



神  
修  
篇

Series ascetic

I

天主降生後一千九百三十九年三版

聖 若 翰  
伯 爾 格 滿  
每 日 訓 言

山西大同大修道院譯

## 聖若翰伯爾格滿每日訓言

正月

一日 我的苦像，念珠，會規本，是我最愛的三樣物件，有了這三樣，我死也甘心了。「聖人死時說的這幾句話，全包括了他一生的行實，也指明了他一生行實的特常。」

### 苦像

二日 我既成了耶穌的同伴，就該同耶穌一齊被釘，死在十字架上。

### 念珠

三日 我願意愛慕聖母瑪利亞。（聖人屢次重新定這個主意。）

四日 我寧願粉身碎骨，不願明知故犯一條小規矩，或違背長上至小的命令。

聖人童年

五日 你該尋求天上的寶藏，因為心志高大的人，除此以外不尋求別的。

三王來朝瞻禮

六日 我上學以前必先輔兩三台彌撒，為求天主降福我的學業，（這是聖人七歲時，說過的話。）

七日 吁耶穌，天主之真子，我朝拜你，你的聖名，是諸名中最美妙的，從來沒有一曲歌調，中悅人耳，一種物件，賞悅人心，可比你的

聖名。吁耶穌，你的聖名，是得真福的保證，因為你是萬福萬樂的泉源，非依賴你，人不能得救。（這話是從聖人的一首辣丁詩中，擇出來的。）

八日 你活着，當常記念死，因為死亡二字，能管束你一生的行爲。光陰迅速如箭，生命逝如流水，一幌就過，現在你該輕看，躲避虛幻之世物，死後好享天堂的永福。人生在世就是爲死，但死又是爲生，因爲人靈魂一離肉身，就起首度永遠的生命。（這話也是從聖人一首詩中擇錄出來的。）

九日 天主定要滿我的盼望，救我成神父。我的慈父慈母呀，你們好盼望罷，天主定要滿你們的心願，至於學費，並不必作難，我只有

饑首充飢，清水解渴就穀了，（聖人還在孩提的時候，就用了這樣的動心話，懇求自己的父母，讓他繼續讀書。）

十日看以來的話，就可想到，聖人自生至終，靈魂如何清潔。聖人說，我曾按聖依納爵的神工書，默想過我所犯的罪，但我覺着枯乾無味，毫不動情。過了一年，聖人又說，我又默想那一樣的題目，仍覺着枯乾無味，毫無旨趣。從此可知，聖人沒有犯過一條該痛悔的大罪。

十一日 聖人寫說，天主是可讚美的，因他賞我奉了教，當耶穌的同伴，並保佑我，沒有犯過大罪。

十二日 至論不潔淨的毛病，聖人孩童的時候，連名字也不知道，那

些言說不謹，品行放肆的人，聖人躲避他們，如防瘟疫。（有聖人的師傅，伯多祿愛賣利爲證。）

十三日 聖人早已把修德成聖的事業，託與聖母，所以在瑪利納公學得入聖母會以後，喜歡的向人說，天主賞我入這公學，真是一個大恩典，因爲在這裏，我的靈魂，找得了如此貴重的寶藏。

十四日 聖人的真喜歡，就是領聖體，聖人說，我領聖體的時候，設想聖母，在天神及我主保聖人當中，把我主耶穌，親手交給我，我請耶穌，在我心裏安歇，如在墳墓裏一樣。我又發謙遜，信德，愛慕，感恩等情，將我全獻與他，求他賞我要緊的恩寵。

十五日 正月十五 是教皇良十三 於一千八百八十八年 列聖人於

聖品之日。當初有人禁止聖人入耶穌會，聖人回答說，我依賴天主的相幫，沒有作不來的事。

十六日 天主召我入會，度天神的生命，真是天主賞我們的特恩，所以我們該感謝天主。（家信）

十七日 我隨從聖召，是為聽天主的命，料理我救靈魂的大事，為躲避天主嚴厲的審判，怕他向我說，我叫過你 你不肯來 如今遭難 我也不憐惜你。（家信）

十八日 我不能因為順從父母的命，違背天主的聖命，耽誤天主的聖召，（家信）

十九日 我們的生命短促，轉眼即過，千萬別耽誤了，積債天主無價



之寶。

### 初學

二十日 有一個少年人，同聖人一齊入初學，聖人向他說，我兄，我二人同時入了初學，事奉天主，巴不得我們將來，也能同入天堂，享見天主才好。

二十一日 聖人進初學的時候，適見一位輔理修士，在園中作活，聖人便向自己的同伴說，我們去同他一齊作工罷，因為起首修道，該謙卑自下，習修友愛纔是。

二十二日 聖類思公撒格一進自己的小屋，就說，這是我安居之所，我既甘心選擇了這個地方，就願安居在內。（聖若翰伯爾格滿肯吟詠

這幾句話。)

二十三日 聖人的母親臨終的時候，聖人給他寫信說，母親你勇敢戰爭罷，該舉目向上，瞻仰天主給你預備的榮冠。

二十四日 你爲何爲營求暫世的財帛，不圖謀天堂的寶藏呢，只要我們節制自己一點，天主必要多賞我們天堂的財寶。(聖人的父親，因這幾句話動了心，棄俗修道，也登了神品。)

二十五日 聖人真堪稱爲第二個類思公撒格受衆人的敬重，另外受幼年人敬愛。聖人用三句話，描寫好學生的情狀，就是好學生作事單爲光榮天主，該熱心，該謙心受教。

二十六日 我若不乘此幼年時代成聖人，恐怕終究也成不了。

二十七日 聖人的一個同窻說，我不必念聖類思公撒格的行實，因為伯爾格滿是他的活像，我天天能看。

二十八日 聖人將發三願，獻自己與天主的時候，給他父親寫信說，你喜慶罷，因為你的兒子，快要死亡，但這是多麼有福的死亡呢，更好說是甘飴的生活，因為我要同耶穌死在一個十字架上，神貧，潔淨，聽命，終身三大願，要釘我在十字架上。嚶。這個死亡，是何等甘飴呢。我父，你喜歡罷，你的兒子，因這死亡，必要生活享福。

二十九日 聖人既滿了初學，長上就打發他到羅瑪，聖人說，我很喜歡上那裏，因為那裏能見本會聖人們的遺跡，另外能見聖類思的聖髑。

三十日 聖人辭別初學同憲說，我們要天天代禱，求天主三樣恩寵，第一，恒心保守聖召，第二完全保守貞潔，第三在本會裏，能救別人的靈魂，多光榮天主。

三十一日 我要在聖類思墳墓前，多記念你們，也屢次提著名，把你們一個一個的獻給聖人。

二月

一日 聖人不意之間，忽然接了他父親謝世的信息。立刻嚇的發了呆，一句話也說不出來。待了一陣，就藹然可親的說，我如今纔真能同聖方濟各一樣說：「在天我等父者。」

聖母取潔瞻禮

二日 聖人趕自己的父親死後，就給親族們寫信說，衆位親人尊鑒，我懇求你們，懇懇照顧我的兩個幼弟吧，使他們的熱心，合聖德同年歲，一齊增長。這樣你們要多中樂天主的心。不然因你們的疏忽懈怠，使他們喪失靈魂，你們要重傷天主的心。

三日 我的亞德盎巴爾多祿茂加祿恐怕我不得再見你們了。如今給你們寫幾句辭別的話，當作紀念。巴不得你們熱心敬主的心，與你們的學問，天天增長。

四日 聖人給他的一位老業師寫信說，請先生代爲費心，務使我弟妹人等，每主日辦神工，勤領聖體。

### 聖人度日常規

晨起

五日 早晨一醒，我就向天主說，吾主，我今在你台前，你命我何事呢。隨畫聖號，想被釘的耶穌，在我胸中，上邊有天主聖三，發極活潑的善情，從心裏說，吾主，吾主，從清晨味爽時，我勤謹奉事你。我又把吾主耶穌基利斯督，獻給聖父，為感謝他賞我一生的恩典，另外夜間保存我，沒有猝死。末後口親會衣，求天主，因聖母瑪利亞，護守天神，聖依納爵，本月主保聖人，以及在天朝諸聖的轉求，賞我恒心保守聖寵。

每日主保聖人

六日 聖人又接着說：我先感謝昨日的主保聖人，遂後為本日，另選

一位主保。然後念信經一遍，爲證明我願作羅瑪公教的真正信友。又念聖母會經一遍，爲證明我是聖母的真孝子。末了念三願經一遍，爲證明我願做耶穌會的好會友。

七日 聖人每日早晨，重定以下四個主意。（一）我要把我的思言行爲，全獻與天主聖父，爲光榮他，爲感謝上次領聖體的大恩，或爲預備再領，又爲求一件特恩，比如孝愛聖母的真情。並把我的思言行爲，同耶穌的思言行爲，合成一個。（二）我今天要善行私省察。（三）日內總不明知故犯一條小罪，或犯一條小規矩。（四）我要活在會裏，死在會裏。

### 默想

八日 人起床時，若收斂心神，必能善行默想。

九日 聖人起首默想，先想天主在跟前。然後跪下朝拜，接着念這端經說，吾主，我懇求你，正我意向，管制我靈魂的三司，好將我一切所有，都來爲服事你，光榮你無限的尊威。

### 望彌撒

十日 進堂時，我心裏懷着敬畏，熱切，兩樣善情。求天主加我寵佑，得沾彌撒聖祭的神益。我也不斷的神領聖體。

十一日 舉揚聖體時，我想耶穌在十字架上，週身流血，爲自己的仇人祈求。是耶穌頭戴茨冠，我就爲神形兩等長上祈求。見右手的傷，就爲我的父母，兄弟，會友，親朋，恩人等祈求。見左手的傷，就爲



仇恨，難爲過我，或我所難爲過的人祈求。見肋旁的傷，就爲我自己祈求耶穌，（一）賞我全心愛天主，（二）點着我救人靈魂的神火，（三）使我恒心保守聖召，（四）使我完全遵守三願，（五）賜我格外孝愛聖母，愛聖體。見耶穌聖足的傷，就想念普世的修士，遵世俗人，不分好歹，一齊爲他們祈求。

### 聖人工作前誦

十二日 吁，吾天主，我的萬有，萬物都欽崇你。我感謝你，因你聖善，至今保存了我。我今定志，賴爾寵佑，作此事工，並我今日和一生的事工，全爲光榮你的聖名，中悅爾心。並中樂聖母，主保聖人，護守天神，以及本日的主保聖人。我願專心工作，不容敵誘侵入我心。

聖人作工後誦

十三日 福哉，天主聖三，我將我纔行之工，獻與你至尊威嚴台前，這未必非我之末行。今天朝諸神聖之前，將此工，和於耶穌的聖淚，苦難，聖死，肋膀聖傷，並童貞聖母之功，本會致命聖人之血，九品天神的讚頌，一齊奉獻你。

用飯

十四日 我用飯時，想見吾主耶穌，與門徒同食。看他的舉動行爲，處處效法。或想耶穌聖嬰，在我心裏，向我乞食，我該把頂上的食物，留下供養他。

談話

十五日 我從本會史上，擇錄些有趣又動心的事跡。我設法同人談論熱心事業。人若不肯同我談論天主，真叫我傷心要死。但若談論熱心事，不如人少更好。

### 各等行爲

十六日 每行一事，先求天主相幫，善行此事，遂後重正意向，純爲天主的光榮工作云云。工作畢，省察片刻，有好處，便感謝天主。有缺處，便求天主寬赦。

十七日 看聖書前誦。吾主，求你開我耳，暢聆你的聖訓。啟我目，明睹你的神光。看聖書後誦。吾主，求你將爾聖訓，銘刻我心，因我明知這是你的聖意。

十八日 每聞鐘錶響，我必朝拜被釘的耶穌說，吁，十字聖架，我叩拜你。吁，耶穌，你爲我忍受鞭打，我該如何投報呢。吾主，求你助我善過這一點鐘罷。

日終

十九日 省察畢，求我本日的主保聖人，將我今日思言行爲，轉獻天主。以後念信經，聖母會經，三願經，各一遍。爲證明我從生至死，常要作聖教會，聖母，與本會的真孝子。也往床上灑聖水。

上床

二十日 上床前，念三端聖母經，頭一端，爲恭敬老來德聖母，敬他得了天主母的尊位，求他保護我，夜間不作邪夢，第二端，爲恭敬孟

太古聖母，敬他始孕母胎，無染原罪，求他賞我速睡速起。第三端，爲恭敬合肋聖母，慶賀他死後又與聖子耶穌同居，也求他賞我明天早晨，好作默想，并賜我神樂。

### 睡覺

二十一日 我端端正正的上床，與耶穌同睡。預想明日何時起床，又略想明日默想題目。然後把會規本放在枕上，遂安息於主矣。

### 日用神糧

二十二日 誰願完全獻已於天主，必須重愛本會爲得自己的終向，所用的方法。這些方法內，我另外看重默想，私省察，並在神師前的誠實。

二十三日 該屢次同神師談論靈魂的事。因爲神師，是天主特選，指引我的人，所以在他跟前，該清淅透澈，如同清水。

二十四日 凡長上命我，或願意我作的事，我都一一記錄出來，勉力奉行。

### 辦神工

二十五日 我每主日，至少辦神工一次。神工前，先懇求至聖童貞聖母，爲我轉求天主，開明我心，好認明我罪，痛心悔改。然後求吾主耶穌，轉求天主聖父。賞這聖寵。也求聖父，因他無限的聖善，賜我此恩。末後省察，勉力發真心痛悔，結實的定改。

### 辦完神工

二十六日 我立刻感謝天主。作神父罰的補贖。重新定改。再起首預備迎接吾主耶穌，降來我心。

### 神工後誦

二十七日 吾主，求你因聖母瑪利亞，及諸聖的轉達，收下我纔辦的神工。若我在告明，痛悔，定改上，有何虧缺，求以爾仁慈聖善，補我不足。盼望你從天看我，如同得了全赦一樣。乃生乃王世世。亞孟。

### 領聖體

二十八日 我每次預備領聖體，求主保聖人，相幫我妥備我心。先求天主寬體我罪。熱心念幾端經。然後默想耶穌苦難，發信愛二德。

神父念天主經的時候，我就發渴望領聖體的善情說，吁瑪利亞懷抱的耶穌，你是我的長兄。誰能把你交給我呢。我靈魂渴望你，如同渴鹿盼望涼泉一樣。因為你是我的生命，我的力量，求你速來我心。我把這些意願，托聖母，獻與耶穌。那時我彷彿聽見，耶穌向百夫長說，我要去活好他。我就謙謙遜遜的回答說，主子，我當不起你上我心來云云。

吾天主，我把我的靈魂，付於爾手，盼望你的聖體，保存我的靈魂，得享常生。

### 領聖體後

二十九日 我請我的主保聖人們，相幫我謝聖體。將我靈魂肉身，全



獻與吾主耶穌。每次領聖體，必有小供獻，比如修某德行，或行某苦工。我重發三願，定志熱心恭敬聖母，念聖母會經。隨後到天主聖父台前，求他因其可愛聖子之名，賞我緊要恩寵。再感謝吾主耶穌，我纔領他，實不敢當，但求也補我的不足。末了念舉世讚美云云。

三月 聖若瑟月

### 小避靜

一日 我每月起首，乘有閒暇之日，行小避靜，默想三四次。每月頭三天，默想會規。

### 會談神業

二日 會談神業，是幾人聚在一處，談論熱心的事。但該有規矩，也

該先預備，平常的論題，是一種德行。照聖人的意見，講論德行，第一，該說明這德行是什麼，並該怎樣習修，第二，該說明心裏外面，如何實行，第三，說明該修的理由，第四，說明進修的方法，末了該取幾個榜樣來，當作表率。

三日 聖人作事，另外有秩序，有規矩。又能預防未來。在他的日記簿上，這類的話很多，比如說，若事情如此如此，我要如此行，若有人這樣問，我要這樣答。

### 枯乾無味

四日 有人問聖人說，當枯乾無味的時候，你可如何呢。聖人答說，當此時，我就一面念經祈求，一面勞苦作活，並安心忍耐，投奔聖母。

相幫。

五日 聖人當枯乾無味時，念這端經說，吾主，求你還我之樂，以爾神光，光照我，以爾真光，照臨我。

六日 聖人心神煩悶的時候，平心忍受，恒心等待天主的顧慰。聖人寫說。我靈魂煩悶時，仍是很平安。

讀書。

七日 念書爲頭純正，乃是一件很有功勞的事。

八日 我要把熱心神工，放在一總的事務以上，並多求天主，賞我前進。

九日 我看重德行，及一切關於靈魂的事業，在一總學問和才幹以上。

十日 事不在多，而在精。求多不求精，多亦無可貴。

十一日 我很重愛比高考米尼神父，因為這位神父，引人修德，與教授學問，有一樣的心火。

十二日 聖人的同窻述說。聖人專心讀書，如同行祈禱一樣用心。聖人也親自說過，我入修會，不爲空閒，是爲出力勞苦。

聖人生日

十三日 聖若翰伯爾格滿在一千五百九十九年三月十三日，生於比國不拉把省地斯忒城。聖人肯稱自己，爲聖類斯公撒格及聖達尼老格斯加的兄弟。

十四日 三月十四，聖人領了洗，取名若翰保弟斯大，聖人說，天主

是永遠可讚美的，因為他賞我成了教友。

讀書（續前）

十五日 異教人，為反對吾主耶穌，攻斥耶穌的道理，尚且不憚心力。我為幫助耶穌，反不肯出力麼。

十六日 世人為求學問，還不怕費心勞力，我為認識耶穌，光榮耶穌，能稍加退縮麼。

十七日 我念書，一分光陰也不願耽誤，並願虛心領教。

十八日 聖人念書，遇有疑難，就求天主說，吾主，你知道，非你另外相幫，我終不能明白，所以求你相幫我。吾主，求你用掌管萬物的上智，照臨我，相幫我，啟我明悟，好能明白這端奧理。

聖若瑟瞻禮

十九日 聖人一生敬愛聖若瑟也隨機引導別人，認識愛慕這位聖祖，聖母特寵之淨配。聖人每次念聖母禱文，必接着念聖若瑟祝文。

二十日 自從我熱心恭敬聖若瑟以來，凡我所求的恩寵，沒有一件，沒得的。

二十一日 聖人一聽說，哲學總考，定於聖若瑟瞻禮日舉行，就立刻說，聖若瑟要我考試的主保。考試一完，聖人笑着說，考試員，質疑問難，聖若瑟應對如流。

二十二日 我經驗過，領聖體日了半天，每瞻禮日一點鐘，每一天的工夫，專務熱心神工，毫不妨礙讀書。

二十三日 讀書稍有餘暇，我都用爲事奉天主，專務熱心事業。

平常行爲的完全

二十四日 吾主耶穌說，你們該如同你們的在天大父一樣成全，所以不拘作什麼，必要完全。

二十五日 你現在所作的，恐怕是你一生最末的行爲，所以你作去，該如同最末的事一樣。

二十六日 一件事作的好，如甜蜜一般，很中悅天主。又如一張美麗圖畫，標着天主的美善，很悅樂天主的心。我的靈魂，難道你，不肯給天上的慈父，加這樣的歡樂麼。

二十七日 你該時時處處，想天主在跟前。這樣事事都能作好。

二十八日 作每樣事以前，先該酌定作法，稟明神師，然後用私省察的功夫，力踐實行。

二十九日 凡能相帮我得終向的事，我一件也不輕忽，都要盡心去作。我格外用心讀書。

三十日 我小事要當大事作。小缺欠要作重補贖。

三十一日 我愛查看會友們的德行，因這樣我能多得神益。

四月

習修神貧，脫離世俗，

一日 我看我自己，如一貧窮乞丐，蒙本會特恩，屈情收納。我願作衆會友的僕役奴才。



二日 我要求童貞聖母，賞我完全脫離世俗。

三日 我什麼也不戀愛。賴天主的聖佑，我沒有一件脫離不開的事物。  
。賽把利神父說，聖人的小屋，滿著一種神貧的光耀。

四日 我格外躲避矯羣立異。誰若沒有正經緣故，不照公規行事，就是矯羣立異，這樣作事，有傷友愛。按公規度日，不但是很穩妥的道路，又能使人修德成聖，不受虛榮的害。

五日 在我屋裏，不存一件富餘東西。若有時，能覺出因神貧受了窮困，是我莫大的榮幸。

六日 在世無依無靠，我便更容易投奔天主了。

七日 衣服不論好歹，我都一樣愛穿。到底我寧愛窄舊衣，因為舊衣

，令我穿着心安神樂。

潔淨

八日 聖人到死，常保存存了領洗時的潔淨。他嘗寫說，我讚美天主，因為他保佑了我，一輩子未犯大罪。別處又說，這個特恩，是聖母賞給我的。

九日 我寧願千死萬死，不肯犯一條至小的罪。

十日 凡能傷害潔德的事，雖一目一視之微，我也全心憎惡。

十一日 一日，聖人把聖奧斯定的認己罪書，還給神師說，神父，這書與我不相宜，有等人，不知謹慎，竟敢看那淫毒的邪書，為何不看聖人的表樣呢。

十二日 聖人自認說，我的貞潔，全是聖母賞的。聖母白日黑夜，常常保護我。自從我每晚睡覺以前，念一端聖母經，爲慶賀他無染原罪以來，格外得了他的保護。

十三日 一日，某同憲向聖人說，假如你有一千個心，不都要爲愛聖母用麼。聖人答應說，我若真有一千個心，必定要都爲愛聖母用，因爲凡我所有的，都是聖母賞的。

十四日 聖人說，瞻仰童貞聖母，能遠退一切不潔淨的念頭。你求天主，賞你在說話時，能引導別人愛慕潔德。聖人得了這寶貴的恩寵，憑據很多。

端正

訓言

三三二

十五日 聖人的同窻都說，即使一位天神，帶着肉軀下降，也不過同聖人一樣端正罷了。

十六日 與聖人同居共處的人，都明證說，若聖依納爵所寫的端正篇，不幸失落了，單看這位聖人的行事，也能補全。

十七日 聖人寫說，端正之德，能依正道，範圍人內外一切的行動。

十八日 我願意效法耶穌，及童貞聖母的端正。聖母的端正，達于極點，致使聖第阿尼肖讚嘆說，若不相反信德，我要拿聖母，當天主恭敬了。

十九日 聖依納爵很注重端正之德，爲此，詳細訂明修端正的規條。人不端正，是作賤耶穌的苦難，因爲耶穌，爲補贖人不端正的罪，各

肢體上，受了苦。再者不端正，也是傷害本會。

二十日 我們常該端正，因為天主無所不在，處處監看我們。

二十一日 端正能教人每一肢體，得一種特別的光榮。

### 端正善表

二十二日 聖方濟格沙勿略因為一次與同窗玩耍，過餘發顯輕挑後來做了重補贖。

二十三日 聖代哥來在公堂聽審時，因為端正的緣故，不敢抬頭，怕看見周圍環視的人，

二十四日 某修士行路，路經一河，因為端正的緣故，輾轉岸上，不肯脫鞋。當時就得了天主特佑，見自己已經在河那邊。

二十五日 一次，聖母顯示給一位幼女，囑咐他，該十分端正。且說，你若遵我命，三十天後，我將親來，領你升天。幼女從命，嚴謹自束，謹守三司五官。日期一到，聖母果然降來，幼女一見，喜不自勝，歡呼說，主母，我跟你升天去，說罷遂就嚙了氣。

二十六日 誰若勸你寬縱自待，你不但不可憑信，反當直直向他說，我願意端正，願意熱心。

二十七日 不許你看的事物，你爲何要看。謹守眼目，能預防許多誘惑，又能長養人的熱心。

二十八日 凡你在別人身上，不喜歡的事，你該加小心，自己別作。

二十九日 舉止放肆，行動遲慢，事求華美，心量太窄，都是人所不

喜歡的事。

三十日 言語不檢，利口爭辯，出言譏刺，聲氣傲慢，東瞧西看，搖頭晃胸，粗聲狂笑，喜無節制，手亂指畫，也是人所不喜歡的事。

五月 聖母月 聖人熱心恭敬聖母

一日 我，外愛恭敬聖母的人。

二日 我要全心敬愛聖母。

三日 每瞻禮七，我要作一件謙卑克己的工夫，爲恭敬至聖童貞聖母。

四日 每瞻禮七，談話間，我要勉力提幾句聖母的話。

五日 鄉下的孩童們，玩耍前，先給聖母請安，我看這是很好的風俗

六日 聖人說，若有一天，我沒有得着講論聖母，這一天，就算白過了。

七日 誰熱心敬愛聖母，靈魂不能喪亡。因為敬愛聖母，是升天堂穩妥的執照。

八日 聖人每次提起聖名，必脫帽致敬。每日晚上，把念珠掛在胳膊上。末後幾年，常掛在脖頸上。

九日 聖人一次，向一位同憲說，咱二人比一比，看誰給聖母起的尊號，更多更好。

十日 真福白而孟樞機主教，并許多高名修士，都一口同音說，若輸



伯爾格滿生在世上，彷彿專爲光榮聖母。聖人親自也說過，我們該引導各方人，熱心恭敬聖母。另外勸他們，信聖母無染原罪的道理。（論聖人對於聖母無染原罪這條道理，發的願，見後十二月八號）

十一日 福哉聖母之懷，懷無始聖父之子。聖人每天好幾次念這句短誦。無次念，每次請安。

十二日 聖人屢次寫信，放在聖母像前，爲求一樣恩寵。聖人說，真福童聖母，若給我求得某某恩寵，我要念三分玫瑰經，或作某某補贖。

十三日 至聖童貞聖母，賞過本會許多奇恩。我已搜集成書，望衆會友，同看此書，好發現感謝聖母的心。

十四日 我若愛聖母，一定能救靈魂，能到死不出會，又不拘求何樣恩典，必然能得，如同全能的一般。但我若不熱心愛聖母，諸事都不穩妥了。

十五日 吁，我之慈母，童貞瑪利亞，你是我聖德及超性學問的主保。

十六日 幾時大難忽然臨頭，必須有一穩妥之處，爲藏身避難。但那有一處，能比耶穌五傷，聖母聖懷，天后的警衣下，更穩妥的呢。

十七日 有人問聖人說，你後來，不作一部光榮聖母的書麼。聖人答應說，我已經許願，要論聖母無染原罪，作一本書。這書的大意，現已就緒，先論聖母無染原罪的預像，後論聖母無染原罪的證理。末了

引舉跡，證據，爲堅固這端道理。（當知，那時聖母無染原罪，尙未定爲該信的道理。）

十八日 我們既是至聖童貞聖母的孝子，便該竭力，攻斥相反聖母特恩的那些錯謬。

十九日 我披閱近代聖人傳時，特別注意兩件事，一是熱心恭敬聖母，一是敬愛聖體。

二十日 聖母養育栽培了我，使我讀書前進，招我入他愛子耶穌的修會。我靠着聖母，盼望救靈升天。沒有聖母，我就全無希望了。

二十一日 你若願意，當至聖童貞聖母的真孝子，就該盡力保存靈魂的清潔。

二十二日 我們的慈母瑪利亞，能醫治我們各種病症。

二十三日 聖母瑪利亞，稱爲仁慈之母，因他在天，常爲罪人祈求。你也該爲罪人祈求。

二十四日 亞物瑪利亞，瑪利亞這句話，解說海星，我們渡這世海，該常仰望他，如北斗。他要引領我們安渡此海。瑪利亞又解說光明。

因他聖德之光，如同太陽，光照我們行善。又解說母皇。因他在天上，有莫大的權力。

二十五日 你渡這世海，翻了船，是因爲你沒有定睛瞻望海星。你自居黑暗之中，不明白天上的事理，是因爲你有求天上的明光，光照你。天上的母皇，能保佑你，且願意給你對症下藥，醫治你各種病症。

但因你沒有求他，所以不得他的援助。

二十六日 你該實心盼望這位母皇，相帮你，攻打你靈魂的三仇。這  
個明光，光照你，認透你自己，也認識天主。這海星引領你，不陷於  
危險，直達天堂永岸。

二十七日 你該感謝天主。慶賀聖母，因為瑪利亞聖名，所包含的恩  
寵，聖母都得了。

二十八日 一千八百五十六年，五月二十八日，教宗比約第九，將可  
敬天主忠僕若翰伯爾格滿列入真福品，那時耶穌會總長，白克斯神父  
，當衆演講說，天主為幼年學生，特別為本會三種學生，揀選三位相  
稱的做榜樣。就是聖達尼老為初學的榜樣。聖類思公撒格為神學修士

的榜樣。若翰伯滿爾格滿爲哲學士的榜樣。

二十九日 你該感謝天主，因他把聖母瑪利亞賞給了你。聖母好似一個滿盛天露的寶器。神恩洋溢，任人汲取。

三十日 我一生，常勉力愛慕聖母瑪利亞。到臨終，聖母也要愛慕我。  
三十一日 你該感謝聖母，因爲聖母常照顧你，如同你的親母。

聖人每日早晚念的聖母會獻願經

天主聖母，卒世童貞瑪利亞，我罪人某，今日選爾作我之主母，作我之主保，作我之保人。我今定一堅固的主意，以後再不離開你，不說相反你的話，不作相反你的事，也總不許我屬下的人，相反你的光榮

，所以求你收我永遠當你的僕役，在各樣事裏，相幫我，在死的時候，不要離開我，亞孟。

六月 聖心月

耶穌能心

一日 聖伯爾格滿說，彌撒中，神父念我等罪人的時候，我就想念耶穌聖心之傷，求他收我連我本會，在這甘飴避難所內，又求他保存，護佑，傳揚本會。

聖體

二日 我見許多人敬禮聖體，我心裏十分喜歡。

三日 我要用心保存心裏愛慕聖體的熱情。

四日 我每天至少五次拜聖體。每瞻禮五作幾樣苦工，爲光榮聖體。每主日談話時，務必提幾句聖體的道理。

五日 我最喜見學生們，上課前後去拜聖體。

六日 吾主，我的喜歡，我的甘飴，就是領你的聖體。除了領聖體外，我再無別的喜歡甘飴了。你不是以世人多領你的聖體爲光榮麼。我要用表樣在我的弟兄前光榮你。也要看他們，都是齊全好修士。

七日 領聖體後，我覺着靈魂上神力倍增，如同肉身用飯後一樣。

八日 我若一連數日不領聖體，便覺靈魂如飢如渴，軟弱無力，非重赴這天上神筵，不能解我的飢渴。

九日 彌撒中舉揚聖體時，我同聖多瑪斯一樣說，耶穌基利斯督，爾



爲光榮之君王。

十日 舉揚完聖體，我因耶穌聖心的傷，求天主賞我熱愛童貞聖母，並熱愛聖體。

十一日 聖伯爾格滿領聖體時，發信德說，我口中所含，若非吾主的聖身，我情願讓地獄的魔鬼，將我活活拉去。聖人說的這樣懇摯，是因爲當時誓反教人，常褻瀆聖體。

### 結合耶穌

十二日 吁，我的靈魂，若吾主耶穌不賜你神慰，反使你愁悶，你也不可因此灰心喪志，因主子不久又要回來。趕耶穌離棄你的時候，你該定睛送他。若魔鬼引誘你回顧世俗，及肉情的逸樂，你該呼號耶穌

說，主子，你既有常生之言，能賞我常生，我還往那裏去呢。

十三日 吾主，你是真葡萄樹，我是一根乾枝，求你別割去我。反求你因大仁慈，以爾聖寵的甘液，浸潤我的靈魂。

十四日 力量非用在相對的物體上，總是白費。這樣我若不取用耶穌的功勞，富足我靈，這功勞全無用了。

十五日 世俗，魔鬼，私慾，爭先霸佔我的靈魂，但無我的允准，誰也霸佔不了。

十六日 若准世俗，魔鬼，私慾，來霸佔我，他們必要如狼似虎的，把我吞嚥了。若把我交與耶穌。耶穌必要救我，也教我的靈魂富厚。

十七日 可愛的吾主耶穌，我切願你佔據我心，使我全成你的。我既

全是你的，你也全是我的。這樣我就心滿意足了。

十八日 吁耶穌，跟隨你誰能走錯呢。因為你是道路，是真光，也是世人行路的南針。

十九日 吾主，你知道，除你以外，我沒別的寶藏，如今仍然不要別的。我盼望沒有一事一物，能奪我心，叫我與你相離。

二十日 聖人奉耶穌爲師表，時時處處追隨不離，聖人或祈禱念書，或吃飯散心，不斷的向自己說，你看看耶穌吧。你作的事，就如同耶穌親自要作一樣。

### 聖類斯公撒格瞻禮

二十一日 賽巴利神父說，聖若翰伯爾格滿，很尊敬聖類斯公撒格。

聖人親自寫說，我每聽聖類斯的名字，必脫帽致敬。

二十二日 聖方濟格沙勿略得了宗徒的榮號。聖類斯得了天神的榮號。聖人列品的案書，名曰耶穌會天神類斯公撒格的行實，靈跡。

二十三日 聖若翰伯爾格滿，稱道自己實在有福，因為天主賞了耶穌會。稱為聖類斯的兄弟。聖人用墨水畫過一張聖類斯像，並寫過聖類斯傳略一書。事事勉力效法他。盼望也能同他一樣得善終。

### 收斂心神

二十四日 有人問聖人說，你怎麼能這樣完全收斂心神呢。聖人答應說，收斂心神最好的法子，是緊守心門。眼目既是心的門，若不緊守眼目，難免不分心，所以該常常緊守眼目。

二十五日 一位羅瑪貴族人問某司鐸說，神父，你想我念申正經時，進堂來是爲什麼緣故。神父說，我想你是因爲熱心。貴族人說，不是，不是。是因爲瞻禮日，我見某處跪着一位小聖人。我來特是爲看他。他真是一位聖人。跪堂裏，雙目下視，身子絲毫不動，作樂弄響，都不能惹他分心。這話是指着若翰伯爾格滿說的。

### 神樂

二十六日 聖人修德，不但不發現憂苦，反常歡天喜地。爲此人都稱他爲喜樂聖人。

二十七日 我依賴上主的寵佑，總不覺憂愁麻煩。

### 克除毛病

二十八日 欲克除毛病，洗淨心神，修德前進。按聖依納爵所教最好的法子，就是專在一件事上作省察。

二十九日 改毛病 該直改到底，連根拔出。不然常得出力戰爭。再說我若不將毛病連根拔除，必常有犯小罪的傾向。日久天長，不免要犯大罪。

三十日 你該乘着毛病沒有扎根的時候，及早剷除。不然等他根深蒂固，再要剷除，那就難而又難了。

七月

聽命

一日 我情願聽人隨便安置我，如同無知的嬰孩一般。

二日 聽命是棄絕自己的私意，全隨天主的聖意，並全心順聽天主的命。

三日 我們聽命，該如同偶像一般。你看偶像，人給他穿華衣，忽又脫去，或移住他處。他全隨人所願。

四日 凡會規，或長上所禁止的，我絕意不求。

五日 有許多與聖人同居共處的人，敢立誓證明，自己從未見過聖人犯一條會規。

六日 我寧願成個病廢人，不願爲保養身體，犯一條會規。

七日 從心裏說，我寧願意死，不願意爲保養精神，犯一條會規，明智歸於長上，我只管聽命罷了。

八日 我從來沒有起過厭惡長上的意思。沒有評論過長上。心裏連一點相反長命的意思，也沒有起過。因為我拿長上的命，當天主的命。

九日 聖人夜間，常把會規本，放在枕下，當作至寶。聖人自立的規矩裏，有一條說 要安息於主之聖懷，並將會規本，放在枕頭下。

十日 不拘如何知心好友，他若召我作一件犯規矩的事，我立刻推辭不允，毫不顧忌。有聖人的一個朋友述說，我屢次伴同聖人，往神父們的住宅去，路過堂門，我屢次請他由堂門入。他常溫和決斷的樣子，推辭說，長上有命，不准由堂門入。

十一日 若依照我，我常要恪守公規，總不用特典，作那公規以外的事。



十二日 我在羅瑪公學，見衆修士，謹守會規，十分歡喜。無論神父學生，正當歡言喜笑間，一聽鈴聲，立刻寂寞無言，靜條條的，各回己屋，再不出一言。有人問聖人說，你怎樣守靜默的規矩呢。聖人答說，不許說話的時候，我若遇見人，必先問候他。人若有求於我，我就去相幫。人同我說話，我也回答。但格外小心，不說一句富餘的話。

### 盼望天堂

十三日 一千六百二十一年，七月間，聖人向一位神父說，我很盼望死，爲得同天主的結合。聖人也屢次說，我盼望脫了肉身的牽連。我熱切的望死。因我愛天主，也渴望見天主。

謙遜

十四日 謙遜使人認透自己的虛無。自卑自賤，並甘心屬下於天主。又爲天主的緣故，屬下於人。因爲人分有天主的美善。

十五日 我勉力修謙德，（一）因爲謙德，是修德成聖的根基。（二）因爲我若不謙遜，便是個無用的修士。（三）因爲謙遜人，無難行之事。溫良和順的人，眼中無難事。

十六日 若我的爲頭純正，就能成爲謙遜人。所以該當留心做事，不要當人的眼目。我格外留心，省查這件事。

十七日 我依賴天主的相幫，以後還要勉勵，不爲一人一物所阻，耽悞一樣善工。

十八日 一切令人自尊自大的意思，該立時消除，這便是拔除，驕傲的根子。因爲驕傲，就是妄自尊大。

十九日 無緣無故，別言自己的短，更不可顯露自己的長處。這樣方能將一切自愛的偏情，克除淨盡。

二十日 爲此外面的善工，能私行更好。不要招邀人的耳目。

二十一日 若有人讚美你，你該實心討愧，想人的褒獎，言過其實。

若有人，當你面稱讚別人，不但不可嫉妒生憂，反該實心喜歡。

二十二日 你不可自居人上。該看你的同輩，如長上。對於衆人，總該敬重。那在你眼中行爲不善者，未必非天主所特選，將來承受奇恩異寵。

二十三日 我總不貪求那奇恩異寵，比如顯靈蹟等。因為這些恩寵，能令人起驕傲，陷於下地獄的危險。

二十四日 我若受人壓伏，要平心忍受。因為忍耐，能得很體面的榮冠。又要甘心忍受，同吾主耶穌在厄利瓦園裏一樣說，我們起來罷，前去承受苦難凌辱吧。更要喜歡承受，因為謙遜人，在世就能享受天堂的福。

二十五日 你該盼望受人輕賤，拿你當卑微無用的人。人若不這樣待你，你反該從心裏憂愁，因為你要這樣作，總能得天主的看重。

### 修謙德的工夫

二十六日 (一) 你該喜歡人不認識你，看你不算什麼。有人慢待你

，你別牢記在心。該盼望人的輕看，並該設法使人輕看你。（二）聽天主的命，該急速。諸事要捨己從人。（三）言語行事，不可圖人尊敬。（四）該忍受別人的凌辱。（五）別人知道你的毛病，你該喜歡。（六）說話常該謙遜。不可給自己原情。

### 修謙德的理由

二十七日（一）耶穌既然甘居人下，我怎敢傲居人上，不肯自謙自抑呢。吾主耶穌說道，你們跟我學吧，我是重善心謙的。（二）聖母也自卑自下，稱自己爲天主的婢女說，天主看顧了他婢女的卑賤。又說，主之婢女在茲。（三）謙遜人，無求不得。因他掌握天主寶庫的鑰匙。（四）人在世越謙遜，在天的光榮，也越大。（五）世間的光

榮讚美，全是虛假不實的。

### 修謙德的方法

二十八日 (一) 你若願意修德，先該認透自己的卑微軟弱。(二) 該求天主，賞你謙德。(三) 該甘心受人的輕慢凌辱。若是能穀，還該尋找受輕慢的機會。又該演習，盡卑賤的本分。

### 謙德善表

二十九日 聖方濟各波爾日亞畫押時，常寫罪人方濟各。有一位會友，夜間無意之間，在聖人面上吐了痰，聖人便心裏自認說，吐的正是地方，有一位大德不凡的人，被一個負魔的幼女，掌擊左臉，他就謙謙遜遜的，轉過右臉來，讓他打。傲神一見這樣的謙德，立刻離開幼

女，逃走了。魔鬼假冒光明的天神，發現與一位有德的少年說，我是當初顯現與聖母聖若翰的加卑厄爾天神。幼年人答應說，你走差了路，因為我萬當不起加卑厄爾天神看顧我，魔鬼一聽這話，羞愧至極，立刻逃走了。

三十日 有人問聖人說，你不害怕魔鬼誘惑你，起驕傲麼。聖人答說，我靠着天主的聖寵，不很害怕。

### 聖依納爵樂亞拉瞻禮

三十一日 聖人很重愛聖依納爵，每一論及聖人，常是十分尊敬。旁人見他講論這位聖人，格外有趣，聖人臨終前，旁人爲他念列品禱文，他請於精修諸聖之後，加念聖依納爵，及本會諸聖，爲我等祈。

八月

本月十三日 是聖人去世的週年日，爲此可提幾句，聖人臨終前，說過的話。

一日 若天主願意我死。我情願脫離此世，毫不爲難。

二日 天主若許我自便，我願死前，先避幾天靜，好預備善終。但若天主不許，我仍然甘心情願死。（這是聖人末次害病前不多幾日，說的話。）

三日 我求了聖依納爵叫我死在會裏，到不犯一條規矩。（這是聖人死前三天說的話。）

四日 你應當小心，醒悟祈禱，因爲你不知道，你幾時死。（這是聖



人於八月初，抄的單上，所寫的話。）

五日 聖人病時，護病的副理修士，向聖人說，若翰你的病，將要如何結果呢。聖人答說，全隨天主的聖意。因為我們生死，全在天主手裏。

六日 有一位聖人的教員，到病房裏望着聖人。聖人向他說，神父，我的月單正抄對了。單上寫說，你該小心，醒悟祈禱，因為你不知道，你幾時死。我想我的死期來到了。

七日 聖人向護病的副理修士說，請你隨時灑掃房屋，開啟窗牖，務使室內清潔，空氣流通。你別怕囉唆我，因我難受的，是叫那來望着我的人生厭。

八日 吾主，我總不願意得罪你。聖母瑪利亞，我總不願意得罪你的聖子，這得罪他的意思，也萬不能有。我寧願千死，萬死，萬萬死，也不敢犯罪。沙彈遠去，我不怕你。（這是聖人末次害病，魔誘頂利害的時候，說過的話。）聖人指着自己的苦像，念珠，會規本，向仇敵說，你看，這是我的兵器。聖人說完了這話，立刻就心安神靖了。

九日 院長問聖人說，你要死，不難過麼。聖人答說，神父，我不難過。我只有一件掛心事，就是怕我死後，比國的本會省長，再不肯往羅瑪打發學生了。因此羅瑪和比國兩處修士，愛情漸疏，不如從前那樣親近了。到底若天主願意我死，我全隨天主的聖意，因為天主知道怎樣更好。就是按我的本心，我也願意死，不願意久留人世了。

## 聖人終前遺言

十日 我先求仁善的總會長，寬免我這不肖之人，真真不堪爲本會的會友。我多謝耶穌會，我靈之慈母，不棄我之卑微，賞了我多少恩典。我感謝本院院長，並諸位神父，以及護病的副理修士。我也感謝那來望看我的人。神父來送聖體時，我願意躺在地上，請衆位會友，同到跟前。我既不能按照會規，與衆位可愛的神父，神昆等，行辭別的禮。就求院長委派一人，代替我行。我願意穿着會衣死。

十一日 聖人領臨終聖體前，發信德說。我確信這是全能聖父，及童貞聖母的真子。也明證我從生至死，願意當羅瑪公教的信友，作童貞聖母瑪利亞，與耶穌會的孝子。

十二日 聖人臨終時，低聲向院長說，神父，我在這臨終時，頭一個大安慰，是我自問良心，從入會以來，沒有故意的犯過一條小罪，一條會規，或違背過長上一個命令。神父若願意，可將這話告知衆人。但求神父自己裁奪罷了。

### 聖人福終

十三日 聖人求在旁助終的人，念聖類思死前的事蹟。一聽的聖類思死前，念過感謝天主誦，自己也同在跟前的人念了一遍。院長因有要事相催，就向聖人說，若翰你等我回來再死。聖人應命答說，神父，我等着你，在旁的人，看着這命令，很中樂聖人的心。聖人正嚔氣的時候，向人要自己的苦像、會規本，同念珠，捆在一齊。滿面帶着笑

容說，這是最愛的三樣物件，拿這三件，我死也甘心了。聖人口親了以後，放在胸上，末了口呼耶穌瑪利亞聖名，安然而逝。時瞻禮六，早六點半鐘。

十四日 聖人向斯特拉神父說，現今當活如義人，後來才能死如義人。

### 聖母升天瞻禮 聖達尼老去世之日

十五日 有人向伯爾格滿說，聖達尼老在八月初十患了病。難道你也要在聖母升天瞻禮去世麼。聖人說，我若同聖達尼老一樣，單害五天病，恐怕不到十五，就要死。因爲還沒到初十，我已臥病在牀了。

十六日 聖人辭別某會友說，我這是末次與你作別，我們在世不能再

見了。我的弟兄，你知道我在世愛了你，在天我仍然要愛你。

十七日、我若不達到本會的終向，雖入會多年。終歸無用。

十八日 聖人死時，院長囑付他預備同魔鬼打仗，退那相反信德，及虛榮的誘惑。聖人說，依我看來，依靠天主，就能勝過相反信德的誘惑。至於貪虛榮的誘惑，我用神師教給我的法術，想也能得勝。

十九日 有人問聖人說，你想你至到斷氣，常能說話麼。聖人說，我想能夠。因為我求了天主，或賞我相幫比國的兵士，攻打異教，死在戰場上。或賞我至到斷氣，常能說話。我知道。天主要賞我第二個恩典。

二十日 聖人死前不多時，向高爾內略拉比德神父說，我如今，已經

嘗着了天堂的福樂。請神父爲我代禱，別教我厭煩這福樂的甘飴。

二十一日 一位大夫去望看聖人。聖人向他說，先生，我就要走。大夫說，你要往那裏去。聖人答說，往天堂去。

二十二日 我若願意光榮本會，必該成聖人。總會長向白克斯神父說，天主的忠僕若翰，論他爲世俗人，爲修士，都無可指責之處。所以不久就造到了聖德成全的地步。

二十三日 聖人常按會祖所教的法子默想，恒久不變。末了達到默想超拔的地步。聖人親自說，天主賞我神慰，如流水一般。

二十四日 聖人常不斷的祈禱。邊看書寫字的工夫。也屢次舉心向主。聖人說，祈禱才能得學問。

### 聖人愛已聖召

二十五日 我們彼此談論天主所賞與本會的特恩，只要不過餘，是很有益處的事。聖依納爵所建立的會，完全表示耶穌在世所度的生命，天主賞我的聖召，是教我格外依靠天主。聖人每日求天主，賞已恒心保守聖召之恩。

二十六日 我感謝天主，賞我總沒有起過失落聖召的誘惑。我很喜愛我的聖召 我對於本會，神情活潑。愛情熾烈。

二十七日 聖人在羅瑪街上行走，若遇見本會司鐸，必殷勤問候。有人問他爲何如此。他答應說，因爲他們是我的神昆。

二十八日 我要就合衆人。這是本會會友當有的德行，因爲本會的宗



旨，就是尋找人靈，領他們到天主台前。

二十九日 我要常依正理行事，不顧人之說長道短。我還要明說我願意熱心，願意專務神業。

三十日 我們光榮聖教的心，萬不可在世人，貪虛假光榮的心以下。

三十一日 聖人敬重各修會。每見一位修士，就羨慕說，請看聖方濟各，聖奧斯定，聖多明我，或某某會祖來了。

九月

### 祈禱

一日 我若有祈禱的心神，也勤行祈禱，就不怕失落聖召喪失靈魂。因為失落聖召，背棄真教，是從忽略祈禱來的。

二日 善行祈禱的人，現世爲他就是天堂。這是說，誰熱心祈禱，現世得享豐滿的神慰。

三日 我求天主賞我在默想，省察，看聖書，及別樣熱心神功裏，常有特別的旨趣。

四日 眞熱心，在於人服事天主，時時現成，處處便宜。

五日 人有所禱的心神，就能同天主親密結合。與天主親密結合，就能補各樣的缺失。

六日 我若沒有病，常要同弟兄們共同祈禱，因爲與人同工祈禱，能得百倍神益。

七日 魔鬼很厭惡人祈禱，所以千方百計阻擾我們。

聖母聖誕瞻禮

八日 聖若翰伯爾格滿肯小聲唱，瑪利亞，聖寵之母，仁慈之母，護我等於仇敵，救我等於死候。

九日 我們每次祈禱，該全心翕合天主的聖意，並發現我們願意天主所願意的

友愛

十日 我在弟兄前，諸事要謙遜，謹慎小心，溫良和順。弟兄有求於我，無不立允。

十一日 我要保守愛德，如保眼中之瞳。

十二日 我主，我若敢判斷我的弟兄，這算我待你無禮。我若這樣待

你，將來你要如何嚴厲待我呢。

十三日 吁我的靈魂，若世人的交情，使你失落耶穌，如同比拉多一樣，這個交情可有什麼好處呢。

十四日 樣樣事上，常該謙遜。

十五日 你別妄斷是非，該正直誠實，是說是，非說非。

十六日 你別輕意相反他人的意見，反該在無關緊要的小事上，低首下心，服從別人。

十七日 別人待你無禮，你該遵行聖人們的勸諭，不可懷恨在心。

十八日 幾時得了別人的相幫，我就酬謝說，感謝主恩。或說，天主要賞報你，也要相幫你。

十九日 你不要圖個人的私益，該謀衆人的幸福，及天主的光榮。

二十日 我要十分小心，不審斷人，不干預別人的事。我若明見某人犯了過失，無法推諉，就要發哀憐的心，並乘機反心自省，念一遍聖母經，或別的經文，爲使那人回心改過。

二十一日 我最該留心躲避空間，憂愁，同人往來放蕩不拘。

二十二日 聖人死後，有人找見他一個神業小簿，每頁上有這幾句話說，愛德、愛德、一天說一天，一時說一時。

二十三日 聖人行友愛之工，不求人知。若不幸爲人所知，聖人便謾弄說，這不算什麼，因我喜歡動作，若使你一人去作，恐怕你要困乏。

二十四日 一千六百十六年，九月，二十四日，是聖若翰伯爾格滿在瑪林城，入初學的日子，聖人說，我的聖召，教我跟隨耶穌，所以我該同耶穌，一齊釘在十字架上。

二十五日 一千六百十八年，九月二十五，是聖人發願的週年日，聖人給自己父親寫信說，我要全獻於天主。再不能挽回，這是我一生莫大的幸福，求父親，爲我代禱，相幫我，妥當預備作這全燔之祭。再求至聖童貞聖母瑪利亞，庇佑我，還求父親在孟太古聖母堂，代我獻彌三台。

二十六日 一日聖人正在工作的時候，有人求他相幫，聖人心裏稍覺爲難，不愿停工。那人却沒有理會，但聖人心總不安，在這忽然發生

的情思上，私自省察了好幾天，末後告訴自己的神師說，依賴天主的聖佑，全得勝了，我想後來，再不能起這樣的情思了。

二十七日 聖人抄完聖文都辣描寫私交情的害處，所說的幾句話，隨後又接着寫說，若私交情叫人耽悞本分，可見他是有危險的，該用心躲避。

二十八日 你該待人如慈母，待己如嚴吏。

### 省察愛德

二十九日 (一) 你該擔待別人的毛病。(二) 不可妄斷人。(三) 該看人都好，都齊全。該修友愛之工，且要一天多於一天。

三十日 (四) 該憐憫人(五) 該與同人同憂同樂。(六) 該以好心

待人，喜歡爲人效勞，與衆人行善修好。

十月

一日（七）心思言語上，該學着原諒人。（八）同人說話，該親愛溫和。

護守天神瞻禮 聖若翰伯爾格滿敬禮護守天神祝文。

二日 吁天主親愛的天神，自從天主派你照管我，你不斷的保護，指引，管制了我，我尊敬你，因爲你護衛我，我愛你，因爲你看守我，我把我全全交給你，托你照顧，托你引導。我雖辜恩負義，屢次背逆你的忠言勸導，但我求你爲愛耶穌的緣故，千萬別離棄我。我若陷入迷途。求你引正我。我若失足跌倒，求你扶起我，求你去我的昏愚，



在艱難中安慰我，在危險中救助我，直到把我領入永福之所。亞孟。

三日 聖若翰伯爾格滿特敬護守天神。聖人寫說，每天早晨，我因至聖童貞聖母瑪利亞，及護守天神之名，求天主賞我恒心到死。凡我所作所爲，務要盡善盡美，爲得聖母，主保聖人，及護守天神的歡心。

四日 我要將我的行爲，合與耶穌，及聖母的行爲，並諸天神讚美天主的讚頌。我每次預備領聖體，必請衆天神作我的伴侶，併設想衆天神在聖體前朝拜耶穌。晚上睡覺以前，必將我的靈魂肉身，全托與護守天神。早晨一醒，就立刻感謝他。

### 聖人修德成聖的心火

五日 誰願意事奉天主，該常用熱心，謙遜，克苦，三樣兵器，攻打

懶惰，驕傲，放肆，靈魂的三個仇敵。

六日 給我關閉天門，阻擋聖寵到我心裏來的，就是我的毛病。

七日 輕賤自己，是修德成聖的捷徑，也是得享太平的根原。

八日 會規，熱心神工，和本會聖人的傳，這都是我所愛的。

九日 聖若翰伯爾格滿的一位同窗寫說，即便天主打發一位天神，降到羅瑪公學，作成全學生的榜樣，依我看來，他也不過如伯爾格滿一樣罷了。

十日 聖人每次進自己的小屋，必先點聖水，畫聖號，然後跪在桌子前，默禱片刻。

十一日 聖人因為常常留神，盡心勉力，終究造到收斂心神極完全的

地步。聖人說，常想天主在跟前，毫不費難，我常同天主密密談心，  
遵我至微小的行爲，也同天主述說。

十二日 我自己當盡的本分，要嚴加考查，絲毫不查考別人的事。

十三日 你該小心，不可疏忽懈怠，怕天主教你的心硬如鐵石，再不  
肯甘心聽人的指教。

十四日 我要勉力透澈本會的性質，本會的心神。因爲我越愛本會，  
越能修德前進。神工書，能教我認得聖依納爵的心神。會規本。及聖  
人的言行錄，把聖人這個心神，發露在外，一個是用文字，一個是用  
實行。

十五日 現今能作的便作，不要推到後來。

十六日 凡我應作的事，樣樣要盡心去作。

十七日 聖若翰伯爾格滿總要按自己的聖召，成一位聖人，成聖依納爵的真弟子。爲這個緣故，聖人說，我用心念了聖依納爵并聖人幾個同伴的行實，這是我常看的聖書。這些神父真是我們的榜樣，我們該按他們的表樣，修理我們的行爲。

十八日 聖人雖然謹小慎微，心地却不窄狹。他曾說過，我總沒有染過心窄的病。

十九日 聖人不怕逆境艱難，他嘗說，我們不要敗興失望，因爲天主要照顧我們。

忍耐

二十日 忍耐之德，使我們甘心忍受暫生的困苦艱難，不致心煩意亂，憂傷過度，至於作出不明智的事來。

二十一日 (一) 我們先該演習着，外面不要使性動氣。(二) 然後再把心內的煩亂、厭惡、憂愁、另外報仇的心情，一概掃除淨盡。

二十二日 (三) 該着樣樣事，全是天主安排的，所以都要安心承受。(四) 又該堅心、甘心、歡心的忍受。

### 忍耐的緣故

二十三日 (一) 吾主耶穌勸我們修忍耐說，你們堅心忍耐，自能作你們靈魂的主。(二) 我們多多忍耐，纔能得享平安。

二十四日 (三) 忍耐能成全各樣德行。(四) 忍耐能使人敬重，又

能引人回頭改過。

聖人述說幾個忍耐的故事

二十五日 從前有個教友，受外教人的虐待。一日外教人問他說，你的天主給你顯過什麼靈跡呢。他答應說，至少顯過一個，就是天主加我神力，使我能忍受你們的百般凌辱，毫不動怒。

二十六日 從前有一位修士，被一個暴性的同伴，重重打傷。那修士忍氣吞聲，竟把他們同伴感化，回心改過。又有一位隱修士，不幸中了獵人的誤傷，他怕失了忍耐的機會，總不許人療治。

二十七日 有個貧婦，身長毒瘡，滿生蛆蟲，他常常堅心忍耐，不出一句怨言。一日聖多明我去望看他，向他要一個蛆蟲。婦人起初不允

，末後允了，但要聖人看後，必須交還。說也稀奇，蟲子一到聖人手，立刻變成一粒珍珠。跟隨的人不願聖人交還，只以信用攸關，不便食言，隨將珍珠交還。珍珠一歸原主，立刻又變成了蛆蟲。

### 克苦

二十八日 我念念不忘的，就是養生之外，又當以克苦。養育心裏的耶穌。

二十九日 我每次用飯，總要想法行些克苦。

三十日 貪饕是過餘貪求飲食。這種毛病叫人多思慮飲食，談論飲食，厭煩素常之物，希望適口的美味。吃飯時，口嚼目視，狼吞虎嚥。

三十一日 我實在惱惡貪饕的毛病，因為是潔德的仇敵，又阻擋人享

受祈禱的甘飴。

十一月

諸聖瞻禮

一日 聖伯爾格滿敬愛諸位聖人，格外敬愛自己的主保，及本會諸聖。聖人把自己月月所得主保聖人的名字，都記祿紙上，臨死以前，求弟兄們相幫他，呼號他們的名字。

追思已亡

二日 聖人友愛之德，造到了極點，定了主意，常要發憐憫人的心。至論他救助煉靈的熱心，不言可知。聖人說，彌撒中舉揚聖體聖血以後，我就爲已亡的親戚，朋友，恩人，會友，并無人拯的煉獄靈魂祈



求。

三日 我很怪異，有許多人，不愛談論天上的事。這是因為他們不介意追求，所以不知道。或者雖知道，却不甚關心。他們雖然這樣推托，終究難免無過，因為人理當追究愛慕這些事。

### 克苦（續前）

四日 你該知道，你克勝自己多少，就能前進多少。

五日 我頂大的克苦，就時與衆人同居。樣樣事務，要順從大眾。躲避矯羣立異，與人各別的事。

六日 我為克制眼目，總不到街上，看世俗的紅華熱鬧。至於聖教非常的禮節。除了一次聖體遊街外，我一概不看。

七日 吾主耶穌，雖然身體軟弱，却勉強背負了重大的十字架。唉，我的靈魂，你的心量，何其窄小，至於一個小艱難，便能使你膽怯後退。當初西滿幫助耶穌背了十字架，如今耶穌要親自幫助你。

八日 你若願意知道你看重你成神父，或入修會，或作教友的聖召否，該考察你看重耶穌之徒，應有的克苦否。

九日 吁我的靈魂，凡後日能使你痛哭哀傷的言語行事，如今你可千萬別說別作。

十日 我定志，以後每次缺了本分，每次要到長上跟前，求作補贖。

十一日 我的諸凡行止，務要相反世俗人的意見。

十二日 世俗以爲甘美者，你該以爲酸苦。世俗以爲酸苦者，你該以

爲甘美。

聖達尼老各斯加瞻禮

十三日 聖達尼老與聖伯爾格滿真相鬚髯，二聖都有天神的美麗，天神的端正，人一見聖達尼老不覺愛慕潔德的心，油然勃發，見了聖伯爾格滿，也有一樣的心情。

十四日 聖類思公勞格及聖達尼老，是富貴人的好榜樣，聖伯爾格滿是平常人好榜樣。

十五日 聖人的一位表妹，名伯爾格滿亞納，一生大德不凡，於一千六百五十九年去世了世，他親自說過，他見聖達尼老在天堂，被耶穌聖心的愛火穿透了。又見聖若翰伯爾格滿，愛情雖然沒有這麼大，到

底他的光榮賞報，可是人萬想不到的。臉上滿顯一種無罪孩童的光輝。

十六日 吾主，我若爲順從別人，忽略你聖寵的默導，我該如何後悔呢。我常要記着，我是聖母瑪利亞，及耶穌會的義子。

十七日 聖人克己苦身，又嚴厲又精巧，不但使自己的肉身無處無苦，又且無時無苦。

十八日 一日天氣很冷，聖人的手臉凍裂。某人見了，向聖人說，你待你肉身嚴厲太過。聖人答說，這個苦楚，並不是我自己求的，即便是我自己求的，我也不以爲羞，因爲一個修士，不該以苦工爲羞，也不該以別人眼見自己的苦工爲羞。

十九日 若見天主賞我起首的熱心減少了，我就怕我的聖召不穩當了。

### 聖人善法美表

二十日 聖人說，你見別人有好處，就該效法。比如我的總會長溫和端肅，純誠正直，常喜形於色，不與人各別。又如我的院長神師，常常心平氣和，始終如一。聖人在他所認識的神父身上，都找見一種可效法的長處。

二十一日 我喜歡人的面容和悅，作事有長規，有秩序。

二十二日 我意以爲雙手端放胸前，比垂手更好。

二十三日 一日聖人誠誠實實向某神父說，我多嚙遇着機會，談論靈

魂的事，覺着心中萬分焦燒，滿腔神火，隱隱欲發。

二十四日 我未曾說話以前，必先默會片刻，想我要說什麼。並求天主節制我口舌，別說一句得罪天主的話。

二十五日 聖人往羅瑪去的時候說，我很願意起程，因我覺着這世界上，沒有一件繫戀我心的事。我盼望在羅瑪，總會長許我前往印度，或中國地方去傳教。

二十六日 聖人說，從前有一位修士，多啣遇着一件有趣味，或能感發人修德成聖的事跡，就記錄出來，爲得後來同人言談時，好能乘機提說。我也拿定主意，要照樣去作。

二十七日 修士隱居度生，若無管治人靈的本分，總別盼望出外作事

。幾時在外勤勞。傳教救人，便該盼望回院，清淨獨居。這樣可以躲避過餘愛繁華，並過餘愛清淨，兩樣毛病。

二十八日 聖人因爲還不能親身去傳教，拯救人靈，就多爲罪人祈禱，叫他們回頭改過。聖人寫說，你該求天主，看聖母的轉主。賞賜衆人都全心奉行天主的聖意。屬於天主權下，聖人爲內火所催逼。遇了機會。屢次鼓勵。出外傳教的司鐸。比方一次向某司鐸說。切望神父竭力傳揚聖母無原罪的道理。

二十九日 我要勉力總不麻煩人，反要叫衆兄弟在我跟前，都能散心解悶。

三十日 我雖得了普世。若害了我的靈魂。這普世爲我有什麼益處呢

十二月

心內的平安

一日 我們在天主眼前有多大。纔是多大。別人說是說非，全不算什麼。

二日 我全靠天主的照管，總不預算未來的事。

聖方濟各沙勿略瞻禮

三日 聖人寫信說，教友們恭敬真福方濟各沙勿略，一天比一天熱心。真福顯的靈蹟，又多又大，因此普世諸人，連羅瑪聖理部，也驚訝不止。



四日 我要用盡方法，爲得心內的真安神樂。得了以後。還要盡力保存。

五日 一切亂心的事，都是從魔鬼來的。聖人別處又說，人是不安，總是從自愛來的。

六日 除了天主和長上以外，什麼也不能牽制我。

七日 連在莫要緊的小事上。也要討問別人的主意纔好。

### 聖母無染原罪瞻禮

八日 聖人發愿說，吁瑪利亞，我若翰伯爾格滿，耶穌會不肖的弟子，今與你給聖子耶穌許願，若不相反聖教會的定斷，我要終身辯護你始孕母胎，無染原罪的道理。末後，聖人用自己的血畫了押。

九日 聖人寫了一本小書，名叫十二星冠。書中載有聖母幾樣名稱，就是聖祖所希望者，先知所預言者。絲毫不染罪污者。滿備諸德者。聖寵之總匯。天神世人之聖母皇。

十日 堅信，切望熱愛之童貞。

十一日 聖母使天主降來人世。聖母是運流聖寵的河渠。聖母是最富厚，最大方的母皇。

十二日 天神問候聖母，稱他爲滿被聖寵者。但聖母也是充滿謙遜的。

十三日 聖母瑪利亞，幫助了救世大工。在天主臺前，當我們的主保。庇佑。也是疼愛我們的慈母。

十四日 聖母是聽命，淨貧，潔神，熱心的榜樣。聖母的端正極完全。

十五日 聖母瑪利亞是生命之樹，福樂之地，另外是哀憐之母，仁慈之母。

心內的平安（續前）

十六日 我活一天，說一天，總不掛念後來，我全靠託天主，及長上的照管。

十七日 棄絕自己心思意願，是克制自己，得享平安最妙的方法。

十八日 幾時見自己的意見，不合天主，及明智人的判斷。若能捨己從人，這就是棄絕自己的意見。

十九日 不從自己之私意，惟從天主及長上之意，這就是棄絕自己的心願。

二十日 惟不願意招邀謙遜的名譽，方是真謙遜人。

二十一日 你要在靈魂的事業上，當個慳吝人，在天國的事務上，當個好商人。

二十二日 總不該全靠你所用的法子。

二十三日 該多勞動，少說話。

二十四日 小時候學的事業，該一輩子操作，總別害羞。

### 聖誕瞻禮

二十五日 聖誕瞻禮，那幾天，我望彌撒的時候，要思念新生的耶穌

聖嬰，發信望受三德、朝拜他、並想他如何貧窮。領聖體時，設想我去到馬槽跟前，求聖母把耶穌聖嬰，交給我，叫他安息在我心中，我要親親愛愛的懷抱他，把他獻給天主聖父。也感謝他，懇求他，賞我所盼望的恩寵。還向他說，吾主，除非你賞了我某某恩寵，我不讓你走。

二十六日 天主聖父，我把你的聖子，遵他所受的苦難凌辱，全獻給你，爲補我一生的缺欠罪過。

二十七日 我們若不離棄耶穌，耶穌總不肯離棄我們。

二十八日 你想念天主。天主也想念你。

二十九日 各種牲畜，爲得自己的終向，都自然勞動。噯、我的靈魂

，難道你爲得你的宗向，反該常受如許多，如許大的激勵。纔肯勞動麼。

三十日 我要感謝天主各樣恩惠。每日晚上，我必雙膝跪地，感念天主，賞我一生各種恩典。

三十一日 聖人說，聖祖依納爵很盼望自己的弟子，有這三樣長處，就是謙遜，聽命，快活。聖若翰伯爾格滿的行實，全滿了聖依納爵的盼望。

### 祝文

聖若翰伯爾格滿，你輕看了世人的尊敬，一心專務中樂天主。你看長上是代替天主的人，也甘心爲天主犧牲了自己。求你轉求天主，賞賜

我們效法你的善表。亞孟。

聖若翰伯爾格滿每日訓言終

訓  
言



**SERIES ASCETICA**

*cura Commissionis Synodalis edita*

神 修 篇  
公 教 教 育 聯 合 會 出 版

**FASCICULUS I.**

**PENSEES DE SAINT JEAN BERCHMANS**

**Par le P. J. B. Couderc S. J.**

Tertia Editio-1939

Traduit du Francais

Par les élèves du Grand Séminaire Central  
de Tatung, Shansi.

**COMMISSIO SYNODALIS IN SINIS**

*IA Kwan-tung-tien Hutung, Peiping*

公 教 教 育 聯 合 會 · 北 平 關 東 店 胡 同 甲 壹 號

24

227714