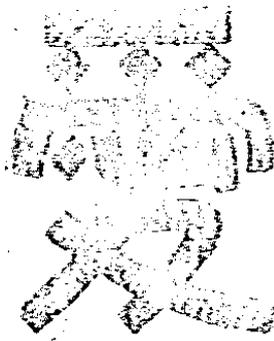


SACRED HEART MIDDLE SCHOOL



盛新中學公教團藏書

此書由

放血軒

現由本圖書館負責備



**Etincelles de foi et d'amour.**

Auct. P. DE NADAILLAC, S. J.

Trad. P. LOUIS WANG, S. J. (王仁生)



上海主教惠  
重准

一千九百三十九年

## 著者引言

弟兄，你領了聖體以後，能靜聽我主的教訓，並訴說自己的心意，能不用書本同主密談，這樣的謝聖體是最好沒有的了。——你也不該忘却把你自己的急需，當日的困難一五一十告訴耶穌，把你的家庭國家教會……一一託給耶穌。

我寫這本小書，不過爲幫助你預備感謝聖體，免得日領了，司空見慣，毫不在意：預備忽略，感謝懈怠，少得許多聖體的神效。

這本書共分四十個默想；你可按着你靈魂的光景，任意挑選；每個默想，長短不一，請你在想不出意思的時候，拿一個默想，一頭念，一頭想，一頭體味，切勿性急；時候偏促，不能念完不打緊，因爲心得好處，不在意思層出不窮，確在多多體味默想天主聖寵賞賜的善念。

## 譯者序

我生我活，而活者非我，是耶穌在我內活也。（加拉達書·貳·二十一）

這三句，是在一九二四年十二月二十四日，我領受聖洗時，松公 R.P. Savio S.J. 贈給我的格言；當時，他又爲我做了一個法文詮解。現在我把原文後譯在下邊：

我生我活：

從前我死於聖寵，死於超性的性命，死於天主的性命；現在因聖洗，因聖體，我生我活。——罪過沒有了，力量充足了。——從前害病，現在完好了。——從前是瞎子，現在見美麗照耀的真光。——從前是啞子，現在說生命的話，永遠生命的話。

我生我活，活一充滿的，整個的性命。  
所以：

1 感謝：感謝天主：他賞我聖洗宏恩。

感謝耶穌：他的苦難買到我的聖洗，他的身體做了我的神糧。

感謝天朝神聖：他們爲我多麼出力轉禱！

感謝世上一總用教訓，用祈禱，預備我得到這超性性命的恩人。

2 快樂：生活，看見，聽得，說話，行動的快樂。立功勞，得永福的快樂。做神聖伴侶的快樂。

而活者非我：

1 別一人：不是從前的我了。——我該表現出來。——我四周的人。也該這樣說。——人家該覺到我的變化。

2 非我：「我」死了。——自私自利的「我」死了。——我從前的願意，喜懽，……死了。——我的舒服，驕傲，懶惰，……總之一句：我肉情的性命死了。超性的性命生了。

3 「我」被聖：在全燔的祭獻中，一總的祭品都該燒滅成灰。

——「我」也該這樣：消滅。

雲從祭品慢慢地升到天上：天主得到安慰，罪過得到寬赦；一陣聖寵的大雨下降到地。——我的祭獻是爲自己，爲一總我所愛慕的靈魂，得到聖寵。

是耶穌在我內活也：

我生我活的性命，不是本性的，乃是天主的，耶穌的，聖寵的性命！天主聖三住在我靈內，因此，我一舉一動都能得永遠的性命，

所以：

1 勇敢倚靠：我在靈上保有全能的天主。魔鬼？我不怕。基多在我內，同了他我能榮勝世俗。

天主的神力在我內：誰能同這樣大的力交戰呢？所以勇敢，倚靠！

若我不離開耶穌，我保得勝仗。

2 快樂：基多在我內：基多是最知己的朋友，我困苦中的

安慰，我戰爭中的靠託。——同基多活密合的性命：在世因聖寵同他結合，顯罪惡終勿打開這個甜密的結合，——在天——成全的，永遠的結合。

基多今天在我內，顯常常在我內，同我永生永活。

去年的今日，松公瞋然長逝，離世升天。他病時，我二次到醫院拜訪他：他很安靜地向我說：「神兄，謝你——我病危，尙未出險：請你代禱，我到天上，不忘爲你和衆人祈禱。」十九日晨八時，我到病房，輕聲輕步地進去；他躺着，閉目養神，人告訴他：我在，他無力說話，惟以目示意：「我生我活，而活者非我，是耶穌在我內活也。」午前省察時，我遇徐匯中學山院長 R. P. E. Beaucé s.j.，他見了我，用手向上一指說：「在天，我領悟了，松公從此永遠在天上不斷地說：「我生我活，而活者非我，是耶穌在我內活也。」

「我生我活，而活者非我，是耶穌在我內活也。」這三句是成聖的捷徑。——領聖體：「主在我內。」——自從 V

教皇庇護十世提倡勤領日領聖體以來，聖教會中聖德的人數，日增月盛。——人飲食：人把無靈的物，變成有靈的身：人領聖體：聖體把本性的我，變成超性的我。——但人沒有相當的預備和感謝，日領聖體也難得極大的神效——近讀 “*Erincelles de foi et d'amour par P. de Nadailiac s. j.*” 一書，覺可為預備和感謝聖體的一助，所以在課餘時，把牠絡續譯出：一以紀念松公週年的慶期，二得聖體之母的轉禱，助讀者善領聖體，多獲神恩，實踐「我生我活，而活者非我，是耶穌在我內活也。」，譯者便心滿意足，感謝主恩於無窮極。

一九三六·十·十九日

耶穌會後學王仁生

序於上海震旦大學

信愛目録

目錄

---

著者引言	1
譯者序	11
造物主	1
馬槽	7
兵	14
耶穌長大	20
先生	25
播種人	30
收稅人	35
判官	41
井邊婦人	47

VII

愛 信

---

師	.....	53
風浪	.....	60
醫生	.....	66
無花果樹	.....	72
國王	.....	77
摸衣	.....	84
朋友	.....	89
好撒瑪里利亞人	.....	95
天糧	.....	101
善牧	.....	106
祈禱	.....	111
鞭打	.....	117

錄 目

---

父	123
你是教友麼	128
茨冠	135
蕩子	140
背十字架	145
葡萄	150
十字架上	155
受苦的靈魂	160
救世主	166
寶血	172
復活	178
厄瑪鄔門徒	185

奧斯底亞	190
瑪大肋納	196
熱心	201
太陽	206
玉簪花	211
神樂	216
路糧	222
附彌撒	
將祭	228
奉獻餅酒	231
舉揚聖體	234
領聖體前	235

## 造物主

### 預備

我將領受的是誰？——是天主，是無窮大無窮能的天主，——是造萬物的主宰：他一言，從虛無中，造成了一隻微渺的，有肢體的，有生命的小蟲；他也不費多力，一言，從虛無中，造成了一個偉大的，美麗的，有次序的世界。

天主是偉大的，他無處不在；他在星宿的那邊，也在我心的裏面。他在：他透入了我比水透入了海綿還密切！

我在偉大的天主前，我是誰？——我在中國四萬萬同胞中算什麼？中國在地球上算什麼？地球在世界中算什麼？世界，完全的世界，在天主前算什麼？——一粒微塵；——還要千萬倍的小吧！——我，我算什麼？

我的一切，都是這偉大天主賞賜的。我身內，沒有一個器官，沒有一根筋絡，我靈上，沒有一個官能，不是從他來的。離了我，你們什麼也不能做。·（若·拾伍·五）

天主造我的時候，另有一番心意，我答覆了麼？——可嘆！

多少不成全！——多少過錯！——不是我早該受他的擯棄麼？——他喜歡寬赦我，格外照顧我。——他召我。——他來密密地同我結合。

吁！無窮良善的天主，我感謝你，請你降來預備我的身靈聽受死後可怕的審判。請你用寶血消滅賬簿上罪惡的字跡；我希望這本載我一生思言行爲的賬簿，到了審判時，不過載你默牖我做的聖言善行，滿載着悔罪的心意，愛你的熱情。萬分良善的天主，請你時時顯你愛我的熱情吧！

感謝

耶穌，我跪着，朝拜在我靈內的你。你照你的肖像造了我，可惜！我的罪惡把你的肖像走樣！

我知道：我的一切，都是你賞賜的，所以我的一切，都是你的；我該照你的聖意用好我每一個官能，因你是我一總官能的主  
人翁。求你助我拜你爲天主，識你，讚你，事你，爲造我靈，聖我靈的主宰。我的一切，早是你的；在我可能範圍內，能獻給你的都獻給你。我獻我的一切給你：獻我身，獻我靈。

我的悟司叫我認識你的偉大，你的慈善。我把牠完全獻給你，請你光照牠，指引牠，使牠在一切事上，另外在我永遠救靈的事上，能有正確的判斷。主，你願我做什麼，請你給我說吧！

我把我的記念獻給你：牠忘下一切輕浮危險的事情，牠不住地記上你賞賜的無數引我升天的恩寵。主，請視我心，牠願全力愛你超出萬物！請你勿許牠再戀愛暫時的幸福，一會的快樂；這些幸福快樂，不是牠的目標，牠也覺到牠們的虛無。吁！可愛的耶穌，求你助我心，牠願在日常的本分上，教友的道德上，顯示牠的誠愛。

這心是爲你，是爲你一人的。牠願親親熱熱地，百折不回  
地，愛你；牠願在世上，起頭整個地，無限地，愛你，像牠將來  
在天上一樣愛你！

## 馬槽

### 預備

我將領受小耶穌——意想中，我到白冷郡：進卑陋的山洞內，恭敬地朝拜，因他是天主；再熱愛地朝拜，因全能天主，爲了我成個軟弱的小孩。

我求了瑪利亞若瑟，便前進，走到小孩的身邊；我心跳，我目直視，我口出聲：「我愛你。」——耶穌做什麼？他慈愛地看我——若他對我說幾句叮嚀的話，我多麼幸福！該多麼遵行！

——但，他靜默。

沒有說話，但他的四週都在說話。他喜歡的是什麼？

先知預言的事情，驚天動地的事情該出在什麼地方？耶穌在事前安排一切，誕生在極大貧苦之中。天主選的誕生地是被人遺棄的馬棚，搖籃是馬槽，牀褥是稻草，覆身不過幾塊破布，煖身不過兩獸的嘔氣。

叫耶穌喜歡的唯一途徑是效法他的表樣。——可惜！我一反省：肉身的舒服，求之何急！住處，牀補，衣服，飲食，不是時

時求過分的舒泰麼？——耶穌，你不久要臨到我心中，請你叫我脫離一切世福，因世福是須與卽過的，並叫我離開你。

我再注視馬槽，瞻仰耶穌聖嬰。——瑪利亞取他在手中，抱他在懷中，親他，吻他，把他給牧童，再把他放在馬槽中，用布裹覆他：耶穌不聲不動。——他對我說：「你見我的聽命；效法我常聽命吧！在聽命中，你有平安，你有妥當，你保得天國的寶藏，因每一個動作要給你更大的功勞，並叫你在永遠得更大的光榮。」

可愛的聖嬰，你要做我心的主人翁。萬分可愛的天主，我愛。

你，你來變化我吧！

感 謝

維底金 *Witkinos* 是撒克遜的君長，當他還沒有奉教的時候，到大嘉祿皇的營房裏去看兵士們領聖體，後來對皇上說：「在領聖體的時候，我看見神父在祭台上拿了個小孩，送給每一個領聖體的兵丁。這個小孩，笑容可愛；但他見了好幾個兵丁，便打手勢，好像很懊喪，不願進到他們心中的一樣。」——耶穌，你到我心中來該抱着什麼態度？——耶穌，不是你喜歡麼？耶穌，我領受了 you，真是非常有福！

耶穌，你一定不是空手來的；請你賜我你在馬槽中指示的兩個德行，就是離捨和聽命：我從天上降來，不是來遵行我的意旨，乃是爲遵行打發我來的（聖父）意旨。（若·陸·三八）

耶穌，在馬槽的稻草上涕泣流淚。——耶穌，爲何你的眼流淚呢？——你答說：我友，因人的罪惡，我哭。他們已叫我在馬槽中吃大苦，我還願後來受十字架的苦刑來賠補他們的罪惡。你該把你的淚合於我的淚，並同瑪利亞若瑟，一齊求天主聖父，使我的痛苦不要爲許多罪惡完全沒用；我願人們效法我的表樣，聽從我的教訓，我的血洗淨他們，叫他們更換活命的方針。

我求了……聖嬰喜笑，他注視我，似在說：「謝謝」。

12

但是不一會，我見他的眼又流淚了。——我懂了：是我的罪，叫他流淚，他現在爲我的罪流淚，後來還爲我的罪流血。——我回憶我一生的罪惡，我流淚；我把我的淚獻給他，感謝他，無限仁慈地寬赦我一總罪惡。——我該從心許他，許他自後靠他的聖寵，再不得罪他。——什麼領會了他爲罪吃的苦，我再敢故意犯罪傷他的聖心！——我認識我的軟弱，不敢再自信我力，但信你的聖寵，耶穌，信你寶血的神效。主，賜我怕故意的罪如同怕毒蛇一般吧！

外小心·

在這些情緒中，我口親馬槽旁的地，自謙自卑，定志自後格

## 兵

### 預備

我到耶穌身邊去，如同小兵到元帥身邊去，因我記得古聖若伯的話：「人的生命，是一個戰爭。」，大聖保祿的話：「發顯是基多的好兵。」

我事奉軍旅的天主。得了軍旅之主的助佑，珊松 Samson 用一個牙骨勝了害利的斐理斯定人，約那大斯 Jonathan 用他的盾牌奪了斐理斯定的營壘，日台杭 Gédéon 率領三百人大敗瑪弟盎 Madianites 十三萬大兵。

我的元帥是如此的，我怎樣？——我是一個屢吃敗仗不中用的小兵，甚而是戰場上的逃兵。——有什麼臉再到我元帥那裏去呢？——放心吧，他已完全寬赦了我。——伯多祿犯了罪，仍是教會的首領，瑪達肋納在罪裏過了活，也成了大聖婦。——天主看人心，心如誠意懺悔，不論什麼都可求他仁慈垂憐。

我到元帥那裏去候令，一方面，我該盡心做一切如同事情的成就都在我身上，另一方面，我該把事情的成就都歸給天主的聖寵。

厄利亞疲乏失望，因主命食奧妙的餅，後來，能一連走四十

日四十夜。——厄利亞吃的餅，是在灰下烘熟，不過是聖體的預像。——但現在我領的，是活的餅，神的餅。——我心有了我主的身，我主的血，我還有什麼不能做，還有什麼不能望呢？

感謝

我如同好兵，第一個動作是敬禮元帥；他又是我的天主，我該朝拜他。想到我罪惡的重大，他寬赦的大量，我俯伏在地，感謝他賞賜的種種恩寵。我在元帥跟前提起精神，如臨檢閱一般。

——主，耶穌，你肯到我心中，你真是慈善，請你把我週身檢閱一下，有不是的地方，請你一一指責。——主，我在，身靈俱

在：主，看我眼，（牠們能否不閱污靈的事物？我能否在書報中時常謹慎選閱？）——看我耳，（牠們能否不聽你厭惡的聲音？）——看我口，（一句無用的話你也責斥，難道我在說話中竟無瑕可指麼？在我的飲食上，你滿意否？）——看我手足，（在我舉止上，你有何指斥？）

天主，請看我的思想，願意，希望，愛慕；主，你願我做什麼？

盡本分，是兵士的天職，但爲敬愛元帥，難道我在本分外，

就不能再多做些麼？主，耶穌，你給我的恩是無數的，爲我的死是悽慘的；爲顯一點知恩，我不能多做一些事麼？難道我不該在事奉你的道上，更形大量麼？

我說了這幾句，好像元帥親愛地看了我，說：『我兒，不過抵抗罪惡，偏情，世俗，這是防守的戰爭，這是個個教友應盡的本分。但你若願在我麾下，做個勇兵，征服你我的公敵，你須積極攻擊，使敵人沒有反攻的餘地。積極攻擊是什麼？積極攻擊，就是克苦肉身，攻打私慾，時時處處善盡本分，不怕情面，在說話行事中，不求私益，不自大自傲，你若是這樣做，便可不難戰』

勝敵人，在隨便那一個地方，你要見你的元帥，在前綫領着你，在左右鼓勵你，扶助你，督察你，你一切的努力，都要得百倍的賞報。』

## 耶穌長大

### 預備

耶穌，我今日求你賜我日常要緊的德行：內修的德行，家庭的德行。

我兒，到納匝肋來吧。

我天主，你是一切的造物主，是一切的主人翁，一切你都能，你爲了什麼，如今變成這般窮苦 微小，聽命，良善呢？

耶穌漸漸長大（路·貳·四十）。他願兩年工夫，手不能作事，足不能行路；在瑪利亞若瑟的中間，蛙步學着走；也像別的孩子，好幾次跌倒在地；也鼓舌弄嘴啞啞學話。——他不是力，不是知麼？——他這樣做，無非要教訓我修謙德：我願在人上，我難受他人的指正！——主，教我謙遜吧！

耶穌聽命，他是天主，聽受造的命！他不但在無知孩童的年代聽命，他聽命聽到三十歲。——他自己的快樂，一概不求，他專務的，是承行在天聖父的和在世代聖父的意旨。他聽命，在最微賤的事上聽命：在納匝肋，掃地，挑水，搬傢伙；在若瑟手

下工作，好像一個小學徒。他是天主，明瞭更完備的，更奏效的方法，更便利的，更省力的器具，……他聽命，一概不用。

耶穌，教我聽命工作。主，你爲成聖極卑微的工作，常一心一意求聖父的喜歡，行天主的意旨。主，賜我專心爲主工作吧！

### 感謝

耶穌，我自從領了你，好像得到納匝肋的平安，熾熱的愛情，堅固的意志：這不是世上無價的幸福麼？

我兒，爲得這幸福，除了日常祈求外，你還該謹守幾項規條：就是攻打自私，忘却自己，專務做天主的聖意，總之一句：在慈愛的聖父前，盡好日常的本分。

誰忘了自己，便能像耶穌在納匝肋一樣就合別人，在家人身上見到天主的肖像，愛慕他們，時時幫助他們；說些至誠的話安慰他們：這樣，真是一個在家的好教友。

愛主愛人的情擴大我的心胸，消滅自私的我，叫人活地堂的生命。——教友的心思，同世俗的心思一比，好像白天同黑夜；

23

一邊是德行，一邊是罪過，一面是平安快樂，一面是擾雜傲慢。  
納匝肋的耶穌，請把你修的德行賜給我，請教我像你，像聖母若瑟，祈禱，工作，聽命，愛慕吧！

# 先生

## 預備

主在，他叫你（若·拾壹·廿八）。我全全屬於他，他是我命之主，我死之主，我至尊之主，我永遠之主；他不遠，在我邊；他本在天，今離天下降；他下降，是爲了我。

耶穌來，不是爲罰不忠的僕人，也不是爲向他索十個銀元的錢債，也不是爲出賣他當奴才，——這些都是我應受的處分——但是爲佈揚他的慈愛。

他來，不是需要我，他是至尊之主；是我早晚需要他，因沒  
有了他，我什麼也不能做，就是有功地呼耶穌的聖名也不能。

他來，爲同我講話，爲告訴他的意旨；僕人的生命，不是全  
該用來做主人的事麼？

這天上之主同那地上之主一比，真有天地之別：他待僕人，  
終不從中取利；並且他所願望的是僕人的利益：就是要僕人活一  
個節制的，明智的，教友的性命，以得永遠的賞報。

這至尊之主，在我身邊；在，不夠，還要進我心內，同我密

談，把他的心事告訴我。他叫我，無非願我同他緊緊結合。主，何慈善之主！

我起，走，躍，滿心倚靠愛慕，迎接他。

### 感謝

萬分慈愛的主，你在我心，看我朝拜感激的情意都是很大的。主，請言，你的僕人恭聽訓話。

你給他五塊錢爲生利出息：給他靈魂的官能，肉身的器官，請不許他做效不忠的僕人，把你的錢埋在地下，袖手等着算賬的

日期。

請對你的僕人說你今日的意旨吧！

我主，我對你有應盡的天職：祈禱，神業。

我對父母師長平輩小輩，也有應盡的天職：敬禮，服從，友

愛。——我對我自己，也有應盡的天職：改過失，盡本分。

主，你認得我的過錯，我已往的過錯；你知道我該在什麼地方格外留神。請下告你的意旨，並下賜神力吧！我能勇敢從事了。

你賞報極微的善願，為愛你做的最小事情。主啊，請不許我

蕩費光陰，蕩費你用重價買來的光陰。賞我知道這光陰是你工作的，你寶血的代價，是兌換永遠天福的證券。光陰如流水，一去不返，願每分鐘都爲你用，不爲我私意而爲你聖意用。慈愛之主，願每一滴聲作我愛情和感恩的表記！

## 播種人

### 預備

我像播種的到各處去播種子，在你的靈魂上，我播了種子已不知多少次了；但到現在，收穫常不豐。耶穌，好的種子少極了，我羞愧。爲何是這樣不毛？

你的靈魂，好像是條大路，因了你堅硬的心腸，擾雜的思想，我的種子留在地面，不入土；不一會，種子被行人蹂了，被飛鳥啄了。（路·捌）

有時，我的種子也發芽。——你也做過幾個善功。——但弱嫩的莖被荆棘一撫，便枯死了。——荆棘，世俗的誘惑，物質的快樂，朋友的情面。——我用痛苦鮮血買來的恩寵，竟然不生什麼效驗！

主，難道我真不能結三十倍，六十倍，一百倍的子粒麼？

我兒，這是你的事：耕田地，開你的心門，預備接受聖寵吧

！依了福音的真精神，不要跟從魔鬼的主見，世俗的心思，活命吧！後來，收了我的種子，趕快用耜來覆土，關你的心門，外面的事，不要許牠進內，一心存想我，愛慕我，準備行我的意旨。

——你要嘗到怎樣我能充滿你的心，你親自嘗了，纔能懂得這個 31

福氣；並且你越嘗，越要覺到需要這個福氣：這是天堂福樂的肇始。——我在天上爲你預備的福樂是平安的，充溢的。來，你越離捨一切，越能得我的安慰。

感謝

我天主，我朝拜你，欽崇你，因你的聖寵，我自後在靈魂上，掘深深的溝，拋出一切感覺的愛情，使你來臨，獨自充滿我心。

全善全能之主，現在你得了我的三司五官，趕快造就我，我願常屬你權下，永不離你。

若使田地不十分沃饒，農人必格外費力！耕田，加肥，翻土

，雨水得漸漸浸入，種子乃發芽，開花，結果。——耶穌，我靈的地是不毛的，請你多費心血，因了你，牠要完全改變了。

信德的亮光曬我靈，愛德的炎火熱我心，我微弱的莖，向着你生長，開花，結果。

主，我求你：遠離我外面虛假的，能阻止你聖寵的分心，消滅偏情的風浪，拔去世樂的荆棘。

我也盡心，使你的聖寵奏效，勿許我抵抗你重重疊疊的恩寵；這樣，我靈因你，在你，結三十倍的子粒。主，不，因你無

限慈善，結六十倍的子粒，結一百倍的子粒。

一個靈魂常領聖體，便不是一人活單調的性命，但你同牠，在牠，一齊活命；所以，耶穌，是你叫我靈生活，叫牠結一百倍的子粒，請默啟我今天當定的善志；並灼熱我心，使牠不再拒絕你的愛情了。

## 收稅人

### 預備

我謙遜地跪在地上，效法收稅人，敲着胸膛，不敢抬頭（路·

拾捌·十三）。我一心倚靠，因我求，是向無限悲憐的主求。我聽

見一個從心底來的聲音說：「謙遜與懺悔的情緒，常得我的恩

寵；我寬赦你，我愛慕你。」

這聲音接着說：「法利叟的傲慢，自滿，輕人，我厭惡；他

們不肯回想自己的過錯，不肯懺悔已往的罪惡，我不能寬赦他 35

們；他們就是行些善功，也無非是討人的讚美，爲天堂是毫無用處；他們的哀矜也不算什麼，因爲做哀矜是爲耀人眼；寡婦獻的一個小錢，更動我心，她要得百倍的酬報。☺

☺我兒，我洞悉人的靈魂，照每個人的功勞，我酬報他。謙虛，懺悔，固是善功，但也該考察什麼更引我犯罪，後來定個堅志，將來不再跌倒；人一次受火灼傷，下次再不敢近火；人走路時，腳碰了尖利的石角，皮破血流，下次走原路時，必格外留神。☺

耶穌，我等一會領你的時候，請你賜我：你所稱揚的孩童的誠樸和謙虛兩個德行。

我感謝你，你不看我的卑下，冷淡，常照顧我：請看我心：牠極願奉事你更慇懃，愛慕你更熱切，在一切行爲中，更求你的喜懽。

我心有不足處，請你補充吧！只須說一句話，你便能醫治我，改變我。求使我識你日益真切，愛你日益熱切，識已日益透澈，使我領悟我該時時需要你和你的聖寵。

我天主，我懷着最深的謙虛，最大的倚靠，到你臺前，請在你苦孩身上完成你的工程吧！免得你的恩寵，完全沒有效用。你 37

爲他受的苦，流的血，發的愛，迫他緊隨你吧！

感 謝

我從聖體欄上回來，胸中懷着至尊的天主。我自卑自下。他是德行，偉大，能力，現在竟屈尊下臨到粉刷的墳墓內！——可憐！主啊，我是那專意拔去人目中稻草，忘却己目中棟樑的人

（寶·柒·三）

耶穌·你一生的性命是謙虛的性命，你洗宗徒，甚至如達斯的足；你當惡徒口親你臉，負責你的時候，仍稱呼說：『我的朋友』（寶·念柒·五十）——耶穌，達味聖王的後裔，天主的聖

子，你竟自稱「人子」。主，教我謙遜美德，願我領悟牠，實行牠！

主，我犯多罪，負多寵，請壓伏我，置我在應居的地位上。——你的聖人們，自視爲罪人，居衆人下；若使我自大，自以謂做了善功，真是更顯我的鄙陋了。

耶穌，我要在這自認卑賤，自認無能的根基上，建造我的修成，使我活個教友的真性命。——我奮起倣效你的表樣，專務盡本分，對人常是可愛的，慇懃的，和悅的。耶穌，我軟弱，請你助我吧！只須你給我一點愛火，我便能真心愛慕人們，盡力扶助

人們；另外，敬愛那給我萬物的主，那因愛而爲我流血的主，那  
在我心中許我永遠福樂的主。

# 判 官

## 預 備

耶|蘇|是無上的判官，他一判決，便再沒有上訴翻案的餘地了，永遠的命運就此定局。

但到如今，耶|蘇|是我的中保，他在聖龕內，慈善地注視我，他全能的眼，透到我的靈底，看見我隱密的念頭，把我的罪惡，和盤托出：我還有什麼再可辯護呢！

我的一生行爲，爲他是一本可翻閱的賬簿；他把賬給我，  
41

我接了，見滿載着他的恩寵，和我的辜負。——再見，在許多頁上寫着我的罪過。

我一死，但見公義，無限的公義！——就是我慈母瑪利亞也  
沒法挽救。——慈母啊，至少現在你爲我轉求吧！你是我呼號的  
母親，你是我倚靠的母親。

耶穌，你不一會親愛地到我心中；請你親自預備我聽這可怕的  
判案吧！我有什麼不是處，請你從速指正吧！

你召我，我來，我把靈魂的動作，都呈給你看，勿再使我的自愛瞎我眼，光照我的悟司，堅固我的欲司。

感謝

我發信德，行朝拜。我自視虛無，等候我的判案。耶穌說：  
「公義的時期還沒有到，但不一會就到，並且在你不料想的時候，到了。」（賢·念肆·四四）——今天耶穌到我心中，我可得一破格開恩的判案。

偉大之主，你是無限慈善的！在判案中，你的無限慈悲節制你的公義！許我，今日因你在我內的神光，照耀自愛的我，使我

也能領悟當改革的地方。主，請言，僕在恭聽。

至上的判官，許我同你一齊查考我日常的工作：我起身的時候太晚麼？——我起身劃十字劃的鄭重麼？穿衣服，爽快端正麼？洗臉，過分打扮麼？早課，念得收心麼？

耶穌，望彌撒時，我有什麼不是處？想起彌撒聖祭的偉大麼？彌撒中，你爲我犧牲，我心存感愛麼？

主，日裏工作，念書，同人交接往來，有什麼不是處，請指正吧！

一日三餐，有什麼不節制？

休息時，談話時，有什麼叫你難受？

到了晚上，一天過了，再不還來；主，我的晚課，念的是否相稱你的聖鑒？

主，放一線神光進我的靈魂，教牠該怎樣做纔能善用你賞賜的光陰。從今以後，我願熱心，賠補妄費的光陰，和光陰內滿充的罪過！

我屢次結計某人怎樣想我，某人怎樣評我，實在，這都是無用的結計。——沒有一個人，能造我，能給我一切，能判我；45

主，我天主，惟你，是我的造主，救主，判主，一切我已有的，  
現有的和將有的，都是你的；一切都明白地告訴我該順命，該愛  
慕·主，助我從今以後做事，惟做你所願，如你所願，因你所  
願；每日在聖體中，汲取大愛；事事以愛為唯一的動機。

## 井邊婦人

### 預備

耶穌同宗徒們步行到西加爾城，他坐在雅各伯井的石圈上，宗徒們便轉身進城去買東西。有一個撒瑪里亞婦人走來打水，耶穌向她說：「給我水嗑。」——主渴，主倦，他不知費了多少心血來追尋我的靈魂！

耶穌接着說：「若你知道天主的恩典，又知道向你說給我水嗑的是誰，你必先求他給你活水。」（若·肆）——婦人答說：

「先生，你沒有打水的器具，井又很深，你從那裏有活水給我」 47

呢？——耶穌說：「凡嗑這水的，免不了還要渴，但嗑了我給的水，那就永遠不渴了。」——婦人說：「請把這水給我，好叫我不渴，我也不必再到這裏來打水了。」

主，今日，求你給我這嗑了永遠不渴的活水吧！世上的快樂，不能滿足我的心，我越嗑了，越渴。——主，使我領悟天主的恩典，聖體的恩典，你身，你血，你靈，你神，你能，你慈，你愛的恩典。——願我的靈魂，常想你，離捨轉眼即過的世福。

主，求你賜我永遠不渴的水吧！

主，我無能汲取這奧妙的水，請來打取灌溢我靈。我領聖體是願嗑這活水。

聖體爲我是天主的恩典，聖心的恩典，愛情的恩典。在這裏，我能爲我的得救，爲我在世的真福，得到一切的需要。主，把活水給我靈吧！願在天主的井泉中，打取快樂。——如同小鹿趕往泉源去解渴，我靈也願因你得飽飫。

### 感謝

我領受——如同神父在送聖體時說的——天堂的定銀，永遠性命的憑據，可愛的耶穌，請賜我活水，解世福的渴。世福，不49

能滿我心，世福，一會兒該完全離棄。主，唯有你，能滿足我心，因這心，是爲了你受造的。

願熱愛世俗的情，早離我。世福能耀我眼，安我疲乏的神，

但不能叫我心得真福；聖達尼老說：「我心是生來爲更大的事情。」

不過在你那裏，有我天性仰慕的一總幸福。——我怎樣能得呢？爲愛你，並爲證我愛，我對你，對家人，對親友，對我自己，善盡我的職務；請你賜我神力：我有平安，休息，有在世能有的真幸福，他日還得你爲我預備的極樂天堂。

耶穌，我跪在你足下，要把我該做的事，考察一下，請勿許自愛的心瞎我目。

你指出了撒瑪里亞婦人的罪過，便叫她認識她自己。——主，請把我的罪過顯示我；請告訴爲事奉你，爲證愛你，我該做些什麼。

這悔過知恩的婦人，到處傳揚你是默西亞，救世主。我也願意讚揚你是慈善的天主，救世的天主。

你用先知的眼，已望見田地生果，福音救人；你仍不顧艱

辛，不願用物質的糧食，但關心聖父的神國。耶穌，請賜我少結計肉身和世俗的事情，但多費心在我身上，在人身上，擴大福音的神國。

# 師

## 預備

天上的神光照我，變化我。——假使如同他前在西乃山上，頒行十誡，先有號筒聲，打雷聲，我該要多麼恐怖戰慄！

假使如同他前在大博爾山上，顯聖容，我聞了全能聖父的聲音：

（這是我的愛子，我所最悅樂的，你們應當聽他）（賈·拾柒·五），

我也要像伯多祿，俯伏在地，多麼害怕！但耶穌俯就我的軟弱，

他前在白冷郡，變成小孩；今在聖體中，隱藏人性，取個小白圓

圓的餅形：這樣，他能親愛地同我談話。——我天主，你多麼愛

我，我怎能報恩呢？

在聖體中，你可慈愛地教我甘飴的誠律，因你心同我心講話——我怎能再輕忽這最大最重的誠命：「你該全心全靈全意愛你的天主」呢！——只須我一領會你的疼愛，主啊，我怎能不全力——微小的力——愛慕你呢？

另外，我又見你極愛人們，叫他們做我的弟兄，願他們在世領受同一的聖餐，在天享受同一的天福；主，我師，我怎能愛了你，不再愛人如己呢？

耶穌，你在山中宣道的時候，講過真福八端。你一生立表  
樣，給我看；現在聖體中，又不斷訓導我；你又堅決，又良善，  
迫我修這些美德。

你在永遠上智的明光中，頒示這端真福：「神貧者是有福  
的。」（路·伍·三）；你一生性命，常實踐這端真福；現在你在聖體  
內，更令人驚嘆，你貧窮，你被人棄在一邊，你仍聽司祭的命！

你在山中又宣講痛苦與眼淚的價值。——在祭台上，你不住  
地自獻，爲我們祈禱。不知有多少次，我們跪伏在你足前，長吁  
短嘆，你堅固我們，安慰我們說：「痛苦的代價是天國。」！

你也明白教訓我們該有義德的飢渴，就是超性恩寵的飢渴。——你勸我們，該愛潔淨，該愛和平，唯在你那裏，在聖體那裏，我們能得到這些美德的真精神。教友有了你神力的扶助，便能忍受，甚至愛慕窘難！

耶穌，你教訓我修這些美德。你的心，滿被着美德，願我的心分潤一些吧！請光照你不肖的僕人，使他領悟在這時該做的事。

我願聽你的說話更清楚，你的訓話更仔細，所以我在心中關個幽靜地，因為你會對厄利亞先知說：「我的聲音不在擾雜中聽

見，「在聖經上，你也說：『誰願祈禱，該進了屋，關上門。』」  
（竇，陸，六），我要脫離世事，緊閉肉身靈魂的眼睛，住在平安  
中，這樣，主，你肯同我密談，把你的意旨訓迪我麼？

### 感謝

耶穌，在我心中，我信，吾主耶穌，求增我信德，倚靠，服  
從，愛情。

可愛的耶穌，我覺着你盤据我心中，我覺着，因為我有良心  
的平安，有按信德判斷一切的神光，有脫離世物的決心。你提拔  
我靈歸向永遠的真福，我滿心充溢你愛情的甘飴，開始覺到我受 57

造是爲你，並且唯有你纔能完全滿足我的靈魂。

願我乘你賞賜的好心境，勉力領會，體味福音的聖訓。

我聽見一個聲音，牠重說你講過的話：「我是良善心謙的。」

（寶，拾壹，二三）；主，你是心謙，你自願受辱取奴才的形像！你自卑小在馬槽中做孩子，你在納匝肋服從若瑟聖母的命令，你從未做你的私意，但時時行父的聖意；我，我是灰土泥塵，我竟把服從長命當作一件難事；我把你賜我的優長，不想是你的破格恩典，竟自大自誇；一些小挫折，便叫我掃興，一個小凌辱，便叫

我擾亂；耶穌，扶助我，消滅一切自私，虛榮，傲慢的心意。

請教我待人和氣，友愛；請賜我愛近人，如同你愛他們一般。處處勉力叫他們喜歡，常常謙讓坐末位。這些神光聖願，都是你賜的：我感謝你。這些都相反我本性，我實難踐行，但想到你自謙自卑，爲了我自視虛無，我就勇氣百倍，不敢再遲疑不步你的後塵了。

主，天主，我今伏在你前，親你的聖足；請你信我，因你寬赦我多多，我誓願愛你也多多。

## 風 浪

### 預 備

耶|蘇|對|民|衆|講|了|好|久|道|理|，|到|了|晚|上|，|他|上|船|，|睡|在|船|艙|上|，|宗|徒|們|見|耶|蘇|在|邊|，|滿|心|倚|靠|，|用|力|打|槳|，|船|便|在|湖|上|而|進|。

覺|到|耶|蘇|在|我|身|邊|，|在|我|心|中|，|真|是|一|個|鼓|勵|；|不|一|會|便|能|得|這|大|恩|。|——|當|耶|蘇|睡|着|，|我|不|覺|到|他|的|神|慰|，|便|該|奮|鬥|打|槳|。|——|當|我|靈|沉|在|黑|暗|中|，|只|須|信|德|告|我|耶|蘇|在|邊|，|終|該|一|心|倚|靠|。

暴風起，白浪滾滾向着船身直撞；船便在浪花中，飄搖不停，忽而高升天，忽而低入海，很是危險！

耶穌却睡着。——我信：他睡，他心不睡，却醒着，照顧一切，不准我們遭難。

在困難憂苦中，該做什麼？效法宗徒們祈禱，更好呼號耶穌。我們的祈禱越是誠懇，耶穌的救援越是迅速奏效。——主啊，救我們吧！耶穌要死了。~（費·捌·二五）——這是宗徒們的救命聲，我遇到誘惑，痛苦，艱難，也要屢次呼號：~主救我吧！~

耶穌，現在將到領你的時候，我心向你，到了困難時，我也  
要像宗徒一樣喊叫說：「主救我，我要死了。」耶穌，請你命我  
的偏情平靜，叫我得安逸吧！

若你願我仍留在患難中，我完全服從，不過請主時賜我覺到  
你在我邊的甘飴；我求你當我領你的時候，賜我嘗到你的疼愛；  
沒有了你，沒有了慈母，我這船便遭滅頂的大禍，但有了你，我  
可打暴風大浪中經過，安然出險。主，我倚靠你聖心無限的慈  
善，我希望，我愛慕，我拿整個的我交給你。

感謝

別一次，耶穌在山中祈禱，到了夜半，便動身到船上的宗徒那裏去；到了，他仍在水面上往前走，好像要離開他們到別處去的一樣，他們不認識，當他是怪物。

當我靈魂的境地惡劣時，耶穌也不叫我們認識他，即在領聖體後，他也好像要離開我們的一樣。

不覺着熱心，不常是天主的罰，慣常是天主的試探；在這裏，天主要我們領會我們的無能，他願我們有時單單靠了信德做

事，可多建功勞；他鼓勵我們，雖然我們覺到神苦，他常在心中  
對我們說：『是我，不要怕。』

伯多祿是一位熱烈的宗徒，他大聲喊說：『主啊，若是你，  
叫我在水面上走，走到你那裏來吧！——耶穌說：『你來吧！』  
——伯多祿便跳到水裏，水面竟變成了堅地，他便喜歡地向耶穌  
那裏走去。——但忽然括了一陣大風，他便起害怕，覺着要沉下  
去，一時失却了信賴，便往水下直沉。——幸虧，耶穌在那裏伸  
手拉住他，責斥他說：『小信德的人，你爲什麼疑惑呢？』——  
他們一上了船，船一會兒便到對岸（竇·拾肆）。

耶穌，伸手給我，——救我，——使我勿再疑慮，但使我領悟同了你能勝逆境的浪，偏情的風。——我上了你的船，你引港，你照顧，我便可到岸。——若有時我不見了你，或當你爲怪物，或你裝着要離開我，我仍該信你望你。

耶穌，現在你得了我靈，求你給我今天該做的事指示給我：我該怎樣打槳，扯篷，把舵，你說吧！我完全服從；請使我作事如同伯多祿一樣爽快，起勁，喜歡。

## 醫 生

### 預 備

神醫，我求你診治，從前生病的，都到你那裏來，你就治好他們。主，我靈病了：請說一句話，牠就好了。主，請發慈悲吧！

我靈是瞎子，除了世俗的虛榮外，牠什麼也不見；但一會便過的世界，好算什麼呢？永遠纔是實有。請光照我靈，使牠領悟永遠不死的性命，再隨着信光的指引而勇往前進。主，叫我看見吧！（谷·拾·五一）。

我靈是癱子，牠無力走你指示的道路；牠不過能動一些去捉摸世間的虛假。主，神醫，你什麼都能；請給我神力，使我勇敢戰勝一切阻礙，在修成道上，飛進直前。主，叫我行走吧！

我靈是聾子，牠好像一些沒有聽見福音的聲音，牠留心世俗的聲音，及偏情的激盪。主，叫我聽見吧！

主，神醫，你的能力，從未減小；你哀憐病人的心，也常不變。主，請完成你的工程吧！我的靈魂，你已賞牠許多恩寵，請叫牠善用你的仁慈吧！

即使我的靈魂死了，我仍是仰望你：你能伸手拖牠，如當初  
拖納嬰寡婦的兒子一樣，後來，你把復活的牠交給慈母瑪利亞。  
我的靈魂如同辣匝祿在墳墓中，已發臭了，但我仍是仰望你。你  
一聲呼喚，牠便從墳墓裏走出；就是牠被罪惡束縛着，如同辣匝  
祿被布條綑綁着，也沒有妨礙。——相傳辣匝祿復活後，傳揚你  
的聖名，不怕吃致命的苦，好久努力工作光榮你。——主，請叫  
我活新生活吧！請教我識你更真，事你更忠，愛你更熱吧！

感 謝

耶穌進我心中，生命，康健，快樂，復活，都一齊進來！——

——我筋絡中流着新血，流着耶穌的寶血！我放開新眼界，見永遠的事物。——新糧食，給我靈神力；從此，我在堅固我的身上，能做隨便什麼事了。

我已不是那在堂門口一拐一跛的瞎子了，我已不是那躺着直僵僵的癱子了，我有生命，我取了牀，起，跳，躍，跑。

耶穌，你的話是全能的，你的力是無一不能的；是你的力，叫致命聖人得勝利；是你的力，給人真福平安；是你的力，擔保人在天國上享受你的福祿。

我的靈魂，你想一想，不過在耶穌身上，有這恩典，這神力·耶穌要用對廊子底下躺着的癱子的話，對你說：「你現在病好了，可不要再犯罪了，恐怕遭着什麼更大的禍患。」（若·伍·十四），你肩你的牀，牀就是你的肉身和私慾；你該做牠們的主人，所以你不但該拒絕無理的要求，還該做些克苦的功夫：就是許用的事，也克制不用·你的肉身，是一個利害的奴才，你該常制伏牠；不然，一朝牠反抗起來，那就了不得；你的肉身，又是一隻強馬，你終該收住韁繩；不然，流韁的馬，橫撞直碰，禍害是不小的·

我的靈魂，你已歸到天主那裏去了。但你若一停止祈禱，醒寤，你便要跌到。——你快脫離一切俗思凡念，在聖血中取真實的謙遜，熱烈的善願，常大方地，完全地，爽快地，喜歡地，盡日常的本分。你有了聖寵，纔有神力，你勇敢地做事吧！做事切勿浮泛。你快些問問耶穌今天該做些什麼。

## 無花果樹

### 預備

我設想今日天主檢閱他種的園地，他仔細地考察了一總樹木，末了到一棵無花果樹跟前說：「我三年來，在這無花果樹上找果子，總找不着，你斫了牠吧！爲什麼要牠白佔地方？」（路·

捌·七）

我難道不是這棵無花果樹麼？——天主給了我許多聖寵，我結過什麼果子？我在修成道上前進了幾步？天主給我聖寵扶助我，許我天堂勉勵我，我仍是這樣，真是一個不中用的僕人。

天主檢閱我的靈魂，主，不使我像無花果樹不結什麼果子，游手好暇着，一些也沒用；空暇是萬罪之母：牠使我從偏情，順私慾，犯大罪，活覺情的性命；末了，天主要對我說：『到永火裏去吧！』

在世上的時候，你的慈悲勝過公義；我聽見耶穌說：『父，再留牠一年吧！等我在牠周圍掘掘土，培上糞，以後結果子，便罷；不然，就斫了牠。』(路·拾叁·七)

天主爲我靈費的心血還要大：他不但給我許多聖寵，他還爲

我工作，爲我受苦，甚而把他的身體做我的糧食，把他的寶血做我的飲料。他的身體爲我釘在加爾瓦畧山上，他的寶血爲我流的，一點不剩；他的靈魂愛慕我，他天主竟到我心中，他勝了我的無情，我的頑硬。主，從此新的血液在我身內周流吧！

耶穌，請發聖蹟，用你的疼愛變換我心吧！

### 感謝

耶穌在心：我全靈感謝他，朝拜他的聖鑒，尊威，大慈，聽他的訓話吧！

我恭聽：「你充滿自愛，活五官的性命，你在世找不到真福，死後得不到永福。——你該善用你靈的三司，你身的能力。」

「你有一個地位，你該考察怎樣更能達到成全。——你還沒有地位，你該選擇一個：祈禱，研究你的性格和聖寵的指引。在選地位的時候，你只該看你靈魂的得救，不該說：選這個有臉，選那個有錢；但說：選這個，那個，因為是天主的聖意；你好好地選了，你就有天主預備的聖恩，幸福，天國。——在領聖體時，就是現在，五官，情面，私慾的引誘少，我該尋找天主的聖意。」

我領了你的身，飲了你的血，爲報答恩主，我該做什麼？  
76  
主，賜我事你，愛你。——在微小的動作上，我也求你的聖意；  
我不靠我微弱的力，耶穌，聖母，我一心倚靠你們。

# 國王

## 預備

在不一會要領受的耶穌前，我是誰？——因聖洗，我是他的義弟，他的承嗣人；因堅振，我是他的勇兵，這些名號叫我得天上的恩寵，但天國也定下應盡的職分。我若情願跟隨耶穌，先該棄絕魔鬼和魔鬼的事情，就是棄絕一總叫我離開耶穌，我王，我主的事情。

奉事耶穌，該怎樣慇懃？——拿破崙的兵多麼赤胆忠心！——

耶穌不是勝過拿破崙萬倍麼？——我全屬於他；他不准，什麼也不能害我；他常救助我，他牢記我一切的工作，勞苦，他喜歡我，要賞報我。——跟隨他。順從他，這是我的格言，口號。

他給我神糧，變化我靈；他自己不曾做過的，總勿命我行；命我行的，總勿勝我力；但我該在他麾下打仗。——打仗，在那裏？幾時？——打誰？——耶穌答說：你的大敵在你身內，就是那引你犯罪，引你不守誠律，拖你下地獄的懷性子，先征伏牠，再節制你過分貪舒服，貪覺樂的心思。——你的靈魂，該

是主人，牠該約束肉身，按着相當的分寸，許牠不多不少。

你第二個敵人是自愛，牠叫你討虛榮，叫你招搖，叫你驕傲。——若你能勝你身上的敵人，魔鬼世俗便不足爲奇了。

耶穌，我王，我主，你要我制伏一總仇敵，我軟弱，你不是要的太過了麼？——耶穌說：「放心，你不該靠你的力量，該靠我的神力；我常在你側，助你扶你，今日在聖體中，我要給你偉大的神力。——耶穌，請來吧！屢次來吧！——用你的善表，用你的聖愛，迫我前進吧！」

感謝

我天主，我王，謝你今日臨我心中。

救主，我靜聽你的訓話，回憶你的表樣，一心攻打肉情，攻打重看世俗和其他光榮的心思。——你說過：人不能事奉兩個主人。(賢·陸·二四)，我不再在你和你仇人的中間做騎牆的了；我要跟隨你：你到那裏，我要跟到那裏。主，你見我現在膽小，請增我膽量吧！

我領悟了沒有？我王不但打敗仇人，且壓服他們，使無力反

抗。他教訓我該怎樣用好財物，並進一步：叫我棄絕財物；他本是富有萬物的，他一生貧窮，無物枕首，飲食淡素，末了，一絲不掛地死在架上。

耶穌願我棄絕世俗和世俗的光榮。——他在世上爲我立了什麼表樣？——他是皇家的後裔，生在馬槽，活工人的性命，逃難至厄日多，遭仇人的輕慢凌辱，被整個民族棄捨，被釘在兩盜的中間。

我王教我該怎樣攻打仇敵，該怎樣大量，怎樣勇敢。——主，一切你都爲我做的，我願做效你，跟隨你。——在我心中的 81

耶穌，我恭敬朝拜你，並求你扶助我。

我願下總攻擊令，壓伏我的肉情；騎士在馬上扣住轡頭，收緊韁繩，馬不得自由奔走，唯服從騎士的命令；我也時常做些克苦功夫，壓服我的肉身，使牠動彈不得，也唯我命是聽。

我跟隨你輕看世俗和牠的虛榮；我因你的寵佑，成一個好教友；我不怕情面，在衆人前，高揚我的信德。我不但不做你不喜的事情，且用我誠樸的談論，舉止，服飾，明顯我是輕看世俗，信從耶穌的徒弟，我全心愛你愛人，專意修和藹，赤膽，誠實等德行。

我主我王，你爲了我受苦刑。請在聖體中賜我熱願，常爲事  
你不辭一切艱辛。

## 摸 衣

### 預 備

我靈害病，真如路加聖史記載的婦人一樣，她被魔附着，病了十八年，身子彎曲着，一點不能上看（路·拾叁·十一）。

沒有了聖寵，我也是這樣：我注目塵世的東西，牠們的光耀吸引我，叫我難舉神向天。——主來了，我求他救吧！

我靈病久了，我雖迄今發奮，常無濟於事，但我仍是希望，聖經上也記載：有一個女人，十二年來患血漏的病，在醫生手裏

花盡了自己的家財，並沒有有一個能治好她（路·捌·四三）·世上還有病人較她更可憐的麼？

造化，她聽見人聲鼎沸，便詢問爲了什麼人這般擁擠·——耶穌要來·——她也聽見過耶穌發的聖蹟：一線的希望，從她心中起來，她不願錯過機會，她候着·

她不敢在衆人前說出她的病狀，她偷偷縮縮地在人羣中擠來擠去擠近耶穌，她的信德和倚靠多麼大！——若我能摸到他的衣邊，我病就好了！

我做效她走近耶穌，不但摸主的衣，還碰主的身，喫主的肉，同主緊緊密合

耶穌，設在我身上尙有幾件叫你難受的事，設從上回辦神工後，我又犯了小罪，設我還有幾個叫你不喜歡的牽戀，主啊，請看我懺悔的心，深自謙虛的心，愛慕你，希望你，需要你的心，不再讓我靈遠離着你，長吁短嘆，你說一句話，我靈好了。我靈正焦心着等候你的看顧哩！

### 感謝

婦人一觸主的衣服，主便轉首對徒衆說：『有一個人摸我的

衣服；宗徒們答說：「先生，不要說一個人，說十個，二十個吧，因為你四週都是人呢。」——耶穌說：「有人摸了我，因為我覺着一個能力打我身上出去。」（路·捌·四六）

得到聖蹟的不過一人：耶穌常按人的心境賞賜各種的恩寵。

——我有這婦人的無限倚靠麼？——若我不能喊了便得聖蹟，至少該同聖經上記載的孩童的父親一齊喊說：「主，我信，請增我的信德吧！」

主，我倚靠你的全能，慈善，救我的熱願。主，請增我的倚靠吧！願我的倚靠是活潑堅固的，使我多得需要的恩寵。

願我常舉目望天，不再彎曲徘徊向地。主，請醫治我靈累年  
的病吧！耶穌，你的寶血，我剛纔領受，牠正在我一身內周流  
着；願牠給我教友的真性命，超性的新精神。我要愛你所愛，惡  
你所惡，行你的事，揚你的名；有了你的寵恩，我可一心爲你思  
想，說話，行事了。

耶穌，你什麼也能，我覺到你賜我聖寵，不使我阻礙你的寵  
恩。你乘在我心內的時候，趕快變化我靈，出一力，治好牠的百  
病，補養牠的軟弱！

## 朋 友

### 預備

耶穌，我滿心恭敬，另外滿心愛慕地拜見你；你會說：「我不再稱你們爲僕人了，我稱你們爲朋友了。」（若·拾伍·十五），主，這句話，多麼安心！

我，我是你的朋友！難道我，不是負義的僕人麼？——我好幾次離開你，犯罪重傷你，愛慕俗友，肉情，忘却你，主，無窮的慈悲，你不棄絕我，不離開我，時時給我恩寵；你疼愛我，

我走錯了路，你指正我。——你把你的心給我看，並對我說：90  
「凡我從我父處聽來的，都給你們知道了。」（若·拾伍·十五）

你在世的時候，為顯你愛我的熱情，你為我做了許多事：你一生的性命，是貧乏的性命，你為我，你不忠的朋友，死在十字架。你說：「人為朋友，肯捨自己的性命，人的愛情，再沒有比這個更大的了。」（若·拾伍·十三）。主，你待友真太厚了。

今天，你又叫我領受你愛情的表記，你說：「人在酒席上款待他的朋友，便覺到幸福。」——主，我到席，我謝你的請帖。

主，你是全能的，請收我神，我心。

收我神，使牠領悟福音的真意思和你要我做的事情。收我心，使牠因了你的愛情，忠心地承行你的聖意。

我現在懷着這樣的心意來領你的聖體，我朝拜我的天主，敬禮我的皇上；我候你好久，今日得坐在你的酒席上，同你蜜談，這真是叫我歡心。

### 感 謝

經上寫着：「找到一個朋友的人，是有福的，我現在有了」

一個朋友，我的朋友，就是成全，我的幸福真是不可形容，不可思議的了！——但爲保存這個榮幸，該什麼辦？耶穌叮囑我說：  
「你守好我的誠命，便是我的朋友。」

耶穌，我聖友，今天在祈禱中，在工作中，你要我做些什麼。

同人往來，你要我怎樣。——我遵你的命，愛人如己，你也說過：「給窮人一杯涼水，便是給我。」……你們怎樣判斷人，也要怎樣受判斷。你們用什麼尺寸量人，人也要用什麼尺寸量你們。」（賈·柒·二）

耶穌，你是慈善的，和藹的，可愛的，請你助我吧！

我該向耶穌求什麼？真朋友，是有無相通的。

但我畧一回想，便禁不住地感謝：因為我看了我的本身，看了我的周圍，到處見的，是耶穌的恩典：本性的恩典，我身，我靈，一切外物，都助我救靈；超性的恩典，自從領洗活新性命以來，迫我修德，赦我犯罪的恩寵，真是擢髮難數，還有我領的聖事，不知千萬；今天，耶穌在祭台上，又重演苦難奧蹟，再叫我  
去領他聖體。主，我感謝你。

耶穌什麼都給我了；我呢，為耶穌做的很少很少；今天，我

乘這蜜蜜結合的好機會，一再求他告我怎樣能日漸愛他，愛他，94  
乃可忠心全心奉事他。我怕我的軟弱，但我靠他的能力，日領了  
聖體，便可希望勝過一切軟弱：耶穌在我身內活着，他必助我壓  
制歹性的傾向。

耶穌聖心，我信爾愛我。

耶穌聖心，我依恃爾。

## 好撒瑪里亞人

### 預備

耶穌說：「有一個人，從日露撒冷下來，往葉里閣去；路上遇見強盜，他們把他的衣裳剝去，又把他打傷，扔下他半死半活，走了。」（路·拾·三十）·我的靈魂，也被打倒在地，遍體鱗傷，不能自己起身行走；牠也遭過路人的冷眼，也遭過路人的遺棄；但你，耶穌，你是無限慈悲的，我呼號你：「耶穌，達味之子，可憐我吧！」（寶·玖·二七）·主，看看我流血的創口：看我悟司，都是邪說謬道；看我欲司，都是罪過偏情。

受洗的時候，初領的時候，熱心的時候，我靈多麼美麗，潔淨！現在不對了，牠無力，躺在地上，求好撒瑪里亞人的救援。

撒瑪里利人，在如德亞人的眼中，是個異方人，比了外教人

還不如；因此，更見他的愛德高尚偉大。——不是因了我的過錯，我已成了異方人麼？不錯，對於一切聖善的願意，一切高超的心思，一切福音的德行，我是一個異方人；我自滿自足，不過找肉身的快樂，個人的舒暢，人們的虛敬，可以說：我的天堂已搬到現世了，我不知不覺地上了魔鬼的圈套，因為塵世不是我的本家，不是我的歸束，所以我在塵世中，越求福祿，越要失望。

耶穌，好撒瑪里亞人，請可憐我吧！主，請留步，來扶我起身，因沒有了你，我萬不能動彈；診治我的傷口；把酒洗淨牠，把油滋潤牠，把布包紮牠；這樣，傷可收疤，病可痊愈。

主，你一看，就知我病的根由，你知對症的良藥；請潔我靈：反抗你聖意的，請都除去。請用你的聖寵，減少藥的苦味，使我從今以後不再離你而去。找我喪亡的。達味之子，我真需要你，請來，可憐我吧！

### 感謝

耶穌來了，他是天主，肯俯就我，扶起我，在我邊，攜我

走；進一層：他到我心內，給我命，變我靈：他使我靈天主化。 98

耶穌，你肉身的聖鑒，在我心內，不能多久，至少，因你聖寵，你常在我心，保護我，扶持我；造化，只須我自身不加阻礙，我常得同你在一齊。主，請許我永與爾偕。

耶穌把我寄在上等的客旅中，對主人說：「一切費用，都向我算。」

耶穌，你作事從未半途而廢，你要等我完全復原。耶穌，你

來吧！你常來看顧我吧！你來吧！我缺了什麼，便可向你祈求。  
你每次降來，必使我興奮多得教友的真精神。

主，誰是客旅的主人？——聖母瑪利亞——你在十字架上，曾對她說：「愛慕他，如同你的兒子，看顧他，如同你的兒子，你爲他做的，就是爲我做的。」

耶穌，請你再對我說：「她是你的母親，愛慕她，倚靠她：她求什麼，我都給她，因她是我的母親，我該服從。」——她愛你，如同愛她的兒子。——你孝順她，便是孝順我。愛慕她，便

是愛慕我，你越依依不捨她，在大小事中，越倚靠她，越懇求她，你越得我們的保護和你的救贖，快到她跟前去，獻你今天的善志，今天的善願吧！  
∩

# 天糧

## 預備

我設想是大瞻禮五，在晚餐廳內，見耶穌的面容光耀顯現着神樂，他起立，鄭重地取了餅，祝聖了，分作數塊給我和宗徒們，說：「取了喫，這是我身。」（路·念貳·十九）

我天主，你說了：我信，我俯伏，我朝拜。

我見了不可言的聖蹟，只有愛情，能催你行，我驚奇，讚嘆；我抖縮，因你是天主；我倚靠，因你是救主；一切引我向  
你，喚句話說：愛慕和感恩，迫我飛向你那裏去。諸位天神，請

助我吧！因我領的，是天神的糧食。

你因着領洗和許多聖事提拔我到超性的境地。這個天糧，養活超性的性命。牠四周都是奧蹟，我信在麵餅底下是神糧，生活，天樂的預約券。

麥磨成了粉，纔可做餅：這也叫我記憶耶穌爲我受的萬苦；苦難爲耶穌已成過去的史蹟，他現已在天享福了，但我若願做他的忠僕，該受他的辱，嘗他的苦。我肉身，該受病痛，我靈魂，該受磨難。——耶穌，你願這樣，我完全從命。主，我倚靠你，並請你許我一事：賜我聖寵扶助我忍受苦難，並賜我的苦難同你

的融合在一起，使抬高我的價值，主，請來吧！你知道我怎樣需要天糧，請祝聖我身，改變我靈；請永遠做我的生命，安慰，扶助，賞報。

### 感謝

什麼？我已改變了，我本懦弱，現在已有驚人的膽量能力了；我本冷淡，現在已有熱烈的愛情了；我本瞎眼，現在已充滿神光，領會俗事的真價值，一心羨慕天事了。

天糧已到我心中，世糧強健養活肉身，並與牠同化；耶穌，

天糧，養活整個的我。

可敬的聖身，你爲了我，誕生在白冷郡，工作在納匝肋，受苦在加爾瓦畧山，現在爲我，同我，融成一體；可敬的聖血，你在鞭打時，釘死時，爲我流到地上，現在融合我血，在我血管中周流着。你的身體，不是死屍，你的聖血，不是無生命的血，乃是活的，勝利的，不死的，同天主性結合的，我恩主的，我救主的寶血。我是個活龕子，這個身體，這點鮮血，叫我重活超性的性命；天主，親自降臨我心，着手做變化的工作。

奧斯底亞的形像也給我許多教訓，牠本是無定形的麥粉，一

朝倒入熱紅鉄鑄的模形內，始成雪白無玷的奧斯底亞——耶穌的肖像。

耶穌，我也願在磨中，研壓成潔白色，做成你的肖像：人在我的思言行爲的中間，常見到這個肖像。我願活天主的性命，人一見了我，便知道你在我內，並同我一齊思言行爲。

耶穌，使我祈禱如同你，恨罪如同你，愛德愛潔如同你，愛父母，愛親友如同你，願我每一步，每一視，每一思，每一言，每一行，堪稱爲真教友，天主活聖爵的步，視，思，言，行。

## 善 牧

### 預 備

耶穌自稱爲牧童，稱我們爲羣羊。他愛他的羊，他同牠們在一齊生活。他認識每隻羊，羊也認識他；他領羊時，走在羊前，羊識他的聲，跟他向草場走着；他也盡心衛護他的羊，狼來了，僱傭逃，善牧不逃，他爲羊捨命（若·拾）。

在善牧手下，怎樣幸福，怎樣安全！件件事，都預備周到，什麼也不缺；但平靜的性命，不是輕漂的羊們活得慣的，牠們要說：「還有別的羊棧，別的牧場，那裏，我們有自由，無拘束，

那麼舒泰！

罪人不守誠律，也這般說，但良心的咬，叫他得不到平安，快樂也轉眼乏味，乃不得不棄舊換新。他們因着乏味，專入罪惡中去尋趣味，但愈入愈深，回首一望，離主已十分遙遠，似不能再歸了。

幸而，善牧留神，不見了羊，便高聲地呼——無應——他棄了九十九隻愛羊，便四出找這一隻亡羊——他見，遙見亡羊，在荆棘中困住着，動不得；他進去，手穿了，血流了，他不顧，他進去救牠。他也不說一句抱怨的話，但說：他找到了，他

喜歡。——亡羊好久沒有飲食，無力行走，他不顧自己的疲乏，把牠放在肩上，肩了回來（路·拾伍·五）。

耶穌，我知道我的歷史，我見你待我這般慈愛，不是你許多次救了我，肩了我，引我歸棧麼？我叫你難受多大！主，請賜我今天糧，我有了，可補養我的精力，使我滿被愛慕，感激，可從今以後，永不離你。

感謝

耶穌靜悄悄地進了我的心，他在，我有了他，多麼有福！  
外人入羊棧，羊見了恐懼，聚作一團，豎起兩角，準備抵

抗·善牧入羊棧，羊棧仍是平靜；幾隻羊靠近他身，好像求他的  
疼愛撫摸。——耶穌，我該怎樣到你身邊，我有的都是你給的，  
我還等你無窮的仁慈滿足我的需要。耶穌，你是我的生命，我的  
希望，我的萬有。

牧童喫羊的肉，耶穌反把自己的肉養活我們。——耶穌，這  
個聖體是整個的，光榮的，就是從前在十字架上爲我祭獻的身  
體。——耶穌說：「善牧爲他的羊捨身致命。」

羊識他的聲；他的聲，我聽到了不知好幾次。就外面論，我  
的父母師長司鐸，自生到今，常指示我一切，叫我歸向你，領受  
你。

耶穌，你來，使我得生命，得豐富的生命，無窮的大慈悲，你指引我，扶助我，你領我永住在天主的房屋中，就是叫我永遠同主結合，享沒有盡頭的福樂。

耶穌，請你再三對我說這句慰心的話：「你們（天神聖人）快活吧！我已找到了我的亡羊」，「一個罪人悔改，在天的喜樂，更大於有不需要悔改的九十九個義人」。主，請將這言銘刻於我心吧！（路，拾伍·六，七）

耶穌，我領會你的聖心充滿愛情，我願全力全靈愛你：主，全能之主，祝福我的善願，使我事奉你，悅樂你，永不離你。

## 祈 禱

### 預 備

我天主，許我今日倣效宗徒們求你：主，教我祈求吧！

（路·拾壹·二）·我願熱心地求你，但可憐！在我的祈禱中，有多大的分心！我願有所禱的真精神，可增加行爲的功勞，可提拔靈魂到超性的境界。主，不是你會把這些再三叮囑宗徒們求的麼？

主，我一無所有，有的都是你給的，另外，聖寵一面，我真是個兩手空空的窮漢。主，請哀憐吧！

我兒，祈禱第一該謙虛·自高的受抑·自下的見尊·（路·拾

112

祈禱第二該恆心，你看窮化子，他謙遜地不停訴說他的苦境，他求，他也不管人厭煩，求了再求，求之不休；他這樣求，叫有錢的生氣，因有錢者的錢終究有限，不能調濟一總窮漢；但天主，他是全能的，萬有的，他喜歡人哀求·

他有時不立刻允人的祈求，這也是爲增加人的功勞；有時他不允人的祈求，這也無非是人求的爲救靈魂沒什麼用處；你看做父親的，孩子求一把傷人的刀，他不是拒絕賞賜麼？聖父常允

人的祈求，不常給人求的，但常給人爲救靈更有用的恩典。

祈禱，該是倚靠的，我父愛你，你若用我的名求他，你可保得他的賞賜；但你該不時懇切地問，求，打他的心門，他一定允你的祈求。

耶穌，我救主，我先生，我洗禮的長兄，來，教我祈禱吧！

### 感謝

在我心中的耶穌，你會屢次祈禱到夜深，我把我的祈禱合於你的祈禱，你會對宗徒說：『你們到現在，還沒有用我的名字祈求。』（若，拾陸·廿四）耶穌，你也要一樣責怪我麼？我愛你，

我靠你，我拜你，我——須自認——我不知祈禱！

你鼓勵我做祈禱，你說：『求就得着，我就獲到，叩門，門就爲你啟。』（賽·柒·七），聖若望，你的愛徒，加上一句說：『你的快樂將完美。』

主，使我求一切需要的恩典，可改我的過錯，修你要的德行。願我不時遵守你的訓話，恆心地懇切地祈禱。『求……叩……』

你居在我心中的時候，我找，我叩你的心門。我需要你，你願給我恩寵；但你也有個條件：便是祈禱。主，教我做祈禱。我

是不忠的受造物，可罵的犯罪人，你可以拒絕我的請求，但你說過：「求的必蒙允。」（賽·柒·八）；因你的慈善，因你的允許，我必償我所願。

主，我有信德，我等候你開恩，但請增加我的信德（谷·玖·廿三）、主，我有望德，我等候你開恩，但請增加我的望德。主，我好像有愛德，但請增加我的愛德。我因你的慈善，因你爲我流的聖血，因你許我的福樂，主！懇求你，教我祈禱吧！

什麼叫做祈禱，祈禱，耶穌會會祖聖依納爵下一個定義說：

「祈禱是同天主談話，如同朋友和朋友，僕人和主人談話一樣：

有時求一個聖寵，有時拊胸求一個寬赦；有時談心，把自己的思想疑慮的境地一一呈說，請求一個指引。主，賜我在祈禱中，大膽，樸實，倚靠地祈求，請教我迫你賞我救靈成聖需要的恩典，教我不但能善行祈禱，且勤念誦句，提高我的心靈：願句句誦句，滿被愛情，滿被善願，且時誦時念，做我靈魂的呼吸聲。

天主，你來，為得我心，為熱我心，我還有什麼不敢求你呢！——因你聖寵的扶助，我要不斷地咏唱感恩的聖歌，到了天國，見你待我這般慈善，這般大方，我將永遠繼續歡唱這聖歌。

## 鞭打

### 預備

耶穌，我今天來瞻仰你的聖身，遍體鞭傷的聖身。——我設想到了衙門，見你被縛在石柱上，刑役取了鞭子打你，每記一傷；他們狠命地打，你的聖血往外直濺。刑役一班乏了，一班接着，各顯本領，用力地打。

我默想了耶穌受鞭，見他血流如注，禁不住問天主說：「主，受苦的是誰？受的苦多大？爲誰受這苦？……」我忍不得喊叫說：「刑役們，快住手，怎好讓你們打無罪的人！犯罪的是我，」

是我該受打！  
耶穌回頭望着我，說：「你的懺悔，你的愛情，叫我多麼喜歡！我兒，你不能獨行補贖，補你無數的罪過，不能，不能；我能代你做，我還要繼續爲你流血，但你該愛我，不再犯罪了；把你的補贖同我的融在一起吧！」

不一會，耶穌身上沒有一塊完好的皮膚了，但刑役們仍向着他的傷口打下去！末了，傷上加傷，瘡上加瘡，耶穌的骨節露外，都可一一計算。

耶穌，爲你每一個傷，我愛你。請在我內，看感恩的心，懺悔的心，主，你這次受打，專爲補我犯不潔的罪，……我救主，請寬赦，寬赦我吧！

你流的許多血，就是我要領的聖血。耶穌，因你的聖血堅固我，使我終不再犯故意的罪。耶穌，我見了你受的苦這般大，這般重，我還有什麼硬心再來犯罪呢！

我悟司的光，你來吧！我心的力，你來吧！我靈的愛，你來吧！告訴我，你恨毒罪怎樣深。

### 感 謝

我領的聖體是五傷耶穌的聖體，五傷是多麼光耀奪目，但那時，他爲我受多大的苦！不過口頭說聲「謝謝」，事完了麼？——不，還該聽聽五傷的訓話。五傷對我說：哀憐耶穌的痛苦，懺悔

已往的罪過，好是好的；但還該有堅固的志向，不再受肉身的牽累；你該行苦功，制伏牠。耶穌說：「不行苦功的必要喪亡。」

耶穌受了鞭打的劇刑，對我說：「若你願意潔淨，你該克苦，現在你的心境很好，你仔細考察一下；你能做什麼苦功，你該同你的神師商量；聽命，在修成道上唯一的捷徑。商量是自動的，把你自己想做的去問神師。——你該做什麼？你該獻什麼？」

「若你常以職任，不以快樂做目標，常找我的意旨和愛情，不久你的心，可改變了；每日的小克苦，小麻煩，都好擔當了，

甚而，都變作可愛的了：因這些苦功——永樂的根原——叫你像我·

「你爲救己救人該把你的難受和我的一齊合併。這樣，你要覺到我的軛是甘飴的，我的擔是輕鬆的了。」（寶·拾壹·三十）

「時常回想我的苦難，那麼，什麼也容易了；你該在臨終受苦的天主所賜的神光中，評判世事，和求得天國。」

「時來領聖體，每天來最好，我每日爲你犧牲，你領聖體越熱心，我在你心中刻我的像也越真確，天主聖父在你身上也越認  
121

識我；這樣，修德克己，樣樣都輕易了。∴

# 父

## 預備

我天主，你不命我，我終不敢稱你爲「父」。

父，你比世上的慈父還慈。你給我兩個性命，肉身靈魂，本性超性的性命；領洗時，我得了超性的性命，便正式成了你的兒子；你愛我勝過世父，甚而你因了愛，爲你不堪的兒子，受痛苦，受不可言容的痛苦，爲我竟死。這樣，我能再不熱烈地愛你！

父

慈父，無限仁慈的父，我伏在你跟前，敬拜你，更好，我倒在你懷中，發愛情愛你；我如今還要同你密合，心心相印。

124

你待我太厚，父，實在當不起，我反不顧你的慈善，時時傷你的心；我不顧我的終向，時時犯罪得罪你，離開你；我天主，我慈父，我每次真心向你說：「父，赦吾吧。」你終慷慨地完全寬赦我。你還流你的血賠補我擢髮難數的罪。

我慈父，請看我心，牠如何愛你；請看我靈，牠充滿着愛慕感激歸向你，——可惜！我懦弱，罪過壞了我的本性，叫牠犯罪

易如水下；世情世樂，迷我眼目，我該受你從前責斥宗徒們的話：『你不懂天主的事理，但有人的見識』（賢·拾陸·廿三）。

良善的父，神聖的父，慈悲的父，全能的父，請降到我心中，賜多多恩寵，並聖鑒大恩；請整理我內，你說一句，我便向善，要永遠愛你。

### 感謝

我父，我天主，我靈的愛，我覺到你在我心中，我犯罪，你仍愛我，並願我自後成一個肖子。

我是你充軍在地的兒子，我一總的心意，願望，思想，說話，行爲，都該爲你的光榮，爲我的福樂。

你允我，且命我，稱你爲父，我要時刻稱呼你「我父」。在慈父前，爲子者不怕懼，唯滿心倚靠。我遭了五官，俗事，情面的帶累，覺到很需要倚靠你：請賜給你兒聖寵神恩，使他能正確的評判一切，抵抗世代潮流，領悟你對他的慈善，疼愛，使他對你終身感激，全力全靈愛你，在行事中誠心愛你。

我越犯罪，你越大方寬赦我，稱我做你的兒子。我也該愛你

事你，救人靈魂，以顯我一點報恩的心願。

在我血管中流的聖血，燒熱我心，迫我愛聖父吧！賞賜神力  
事奉聖父吧！

耶穌聖心，現同我心合奏，使我同你愛慕我們的父親，並承  
行他至聖的意旨。

## 你是教友麼

### 預備

將到領聖體的時候，我聽見一個聲音說：「你是教友麼？」

這個聲音叫我驚奇，我便劃了個十字聖號，說：「我信一總聖教會所信的。」——聲接着說：「你信從耶穌的道理，還是世俗的道理？你實踐福音的原則麼？」

我將領受的天主，光照我，幫助我好好答應：主，你是真道（若·拾肆·六），我誓願永不背違你的聖訓，你到世上是爲教我救

靈的真道。——什麼真道？——你說：神貧的人是有福的（賽·伍·三），就是心不戀愛財物的是有福的。——耶穌，富貴是件壞事麼？衣食住三者，不是都要錢麼？就是做善功，也免不了要錢？——財物本不是個壞東西，但屢次叫人生虛榮，驕傲，空閒，肉情，……罪就從此來了。

所以，過豐富的人是有禍的（路·陸·廿四），因為他們要進天國是很難的。貧窮的慣常容易謙遜，勤儉，他們在缺乏中活命，容易提高心意歸向不能喪亡的福樂。你該專務脫離一切，這樣，你離我更近，也更堪得我特選的恩寵。

涕泣的是有福的（費·伍·五）——什麼時候他們得到安慰呢？——他們要永遠在天感謝天主賞他們的痛苦患難。——我兒，你幾時覺着心傷，該到聖龕前，或更好領聖體時，訴說你的苦境；我不拿去你肩上的十字架，但我助你背牠，且你有了我的神慰，苦架便輕鬆易背，而成了你功勞的根原；牢記着：你總不吃我爲你所吃的苦。》

我天主，我信你言；；但軟弱的我，覺得你的話太利害，實難叫我遵行。主，請糾正我的思想，我的行爲吧！當你在我心內時，把你的情緒告訴我吧！我心一病，判斷便差，主，請叫牠領

會事事受你節制是多麼妥當：我的軛是甘飴的，我的擔是輕鬆的。○（賢·拾壹·三十）

### 感謝

你有什麼心思？——耶穌，我怎樣能答應這個問題呢？——我天主，你在我心內，你看我的心吧！

我兒，一人不能兼事兩個主人，你屢次願把我和世俗融合，但我不是世俗上的人，世俗恨我（若·拾伍·十八）；世俗，便是私慾，偏情，驕傲：這都是引你到地獄裏去的大路。我教訓的，是脫離，克苦，謙遜：這都是引你到天堂上去的狹路。——

你是那一條路上的行人？

主，可憐！我覺到戀愛諂媚肉身的事情，我太求人看重。——跟隨你該怎樣做？離棄世俗該怎樣辦？

若你不像一個孩子，你不能進天國（寶·念捌·三）。你看看這小孩：他對於美麗的衣服，驚人的名聲，毫不關心。若他見了一個美麗的皇后，同時又見了他衣衫襤陋的母親，你想：他向那個跑？——他逕直去倒身在母親懷中。——人說什麼，他不管；你該倣效他，人說長道短，你不要結計，只管盡好你的本分；你在

人前不認我，我在聖父前也不認你（寶·拾·三十三）。你再不要做事只顧情面了。

不附我的，就是逆我（寶·拾壹·三十）。你領洗時，許下奉事我，我也許給你天國的賞報；但你不要忘却你的應許：到天堂上去沒有兩條路，天國是該用武力去爭取的（寶·拾壹·十二）。

——望你勤領我體；我補充你的需要，再提高你的心意。你的肉身，引你向地，你該加給你靈一個反動力。——這不是一朝一日的功夫，乃是鐵尺繡針的成效；你或時念誦句。或熱心祈禱，你的心自然向上。你把反動的重心放在我的和我母的心中，那

末，你得神力，平安，真福。☺

# 茨冠

## 預備

我的靈魂，救主將臨到你心中，你該趕緊預備迎接；現在默想耶穌戴茨冠的痛苦吧。

冠 茨

---

兵丁們知道如德亞人告耶穌自稱爲王，又受了魔鬼暗中的唆使，便設法譏笑磨難耶穌：他們在他肩上，放了一塊絳色的破布；這是龍袍。他們把荆棘編了一個茨冠，放在頭上，用力打下，棘茨深入於腦：這是御冠。

他們說：「還少一件：皇上該有權杖，該有朝臣。——兵丁們把一根葦子，放在耶穌的右手裏，然後輪流在他面前屈膝叩首；叩罷，起身奪權杖，重重地打他的頭。——主傷深！主瘡重！」

耶穌戴茨冠共六個鐘點，聖味增爵說：「七十二茨深入主首；聖婦比利日大得了聖母的默示，說：「血流過髮，過目，過鬚，竟然是個血頭。」；棘茨長，棘茨尖，茨冠的苦，真是利害。

可惜！刑役不過是天主的工具，真惡人還是我：我在主頭上，可見到我思想的罪：這茨是我的虛榮，那茨是我的邪念；這是自大，那是惡願，……

我的靈魂，快認請你罪惡的工程，同主流淚吧；他爲了你到這個地步。耶穌，你這般愛我，請來，到我心中，掃除一切惡念；看我一點至誠的懺悔，使我在聖體中同你密合之後，再不敢故意開罪你。

感謝

我恭聽我心中耶穌的話：「我兒，切勿自傲，該謙虛，承認

你所有的善，都是我給的；你的德行，你的善事，都是我叫你做，助你成的。》

《你自愛產生和魔鬼挑唆的種種思想，你該置之腦後；專心在細事上承行我的意旨。驚天動地的事，是不常遇見的；你該在細事上，顯你偉大犧牲的決心，準備日後的大用。在細事上，你聽命，足見真是你愛我。》

《你不要一覺有不好的想念，心便不安，你該立刻去想別種善事；設這不好的想念，仍留在心中，你該求我無玷慈母，再謙卑自認懦弱，並一心倚靠。》

從前聖女加大利納瑟納 Ste Catherine de Sienne 顯給可敬

修女耶穌依搦斯 Agnès de Jésus，當時聖女執着兩個花冠：一個是用玫瑰花編的，一個有用荆棘茨編的，便問修女說：「請選你喜歡的 一個花冠吧！」；修女立刻取了荆棘茨編的花冠，戴在頭上，說：「什麼？耶穌戴了茨冠，我倒戴上花冠啊！」

設耶穌叫我揀選，我要選那一個花冠？至少，我該願意忍受每日天主賞賜的小棘茨。——安心順命，非有耶穌的扶助不能。

——耶穌，你如今在我心中，請賜我善願吧！

## 蕩子

### 預備

我像蕩子，遠離了你，我也像他願意到你足下，俯伏朝拜，  
辜恩負義的我，什麼沒有做過呢？——我逃跑，我傷慈父的  
心；因此，祈禱便覺乏味了。——我費心盡力，找求塵世的幸  
福，歡樂，……魔鬼常說：「還要！如再有這個，再有那個，你  
的福樂便達到極點了。」——撒謊的魔鬼，我找到的不過是羞  
恥，失望，乏味，懊喪。——我心不是爲了俗事受造的！

但，主，你沒有離棄我，你提醒我，叫我認得我的自暴自棄；你開我目，使我認識我的可憐。主，我領悟了：在你外，沒有幸福。我願同一切昏人眼目的事情，一刀兩斷；去吧！引我犯罪的壞友；去吧！迫我犯罪的私慾；我再不願把天主賜我寶貴的官能去做禽獸的事情了。

我，蕩子，返家後，跪在父親足前說：「爹爹，我得罪了天，又得罪了你，從今以後，我稱不起是你的兒子了；請把我收下當你的一个傭工人吧！」（路·拾伍）

我的慈父，不但不拒離我，反來迎接我；他呼我，他扶我，他急抱我在懷中；我在他慈目中，找到寬赦的喜信，我還聽見他

說：他仍愛我，如同愛他的兒子。多大的慈悲！——我要做一切來顯示我的愛慕，我的感激。

耶穌，你來，來親抱你可憐的蕩子吧！主，你是慈愛，你來扶起你負恩的孩子吧！設筵慶祝他的返家吧！你來！這是不可思議的恩寵。——你來到他心中，叫他的活你同一的性命吧！

### 感謝

無限慈善的天主，你緊抱我在懷中；你還給我領洗時穿着的禮服，還復我家庭中失去的地位，你仍稱我是你的兒子。你設筵慶祝我的歸家，你把你自已完全給我，做我的糧食。主，來吧！

你是天糧；耶穌，你看我心，牠現在都爲你，你看牠怎樣懺悔已往的罪過，怎樣願意爲了你生活。

那時，長子還家，聽見作樂歌舞，一打聽，知道了緣故，便生氣；他父親就出來解勸，並給他說：「你這個兄弟，死而復活，失而復得，現在坐席歡樂，也是理所當然的。」（路·拾伍）

我天主，請叫我領會你慈悲疼愛人，犯罪的人；願我自己的過錯也叫我慈悲愛憐別人的過錯；願我看見他們的罪，滿被你的聖血。願我欣躍喜歡別人得恩改過。

主，請當我在世時，就給我天上神聖的心意：就是一個罪人  
痛悔改過，在天上爲他喜歡，較爲不要緊悔改的九十九個義人更

喜歡（路·拾伍·七）

願已往的罪惡，和你無限的仁慈，深刻在我心上，常存不  
滅，使我謹小慎微，倚靠你，不再陷於罪惡之中。我願一生時發  
我的愛慕和我的懺悔。

## 背十字架

### 預備

將降到我心中的耶穌！就是當初爲我背十字架的耶穌。

在人聲咒罵中，耶穌出衙門，他面容慘白，血色全無；他受苦多了，他衰弱極了。

他頭戴茨冠，棘茨入腦，滿頭是血；他血已流盡，力已用完，兵丁抬一重大木十字架，強他肩負，他怎能背呢！

但，他取過十字架，看着，親愛地吻着，他等候十字架，已

等候好久了！我的靈魂，你看他怎樣不願人相幫，獨自把十字架放在肩上，承行聖父的意旨。

耶穌動步走。——慈母瑪利亞超前走到十字路口等候着。如德亞人的惡聲，如德亞人的野蠻，多麼傷她的聖心！——她眼一閉，便了解聖子的痛苦。耶穌回顧，利劍便刺透她心。

耶穌力竭筋疲，不能再背重大十字架了，他倒地，躺着；刑役動武，硬拉硬拖；但終久他們也懂了，耶穌實在無力再背；設沒有人來相幫，他必死在半途上。他們乃強外方人名叫西滿的，隨了耶穌背十字架。——我也有我的十字架，我像耶穌一樣忍耐

地背麼？——我的痛苦，疾病，逆境，……都是耶穌十字架的一小分。自後，我願用信德的眞精神，忍當一切。

見了耶穌的重苦，我怎敢再犯罪！聖母，因你聖子的苦，求你賜我恨罪，悔罪；望耶穌進我心時，給我救靈的善願。

### 感 謝

耶穌，我敬拜你在我心，請叫我背我的十字架追隨你。

我願緊從你，做眞教友，做忠心服從福音紀律的教友，做盡心做效你的教友。

請把謙德深刻在我心中：（若我願爲大的，該成個最小的），

主，賜我領會這句話吧！我的榮光是當你的僕人，做你的兒子。  
我主，我父，願我一生言行，常把你作標準吧！

耶穌，你爲我聽命至死：求教我聽命，不但在日常本分上聽命，且在一總事上，只須你喜歡我做的，我便完全聽命。請不許世俗的心思進我心，使我躲避一切你咒罵的快樂，書報，伴侶，但使我得合理的休息，可補精養神，多爲你出力。

我天主，你爲我背重大十字架，求助我壓制貪肉身舒泰，找五官快樂的心願。願我日常注視你，不再顧俗世的虛樂吧！

請教我隨你背十字架，耶穌，助我勇敢忍受一切痛苦。我深

信你終不許痛苦過大，致我力不能担任。我深信一切痛苦，是你送給我，是爲成全我的救贖。——主，求在這次領聖體時，賜我完全忘却自己，一心步你的後塵。〔你在我內活，我在你內活〕，你領我隨便到那裏去吧！就是到加爾瓦畧山，我也因了你的聖寵，追隨不離。我一心倚靠你和我的慈母；我深信在你和你母身上，我找到聖寵，安慰，能力。在世上，耶穌，我這樣追隨你，能希望將來在天，在你左右，永不離你。

## 葡 萄

### 預 備

我將領受的天主，就是管葡萄園的主人；我就是他愛護的葡萄樹。——他在葡萄樹的周圍，打了一個籬笆，就是說：他把我同犯罪的機會隔離了——他把石頭扔去，就是說：他給我聖寵，使我能抵抗犯罪的傾向。——他在膏腴的田上，種他的葡萄樹，就是說：他自從我領洗之後，不時叫我產生善念善願。——他安置了一個壓榨器可給我各種恩寵。——他在園的中間，建了一座塔，可日夜看顧我。

他費了這許多心計，葡萄樹結的還是野葡萄；就是在幾個枝上生了少許好葡萄，但也爛的爛，蛀的蛀。——葡萄園的主人就說：「世上的人民，你們來判斷我和這葡萄樹吧！不是爲牠該做的，我都做了麼？」

他該把這棵葡萄樹消滅了：拆了籬笆，翻了牆頭，毀了壓榨器，砍了葡萄樹，拋在火中付之一炬。但我忘却了耶穌無窮的仁慈：葡萄樹沒有砍下，也沒有燒毀。牠不生葉，不開花，這是冬天的景像。耶穌要在牠的周圍，掘掘土，培上糞（路·拾叁），這樣，再沒有果子，那就把牠砍下。什麼，我的靈魂，得了耶穌這

般大的疼愛，費心，仍是不動心麼？我天主，在聖體中，請你給我活的日光，照耀我，灼熱我，我可因你，同你，在你，報答你一切仁慈，結我當結的葡萄。

### 感謝

在若望聖經中，耶穌自比葡萄樹，我是他的枝子；這個譬喻，我該不斷存想：因樹枝和樹身是血脈相通的；我領聖體時同主結合，活同一的性命，我的靈魂，仔細體味吧！我是樹身。你是樹枝；誰住在吾內，我也住在他內，他纔能結許多的果子。

我現在和耶穌密合如同樹枝和樹身一樣，生命，神力，在我

這樹枝內流通，恢復遭雪打霜淋的原氣。請賜樹汗，我靈可出蟄伏的苦境，願日光照我熱我：我便發芽，開花結果。——耶穌，你來吧！沒有你，我是什麼也不能做的。

耶穌說：「凡在我這樹上，不結果子的枝子，我要除去牠；

凡結果子的，爲叫牠多結果子，我要清理牠。」（若，拾伍）· 耶

蘇，請助我善耐天主所賜的磨難。——你事事求我的利益，我倚靠你。把我完全交給你。我常靠你的聖寵：我覺到難處大，求你賜寵也多。我深信，設我在世上沒有苦難，常有歡樂，我便要忘却永遠，反把涕泣之谷當作本鄉本家了。

主，我願爲你流血，至少，請收我的汗珠，受我的工作。我靈的代價真是不小，你爲牠受苦多麼大！我要向人類傳揚你待人怎樣慈善，賜恩怎樣慷慨。主，熱我心，堅我志，我要爲你多救

人靈。

# 十字架上

## 預備

彌撒是重演加爾瓦畧山不流血的祭禮。我將領受的耶穌，便是當初爲我在加爾瓦畧山上祭獻受苦的耶穌。我的靈魂，你在他每一處傷上，看他愛你的情多麼大！

他頭戴長而且多的茨冠，他臉灰白，無血色，滿傷口，他渾身是多且大的瘡傷。他手足被人強拖硬拉，釘在十字架上。他遍體鱗傷，甚至骨節盡露：他從足跟至頭頂，無一處有完好的皮

膚·

我的靈魂，他受苦都爲你，你在他每一個傷上，可看到你的罪過；你快求他寬赦吧！

耶穌只須流一點血，嘆一口氣，已可完全救贖千萬個世界。

爲什麼他要受這般大的苦呢？——爲叫你看你罪過的重大，他愛情的過分——你該同他說什麼話？——他含着滿眼的血對你看。

——你快喊說：『你愛他！』——你再不敢犯罪凌辱他！』

你求天主的神力扶助吧！——你來領受爲你受苦的聖體充飢吧！——你來嗑爲你流注的聖血解渴吧！

致命聖人在他身上得着勇氣，能視死如歸；你快到他那裏去，倚靠他，你許他從今以後全力愛他，時時處處忠心奉事他，至死不變。

感 謝

耶穌，我愛你每一個傷處，因你的傷，我誠心求你的寬赦。在你每一點的聖血上，我誓願忠心奉事你，我今跪在十字架前，敬拜你，把整個的我獻給你以報你愛。

耶穌在十字架上，靜默多時，忽啓聲說道，他說什麼？——

他把我託給聖母，請聖母看我當她的兒子（若·拾玖）——主，我感謝你。——耶穌，全能的耶穌，請你變化我心，使牠親熱地愛聖母如同孝子愛親母一般。請賜我不論在大小危難中，常呼求聖母，如同小孩子樸實地懇切地求他的母親一般。

我想到我的恆心，不禁害怕起來；但聖母伴我，我便放心。

——耶穌，聖母，我一心倚靠你們；我從今以後不再犯罪，並勉力活真教友的性命來補償我的辜恩負義。

耶穌大聲一呼，便側首把靈魂獻給天主。——我該做什麼？

——該驚奇，感激，朝拜。——求死於私愛，死於肉愛，求專愛  
造主，救主。

他的肋旁開了，爲的是願爲我流盡聖血，我怎樣報答他呢？  
耶穌，你伸開兩手，叫我近前；你側首給我平安和愛情的吻；你  
顯露你心，叫我進內，同你密合。我今天領了聖體，自後思言行  
爲不過把你的聖心作唯一的終向。

## 受苦的靈魂

### 預備

主啊！現在你所愛的人病了（若·拾壹·三）。這是當拉匝祿害病時，他的二位姊姊打發人來求耶穌的話。耶穌聽了，却不立時去救助，但他賜的恩更超出意外：他復活了她們的兄弟。我也該等候主的時候。——吃苦爲本性是難堪的，我極願立時脫離痛苦，但天主見我再吃一會兒苦，更有好處，所以我該忍耐着。

耶穌，你要到我心中，求你教我說：「我願遵行聖父的意思吧！」。請教我再三誦念這句話，另在痛苦時，倣效你的忍耐。

你憂苦至極至於要死，你在山園中，仍向聖父說：「不要隨我的意思，只要隨你的意思。」（寶·念陸·四十九）

這個世界的性命，是個試探的性命，受苦的性命，我該效耶穌聖母和諸聖的表樣多多受苦。斯特（Just de Bretenières）是在高麗得了致命的榮冠，他在牢獄中曾寫信給他的朋友說：「天主給你聖寵多少，我慶祝你有痛苦也多少；聖女德肋撒的格言是「活命是爲受苦」。

痛苦不禁人效法耶穌說些如怨如慕的話；但有了痛苦，不該

硬心，把心封閉着，該到耶穌聖心那裏去，訴說自己的苦境；在重大痛苦中，該記憶耶穌的話：「你們凡受勞苦的，肩負重担子的，都到我這裏來吧！我要撫慰你們。」（賈·拾壹·廿八）

我祈禱越倚靠，我覺到聖寵的感引也越多，耶穌不消滅我的痛苦，但把痛苦的代價告訴我，把我的痛苦同他的合在一起，且給我奇異的神力來忍受一切。他再對我說：「現在我願你想我的苦難，是叫你後來能想我的復活。你現在越受苦，我將來在天上也越賞報你。」——聖女德州撒說：「痛苦是要過去的，但已經忍耐的痛苦是常存在的。」

耶穌，我急願領受你，可向你訴心。——主，來吧！撫慰我受痛苦壓迫的心吧！——耶穌聖心，我信爾愛我之情。耶穌聖心，我依恃爾。

感謝

我天主，你現在降到我心中，我感謝你；我靈空虛，常需要你；她受了痛苦的壓迫常仰望你，但我信你不一會要扶助牠，安慰牠。

現在我受的苦，是爲我靈或要緊或有用的。我不求你拿去這苦，但求你給我忍耐；打發你的天神，助我忍苦。——願像你背

我的十字架，願像你一句不怨地受鞭打，遭釘死，把我的苦合於你的苦，可加增我苦的价值。我好好忍苦，想這苦都是從你手裡來的。我領悟：苦叫我脫離世俗，同你結合，煉淨靈魂，叫牠建功。

若爲救人救己，你願我再多受些苦，主，我也甘心忍受，且你苦難中缺少的，我把我的苦來補充牠，但，耶穌，請你憐我的軟弱，叫你的僕人嘗些神慰的快樂，不致他覺到你的離棄，不致喊叫說：「父親，你爲何捨棄我」（路·念柒·四十六）。

我的靈魂，如今同你緊緊結合，請把你的聖心——周圍有茨

冠·旁邊有傷口，上邊有十字的聖心——給牠看看吧！牠要覺到你聖心的愛情勃勃，我心也願像你的聖心，自後爲你活命，不是你曾說過：「那喫我的人，要因着我生活。」（若·陸·五十八）麼？請當這結合時，告訴牠，爲你吃苦，能得多大的好處，牠可同你的宗徒一齊說：「吃苦算什麼一回事，只消能辦好天主託付的事情，我心已滿足了。」

瑪利亞，致命之后，我后，我母，我今在十字架下，懇求你，你爲救我，祭獻你的聖子；請可憐我，請教我一心誦念「唯」，承行主命。——瑪利亞良善之聖心，爾爲我救。

## 救世主

### 預備

我心動，我心熱，我到耶穌的十字架下：天主愛我到這地步，他竟爲我受這苦刑！我呢，反愛他少，開罪他多！

耶穌，你的聖容，在天光耀奪目，爲天神們的歡樂；現在竟受擊受打，流血受傷，在你面上，還可找到手掌印，棍棒痕，還有唾沫，還有污穢；人輕看你，恨毒你，唾你，污你。主，你受這些爲補償我貪虛榮，愛塵世的心思。——人們的判斷，我看得太重，福音的教訓，反置之不理。耶穌，我將領受的耶穌，過分

愛我的耶穌，我誠心求你寬赦。

爲何你手你足被穿呢？爲何你身掛在四個傷口上呢？——爲補贖我妄用自主權；我用牠竟爲得罪你。我天主，你爲叫我領會罪過的凶惡重大，你竟受了這般大的痛苦。耶穌，我天主，我救主，我一心求你寬赦。

我全身犯罪，耶穌，我見補贖的血字寫在你的身上，你因傷走樣，經上寫着：不是個人，乃是蛆蟲了；渾身上下，無一處有完好的皮膚；誰在十字架前路過，見了你的傷，能不驚奇害怕？路過的人來看看，能找到一個比你受更大痛苦的人麼？——我天主，我救主，我誠心求你寬赦；求你使我愛你，使我因你每一個

傷緊隨你，永不離你。

耶穌，來吧！用你的聖體治好我的百病；用你聖愛熱我心；用你聖血洗我靈。願你受的多苦，終不爲我沒用，我幾時從地下被舉起來，必要吸引萬有歸向我。（若·拾貳·三十二）。主，願你的苦難給我聖愛，變化我心，叫牠一意爲你。

### 感謝

被釘的耶穌在我心內說：「你正該自責你愛我太少，你該求我吸引你心；你想想一總我爲你做過的事，你越領會了，你越要

斷絕自私自利的心，愛世樂塵事的心，怕情面順私慾的心。

我兒，把你的心給我吧！爲使你的心歸向我，你看看我心：你看我心怎樣愛人，但世人把冷淡辜負還報牠。我給你看，如同當初給聖女瑪加利大看一樣，我心在火炎中，充滿愛你的情，我的十字插在心上，叫你知道我甘心情願爲你受盡萬苦。我心四周是荆棘茨，旁邊有一大傷口，你靈的代價是那麼大！你想想看：還有什麼我能爲你做而沒有做的呢？

我愛罪人，我千方百計叫他們回頭；我愛不成全的靈魂，若

牠們願意前進，我便給神光，神力，神樂。我用不可言容的愛情，愛熱心的靈魂，叫牠們覺到我愛情的能力，我愛情的甘飴。不論你是那一等人，我終愛你，我這樣愛你，你還不動心麼？

設爲吸引你的愛情，我須再受一些苦，就是爲你再受多大的苦，再釘在十字架上，我也甘心樂受。——我叩你的心門，候你開門。——把你的心給我吧！但我要的是整個的心，不分的心。你快忘却自己，一意奉事我的聖心。——因你剛纔領受的聖體，我住在你內，你也住在我內；唯願這個結合永不分離！你不先決裂，我終不絕交。我常願在世同你起頭結合，在天繼續下去同你

永遠結合。——我天主，我愛你，——耶穌，你永遠爲我愛  
情，爲我萬有。

## 寶 血

### 預 備

我想見一個天神，拿了一個爵杯，到十字架下，盛了耶穌聖心聖傷中流下的寶血，給我嗑，變化我靈。

這寶血的價值是多少？——天主的血，有無窮的價值。——爲何寶血在我身上奏效很少很少？——因我太愛塵世，沉於俗事，只想自己，尋求適意快樂，就是領聖體時，也不收心準備着迎接；我嗑聖血，也沒有敬重，倚靠，愛情；這樣，怎能得大效呢？

我許多次冷淡領的聖體，天神不該喊叫阻止麼？<sup>△</sup>不要把聖物給狗，也不要將你們的珍珠扔在牆前<sup>△</sup>（賈·第·六）。

當初羔羊的血免了如德亞人長子的殺害；羔羊的血，不過是耶穌寶血的預像，尙有這般效力；現在我若熱愛地領受耶穌的寶血，我靈該得多大的恩寵啊！

皇上的御像，能保護投在牠足下的囚犯，像不過是古銅白石做成的頑物，尙有這般權能；現在，我領的是耶穌的真體，耶穌的真血，天主性人性都在那裏；我領了該多麼倚靠呢！

這寶血是耶穌爲我流的，是耶穌爲我流盡到末點的，我該用

多大的敬禮，愛情，感激去領受啊！我該收斂心神，悟司，記憶，愛欲，使整個的我，團結起來讚揚牠。可敬的耶穌，我心愛的耶穌，請把你血融於我血，變化我成第二個你。

感謝

耶穌，你爲我做的勝過最慈愛的母親：母親把自己的乳給兒子，但不能把自己完全給他，又不能把自己的死來活她的兒子；全能至愛的天主，你愛我竟做了這個奇蹟。

我是你救贖的，我整個是你的，我自後如保祿宗徒說的，不

過爲你生活：我活，活的不是我，是耶穌在我內活着。我棄絕一總罪惡，不成全，自私心，世俗心，從此，可一心熱願承行你願我做的事情。

你用重價贖了我，我怎能拒絕你？主，請言吧！我靈恭聽着。願時時處處從你命；我也從此不怕我了，因我倚靠的不是我的懦弱，乃是你的全能：在堅固我的身上，我能做一切。

敬愛的天主，你待我的慷慨，真是不可思議的；你的一切，都給我了：你身，你血，你靈，你天主性。我也該樣樣允順你，

終不拒絕你，我終不再同你計斤較兩，我願慷慨地完全給你。

請默啓我相稱你祭獻的慷慨；願我靈想起了你的苦難，領受了你的身血，一心找你所找，愛你所愛，除此，一無所找，一無所愛。

耶穌的寶血，在我內不住地流着，活我身，聖我身，我眼，我耳，我口，我手。天主的聖血，求祝聖我每一個官能，使牠們做事，不過把你的聖意和光榮爲唯一標準。

耶穌在我內，願我與分他的一切行動。所以我越把心獻給

他，他越能安排我的官能來做天主的聖意，他變化我救贖我也越容易。

## 復 活

### 預 備

耶穌在彌撒中，不但叫我記憶他的苦難，還在我面前重演他的苦難。所以望彌撒時，該設想到加爾瓦畧山上去看耶穌的死。耶穌是我的天主，他竟爲我死了！

在加爾瓦畧山上，天主性不離開耶穌的肉身靈魂，不過暫時隱藏着；但當時山上的情景，仍顯揚牠的天主性：耶穌死了，天昏地黑，人人提心吊膽：靈魂沒有了耶穌，也如同在昏黑中活命，我的靈魂不是在昏黑中麼？——地動：這是我知道加爾瓦

畧山上出椿大事。——死人復活，出現給民衆：我靈也能一朝復活起來活真教友的性命麼？

耶穌何等慈善！——靈魂一離肉身，便降到古聖所內安去慰古教的聖靈魂：聖若瑟，聖若翰，聖亞納等多麼歡樂！古聖祖古先知見了耶穌的聖靈又體面，又光耀，又不可思議地愛慕他們，便禁不住地歡呼，朝拜。——我求耶穌，使我在領受他的時候，也有他們喜歡的心情。

我伴了耶穌同古聖人一齊到墳墓中去，同他們一齊瞻仰耶穌

的聖身，滿體瘡傷的聖身。我犯罪，我見耶穌代我做的補贖。——他額，他臉，他足，他的手，——每個傷好像是個血字告訴我：耶穌爲我受的苦多麼重大，多麼悽慘！主，我跪在你前，求你寬赦吧！

不一會，聖蹟！快樂！幸福！耶穌的聖靈同他的聖身結合在一起，聖身復活了，渾身便發光，五傷發的光彩更顯奇異，真是叫人讚嘆，朝拜。耶穌，你有光榮，你受福樂，我也因此有福。主，變化我靈，使我日後復活起來也有你的光彩。願耶穌的聖身，守護我靈直至永遠。主，請降到我心中吧！

感 謝

在我心中有復活，光榮不死的，耶穌聖身，我敬拜牠，感謝牠；我願在這幸福的時候，大張我的神目，願不停瞻仰牠，享受牠的榮福。

我親了他手足的傷，便求他許我吻他肋旁的傷。——他的心跳，爲我而跳；他的心熱，爲我而熱，他叫我不要使他的苦沒有效用，叫我從今以後守好他的誠律，順從他的默啓，叫我照他的心思判斷一切，看輕世俗的判斷，叫我輕棄世樂，善盡教友的本分。

對他：祈禱，神業，聖體。——對近人：該愛慕，該叫他們喜懽，該忘却自己；爲近人，廣言之：爲人們做的，耶穌都當作爲他自己做的。——對自己：把我的性命合於福音的教訓，善盡我日常的本分。

這種思想，引領我向着永遠的天堂走去。我作事有這樣的好意向，將來在天上，每個行爲都有另外的光榮。

耶穌，你在我心，對於你願我做的，請一一知照我吧！你的神光照我悟司，使我認請主旨，你的聖寵給我膽量，使我忍受一切。

我一見你傷處的光耀，禁不住地自稱有福。我深心感激瞻仰你的五傷，領會你爲我受的苦真是大的無可比擬；同時又感謝天主聖父；他多麼仁慈，公義，他竟光榮你到這地步。

「我兒，將來你有一日也是這樣，你在世上越像我，在天上也越受榮；你祈禱順命工作痛苦越多，你在永遠也越榮耀；你該牢記着：痛苦很快很快地過去，我給你的福樂是永遠的，是不可思議的。」

耶穌，我越瞻仰你，越歸向你，也越覺到除了你其餘的一切都卑微。

你從前安慰你的母親，瑪大肋納，宗徒們，請你也一樣安慰我吧！請你給我平安；這平安充滿我心，我靈，我跪在你前，同聖多默對你說：「我主，我天主！」——同聖五傷方濟各對你說：「我天主，我萬有！」

## 阨瑪鴉門徒

### 預備

二位門徒離了日路撒冷，在路上，他們彼此談論：「因耶穌言語的明智，聖蹟的奇異，我們都說他是默西亞，我們盼望他復興義辣爾王國；但他死了到如今已三天了，我們受騙真不小。」

我也盼望避去塵世的熱鬧，活着貞潔的性命，得到天國的賞報，享受永遠的福樂；不料，今遭了這個挫折，那個痛苦，天主的公義究在那裏？

兩位門徒心地正直，一意愛主；但不明耶穌苦難的重要，心裏便難受憂悶。——良善的聖心，大發慈悲，去找這兩隻失路的亡羊。——耶穌走近他們，和他們同行，但他們的眼，認不出他來；耶穌逐漸地光照他們的悟司，同他們講論歷代先知的預言：基多爲救贖世界先該受苦受難，然後進天國享榮福。

耶穌，你不一會便到我心中，請開我靈的神目吧！願我聽了你的訓話，便在心中再三體味；願我的心充滿聖愛一心愛慕你，充滿熱願一意追隨你，倣效你。請賜我明瞭痛苦是爲我享福的捷徑：我把牠都獻給你，使我勇敢地担任牠，——你說：「我兒，吃苦爲你有益。——我助你背你的十字架。——你在世上，越演

我的苦難，我在天上也越舉揚你。

耶穌，你隱在聖體中，你來，使吾覺到你的聖鑒，使我明瞭你的訓話，使我像陋瑪隱兩位門徒，在分餅時認識你。

### 感謝

兩位門徒一領了聖體，便急急忙忙地返歸日路撒冷，口讚天主，心滿熱願，給宗徒們報告耶穌復活的喜信。

這是善領聖體的神效：信德，犧牲，就是跋涉長途也不推辭。

我如同兩位門徒領受聖身聖血，願這神樂充滿我心：我把自己獻給主，遵行天主的聖意，畢生盡力事奉至尊。

188

不是耶穌也要一樣責怪我麼？……你的信心，為何這樣遲緩。（路·念肆）。我還有什麼沒有為你做呢？不是我對你的慷慨超人意外麼？現在你該待我寬宏大量些了。

我主，請助我吧！我把整個的我獻給你，沒有什麼我再敢推辭不做的了。你叫我做什麼，我什麼都做：這都是愛情和感激的催促，況且我深信你要的犧牲，都是為增加我靈魂的福樂，我永

遠的光榮。

耶穌，就是你願我爲你的教會，如同宗徒和門徒們多多受苦，我有了聖體的神力，什麼都可忍受了。主，請助我吧！你在我心內，我一心倚靠你。——主，你要我做什麼？我心已準備好了，你說吧！我心現在充滿聖愛，什麼犧牲也肯爲你做了。

## 奧斯底亞

### 預備

我跪在聖體龕子前，虔敬朝拜了：求耶穌賜我日漸領悟謙遜和聽命的德行。

我的祈禱，似叫耶穌奧斯底亞喜懽。他似對我說：「看了做效吧！看我在聖體中的謙遜，想我在聖體中的心情，快做效我吧！」

我能完全明瞭天主在聖體中隱藏的謙遜麼？西乃山上，雷聲

顯示他的降臨；大博山上，光耀圍繞他的人性；現在連他的人性也隱藏着，所見的，不過是平常的麥麵餅。

我自大，我願顯露自己勝過我的實在：這可在我說話行事服裝中時常發現的。天主，你倒盡其所能的自小自隱。

我自誇我的家世；耶穌是四十個王的後裔，前人的榮耀，他一句不提；一身窮苦，甚至無枕首的石頭。

我自誇我的財產；耶穌造天，造地，造萬有，竟活貧乏的性命，他死時赤身露體。

他已升天享福，但耶穌奧斯底亞仍被閉在聖龕內，少有人來拜訪他。——他在家等候你，你確不知道；他竟是舉目無親的陌路人！

他有樣樣的美好，智識，學問，他同天主性結合，眼見過去現在未來；但他怎樣隱藏一切；有時顯露些也不過是爲光榮聖父傳揚福音。

他的肉身是聖神的功夫，美麗超越古今將來，但他終不自譽一句。

在祭臺上，他不動，自滅自獻，多大的教訓！

耶穌，我不一會要領受你，請你教我自卑自賤，當自己爲虛無，終不找自己，且照你的聖意，善用你給的三司五官。

耶穌，在奧斯底亞中，自滅，求你賜我體味你謙虛的偉大，求賜我實行吧。在領聖體時，我同你結合，那時請你叫我更明瞭你的心意吧。

### 感謝

耶穌，在天堂上何大！在聖體中何小！我敬拜你，懇切求你把謙遜深刻於我心中。我領悟在我身上的好，都是你賞賜的；在我身上的不好，都是我罪惡的效果，辜負聖寵的懲罰。

主，使我得了真謙，再修聽命美德。現在你在我心內，似格外地教我聽命，……你是天主，一生聽命，白冷郡，納匝肋，直至十字架，時時處處你聽命。現在你在天榮耀，仍不斷地聽命。

司祭念了一句經，你立刻在祭臺上，把你交給他，他要你在聖龕內，出聖龕外，你都說「好」；到信友心中，到病人家裏，你都說「唯」；耶穌，有時人凌辱愛情的聖事，你也不怨不尤地忍受這些輕慢凌辱，仍不離開司鐸指定的場所。

默想了你的聽命，我守你愛情的誠律，該何等忠心完美！

耶穌奧斯底亞，請教我謙遜聽命；你養我靈時，請把這兩個美德深刻我心，並助我實行謙遜聽命；唯願因你聖寵的全能，日修德行，得由習慣而成自然！你引我靈輕易地走德行的路，耶穌啊，我謝你，你在我內工作，提拔我靈，善修謙遜聽命。

耶穌，偉大的主宰，你這樣謙遜聽命！請使我心肖似你心！

## 瑪大肋納

### 預備

我天主，我效瑪大肋納伏在你的足下，親你足，吻你足，流淚洗你足。求你寬赦我已往的罪過。

耶穌，慈善的救主，我開罪你，不知有多少次！我領會了你愛我，仍犯罪傷你心——耶穌，你識我心，牠今懺悔，不願再墮覆轍，牠從今以後願一意忠心奉事你。

西滿看了，大不滿意：他單知道瑪大肋納是個罪婦。耶穌，

你爲她辯護，並設譬喻說：「你寬赦他多的，他愛你也多。」（路·  
柒·四十二）·耶穌，你給了我許多聖寵，我犯的罪仍是多，你的  
代表終對我說：「你的罪都給你寬赦了。」（路·柒·四十八）·你  
待我這樣，我該多麼愛慕你呢！主，我感謝你，我全心愛你。

主，來吧！如同對瑪大肋納，請對我說句安慰的話吧：「你  
平平安安地回去吧！」

同你平安：我現在覺到你待我破格的仁慈，我一心倚靠你，  
並深信你時時助我辦救靈的大事。

同人平安：我願像你萬般就合他們，並爲了你愛慕他們。

同己平安：我心沒有了塵世的騷擾，便可着意修德，並因了勤領聖事，便能得到真平安，天福的先聲。

耶穌，我來了；請把平安刻在我心中吧！把我整個變成你，使我永不離你。

### 感謝

耶穌，我謝你的聖鑒。請盤踞我靈的官能，我身的器官。請你做牠們的皇上。主，你是我唯一的愛。——我感謝你的皇恩大赦，你的萬福平安。我深信若忠心事你，平安永不離我，而罪便再不作你我中間的障礙物。主，請扶我，我願因你的恩寵，一生

完全爲你工作。

瑪大肋納一回頭，便不離你，你講道時，他同了聖婦們在左右照料你。——瑪大肋納在如德亞人的輕慢凌辱中，伴你走苦路，侍立在十字架下；她第一個在巴斯卦的清晨，到你墳墓上徘徊着尋找你，你也報答她的愛，先顯給她。天主，誰願向你，你就完全寬赦他。

瑪大肋納，極願爲你致命：她沒有遭滅頂的禍，都因你別有用意，她隱居聖巴末 *Sainte Baume* 荒野中，活天神的性命。

耶| 穌|，使我餘下的性命，都爲你用；你寬赦我多，我該愛慕  
你也多。請你對我心說你今日要我做的什麼事情吧。

## 熱 心

### 預 備

耶穌，有一事叫我萬分驚奇：本性方面，超性方面，你給我許多恩典，你常常親愛地照顧我，你爲了我，在世上立表樣，講道理；末了，你爲了我，死在十字架上；一切我都知道，但我仍愛你太冷，待你太薄，事你太慢。

不是我也該爲了你生活麼？懇切祈求你麼？盡心工作光榮你麼？完全盡好家庭的本分，地位的本分，以顯我的愛情，以表我

的感激麼？但，可惜，我心不過留戀看得見聽得着的東西，求肉身的適意，五官的快樂，把你的聖意，反置之腦後。

202

耶穌，你不一會要降臨我心中，請糾正我的錯謬，使我明瞭該一心向上，受福音的指引。主，請叫我心全力愛你，並因這愛情遵行你的誠律，遵行的盡善盡美。

主，我是瞎子，請開我眼：聖寵的神光照耀我，使我入超性的世界，做天主的義子，成天國的承嗣人。主，請賜我心純潔和強力的愛情，時時愛你，愛你而活，愛你而死。靠了我，我便一無所能，但靠了你，我什麼也能。——我好像癩病人，滿身帶

着罪惡過錯，走近你，效着如德亞的害病人，大聲呼求你：「耶穌，達味之子，請可憐我吧！」（谷·拾·四十七）

感謝

我可愛的救世主，你今日降我心中，我一生萬難感謝得盡！請取我心，我把牠完全獻給你。——我是罪惡，自私，冷淡；我需要你的全能，你一言從虛無中造成萬百美好，你一言叫聖母和諸聖心中產生千奇善情；主，我雖無情無義，你也能變化我，賜我愛，熱我心，「主，你但說一句話，我的靈魂就好了。」（賢·捌）

耶穌，聖人們不是在你那裏得着謙遜，愛德，神火麼？他們恆心，多做祈禱，多念誦句，多行善功，件件事情，辦的盡善盡美。——苦功，相反人的本性，但苦功的效力多大！苦功，得聖寵，給神力，維持熱心。

耶穌，請教我能爲你做事。我終不拒絕你，你說吧！我把你的默啓求神師允准，並一心靠着聖寵，勇敢試行。

我怎能希望同時奉事兩個主人呢？一方，肉身的舒泰；他方，你的誠律？天堂，不是該用犧牲去爭得的麼？愛慕你和見愛於你，不已是很大的賞報麼？

耶穌，請賜我真心的懺悔，明智的克己，無限的熱心。

## 太 陽

### 預 備

天主，你不久要到我心中，我懇求你，光照我靈，使牠知道怎樣能叫你喜歡。聖母，聖若瑟，在世上，活平常的性命，活同人一樣的性命；他們怎樣能叫你喜懽？他們怎樣能超過一切神聖？

我兒，我不像人，但看外面招耀的行爲，我看心：看人作事的意向和愛情，因作爲的功勞在乎意向，在乎愛情。

我不需要人，世上的事，我件件都能，不是事情大了，便得

我懽心：伯多祿離捨他的船比了富貴人獻給我寶藏更叫我喜懽。

——我叫我僕人的心內產生事我的善願，產生用愛情做我意旨的善願，每一個行爲，這樣做了，勝過普世的黃金；你只須倚靠我的聖寵，必有這種好心情；你想一想：每天你能立多少功勞。

你勤領聖體，時念誦句，始能同我結合。我的母親，時刻留心我的舉動，後來把聽的，見的，存在心中，再三體味。她就超到完全翕合天主的聖意，立下無窮的功勞。

你做效她的德表，勿自信，勿管事體中意與否，但留心我的意旨，我更大的光榮。你因感激，因愛情而作事，你可得我心的

疼愛·

你快在你我密合時，向我求這個恩典吧！  
∩

感謝

太陽在地球的那邊；我們便在黑夜；伸手不見五指；但太陽來了，便照耀溫熱地上的一切生物。

耶穌是我靈的太陽，自從聖體到我心中，我覺到活新的性命，聖寵的性命，我覺到一個熱愛迫我行善，迫我向天上的事；我愛德行，如同受吸引的一般。

黑夜就是過分尋找自己，快樂，肉情，俗愛，人事；我的靈魂，毫不回想，捕風捉影，求轉眼即過的快樂。

耶穌，我在你前，如在太陽前的一粒細麥，你偉大至尊，我微小卑賤。——太陽用熱氣發展草木，並開花結果的能力；願我靈從耶穌那裏得生命，生葉，開花，結果；願我靈行善工修德行！行今日便行，修今日便修。

設我忠心隨天主的默示，設我上獻他賞賜的善情，我不但爲天國建大功，且在世也嘗到純粹無雜的幸福：這是無雲的太陽，

純潔的大氣，完滿的快樂。

我身常須呼吸，吸收新鮮空氣以潔淨濁血，溫熱全身，維持性命；草木也因太陽的感應，呼吸空氣。耶穌，義德的太陽，也叫我靈呼吸：我發愛情，行祈禱，念誦句。這樣，超性的空氣，滿我靈，活我靈，迫我靈，熱愛地，慇懃地，做天主願做的事。情。神聖的太陽，你光照，燒熱，堅固我，我能熱心做你的聖意。——主，請說吧！僕在恭聽。

## 玉簪花

預備

今天，我到耶穌跟前，求他賞賜他心愛的德行，最得恩寵的德行，在他親人——聖母若瑟若望——身上格外顯現的德行。

耶穌，你在玉簪花中喜躍；請下視你可憐的小僕人；他在領受你的時候，求你賜他一枝玉簪花，留作你下訪的紀念。

主，賜我無玷的貞潔，像棵玉簪花，雪白無瑕。——主，可惜，世界上無數的事物污我目，傷我心。——瑪利亞，天上的慈

母，求使我一見了害靈的事物，即閉目迴避；因你的扶助，我能同若伯一樣說：『我同眼目立約，只看可看的事物。』——願我的書報，常合耶穌徒弟的身分！願我喜念聖人傳記，助我修德的傳記！——我恨小說，和輕浮的書籍，因這些書籍雖不污穢我靈，却能消滅我的志氣，減少我的神力。

耶穌，我耳也是靈魂的門窗，經上說：『死亡打窗中進來』——設我耳聽見不好的說話，求使我覺到乏味。願我心害怕，躲避，好像遇見了毒蛇一般，因不潔的願意傷害靈魂比了毒蛇的咬還要利害；因牠害的是靈魂，給的是永死。

主，請使我逃避不潔的談話，因這種談話，比了癩病瘟疫還要可怕。

耶穌，你是潔德，我是糞土；用你的心火烘乾這糞土吧！變化牠成塊肥饒的田地，產生聖善的思想，使牠發展，長養，各種相稱你偉大，你貞潔的果子吧。

### 感 謝

耶穌，你進我心，如同太陽的光透過金剛石一樣。請光照我心，使牠反射潔德的光輝。——太陽光一去，金剛石失却牠的光

彩·主，耶穌，你的身體，等到餅形消化便離開我；但求你的聖寵，永與我偕；常想你的聖鑒，使能輕忽一切污穢的誘惑。

因此，我願醒寤，祈禱，遵你給宗徒們的教訓。我時刻小心謹慎，好像我手捧了滿盛瓊漿玉露，一碰便碎的玻璃壺。我用相當的苦功，來制伏我的肉軀。——主，求賜領悟聖女德肋撒的話吧！～你給你的肉軀越多，牠越是不滿足。～

敬愛的救世主，賜我聖寵，助我修潔德吧！我從今以後，不願再顧肉軀，再找誘我離你的快樂；願效你母和你的神聖，輕忽塵世，專求純潔的意向，一心爲你工作。

輕挑的俗人，終日幻想快樂，不顧永遠，願我事事爲你，事事向你，事事證我愛你。

可愛的聖心，助我踐行我志，這樣，天神可能用聖經上的話指着我說：「這個是耶穌特愛的。」（若·拾叁·廿三）願我勉力修身潔，靈潔，這樣，我能說：「耶穌是我特愛的。」

## 神 樂

### 預 備

主人不喜僕人終朝帶着哭臉事奉他，天主也不喜人帶着愁容事奉他，經上說：「他愛喜喜歡歡給他的人。」耶穌，你到我心中，在不是賜我神樂麼？主，今天請賜我吧！

天主收我做他的義子，賜我各種的恩典；我得罪了他，他完全寬赦我：亞肋路亞！

耶穌，我從小到大，受的恩典，怎能屈指數出：好表樣，好教訓，聖書，默禱，祈禱和聖事的神效：亞肋路亞！

自我呱呱墮地以來，你時刻照顧我，扶助我，疼愛我，亞肋路亞！

現在還要賞我大恩：你親自駕臨，你把你的神力合於我的一同抵抗你我的仇人·亞肋路亞！叫我常有聖樂，亞肋路亞！

世界是充軍的地方，我該受許多磨難；但天國不是該用痛苦去買的麼？不是該用身苦靈苦去得的麼？歷代開國帝王，不是在

千辛萬苦中，九死一生中，打得江山麼？

耶穌，你爲我遭大難，吃大苦，但留下極小一分叫我受，再許我永遠的天堂，亞肋路亞！

耶穌，請教我知道我該怎樣感激你，愛慕你；我想到了已受的恩典，將得的永福，該怎樣快樂！

### 感謝

亞肋路亞！主，你永遠該受讚美。無窮美善的天主，你今日降到我心中，你可變化牠，你可給牠神聖，貞潔，親密的平安，

使牠能勇敢勝過一切困難。

主，我歌唱謝恩歌，謝你已經賞賜的恩寵，謝你未來願賜的恩寵；你完成你的工程，你引領我升天堂，亞肋路亞！亞肋路亞！亞肋路亞！

你或許要問我受些肉身靈魂的苦，但我仍感謝你，接着歌唱快樂和感激的亞肋路亞。主，你背了重大十字架，叫我扶你一把，難道我能不喜喜歡歡做麼？

就是你給我難上加難，苦上加苦，我得了你聖寵的扶助，仍是感謝你，愛慕你；因我深信誘惑終不勝過你賞賜的神力，我深信今日的苦難，便是他日的榮福，我深信今日爲你忍受一切，他日在天更靠近你，享見你，愛慕你，永遠保有你，亞肋路亞！

天主唯有你知道什麼爲我最好，什麼我能忍受，那一級聖德我能升到；不過我能對你說：我天主，我救主，你愛我多大！我一心靠託你，我把完全的我交給你，請助我好好接受你賜的苦樂，助我不論在什麼地方，不論在什麼時候，常常喜歡，常常愛慕。

在世上，我難受，這是因我缺少大量，缺少倚靠，這是因我判斷一切，用五官，不用信德；請賜我倚靠，耶穌，我還能疑慮你麼？世上還有慈父比你更愛他的兒子麼？我還能疑慮你慈母的照顧麼？世上還有慈母比她更愛她的兒子麼？

耶穌，你在我心，聖母，你在我側，求增我倚靠，加我神樂；使我靈日受聖寵的融化，在世多唱亞肋路亞，在天永唱亞肋路亞！

我天主，你每一個已往的恩典，我感謝，亞肋路亞！你每一個未來的聖寵，我感謝，亞肋路亞！

你用大苦買的天堂，亞肋路亞！亞肋路亞！亞肋路亞！

## 路 糧

### 預 備

今天我預備領聖體，如同預備領一生末一次的聖體。——這不是一個幻想，每天猝然死的不知有多少；我也不知死在什麼時候，經上說：『你們該預備着，因為你們想不到的時候，人子（死）就來了。』（路·拾貳·四十）

設死到了，我該做什麼？——我設想躺在牀上已好幾天了，四周的人都滿面愁容，沒有一個敢向我說明病勢，我發燒，也不

知病得究竟如何。——末了，好心的人告訴我說：「危了。」——我驚奇這般快，我便求領終傅。——我躺在牀上，衰弱，痛苦，無力想，無力禱。——啊！到了那個時候纔起頭着急預備一生的大事，不是太偏促麼？

冷汗澆頭，眼睛閃爍不定，耳朵聽不清了，手足僵木了，呼吸時長時短，困難萬分。

耶穌要來了，他來，是爲定我心，給我力，叫我發上等痛悔和翕合主旨等善願。

我願今天提前預備死，因爲到了那時，不一定靈清，知道該

做的事情。——永遠開始，世樂消滅！

耶穌，你來吧！我需要你。——現在請你對我說什麼能叫我在那時難受的，什麼能叫你在那時責斥的。——使你的苦，你的死爲我不是沒用的，但爲得我的寬赦，我的救贖，耶穌說吧！對我心說吧！來光照我吧！

### 感謝

在我牀邊安放了一個苦像，幾枝點着的蠟燭，聖水壺。——我隱約聽見小鈴聲，……脚步走近了，……跪下，……耶穌進

來。——我天主！——神父送聖體，對我說：「你領耶穌的身體作你的路糧，他保護你不受魔鬼的攻打，他引領你活永遠的性命。」

我可愛的救世主，我感謝你，謝你來預備我聽受可怕的判案。——耶穌，你在我心，請你整理一切使我安心聽關於永遠的判案。——請使我知道我受的一總恩典，我可更愛慕你，感謝你。

可惜！我回想一生言行，只見過差疏忽，妄用聖寵。——無

窮慈悲的天主，請宥我，請在寶血中，日洗我靈。現在還沒到臨終時，現在還在立功時，請光照我靈，使牠領會審判時種種的後悔。主，在奉事你的本分上，我有什麼該改善呢？我天主，對人怎樣……？對已……？——可愛的耶穌，請賜我得勝的聖寵，助我從今以後活真的性命，得到你寬容的判斷。

神父取了聖油，傅在我的五官手足，對我說：「願因這聖油和天主的慈悲，天主寬赦你一總用五官手足所犯的罪。」我心感動，覺到天主仁慈無限。耶穌啊！我謝你。——耶穌啊！我愛你。——耶穌，你在我心，請看我愛慕的情緒，感激的情緒。

——直至末日，願我一生的性命是愛的性命，我永不離你。——  
使我成你受選中的一人，同他們聽你祝福的話：「我父降福的  
人，你們來得天國吧！從創立世界，就給你們預備好了。」（賽·  
念伍·三十四）。

彌撒

將祭

無限慈愛的大父，安慰人類的天主，你是最仁慈，最大量的，你打發獨一聖子耶穌為救贖人罪，釘死在十字架上。——你告訴我們，逐日在聖教會內，行祭獻天主的大禮，加增靈魂上的力量。這個禮節，真是體面奧妙，能顯揚你的仁慈，能保存我們的真福。——我今俯伏向你祈求，幫助我們，善望彌撒，能得神恩。

我主天主，我大罪人，得罪你，現在因你是天主，並因我愛你在萬有之上，一心懺悔我已往的罪過，定志再不敢得罪你，望你赦免我罪。

我重罪人，想起古教聖人，他們常仰望天主降生救贖人罪。

——我求全能天主聖父，賜我神力，扶我軟弱。——我求全知天主聖子，光照明悟，提醒昏迷。——我求天主聖神，賞賜愛慕，勉勵懈怠。

天主在天享受榮福，良人在世得着平安。我祝頌你，讚美

你，朝拜你，傳揚你；因你大榮光，感謝你。主，天主，天國之  
王，全能天主聖父。——主，耶穌，聖父獨子；主，天主，天主  
羔羊，聖父之子，你除免世罪，請憐我們；你除免世罪，請聽我  
們祈禱；你坐在聖父的右面，請憐我們。耶穌，因你是唯一聖，  
唯一主，唯一至尊，你同第三位聖神一齊享天主聖父的榮福。

## 奉獻餅酒

至慈耶穌基多，你爲救贖人罪，情願受傷，流盡聖血，釘死在十字架上。——你把聖體大禮，留在聖教會裏，養活人靈，醫治人心，更顯你愛人達乎極點。——我重大罪人，感激你的大恩，懺悔已往罪過，大發心願，把我靈魂肉身完全獻給我主，時刻朝拜，愛慕聖體。——主，懇求你助我改過，堅我心志，使我以微小愛情，報你浩大愛情；望後來得到善終，享受永遠福樂。

我主，你把聖血救贖人罪，倘使我爲你流血致命，我也甘心  
情願。

罪人罪大惡極，沒有什麼可獻給聖父，願把我主耶穌聖體和  
聖血的功勞，獻給聖父。——罪人罪大惡極，沒有什麼可獻給耶  
穌，願把聖母的德行功勞，獻給耶穌。——罪人罪大惡極，沒有  
什麼可獻給聖神，願把一總聖人聖女的熱切愛情，獻給聖神。——  
罪人專懇耶穌聖母和一總聖人聖女，同求天主，保佑當今教  
皇○○，和各處的聖教會，使聖教越傳越廣；一總百姓，和和  
睦睦；一總國家，平平安安；未奉教的，賞賜奉教服事天主；

已進教的，賞賜遵守聖教誠律，多立功勞；在煉獄的，賞賜赦罪  
升天；遭苦難的，賞賜平安。——罪人罪惡重大，不敢瑣瀆真  
主，不過把天上聖人聖女，世上善人一總的功勞，獻給天主。求  
主早揚聖教，速救萬民，赦我罪過，拔我罪根，除我偏情，加我  
神力，使我守誠行善，直至死後升天。

## 舉揚聖體

伏望天主聖父，看耶穌的聖體面上，寬赦我罪。

俯拜感謝耶穌，甘心情願用十字聖架，救贖普世，求我主寬  
赦我的罪過。

伏望天主聖父看耶穌的聖血面上，滋潤我的身心。

俯拜感謝寶血，耶穌在十字架上爲人永福流下來的寶血。

## 領聖體前

我主至聖的聖體，我等願常讚美你，也願衆人恭敬你的母親，一生一世守貞的聖母瑪利亞，無原罪的始胎，同你聖體一齊受讚美。

領聖體是領什麼？是領耶穌的聖身，聖血，聖靈；天主聖三，聖父，聖子，聖神，一齊到我心中；我重罪人，怎敢來領呢！但，耶穌，你說過：「領聖體的，必得天堂常生」。我又怎敢

不領呢！——我靈缺少糧食，力量軟弱，我願潔淨我心，堅固我德，謹慎我言，做些苦功，改惡遷善，我心切願領聖體，望主看我這些誠心，不嫌我愚笨，特賜我實領聖體，使聖體常存我心中，把聖寵光照我。

我是卑污的罪人，褻瀆耶穌到我心中，實不該當，望主只說一句話，我心內百病，都可好了。

祈求盼望耶穌靈魂聖我，耶穌聖體救我，耶穌聖血潔淨我。

## 錯 誤 表

頁	行	字	誤	正
11	4	4	(漏)	你
56	1	3	≈	≈
61	7	8	耶穌	我們
65	5	14	給我	(刪)
95	8	13	二	廿
106	5	19	衛	衛
133	6	25	≈	(刪)
138	6	6	真是你	你真是
139	3	11	有	是
139	4	4	(漏)	一
142	5	17	的	(刪)
153	1	22	汗	汁
216	5	3	在	(刪)

震大公青會  
叢書之一

274-2

信

愛

(再版)

王仁生譯

將吾主耶穌行實分四十個默想，每個分二分：上分預備領聖體，下分謝聖體。是書文字樸素，可為吾國公教智識階級，小修院生之用。

震大公青會  
叢書之二

6

救世主

(再版)

彙集四聖史的記載，依次聯綴成篇，述吾主的一生行實。是書的文字流利簡潔，真可為公教神職班及智識份子作認識基多的良好工具。

震大公青會  
叢書之三

327-2

翼下共鳴錄

胡端譯

本書把聖母和我們的關係全盤托出，內容充滿着孺慕深情之辭，為激發愛戴怙恃聖母最有力的工具。

震大公青會  
叢書之四

16--2

教友生活

惠濟良著

本書共分七章，把天主救人的程序，我人超性生命的泉源等基本道理，以淺顯的文字概括地敘述，是書真堪為活真教友生活者之座右銘。

震大公青會  
出版

879-3

憶

胡端譯

是一本充滿了熱情的小說，著者自己便是內中的主人翁。這敘述的  
是在大海中的一晚，事實之緊張可見一斑。

一九三九年七月再版

震大公青會  
叢書之一

信愛一冊

Etincelles de foi et d'amour

原著者

de Nadailles s. j.

譯述者

王仁生

編輯者

震大公青會

出版者

震旦大學  
上海呂班路

印刷者

土山灣印書館  
上海徐家匯

發行者

土山灣印書館  
上海徐家匯

版權  
所有

00169

1137