

齋  
克

天主降生後一千九百三十七年印

# 齋克

北平主教滿准

JACOBUS RHO, S. J. 羅雅谷 (1591-1638)



De Jejunio  
et  
Mortificatione



Pei-p'ing  
Typographia Lazaristarum  
1937

齋克引

聖教歲有大齋四旬日之規日一食雖時匪  
道齋口更須簡制身心倍於平日希合歲大  
主或勤閱經訓及古聖格言以爲進德助歲  
在癸酉春月余齋中偶見古聖行實有赫爾  
莫德者 大主愛之特命天神垂訓多端其  
一曰凡爾齋時節省固當第所節省亦毋自

私宜即分惠孤貧方全爾齋功而收三益一  
克己德一仁憐德一受者德得爾賜而爲爾  
求主是也予因嘆曰齋分所不用以畀人用  
其功始全但有二解教人者或先躬行而後  
口訓惟父師于弟子爲然若述古懿行以相  
啓迪此衆人之公行耳如繇前解則予豈敢  
予不敏謹從其次而已聖熱羅尼莫曰口詳

齋美可補躬缺予志其在斯乎說成四卷齋  
解粗備願同教者讀而思思而行夫豈非神  
糧之一助哉若夫行有餘糧者又可本予說  
而類推已

崇禎甲戌歲極西耶穌會士羅雅谷識

齋克目錄

卷一

總論

一  
張

神齋

十三  
張

形齋

十五  
張

卷二

齋目

二十二  
張

齋耳

二十七  
張

齋言

三十一  
張

齋笑

四十  
張

齋體

四十四張

齋睡

五十二張

卷三

齋飲食

五十五張

齋食類

六十八張

卷四

古聖私齋

七十七張

愛德開齋

八十八張

齋不損壽

九十張

齋禦惡謀

九十三張



齋勝敵國

九十四張

齋祛惡毒

九十六張

齋蒙主賜

九十七張

聖讚齋功

九十七張

齋克目錄

終

齋克卷一

河東 韓雲

遠西 羅雅谷 著 韓霖 全閱

星源 程廷瑞 潤

總論

齋之為義多端。一，取諸清，何也。夫人內神外形，各有不清之緣。任情而

過，恒不及察。故修德之士，欲戰兢惕厲，以致其清，舍齋奚繇乎。然齋

之功，原非清也，乃所以求清之法，入清之路耳。齋亦謂之克己，恒己，苦己，治己，異名同意。

聖蓀祿曰，人一而已，厥名有二。曰舊人，曰新人。齋之功，所以滅舊而生

新也。何謂舊人。以其有原罪，而順曲性，縱邪情也。何謂新人。以得吾

主聖佑，能復直性，克邪情，而從于正也。舊之宜滅，如衣染泥，必須浣滌。非滅衣，乃滅泥耳。泥滅而衣新。人有元罪，造罪，浣滌之，不既新乎。齋之滅舊，滌罪而已。法見十誡諸書，不具論。乃齋以養新，其法若何。曰：節用所得用之物，恒懼過乎用之界爲罪，而以若不及界爲德。

聖多瑪斯

天學大師

曰：修德之準。貴衡于過不及之間，而得其中。今日以不

及爲德，得毋偏歟。曰：人之修德有二種，或加功積善，或去邪遏讐。乃以人氣稟不齊，既準于中，似矣。但肉軀之邪情，每繇豐養而生。若不節制，是養身適以養讐。故以若不及界爲德，惟恐自以爲中，而反失之過。寧處不及，尤易閑邪，而近于正也。如行江岸，必蹈畔內，若極于邊，險且危矣。修士之心類如此。蓋食雖人所必須，然失之太過，小則

戕身，大則獲罪。天主不如簡用，可保其身，全其神，而脫罪之陷。

聖額我略曰，吾主降生在世，其訓教甚美，其令人受益甚大。新人

此指耶穌

乃天主性人性合于其身，非常人，故名新人。

必有新誠。我舊人先謬以惡情爲養己之糧，新

人悉改之。夫舊人固肉人也。

順從肉身之欲，故名肉人。

肉人之知，不過恆守己物，

併剽竊他物。不能，則以貪與吝營謀之，如是而已。故大主，從天降之醫，以各藥對症，而療各病，以貞德療淫，以廣施療吝，以赦侮療怒，以克己苦己，諸行割肉欲，補神缺，以療種種邪情。舊人于此煥然一新矣。

聖伯爾納曰，人有舊有新。舊乃亞當所遺，新乃耶穌所致。新舊之分，統在心與口與行三者。如心順肉身之欲，口發非道之言，行習不法之

事悉舊人也。心惟愛主愛人，口或讚主或認己罪，行以贖積誓或厚積天上之功，此庶幾能革其舊，無愧于新人矣。

利加爾鐸聖教名師曰：人非用心一一克治，以滅身之邪欲，而願祈無罪者，必不能得靈魂之清潔，併不能上達天上之妙美。

社畧

古賢人未奉聖教者。

曰：人誠屏棄身家與交遊一切，而專心惟死之學者，則身在地，神在天，不宛肖天上人乎。蓋靈魂已超出肉身之上矣。

夫克去邪情，節口腹之累，公名曰齋，大主所欲，何者。大主愛人，初未嘗以苦畀之人。緣人祖叛命，不得已，以苦楚罰之。然大主仁慈，何時不以悔改望人耶。幸而人肯苦修補過，必恕而宥之。人奈何憚一時之勞，甘就無窮之禍，以自絕聖愛乎。

吾主耶穌，乃無纖罪之影者。其在世時，無刻不自苦其身，力行齋德，以

為眾表。故嘗言曰：人非負己十字架而隨我者，非吾徒也。十字架乃古刑罪人之具。

言行克己之功，如自刑其身然。又曰：非棄割世物者，亦非吾徒也。物所指者廣，或屬形身，或屬性情，或屬世

間，如五司肉情財名等，俱是。

聖葆祿曰：吾輩從事吾主時，口耽饑渴，身無完衣，露處曠野，且詬病之言充耳，如是者其常也。蓋世人蔑視我輩，如已朽之木，相欺者眾，我等忍耐之憐之而已。又曰：我等如將割之羊，不能避死，何則？主既為我等忍耐多苦，我等寧不自耐，甘心背主乎。即此可見，為耶穌徒者，無不行克己諸功者矣。

聖若翰號保弟斯大屏棄世欲，遁曠野中，苦修年久，衣粗食蝗，無親友交遊，

無室廬寢處，如天神焉。一日耶穌語于衆曰，爾視若翰乎，或如萑葦，遇微風而輒飄搖不定者，非也。或如身擁美衣，而在王宮者，亦非也。抑或視彼明哲爲先知者乎。似矣，而仍非也。斯其人。蓋在衆先知者之上矣。凡此，皆讚若翰之德絕倫類，非有全齋苦行之功，豈能得是哉。

齋之義，又言減也。以治神，宜減邪情，邪欲，邪樂。以治身，宜減食，減衣，減睡寢。諸如此類，公名曰齋。顧人靈神爲肉軀主，如主之于僕，則身齋猶在後，而神齋較獨先。

聖奧斯定曰，夫齋者，乃革惡免罪，減世間諸不善之根也。又曰，聖經所命之齋，非徒減飲食而已，更須減除世樂。聖良曰，齋非以減食爲功

也，食減而惡情不減，奚益。

加西亞諾古會修名師曰，齋者，既能苦其外身，兼復內心痛悔，斯在天主前爲大猷矣。如第減食節飲，克苦肉身，而心慝未脩，是猶馬無轡，舟無楫，將安用之。又曰，人欲其心之情，必身神交齋，非徒節口腹之謂。

聖伯爾納曰，齋之功，非減飲食而已。不食肉而以妬忌食人，不飲酒而以忿怒吸人，日絕食，日害人，曾是足稱齋乎。必也剋己罪而絕其根，赦人罪而忘其讐，乃爲眞齋。又曰，齋必少罪，寡言，減怒，絕私，不謗，不讒，不發虛願，乃爲眞齋焉。

聖熱羅尼莫曰，少食貶身，傲惰恣心，何用。又曰，酒則禁矣，而以貪怒寐，



何益。

耶穌諭世曰，爾齋勿如僞人，面癭額蹙，變色憂容，欲衆觀其貌，仰其德，憐其苦，而不知即此已收其報矣。我欲爾傳以香膏，弗使苦覓于面。取潔己之義 雖衆人不見，爾父無所不見者。解曰，齋避人知，所以杜虛名，兼避傲慝也。又曰，齋者必有自意，意乃內人之面也，欲類其污，如邪情硬意等，則以愛德之膏澆之。內人謂靈魂

聖額我畧曰。人在世如客赴本鄉，所向乃天堂也。然邪魔伺我如伏戎，可慮孰甚。良賈深藏若虛，懼誨盜也。行善者不當如是耶。然或以愛德作表，引人于善，則己之所行，亦不妨現。但其意宜謙宜真，慎勿博虛名而長傲志，爲魔所伺耳。

加西亞諾曰，主生萬物，原供人用，人誠知謝主恩，用之無罪也。以故我雖齋，勿指人不齋爲罪。如輕彼爲有罪，則己必以爲功，而長虛傲，反滋罪矣。又曰，邪魔見人以嚴齋爲功，輒誘生虛夸之想，爾不峻絕之，則齋時所積之功，其根不實，卒被其拔，從虛夸而散矣，豈不惜哉。聖蓀祿曰，齋者勿鄙肉食者，肉食者勿輕誹齋者。要皆以真心事主。何取擅定功罪。夫定人功罪者，惟主而已，非人所能也。

天主愛人無已，詳指以升天之路，載在聖經，齋其一也。聖意撒依亞此

人在如德亞國德行甚大，聖跡甚夥。傳主言曰：意撒依亞爾須大聲頌

呼，如號管之不斷響。徹于我民及雅谷伯家。大聲者以所傳之事大，所聽之人多，故命用大聲，不

斷者，以非止以一日一年計，必當世聞其言，後世見其書，皆爲不斷響也。號管聲大，喻遠近可聽意，雅谷伯家指本國言，蓋本國乃古聖祖雅谷伯後也。

彼求我，願明我路，言民欲行善，味于是非，故求明主之路，路乃行善之道也。曰主之路，乃賞罰之報，人難盡通之事也。如行

義之人，守我法，求我公，又意欲邇于我。惜未知其謬。法十誠也，求公因已事主，求主報之

也。欲邇主，望主恩寵也。其求我曰，我等齋而爾不見，謙收我等靈魂，而爾不知。

此民對主言。我則曰，爾口雖齋，爾欲未淨，爾衆皆摧抑負債者，齋時為有訟意又

為無憐德而逞拳。相攻擊意此後須改所為，我將聽爾，慎勿齋如往日，非

我所擇之齋也。雖日苦其靈魂，及旋首如環，一齋時飢饑甚弱，首左右轉狀。身衣粗

衣，面蒙塵灰，奚得稱齋乎？又奚稱主所享之齋乎？主所享之齋如何。

宜盡去不仁之思慮，而開重結之封包，有害于窮人意放去破者，破其而輕窮者

其所重，救債意且于饑者食之，裹者衣之，窮旅者進而舍之，本肉不賤。

行誠如是，如晨光初發，爾安樂隨來，爾義常先爾面，主必收爾于光

中。若求主，主允救之，有叩于主，必曰我在。蓋我大仁廣恤，甚愛人故也。此主向民言也。

右經言分二段，一齋時宜行，一宜常行，二者皆愛人如己而已。如克己去怒去傲不報讐克慳吝等，乃齋時功（見七克）。如食饑衣裸等，皆宜常行（見哀矜行證）。經又定齋功之益，主允其求而救之，聽其禱而許之，且靈魂身後升天入主之光，是也。蓋所行之功，具有聖愛，則必得天上之報。

聖經曰，遠惡行善，可補性缺，可獲心潔。然遠惡正所以行善，其功始在守誠，繼以克己。克有二，一在全絕世樂，如爲主守貞，甚至致命，此功最大，非衆人所能行。一則隨事減損，不至任情而已。顧行德者，以其

身心全獻大主，庶可望得恩寵，則雖物欲至微，並宜克之。如遇美花，視其色，嗅其香，無罪也。若復以此爲主所畀，致謝而讚頌之，則亦有功。然不如爲主克其目與鼻，不視不嗅，功更大焉。何者，讚主之中，借以自求慊其欲，則愛主之情不全。譬之金有纖鉛，非盡鑠去之，質終不純。以故克己者，必純全爲主，絕無分毫自欲自樂之意，叅于其中，乃爲至也。

聖奧斯定曰：人未全戮己，不能得心之全安，又不能知行德之味。若戮

己彌多，則彌近于主。

戮己，謂凡遇事物，惟以德情愛主而已。

克己之功，所以養靈神之糧也。譬之飲食養人肉軀，然肉身不運動，必生疾。如水不流，必至腐敗。人神不運亦然。故克己功夫，當默想天主

垂訓，及往聖精修，以收進德之效，毋徒稿形灰心爲也。

聖葆祿曰，人于所種，可券所收，種肉之欲，所收速朽，種神之欲，必獲永生。

## 神齋

神以攝形，神清形清，神濁形濁。欲流之潔，必澄其源，故先神齋。

加西亞諾曰，人身有內外兩譬。外譬克之易，內譬克之難。外譬即世俗邪

乃無限邪情伏于靈魂之內。如寇至自外，閉門可杜。戎伏于內，竊發難防。凡修德者，

先務勝己，制內邪諸情，以勝外仇，方謂真脩。若徒減外飲食，未得心之全淨，特僞脩耳。先減神繫，次減形繫，始可在世預得天上永安之影，不則不能也。

聖奧斯定曰，齋者變食不變惡情，猶魔然。魔不用食，而恒存邪心。聖亞大納削曰，必減邪情邪行，而齋乃善。

何謂神饜。如喜謗，忿怒，嫉妬，虛傲，淫慾，悉神饜也。人苟心吞謗味，化爲憎惡，其情最慘，雖骨肉至戚，視同仇讐，而他人無論矣。若飶忿怒，橫于心中，不克融釋，蘊成烈火，若焦若燒，太和一脉，銷灼無餘。嫉妬入心，斷仁根，刈愛德，如土石填腹，窒塞營絡，諸疾叢生，神氣渙索。虛傲在心，好名失實，漸成中滿，不自知其弱，一食再食，終不獲飽，必至裂腹而死。淫慾之味，沉溺更易，戀而不捨，則靈明昏而真理喪，如臟腑中邪，發大癩癩。凡此五味，實爲五毒，皆足戕生傷性。眞齋之功，以克此爲本。次減飲食，以獻主前。是爲大獻，主必享之。

靈魂之司有三，記憶，明達，願欲者是。記憶明達二者，不自爲主，無功無罪。若願欲自爲主，可開罪，亦可立功。其說多端，見七克中。今第引爲齋解，善克靈魂之功，即肉身之功也。

## 形齋

形爲神役，亦爲神護。順理而動，內外和睦。拂性戾情，形傷神悒，故齋形。

聖納細央測諾以身爲神之讐，又爲神之友。兩勢互相倚伏，因代言曰，謂吾身是仇，乃溫和柔順，謂吾身是友，乃深謀叵測。嗚呼，吾身乎。雖我所畏，尙自懷抱。雖我所愛，終宜隄防。爭未幾而輒相親，念方平而又有隙。聖人咲曰，神身仇友之勢如此，難言哉。



聖伯爾納曰，凡喉以喜飲食，過多滋罪，故齋者，以節減補其罪。然罪不獨在喉也。外之五司，均有過喜失中之病。乖義叢譬，時所不免，亦宜補之以齋，與喉等。如目喜視，必有不當視而視者。耳喜聽，必有不當聽而聽者。至舌之言，鼻之嗅，手足之持行，又豈盡當乎。齋之功，自審我有何病，即以對症之藥療之。

又曰，五外司，乃內司之門也。門克守，則內安。不克守，則出入溷擾，內不安矣。又曰，內德之美，如妙香大寶，宜什襲藏之，若扃鑰不謹，香失其馥，寶喪其重，豈不惜哉。又曰，五司爲內情五手，各爲攬所欲而進。又曰，願欲如源，五司如五支江，水從源出，沛而之江，漸放于海，而源味失矣。愛欲不慎，流于五司，五司各溺其本情，如下流不返，以迄乎終。

試求願欲之正味，了不可得矣。

聖人又曰：人有三仇，一肉軀，一世俗，一魔鬼。肉軀隨我不獲相離，且須致養，宜若非仇者。第養之過厚，則力壯氣驕，足抗我意，故爲我仇耳。世俗圍我，從五門入，窺我美藏，竊其實而出。若守不加慎，久且進而盤踞焉，亦一仇也。至若邪魔，仇更大焉，蓋彼無形，而人有形，兩類相異，巧肆其計，時潛伏于肉身世俗之中，尤爲難防，將何計以破此圍乎。五門即外五司也。

昔有詣巴斯多爾者，寒暄畢，乃曰：我先度今日不獲承教，曰何也。曰：以守大齋，恐不啓門。曰：予不閉木門，所閉者五司之門耳。或又謂之曰：我惴惴惟爾規之恐犯。曰：予無他規，但欲不行私願而已，爾又何恐。

聖葆祿曰，我嘗自刑我身，雖恒以善引人上達，惟恐自失真路，可毋慎與。譬之田藝美種，時有蔓草滋焉，其勢然也。人身以習德爲美種，時或惰廢，不覺順其肉欲，邪念隨萌矣。又人處世，多罹于罪，如在塵埃，不得不染，旨哉其言乎。後衆聖人，率多取法，常操己之功，以逆肉欲，如畜猛獸然。知其性難馴，故檻禁之。未已也，從而溥劣其飼，甚或撻擊之，夫豈過哉。以爲不如是，猛終難馴耳。人之肉軀猛于獸，將欲馴之，先自刑之。

刑己之法，如櫪衣苦身，亦一端也。上古聖童女則濟理亞者，羅瑪中大臣女也。外衣錦以昭貴賤，內則緝櫪爲衣，痛苦其身，修有全德。年十五，以守貞爲主致命。見聖女行實 迄後千餘載，在中國萬曆時有教皇之相臣，重新

主堂，闢基鋤土，遇其棺，啟視之，乃則濟理亞也。其屍側臥，宛然如生，而致命時血布，及常服襖衣，咸在焉。教皇格勒孟德同名第八皇，親往觀，命作銀棺，復瘞之。聞者驚異，大主以人之苦身全貞，必有大功，故以千年不朽之聖屍顯其跡。

阿多乃西國上古王也，知治國，并知治身之道。外則冕服，內以刺衣着體。宮室帷帳，王者之飾具備，乃實席地而臥，不敢安佚焉。

聖衣臘良幼而好道，見行實。積修年久，邪魔伺之，間發游念，身不受攝于神，乃自驚曰：我身若羸馬然，多食而息，則倦載齧蹄。惟減其食物，加之鞭撻，始克順主人意耳。行踐其言，年七十餘，刑己不輟。

聖本多初修獨處，積大功行，忽發邪念。聖人慮墮魔誘，即祈主佑。主欲

試其勇，似不施救。祇覺邪情更熾，身心俱縈，因猛自脫衣，走臥棘叢中，展轉櫻之，致身之痛以血滅火，其心乃寧。後大主顯其功，棘叢發玫瑰香，衆皆異之。

聖伯鐸羅達米盎凡覺內情少亂，即投身冷湖，以外冷汨其內燄，亂情乃息。

聖達味德曰，凡我仇來侵我，即衣粗衣以當甲，如臨敵，務求戰勝焉。

諸聖刑己之功，或鞭，或繩，或鐵鍊，每以自撻其身，至于流血。又或緝駱駝等獸粗毛爲衣。衣之。又或以鐵鍊繞身。又或以鉛板自誡。又或累日夜不坐，不寐，不食。夏耐熱，冬耐寒。總與愛身諸情反。大槩聖人入德之路，必以此爲第一級。見行實。若庸人量力不及，未能做效，亦宜

勉強，不可畏難，如涉遠者，揣己之力，不能百里，則姑十里或五里，即一二里亦可循至彼地。但所行惟宜以事主爲功，勿求人知，以來虛譽。蓋虛譽如烟易滅，非智者所屑驚也。

聖西爾瓦諾曰，肉軀弱，靈魂壯。蓋除肉身之累，始加靈性之德也。靈魂勝肉身，如勝其仇，喜莫大焉。

### 齋克卷一終

齋克卷二

河東 韓雲

遠西 羅雅谷 著

韓霖 全閱

星源 李祖白

齋目

齋兼神形，厥功乃全，前論備矣。顧神司分之有三，出之惟一，不須析論。若形之五司，各具體用，必詳解之，証以先聖往行，其義較著。夫觀摩景行，先從目入，見所當見，非盡無功，但泛役之，恐眩外而櫻內，故齋目。

聖伯爾納初修便守目齋。獨居一室，匝歲不知其室頂之平與圓。每日

詣堂，莫舉明窗之數。一日偕友他出，夕返友謂曰，道旁湖景美甚。伯爾納曰，我未之見也。又一日借馬外出，鞍飾極麗。往還竟日，或曰，伯爾納用此麗鞍耶。伯爾納聞之曰，是誠不宜于我，顧我終日騎而未見耳。蓋聖人心不外馳，故目亦無閒視。

古西國總王陡鐸削者，同名第二常以克目爲德。本國歲有常期，設臺演戲劇。自國主至庶人，俱往觀焉。陡鐸削亦從俗往觀。身雖倚臺，目不矚也。衆人喜，陡鐸削亦似喜，而實不明其故。

撒臘古會修之母也。臨江而居者六十年，未嘗見江水及江畔之卉樹。聖薄耳日亞幼隨俗臘，每之野，縱犬逐鶉，放鷹攫之。衆皆悅，獨日亞過目如空，不以得鳥爲樂，乃以克目所喜爲功。



古修長羅莫亞爾鐸欲試其徒，能守目與否，以觀其德。偶偕出，與一婦接談，訖向徒曰：貌如何？徒曰：美矣。曰：眇一目乎？徒曰：曾熟視之，非眇也。脩長嘆曰：爾德下矣，目不能守，安能淨爾心，以詣上德之域哉。

守目者行德之綱，所關非細。蓋一時所見，久駐心中不能滅。邪魔輒伺其隙，而引誘之。聖本多避世山中，潛修已久。邪魔猶巧動其記念，使憶幼時所見，以亂其心。聖人尙不免，况常人乎。

吾主耶穌教人曰：凡爾目害爾，必宜削擲之。一目升天，比兩目下地獄者，殊勝。解曰：凡人見所不宜見，其心必萌邪情，滋長罪根。是目實害人，可無克乎？故曰：宜削擲之也。獨目升天，言克目之欲，爲升天之路，兩目下地獄，言縱目之欲，爲地獄之路也。

聖達味德求主曰，吾主斜旋我目，勿許我視虛物。解曰，克目之德非人力，宜求主界之。虛物，世間諸物，無實者。

守目之司，極難極易，何者。目之視物，不倦不饜，無有限度，一際萬里可到。麗身之首，列面之上，居高顯尊，較貴他體。人一行一動，恒必賴之，無從遏止，豈不難乎。然耳不得不聽，鼻不得不嗅，惟目則可自任開閉，若門然。開則盜進，閉則盜退，是能自主者也。故又曰易。又曰，目乃萬學之門，以善學開，以邪學閉，以切務開，以閒務閉，此聖人守目法。古歐瑟俾阿與門人亞米亞諾修道山中。一日同坐半山，適農夫耕山下。俾阿見之，心有所會焉而喜，因目有專注。亞諾執經問難，若罔聞知。及間至再，俾阿始覺心之役于目也。厚悔自罰，閉戶不出，終日冥

目。仰不視天星，俯不視卉木，如是者四十年，人咸稱之。

有奧多瑪祿者，老而瞽。會聖物他斯多加利亞國人也，卒而畀其屍，一國臣民俱集，時奧多瑪祿亦在焉。因爲死者行施濟之功，多惠及衆，衆爲求主救其瞽，忽復明。瑪祿不喜，乃先謝主恩，仍求賜瞽如初，主許之。蓋聖人知有目之害大，知守目之甚難，故求再瞽。如賈人遇至寶，不惜重價，知德之美，則不惜去目。若瑪祿者，可謂真齋矣。彼齋食飲，而目淫視，奚稱齋乎。

聖雅谷伯隱處獨修，禁步室外，故世號爲屋內人。又不親燈若火者，九十餘年不見世光，乃得見眞光。

聖意納爵曰，凡人求主冀得所欲，宜閉門塞牖，絕外來之光，專心求主，

斯得之矣。蓋目光不散，則不受外眩，必得專行默想大主之功。且既絕世光，必邀大主開其內光，能見目之所不見矣。

## 齋耳

聲從耳入，善言亦可提神。耳不禁聲亂聽，殊多蠱惑，故齋耳。

聖經曰，棘圍爾耳，毋聽惡舌，鎖扃爾口，毋輕發聲。蓋謂口之開閉如門，可時扃之以鎖。耳則恆開難閉，故宜以棘圍之，使仇惡之聲，無從而入也。可不小心以攝之哉。

聖奧斯定曰，耳之納言，亦有神益，如飲食入腹，自能生長血氣。第須避其毒，擇其善耳。

不聽污言謗言之類，止免罪耳。惟不聽浮言戲言，閒言樂音等，爲減耳。

食，謂之齋。顧耳司最難攝，聲入耳，耳不能却之不聽。故古聖以耳齋爲首功。

聖瑪則德篤行齋耳，大主佑之。聽誕言虛語，即寐，聞道德語及善言，醒矣。一日與門人論道，中有倦于聽聞者。聖人見之，暫止善言，述故事作愉耳語。倦聽者欣然覺。聖人發嘆而哭曰，爾輩少年新學，輒受魔惑。善言至，使爾耳聾，誕言至，使爾耳聰，譎哉魔也。爾何以克勝之乎。載籍爲無聲之言，以目視，與耳聽等。且目所閱，比耳聽更能永記。故修道者，行齋耳之功，于載籍并慎擇之。所屬目，惟聖賢格言。一切左道不經之書，避之如寇仇然。

有往聖避家苦修，山居年久，晝夜行誦經克己之功，全絕世累。偶有投

以家報者，默自言曰：書中語，必遺我虛想，一入于心，心必動。夫人心如海，少遇風，終日不獲靜矣。我久居此，心始寧謐，奈何一旦失之。因舉書焚之曰：家信燼，并虛想亦燼。近世聖意納爵，亦以家報投火中。是皆知世間消耗入耳，不得不入心，致生亂緒，故不欲聞也。

聖經曰：行善而言率真，心不吝，手不開，以取物者，誰及塞耳不聽血聲，遮目而不見毒蟄者，又誰。此其人，必處室甚高，大山爲其基。解曰：血聲，乃是害人之言也。處室高，言大德之人，將受天上之福也。

聖伯鐸羅號達米盎女兄有盛德，死後見聲曰：予苦甚。問其故，曰：予在世曾遇演戲，喜而聽之，迄未悔罪。今限煉以十五日，故甚苦也。噫，耳偶不戒，且受苦煉。况久且大于此者乎，可以醒矣。

## 齋鼻

鼻司嗅，絜諸司可克者少。然芬馥所喜，惡臭所惡，恣欲適情，未免有過，故齋鼻。

物溺濟亞府侯之妃，自奉者侈，食器皆金銀，閨中供設諸香畢具，甚之。盥濯以香泉或天露，其欲不知少克也。吾主欲略顯縱欲者，地獄有大罰，乃降此婦以疾。忽多瘡，膿血迸流，體備臭穢。于是侍女不前，至親戒足。大主之意，匪但罰是婦，亦欲衆人共知其故，以克鼻欲耳。

達尼厄耳 古有德士善克鼻。室有水盤，浸椰葉爲織席，用日久，其氣變臭。或勸更新水。曰：我昔過用香物，今宜忍此以補之。

聖意撒依亞 古先知者，傳主罰人之罪，有曰：高香變爲大臭。蓋刑從其

罪，有一罪必有一刑，其可忽與。

昔有真脩大師，見某獻花于主台者，問曰：是花香否？曰：香。曰：爾不敬矣。自納其香而後獻，非聖經所謂主之所享，乃竊其半，而以餘爲獻乎。蓋示克鼻之欲，不聞花香，獻乃全也。

### 齋言

口司二用，一出入，出則聲音，入則飲食。二者不謹，皆易滋失。饜飡有戒，乃本齋義。言過爲最，是宜克治，故齋言。

舌，發言之器也。其用主宣，欲達其心之隱意，又欲抒其心之快意，誰能遏之。宗徒聖雅谷伯作舌解曰：誰則言而無罪，是全德人也。鎖能擧身，嚮能絡馬，舵能運舟，皆可使如人意。惟舌不然，在人身中，其體最



小，能興大端。一星之火不戢，遂焚巨林，舌火也，用之不善，焚一生之德行，引降地獄。鳥獸虫蛇之類，人力能馴之，若舌則誰能馴之。其惡最爲活動，禍至于死，毒乃盈焉。

又曰，人用舌能讚美吾主，亦可詬肖主之像，乃人也。善言惡言，不擇而出。又曰，人不齋其舌，修道皆虛，借名修道，自欺而已。古言，行宜疾，言宜遲。

聖伯爾納曰，舌弱肢也，而難遏止。言飛如烟，着物則重傷，甚且受焚焉。易出難追，一不及簡，人已並害矣。又曰，舌如鱗，握固而逸，喻難遏也。又曰，舌小肢也，然其所生之垢，更僕難數。巧舌，汚舌，驕舌，讒舌，僞舌，媚舌，又有面諛背詆，捷給便佞，如是等舌，皆所宜截，適足污滅其靈。

性者也。

主曰，審判日，虛閒之言尙有譴責，况不德之言乎。時逝不再，言逝不回，愚者罔覺，輒謂曠時無害。噫，時惡可曠哉。珍之寶之，可得罪之赦，可得債之贖，可積天上功，可易天堂祿，可行德救人，可勤學淑己，皆惜時真功也。奈何以閒談廢之。

聖達味德曰，人喉如墳之開。

喻中含臭腐

舌善謀而有欺德，唇下可毒人致

死，言鋒殺人，足躍而踐其血焉。聖言如此，其戒人當慎也。又對主曰，我舌惟緘，默想爾義。非讚美主，不啟吾唇。

言有多端，約分三類。一良言，一惡言，一閒言。何謂良言。如主前經言，及論道勸人等言，或本分之所不得不言，皆據理協情，非良言乎。何謂

惡言。虛誓，誑侮，詬詈，諧誹，及一切不軌不正之言，皆是也。乃若言非本分，又無適于用，徒廢時失事者，是謂閒言也。修德之士，首絕惡言。有之，或獲大罪，豈得弗戒。良言發所當發，斯爲有益，當發不發，亦不無罪焉。閒言似無甚害，顧以諧謔取快，有妨正業。故修德者，欲其心無夾襍，儲滿諸德，以免罪陷，亦必嚴絕之。

古亞加多得發言之準，求免躁率，口中常含小石，使語時難發聲，因得先想其言之中理與否。聖經曰，宜行即行，宜言且遲，遲言正謂此也。聖經勸人守口曰，多言易謬，多言難準。誰能攝其身而無溢言者，是謂上智。又曰，守其口乃所以守其靈魂。若未存想，矢口而談，愆尤必集，靈魂受累多矣。又曰，人生人死，皆係于舌，受益者生，受傷者死。又曰

言而無罪者，乃真福。

吾主耶穌口訓人曰，善者從善帑中發諸善，惡者從惡帑中發諸惡。又曰，衆人審判之日，必各將其生前所言之，是者非者，一一自述主前。主即又因其言，以定其賞罰。

古聖人多有以希言爲功者。聖若白

哀矜行詮  
載其詳

歷受諸苦，莫測其故。末

叩主曰，或輕言之罪歟。以後置我手于口上。謂恒掩其口也。

聖多瑪斯自幼寡言。其軀頗肥。友誚之曰，啞牛。其師聞之曰，人誚多瑪斯啞牛乎。不久當發大聲，聞于天下，共愛慕之矣。蓋少言乃成學之根。後多瑪斯果以博學力行聞于世，爲聖教之大師焉。色溺加所謂百學百訓，約之即訥言是也。

聖羅未亞耳多七年齋舌不言，其修行甚力。史記衆見其行，較聽其言，獲益更多，莫不取法，改惡遷善。主更加以聖佑，開其明悟，使通聖經奧意。經曰，獨處者雖默不言，其神已升是也。

龐薄古大德之士，從師學道。師舉聖達味德經言訓之曰，自後惟願我路，躬行也。免我舌誓。龐薄起謝曰，謹受教，請先事此語，待有得後，再請益未晚也。越數年始至，或問故，曰，前承師訓，尙未全習，敢又更端以求，而不實見之行乎。及龐薄臨終語衆曰，自聞吾師守舌之學，不敢妄發一言，致貽後悔，迄今不易也。此足驗其厚積諸德之功矣。澤諾曰，人雙耳而單口者何，乃多聽少說之意。

五我天學大師曰，刀一舉止殺一人，舌一舉可殺千百人。又曰，刀近人

方可害人，舌遠人亦能害人。或以言，或以書，流毒無垠，慘于蛇虺也。又曰，舌在百體中能百動，故難禁。

道友數輩，同舟訪大聖諳當，談言麁麁。又一老者附行。既至，聖諳當謂衆曰：喜汝諸士，獲與齒德者俱。衆然之，曰：謝主。又謂老者曰：同行得如許良友。老者曰：然。諸友固善者。然言不加擇，如室無門，旅進旅退。雖所談多善，乃發之非時，且又順舌之欲，未知克舌，尙未詣真修之極也。

聖熱羅尼莫曰：言者有四節，曰：意，曰：時，曰：聲，曰：容。發言之意，宜入人毋淡，宜切當毋泛。宜矜憐毋倨。然時又有宜與不宜，不可不審也。機會未便，豈可盡傾所藏，以召狎侮。故能辨語嘿之時者，謂之大智，聲不

可類于亂，類于狂，類于怒。類此，則不足以感人。容者不失威儀，疾徐中節而已。是則選意乘時，和聲飾容，均言之節。缺一于此，豈足以有言哉。

聖本多道會中有一友，十六載不發言，一日火焚其居，乃先默祈大主，既而言火應退。火果隨之退。蓋主欲衆人少言，因顯久嘿者之一語，其功甚鉅也。

大尼爾曰：默德，修道之門也。昔歐邏巴一聖人將死，門徒求其遺言。答曰：言何如默。

被大臥名賢也，弟子初入其門，首命之七載勿言，令盡忘其所習世語。彌七載，方許言其所學之道。

如德亞國古禮，于天主殿所用祭器，皆有蓋。無則雖美不用，懼不潔入其中也。無默德之人，其言易起，其言易出。未免流于非僻，寢成罪過，而爲心汚。何足承天主之洪恩。天主亦不居其心焉。

撒樂滿曰，不知禁言者，如無城之都邑。巴西畧曰，無城之府，不能拒敵人之攻劫。無默德之人，不能當邪魔之誘惑。

又曰，智者藏舌于心，愚者露心于口。言智者將有所言，必先揆之于理。愚者方有諸衷，隨而洩之于口。故智者以理而節言，愚者以言而犯理。又曰，多言者多悔。

伯納文曰，言未及于舌，當審而後發。蓋易于言者，即其心多善德，亦易消亡。如浩浩江河，支分旁溢，亦漸至消竭。况多言未必皆善，寧能免



于罪愆。聲口一縱，閒言戲語，甚而妄誕怪幻之談，萌生滋長。心之含德，日亡其美。如貯香水之器，固塞其口，則其香常在。

聖雅谷伯曰，修道者之於言，當如吝者之于財。急需之物，忍不肯用，惟慮虧損其所有爾。

## 齋笑

口出有二，一言一笑。笑之失宜，過與言等，故其當慎亦等。

撒樂滿曰，我以笑爲謬，而或以爲樂何耶。經曰，心智比于憂，心愚比于樂。言智者明知世樂非真，如烟易散。夫以暫樂樹永苦之種，乃喜而好之，謬甚矣。而可導人爲樂，真愚人也。

聖史記吾主耶穌行實，未嘗紀笑而紀哭。其言曰，爾好笑者，宜知顧畏，

蓋必有哭泣之時隨之。聖雅谷伯曰，可憐者宜涕乎，爾笑將變悶，爾喜將變爲憂乎。所謂可憐者，以人昧于死後，而徒以目前爲快，故曰可憐也。笑變悶，喜變憂者，蓋今世後世，如天平兩盤，一收在世行實，一收身後酬報。在世未嘗積功行，而以虛喜滿其盤，則彼一盤，必以永苦加之。欲今後兩世，並遂快樂，必不可得。步路他谷曰，大喜爲大憂之根，諒哉。

古西有國王，其容甚蹙，未嘗發笑。羣臣莫知其故，求王弟爲請，弟以詢王。曰，語在異日。弟出，王命人，掘深塹如井，下設刀林火池，上置一敗椅，以絲繩繫之。王語弟坐其上，命人四旁持刀擁之，有欲弑狀。前列盛筵，命俳優作樂。王問曰，吾弟快乎，何弗笑。弟曰，上下四方無不可

畏，稍不戒心，立就死地，敢笑乎。王曰：爾今知我一生恒憂之故矣。上有大主臨照，鑒我所思所言所行之善惡，下有地獄無限苦楚。已往有未省之罪愆，將來有難避之死候。右有黑魔晝夜機阱我，而或墮其誘，左有天神默啟我，而或不聽其諭。以是六端，常自存想，雖欲不憂得乎。

聖經曰：有時宜哭，有時宜笑。言事主者，未離肉身，宜慎哭笑之時。又曰：大聲笑者愚，微聲笑者智。

聖奧斯定曰：我喜與畏隣，雖笑不失畏儀。聖伯爾納曰：笑時宜有所慎，如在囹圄，口笑而心恒憂。又曰：人當安樂時，宜醒發此心，勿令放佚。度臘諾其先闡修人也。因其德盛，舉爲教主。但恒喜笑談。有長者勸云：

若不悛，身後必有煉苦。臘諸忽其言，笑談如故。既歿數日，現聲于某曰：我以笑談受煉罪，望吾長者代求主，減我苦。長者聞之，即會七友，以七日行默想之功，戒不發聲。六友受命，有一間發語，死者復語某，嗔不遵命者。長者于是再定七日。期畢再語其人曰：爲我謝長者，主允其求而釋我，向謂笑談微誓耳，不知罹此苦也。噫，一頓一笑，可不慎哉。

聖伯爾納曰：笑喜宜絕，或不能絕，則先攝以威儀。

聖伯鐸羅號達米崙詳論笑談之害，因自責曰：我歷年久矣，不能克此猛獸。雖時飾威儀以制勝之，似死而復活。又如驅之門外，尋忽伺門，少懈輒進，非我嚙即我舐，嗚呼，難哉。與友聚處，而喜戲言，笑言，虛言，

聞言，不覺其發之易也。今而後，尙共戒之哉。主曰，涕泣者乃真福。又曰，好笑者宜知慎。顧我如是有所望乎，有所慎乎。又細繹主言，審判日，聞言者，各將自述無可隱。又或以暫笑易永哭，或以暫哭易永笑。經言，哭走而下種者，笑而歸，爲喜其種之有獲也。蓋人心爲田，諸德爲種，以涕淚灌之，以謙德糞之，以苦行鋤之，因主佑真光照而熟之，可望有秋，而禦冬有具矣。人在世乃播種時，死後收時也。今哭後笑，豈不信然哉。

### 齋體

前四司，各以本支爲用，體之司，尤關群動。功過非細，更宜加謹。

聖厄德蒙多幼喪父，其母命往他府肄業，與日費并與苦衣二襲，後每

寄日費，必兼苦衣。曰：兒年幼，宜勉學以克肉身，庶使靈神常強，德與年進，而永不淪也。賢哉母乎，言言實益矣。經亦云：自幼與善習，知苦己者，乃真福也。

吾主耶穌曰：凡爾手爾足，常能害爾，不如割去之。彼病廢股肱者，何得升天，較全手足之下地獄者，豈不更快。蓋言手足能作諸邪事，以害靈魂，故急須禁止，如割棄，而不可悞用也。

聖方濟斯谷 姓砂勿畧 幼好蹴踘，超距以自快。後悔之，息心慕道，偕數友往羅瑪潛修。意欲克盡往習，自甘徒步，以繩繫其臂，若骸。奔走累日，不覺繩深入肉，痛甚莫能行。延醫治之，謂宜割肉解取，訂以次日。是夜方濟斯谷默祈主佑，以甦其苦。主鑒其真心，刑己憐而救之，即

止其痛。詰朝醫來，手未及施，繩已解矣。衆乃讚謝大主，益信苦身之能昭格，而積誠之自上達也。

瑪爾定獨修苦行，嘗以鍊繫其足，欲強制之，不使出鍊限外。聖本多聞之，往問故，對曰爲主。聖人教之曰，愛之者，豈必以獸自待乎。獸猛不馴，故制之以鍊。人既真心愛主，理可閑身，安用鍊。瑪爾定承教，立去之，然其後數十載，步曾不越初鍊之限也。

納他納厄耳遠家修道，構小廬，屏交游，獨處數年不出。其德日進，魔嫉之，陰誘其心，令一日忽厭此岑寂，徒近家居焉。越數日，魔乃假兵士像，入其室，撓亂其物以辱之。厄耳問爲誰，曰昔推汝避遠而就邇者，即我也。我今復推爾出矣。厄耳曰，先者爾倖勝我，自今始，吾惟求主

聖寵，必不爾伏，仍還遠處居焉。堅志不出，魔益伺之。有諸縉紳慕其德來調，辭去，厄耳送及門而止。或曰：送客不踰闕禮乎？子殆有傲心矣。曰：我大罪人，品卑下，無過我者，敢不欽崇貴客，以傲取罪戾，顧子知貴客位尊，實代天主，西以有位之人亦皆代主治世者欲其鑒我如主耳。後魔又試之，假一幼子像，乘驢過門，佯蹶地呼其名曰：速救我。厄耳莫之應，疊呼不已，曰：子晨因此不獲救，暮夜或獸噉我，固爲爾罪。矧出人于險，正修道者事，獨不肯憐救之乎？厄耳惻然，不敢違初願。第默求主不許，獸加他害，閉門修課如初。魔術窮，遂悍嫉而去，發响如雷。是知習靜苦己之功，爲魔所妬如此，則其爲主所喜，可知矣。

聖瑪加畧大德隱修，屏棄世交，因四方問業者衆，一日忽起念曰：我名



藉甚，若傳教必大行。即計往羅瑪，意彼地廣人稠，從之者必多也。乃又轉念曰，傳教雖公事乎，未領長者命，又非彼地延我，此念殆魔誘也。乃求主佑，臥側室，密自省察，因諭魔曰，我今惟守主命，不出此門，爾能強我去乎。遂止不往。是知魔計甚詭，間扶善事以誘我，非聖人密審力持，幾受其陷矣。

浪游爲邪魔所喜，善行天神所喜。古有修士，事主極虔，第苦家遠水濱，走汲數十里外，歲久憊勞，將謀徙近水處。一日往汲，忽見有人隨其後，修士顧問爲誰。曰，我天神也，凡爲大主行善功者，一舉動皆有報。今主命我數爾往汲之步。修士自忖曰，予方圖徙邇便汲，而孰知遠反有功乎。後徙居更遠，惟以勞身爲順主命。以是知從事於道者，甚

勿避勞而就逸也。

聖伯爾納曰，靈魂，主所重也。聖經比之肩圃封泉，言圃多美卉，如靈魂多美德，泉水之原潔，如靈魂之原清。顧圃若泉，不肩不封，遊衆則卉摧，汲多則水濁，必不免者。嗚呼，靈魂之不受游與汲者，寡矣。可不思肩封之乎。是以行德者，四體無妄營，非迂也。其所以保護靈魂者，計至慎也。

聖加祿嘗爲彌耶府教主，以民間多疫，時在天主臺前苦身承主怒。衣粗衣，跣足徒行，詣各堂祈禱，爲民請命。途中觸石傷足，血流赤地，聖人不知也。惟欲滿厥功量，冀大主垂憫耳。大主果鑒其功，遂減民罰，疫旋止。

欲動者，足之本情。是以聖經恒誠慎行，蓋足爲身車，惟少行，庶免覆轍。古婦撒臘恒爲主苦其肉身。一日偶責其婢，婢悍應曰，爾雖自苦，實內伏有罪，顧遑責我乎。撒臘固真心事主者，因即入室葡伏主前，三日絕飲食，哭省其愆。曰，我兒時，未嘗與好嬉者俱，又與輕行者不合，而心或喜之。即此二念，是爲我內伏之罪根矣。好嬉者童性也，輕行無益之行也。

聖達味德求主引其步，更求束其足。

引者引于善，束者禁其非。

蓋足不他行，則目無

他見，耳無他聞，不致心生亂緒也。又况住足室中，默想體會，神益良多。以故修道之士，多習靜以全真，不紛營以喪寶。

聖伯爾納曰，人于四體若過順其情，必汚內心。不亟遏之，是自焚其身，而不知戢也。又曰，人使四體安佚，求暢所欲，何所底止。人力無如之。

何，惟壓之以理可也。不然而縱其無涯之欲，即盡天下之物，不足充其量矣。故知足者常有餘。

又曰，人不知節四體之願，則自頂至踵無清楚處。一肢一節，皆爲罪根，皆爲召死之具。蓋安佚之情，能染內外諸情，至令各司俱迷。即有智者義者勇者，諸有學有識之士，亦往往因是而降其志，隳其功。可不戒哉。

當聖瑪爾定傳教時，有一童女守貞德，屏謝世樂，晝夜默道，避人不見。瑪爾定爲本地教主，欲詣其家相見，先遣人語童女。童女謝曰，予向有規不出閫，今不敢自犯，爲我謝官長，諒我心，赦我罪。瑪爾定聞而喜曰，盛德哉，其過人遠矣。今日杜我，異日乃可杜他人，否則有繼我

來者，將何詞却之。且不敢當上官拜，其德更謙矣。瑪爾定旋，童女餽以禮。爾定曰：我素不受餽，第此女非世人，天國人也，因納之。是知童女以不出見聖人，乃爲聖人所重。脩德者，可不慎所出歟。

## 齋睡

睡以息勞，人所不免。過睡失時，心蒙神眩，幻夢滋多，記存屏棄。聖賢寶晷，戒以弗寐，故齋睡。

古聖巴肋滿率其徒巴谷米阿，同居修道，夙夜匪懈。一日師見其弟，倦而欲寐，即命攜筐往運土石之類。曰：身動，則不思睡，自加神功，得神樂。蓋魔因我功勤不輟，將肆其誘惑而無隙也。

凡多睡過宜，或睡非其時，邪魔每乘間而施其計。古有一人，誓贖其罪，

日詣堂隅，長跪誦經求赦。然苦多就寐，後語堂中長者曰，請鬻我某石去。問曰，安用之。曰，予居家臥席，不成寐，每來跪此石上，則輒寐，意者此石使然乎。長者曰，是魔計也，魔恒妬人善功，以故人當欲睡時，即宜猛然振醒之。

聖多祿德阿每寢息無多刻，蓋以夜繼日，勤行事，主修德之功，其餘晷即手不停藝，非貪也，乃以所入之值，施濟病貧，克己救人，一時而收兩益。若聖人者，可謂無廢時矣。

聖加祿教主，鬻家產以救窮乏，繼以衾裯，至取木板或席地而臥，不以爲苦也。蓋知順肉軀之欲者，適加吾仇之力。故緣救人，自困其身，正爲得計，又何苦乎。

古有多日絕睡者。後修士以絕睡難，少睡易，故恒定兩時爲限，亦有二時半者，亦有三時者。

聖伯鐸羅號達米曰，惟倦欲寐，然後就寢，則寢即成寢，自覺神無妄營，庶免夢擾之患。

經曰，誰用象床，及柔軟衾褥者，良可憐。

巴杜米阿以土爲床，列小石于其上，蓋以苦其身而立功，不欲使安寢也。聖熱羅尼莫曰，凡修士當以土爲床，如爾不能勝睡情，必將受勝于邪魔。聖伯爾納曰，睡時如死，于主無功，于己無益。又曰，人睡而寤，其修未生。

齋克卷二終

齋克卷三

河東 韓雲

遠西 羅雅谷 著 韓霖 仝閱

星源 程廷瑞 潤

齋飲食

節減飲食，齋口本義。然齋有類，有期，有時，有度。本教定規，特析論之。何謂齋類。乃分別食物之形類也。聖教成規，齋分二名，曰小，曰大。飛走肉食，均在所戒，惟水族不與焉。蓋齋之故，爲減肉身之力，無使體壯而驕，以抗靈魂。彼禽獸之血肉，類與人近，其相化也易，相補也捷。若魚鼈等，則去人血肉甚遠，相補之功不及矣。乃若蔬果之補血氣，更



爲微薄，故戒先肉食，次及肉生之物，如鷄卵牛乳等，亦在所戒。第因土產殊方，有無多寡不同，故大葷外，又隨地稍通融焉。至若齋期，齋時，齋度，惟大齋宜嚴，小齋惟擇類而已，他弗論也。

大葷之類，味最厚，氣最濁，多食昏神。故凡聖人清心事主，行克己之功者，或全絕肉食，或間用亦不多也。又天主欲人知重其功，故每聖跡顯之。見下文

何謂齋期。期者，一定不易之謂也。人有善惡勤惰，其于齋有順有逆。故聖教定爲齋期，欲人共遵守之。蓋善者順性，行齋甚易，即於期外，倍百加功，自能鼓舞，不煩指示。惟人不皆善，齋拂其欲，輒生畏難。然見有一定之規，爲衆共遵，又不得不勉強行之，久之自淑，率同歸于善。

矣。此齋期所爲設也。

聖依西鐸羅曰，古不但守齋有期，即苦身，贖罪，祈主，行濟貧等善，亦各有日。今但定守齋四期，而苦身等不論。蓋向善之人，無日不行愛主愛人等事，何須期限。惟守齋最逆肉身之欲，人性甚弱，或猛立齋願，旋又遲遲，日遷一日，自誑自欺，其失大矣。因定其期，俾知所適從焉。四齋期者何？其一，爲春月四十日大齋。其二，爲四季大齋。其三，爲大瞻禮前一日大齋。其四，爲主日後第六第七兩小齋。

主日者曆載二十八宿內房虛昴昂四太

陽日聖教謂之主日亦名曜日又名瞻禮一次曰名瞻禮二挨次遲至瞻禮七云

或問四十日大齋何義。曰，其來遠矣。聖克勒孟德曰，史記上古，大主命天神降世，將欲傳示十誡。時惟聖每畏者，獨堪躬受，乃先命持大齋。

四十日。每瑟即遠親友，詣山巔，盡絕飲食，晝夜不倦。如期功滿，得受兩石，其上即係天神寫刻十誡。詳見聖教群書此四十日大齋所自始也。後人謝主垂誡大恩，迄今守之弗失。

古聖厄利亞乃前知者以在世能見主，嘗絕四十日飲食。又吾主耶穌傳教之初，立表勸人，先絕飲食，持大齋四十日。我等欲法耶穌所行，且無不願見吾主者，何可不遵其所定期耶。

古因國賦十分取一，故亦于一歲之日，取十之一，以供主賦。歲周三百六十五日，則三十六日有奇，是十之一也。必滿四十者，舉全數耳。又以四十日中，有六主日不大齋，故自起齋數至開齋，共計四十六日。除六主日不大齋外，仍實止四十日，是乃前知者，古教聖人與吾主

耶穌及他聖人所定之數也。

聖良曰，我輩于四十日內，匪徒齋而已。必以改過進善爲務，力杜邪魔百端誘惑，庶不致間我神功，以受染污，爲魔所喜。人于耶穌復活瞻禮前，不能自潔，屆其期，無清心，無淨言，齋之未善，厥功隳矣。又曰，同吾主耶穌受苦，畧酬吾主爲我等受多苦，同苦同報。

聖阨格勒西亞

聖教會總名也

引聖葆祿言以訓人曰，四旬齋時，乃大主慈時

也，又贖罪之時，獲赦之時也。解曰，何謂慈時，人于此時，改惡從善，行克己之功，自悔自罰，天主見之，必加憐焉。又此時嘗記耶穌爲人所受之苦，正天主罷德肋所享之功，我專心向主，主自不我忘。又吾主耶穌憫世降生，未傳教先守齋，均所稱慈時也。又是時吾主受難，原

爲我等贖償罪債，今我等欲滌自過，不得不思吾主受難之恩，故爲贖罪時。又吾主懸身十字架，尙祈罷德肋赦人之罪，今于此時，合衆同禱而行克己之功，主必鑒之，故又曰獲赦之時也。

或問四旬大齋，何以在春。曰，因遇復活至大瞻禮，內含諸美好，故宜預先爲受恩地。又春時陽氣發生，致令人身血氣，亦漸漸發揚。恐諸邪情隨之萌動，故齋以降之。

古西國持是齋時，每日數刻，百工諸人，俱息本業，絕貿易等務，惟行施貧哀矜諸功，祈德之聚，求罪之赦，又午前多詣主堂聽講，以明至理領神益焉。

四季大齋，乃春夏秋冬，季取三日，獻主立功。又古禮，春者一年之始，宜

求聖佑，兼取獻新之義，每春初獻三日，功行于主前。夏乃五穀百菓成熟時，祈主保護。秋則收穫時，宜謝主恩。冬則歲功畢矣，總謝主一歲之洪佑也。

人于世間，凡天所降，地所產，種種諸物，皆主所賜，宜日勤感謝。恐不能恒，故聖教定此季齋之期，以便共守耳。

聖教示瞻禮前一日大齋，旨雖不一，要在自贖己過，且以虛心體諸聖之明期，而做其德，因求其佑。蓋聖人在主前有大力，能爲我轉求主。我苟積誠以禱，鮮不獲允者。

瞻禮本日，乃喜樂之日，故前一日齋，人須記某日，某聖人離世升天，受永福報。當念此聖人在世所行之路，我亦可循，初無苦難。奈何不景

其芳躅，徒令專美于前也。

或問瞻禮第六日小齋之故。聖教師曰：此日乃吾主耶穌爲人受苦難，以至于死之日，恩莫大焉者。欲謝其恩，先宜念其苦，躬做其萬一以爲獻。若果有勞謙篤信，主之享也必矣，且賜佑焉。

或問瞻禮第七日齋之故。聖教師曰：故有二，其一因想吾主耶穌受難，尙未復活，聖母及衆宗徒等，皆愁慘屏食以俟次日，今宜畧做其行。一者爲聖母既作我等主保，則宜謝其恩，法其行，仰其德，求其佑。故聖教命齋此日以獻聖母也。

古定瞻禮四日亦齋，以奸徒如達斯賣其師耶穌，正在本日，是爲受難之始，故亦齋。第因人稟多弱，不能共守，後免之。

或問凡過主日不大齋謂何。曰，是日乃吾主造成天地萬物之始日，使各滿所願，故不齋。又係耶穌復活之日，聖母宗徒大慶，緣此可想我等亦有復生之期，故凡過此日，大齋移前一日。

何謂齋時。時乃進食之時也。古來大齋，午方進食，晚惟用果一二，餘時悉不得食。

或問齋時何擇于午。曰，凡大齋日，功行宜倍于他日，早乃事主之時，未可進餐，至午覺餓，則用食以增立功之力。且早食則嫌抵暮之時久，晚食則嫌竟日之時久，故取諸午，庶爲得中。

何謂齋度。度爲有限量之謂。蓋人身之強弱不等，各方之風氣亦不等。譬如鞅掌之比偃仰，聖哲之比凡庸，久修之較初行，清心之比誘惑，



夏日之于冬日，皆有太過不及之殊。固定爲得中之法，勿使過度，曰齋度。

大齋之度，乃一日一膳，其多寡如常數，寧不及毋過。蓋不及則有克己之功，過則損身之患。抵晚止小飧，如畧取茶果之類足矣。

每日一食，主前大功也。然惟有道而能耐饑者能行之，非可槩之人人也。故晚間小飧，爲聖教通行法。

大齋之度，人所宜守。顧世人貧富不同，或有身無資，日以本力易食者，聖教寬之，不在齋限。蓋恐弱其力，無以營其生，此又法外之權也。

凡年二十一歲以下，或六十三歲以上者，俱免大齋。蓋幼者血氣未旺，老者血氣向衰，皆須食養。若減飧恐損氣滋疾，故均免之。如或力能

勝齋，不在戒而守戒，功必更倍矣。

凡人體氣本弱，或有疾，及孕婦乳母等，亦免大齋。蓋體弱與有疾者，必賴食補，若拘齋度，則失所滋養。况孕婦乳母，尤以一養二，餒則兩損，豈堪大齋乎。

凡貧乏者，因無膳給，食或不充，肉味原少，亦不以太齋之度限之。又有不可齋之地，如大東海，歲恒熱，人須多飲食，始能度活，一餐不能療饑，故免之。

右論大齋之度，并及度外者，見聖教初，非強人以所難，然在能行者，必以守公法爲善，蓋詣德之階，升天之徑，何可避也。

小齋日三膳亦可，但以戒肉食爲度。

或問齋時茶酒亦有限否。曰：齋爲苦其身，故薄養之耳。然養身之需，首

在食而飲次之。又胃中乾，食難化，須濕物潤之，口或渴則以茶若酒解之。故古聖于飲之類不戒。然第取以潤胃免渴而已，初非貪其味。若飲酒至醉，喪儀敗德，是彝酒也，禁之孔亟。

加西亞諾乃修士中大師，見有人法古聖絕食數日者，教之曰：爾能平常節用，較善于此。蓋多日不食，身必受損，不能廣行諸德，是守其小者，失其大者，未善也。又或齋後多食以補其弱，則益非矣。又曰：造德之巔者，豈徒絕飲食之餘。惟于量所能受者，偏欲減之，乃可言功。或減多或減寡，功之高下存焉矣。

聖依西鐸羅曰：一日中口雖不食，第想食不置，是亦常食也。此言齋者宜絕饕心，否則窮乏者，食無給，未嘗除想，豈亦齋乎。

加西亞諾曰，齋非獨靈神獲益，即肉軀與有功焉，故謂之神形合德。蓋人之肉軀老幼強弱亦殊，或食少而飽，或多食猶饑，或不食此而養和，或又食此而致病，或宴坐清閒，易辭厭足，或勞形力作，難忍貪饕，原非一等。故公法曰，各因其性之所近，分之當然，從其可減者減之，是名曰齋。

或問聖伯爾納曰，欲行齋功如何。曰，養身勿傲，苦身勿棄，養身護神，苦身練神。養之過是長其讐，苦之過是殺其友。故齋非爲殺身，爲殺邪情耳。食時勿節，食已仍饑，此真齋之方也。又曰，非脫飲食之願，欲詣諸德之巔，難矣。

聖熱羅尼莫曰，齋之功固戒過食，亦不宜不及。不及則身弱，其精疲。太

過則傷神，其志昏。用法得中，形神兩益。時存戒懼而少食，較之空腹幾日，後又多食者，其功更善。內不損心，外不損身。

聖額我畧曰，以苦身驅我仇，害我友，以甘食保我友，養我讐，二者皆非。故據義酌立齋法曰，不前時，不求異味，不求飽，以適可爲度，如是而已。

古聖瑟臘被盜曰，人所負債有三，財物一，快樂一，飲食一。前二債，遲遲或能償之。惟第三債，日償日不足，一日不償，輒有殺身之患。故非聖賢堅志苦修，不能節也。

## 擇食類

齋之功，因乎物類，及食之多寡，與所定之時，合而成之。先所用者物

也，故復解物類。

聖多瑪斯曰，天下萬物品各不齊。下供上，上用下，理勢固然。四行之族，殊形異質，不啻萬也。土水以養草木，草木以養覺生諸類，覺生諸類以養人。蓋禽獸諸類，止皆有生覺二魂之行，人則相距甚遠，生覺之外，獨有靈魂。放生覺等類，或裁其皮衣之，服其身載之，愛其彩色用之，不然但取其肉能養人而已。倘人不之用，大主之生此何用乎。聖經傳大主初生人時，命之曰，草木萬類，皆聽爾以食。又曰，天下行走諸物，皆聽爾食，如蔬果然。聖奧斯定解曰，因萬物之族類，萬生之命，皆在人之手。

禽獸運動不能自爲主，必賴人爲之主，制之引之，始得效其本用。其實

蠢然任情而動，其無知識與草木等也。

人所食物，約言有二。一爲以生兼覺，如鳥獸魚鱉等。一爲有生無覺，如

五穀蔬果等。

從生魂覺魂二類而分

兼生覺之類名葷，惟生之類名素。然葷之

中，又鳥獸類名大葷，魚鱉類名小葷。

戒大葷之意，有真有僞。何謂僞？如人之本性，見血肉當前，輒自嘔吐，雖免強必不能食，此謂之曰性齋，非真有意于齋也。又有家貧，財不能備肉食，久之亦與胃不相習，而不欲食，因并不食者，此之謂窮齋，亦非有意于齋也。或有從世福起見，爲求富貴壽命等事而齋，此乃貪心之齋，齋而無功者也。又有一種惑于輪迴謬說，謂物于己同類，因而戒殺。不知造物主所生六畜，原爲人用。況人不復變人，豈有人反

變畜，謂有輪迴。此乃謬迷之齋，不但無功，而且有罪者也。或有謂物雖可食，但其瀆死痛苦，觸目可矜。因生慈心，而不忍食。然牛耕馬乘，自是本用，至取其皮毛骨角，以爲器具服飾，亦必殺而用之，奚禁一食。且中國先王，設教定禮，用牲用特，大夫五鼎，士三鼎。初無殺生之戒，以小慈而滅大禮，亦非哀矜之實。凡此皆齋之僞者也。惟是爲肉軀奉養過厚，致長邪情，因節戒葷食，克己去欲，此則不悖于理，是爲眞齋，正教所立，古聖所行也。

古賢臘巴諾曰，凡減食以苦其身者，先宜定其所爲，若誠心爲主，斯爲當矣。設或分別此佳而彼惡，又或想某物與某物肖似，憎彼而忌此，又或以此物曾爲某之所禁，因亦效之，諸如此念，皆非爲主所宜戒。



也。

古聖每懇奉主命，傳聖教十誡。十誡以外，又傳多端，如戒生類不食，及食前盥手。是其一也。吾主耶穌嘗辨之。一日群會，有一宗徒，食忘盥手。旁有以不守古教責之者。耶穌曉之曰，所入口不污人，所出口乃污人。古教士聞之疑不悅。宗徒以告，請釋其惑。耶穌曰，爾輩不解此，愚哉。口所進食，入腹而下，何能污其神。食物有形，神無形，形不足爲神害，審矣。惟語言出口，從心而來，如或發于邪念，使淫酷貪妄諸惡，一濡染其言，輒通體污矣。若之何不慎所出，而慎所入哉。

聖伯爾納恒自苦修，其勸人曰，齋之妙不在減味。以菽滿腹，以傲滿心，而自號曰，吾不肉食者，何若肉食有節，撝謙養心，而不徒以飽菽貴

乎。亞當以食園菓獲罪，貽累子孫。厄撒吳以食扁豆受罰。日得玩以飲水試兵軍，而分其淑慝。聖經所載有罪者，槩不屬肉食人。如亞巴耶以牛具食旅有功。又古禮祭用牛羊，何嘗戒人肉食。蓋主生萬物，原爲人用。人當節用，不當不用。彼蔬果亦生血氣，倘食之而傲慝未銷，是馬秣而蹄也，又豈可乎。

又曰，我儉于飲食者，非襲僞德，蓋以煉我罪也。戒酒恐易萌欲，惟有疾病，少用以當藥可耳。減肉恐以肉養肉，更長肉情。且飲亦有節。人腹過飽，則志氣昏惰，主前作功難久。故善齋者，即水飲不越限，他無問已。

聖葆祿曰，天國非飲也，非食也，其一切皆義安和及神快樂乎。解曰，非

飲非食，言人於飲食間，不能立天國之功。惟行義，乃得享主之安和，永保其樂焉。此見徒齋口腹之無益也。

又曰，飲食天主臺前未嘗禁攝我等。食與不食，無關損益。損益惟向主之愛，行德之力耳。聖多瑪斯解曰，人能愛主行德，或食或不食，皆爲升天之階級，不則悉屬無用。

人有所行，必有所爲。齋者何爲？抑肉身順欲之力，使順于理，無淆靈心之潔清，必先節其養力之物，此齋之本義也。聖祿祿語門人曰，用酒少許，爲煖其胃。曰煖胃，求免疾也。曰少許，非節之以保心清乎。

凡人將有行也，必辨其美者行之。齋食亦然。如所爲齋，爲身心清潔，爲苦己煉罪，爲節省施貧，此皆善念，則其齋亦善。古今聖人之齋，總不

出此，故有大功，非以私意揀擇也。

聖額我略曰，所食之物無惡，亦食物者其心自有惡耳。苟其去惡，雖膏梁奚罪。苟其陷惡，雖蔬水奚功。

聖罷調彌阿諸修士中大師也，常周遊各方，以察衆人修行。問至一處，聞諸人行儉德，飯糗茹蔬。因詣爨下，見庖人營業。問曰，爾何違爾本分，不事烹飪乎。對曰，昔未敢廢，邇因諸修士不熟食，不欲糜費，故廢工耳。聖人曰，若輩功悉委于火矣，知其一，不知其二。蓋用或不用，在己自爲主，而不用者，于天上有大報。若本無而不用，或不繇自意，而勉強儉用，何功之有乎。世多有窮乏者，行類儉德，實非也。若以飲食爲廢所行之德，則大謬矣。苟利于德，何惜費財。聖人知齋之義，在此

不在彼也。

齋克卷三

終

齋克卷四

河東

韓雲

遠西

羅雅谷 著

韓霖

全閱

虎林

陳士蘭

較

古聖私齋

私齋者，謂各人獨行之齋，非人人可行者也。

有從母胎起齋之功者。史記德發諸者，鐸德也。其母娠時，不能進酒肉，及牛羊乳之類，進輒嘔。既生後，母非空心，非茹素，予之乳不食。年長入堂，善與日積，惟晚食蔬少許，止調以鹽，不兼他味。及受鐸德位，并鹽亦減矣。久之迨壯，越二三日始一食。後居山隱修，長者憫其弱，命

稍用酒。于是每飲酒一分，和水九分，酒味既誠，又不違長者命也。年七十有三。

有從始孩定齋之法者。尼各勞米臘府教主，古大聖人也。始生即齋，每

三日中止食乳一次，及長即依是為齋規，畢世守之。因臘日為第近

世有尼各勞號多肋第諾。其父母艱于得子。因求主鑒尼各勞聖人通功以錫之嵐。及生子。即以其名名之。自幼勤勵善

行，數日不食，大約與聖尼各勞同。此外又有多聖，各行不同，列于左。

有從漸習能守齋度者。人之食量。原非難厭。多與足。少與亦足。惟驟然減多為少則難。故聖人用漸習法。聖鐸羅德

阿古修德有門人多西德阿幼而學道。因其家世食祿，養素豐，初修

節食，未免苦饑難忍。師因問曰，食幾何。曰，約一升。曰，今試日減少許。

多西德阿從之，越數日，遂覺已足。師命再徐徐減之。自後所食甚薄，

亦不饑。此謂習能變性。

有以求主能齋者。額我略教皇初在修會時病甚，不克持四十日大齋。其心不安。于齋期將闕，哭求長者，代祈主佑，俾勉齋一日。長者即爲之求，果能一日絕食。蓋主允所求，而加之佑也。

有守齋致命，如厄肋亞撒祿者。蓋如德亞人奉古教誡，禁食某生肉。後

遇篡爲王者，本外國人欲民反教，因強厄肋食所禁肉，不食。加以重刑，亦

不食。親友憐之，勸曰：爾不妨僞食一時，此勢所逼，非反教也。不逆王命，乃全爾命。厄肋自忖乃曰：我年踰九十，如西墜之日矣。一生誠以奉教，小物必謹。今豈爲一食，頓喪生平乎。人罕百歲，我來日幾何，乃從爾勸。況今後輩見之，孰肯以僞從諒我，必將曰：是反教某也。不亦



隱實行而樹惡表哉。且今免人刑，後必難逃主罰。曷若堅守生平，寧死不淪之爲得乎。且使王強我不可，或不再強他人，死一全萬，所遺多矣。言畢即刑，卒致其命。

有一生絕食大葷，忍饑不變者。聖阿諾肋多自幼修德，食蔬菓外，僅取魚類，一日出與宴，土不產魚，雖羅列甚盛，肋多槩不食。同席笑之曰：「此處安得有魚供而食乎。」山村居人，甚有不知其名者，諷之肉食。肋多不爲動。忽僕人以乏水往汲，乃獲魚一尾，急告其主，遂烹以進。是蓋大主特顯肋多守齋之功，以告衆也。衆于是讚歎戒肉食，爲主所愛，舉做行之，且因虔心聽肋多教焉。

古巴利斯府一學士，廣知名，受業者衆。觀其外行，居然善人也。後以病

死。死之日，門人及教友咸集，從俗行禮。忽然屍自起坐，大聲呼曰：天主臺前真義，有告我者。言畢而仆。衆駭然，本日不敢殮。次日府人聞者，俱往觀，又欲舉棺，送天主堂中。禮也亦俗。死者復大發聲曰：天主真義，已定我事矣。衆驚愕，未識所謂。詰朝，本府及他處聞者，大集，又欲舉喪。死者又起，有甚憂狀，大聲曰：天主真義，罰我入地獄。聞者怖曰：此似善人也，乃入地獄乎。足徵天主神目，洞矚隱微。蓋人見外，不無差謬，主晰其內，必無爽忒矣。于是衆皆醒悟。

有名師補露請語于衆曰：天主真義，非可以學問才名僞善倖免。即率同志六人，並赴山中修道。在會行實，多符往聖。且各持一戒，或戒閒談，或戒步戶外，或食戒大葷。後天主鑒其功，乃顯行聖跡，以示世人。

一日偶數客過訪，歛以素食，客不饜，問有脯修他膳否。曰：此類不入我門，客請爲我市之。修士不得已，如命往市牛羊等味。及歸啟筐，則一魚耳。往市者告會長，隨語客，客以爲僞也。證諸市，則果所鬻者非魚也。衆客驚異，見純齋之功，天主享之，寧變物之素形，無變修士之素規如此，乃咸相戒取法焉。

聖尼各勞

號多冷弟諾

自矢絕大葷，時病且劇。長者迎醫云：體甚弱，宜肥甘補之。各勞不喜，第因長命從醫，不敢拂。僅一嘗，即辭曰：今姑勉如命，請後幸勿強我違本願。予爲主絕肉，主最慈愛，必我救。越數日果愈。他日復病，長者烹鵠，固命食。各勞哭嘿求主佑，勿許違願，又欲外順長命，乃于鵠上作十字，示將食狀。烹鵠復活，展翅飛去。異哉，信絕肉

之齋，爲天主所重矣。

聖羅未亞耳多甚廉于食，凡心止欲食某味，或進以他味，勝于所欲。即以手捻其鼻，又捻其口，自勸曰：不縱爾口，其功大。抑聞芬馨，旣動食想，能禁不食，功更加焉。

聖奧斯定謝主曰：吾主教我用食，如病者用藥然。此言已于食，不得已少用之，非貪其味，乃療其病耳。蓋飲食以療饑渴之病，病已藥已，豈宜過嘗哉。

巴刺弟阿記一人向聖西默婉號爲據柱誓斷肉食。年久矣，天主享其功，忽中魔誘，殺一鳥食之，方舉箸，鳥變爲石。蓋主罰之也。其人深自痛悔，是知主前所誓，必宜永守。而齋修之懈，爲魔陰謀，不可不慎防也。

古聖多有以齋時爲功者。史記一修士，自定齋時，越午方食。魔欲敗之，動其饑情，晨起即思食，不克延至午，如是久之。一日饑甚，忽自振曰：「饑能忍，方見齋功。」捱一時，復捱一時，至午方以水潤乾糗。及軟可食，已及未矣，因謝主食焉。

瑪加畧素嗜新葡萄。偶有贈之者，適愜所願而喜。尋不欲順口腹，且以驗克己之功，因轉贈他友。他友又轉相贈。至最末一友，不知從加畧處來，仍以此餽。加畧受而嘆曰：「此物固我先有者，豈意展轉又復來乎。」因謝主賜。此見聖人能克食，即一菓亦不輕食，乃知齋之功，不問多寡，惟在慾。

聖諦當守齋甚謹。薄暮始食，所給惟糗，與水與鹽而已。間二三日絕食，

而神功如常。魔嫉之，佯假修士像，具食物曰：以餓殺身，大罪也，慎勿固諳當覺，遂作十字聖號，魔輒遁去。

聖日羅尼莫在山苦修日久，後出勸世，嘗語童女歐多角曰：我昔以七日齋，勝我逆神之肉讐，雖我顏以齋苦慘，然白乎我心。當眩亂時，則能寧靜以冷之，所益多矣。蓋肉身之欲，烈熾于火，臨死不滅。然必知所以滅之，始徵修力耳。史又記其言曰：我等以一日二日齋爲大喜，蓋以能勝其讐，不墮誘惑也。

聖西滿柱者號據勤圖克己之方，日加進焉。因念耶穌四十日全絕飲食，欲倣行之。語友巴鎖曰：我入某窟，爾塞土其口，越四十日，當來見我。友曰：殺己大罪也，四十日不食，寧不死乎。曰：可納數麩，裹及水一

器置此，吾志決矣。巴鎖如命，及期啓窻，見西滿奄奄垂死，乃取熱水潤其口。稍進食，徐徐甦。向所置麪水具在。自後西滿視持四旬齋，如他人之一日。蓋習以成性，不覺其苦也。此雖不可槩責世人，然亦當知人誠真心事，主必篤佑而加其力。

巴肋滿苦修持齋，忽生重病。友勸曰：身病者量加養，稍減苦，古聖法也。爾病甚，盍暫開大齋，否且死矣。肋滿聽其愛勸，從之。豈其身疾更劇，乃悔曰：此食非我所習，胃久不納，今乍納不化。且違願爲主所憎，我知罪矣。輒奉齋如初。

聖意臘利央一生守齋。遇齋期，雖病必守。所食乃野蔬豆麪之類。會日曠，身生瘡疔，以油少許和食療之。年至六旬有三，惟以麪煮蔬爲食，

度不越六兩，終年八十。史記曰：意臘利央，天上固崇其報，在世亦顯其德，四方病者求之，因其功以得主佑，輒獲痊愈。其聖跡甚廣，見行實

比阿耳者，受業聖詣當之門，奉師命往僻野潛修。無水可汲，就其居自鑿一井，水甚苦，緣欲克飲情，不他往汲者，三十餘載。客至亦以是飲之。或問曰：奈何不徙近甘泉，徒戀苦如此。曰：我若脫世苦，而求暫逸，恐身後永安不我及耳。史又記其每當食，輒行走，未嘗安坐。蓋心不嗜食，并不欲其身滯于食也。

記如斯弟泥亞

諾先爲大臣，後爲主隱修，爲大教官。

一生不過飽，但取養身爲度，且食物

惟乾，戒溫及飲。雖暑月旅行，講道抱痾，不變也。或問曰：勞神耗氣，內必燥渴，何以當之。曰：我聞地獄渴甚于此，又將何以當之乎。所居處



極冷，雖隆冬不附火。一長者請與談，設火不就，握其手冷如冰，驚曰：爾心中必具有天上火。為主情熱曰天上火，故能受苦耐冷。火力內足，故無藉外火耳。

或問教師曰：人于公規外，私加他功，未免以好勝之心，潛伏傲根，不如循守公規，似亦足矣。乃引古聖語答之曰：今有兩農，時當播種，其一曰：土既滋蔓，又乏美種，况天旱可慮，姑且不播。其一則曰：及今不種，安望秋成，饑將奚藉，乃稍芟除而藝焉。不種者無粒收，稍藝者終有所獲，種少劣無論也。然則人患不齋，齋必有報。豈問公私乎。聖人又于食時戒亂想，并戒心滯于食。故或展書觀覽，或聽人誦讀。此即食進德，其益甚大，古今諸修者，皆用此也。

## 愛德開齋

愛德乃天德之一，萬德之尊也。有向主向人二支。私齋向主，開私齋爲向人。蓋言人具靈魂，本宜同類相愛。不相愛，則違性拂理，不可爲人，奚取于齋乎。

加西亞諾記有修士問老者曰，當私齋時，適有不齋之客來，欸之同席，或不妨殊味乎。曰，欸客愛情所發也，客非常至，我暫權與同食，以導彼食，客去復行其齋，何傷乎。矧愛人如己，亦宜度友之心以愛友，設與友異情，非如己之謂也矣。

美瑟處者號獨，當大齋日有客至，即以舍旅情止之，且炊以享焉。或謂曰，大齋日火食可乎。曰，反人誠，守天主誠，何不可之有。本方齋不食熟物人誠也舍旅主命也聖瑪加畧戒飲酒，第在衆友中，亦時順友情，勉飲少許。蓋恐違友愛也。

及退而獨處，旋自苦身，以補勉飲之失。殆如中毒，當用藥解，不少待也。

加西亞諾嘗以求教詣某修士，欸之食，席次，勸加食。亞諾辭以飽。修士曰：子今日侍客膳者六矣，而未嘗飽，子固已飽哉。聞之者曰：斯真齋而全其愛者哉。爲安其友而導之食，乃食者而有節，六不當一，不亦難乎。

### 齋不損壽

齋以修己，原非計壽。若齋爲壽，其齋不純。一意精專，有益無損。

或問齋以克己，爲逆肉軀之欲，然齋過甚，必減其力，甚則戕其命，不幾自殺哉。聖瑪加畧答曰：定齋之功，原不計壽。苟心存此想，種德不深

矣。

聖人行齋，未見損壽者。如聖羅未亞耳多，齋一生，間或累日絕食，年滿二紀。又聖葆祿，第一獨處，年十五，即潛修僻野，永不見人。衣木葉，飲清泉，棄室廬之安，忍寒暑之苦，年久益堅。大主昇以恩佑，日命一鴉，送半麪裹與之食。卒之日，亦十旬有九。聖安當及他修道者甚衆，槩務克己行齋，而俱以高年終。則不損壽明矣。

經言，食時不宜心全注食，又戒求多味。多味，滋疾之根也。故醫家療人疾，每以減食爲先。蓋恐邪氣盛，法先抑之也。又凡疾之根，多繇醉飽而生。然則齋之節食，益身大矣，又奚壽之損哉。

聖經記上古納佈格國王，戰服如德亞國。虜多人去。王命其臣，選如德

亞國大臣幼子弟數十輩，習其國語言文字。三年後，當入朝王前，用  
備顧問。命館人以王食食之。中有四子弟，一名達尼厄耳，與長者約，  
必守本教，死不違。又約守齋，及對館人曰：予輩食飲止菽水，不敢當  
王膳，願毋煩費。館人曰：此王命，若輩避膳而致羸瘦，王將我罪。達尼  
厄耳曰：請試以十日，若我輩面有饑色，則順命，否則任吾輩意。館人  
如言，及期見四人顏色潤澤，非他人比，輒聽食不強也。三年期滿，入  
朝事主，應對如大師，迥異諸童。達尼厄耳又以齋功獲主啟翼，預言  
數百年未來事，後悉不爽。齋之獲益如此，豈曰戕生而促算哉。

凡齋者，均一苦身也，而功之大小殊焉。是蓋關乎所爲。爲大功大，爲小  
功小，智者不可不辨也。如爲大師，居高位，所轄者衆，其命非一人之

命而爲千萬人之命。設使因齋受害，是所爲者衆，其功乃大。至于獨居僻處，命係一人，即或受害，究止爲己，功萬不及矣。故齋者，仍當以義理自裁，毋徒過苦也。

### 齋禦惡謀

古史記歷山府中一人，廣行哀矜，其婦嘗守齋。後夫以公事他出，其婦及女，并一僕在舍。婦謂夫曰，爾出，我輩將誰倚。夫曰，倚聖母，旣去，久不返，其僕起惡謀，欲殺母女二命，劫其家資去，持刀上廳，內門已閉，而目忽盲，不能進退，乃聲請主母就彼。主母不往，曰，論禮有問，爾當前來，曷呼我。復呼女，女亦不往。僕自悔事露不成，又天上有罰，遂失望自刎。仆地有聲，主母始往觀之，驚見其狀，乃喊鄰人來視，共相傳

聞，有司臨其家。僕喉未斷，氣未絕，鞠之。自認其罪而死。婦乃自喜，謝主曰：此天主報我持齋之功乎。不然，胡俾我身名兩全也。夫出時曰：倚聖母，今非聖佑安免此患。

### 齋勝敵國

經曰：不倚主而徒守城，虛守耳。是言被攻之國，雖高城嚴守，必得主佑，始可克敵也。昔如德亞國有敵來攻，良將如達即命衆求大主佑，守齋苦己，蒙灰衣粗，忻勤不怠，如是三晝夜，方出與戰克之。小勝大，弱勝強，非苦齋以致主佑，豈可得乎。

古白度利亞府，遇寇十萬衆環攻之。我兵寡且乏水，恐不守。府之官虔心格主，懸望外援，復以主前求佑語百姓。百姓聽命，持齋祈禱不倦，

祭主者伏臺下累日。然外援卒不至，衆心亂，約曰五日內無外救，即宜往服矣。一嫠婦名如第，得堅心守節，一生持齋，不出閨外。忽聞衆言，自詣長官曰：誰敢定限主佑，作此失望語。非惟不獲主矜憫，適重譴怒耳。衆是其言，謝之。如第得乃于夜半，服寶衣，潛出城外，及至天曉，寇軍虜送主將阿羅拂擲。問曰：爾何來。答曰：聞府中人語，不日將盡服，故願先私以身獻，求免于辱。拂擲喜，即設酒偕第得飲。第得不<sub>敢</sub>反本教，辭飲而勸拂擲。拂擲酣飲至夕，熟睡。第得審知可刺，捷取本將刀割其首，以巾幌裹之，夜半逸歸。敵軍罔覺也。第得急趨本府城下，呼守者，出其頭，衆驚異。天未明出城與戰。彼軍見主將已死，首無<sub>覓</sub>處，悉驚竄。我軍乘勢追之，大勝，收其輜重而還。聖<sub>盜</sub>薄西何曰：



如弟得以齋求主破敵，阿羅拂擲以酒酒喪軀，則守齋之功，與食色之害，豈不彰明較著哉。

### 齋祛惡毒

升天梯書名記某處有大地龍，甚凶猛，肆食牛羊諸畜，殘傷人類，流毒最烈。即用兵器不能除，居民懾甚。時有大德主教對衆曰：吾主有云，以齋求主，可制勝于魔。獸雖毒，比魔力必小，虔齋求主，必能克之。于是約衆守齋十日，咸真心祈主之佑。至期教主置一大盤，令衆人吐津液于其內，次取液作圈，圍龍之穴，果蒙主佑，龍不出此圍而死。聖人曰：口之齋能制毒獸，神之齋能克邪魔。

## 齋蒙主賜

聖葆祿號獨處之首山中久修，屏絕交游，不事耕種，惟以默道想主爲生而已。不爲食計，若不知有身然。主鑒其真，每日命烏脚麪裹半枚遺之。一日聖安當過訪，兩相敘論時，烏脚麪裹一枚置其前。聖葆祿曰：我從初修至此，六十餘載矣。日蒙至慈上主，于此刻便是烏遺麪裹半枚，以給卑役。今賜全者，蓋上主知賢友遠來，故倍之也。于是聖安當並謝主施異恩。

## 聖讚齋功

聖意西多祿曰：齋爲天梯也，天門也。人齋以潔己，爲能近主，又能忽世

身如無身，邪乃不生矣。蓋賤視肉身，非賤也，能勝邪魔，貴莫大焉。

聖齊比利亞諾曰：齋者，能以清心，通達聖經奧意，默想大主妙美，受主寵愛，獲天國糧，飽飫靈魂。

聖巴西畧曰：齋能傾宿垢而洗之，愚者益智矣。靈魂弗使外逸，能徑致我禱于天之上，齋何負焉。推廣言之，齋爲殖財富之智籌，爲療身疾之良劑，爲捍惡魔之堅甲。爾我共齋，戒相攻相害，而養相愛之情，使貧窶者得所食，是廣仁者莫如齋。且也忍之食粗，彌增食味，是又養廉者莫如齋矣。

聖央薄削曰：齋乃挈人至于天。齋而求主，主必許之，合天神之行實，天

非食齋然遠世俗開明悟起靈魂之死罪保其命之藥主佑之根貞德務貞潔皆天神所有之德。

之本，升天之徑路，謙德之增，愛德之引。于長者加義，于幼者加順，于  
儒者加智，于武者加力，于病人加愈，于婦人加恥。又曰齋功人之主  
保也，能爲我在主前，預請無限樂之償。

聖良曰，齋乃天主所喜，邪魔所極畏。能減主怒，近于主，遠于魔，戰勝三  
譬，培養諸德，生人善念，發人善言，補侈吝各情之缺，加守誠之力，又  
伏驕氣，平人怒情。

聖百爾納曰，守有終之齋，免無終之苦。以齋耨神，如以犁耨田，所種之  
德，不荒而長。

### 齋克卷四

終

24

00.2240