你天堂上的光榮，我就實給你，因爲我常喜歡允你的祈求。你再給我說，你今天或如今願意什麼，我用什麼能叫你喜樂呢。哎呀，巴不得你知道我的聖心，有多麼願意用我的聖寵恩典充足你，埋起你來呀。

(四)你也關心和我的光榮麼。你也願意我賞賜你那些冷淡背離我的朋友近人聖寵麼？你仔細考察考察，你天天所願意的，所盼望的，所害怕的，及早晨

一起來，及晚晌睡覺時，並一天內無事的時候，所最愛想的念頭是什麼？你也常留心事事爲悅樂天主，爲加增他的光榮，爲自己掙天堂麼？若不是爲這個爲頭，那就如同把東西裝在無底的布袋裏一樣。爲此你雖費心勞神，忙忙碌碌，到底你的事情終究見不了成效，就讓有點成效，也甚微小。你想想這是從那裡來的呢，這不是因爲你過於仗恃自己的力量，太隨自己的意思，或別人的智巧麼。設若你把一總的事情，連你的心意，都獻給我，叫我代你操辦照管一切，一定諸事都更好更妥當。上天下地的權柄，都交给了我，連本性的這些能力，也都受我管轄。人的生命，人的心意，都在我掌握之中，我願意如何調理，都如何調理，都得聽從，不能違逆。

(五)或者你有什麼苦難事，叫你憂愁悶悶麼。若是真有這樣的事，你就更是那些負重任的人中的一個了。可快快的往我這裏來，把你的重任放下，休息休息。開開你那可憐的心懷，詳細詳細的向我說明。那是你爲難的事，這項難事是從那裡來的。凡關你禍福的事，我都知道，你只管依靠我罷！誰難爲了你呢，誰得罪了你呢？誰加給了你苦處呢？你可以快跑到我懷中來，我有

變禍爲福，變災爲幸的巴而撒莫，能以療治你的痛苦。我在世時，各樣苦我都受過，世上的苦難沒有我沒受過的，所以我很明白你的難處。只要你在我跟前都說明白，就能長你的胆氣，就能勇敢效法我寬免仇人，爲他們念經，爲辱罵我的祝福之善表了。你也好爲將來的事掛心麼？你也好因着平空的幻想難受麼？這樣的病最能拆損靈魂的力量；且是很不合天主兒女的體統，把你連一總的事，堅心依靠着放在我手中，就是了。我常同你在一齊，常在你右邊，我也不瞎也不聾，只要你不離我，同我一心你的事都在我掌握之中，我就常往頂好上按排你的事。或是你有從前知心的愛友，並不是因着你的不是，如今成了你的仇家，不肯與你和睦，事想加害於你麼。你爲他念經罷，我若看着爲你有益，一定我要你們重復舊好。

(六)你也有向我可說的喜歡事情麼？你爲什麼不如同朋友依靠朋友似的，依靠我細細的談心呢？你不知道我是你的大福樂麼？你給我說說，自從你上次同我說話直到如今，你有了什麼賞心如意的事呢。你也有什麼意外適意的事麼？你也得了個喜信麼？或是受了別人的愛待麼？你有什麼想着很難辦，到

底沒覺難就成了的事呢？這一切事情，都是我這樣爲你的好處按排的。你爲什麼不如同小孩用愛情的顧盼看他父親一樣，來看我呢？爲什麼不感念我的仁愛善照顧呢？感舊恩，就是得新恩的門路。因爲施恩的人若看着受恩的人看重自己的恩典，他就准拿着這知恩的心當一個大報答。

(七)你准也有要送給我的幾個小禮物，或至少有要許給我的事情，和好志向。你不是要謹慎躲避那些引你犯許多過失的機會麼？不是許給了我常要謹小慎微不敢輕忽小節麼？你不是要更誠心做你私省察的工夫，並要克除使你不得安生的偏情麼？你不是要斷絕爲你有害的來往麼，不是要更用心勉力，同衆往來顯出個喜樂可愛的樣子麼？不是連那些待你不好，及你所憎厭的人，你也要好好的待承他們，並顯出個親愛的樣子來麼？你這些主意善願我都很喜歡，到底你也不可妄了，你的力量爲實行這些主意萬萬的不足，所以你還得多求我的相幫。

(八)我兒，你如今回去辦你的事情去罷。你到底別忘了我在這裏所說的話。務要善守沈默，清靜，務要仰合天主的聖意，汎愛衆人。也別忘了我的

母親瑪利亞，他也是你的慈母。若有了空，就再回來，因為從我的聖心裏你常能得新愛情，新安慰，新恩寵。也別忘了，「我的喜樂，就是常同世人在一齊。」（箴言<sup>八</sup>章<sup>三一節</sup>）「我的兒，把你的心獻給我罷！」（箴言<sup>二三</sup>章<sup>二十六節</sup>）

### ★第十一章 每主日的告解

有些人告解得不了什麼大益處，這是因為他們行告解，圖得罪之赦的心，超過圖悅樂天主的心。聖方濟各撒肋雪說：這樣的為頭不算完全純淨的。固然你行告解也要當有求着良心舒坦，心中平安的為頭，到底更當為悅樂天主。當想行此聖事，為再叫天主聖父喜歡。因為他把從前失落了的敗子，又找回來了。又該為滿耶穌你善牧的願望。盼望靈魂更加潔淨，好使聖神的宮殿更加光榮，好叫聖神多得崇光。平常為預備告解，用十五分鐘的工夫就足數了，

五分省察，五分痛悔，五分定改。今論善行告解的式樣。略寫一二如左。

一，呼求天主助佑，先從心裏向耶穌念幾句經言。因為他在復活當天晚晌，立了告解聖事，好叫我們有分與他復活的喜樂。以後再求天主聖神，因為耶穌立這件聖事時，就託與了聖神格外的保護。向宗徒們說：「你們領受聖神罷！你們赦誰的罪誰的罪就赦了。」（若望<sup>二十一章</sup>二十二節）末了再懇求聖母和護守天神，都相幫你為能善行這次告解。

二，省察，省察時當格外用心省察以下數條。

第一私省察的題目。第二該省察相反愛德之罪。愛人是耶穌最大的誠命。耶穌拿着當愛的人是自己的眼睛。拿着愛人當自己門徒的記號。愛人的大綱就是「你們願意別人怎麼樣待承你們，你們也該怎麼樣待承別人。」（路加<sup>六章</sup>三十一節）犯愛人之德；另外是避着人說他的不是。奪取人家的好名聲，或是敗壞人家的名聲，或是使別人彼此的猜疑，這樣的罪比偷盜的罪還重大。犯了這樣的罪，也有賠贖的本分，若在你的同人，或上司，或你熟識的人身上，犯了這樣的罪，那就更重。因為他們更担待不住這壞名聲的效驗。或是你得罪了別

人，或受了別人的得罪，你不願意同別人和睦，不肯寬免別人，你有這一類的罪麼？『別叫太陽落在你的忿怒上。』（厄弗索書<sup>四</sup>二十六節）有待人不和氣，好說強硬話，及得罪別人的舉動行爲麼？你爲你兄弟中最小的一个做的什麼；就是爲基利斯督自己做的。待人和氣，或待人粗暴，到審判時，都得一細審判。你辱慢天主的一个忠僕，或無緣無故的惹他難受，這樣的事可不是小事，是很容易成大罪的事。

三，該省察有犯聖愿的過失沒有。這些聖愿是你地位最尊貴的本分，是你多時斟酌，多時預備了以後纔發的。你若犯了。在天主台前更當受罰。『許而不踐，無異踏愆。』這句話你也聽說過麼？

四，該省察有不善用時候，或在盡本分上懈怠，不高興的毛病麼？我們的原祖在地裏就勞了力，這原是天主的大誠命，這誠命是總不能免的。所以光因着懶惰圖自在，也能到犯大罪的地步，也足能招致永苦。這是吾主耶穌在那個懶惰僕人的比喻上明明說的。那個僕人受罰，不是因爲別的毛病，光是因爲他行的善功太少，沒按天主的意思，善用時刻，和自己的力量。天主的一

個明白僕人，必定是常按聽命的規矩用盡自己的力量，在祈禱上，工作上，做補贖上，勉力前進。

五，該省察在恭敬天主的神工上有疏忽懈怠，或在舉止上有不恭謹的樣子。念經時故意分心，耽悞分內的經言，做事無正意來麼？

六，該省察那些明知故犯的過錯。和那些爲人是壞表樣，或能令人受損害的過錯，或是天主按你的分位，向你要什麼祭獻，你到底不甘心祭獻給天主，從這樣的心生出來的過錯。另外那些別人切切勸你躲避，天主的聖寵在你心裡責備的過錯。

人良心的光景好，明知故犯的小罪也准少。所以爲這等人更好是告完本主日內所犯的罪以後，再告一條，或幾條從前犯過的罪。這樣發痛悔也准當，告解也不易不妥。

若省察不出什麼可告的罪來，也不必心中難受。因爲若是真覺着有罪的，自然就能想起來。你也別太心窄，想着一切不成全之處，及一切本性的軟弱都是罪。比方心情不定，主意不堅，覺着不耐的誘惑，疑惑人的誘惑，或念

經好分心，或嫌疑別人，偏向別人的等等誘惑。平常這些事，不是罪，光是我們壞本性的可憐缺欠。這些事，我們在世上的時候，是免不了的。論這些事我們光該在耶穌跟前，自卑自賤，不該在告解的時候因着這些事難爲自己。若不然就大害告解聖事的效驗。因爲省察這些事用的工夫多，就很疲勞精神，使人心更硬，因而就忘了更要緊的，就是忘了好好的發痛悔，好好的預備得罪之赦。天主不喜歡那小氣好過慮的脾性。只要你有好心。沒有比同天主和好再容易的，有了好心就什麼事都妥當了。好心在天主跟前就算實事，能補一總的缺欠。（聖方濟各撒肋雪）

（二）痛悔。第一發上等痛悔的爲頭，明知故犯的罪在天主台前是什麼呢？明知故意犯罪，就是待天主大大的無禮，粗野無情，大逆不道，重侮天主。你這樣對待天主，若你稍有廉恥，就是不怕天主的嚴罰，也該深深的自愧。你想天主待你有多麼好，你對待他的行爲，到底有多麼可惡，有多麼忘恩。你雖然知道天主的誠命，明白他的聖意，到底拿着都不關緊要，還是明知故犯，得罪他使他難受，這不是極恥的麼？

你是什麼？你敢輕侮天主。你對於天主算什麼呢？你對於天主真比海邊上的一個小沙粒還卑賤，還不如大樹林中落下來的一個乾樹葉子。就是你出了這個世界，也無人能覺出來，在這個世界上少了你，況且你這卑賤的人，活在世上，全是天主的大恩。凡你所有的，就是連你自己，也是他賞給你的，你喘一口氣，也在他手中，你活着的時候，死的時候，死後永遠的時候，時時刻刻都離不了他。你想想：你抵抗他，可算個什麼道理呢？這不是糊塗至極了麼？

你犯罪得罪的是誰呢？得罪的不是世間國王皇上，也不是天上的神聖，到底是萬萬美善的根原，上天下地至尊貴的主宰。你的恩主你的父親，他在你身上，常常的用盡好父親的心腸，疼愛你保護你。看顧你如同自己眼睛。黑夜白日看守你，常把你的事，往頂好處引領。到底他受了你幾次感謝呢？從你身上得了多少喜歡呢？你得罪的也是你的救世者，他為你的每一個罪，都做了補贖。你若勇敢壓服了誘惑，他也受不了怎麼大的苦。你一隨了誘惑，就成了當時那些告耶穌假見證的黨徒，也成了那些釘耶穌凶手的同伴。為此

你更加給了耶穌你救世主的聖心苦難，更傷了他的慈心。自你領了洗，天主就成了你心中，並你靈魂的甘飴之客，常人待客都是必恭必敬，謹慎小心，看他願意什麼好，往他心意裡辦，爲叫他喜歡住在自己家裡。你到底不但屢次，把你天上甘飴的客全全忘了，而且還明知故意傷他的心，連他的住處也除去了。若一人還有一點仁人羞恥，他該多麼害羞他這樣的行爲呢？

你在那裏侮慢了 他呢？並不是在他看不見的地方。實是在他眼前，在他上智的光亮之中。哎呀！若你犯罪的屋內的牆壁有口能言，請想可要怎麼樣呢？你用什麼犯了罪呢？不是用他仁慈賞給你的耳，目，口，舌，手，足，等肢體麼？

你爲什麼犯了罪呢？不是因爲盼望得什麼王位，也不是因爲怕什麼凶死，但是爲隨一個小快樂，爲怕一個小恥辱。爲取少許財貝，爲得一點光榮。你幾次得罪了天主呢？若是光一次，就足能叫你永遠羞愧至地了。到底你自小以來，得罪他的次數，真是數不清，天天犯罪，不犯大罪，至少犯小罪，不全故意的，至少半故意的，哎呀！真可惜呀！

你什麼時候犯了罪呢？就是正在天主保護你，賞給你靈魂肉身的恩典的時候。

「哎呀！這些事，該多麼叫人害羞呢？該怎麼叫人除滅各樣自大的心引人自卑自賤呢？」

父親我得罪了你，我稱不起是你的兒子了。

我這樣報答了你的愛情恩典。我待你真是大逆不道，我真是可憐，極可惡，極可輕侮的人。

我侮辱了你，惹了你的義怒，到底你還願當造生我的大父天主，當我的救主，當我靈魂甘飴之客，且常賞我恩典。

我當如何慚愧呢？我如今很後悔，為那些虛假卑賤之事，浪費了光陰，枉勞力量，濫用了愛情，到底把你置諸了度外，巴不得我寧願失了普世，沒有得罪過你一次纔好。我從心裡惱恨我的一切罪惡，比悔恨普世上一總災害更甚，因為罪惡是你所最惱恨的。

吁吾天主，我的大父，求你可憐我，因你的聖名，寬免我之罪過，救我這些

用寶血所贖回來的靈魂。請看我如今全全獻給你慈父手中。求你別按我的罪過待承我，但按你的仁慈，我寧死萬死，也不敢判犯罪得罪你了。

第二，發下等痛悔的爲頭。你該想想故意犯的罪過。爲你有什么關係。就是減少你天堂上的福樂。若你勇敢壓服了那些誘惑，就加增你天堂上的福樂。你想想就是把普世上的金銀財貝拿來，同你犯罪所失的聖寵，及天堂上的福樂，比比可算什麼呢？

你犯罪不但失天主的聖寵及天堂上的福樂，而且還得受重罰，設若你稍稍覺着致命聖人受的苦刑，你就怎麼樣呢。死後爲罪所受的苦，不比致命聖人受的苦小。

罪是我們得救獨一可怕的阻擋。惟獨罪惡能叫人生前死後成極可憐的。你因爲你的信德淺薄，所以光拿着現在，虛假，看得見覺得着的事，當重要有關係的。你心中常憂懼不安，怕受苦，怕恥辱，怕窮苦，艱難，怕事不隨心，願意活大年紀，身體康泰，受人敬重，讚美，願意富有金銀財貝，到底用信德的眼光看看，同永遠比較比較，這些事算什麼呢？真如同放烟火的一個火

星的光明，如同借太陽光發光的水泡一樣。陶來而說：(Terror) 一個人雖然身帶大罪，到底還是不憂不懼，自喜自幸，有富有貴，這就如一個兇匪強盜，被人領往殺場被殺的時候，路過一個草綠花紅芬芳的草地，他一到了這片青草地裏，看着裏頭的花卉如何美麗，風景如何怡人，遂即把怕死的畏懼全然忘了。就覺着這成了他的福地了。及赶出了草地，也就到了殺場，刑役就把他綁在絞杆上頭絞死了。你看他的喜樂往那裡去了呢？在現世這短促的時刻內，常自喜自幸的一個罪人，在死後准也要被惡魔絞殺。爲此你該常營求爲死後有益的事。畏避爲死後有害的罪過。該拿罪惡當很有毒的毒藥，光用一點，就能把海水都變成毒水。這樣光有一個罪，就把你永遠的大事給你壞了。罪是閉天門，開地獄門的鑰匙。因我們原祖父母一個罪，我們都成了罪惡的奴才，請想罪是多麼凶惡呢！到底吾主耶穌又救了我們。爲此我們當永遠感謝我們的救世者，永遠惱恨罪惡。因爲是罪惡，叫吾主耶穌流的血。

第三，你若沒有明知故犯的罪，爲好好的發痛悔，就可拿昔日的一個罪，或現今你那些不妥當的地方，及你那些疏忽懈怠的過失，來激動你的心。你也

要從心裡難受愧悔，因你沒有更善用天主的聖寵，沒為天主掙了他向你要求的那麼大的光榮。你也該難受，因為你為天主掙的光榮喜樂，還沒有滿他的心，不如與你有一般多聖寵的人為天主掙的多。無論如何，你纔是要盡上力量，從心裏發一個真心痛悔！一個真心上等痛悔，有多大的價值能力呢。一個真心上等痛悔，能使靈魂光亮潔白，能使罪大惡極的人開天門。你發痛悔的時候也該再悔恨一切是罪的事情，及凡不悅樂天主的事情；為痛悔這些事，可以推想以上發痛悔說的那幾個為頭，為感發你的心。這樣你就容易躲避故意犯罪危險，也能保存良心清白，不過慮，不太粗。

(四)定改，雖然沒有顯明的定改告解也能妥當，（因為真發痛悔內就暗含着定改）到底為改正我們的行為，顯明的定改也是不可少的一條。遵主聖範上說：「我們前進不前進，全在我們定改不定改，那些堅信定志定改的人，還常屢屢的失脚懈怠，那些不定志定改的，或是定志浮泛的人，更當如何呢？」

(卷一 十九章 二二節)

平常當定改的另外是以下數條。

第一私省察的題目，或是想改的毛病，或是想修的德行。

第二定改不全故意的毛病，或習慣犯的毛病。

第三要恆心克治私慾邪情。這些私邪情，都是諸罪隱密的根由。因為我們的本性已壞，所以在這上頭不能完全躲避一總的過失。到底我們總不可因此就不躲避了！我們該一輩子恆心同肉情爭戰，相反罪過。總是要當我們基利斯督忠勇兵卒，我們的壞本性，平常所有的毛病。比方心中憎嫌別人。不正經的偏愛，或因自己身體俊美，或心神靈敏，或在某學問，某技術上見長，就因此自負自矜。在念經時，工作時懶惰。在神貧上，守規矩上，守禮貌端正上，好疏忽，不甘心按天主聖意的按排，受羞辱；不甘心忍受聽命的試探。這些毛病若分開說，都還好寬待。到底誰若安於這一類的毛病不經心改。那就不可寬待了！所以你在定改的時候，很好的法子，是看看有不經心改毛病的毛病沒有，好能定心去改。

五，告明，在告明的時候，要老實誠心，該想着如今在神父跟前告罪，如同在天神跟前告罪一樣。若想他已經明明的知道了你的罪，料在他跟前准不敢

不老實，不誠心，或是想着如同在耶穌自己跟前告罪一樣也好。平常告罪要言簡意賅。若有什麼要緊的事，或想求一個主意，那就可以詳細詳細的同神父說明。或是你覺着有很害羞的罪，也可以故意詳細一些告這個罪，為謙卑自己。因為凡是自謙自卑的事，做了常有大大益處，更能得天主的歡心，多蒙天主的恩寵。

六，感謝。第二，該心裏感謝天主，如同被耶穌治好的那個癩病人。或達味聖王一樣。那癩人好了以後就叩首至地感謝耶穌。又出去傳揚耶穌。達味得了天主的寬赦以後，感謝天主說：『我的靈魂你讚美天主罷！我的四體百肢，你們讚美天主聖名罷！』（聖詠第一百零二章第一節）

第二，該留心同耶穌談論談論你纔告的那些罪。求他賞給你善守定改的聖寵。

第三，做神父罰的補贖要好好的做，要仔細要完全。若神父罰的補贖經不長。你也有工夫，就可以默想着念。無論如何。就讓是有要緊的事。真沒有工夫。也該寧願意不做那要緊的事，也不該把神父罰的補贖做的不完善。

第四，你可以把你如今直到下次告解的時候，所行的事，所受的苦，獻給聖母。求他獻給耶穌，當你做的補贖。爲免你未得赦的罪罰。

第五，再求聖母，及你的護守天神，和主保聖人的保護。求他們爲你求得一個守定改的志向。

若每次告解時，更覺着自己卑賤，更輕看自己，這就是你得了告解聖事本益處的准憑據。凡輕自己的，必受舉揚，這就是說的，自己輕看自己的，必定日日前進。（聖方濟各撒助爵）

七，告解的大赦。教皇比約第十特賞每主日告解，天天或至少一主日內五次領聖體的教友，格外的恩赦；教皇又爲神父立了個會，叫聖體聯合會。這會的神父，都有本分，在各處勸人勤領聖體。所以教皇除了賞給他們別的權柄外，又賞給他們一個從未聽說的特權。就是這會的神父們。每主日聽告解時，能賞給凡天天或至少一主日內五次領聖體的教友，一個全大赦。

爲得這全大赦。所要緊的條件，光是聽你告解的神父，該是這會的會友，也有賞。你大赦的意思，你也天天或至少一主日內五次領了聖體，也有得這全

大赦的意思。這幾條若都不缺。神父念赦罪經的時候，你就能得這個全大赦。這樣告解以後，你的靈魂就潔白如雪，光耀美麗，如才領了洗的一樣。不但一切罪惡都得到了寬赦。就是一切罪罰，因得了全大赦所以也都赦免了。教友天天領聖體。為耶穌算是很大的光榮，算是極大的喜樂。所以聖教會為代替耶穌感謝教友們。就在告解的時候。賞給天天領聖體的教友這個全大赦。聖教會也願意用這個全大赦，使我們的靈魂，不但清潔無罪，且也使我們脫免暫罰。使我們死後不下煉獄。直升天堂。同天神伴遊。所以這個全大赦。聖教會定的，不在愛德宏量的行實範圍內。

(注意)愛德宏量的行實。就是一個人。把自己一總所能得的大赦。都早拿定主意全讓給煉獄靈魂。自己一點不要。所以他多咱得大赦。都是煉獄靈魂的。他不能留為自己。到底以上所說那個告解的全大赦。聖教會定的，光能為自己。不能為煉獄。所以說這告解的全大赦。不在愛德宏量的行實範圍內。這是說的，你雖將你諸凡所得或所能得的大赦。都早讓給了煉靈。到底這告解的全大赦還是你的。再說得這告解的全大赦，極其准當。因為是在神

父給你念赦罪經的時候，也不用你行什麼別的善功，也不用念什麼別的經言，自然就得。所以與得別的大赦大不一樣。

## ★第十二章 私省察

### ★壹 每日省察規式

預備一，你可以設想神目中看見你的護守天神，如同領着你往天主台前去聽審判一樣。在天主台前你當說明這半天怎麼用了時刻，怎麼用了你的力量，怎麼用了天主的聖寵。雖然現在不是真聽審判，到底早晚有一天得聽天主的命到他跟前去真聽審判，到那時候沒有天主不究問的事情。所以你如今自己該好好的審判自己，好等着天主一叫，你就能應聲去聽他的審判。若如今已經預備好了，到那時就不用害怕了。

預備二，吁吾天主，我堅信你真在此處，親眼見我，親耳聽我，連我心內的事情，你也洞若觀火，我因此信心，因此深愧慚悔的心，因此敬畏虔恭的心，俯伏在地欽崇你，朝拜你，懇求你，助佑我善行此次省察的工夫。主，扶我顧我，速格以救助我。

(二)感謝；感謝的工夫當誠心敬意的行。看起天主賞我們怎麼些聖寵來，我們就讓常常跪在天主台前感謝也感謝不盡。況且我們不能這樣，還不該至少每天兩次好好的感謝天主麼？我們也不可光爲自己感謝，且也該替別人感謝，格外替那些不知謝恩的人們感謝天主，好安慰天主慈父的心。我們只須大略想想一天的行事，和天主今天賞的格外的恩典，自然就見有許多當感謝天主的理由。第一，想天主愛我們的愛情，日新恆久常施不變。在很平常的小事上就能顯出來。第二，我們不該光想天主賞給我們的那些恩典，且也該把那些恩典的泉源看透，就是天主在我們身上發顯的慈父的愛情，因爲天主頭造天地以前，就想念了我們，並預定了要賞給我們恩典，不但爲我們現世的好處，且也爲幫助我們得天堂的永福。第三，若我們想想天主的忍耐，

也能激發我們感謝天主的心。你想想天主是多麼仁慈良善，忍耐了你不善的行爲。他沒有棄捨了你。也沒忍叫你陷於大罪裡頭，這不都是極當感謝的麼？作完感謝的工夫以後，再念幾句經言也好。比方「至聖之主，全能的聖父，永遠的天主，因吾主耶穌基利斯督，你時時處處應受萬物的感謝。——至聖一體不可分之聖三當受讚美，因他在我身上顯示了他的大仁慈。——吾主我的天主，從永遠你當受讚美。——總的光榮權能都是你的。你應當受一切讚美感謝。——上天下地所有的都歸你。——總的好處美善都是從你來的，故此我的天主我稱頌你，讚美你，光榮你的聖名。古經軼事誌卷一（二十九章第十節）

（二）求賜認罪及痛悔。「吁吾天主，我救世主，求你賞我聖寵，叫我認明這半天致你厭惡的行爲。再求你賜我不光在明悟裡認明我罪過的次數凶惡，且也感動我的心，叫我真能覺着罪過的凶惡，如同你在十字架上覺着的一樣。如同我到死候審判將要覺着的一樣。求你賞我真全痛悔，惱恨一切不善的行爲，定志以後，不敢再犯。叫我成一個聖善的新人。」也可以用諸聖禱文上的話祈求說：「求賜我等真全痛悔，並能改過進修，主伏聽我等。」懇求聖神

降臨云云。或念伏求聖神降臨云云。「吁瑪利亞罪人之托，爲我等祈。」

(三)省察；一，私省察；早晨一起，你就想起來私省察的題目來了麼？你有幾次犯了私省察的題目，或耽悞了私省察的題目呢？你也把那次數記出來了麼？也同上次記出來的數目比較了麼？二，公省察；可以按次序略略的想想這半天所作的各件事。察考察考各個行爲。早晨是一聞鈴聲立即起來了麼？早課念的怎麼樣呢？早課後的工作如何呢？早飯時如何。朝拜聖體如何，念本分經念玫瑰經如何，同人來往如何，在誘惑中各樣的機會危險艱難中如何。爲省察半天的事情也不過幾分鐘的工夫就設了，不必在每一條事上用的工夫太長，省得缺發痛悔定改的工夫。

(四)痛悔；痛悔要完全從心裡發。論說上等痛悔的力量，上等痛悔的尊高，寔是一言難盡。因爲發上等痛悔不但赦我們的罪過，潔淨我們的靈魂，此外還能使我們成個寡過好善的義人，並能按着耶穌聖心的懿型成完我們的脾氣，修理我們的敗性。因爲痛悔就是惱恨一切罪惡污穢，及一總敗壞人性的事情。所以我們一發痛悔，就自然有惱恨罪過避惡行善的心，也發顯我們與天主同

意，以天主之心爲心，惱恨各端罪過。這不是滿了天主所盼望的麼？天主見在自己的兒女們心中有這惱恨罪的心火，能不非常喜歡麼？因爲天主知道我們的心越堅定於善，越進修於德，我們也就越有避惡行善的見識，越能同他親密結合，可見我所說上等痛悔的效驗，上等痛悔的尊高，一言難盡。這並不是大言欺人，實在是是有情有理的話。所以在你發痛悔時，不但該惱恨罪惡，也該惱恨一切包含罪及天主不喜歡的事。這樣一天兩次痛悔，日後就容易再放心大胆的投入犯罪的危險了！發痛悔的時候還有一條不可忘的，就是痛悔從前的罪過。這也是預備善死最好的法子，古時候聖人們常拿着痛悔前罪以求寬恕，爲神道必不可少的一步。他們都說要修德前進，超凡入聖，非先從痛悔昔日的罪過上下手是不能的。『吁仁慈的天主，我得罪了你，稱不起是你的兒子了！你惱恨罪惡我反倒喜歡了罪惡。你嚴罰罪惡，我倒輕看了你義怒的罰。你常待承我那麼好我倒犯罪得罪你，你爲我受了許多苦難，我倒凌辱了你。我真心痛悔惱恨我的沒良心。吁慈善的父親求你寬宥我，再收下我當你的兒女。我全心愛慕你，自從今日以至永遠，我再不願意犯罪得罪』

你了。若你今午後收我的靈魂。求你千萬可憐我罪人。吁永遠的聖父，我把耶穌基利斯督的寶血獻給你，為補贖我的罪過，並為聖教的急事。

(五)定改，定改要堅固，要剛強，要格外致力於私省察的題目。至於將來的光景事情，及那些好引你失腳的機會，也都該預先料到。至少該呼求天主的相幫，好作將來的個預備。

「吾主天主，求你助佑我向善之志，堅固我事爾之衷，賜我今日妥善起始，因我至今所做皆屬虛無。」(遵主聖範卷一十九章)

「吁吾天主，總別許我離開你。叫我常隨你的指引，管轄。求你光照我，使我常按你的聖意行事。也求你賞我聖寵，好能常隨你的聖意。天主你看我今在你台前，如已剪下將被扔到火裏的葡萄枝子一樣。到底我若同你結合了，就可盼望能開善功的鮮花，結德行的美菓。故此求你賜我與你結合。」

「吁吾天主，你若真喜愛我，就求你住在我內。雖然我因有罪當不起此恩，到底求你洗淨我一總的罪過，寬免我一總的缺欠。」(古經出谷紀三十四章九節)

「天主，求你當我眼目的真光。常引領我，好免得落於罪惡的死亡中。以致

惡魔能自矜說我得勝了他」(聖詠四十二首)

若定完定改以後，還有餘剩的工夫，你就可以爲下半年再定定正意，獻給天主。把你要做的事情，都依次定准。假使有人問你如今做什麼，怎麼做，爲誰做，你都該能駁一一對答。

以後還可以爲自己的近人，和一總的人們，並那些靈魂肉身有危險的人，及各處當行之善事祈求，因不斷的有地方做爲天主光榮，爲人靈魂有大關係的急事，我們該把這些事情都記與天主。 天主經。

省察未了的這個定改，同以上痛悔等幾條一樣要緊，一樣有關係。我們多次不得省察益處的緣故，多於是因爲省察罪用的工夫過長，以致爲痛悔沒有大些工夫，爲定改就全沒工夫了。我們行省察的工夫，不光是爲滅除罪過，也是爲勉力修德。不光該清我們的賬目，也該加添本錢。好能日後多得利息。我們若常這樣積極進行，作我們省察的神工，也就不至於做着煩悶了草，無味失望的危險了，爲躲避煩悶了草無味失望的心情，你也可以口中小聲一把省察的條目說出來，依次遵行，這樣就容易了。因爲平常做省察時刻不

是多長，幾分就過去。

★ 貳 善行私省察箴言

(一)我們要願意家中使用的物件清潔，非勤用筴刷掃撥不可。若想叫園中有秩有序，非常用剪刀修理不可。若願意清出入的賬目，非用賬簿勤謹錄不可。我們若願意好好管理靈魂的事情，非用省察的神工監察着不可。若是一個人道德的道路上不見長進，按我們通常所經歷的，就知道他不前進的緣故，是因為他不善做省察的工夫。格外是因為不善做私省察的工夫。所說的私省察，就是在一定的一條事上，恆心看守自己。並在關於這樣事的機會上，盡力壓服自己。

(二)私省察為修德行或改毛病所以有大力量的緣故，是因為私省察不但泛泛的在一定的個題目上，格外留心就完了。比方不說是要改一總相反愛德的毛病，或要修謙遜，或要收斂心神。到底是把這些題目分為細節細條，好能一步一步的前進。比方你若願意改犯愛德的毛病，或克除自負傲人的毛病，頭一步先該改外面。比方在言語上，在行為上，改那些得罪人或自誇自恃的

言語行爲。第二步再克治內裏犯愛德或發驕傲的心情念頭。或是你若想改不善念經的毛病，第一步也是從外面下手，比方先要跪在那裡有個熱心敬畏的樣子，好好的謹守眼目等等。再進一步就要在起頭念經的時候收斂心神。第三步再克除分心。直到總不故意的分心了為止。無論如何，我們總要把私省察的題目定的准准當當的，總不可太寬太混統了。還要清楚簡便。多咱犯了，好能立時記出來。若是定的題目太寬太混，了了草草的做私省察的工夫一定不能見效。

(三)我們做私省察的工夫不必常爲改除毛病。也可以用爲修德行，比方爲演內裡或外面愛人的善功。或演習修謙遜。或行克苦的功夫。或演習契合天主的功夫。或演重定正意等等。用私省察修這一類的德行的辦法，就是按一定的時刻，行一定的次數。比如前午幾次，後午幾次。或每一刻一次，或每二刻一次。若是你自己覺着沒有大毛病了，或一天內光一定的時候犯幾個過失，當着這個光景，你該另外用私省察爲修德行。不然若用私省察爲改毛病，恐怕一天一天的白行私省察，如此就難免謹守自己和熱心前進的心火，

慚慚減少消滅了。不可不慎。

(四)若用私省察爲改毛病，當先從那些外面的毛病上着手，就是凡爲人能是壞表樣的毛病；比方不守規矩，好無故的犯靜默，不遵行止的號令，當停工時不立時停工，當下手時不立時下手，同人交談過度，好搶口奪舌，自充明公，別人相言，自己無故插嚴，寡言過度，卽或說話，也好冷落無情，在瞻仰，舉動，動作行爲上粗野不雅。不守禮貌的規矩，格外在吃飯時不守禮貌，好妄斷人，同人來往粗魯，沒有愛情，心硬且苦，好固執證明己見，好抱怨長上的按排。畫十字聖號，在聖體前打仟不恭敬，公衆念經的時候不隨着念，或就讓隨着念用的聲腔也不恭敬，或在念經的時候好有不恭敬的樣子，在這些外面的毛病上，用私省察的工夫，不可過長。因爲只要有心火願意改這些外面的毛病，就能快改了！

爲改內裏的毛病，當先從宗毛病上下手。爲找這些宗毛病，不用費事。光想想告解時屢次告的是那些罪，或想想別人從你小的時候就格外責斥你的是那條毛病。這樣就可以認出你的宗毛病來了。因爲通常衆人所責斥的，都是

不易差的。

有人生來就有良善的脾性，差不多看不出什麼大毛病來。到底不能因而就說他真有大德行，恐怕他離德行的道路還遠着咧。所以爲這等人私省察最好的題目，就是學習修德。或是在一定的一個德行上格外留心，加意勉力。

每一個主日，或兩個主日一次回想以下數條。不光爲那些起頭走德行道路的人要緊，爲那些德行成全的人也一樣要緊。因爲這幾條真是修成全德行的根基。就是一，每日的神工上要有至真的誠心，作事全照規矩。要細守現在所有的規矩靜默。二，作事要有個完全純正的意向，並屢次重定這個正意，細做日常的活計，作事常做完全，常常盡力，因爲是爲天主爲掙天堂做的。無論是在如意或反意的事上，都一樣心平。以天主的心意，爲自己的心意。這樣雖有時心情不定，也容易定准方面，後得平安。爲修理自己拿幾個平日常用的德行，爲私省察的題目也是很好的法子。比方在言語上，行動上，心意上，都要誠實忠厚。無論什麼全按規矩。堅心恆心，老成穩重，節治飲食，謹守口舌，端莊沉默等等。

(五)平常若私省察的題目不定，你覺着目下什麼爲你要緊，你就可以拿着那個爲題目。或是你看着某事某物爲你有危險，你就可以用私省察的工夫躲避。到底平常的好辦法，是在每年避靜的時候，爲來年定出一個私省察題目的單子來。因爲避靜的時候看自己靈魂的光景看的很清白。分定私省察的題目是個很好的時候。若是定准了題目，就要在所定的題目上恆堅持。非把這個毛病拔除淨盡，萬不停止。或是非把這個德行修成，不肯丟鬆。

(六)還有一條爲私省察很要緊的規矩，就是天天記錄私省察的數目。這條規矩的意思，不是光叫我們犯了幾次過失，到底更是爲提醒我們後來更加留心。若不記載次數就很容易疏忽懈怠，以致於忘了題目。我們若願意恆行改過遷善的工夫，就該嚴勵管束我們敗壞的本性，所以若你什麼也不記載，這就是你神修後退的憑據。因爲引人冷淡的魔鬼，最愛臥在人的省察簿上。

(麥士來而 Moscher)

(七)若你覺着在私省察上好覺冷淡無味，你不必怪異，因爲這一類的誘惑。並不是從私省察的工夫太難來的，是從我們敗壞的本性來的。因爲私省察能

拔除偏情的根子，所以爲那壞本性算是要命的器械。因此他相反這個神工，比相反別的神工都更利害，千方百計的阻擋我們行這個神工。先叫我們嫌囉唆，以後就叫我們漸漸的完全廢棄。從此看來，這端私省察神工的關係，實在不小。

(八)每天早晨一起來，就該重定私省察的志向。領聖體的時候要託給耶穌，求他助佑。把一天所有犯這题目的機會，預先料到，好能躲避。若不幸犯了，就該立時捶胸愧悔向天主說，「天主可憐我罪人。」也可以補贖你這過失做個小補贖，好能更往前進，也要重新想起使你改那毛病的爲頭來。

(九)晌午晚晌這兩次行省察的工夫，總要認真去作。每次該拿着當末了的一次，就怕死要忽然來到的一樣。若你常常這樣行省察的工夫，雖然在不料想時，或正做事的時候，或正睡覺的時候，天主叫你去聽審判，你也不用害怕。學會善死，是很要緊的，到底也是極不容易的。爲此雖然我們一輩子天天晌午用一刻的工夫，晚晌用一刻的工夫，爲學這極有關係的事。也不能說用的工夫太多。

(十)爲免得夜間受誘惑，或至少爲免陷於誘惑，該聽聖亞爾風雪的教訓，臨睡以前，念三遍聖母經。每遍以後添念「吁瑪利亞，因爾無原罪之始胎，保護我身靈潔淨無罪。」這是很有效驗的法子。教皇比約第十，切切的囑咐了教友們，格外年幼人用這個法子，又爲鼓勵人善用此法，在一千九百零四年，十二月初六日，賞了行此善工的每日能得三百天大赦。

▲避靜時私省察的題材

- 第一，晚晌臨睡以前和早晨起來以後，你會把默想的題目重想一遍麼？
- 第二，默想和默想以後的回想，你都做的仔細妥善麼？
- 第三，熱心望了彌撒麼？
- 第四，念經時怎麼樣勉力退了分心的雜念呢？
- 第五，朝拜聖體的工夫，行的也妥當麼？
- 第六，日間沒想的閒事，但想了與避靜相宜的事情麼？
- 第七，你所得的神光，立的善志，也用筆記出來了麼？
- 第八，避靜這幾天內，你也壓服了嬉笑麼？

第九，全守了靜默的規矩沒有，說過閒話麼？

第十，好好的謹守了眼目麼？

第十一，但看了合適的聖書麼？

第十二，謹守了日中的次序麼？

第十三，爲每個神工所定的時刻你沒減短過麼？

第十四，一聽見鈴聲立時就往當去的地方去了麼？

第十五，你也恆心壓服了冷淡煩悶的心麼？

第十六，那些閒空你也善用了麼？

第十七，你也常求了主保聖人們的助佑麼？

第十八，心中疑懼不安的時候，你也往一位神師那裡去討了主意麼？

### ★第十三章 論得大赦

我們所犯的罪，都有兩樣惡果。一是得罪至聖天主的罪惡。一是此罪爲我們所招致的罪罰。至仁慈的天主，爲消滅這罪惡罪罰，都給我們立了很好的法子，就是用告解聖事。好赦我們的罪惡，免我們的永罰，和一分子暫罰。至於爲得赦免剩下的暫罰，就該做開工的神父爲我們所定的補贖。

到底爲完全，補償得罪天主所應受的罰，光做神父罰的這些補贖屢次不敷，所以誰若光做那告解時所罰的補贖，即謂已足遂就不再另行別的補贖了，他准該怕一死之後受那極疼痛，遠遠超過現世萬般苦難的煉罰，特爲免這身後的煉罰，我們另有兩個很有效的法子。頭一個法子行行苦，（如守齋，祈禱，行哀矜，耐病苦，忍禍難等，）第一個法子就是得大赦。

但這兩個法子平常不可分離，且在我們超性的生命上，該盡互相補救，互相扶助的本分。因按救世主耶穌所說的，人若離了補贖是必不能得救的，耶穌

說過，「你們若不痛悔補贖，都要一樣喪亡。」（路加第十三章第五節）「誰不背着自己的十字架，跟隨我，不堪做我的門徒。」（瑪竇第十章三十八節）所以只要人有真正悔罪補贖的心神，大赦為赦免他的罪罰，就能生極大的效力，若不能全赦他的煉苦，至少能減少很多。

### ▲大赦的奇效

聖教會為能用他慈母的心腸，借吾主耶穌並聖母及諸聖人聖女的功勞，補助我們所做小而且劣的補贖，所以只命我們念一些經言，或作一點補贖，就能掙一些大赦。赦免我們犯罪所招的暫罰。這樣就使我們對於天主無所缺欠，並給我們除那使我們遠離天主，遠離天堂的阻擋。但看提但同公會議所定的信德的道理，就能懂得大赦為教友是富有益處的了。

除此外大赦還有一些別的益處，比如能加增我們保守寵愛，實行補贖，日日遷善的心火。因為大赦離了這樣的心火，是必不能得的，幾時罪過不去，罪罰幾時不得赦。良心中若光存着一個大罪，連最小的一個大赦也不能得。若有一個故意戀愛不肯定改的小罪，為得全大赦，也是大阻礙。因為罪惡是罪

罰的根子，所以幾時罪惡不去，那罪罰是自然不能得赦的。

究竟因着大赦我們還能天天相幫煉靈，好能發顯我們的仁慈友愛的心。因着這救人災難的慈心，我們自己也更容易得天主的仁慈寬宥。

從此看來，聖教會大大方方的，把得大赦的法子給了我們，這真算說不來的一個大恩。所以誰若不願意常從這活泉裡汲飲，他就不但是愚蒙，而且也算不知恩。

#### ▲得大赦的要款

欲得聖教會所給之大赦，當守聖教法律。論得大赦所定的規矩，今書其概要如左。

凡願意得大赦的，除領了洗，並靈魂上帶着寵愛以外，至少還得有個願意得大赦的總意，又該遵守為得各大赦所當守的條件。

人要得全大赦的時候，若因自己的缺欠疏忽，得不了全大赦，自然至少按着應得之分量，還能得一些限大赦。

假使一個大赦沒有明說一天能得幾次，若那大赦是個全大赦，一日就只能得

一次。若是限大赦，一日內就能屢次得。

所得的大赦，總不能讓與在世的活人。到底若沒有特別提出的註條，凡教化皇所頒發的大赦，都常能讓於煉靈。

若爲得一大赦，必須領告解聖體。只要得大赦前八日內行了告解，得大赦的頭一天領了聖體，或得大赦後八日內領告解聖體，都無防碍，仍能得那大赦。

爲得行三日敬禮，或行多日敬禮，所能得的大赦，在敬禮八日內，領聖體亦可。

凡是平常一月兩次告解，又天天或每主日至少五次，存着正意去領聖體的教友，除了如比來翁大赦以外，不用格外告解，常常能得一總的大赦。

▲按狹義所說的本分經平常沒有大赦

因着不能遂便缺的本分經，或善工，平常不能得大赦。所以主日所當望的那一台彌撒，或司鐸所當誦的大日課，都不能作爲掙大赦的善工。到底彌撒後，或領聖體後，念謝恩經的，能得那經的大赦。因爲聖教會沒有定規該念

什麼謝恩經。爲此誰在善領聖體後，念吁至慈善至甘飴之耶穌，我今跪伏爾前云，那一端經，再按教皇的意思念其餘當念的經言，就容易的得一個全大赦，這也是吾主寶血的成效，借此既可發展表示我謝恩之情，又能使我們多獲神益，誠是一舉兩得之便，不可忽也。平常修會所定的本分經，或善工，皆不在這狹義本分經的範圍內，故此都有掙大赦的能力。比如修會中的本分經，早晚工課，拜聖體，望聖體降福，念達味第五十聖詠等，都還能得大赦，除此以外告解時神父所定的補贖，雖然是狹義的本分經是不作有罪的神工，到底行此補贖，仍舊能掙大赦。

用一樣經言或一樣善工平常不能同時得多樣大赦

若不辦神工領聖體，或本大赦經沒有特別提出的註條，行大赦善工或誦大赦經，此經言善工有時雖有多樣大赦的名目，然而同時不能得多樣大赦，不過只得一樣。比如願意得苦路大赦，該當默想耶穌苦難的事蹟，爲此拜苦路時默念痛苦玫瑰經也行，但不能並得苦路玫瑰兩樣大赦，或是苦路大赦，或是玫瑰大赦，你能遂意選擇，可是先得一樣。

到底也有出規矩的時候。比方凡天天至少一次發信望愛三德的教友，第一，每日能得七年零七個四旬大赦。第二，若一月之久，常行不輟，除那限大赦外，還得一個全大赦。第三，到臨終時，能得二個臨終大赦。其餘別的相似的經言，如「耶穌至聖之心，我依靠你。」的「我耶穌，我的仁慈。」「天主天神領守我者」云云。也都是此類出規矩的大赦經。苦路及玫瑰大赦，也是如此。拜一次苦路，就能得許多全大赦，念一次玫瑰經，也能得好幾樣大赦，另外教皇比約第十所賜的玫瑰大赦，更不在常例。就是凡用多明我玫瑰念珠，又為在十字架會的司鐸所祝聖的，每念一次，同時能得本玫瑰大赦，如外還能得十字會的大赦，每念天主經或聖母經一遍就得五十天大赦。

#### ▲為得大赦當口中誦經

為得大赦除了那明載，光心裏念也能得的大赦經以外，其餘的大赦，若光默想，或光心裏念都不能得。這是聖教會的定命，我們不能更改。若大家公念的時候，就不用各人都口裏念了，或一領一應的輪着翻念，或領經的念，別人心裏隨着都一樣能得大赦。

所說的該口中誦經，自然不是明聲朗誦的意思。光唇舌鼓動，雖然說出聲來，也算是口裏念經。出這個規矩的，另外是苦路大赦。爲得苦路大赦。光心經裡默想耶穌的苦難，或光心裏念苦路經就行。爲得大赦，當口誦念大赦經，原有緣故。因爲招那暫罰的罪，平常都是人的靈魂肉身公同犯的。故此赦那罪罰的經，也當心口同念。再說聖教會這樣命法，也是爲叫信友們容易得大赦。若不然光叫心裏念經。別說平常人，就是一些神修的人，也不敢自信自己會心裏善念得大赦的經。故此人人准都耽誤一些大赦。

誰若添減改變，那所定的大赦經文，就免不了大赦。到底若是加添或減去的，光是無關係緊要的幾個字，或是經長減去了一小分，如一串玫瑰經，光去了一兩段聖母經等，這都碍不着得大赦。爲口啞不能口裏念經的人，聖教會又定了這個規矩。就是口啞的人，爲得公念經的大赦，當同教友們在一齊。將自己的心轉向天主。爲得念私經的大赦，自己心裡念，或光眼裡按着本子念，都能得大赦，若有教友，真不能作那爲得大赦所命的神工，開工的神父，就有權柄給他換別的能作的神工，好得大赦。

### ▲按教宗的意思所誦的經言

有人屢屢問過羅瑪聖赦部，爲得大赦按教宗的意思當念什麼經，光念五遍天主經，聖母經，或一熱心短誦數不數。聖教會論這個問題，沒下什麼斷語，沒定一定的經言。他願意叫教友各按自己的心火，隨便念。如今平常都拿着五遍天主經聖母經，或不大離一樣長的經言，爲足數的經言。也有些超性學士，論這個事情說，經言不在長短多少，只看誦經的熱心如何，若有足數的熱心，雖念一遍天主經也是足數的。這個意見也很符合聖教律上的意思，因爲聖教律上所要的，就是口裏念的一段經。至論什麼經，全隨自己挑選。（聖教律第九百四十三條）

△注意▽ 爲得首堂大赦按新章程每次當誦天主經聖母經聖三光榮誦各六遍  
▲聖教會施放大赦之洪量

常聽人怪異聖教會施放大赦過於大方說：教宗爲一段小小的經言，竟就懇賞那非常的大赦，這不是妄用聖教會極貴重的寶藏麼？說這話的人，是因爲不明白大赦的本體。因爲大赦就是寬宥。若說拿一段大赦經，就能從天主的寶

庫裡換那神恩，這總不是聖教會放大赦的意思。聖教會願意效法天主的仁慈寬量，不論施給人什麼恩典，常是遠遠超過人的功德祈求。請看救世主如何大方用了他的寶血，真看着相似到了妄用的地步了。聖教會為體貼救世主的心，也就把這大赦的神恩，如同妄用似的施舍與人。故此他甘心叫人怪他賜這大赦的神恩過於大方，只要有許多教友，另外那欠償補贖過多的信輩去熱心求大赦，為己為人，能善用大赦恩典，他就心滿意足了。若懶惰疏忽不得那些大赦，就算辜負聖教會的心，也是很不明白的辦法，因為我們都是罪人，誰沒有當受的罪罰呢。若不善用大赦的好機會，好得赦免罪罰，這就是情願死後受那說不來的煉苦了，這不是糊塗是什麼呢？

## ★第十四章 論月靜會神

### △避月靜的宗旨

一，爲感謝天主，於此全月內，所施的恩惠。二，爲保存常年，避靜時所得的神火。因爲若沒有這月靜會神的工夫，那神火是必定一大半快要消散了的。三，爲預備善終。省的在我們不料想的時候，死忽臨頭。

### △在月靜前一日之所務

(一)請將此前一日恭獻與至聖聖三。作一個特別謝恩的日子，好叫你堪得天主的聖寵，爲能完全善行此次月靜。你在這機會上，對於靈魂的事情，該當大大的注意，爲能打動你的心火，好從心裡感謝天主你的主子。第一，因這個感恩的心，是天主待你無窮的愛情，並他那慈父的照顧，向你所討要的。第二，因爲真心謝恩，是最有力量的祈求。第三，因爲因着這知恩的心，你要對於天主的照顧，大開神目，能明見天主在已往的歲月上，爲你安排的是

何等恩愛妥善。第四，因為你借此可以補上，你這樣多次失敬，所加給天主的凌辱。

哎，一月之中從天主的兒女心裏，生出多些祈求來呢？到底從這些心中所發出來的感謝，可有多少呢？實在不多。那真心的感謝；實在不多。因為我們的感謝，屢次光是口頭上冷情的感謝；真就如同不知足的要飯的一樣，嘴裏光說個冷情的「謝謝」兩字，到底眼看着那所得的物件顯出個不滿意的光景來，這是因為人家沒有按他們所盼望的打發了他們。我們也是這樣，比如本來該當全心感謝造物主，為養育我們所施的種種洪恩。咱反到抱怨天主沒有再多賞賜。有時本該感謝天主所賞每滴好雨，人心裏反倒起這樣抱怨的念頭說。為什麼不再多下點呢？有時候天主的聖寵相幫我們習煉了些小德行，或躲避些小過錯，或叫我們實行了這一個，或別的些個善志，我們因此本該喜喜歡歡的感謝天主，到底恐怕我們不但不知恩感謝，反到抱怨，因為沒有一齊都得了。

所以從今以後，我要更忠信體念聖保祿宗徒的教訓。他說：「你們該因着謝

恩，把一總的祈求擺列於天主面前。」（斐理伯書四章六節）又說：「在你們所遇的一總事情上，該感謝天主，因為這是天主向你們中每一個人所盼望的。」

（德撒羅尼書第五章  
十八節）

（二）早晨默想的時候，要把天主在這一月內所賞賜的大恩，一個一個的擺在眼前，為能激起你感恩的心來。

第一，想天主保存養育了你，又使你保存了信德。保存了聖召，並保存了寵愛，又常與你加增了聖寵，即如因着領聖事，和幾樣煩難。另外因着聽命，同居共處的度生，及一些別的善功。比如因着躲避了全故意的罪過，恆心克治了不故意的過錯及一切秉性帶來的缺點。你該知道，這聖寵的每一新等級，與你為永遠算是一個新天堂。然而每一個純心為天主所行的善功，就是極小的，也都給你掙一個這樣的天堂。請看這一月內，你聚集了何等虫不能咬，銹不毀的寶藏呢？

第二，再想天主於你的神修上所施的恩惠。如常日的默想。望彌撒，領聖體，公私省察，日課玫瑰經等。再如內中無數的聖寵，令你熱心念短誦的感

動，克己忍耐的實行，熱心聽命轉求等工夫。另外是聖體聖事中，救世主的保護，居你心內天主聖神之覆佑，可愛天主聖母的蔭庇。真福護守天神的扶助。要想一一盡述眾恩，那是多麼浩大的個數目呢？

第三，再看天主爲經營你肉身的急需，所有的那番慈父的照顧罷。保護你身體強健，能以盡你的本分，教你在勞力或讀書上，得沾實效。或是還有比這更大的恩典：比如叫你生病，或不爽快。或是叫你遇着什麼謙卑的機會。或是作事無效，爲的是叫你因此練純正你作事的意向，因此得一個心神致命的花冠的執照。再如凡你經過的各個快心事。或是你所聽所見振作精神的勸言善表，這都是從天主慈父的照顧中發生出來的。一切事情都是從天主來的。第四，你該當感謝天主。但不可光按着纔述說的這些恩典爲准則。反該想你想得的比這些恩典還多。因爲我們以上所說的每一個恩寵。都是天主從永遠就想了的，都是救世主的寶血掙來的，都是他的愛情所完全津透了的。你再看他那無限的忍耐，真正是慈父的忍耐。自多年以來，在你各樣毛病上，常招待你。且是直到如今還是一樣招待你，沒有棄捨了你，凡事都上最好上給你

按排·有多少兇事，別人沒有逃了，天主獨保護了你，沒叫你落在裡頭，恐怕你還不知不覺·的

吁，吾天主，爲你大方賞給我的種種恩惠，無論是我不知道的，或是我曾辜負了的，盼望你得永遠的感謝·『吁吾主，對於你待爾僕所有的慈心，信義，我實在是太卑賤當不起·』(L. Mos. 32. 10.) 我今將諸凡戰爭會，苦煉會，凱旋會的稱誦，並格外把至聖童貞瑪利亞的真切感謝，合與我救主耶穌基利斯督的聖血功勞，奉獻與你，當我的一個謝儀·

『我靈讚揚吾主，並諸凡我內之所有稱誦其聖名，我靈讚誦吾主，並總勿忘記其諸恩·』(聖咏一百零二第一節)以後念 *Te Deum* (即聖盎博羅削聖奧斯定合讚) 或念 *Magnificat* (即聖母歌) 吾主爾恩如是鴻·我即恆謝曷能窮·每呼每吸爲謝爾·謝爾幾次心幾衝·吾生末日心未跳·咸爲致謝爾聖名·我諸思憶在謝爾·幸獲刻刻云『謝情』*Franz Reinard*

(三) 今天的彌撒你該特別的獻與至聖聖三，當作謝儀·並按這個意思也獻上你領受的聖體及全日的功行·

(四)可也別忘了獻上些謙遜克己的工夫，及一些熱心短誦，爲求得天主聖神格外的聖寵，好能善行晚晌將起頭的會神神工。再者你爲你自己所求的這諸般恩典，你也要實心盼望你那同居共處的弟兄們，都加倍的多得纔好，因爲這纔是無私心真仁慈的愛情呢。但這愛情也要給你掙來慈悲的賞報。聖經上說，『你們用什麼度量量給別人，也就要用一樣的度量量給你們。』(瑪竇七章二節)

(五)於下次告解的時候，可告明你上月內爲首的過錯，至於你預備這次告解，該如同預備一生的末次告解一樣。論預備領聖體也該照這個樣預備。

▲前日晚晌之所當務

(一)入靜之初，可念個“Veni Creator”或『伏求聖神降臨云云』爲求救世主及其聖母的降福。以後可以作一個能激人神火，並感動人寔力完全效法救世主的默想。或留神念一篇此類的聖書亦可。爲默想可用此等題目，比方人生的終向。救靈魂的緊要。罪過的醜陋。辜負聖寵，及冷淡的害處。萬福或萬苦的永遠，光陰的價值。生命的短促，死亡審判，當前進的爲頭。基利斯督的神國。兩旗對立。人類三級。謙遜二等之類。爲念聖書可取師主篇卷一，自十

八章至二十五章。卷二，第一，九，十一，十二章。卷三，第十，四十七，四十八，四十九，五十，五十四，五十五，五十九等章中的一章。

(二)在這默想或看聖書的工夫內，該注意所求救世主，叫他留心你的願望，卽是這三個恩典，或說這三個德行。

第一，是完全認識自己。就是求他叫你真真實實的明見你現在的光景，如同天主見的那麼清亮一樣。或是如同你將來在審判的時候，自見的那麼明白一樣。吁吾天主，懇祈賜我在這恩寵的日子里，明見我自己的光景。叫我看見我是真悅樂你麼，是多麼悅樂你呢，叫我明白我缺少什麼；並你向我要什麼。也叫我看明我於上月內前進了幾步，或是後退了幾步呢。另外對於私省察的題目，純正的意向，或是對於勤謹盡本分，勇敢忍耐不順當的光景，或對於應醜乖戾脾氣，都沒有不對的行寔麼？當着這一切光景，我曾想了爲補贖己罪，爲克治自己而甘心忍受了麼？我曾在那自謙自卑的機會上不但不怨，反到用感恩的心忍受了麼？我在什麼事上多該改變自己，爲能完全滿足你的聖心呢？

第二，全心依靠天主，絲毫不敢自恃。沒有天主你毫無所能，有天主，你就無所不能，天主的聖寵祐佑，比你一總仇敵更有能力，並且他的這些聖寵祐祐，都已經預備好啦，單等着你求哩。他常常愛你，並不記念你往日的不忠不信。且是因為愛你所以纔賞給了你這次會神的月靜，這個得聖寵的法子。吁愛情之聖心，我全心依靠你。因為若看我的惡劣輕弱。什麼都是可怕的，到底依靠着你的美善，沒有我不敢盼望的。

第三，求寬宏大量，並甘心順從聖寵的指引，即便為承行天主的聖意當受許多煩難，也不推辭。『主子你願我作什麼呢？』（宗徒行傳九章六節）

『主子請你說罷，爾僕敬聽。』（前列王傳九章三節）

『我的心預備好啦，天主，我的心預備好啦。』（聖詠五十六章第八節）

你願我忍受奉獻什麼呢？你只管叫我知道我一定不推辭你。我該脫離什麼連累，改革什麼毛病呢？我當忍受什麼自謙，忍耐，愛情，聽命的試探呢？我全願意按你的聖意忍受奉行。求主助我。末了你可以借葉里各城外那瞎子的祈求，向耶穌說。『耶穌達味之子可憐我罷。叫我能以看見。』（路加三十八章三八節）

吁至聖童貞瑪利亞，你爲我求得這個恩典罷；就是叫我認明我自己，並實力改正我自己。念天主經聖母經。

### ▲當日之所當務

(一)爲清晨的默想。可選一個近似昨日晚晌的默想題目，先該特別用心預備這個題目。默想時，要在天主面前。答應你自己以下這三端問題。

第一，吾主天主。爲叫我得救，在我自生至今的歲月上，作了什麼呢？想天主待你的永遠愛情，造生你，保存你，救贖你，成聖你等等恩典。再加上公教的教訓，各件聖事的扶佑，聖召的特愛，年年避靜的寵賜，以及各等善表。假使你善用了這諸般恩寵，你當造到了個什麼地步呢？

第二，天主向我要求什麼呢？就是叫我遵行他的引導，(即善守聖願，會規，日常的次序，友愛，忍耐，克己等，)躲避全故意的罪過，恆心同我的偏情交戰，另外是同爲首的偏情。我如今自問己心，我那聽命的行寔，能叫天主喜歡麼，或是至少因着我的好意思，及真切的願望，能叫天主如意麼？

第三，我從天主一而等待什麼呢？當知天主降福的是那忠信待承他的人。到

底那不結菓子的無花菓樹，天主可是要刨了他去。不結葡萄的枝子，天主可要投入火中。吁！天主。你可得使我免遭這個禍患。我非修到完全事奉你的地步不可，並除非滿全了各樣的義德，我總不要廢志死心，總不歇息停止。求你堅固我，賞我聖寵，叫我認明你的聖意，並在下月內，全全的忠信遵守在大避靜所定的志願。念天主經聖母經。

(二)你該勉力善過這一天，如同過一生的末日一樣。並照樣望今天的這台彌撒，至於領聖體也當如領臨終聖體一樣。這一天內，也要按你的本分所許的，謹守靜默收斂心神。

(三)此日午前你可以找出二刻清靜的工夫來，好注意重念你末次避靜時所記出來的神光，所定的格言。若是你沒有記載什麼，就可再迴想給你開工的神父勸你的事，另外要存想他最注意勸勉你的那件事。以後你再反心自問，看看你怎樣遵守了那格言勸語，也看看你如今同天主怎麼樣。並拿定主意，要痛絕各樣不悅樂天主的事情。從今以後要全按天主的聖意度生。為此你可以熟思以下的幾端道理。若你今天為想這些道理，騰不出工夫來，就可以用來

日一個默想的時候，付想這些道理。

▲熟思靈魂目下的光景

你可以先舉心向天，想見天主聖三，坐在光榮美麗的天神隊中，週圍有你特敬的主保聖人，然後設想你如今就該同天主算你上月內所庶理之事務的清賬。然後照以下的式樣先求聖神說：

伏求聖神降臨……好能相幫我認明我的錯誤疎忽，並使我拿定真切主意，在下月內盡力改良我的行爲。以後就察看你怎麼樣盡了你最要緊的本分。看看你對待天主，對待近人有什麼心情。另外是對於按你的分位所當有的德行，有什麼心意。

(一)對待天主的行爲。我那恨罪的心，未曾減少消毫了麼？還常堅持着總不犯一個故意的罪，並決然不疑的同不故意的過錯和本性的軟弱力戰麼？有時只要認明了是天主的聖意，雖然不是命令，也總不肯忽略麼？我還很重意誦經，並看看一旦熱心的敬禮，比別的事情都貴重麼？在這些神工上我常忠信仔細的辦，也沒減短過時刻麼？外面的舉動上也常恭敬，並常收心端正，另

外常謹守了眼目麼？我總沒有遺忘用心預備每一個熱心的敬禮麼？在行這些敬禮任前，也常至少用一小會的工夫收斂了心，並先轉心向主，也想起來了我要作的是什麼事情。我每一覺着分心的雜念，杖立時決然推除了麼？或者我不能立刻推去這些雜念，就至少沒順從符合牠們麼？在乾枯煩難的時候，我本該看着我罪所招致的補贖，該當平心忍受，到底我沒有不耐煩過麼？我總沒自投於敗興之中麼？

如今再於你最要緊的工上，察看察看你怎麼作了，並得了什麼益處。早晨的時候，我常按規矩，真真切切的定了正意，並在一天之中屢次重定了麼？我常按良心預備，也盡力作了默想麼？默想的時候，我常專務了多多的祈求麼？在省察上我常一條一條的遵守了省察的規式，無所忽略麼？我常記載了私省察的次數麼？望彌撒領聖體的時候，我常用了好式樣麼？預備辦神工的時候，我也常深察我的良心了麼？痛悔定改都真切麼？告明也老寔清亮謙遜麼？

對於我私有的敬禮怎麼樣呢？朝拜聖體，敬禮聖心，敬禮聖神，敬禮聖母，

(玫瑰經)敬禮護守天神，敬禮主保聖人，都怎麼樣呢？我曾演習了勤念短誦麼？我怎麼樣尋找了收斂心神的機會，並如何願望了時時對越天主呢？我看聖書有真正祈禱的精神，及盼望前進的心意麼？我是遂着那貪新的願望着聖書呢？或是按着我的急需看聖書呢？我看聖書是恆心(按一個本子)接續着看麼？或是反覆無常的不斷更換題目，更換本子呢？

我也應當的樣子。在諸事上專務了悅樂天主麼？就是看他當我的主子，我的大父，我的朋友。我盡我各樣的本分，常是因着好兒女向天主的愛情麼？或是因着奴才的畏懼呢？

(二)對待近人的心意舉動。我常看長上是耶穌的代表，故此也真心尊敬愛慕他們麼？在各樣事上常爽謙遜，聽他們的命，並不推辭報怨，反常棄捨自己的意見定斷，又常常妥當預備了承當各樣的差使麼？我常誠實老實，沒想故意的隱瞞他們什麼事情麼？

我常善待了平等和在下的人麼？意見不合的時候，我也肯退讓麼？我也一體看待，或忍耐，友愛，扶助了別人，並對於眾人外面都一樣麼？也寬恕別

人，並對於自己的意見，不固執乖僻，強悍，嚴利麼？我也常留心保護了別人的名聲麼？也沒有論別人說過什麼當着他們的面不敢說的麼？我也常留心，連一個人也不叫他受我乖性的難爲麼？我也常常顯着個高興和氣，耐煩的樣子，叫人人都能在他們的急難中喜歡投奔我依靠我麼？

聖經上說：「愛你們的仇人罷！恨你們的，你們與他行好罷！難爲妄証你們的，你們爲他們念經罷！」（瑪竇<sup>五</sup>章<sup>四四節</sup>）

我怎麼樣遵守了主子的這條誠命呢？

我常勉力了給衆人立好表樣麼？我自己不願意承當的事情，我曾加給過別人麼？

我從來沒缺過天天爲我的近人，並爲那托靠我的人念經麼？

（三）要經理我救靈修德的大事，我常常拿着此事爲最要緊，並獨一的職務麼？在克己及悔罪，並在愛受苦的心上，前進了幾步呢？至少在各樣患難上，我常勉力了修成全的德行麼？爲悅樂天主，補贖已罪，我犧牲上了什麼祭品呢？

我還常真正重看，那高超齊全的聖德麼？我還有繼續的盼望，爲使我的心，變的相似救世主的聖心麼？在我的舉動行爲上，能顯出救世主的遺風面容來麼？另外對於愛仇，聽命，忍耐等德，修到了什麼等級呢？

在功課及念經的時候，我勉力了智然善用光陰麼？也常按着長上的命，及衛生的規矩，延長了時刻麼？在這上頭，總沒爲貪喜樂的緣故，尋覓喜樂麼？在功課上我沒有隨過我那乖僻性情的感動，忽東忽西，或是也沒有因着無味的勞碌，妄費了時刻麼？我足足穀穀的按長上的定斷准許，遵守了神貧聖愿所加給我的責任麼？我沒有貪戀使用之物的心麼？我常常的預備好了我的心，爲棄捨那些東西，或爲同那較忤些的更換麼？我常勉力了得這些意見麼？就是覺着修院中最忤的份子該是我的，我常有志壓伏那不馴順的內情麼？（比如，絕不尋覓安逸，重意端正的規矩，在來往上嚴避驕嫩的舉止。）我總沒有一飽飯上沒有壓制自己麼？我的行爲對於那特別的偏情沒有錯誤麼？

我常遵循了日間的次序，默靜，守時刻的規條麼？我於作功課的時候，每次

聽見鈴聲，雖然一字起首未成，却照常立時停止麼？我常按所定的當求的寬免，賠補了我所犯的規矩麼？

在我心內有這樣的個徧情作土麼？就是這徧情阻擋我修德前進，並且大主雖然久已就要我除去他，到底我不願意克制麼？我也按我的分位職業，善盡了那私自的本分麼？因為平常因着公本分，好叫人忘了那私自的本分。到底若是有時覺厭煩這些私有的本分，願意全全的擱下，如此就為壓制自己，更要緊仔細，盡心恆心去作。一句話包總。我是依靠着信德，並用信德的心神，度義人的生命，借永遠的眼光，看現世的世物呢？或是按着我的私愛，隨着那但想這可憐的現世之世俗心情生活呢？

苦你以為以上的這項問題太煩多，你就可以按着那首誡。（瑪竇<sub>二三章</sub><sub>二七節</sub>）察考你靈魂的光景。你的全德就在完全遵守這個首誡。故此請你自問你自己。

（一）我是全心。（就是用沒分開的愛情，）愛慕吾主我的天主麼？天主以外，除非是為天主的緣故，什麼受造之物也不愛麼？是為悅樂他，並因為他願意我愛此物，願意我關心此物，所以我才愛他，關心他麼？我愛我的父母，近

人，長上，同會的弟兄，在下的屬人，我的分位，我的本分，我每天的工作，我的居處，我的房屋，我的書籍，我所使用的物件，全是爲天主的緣故愛的麼？我是常常妥當預備了，多啗一明白是天主的意思，叫我棄捨這些東西，我就能立時棄捨麼？因爲這總是爲天主愛物件的憑據哩。凡不是爲天主的緣故，所愛慕所盼望的，都是徒勞無益的重載，光能加重自己的審判。

『你當全心愛慕主子你的天主。』

(二)我全靈，(就是用上靈魂的諸凡傾向)愛慕天主麼？我最喜歡想念的是誰呢？我最惱恨煩惡的是什麼呢？我的願望向那呢？我心目中最隱密的意願，在我不留心自守的時候，好在什麼上頭呢？我時而非常歡樂，揚眉吐氣，時而憂悶恐懼，喪胆退縮，最深的根子，是在那裏呢？天主常常自存不變，凡依靠他的，都可以全然放心，因爲他總沒有辜負過人的靠望。誰智然處置了他的靈魂的諸凡傾向，以致叫他所最喜愛的是想念天主天堂，最惱恨煩惡的是罪惡過失，這人纔能得心內全然妥善的安息哩。『你當全靈愛慕主子你的天主。』

(三)我全意愛慕天主麼？就是高看天主的聖意，天主的喜悅，天主義子的爵位，天主的聖寵，天主的天堂，在萬有之上麼？就是在我的便易以上，在我的喜好以上，在一總世間的寶貝利益以上，在一總學問交情以上，在體面健性命以上，不許我相反天主的聖意愛慕什麼。不許我看待什麼在他以上，不許我看待什麼與他平等。到底全隨着天主的聖意，看待愛慕各樣的事物。常常與天主的聖意完全同心，全付於他權下。「你當全意愛慕主子你的天主。」

(四)我全力愛慕天主麼？就是全獻上我力量的動作；我的耳目口舌手足，想像力記含明悟愛慾，都是事奉誰呢？我從誰得的這些能力呢？我得了牠們是爲的什麼終向呢？假使我缺少這些器官中的一個，我是多麼無福呢？我如今既然因天主的仁慈，全得了這些能力，一無所缺，若我妄用他們得罪天主，更是多麼可憐呢？「你當全力愛慕主子你的天主。」

(五)我愛的近人如己麼？就是我看重愛慕他們，當天主的肖像，天主的兒女，天主的眼睛，耶穌聖血的價值，天主聖神的宮殿麼？我爲自己所願望的，也爲他們願望了麼？凡我願意人爲我作的，我都爲他們作了麼？我寬免

與我作對的人，如同吾主耶穌在十字架上寬赦了他的仇人一樣麼？我也看着一總的人都是天主的肖像，故此沒有一個不在我心愛的範圍之中的麼？」你當愛你的近人如同你自己。」

你在天主台前，論此諸端要認真的查考你自己。並且若是在那上頭看出進步來，就當感謝天主。並定志保存所得了的，也再勉力往前進。因為走德行的道路不往前進，便是往後退，若你在那上頭看出來，往後退了，就該悔恨你的不忠信，也要推求你用什麼法子，可以不因着輕忽小事，漸漸的誤入歧途。未了你要投奔你特敬的主保神聖，另外是投奔天主聖母。也把你為下月所定的善志。放在他手裏，叫他替你獻給天主聖三。也求他降福你，使你恆心遵守這些善志。你也別忘了把你的善志神光告訴給你的神師，或是長上。因為規矩所命的那個訴心，確然是神生最高的監督。若沒有這樣一位給你出主意的，你就很容易走差，也很難造到德行高超的地步。就讓你將來造就的很高了，還是不能全然不用引路的，請看連很明白神道的大聖人，如聖方濟各沙勿略，聖女德肋撒等，若沒領路的，還不敢走這升天滿危險的道路哩。咱還

能比這些大聖人更能行麼？因着給歷也能知道想獨自找着正道，並常久保存遵守善志，差不多是各人的力量所不能的。

附(一) ▲預備善終

在為這靜神定出來的時刻末了，你要用點工夫為預備死，並該這樣預備，就如這下月是你一生末了的一個月一樣。

你可跪伏在苦像前，並設想護守天神因天主的命給你說，『你的終期不遠了。』厄則喜爾(七章三節)『判官已經在門前站着哩。』(亞各伯五章九節)『交你庶務的賬罷。』路加(十六章一節)

『吁吾天主我巴不得的得個義人之死。我巴不得的得個相似義人的終究。』(戶藉記二十三章第十節)所以求你賜我如此度生，好叫餘下的每一個日子，成個善死的妥備。

(二)死是什麼呢？第一是離開萬物。就是離開本分，房屋，家產，熟人，朋友，用物，並一切我在這世上所憐愛寶貴的。此中有我貪戀的一個人，一件東西麼？無論如何我總是得離開他。故此我該這樣按置我的心情傾向，好叫

死時的分離，不爲我成個憂苦的時刻。諸事全爲天主，至於再活多少時候，全依天主聖意。

第二，死時這靈魂自己也得離開肉身。這肉身就成了可厭的一個死尸，無生無動的僵臥到那裏且是不久就要朽爛腐敗，以後在坟墓裡將作蛆虫之食。就是這個頭，這雙眼，這個舌頭，這手足，將來要朽壞。且是再過幾年以後，在這生存的人中，就幾無一人再想念我了。我這現世的究竟，就是將來沉於墓中，被人遺忘於墓中。這話聽着難聽，到底准是這樣，且是全然沒有挽救的方法。我以後要按以上說的安排諸事，總不要爲肉身或他人的緣故，把我靈魂及永遠的大事拚上。

(二)我多嗜死，如何死呢？此事全然不准，或是今天晚晌，或是二三十年以後，死亡是一樣能來到我身上的，人依靠自己本性的力量，自己身體的強健，都是枉然。自己還年輕，也不是仗恃，從來沒生過病也不能依靠。我將來在死前，還有點工夫爲略略的預備善終麼？我却很盼望有，到底沒有任什麼可靠的保頭，叫我准有。天天有多少人忽然得了猝死，沒有什麼能保

這事不到我身上。人一有了病，另外在臨終的艱難裡頭，真不易妥當預備善死。因為那時記含恍惚，明悟昏迷，愛慾軟弱，做什麼也得犯難。到底正是這死的時候，是關與我的永遠，關與我萬有的時候。故此我如今該當預備妥當好能善死，並從今天起頭要借着日領的聖體，及天天的省察，好作一個恆久不間的准備。

(三)為如今立時去世，我已經預備好了麼？我知道我靈魂上有寵愛，是同人因天主的恩典所能知道的那麼准麼？已經沒有什麼使天主不喜歡，並使死亡與我為難的徧情網綁我了麼？我死後受審判時，是要被置於至公義，全知全能的天主座前。並且若是我曾高看了什麼受造之物，在他的聖意以上，他是准不饒恕我的，我是必要到難忍的一個艱難之中去的。

請你按以上所說的，定你的主意罷！以後也要跪誦以下的一端或數端經文。

▲奉獻己命甘願受死並為死時定善意誦

全能宰治生死之大主，於爾所立為罰人罪不可更易之案中，載有人人咸當一死之例。請視我已全全妥備，為應此公義之判決。今我痛心流哭我之諸凡罪

過，因我曾固執一再獲罪與爾，以致誠當萬死。故我情願受之，爲贖我罪，並爲服從爾之聖命。我亦願死以徵對已所有之聖恨，因我曾如是多次妄用我之能力光陰，以獲罪爾也。我又願以真心之謙遜而死，爲能於傲然妄然相反爾後得被輕賤如虛無灰土，並如諸般可輕之物。吾終願爲感謝愛慕吾救主而死，因彼曾犧牲一己，爲我流血殞命。我亦願將我之所是，我之所有，我之生命，全獻與彼，依彼聖心之急欲。

吾主天主，爾願我無論何時，何處，何如而死，我全欲如爾之意以承之，爲悅爾聖意以受之。至於爾無窮仁慈，尙肯賜我之時光，吾欲勉力善用，爲謝絕此已無多日居住之塵世，爲解脫繫我於此流徒之練鎖，爲妥備聽而審判之時刻。今將我全付與爾慈父之顧，毫不留爲己有。望爾旨承行於我身，望爾旨承行於我心，望爾旨承行於我行。 亞們。

### ▲求善終誦

吾主天主，我今俯伏於爾聖威之座下，求賜我諸恩中之末惠，卽一善終之恩。我固已屢次妄用爾賜與我之生命，然而無論如何，我終虔誠祈爾賜我聖

寵，俾能善了我生，而死於爾恩寵之中。

賜我得如眾聖祖之死，不怨不尤，慨然離此涕泣之谷，爲能於我真實之家鄉，確享永遠之安息。

賜我得如聖若瑟之死於耶穌瑪利亞懷中，爲能呼此直至永遠，我願讚誦之節名而死。

賜我得如至福童貞瑪利亞因炎熱之愛情，灼燃之切望而死，爲能使我全全結合與我諸愛情獨一之歸宿。

賜我得如耶穌於十字架上，以真切恨罪惡之情，以懇摯向天父之愛，以甘忍諸凡疼苦之心，欣然辭世。

永遠之聖父，我將我靈付於爾手，所示我以爾之仁慈。爲愛我而死之耶穌，祈賜我得卒於爾愛中之恩。

吁瑪利亞，我天主之母，爲我今日，並於我之死候祈求。護守天神忠信保佑我靈者，祈勿離我於我之死候。

大聖若瑟祈爾以爾大能之轉求，爲我求得一義人善死之恩。 亞們。

▲向被釘於十字之救主求善終誦

吁吾被釘之耶穌，我今爲我諸官不行作我用之死候，虔誠祈爾，懇爾仁慈納我此經，允我所求。

吁我之耶穌，至我兩目昏花，不能瞻仰爾時，祈爾迴憶我現今仰望爾之熱愛，並可憐我。

至我口唇乾硬，不能親爾聖傷之時，祈爾迴憶我現今親爾聖傷之熱衷，並可憐我。

至我兩手不仁，不能持爾苦像之時，祈爾迴憶我現今抱持爾苦像之熱誠，並可憐我。

至我舌硬而不能言時，祈爾迴憶我現今呼爾之聲，並憐可我。

耶穌，瑪利亞，若瑟，我將我靈托於爾等。（每日念一次可得三百日大赦）

▲又求善終誦

吁耶穌，我朝拜爾最後之一息，並祈爾納我一生之末息。於我離此塵世之時，我靈清亮自主與否，我全然不知，故今將我臨終之苦難，去世之痛苦，

全獻與爾·爾乃我父，我之救主，是以我將我靈付於爾手·切願我臨終之末刻，合與爾之聖死·我心之未動，成一純全愛爾之舉· 亞們·（每日可念一次得三百日大赦）

死於主者，乃真福·吁吾天主，我之必死，實屬定而莫移，然我何時何處，如何而死，却極不定·又我所確知者，即若死於大罪之中，必致永遠喪亡·至福童貞天主之母瑪利亞，爲我重罪人，今祈天主，及我之死候· 亞們·（每次三百天大赦）

▲向至福童貞求善終誦

吁瑪利亞無原罪之始胎，我等奔爾台前，望爾爲我等祈·吁罪人之托，臨終者之母，勿棄我等於去世之時，然與我等求得一完全痛悔之苦，誠切恨罪之心，諸凡罪過之赦，善領臨終聖體，並得終傳聖事之堅固，爲能平安顯於至公至義，然亦至仁至慈判官，吾主救主之寶座前· 亞們（每日一次可得一百天大赦）

▲向聖女巴爾巴拉求善終誦

吁吾主，選立聖女巴爾巴拉爲生者，並爲臨終者之安慰的天主，籍彼之轉

達，乞賜我等時時活於爾天主之愛中。又將我等之諸端靠望，盡置於爾聖子滿苦之苦難上，俾死亡總勿遇我等於罪惡之中。然使我等善承告解，聖體，終傳之寵佑，能無懼而入永榮之路。爲此我等虔誠祈爾，爲我等主耶穌基督利斯督·亞們。（每日一次可得三百日大赦）

### ▲翁承主旨誦

吾主我的天主，隨你的聖意願意我怎麼樣死，受什麼樣的憂慮痛苦，我如今就甘心受於你的手。（人在一生中只要有一次在辦神工領聖體後，懷着真切愛情，發了這個善情，在臨終時就能得一個全大赦。）

附 二二 爲下月當取法之模範

請視爾母·「厥惟一生足爲衆人之師表者，瑪利亞其人也。」（聖盎波羅削，）

- |     |          |          |          |
|-----|----------|----------|----------|
| (一) | 從未聞其累一人， | 重視於人不自尊， | 人或身痛心內苦， |
|     | 逢之定必蒙厥恩， | 倘或不克實相助， | 亦必同憂顯厥心。 |
| (二) | 伊乃如是潔而良， | 謹口慎舌盡厥方， | 含飴咀馨吐厥語， |
|     | 羔樸嬰真無自傷， | 後生幼輩與彼處， | 儘可獲益履禎祥。 |

(三)

厥進厥止曷翼翼，

厥顧全充愉人飭，

醉面盎背惟端雅，

仰止鄙吝當卽逝，

(四)

伊心清逾三秋泉，

濁滴全無塵未染，

所慕唯有永遠事，

探心早泯矜誇念，

(五)

語也論也態度也，

純全歸向天上者，

思慮罔非榮上主，

並引羣生事彼悅，

(六)

何語居然克厥頌，

一彼觀者確彼稱，

『從無一人與彼似，

富渥主寵美莫增。』

瑪利亞就是這樣；在他身上諸事都是內外如一的純正，諸事和平，諸事一致，無所捏造，無所假裝。

他一起首作什麼，全心都在那事情上，却也全心歸向天主。凡他興工所作的，一定都要完全成就。凡他着手辦理的事情，用不着別人再下手。凡以急事託求他的人，都知道他准要經營。凡以密事告訴他的人，都能放心，因爲知道他一定是嚴守秘密。總沒有人說他心急，或不經心，或分心遺忘過什麼。

分內的事。

爲他沒有太小，太卑賤，或太難的事情。也沒有什麼來自意外，或來的不巧的事情。因爲他是在掌管萬物者的手中度生，他除非願意承行洞悉諸謀諸阻之天主的聖意以外，其餘什麼念頭也不許他入心。故此沒有什麼能中阻他的主意。他也總不失他的定見平安。所以連在最麻煩的光景中，他所願意的也是得成就。沒有人見過他心慌敗興，或是無法可施過。

他沒有這麼困乏過，致於推辭一個愛德，或本分內的工行。你看他連一轉眼工夫也不閒着，到底還是常有工夫爲救助近人的急難，爲隨從別人的切求，他從來沒有難爲過一個人。他總沒有推辭過一個人的請求，只要是合天主的聖意，從來沒有人受過他一眼的責備，憂愁的面容，涼人的回答。

請看你的母親，極智者貞女，義德之鏡，諸聖人之后。

你如今可以反心自問。看看在以上所說的當中有一條你不能效法，或是不能今天立時效法的麼？實在連最小，最軟弱的人，也有成聖人的盼望，只要他不找別的路，單留心步趨我等用自己的表樣，給我們所指示的那條路。他

在天國裏如今是最大的，因為他在世的時候，常拿着最小的事情當着最大的。就是他常忠信練習了那不起眼，平常的德行，為練習這宗德行，各人天天有機會。並且神生的高級，另外在細守這些節目上顯出來。聖母那極善的表樣，全在這上頭。他稱為他聖子最完全的肖像，也全在這上頭。請你去照樣遵行去罷！

★第十五章 奉獻聖心祝文

另外為每月首瞻禮六適用

一，瑪加利達瑪利亞之奉獻聖心誦。

我某某將我之生命，作為，勞苦，艱難，全獻與耶穌至聖之心，自今以後，我之遭遇行為，皆為光榮愛慕讚美他，此乃我不可改易之志願，全心聽其命令，事事為其愛情，一切不快其聖心之事，要全心避絕。吁至聖之心，自今

而後，我惟以爾爲我愛情之惟一歸向，爲我生命之護佑，爲我得救之質保，爲我柔弱無能之支助，爲我一生罪過之補償，爲我臨終時不可侵犯之敵樓。

吁良善仁慈之聖心，求爾於天主聖父台前作我恩保，與我消滅其義怒之罰。吁恩愛之聖心，我全心依恃爾，蓋因我之劣弱，諸事無不畏懼，但因爾之美善，諸事我都希望，故此求你將我所有不快爾聖心或相反爾聖心之事，盡行消滅無遺，以爾純淨之愛情，深深刻印我心中，以致永不忘你，再不與你間離，再求看爾之仁慈，將我的名字深深刻在爾心中，我要以事爾而生，事爾而死，爲我之全福，爲我之永幸，亞們。 每天一次三百日大赦教宗良第十三位於一千八百九十八年頒賜

二，可敬瑪利亞自聖心者之奉獻誦。

至可愛之耶穌，今日重將我盡獻於爾聖心，將我的靈魂，肉身，三司，五官，全獻與爾，我之遭遇，思言行爲，苦勞喜慶，皆獻與你，另外將我貧窮心獻給你，以冀因爾愛情之火，焚燒之，使之成爲全燔之祭。吁耶穌我靈魂可愛之淨配，求爾伸出爾仁慈之手，收下我這渴願，安慰此永遠服從爾聖心

之赤心。

自今以後，爾爲吾心之主，愛爾之外，別無我之冀願，爲爾受苦受死之外，別無我之生命。

我願全依賴你，不定界限，盼望以爾無限之仁慈，寬宥我之罪過，我之諸凡憂慮，另外我救靈之職務，悉交與爾手。我愛慕光榮你，一直到我生命之末刻，要盡我之所能，多多勉力傳揚敬禮爾至聖之心。吁我的耶穌，祈爾分排使令我，惟以爾之所欲。別無我之所求，惟求加增爾之光榮，惟求爾之聖愛，求爾使我居爾聖心中。我願在爾聖心中而生，在爾聖心中而死。亦請爾在我心中，備爾安息之住處，如是與你至親至密結合於現世，日後讚美愛慕享見爾於無窮世，並讚美頌揚爾聖心之無限仁慈，亞們。每天一次三百日大赦

教宗良第十三位於一千九百零三年頒賜

三，奉獻全家與耶穌聖心誦。

耶穌聖心，因爾曾言與聖女瑪加利達，願作主於衆信友之家庭，故我等來奉爾爲本家之主，自今以後，我等願度爾之生命，凡爾許我等所修之德，可以

獲平安者，我等皆願其發於心中，凡爾所厭惡之世俗心思，我等皆願去而遠之，懇以純一信德，主持我等之知識，得以爾之聖愛，聖我等之心志，又願得屢領爾聖體，以保此愛火之炎熱，吁天主之心，望爾治理我等家庭，降福我等神形事業，除我等憂慮，聖我等喜樂，救我等患難，吁耶穌聖心，倘我輩中不幸有傷爾聖心者，求爾記憶爾乃至善至慈，寬待悔改之罪人者，並矜憐伊等。於我等死候，與家人暫別之時，懇賜家中生者亡者，皆仰合爾無始無終之聖旨，以日後全家共聚於天堂之希望，互相安慰，永遠稱讚爾，光榮爾，頌揚爾洪恩。

更望聖母瑪利亞，無玷之心，並至榮大聖若瑟，齊將此奉獻代呈於爾，並扶持不離我等終身，吁耶穌，我等之王，我等之父，望爾聖心永生於無窮世。若首次奉獻全家領聖體後誦之得全大赦每年亦可重行重得教宗比約第十位於一千九百零八年賜頒四，吁聖體內，吾天主之心，呼吸跳動於麵酒形下者，我欽崇爾。我受爾聖體內無限之恩愛，實實懊悔我之忘恩，我今亦沉於爾仁慈之深淵中。

爾揀選我於幼年，不嫌我柔弱不堪，降到我卑陋心中，以起發我還爾之愛情，且使我得嘗愛爾之真福真安。吁吾主耶穌，我實不忠至極，受爾如是多恩，皆已失去，我之心神輕浮冷淡，常務己之所好，忘却爾之聖意。爾爲我之領袖，我之謀主，我生命之護祐，我屢爲情慾迷惑，未聽從爾聖愛之召叫，又未瞻顧爾，亦未想念爾。

於諸痛苦艱難災禍，試探之際，歡樂多慰之時，未曾奔赴爾台前，反往尋覓受造之物，如是忘記造物之主。吁耶穌，我亦忘了爾懷着熱炎之聖愛，住居於寂寥之聖體樓內。在城中受慢待之堂中，與諸冷淡並褻瀆天主者之心中，以及我這充滿罪過之心內，此心雖於領爾聖體之前後，亦是仍然如故。

吁聖體內救世主之聖心，將我初次領聖體時，並那忠信與爾之日內，所覺之愉快，重獻於爾，求爾復行降來，重新與我結合，再覺寬宥我，蓋我願以愛情，補我之諸過。

吁充滿光耀之總領天神，聖彌額爾，吾主之愛徒，聖若望，求爾將我敬畏之補贖，奉獻與耶穌，以示爾等之慈悲，亞們。 每次二百日大赦

教宗良第十三位於千八百九十九年賜頌

五，至可欽崇之天主耶穌基利斯督，爾隱藏於愛情之聖事內。

居於吾人間，爲輕減我充軍流徒之悶倦，我豈不亦當慰爾心於外鄉之域乎。爾將己身賜我，我豈不亦當將我之心獻與爾乎。且我獻己與爾，實是我的利益，因我如此乃是尋得了無言可言之寶藏於爾心中，此心也，乃充盈無量愛情之心也。此心也，乃至忠至信毫不顧己之心也。吁天主，但我無物可獻，所有悉爲領受於爾者，故對此諸端大量施舍之事，斷然不能與爾競爭，是以惟有勉力愛爾而已矣，求爾肯納我這貧乏不堪之心。此心也，原無價值，但使蒙爾之恩寵，或可不成爲虛無，求主玉成此心，保佑此心而已。

至聖聖事內之耶穌聖心，將我靈魂之技能，肉身之力量，皆獻與爾。自今而後要盡力日日前進，勉力識爾。時時前進，加意愛爾。亦願引導他人如是認識愛慕爾。吁耶穌，我之爲此，純爲爾之光榮，並爲滿全在天聖父之意旨。

再將我生命之各刻，盡獻與爾，爲朝拜爾，爲謝彼無比之諸恩，爲補贖我等可怖之冷淡，並作爲長久不絕之求恕，以冀我等所獻與爾之經言，成爲純淨

多效之祈禱，爲天主永遠之光榮，偕爾升至仁慈之座前，亞們。

每次二百日大赦 教宗良第十三位於一十八百九十九年頒賜

▲奉獻人類與耶穌帝王誦

至甘飴之耶穌，救贖人類之主，我等謙卑伏爾台前，求爾回目憐視。我等本爲爾所有，亦甘爲爾所有，且爲與爾愈相結合，茲將我等各自獻與爾至聖之心。至仁之耶穌，固有許多從未識爾，輕棄爾誠，拒絕爾者，祈爾矜憐伊等，強納普衆於爾聖心之中，吾主，求爲不祇爲從未離爾忠僕之王，亦爲棄爾蕩子之王，使之速歸父家，勿任顛連困餓而死，又求爲爾彼着謬見所惑，或因異思而叛者之王，召之得歸真岸，壹其信德，而速成一牧一棧。彼等尙處異端與回教暗冥中者，祈爾亦爲其王，肯賜伊等得覩真光，悉隸爾國。再祈爾慈目憐視，嘗蒙特選之猶代子民，使爲彼等嚮所呼招之義血，今臨彼等作其救贖常生之滌泉。吾主，懇祈賜爾公教安享自主，萬民悉得太平。令宇宙兩極，同賡揚云，可讚美天主聖心，因爾我等得救光榮讚美爾迄無窮世。亞們。

## ★第十六章 每月首瞻禮七向聖母之敬禮

如同每月首瞻禮六特敬耶穌聖心，於首瞻禮七我們也該特敬聖母的至潔聖心。這個敬禮與特敬聖心的敬禮，都是教皇比約第十的遺囑，教皇崩駕以前，不久於千九百十二年六月十二日也爲行這敬禮的頒賜了全大赦，到底爲得這項大赦，該在月之首瞻禮七，按教皇的意思，爲賠補天主，並至聖聖母，因不信他的人所受的輕慢凌辱，妥當告解領聖體，熱心念不拘何樣一段經都行。以下的這幾端經文，爲善行這首瞻禮七的敬禮，都很適宜。所以爲得這敬禮的大赦，念其中的一端亦可。

### (一) ▲求寬恕經

吁瑪利亞，吾造世救世主之聖母，爾自無始受選，以踐踏爾仇讐邪魔毒蛇之頭顱。噫！今有多少不信不敬天主之人，時時刻刻用心用力專務破壞爾之

敬禮，消除爾之光榮。

吁瑪利亞，天主聖母，地獄之惡魔，怎能將此背理窮凶之惡意，投入爾信友之孝心呢？諸天神世人宜虔誠敬爾，熱切愛爾，怎能有那昏迷如是之心，以致惱惡爾呢？

吁，我尊崇之主母，我今伏爾足前，願向爾陳明，我因彼等之惡行，所覺之苦痛。此種惡行，實實致爾心憂。故我現在願補償此種罪惡。

吁，瑪利亞，至聖之心，懇爾俯納我之代禱。凡彼向爾所缺敬畏愛慕感恩之心意，我要盡行補上。爲此將我之服從，我之讚頌，我之勤勞，我之苦痛，盡獻與爾。巴不得能將那邪教，並不敬天主之人，向爾所之忿恨，所有之失敬，所捏之誹謗，盡行補償。

吁，吾天主之母，我今追思爾受之侮辱，實心實意奮發自勵，保衛爾之光榮，誓許與爾聖心，要使人賠補爾受之凌辱，以要歡然信從。那忘却天主者，所拒絕不認之端，以慰爾心。我信爾自始胎無染原罪，我信爾純身至潔，偏私

毫無，終身至聖，微罪未染。我信爾是天主聖子生身之母。我信爾之聖身，亦已享見天上真榮，我信爾之良善，仁慈，大能，忿信，實實相符。天主母不可思憶之尊崇，與天地母皇不可言傳之榮位。我今怡然崇拜爾為聖寵之母，罪人之托，信友之助佑，我等之希望，耶穌台前世人之忠保。並信以爾之護庇，在爾仁慈聖子台前，能得我生前死後所希望之諸恩。

吁，天地母皇，我若再見那不信天主之人，為謀己惡事，阻爾敬禮所用之心力，甘就之辛苦，則我更當勉力保守我今日之善志，並以光榮呼號爾，為我之榮耀，以得列於爾忠愛善僕之數，為我之尊榮矣。自今以後，努力，惟事張揚爾之榮光，廣傳爾之敬禮，而已矣。惟願人人光榮愛慕爾，且時時處處以奉事爾為自己之樂事。祈爾助我此心，佑我此志，使能真為爾孝子。

吁，瑪利亞，求爾惠然收納我之善願，並開爾聖心之慈門，使我與爾忠愛之僕，同居於其中。吁平安慈憫仁愛之泉，求爾使我得賞爾至聖心中之甘飴。得步爾聖德之後塵。能永遠讚頌爾，並讚美全能天主蓋其無限之全能，於諸受造之物中，化成爾為如斯聖善可愛之母，亞們。

(二) ▲補辱經

吁，無玷主母，永遠當受讚頌，卒世童貞，天主之母瑪利亞，我等爲爾子女，今到爾台前，爲讚頌光榮爾，另外爲補贖賠償那不敬天主者，所加與爾聖名之輕慢凌辱，及其反對爾尊崇的忤逆惡行。爲此吾今實心與爾許下以下數端。

吁，至聖童貞聖母瑪利亞，看那不敬天主之人，爲破爾榮冠最光華之珍玉，爲否認爾始孕母胎無染原罪之特恩，既不憚勞必勞力。我則更要堅信全信，欣然明然承認爾自受孕初刻，即蒙全能天主之特寵，並其格外之眷護，始胎未染原罪之玷污，並且因此稱爲堅勁之戰者，不能受勝之凱旋者，踐踏地獄魔首之婦女。

爾之仇讐愈以爾爲柔弱多罪之人，我則愈欣然致敬與爾，認爾爲滿備聖寵者，爲女中獨爲讚美者，爲終身至潔罪痕全無，爲萬世信友神修成全之師表。

不信天主之人，愈猖狂費力誹謗爾卒世童貞之聖德，我則愈用聖額我略之頌

詞，讚頌爾爲至潔至淨之童貞，並同聖教會向爾呼曰，吁，至聖童貞瑪利亞，爾於產生救主以前，產生救主當時，產生救主之後，永爲童貞，論肉身爲童貞，論心神亦爲童貞，總之爾之靈魂常潔常聖。

吁，至聖卒世童貞瑪利亞，彼黑暗虛假之智識，愈以爾爲尋常婦女，不信爾以聖神之工，產生救主，我則愈明然信認爾受聖神蔭庇，以其全能受孕，得產我等之天主，普世之救主，耶穌基利斯督。是以實實爾是天主之母，亦當稱爲天主之母。

彼等罪孽，愈圖謀消滅爾之光榮，逃避爾之管領，吾儕則愈同聲同意，頌爾世世代代常享之真福，且以事爾爲己幸。吁溫良之主母，我信爾靈魂肉身眞實實皆已榮招升天，並被立於諸天神之上，及爲天地之母皇。

地獄之毒蛇，愈輕視仇恨爾與恭敬爾之善僕，我則更近爾旗下，爲爾之光榮，自期必勝的勇往直前，以攻伐其黨，忠心赤志從爾，蓋爾爲敗退各種忤逆凶惡之大能者。

彼外教邪教諸人，愈輕慢譏笑爾兒女向爾之靠望，愛情，敬禮，吾等則愈依

靠爾，於諸艱難之中，恆靠望呼求爾，爾爲我等至善之聖母。爾爲我等時時有求必允之救助。爾爲我等生時死際之託靠。

請衆同禱。無染原罪童貞，天主之聖母，天地之母皇，求爾聊以回目，憐視我衆，再求爾當我等，與地獄黑暗權勢戰爭之際，幫助我等，以致終身爲爾之孝子，脫免諸罪之危險，步步遵循爾聖德，卒得於爾之天國，享見讚美爾迄無窮世，亞們。

### ★第十七章 論定正意

(一)正意就是說的做一總的事情都爲悅樂天主，滿全天主的聖意，表示你孝敬愛慕天主遵聽他命令的心，借此好能掙天堂的永福。若是你做事的時候，常有此等正意，你的行爲動作，在天主眼中纔有價值。再進一步說：正意就是你工作的命魂，能使你的活計，在天主台前生活。我們若定斷某人俊美不

俊美，都是看他的容貌體像，天主定我們工作的價值，是看我們的意向。我們的意向越完全越純正，我們的工作活計，也就越有價值，越顯高貴。我們作的雖是很小的事情，只要有純正意向，在天主眼中就是有價值的大事。看耶穌怎麼樣極口稱讚了那窮寡婦卑微的獻儀，就可以知道在天主眼中善意是實事了！

(二)你該盡心勉力叫喜定正意的心火，通透深入你的靈魂，叫善定正意的精神，管轄節制你的行爲。境無論順逆全爲天主而處，事別管巨細，非爲天主不爲。因爲你該知道，你光一次在此塵世生活。況說天主爲你定的壽限，恐怕已經過去了大半。哎呀！巴不得的你如同世俗人，在經營他們的事務上那麼明智，好叫你在超性的事理上，爲天主爲天堂能多得一些利息。你該時時記住，到一死之後，除了天主和永遠以外，別的事情與你無干了。所以如今你該把你的力量，時刻全爲天主和永遠使用。因爲惟獨專務這一條事情，白費不了你的力氣，妄用不了你的時刻。除此以外，都是虛假無益的閒事。

(三)你也不可忘了你是屬於天主的。你如今這個在世界上，是天主暫且把你

托與這些受造之物。所以這些受造之物不是你的本主，不堪受你的事奉。你是天主所造生的，是天主所救贖的，是天主所祝聖的。這就是你當屬於天主聖三的三个緣故。所以若是你作事常有正意，這是發顯你還沒有忘了根本，還情願屬於天主，這樣纔稱得起是個務本的君子呢？再一說定正意也是爲的叫你得永存不朽的功名，到底凡不是爲滿天主聖意所作的事情，都如同河水流經沙土一般，必定慢慢的都叫泥沙吸入，至於無踪無影，並見不了什麼成績，那爲天主所作的事情，可是常存不滅的，必要成道大江大河，到一死之後，就流入天主榮福的大海中去。從此看來，只要你有正意，你在世上受的諸凡困苦，各種艱難，日後就都要成你天堂上的福樂。(Tilm. Pesch)

(四)你總要學着一天之中，屢次的勤定正意。比方每次聽見鐺响就每次重定你的正意。或是在工作間休息片刻的時候，或是多嗜有空沒有事的時候。世上連累我們的鎖練越多，我們也越該善用那些定正意的機會，爲能同天主結合。定正意時，要先想天主實在在你跟前，且是常不斷的注目看你，並狠盼望你把你所作的事，所受的苦，都獻給他。若說起你爲人作事來費盡力

氣，用盡心思，也不過是落他個對你一笑，說幾句道謝的言語就完了！若過幾天，你爲他出的力，費的心，他也就想不起來了！到底天主可大大的不然。你爲愛他無論作多小的事，他都總也忘不了！且是要永遠報答你。所以你該常想着這個，每逢作什麼事情，或受什麼困苦艱難的時候，要用以下相似的幾句經，把你自己，並你的事情難處都獻給天主。比如說：（一），耶穌至聖之心，諸凡事情都是爲你。（二），吁天主凡事都爲隨你的意，都爲悅樂你的聖心。（三），吁，主子，我如今作這個活計，（或）受這個苦勞，斷不是爲隨我的私心，也不是爲隨別人的意思，也不是因我的習慣，到底全是爲愛慕你。（四），吁至可愛的耶穌，我全是你的，並因着你至聖的母親瑪利亞，凡我所有的，也都是你的。（五），吁明見我心靈的主子，你是我的証見，你知道我出力行動，操心，勞苦，不是爲別的，單是爲悅樂你，爲多少的加增你的光榮，爲掙永遠的福樂。（六），吁美善的天主，我念幾句書或寫幾個字，願意你和我可愛的母親瑪利亞，受幾次讚美。

（五）誰若不願意隨那邪僻意向的感動，但願意爲永遠生活，非屢次重定正意

不可。平常爲多次重定正意，念這一類的誦句，並不是很難的事情。然而光念這樣的經言，不敷因爲你雖然屢次念這樣的誦句，你的意向不准就因此十分純正，不准十分清潔，不准絲毫偏僻的意思不雜。所以我們該常用心察考我們的意向純不純，因爲我們的性情好哄騙自己，好拿着隨自己的私心，或爲受造的人物所作的事情，當爲天主的光榮作的。所以我們時時刻刻的察考我們的正意，是十分要緊，十分有關係的，好能因此不叫我們日間工作活計之頂好的一大半，因着不正的爲頭失落了能得的功勞。以致到審判時，當聽天主的責斥說：「你已經得了你的報答。」（瑪竇<sup>六章</sup>二節）因爲你作的事情，是爲隨你的私心，隨你本性的嗜好，圖你的私益，作的不是爲悅樂天主作的。以下我要記幾個，全正意的標記，你可以用爲照心小鏡，好修治你作事的意向。

第一，若你作事無論是受別人的委託，或是盡你自己的本分，常常欣然欲爲，並不分辦那事情是榮耀如意，或是卑賤囉唆。這就是有正意的一個憑據。到底誰若遇着如意的事，就喜歡順從。遇着不如意的事，就躲避推脫。

這明顯他作事不是爲悅樂天主，但是爲隨自己本性的偏好。誰若一心願意悅樂天主，那就無論是什麼事情，他都甘心順從，喜歡承當，因爲他覺着這是承行天主的聖意，不能不喜歡。所以你也該當平心靜氣的，欣然作你分內的事情，連你知心的人，也別叫他看出來，你喜歡做這個，不喜歡做那個，若是你能無論什麼事情，都平心靜氣的作，凡爲天主有光榮，能叫天主喜歡的事，你絲毫不推托盡心力爲，你就該拿着這當一個大光榮。

第二，作事有正意的，不問事情的外面有無効，不問別人歸功與他，或是不歸功與他。只要天主喜歡，他就不問別人說長道短。若是作事不成，或不大見功效，就心裡不大快活，有時還說怨彼尤人的話，這明顯他作事不是爲悅樂天主，不是爲掙天堂的永福，所以你無論作什麼，只要天主喜歡，這就是你的體面榮耀。你無論作什麼，只要加增你的寵愛，加增你天上的福樂，這就是工作的効驗。況且若你作事有十分完全的正意，你准把你所作的事，歸功與天主，如此也就准爲你有永遠的功效。這樣你心裏還能不大大的喜樂，十分快和麼？還能再想望世人虛假的讚美麼？還能貪圖作事有現時的

功效麼？

凡是你因天主的相幫作成的事情，就該快獻給天主。自己也不可在心裏念念不忘的存想啦！天主忘不了就穀啦！至於你還是該好好的接着往前幹，作你當作的事情，直到升了天堂才可停止。達味聖王說：「我的工作歸於君王的。」（聖詠<sup>四十四章</sup>第二節）這句話你該常常的記念不忘，拿着當你作事的公理。

第三，在凡諸為本性便易的事上，如飲食，睡覺，遊玩，散心等，你該小心不可過度。總不可光找快樂，或光為圖快樂的緣故用這事物。用時總要合乎中，不可過了要緊的界限。雖然平常在這事上，過度或不過度的界限，不能分的絲毫不差。到底多叩問富有經歷的明白人，多觀看別人的好表樣，自己再數屢留心試驗試驗，也就准能慢慢的覺出來，怎麼樣是合中的辦法，什麼是為本性真要緊的了！天主第五誠原是該好好的遵守，到底凡為保養體建不要緊，或光為取快樂所行的事，天主也准不喜歡。你自己在這一類的事上也難定正意，人越用的世物少，越好。且是為養生真要緊的世物，實在也真不多，真福恩理各魚叟說：「人作事，不可如無明悟的畜類一樣。畜類是光隨

本性的傾向的，我們當用理性愛欲行事，好能事奉天主。所以你不拘辦什麼，當常壓制你本性的偏好，要叫理性主持你的行為。吁可愛之主，我飲食睡覺，言語生活，受苦勞力，及我一切思念行為，全是為你。』道來爾說：「你們當知道，天主造了萬物，是為你本性的急需，不是爲叫你用他採取快樂。神子們，人在那上頭找自己的安息，那都不純全是爲天主的事，都是些受了蟲蝕的事。除了無窮美善，常生常王的天主能滿足你心，使你快樂以外，其餘什麼也不能滿足你心的，所以你也不必貪求。」(Tauler)

第四，凡光找天主光榮的人，若見別人作事有成，操勞見効，他就也准喜歡，如同他自己作的一樣，如同別人把那事情歸功於他的一樣。到底，若見別人的事情有功效，自己心裏就不耐煩，不平和，這可不是個好記號，還不如那作事心中不平靜的哩！因爲這直然就是嫉妬天主。在那裏常隨天主的聖意，平常在那裏也當平安，也有次序，也有真正博愛。

第五，爲成一個完全正意，還有要緊的一條，就是不仗恃自己的力量，不誇張自己的功勞。常把自己的意向工作，連合於耶穌和他聖母的意向工作，好

能借此賠補我們意向工作的缺欠。真福恩理各蘇叟說：「你該把你的願望放在基利斯督的功勞中，（在這現世以至永遠。）你行一善，或避一惡，或受什麼損害，你就該快快的放在聖母手中，好叫他再放到耶穌聖心中。攬在耶穌聖心的寶藏內，如此你的黃銅，就要化成黃金。你的黑錫，就要變成白銀。你的糠粃，就要變為誠麥。你的清水，就要變美酒。你的貧窮就要變成富貴。你的缺乏，要變成豐裕。你現世的困苦，要成永遠的歡樂。」（B. HERR, SASSO）第六，為叫你的正意日見純淨，你該很留心聽極熱心極有名的院長布勞西（Blosius）所傳留下的這個教訓，（這位院長論神修所寫的書籍都很蒙聖依納爵，及聖方濟各撒肋雪的看重嘉許。）他說：「你若純為天主的緣故，不看什麼無關係或新奇的事，或壓服自己少說一句無益的閒話，或是不聽悅耳的聲音，或不吃適口的美味，或不聞悅人的馨香，這雖看着是一類小苦功，很不起眼，豈不知你因此加給天主的光榮，比你叫死人復活所加給天主的光榮更大。你若在平常事上，純全為天主的緣故，肯捨己從人，比隨自己的私意，守齋吃素，苦鞭自責，更能悅樂天主。」

如此多咱本性叫你願望什麼的時候，你的純全正意就要指教你，叫你順從這個願望，不但是因為如你的意，或為你有益，却更是為遂天主的意思，因為天主喜歡你順從這個願望，你若盼望升天的心，你只管盼望罷！到底該是為這個緣故，就是因為天主在他那無窮福樂中，不能比盼望，你將來也升天堂，好同他一齊永遠享福，盼望的更急切啦！我們越棄絕自己的私意，天主也越照管我們的事情，並越為我們的利益關心，從此看來，凡時時處處拿着悅樂天主，為自己的終向的，他們死後的賞報，他要多麼豐厚的難量呢？

▲為定正意較長些經文

(一)吾主耶穌基利斯督，爾在世時，你的聖心常常讚頌天主。如今你在各聖堂祭台上的聖體聖事中，還是一樣讚頌天主，以至世末。我把我的心意合於你這個心意，為效法無染原罪卒世童貞瑪利亞至聖之心，把我自己，並今日的思言行為，心情願望，甘心全全奉獻給你。

(二)我的天主，我的心鼓動幾次，我願意幾次仰望你。我的根原，我的終向，我的血脈循環幾次，我也願意把我心神之痛悔，難過的情說出幾次來。

我每喘一口氣，就願意發一次愛你的情。我萬萬美好的天主，一總我所有的，我都全心情願獻給你。吁我的天主，求你收下我的這正意，求你用你的聖寵，成全我這正意的價值力量。亞們。亞物瑪利亞滿被聖寵者。云云

(二)聖來奧納爾多的定正意經 (S. Leonardus a Porto Maurizio)

永遠的天主，我今俯伏在你聖威之下，謙遜欽崇你。並將我之思言行爲，奉獻與你，爲愛慕光榮你，爲滿你的聖意，爲事奉讚美你，爲頌揚你的聖名。求你使我更明白信德的道理，爲能妥救我的靈魂，爲依靠你無窮仁慈，爲滿償你的公義，因爲我重重的得罪了你，爲輕滅煉靈的苦難，爲求賜罪人回頭。總而言之，我切願把我一切的事情，合於耶穌瑪利亞，並天上諸神聖。及世間衆善人所切望的，奉獻與你。情願以血作證，表明我意實真。永遠有多少時刻，我亦願如數復定此正意。

吁我可愛的天主，求你的仁慈收下我這意願。並求你多降福我，多賞我有實效的聖寵，叫我一輩子再不犯一個大罪，另外保護我今天不犯。再者，凡今天所能得之大赦，我都願得。我亦願望普世一總的彌撒，並把這一總的彌撒



若是一位大人先生，在你跟前觀察你的行為，聽聞你的言談，你必定時時注意，處處留心，看他喜悅與否。一舉，一動，一行，一止，必定都格外謹慎，特別用心。當兵的同敵人打仗，若皇上親自督戰，當兵的必定爭先迎敵，各顯己勇。庸工奴僕，見主人在跟前，他作工就必定更加勤謹仔細，我明知道我常在天主眼下，爲什麼不勇敢對敵呢？我明知天主喜歡我的工作，也要厚厚的賞報我，爲什麼我不更勤勵用心作工呢？

(二)爲什麼對越天主，在神道上有極大的益處呢？其中最深的緣故，是在我們一生帶來的情欲上，這個情欲就是我們各人很激烈的一個傾向，他常謀算着教我們拿着受造之物，另外是教我們拿着『自己』，當一總願望思想的中心點。時時處處，但找私益，但尋受造之物。至於事奉天主，愛慕無上的美好，他倒叫我們拿着當做無關緊要的小事。我們若用對越天主的工夫，就可以克勝這個傾向。故此對越天主，爲神道有莫大的裨益。我們若要知道這傾向是多麼強橫，多麼有力，從世人最好念想的事物上，就能看得出來。請想大多數的人衆，平常最愛想的是什麼呢？若說那些關心同人禍福的仁人們，

固然平常他們所念念不忘的，大半就是那些自己有本分所當照管的人。若說其餘的人們，他們所念念不忘的，可大半光是自己了！若是他們還沒有全全的忘了天主。就或者還把全天下的一小份工夫，獻給天主。念個早晚工課，到底平常也是有口無心，虛應故事。因為他們常有更要緊的事情，就是事奉受造之物。就讓用全天的工夫，經營這些外務，他們也不嫌煩，在這光景上，還能免了許多無益，不當的思想麼？

思念如此遊移，為修德前進，一定招致想不到的一些害處。你只好思想思想，你從早晨起來，直到晚晌睡覺去的時候，這一整天你思想的是什麼？你這一切思慮，若全都隨了那本性輕浮的傾向，可能有什麼益處呢？假使你把這一切的念頭都推出去了！恐怕為你也沒有些微的害處。而且是這些念頭，多次是惹人受誘惑，不平安，或發憂悶的緣故。所以在這些光景上，一個靈魂既被經理世間的閒事的心所拉扯，就不能再盼望天主充滿他，感動他了！再說那一切信德的道理，也不能長久深深的感動他們。如此那一大分最好的力氣光陰，都為這無益暫時的事物佔去，至於為天主並永遠的事情，但剩下了

一小分殘餘的光陰，豈不可惜至極麼？

(三)爲實行練習對越天主，最好的法子，是借用以下二端信德道理的一端。第一，天主無所不在。這就是說的天主，實實在在的，眼下就在每一個地方，連空氣中最小的分子，也都有他，並且說他在這各處，不但是說他全知，全能，實在是說的他的本性本體都全在一切實有的物件內。無論什麼？都是因着他纔能存在動作。連我自己，假使不賴着他，就不能有我。我是從他得的呼吸，得的力量。沒有他，我的手也不能動，腳也不能走，眼也不能看，口也不能言語，連思想願望也全都不能。如此想來，我們還敢妄舉妄動妄言妄語麼？

第二，耶穌現在離我們不遠。就是在聖體聖事內，帶着天主性，人性，同他聖心的諸凡愛情，及一總的功德寶藏。從那裡連他的肉眼也監察着我。他的思慮，他的經言，都是爲我。並且連一轉眼的工夫也忘不了我。這樣一想，愛慕依恃等情，都不招自來了！若常常如此想，同天主結合就不難了！

第三，天主聖神居住在我內。說他居住我內，不是光按他的本體全能說的，

到底他還這樣愛我，以至於不願意沒有我。他爲給我証明他的愛情，在我身上做了可奇的工程；比如給我的靈魂穿上了寵愛的禮服，用信望愛三德，和七恩裝飾我，相幫堅固我，感動我爲善；且成全我所行的善。他祝聖了我的靈魂爲他的宮殿，他常住在這宮殿內，當我永久的客，保護願慰我。也明見我內的諸事，並因我自樂。

(四)有時念想這樣的一端道理，或是想起來的時候，就發善情，這能算一件難事麼？口中念經，我們不能結連不斷的常行。到底在對越天主上，我們能慢慢的造到這個地步，就是叫我們能毅常常的覺着不是光我們自己，是天主同我在一齊，天主就在我內。這樣那熱心短誦，就能自然發生。至於念什麼短誦，或念多少次，該當按着聖寵的感動，隨遂時的心情，不可太拘泥？通常在神道上越前進，他們的經言，短誦也越簡單。起頭的時候，好多次更換，到後來就更喜歡常念一定的一端，或少數幾端。最好的還是起發心情，比如欽崇之情，定正意，完全自獻，神領聖體，愛慕，謙遜，爲每一個喜樂難處感謝天主，痛悔所犯過的過失等心情。

(五)爲練習以上所說的，並使人的思想全向天主。私省察平常是很適用的法子，另外以下這幾端爲當題目很合適。

第一，按定規想念無所不在的天主，或聖體內的救世主，或我們心中的聖神。起頭比方至少要每一點鐘想起一次來，以後再加添幾次，或每次聽見表响，或出屋進屋，或是得着喜信，或凶信的時候。（因爲這都是從天主手中爲我們的好處來的。）在工作間斷的時候，在等待起頭作一個共同的工課的時候，或自己走路的時候等等。

第二，棄絕各樣無益的舉動。比如無益的閒話，（瑪竇<sup>十二章</sup><sub>三十六節</sub>）無益的瞻仰，無益的念頭，無益的探聽，總之凡是我後來該說。若我沒聽，沒看，沒說，或沒想這些事情，天主的光榮也受不了什麼損失，我自己也受不了什麼害處。如今聽啦！着啦！說啦！想啦！也沒得了什麼利益等等，這都是無益的閑事，正是這些事，阻擋你學會對越天主。惡魔也是從這上頭下手阻擋你。真是想不到他有多麼出力，爲阻擋我們修德前進。他常用各樣的新主義，新願意，新希望，擾亂我們。光爲的是這樣同我們囉囉，好阻擋我們修成全的德

行。比方叫我們再想起已過的時候來，叫我們看閑書，貪新聞，及各樣值不當的閑事。很擾亂我們心的瑣碎事總之他什麼事都用，只要能叫這個事佔住我們的心，並叫我們把光陰力氣都白費，掙不了永遠的報答就行，所以你該記准。凡你不願意叫天主見的，你別做。不願意叫天主聽的，你別說。不願意叫天主念的，你別寫。不願意天主在那裡遇見你的地方，你別去。你若念那個本子，或印物，怕天主向你說：『給我看看』你就別念。你總別這樣用你的光陰，至於怕天主問你說：『你如今做什麼？』

第三，光願意天主所願意的，一心做天主所願意你做的，拿着天主的聖意，當你最要的急事。光是因為爲天主有光榮，能悅樂天主，所以我才願意。我一明白了天主願意這個，或是那個，我就要用盡力量，毫不辭難的勉力做成那事。我一明白了天主不喜歡這個，或是那個，我也要全全的棄絕，不但光在工作上，就是在神工上，以及散心飲食艱難上都如此做纔好。

第四，只要同大主一齊，就心滿意足，他以外不找任何愉快悅樂。光喜愛他，光喜愛奉行他的聖意，但願光榮他的聖名，此外什麼也不喜歡。故此把

自己用完全依靠的心，托與天主的照顧指引。他引領每一個真心尋覓他的靈魂，平常都是走這樣的道路，就是把他在受造之物上所有的一切喜歡都給他毀壞了。有什麼他所愛的，就給他收了去。他看着像是個可依靠的，叫他看明是不可靠的，他在那裏頭找着了個安慰，就給他變成憂苦。若在這些光景上，你覺難受，就該快想起天主來，感謝他說：『吁吾主，我認識了你的道路，你願意一切世事世物，爲我都沒有滋味，好教我但但在你身上，尋找我的喜樂。』你也要屢次自問，我爲什麼喜歡這個工作，這個本分，這樣的成效，這件賞心的事，這個散心，這個來往，這個神工作，這個書，用這個器具，學這個技藝呢？天主願意的，不是叫你尋找本性的喜好，也不是叫你尋找天主所施的安慰，到底是叫你尋找施慰的天主。（聖方濟各撒肋爵）

光天主自己該當滿足你的心，他不但不願意你尋找別的喜樂，連你同他自己來往的喜樂，也願意叫你斷絕。

第五，你光該爲相反天主聖意，及傷損他光榮的事情難受，這就是罪惡及靈魂的敗亡。其餘別的都不該難受。設若心中有什麼叫你難受的，就該急速細

細的察考察考，是從那裏來的。比如自問說，如今我爲什麼難受，心焦敗興呢？爲什麼胸懷不舒呢？是因爲做事不成麼？是因爲受了別人的貶責麼？是因爲别人不理我麼？是因爲受了個傷臉麼？是因爲別人待我不公平，或是得罪了我麼？是因長上更換了我的什麼麼？是因爲不得隨我的私意麼？是因爲做事不見奇功麼等等。古經上說，「義人不拘遭遇什麼事情，總不難受。」（箴言篇 二十二章）聖亞各伯宗徒說：「我的弟兄們！你們陷於各樣的磨難中，只該看着是件喜事。」（二章）

（六）聖方濟各撒肋爵，拿着對越天主，及重定正意，這兩個神工，當他日用之糧，當他神道的根基。按聖人的意見，沒有別的一個神工，比着對越天主，這個神工爲修治我們更有效的，光這一條，就能把我們的性命變爲超性的。並且能祝聖我們的生命，所以聖人勸我們說：「叫你修德前進，最快最好的法子，就是一天內按力舉心專向天主，這個神工的奇益能補上別樣念經的法子的缺欠。可是若耽悞了這對越天主的神工，差不多沒有別的神工能以

賠補，不行這個神工，不能度內修的生命。所以我切切的求你要盡上心力專務這個神工，總不可停止。(Philothea II. 2. 12. 13.)

★結語 論一切神功的終向

(一)你無論行什麼神工，總不可忘了終向，行神工的終向，不是別的，就是為增長你的智識，神力，拔除你的私慾偏情，在你的分位上，全全承行天主的聖意，滿他的心願，我說的私慾偏情，就是那些相反天主的誠命聖意，和與耶穌所立的公理善表不合的傾向。凡為天主沒有光榮的，不加增你天堂上的福樂的，及一切違背正理不合信德，及自己的明悟的事情，都是私慾偏情。我們當恆心克治這些偏情，漸漸拔除淨盡，好全生活於天主。我們念經，默想，省察，望彌撒，領聖體，克身，苦己，及其餘各種修德的法子，都該拿着克除偏情，生活於天主為終向。

(二)你若願意得一個量你神工價值的確實准則，你就看看你的忍耐，和氣，

愛人，自謙自賤，甘心悅服上司，謹守規矩，勤勵盡本分的誠心，心意的清潔，都一天比一天長進麼？若有一事你一認明了是天主的聖意，或是他的誠命，也一天比一天更堅心欣勤的做去麼？你修德修到什麼地步，或到何時才能得你進修的終向，固然是都全在天主手中，到底勉力進修及真心願望進修，爲你神修的事業也是最要緊的，也是必不可缺的。你若常小心，不敢故意的犯罪，也常願意把你一總的事都往齊全裏做，爲叫天主一時比一時，一天比一天更喜歡。這就是你在神修最要緊的那一條上，有爲的確實憑據。

(三)若你陷於偏情。(比方不愛人，忿怒驕傲，懶惰肉情，貪聽奇事，新聞等，)你就算入了魔鬼的奴隸之班了，也得受他管轄，受他使喚。他就要使弄你，如同打風琴的一樣，遂心如意的，愛叫你響你就得響，不叫你響你就不能響。自然魔鬼管轄你，使喚你能力的大小，全按你陷於偏情的深淺。所以多咱魔鬼來引誘你，總不許隨從，總不可胆怯，退讓，該堅心勇敢的相反他，特意的做你本性所煩惡的事，更加意謹小慎微，連頂小的規誡也

要全全的遵守。在最小的事上棄絕自己，並不是個小事。」（遵主聖範卷三三十九章）

因爲這樣能證明你真有心盼望前進修成全的德行。我們也多次經歷過，凡爲天主的緣故棄絕自己幾條小事的人，平常都有很大的德行。最有功勞的，還就是爲天主的緣故，棄絕最小的事物。若一個人獨爲天主生活，他就該把一切不要緊的如意事，自在事，便易快樂事，一概棄絕。比方適口的食物少吃，或全不吃，不說無益的閒話，以恩報怨。若真是爲耶穌的緣故，行這一類的苦功，屢次比穿苦衣，打苦鞭的該有的德行更大。因爲這實在不是個小事。

（四）多咱我們自己的私意全全滅了，使我們心意，全合於了天主的心意，這纔是我們修德的起頭，你若願意滿天主的聖意，就該按着天主給定的行事，不該按你自己的心意行事。當拿着爲悅樂天主的這個心，爲你諸凡行爲的總向。大凡爲悅樂天主做的事，都有難處。到底我們總不可就因噎廢食，棄而不做了。我們雖爲悅樂天主行事，到底不可固執求別的，但該堅執恆求

的，就是叫天主的聖意，在我們身上，並因着我們完全承行。我們該全心依靠天主的按排照顧，如同小孩子在他母親懷中一樣。你該拿着說：『奉事天主不容易』這句話，當你的大恥辱。因為與真有愛天主心的人，沒有為難的事情。

(五)你要盡力做事，全為悅樂天主。凡能悅樂天主的事，總不推辭。你這個主意可別鬆了，不能許偏愛世物的偏情，一絲一毫阻擋天主的聖意。你那敬畏愛慕天主的火，該常灼不滅，使你常在天主無窮尊威的座前，等着他向你要什麼祭獻，就能立時奉上。他是萬物的主宰，萬物應當奉事他。你的本性，若覺着奉事天主難，你就該想想：連天地萬物都不能滿足你的心，你不奉事天主，你想做什麼呢？無論什麼都霎時即過。獨獨的天主和永遠與你同在，其餘別的皆與你無干，不能與你同存不滅。所以你今世生命價值之高低，全在乎你為天主為永遠花費的多少。惟於天主及永遠內，有你生命的股分。故此你當以天主及永遠為萬有。其餘皆看為虛無。

(六)在一總的疑惑光景上。你要學聖保祿向天主說：『主子你願意我做什麼

呢。『及趕你一認出那是天主的聖意來了，就該一心遵行，勿管他事。若某條事。你頭做以前，不敢求天主的降福，你就總不可做，你無論做什麼？常常想着是在天主眼下，要明智，要盡力。不該過於貪求那外面成效的喜樂。你若看你做的事情，沒有成效，你就該仰瞻十字架上的耶穌，好安慰你自己。耶穌雖爲人釘死，外面也是沒有效驗。耶穌願意你同他相似，所以叫你做的事也不見什麼效驗。你只管盡上力量修德行善，好能同耶穌一齊受苦被釘於現世，爲的是也能同他永享光榮福樂於天堂。所以天主賞你受苦，你當滿心喜歡感謝，因爲『凡喜歡天主的，天主也喜歡他。』所以你只管加增你喜歡天主的心就完了！

(七)你無論遇見什麼事情，也別管是不招自來的，或是別人加給你的，你都該拿着當天主按排的。或是至少是天主所准許的。連別人的壞心罪過，也該拿着當天主無窮上智用的器具。天主用這些惡事磨煉你，如醫生運用吸血虫一樣。至於因你的罪，你的懶惰，你的無忍耐所招的難處，你也該全心仰合天主的聖意承受。天主不喜歡你所有的毛病罪過，到底天主爲你的好處，喜

歡這些毛病罪過的效驗。因爲有的人非受苦不能得救。況說天主在我們心中撒他聖寵的美種以前。多次先用一些艱難磨煉我們的心，如同耕起我們心中這乾枯的硬地來一樣。再說天主也多次願意他所疼愛的人相似自己，所以好多加給他們十字架，至他們不能背了纔止。這樣的十字架，就如同有大光榮的十字獎牌一樣。（提而滿·培士 Timanu Pesch）吁十字架，我獨一的盼望，我朝拜你。

一塊美麗的金鑽石，比一座石山貴重多了。一次甘心翕合天主聖意，比行別的許多善功也貴重多了。（聖味增爵）總而言之你該緊靠耶穌，及你心中的聖神，並在你聖母的護庇之下，慷慨慷慨的背你的十字架，不當嫌重，不當說有勝不過去的難處。難處是專爲叫我們得勝他們的。我們有天主堅固我們。就什麼事都能行了！

24  
352017

352017

F-2