



神

修

學

己

克

耶穌會士馬駿聲司鐸著

一九四八年

神
修
學

克

己

河北大名耶穌會發行

Eugenius Zsámár S.J.
ASCETICA ET MYSTICA
VI. De abnegatione

All rights reserved - no part of this book may be reproduced in any form without permission in writing from the author, except by a reviewer who wishes to quote brief passages in connection with a review written for inclusion in magazine or newspaper.

Cum permissu Superiorum
Imprimatur :
Peiping, 1. Sept. 1947
Paulus F. Ly
Vicarius Generalis

耶穌聖心，聖化吾心！

目錄

混合克己

克己

總論	一
克己的動機	四
克己的目的	一五
克己的特性	一六
克己的限度	一七
克己的效力	二三
對克己怎能漸次生愛	二七
人的構造	二九
外克己	
視覺	三〇
聽覺	三二
嗅覺	三三
味覺	三四
觸覺	三六
古典苦工	三七

內克己

靜默	四〇
端正	四一
清潔	四三
好奇心	四三
唇舌的缺點	四四
善盡己職	四九
愛人如己	四九
團體生活	五〇
事事尋求克己	五〇
想像力	五二
先天缺點	五三
心理修養	五五
記憶力	五七
先天缺點	五八
心理修養	五八
理智	六三

先天缺點	六三
心理修養	六八
意志	七三
先天缺點	七六
心理修養	八一
情緒	九〇
先天缺點	九一
心理修養	九二
超人	九五
在私人生活中	九六
在社會生活中	一〇五

克己聖術

十字架與愛情	一一六
愛情離不開十字架	一一七
十字架離不開愛情	一一九
在積極要素中注意消極方法	一二九
以積極精神來實行消極要素	一二〇
十字架的御路	
十字架的祭儀	一二二
克己的祭儀	一三三
救贖的祭儀	一四一
愛情的祭儀	一五一



克己

總論

自愛 一切具有理智意志的靈性神和人，都表現愛的活動，並自然傾向愛的對象，尤其在本性定於使之下不能不愛。但是要愛些什麼呢？基督定的愛情律昭彰在目，以作人生救靈成聖絕對必要的條件：「愛天主在萬有之上，及愛人如己」（谷，拾貳，三十）。這條愛情律的內容包括着天主，世人及個人。人愛天主及世人的愛是自由的愛，就是人可能愛天主並愛世人，也可能不愛，尤其能憎恨天主與世人。愛天主愛世人是升天堂的捷徑，而憎恨天主並憎恨世人是走向地獄的路程。但是愛自己的愛並不是自由的愛，就是在任何環境之下，任何人都不能不愛自己。

自愛分兩種：一是合理的，一是違理的。合理的自愛是遵循着理當的程序愛天主超越一切，並在天主內愛他人和自己。違理的自愛是違背着愛情對象的程序，愛自己超越愛天主以及他人之上，結果憎恨天主與世人，尤其是「最相反愛的本質」不免要陷到憎恨自己的苦海裏。

違理自愛是自我人生觀的基礎，以自己為人生目的，以利己為思言行為的主要動機，不顧天主與他人，只知自己。因此產生了「因愛天主而藐視自己」，「因愛自己而蔑視天主」兩種對立人生哲學的基本原則



（聖奧斯定）。愛天主而藐視自己是聖德的園地，愛自己而蔑視天主是罪惡的淵源。但介在這二極端之間，尚有若干專務救靈成聖的信友和神修人，已經離開了大罪的途徑，而尚未達到聖德的地步，只徘徊在平庸的路程上。他們的倫理生活，神修生活是人生唯一的原動力——愛的統治：背棄自己，一心皈依天主。這愛的約束，統治，修養和完成便稱謂克己，便是倫理生活，神修生活的核心和宗旨。

基督的貌似矛盾 但人如何能憎恨自己並蔑視自己呢？前邊已經說過了，人不能不愛自己，自愛是心理的要求，不可泯滅的定律；人如果一旦停止自愛，便要停止生活；只要人生活，便不能不愛自己。依此而論，人如何能憎恨自己呢？的確，自愛是自然律，但在自身上要愛什麼呢？在人身上有兩種因素，即神性和凶魔，聖善和惡劣，正確和非理，公義和不義，高尚和卑微，美麗和醜陋，上份和下份，合理與違理。

基督原把人身上這兩種互相對立的因素分析的清晰見底，又加上了克己的義務，宗旨和酬報說：「誰得了自己的性命，必要失自己的性命，誰為我捨了自己的性命，必要得自己的性命」（賽，拾，三十九）。克己壓制並消滅凶魔，惡劣，非理，不義，卑微，醜陋，下份和違理的因素，好獲得合理，上份，美麗，高尚，公義，正確，聖善和神性的因素。

神修學書籍中的自愛 在神修學中提到的自愛普通是違理的自愛；這違理的自愛與愛天主愛人，合理的自愛，以及超性化，天主教化生活的愛，是互相背逆的愛，是不共戴天之仇。神修上的自愛包括着產生在自愛中的思言行爲，並其原因，根蒂與源泉，敗壞本性的趨向，妄動，私慾偏情，貪慾，七罪宗，未克服的熱情，

並驕傲和肉情兩種爲首的偏情。

自愛的關係 從此看來，自愛是救靈立功，修德成聖，度神修生活，以及超性化，耶穌化，天主化生活的爲首阻碍。所以一切度神修生活的人都當努力打倒三仇中最大的蝨賊——自愛；換言之，就是應當遵循着神修的系统計劃實行克己。

克己的定義 克己是消滅違理自愛的神操；以喻義而論，好像是攻擊下份的戰鬥士，愛情的指導員，天主化生活的盟主，聖德生活的肅奸團，神修生活的自衛隊，護衛神修生活的警備隊，撲滅燎原火災的消防隊，療治毒瘡的外科醫生，培養人才的教育家，剪草除根的園丁。

分類 依照各種不同觀點，克己分許多種類。一，甲：必需的；忽畧便有罪，如小齋。乙：自由的；就是可以作，也可以不作的克己，如不吸煙。

二，甲：消極的；如不吃肉。乙：積極的；如打苦鞭。

三，甲：被動的；如謙遜，忍耐，服從等，就是以克己的精神忍受一切非來自個人，而來自天主的困苦艱難，如氣候惡劣，冷熱不調，長上的煩難命令，以及他人的凌辱等。乙：主動的；就是自動尋找克己的機會，加給自己痛苦，尋找輕慢侮辱等機會。

四，甲：外在的；是五官和感覺性的克己。乙：內在的；就是克制三司，如因着服從克制個人的私見，不參加音樂會等。

五，甲：一時的；就是克制自愛，修養官能，犧牲自己的各種神操。乙：慣性的；就是超性化整個本性生活的工作。丙：克己精神；就是以反攻的方法，普遍，敏捷，並根本消除能阻碍耶穌化天主教生活的一切本性衝動和妄動。「世界爲我是釘在十字架上的，我爲世界也是釘在十字架的」（太，陸，十四）。

克己的動機

檢討的重要性 應當澈底檢討克己的動機原因有二。一：人生活在塵世中，與克己絕對背馳的世俗精神常在影響着人的心靈，又克己的勁敵——世俗之子——常在克己前程中阻撓人的去路，攻擊克己的神修者。所以聖保祿「流着淚說，許多人行事是基督十字架的仇敵」（腓，參，十八）。的確，克己在世俗之子的眼目中是瘋狂，是可憎恨的勾當，另外在科學猖狂，物質豐裕的今日，反對克己者，更是難以歷數。他們對於克己的神修人常在大加嘲笑並咒罵，以爲主動並積極克己是拂逆本性的罪孽，大逆不道的事。

二：我們有血肉的人，站在本性的立場之下，不免有時對於克己也感覺到反感與厭惡。因此，如果不時時注視着克己的動機，恐怕精神一旦不振，便要變爲克己的仇敵，最低限度，也要在實踐方面忽畧履行克己苦身。

敗壞的本性 摩登人與嬌態人爲什麼畏懼克己呢？可以用質問的口吻答道：爲什麼梁上君子常在畏懼着警士呢？本性敗壞了的人畏懼克己之情也是如此。但是誰當改變自己的行爲呢？是警士，還是梁上君子呢？

聖經告訴我們，人的本性敗壞在原罪的遺毒中了；這是聖經上默示的信條，不可懷疑的。聖保祿說：「因為我不曉得我所做的，我所願意的善事我偏不做，我所惱恨的惡事我偏做」（羅，柒，十五）。「依照我的良心，我本喜悅天主的法律；但我覺着在我的肢體另有一個法律，同我良心的法律對敵，把我擄去，壓在我肢體的罪律以下」（羅，柒，二十二）。聖保祿又說：「肉體相反神魂，神魂相反肉軀，這兩樣彼此反對，使你們不能做所願意的事，肉軀的事是顯然易見的，就是姦淫，不潔，嫖蕩，邪色，敬邪像，行邪法，仇恨，爭競，忌仗，怒忿，爭吵，決裂，分黨，嫉妬，戕殺，酣醉，貪饕，及別的相似的事。我從前對你們說過，我如今再告訴你們，凡行這樣事的人，必不能得天國的產業」（太，伍，十七）。因此聖保祿大聲疾呼道：「我這沒福人哪，誰可從這死亡的肉身裏救出我來呢？」（羅，柒，二十四）。

顛倒次序 天主造人的計劃以及天賦的本性，是要人的肉身順服靈魂。現今呢？却發生了反面的事實：肉身倔強霸道，強迫靈魂在自己支配之下；肉身不但不順服靈魂，反而事事從中作祟，壓制靈魂。請看，這便是人性敗壞的結果。

超性界遠超過本性界的一切，所以整個本性界應當隸屬在超性界之下，這是自然真理的當然定律；就如生長性的生活應當隸屬在全部人性生活之下，同是一理。但是事實上却正是相反；黑暗遮閉光明，死亡殘滅生命，世俗反對福音，醜惡玷污純潔，受造物揚起了叛旗，背離造物主。這一切只有賴以克己苦工，才可恢復原狀。

一切官能的叛逆 天主預定的和諧是要感覺官能隸屬在靈性官能支配之下，靈性官能以自然的趨勢皈依天主，整個生活以天主爲中心。但本性敗壞後，感覺官能好似在無政府狀態之下，任意妄爲，靈性官能傾向違理自愛的趨勢。人的整個生活只是自我生活，自我便是一生中心。克己却能恢復其原狀，剷除一切禁例的對象，克制違理傾向，使一切官能順服理智和信光，消滅自愛，使人一心向慕天主。

天神或禽獸 擺在人眼簾前的只有兩條道路：或是變爲天神，或是成爲禽獸。可惜！若干人以放縱本性，追隨違理奢望，爲超人與文明。倫理與靈性生活幾時充滿了嫉妬，貪慾，嗜好和邪淫等本性大逆不道的衝動，整個生活變成了禽獸似的生活，他們便非常滿意並迫切讚稱那些撒彈似的行爲，啊，這些敗類正是所說的撒彈之子！克己不但壓制一切違理衝動，恢復人原有的天性，還提拔人到超性界，使之相似天神，神化並天主化。請看，人生的兩條路途：醜陋的獸類和英豪的聖人。但是那一條是我們所理想，所企圖，並現正在往前進行着呢？

救靈的工具 人如果想救靈魂，得常生，必須克己，就是應當與下份不斷地戰爭，免得下份弄得人相似禽獸，失落靈魂。這是必然的條件，絕不是自由的行動：「誰不偕同我，就是反對我」（賽，拾貳，三十）。敗壞的本性，三仇，七罪宗和私慾偏情在人的心靈內不時地攻擊超性生活，天主化生活。因此，我們如果願欲救靈魂，必須以克己的武器竭力防禦並反攻；不然，不久的將來，必要成爲私慾的犧牲品，魔鬼的俘虜，地獄的戰爭勝品。再者，不守聖教會定的大小齋期和罷工等義務性的克己神操便有罪，不能救靈。這些事

實便是證明着克己的重要性，並且督促人與兇惡，狡詐並害人的仇敵不停地盡力戰爭，設法禁錮起魔鬼來，殺死毒龍，並消滅私慾偏情。

神修上的外科手術 爲了肉身的健康，有時不得不施行手術，以割掉不可救藥的肢體，「叫人生活的是神，肉是無益處的」（若，陸，六十四）。同樣，爲了靈魂的永生，我們更當吃些苦口的藥，並接受神修上的外科手術：內外克己。

調整 人性原是天主造的，能說不是好的嗎？「天主看着是好的」（創，壹，十），這是天主在聖經上親自說的話，絕對沒有可懷疑的餘地。的確，天主造的人性當然是好的，但是現在的人性是業已敗壞的，絕對不是天主原來賦與的，因此必須調整現有的人性，才能恢復其原狀，才能在天主的眼中看着是好的。所以必須克制並修養能阻止行善，救靈，立功，修德且成聖的整個本性。聖保祿這樣定了善志說：「我克制我的肉身，教它當奴隸」（林前，玖，二十七）。

修養整個人性 整個人性既然不是絕對聖善的，又不是絕對惡劣的，但是根本雖然良好，而是必然地趨向極端，惡劣，瑕疵的；結果，並不應當盡數剷除並消滅，更不當任意放縱人性的一切優點，却當壓制，統治並修養整個人性。若干人的人生觀尊崇個人的一切優點，相信本性原來是善的並有益於人的，這樣的見解大錯而特錯了，因爲整個本性却當加以修養並改善。的確，「生來」稟性良善者定然是意志不堅決，不剛毅，無恒心的柔弱，一但困難臨頭，良善的稟性也要暴躁起來。同樣意志「先天」堅決的人定是惡霸的暴徒

，不義，自私，專制，缺乏愛德，並滿心極端的人，一切先天的優點皆莫不如此。雖然根底聖善，却必然趨向極端和禁條，如果不加以克制並修養，必要因之而喪失靈魂。所以一般名高望眾的大聖都是因着英豪克己改變了先天的本性，才成了人人的模範。聖撒肋爵是膽汁質者，暴躁非常，但因着克己變成了良善的聖師。聖依納爵原是貪求虛榮的世俗之子，却因着克己成了謙德的名師。其他類似的聖人多得指不勝屈。

洗禮諾言 我們領洗時在莊嚴的儀式下棄絕了三仇：魔鬼，世俗和自愛；克己的目的不是別的，就是履行洗禮時所發的壯烈諾言。在領堅振的當兒，我們擔任了更大更重的責任：成了基督的勇兵，並許下要以絕大忠誠與勇敢爲基督的國盡忠効勞，但「天主的國就在你們心裏」（路，拾柒，二十一），現今便是履行壯烈諾言之時，便是盡忠効勞並奮勇作戰之日。

度神修生活，必須克己 克己的重要特別爲度神修生活者更是十分迫切。師主篇上說：「十字架開放了天堂的御路，救恩是由十字架而來，生命是由十字架而生；敵前所得的保護是由十字架而來，天主的甘飴注入你心，是由十字架而來，心靈的力量是由十字架而來，精神的愉快是由十字架而來，一切德行的寶庫，是由十字架而來，成全和聖德是由十字架而來」（貳，十二，六，一，十二）。

善行默想的必要條件 古代隱修諸聖的神修生活都建基在兩種神操上：即祈禱與克己。大家都異口同聲說：一切神修人如果願欲默觀天上的事理，必須竭力專務克己。的確，善行克己，才能行聖善且有效的默想。諸神修聖師說，默想原不是困難的，而默想的必要條件——克己——却是不甚容易。所以具有克己精神者感

覺不到默想有什麼困難，但是如果某人不會克己，在默想上絕對也不會進展。克己剷除默想的障礙，清潔人的心靈，賦給人靜默與愛主的熱忱等善行默想的必要條件。

的確，只有一個不忠實的行為，就可以傷損我們與基督的友誼，並阻止我們與基督密切交談。我們在清晨的默想中把整個的生命奉獻了基督，而默想後在盡職與交際時本性衝動一起，便忘掉了清晨的奉獻，挽回了已定的善志；在第二天清晨默想時如何能硬着面孔去見基督呢？有時說些熱烈的話，但是我們心中既有捨不得的幾點，不肯滿基督的要求，而奉獻於基督，不敢仰視祂的聖面，我們既然只願欲以一定的時間，固定的方法奉侍天主，而天主却要求整個人的同一化，我們如何能同天主誠實而密切地談話呢？雖然在我們的友誼中設法給基督留個位置，但是我們仍舊設法忘掉祂是被釘死的天主，不願欲同祂走十字架的御路。這樣，如何能善行默想呢？祂常常犧牲了自己，交付了自己，甘心祭獻了自己，聽命死在十字架上，我們却常常尋求舒適的生活，設法順着自己的私慾，與自愛妥協而度着自我的生活。這樣，在祈禱中如何能有友誼的一心一意，忠實的合作呢？

從此可知，在克己與祈禱中尚有一種根底連繫，就是除非我們願欲，天主教訓我們成聖的道路，即十字架的道路，我們決不能在新禱中以感覺直爽，坦白，誠實去迎候基督。

神修精神 克己不但剷除神修阻碍，還賦給人堅決的意志，打破困難的勝利並自制的主權。的確，克己是神修精神的活泉，若干本性懦弱的人，雖然抱着善心好意，熱切企望前進於德，只因為缺乏堅決意志，持

久的恆心和作戰的精神，終不能成功。他們如果加以明智去準備克己的系統計劃，並忠實慷慨地履行退省神操時立定的善志，藉着各種克己神操必能徹底改變自己，日漸強化意志，並獲得絕對的自制。意志的強度隨着克己的程度而增強。克己，只要忠實把握一切機會，就如終日結合一般，完成人，並聖化人，因為是時時處處都能實行的；常能克制五官，謹守端正與緘默，言語謹慎，壓制私慾，克服偏情，排除自我的信念，翕合主旨。

愛人如己 克己與愛德是須臾不離的，因為一切十字架中最大且重的十字架便是近人加在我們頭上的苦惱。如果願意遵循着天主的誠命愛人如己，便當永不止息地克制個人，壓服自愛。人之心景各不相同，各人有各人的意見，目的，個性與特點；尤其在我們的目光中以爲他人的是正在反對着我們的，因此衝突便會時常發生。這樣，每人除非懷有謙讓與諒解的善意不可；換句話說，每人必須克制自己，才能保持愛德。

公共利益，利他主義，以及基督神秘身體的精神都在要求着我們克己。義人是基督神秘身體的一部分，所以應當犧牲個人的私益，而謀求公益，啊！這是多麼好的交易呀！人的慷慨無論如何大，也不能超過天主的慷慨去。請看，天主以百倍的賞報要酬謝一切犧牲，且必要又加上永生的幸福（竇，拾玖，二十九）。

宗徒事業 宗徒事業需要捨己爲群的犧牲。但是只有天主能廣施而不窮。人之所謂捨己爲群，只不過以血汗，祭獻，各種克己能助人而已。從事宗徒事業者應當犧牲一切，爲一切人工作，不然便稱不起是宗徒。聖保祿曾說過：「我雖不在人權下，可以自由，却甘心作了衆人的奴僕，爲多得人。同如德亞人，我就做如德亞人。爲得如德亞人。同屬於法律的人，我雖不屬於法律，也如同屬於法律的，爲得那屬於法律的人。」

同沒有法律的人，也如同沒有法律的，爲得那沒有法律的人。其實我在天主台前並不是沒有法律，乃是在基督法律以下的。同軟弱人我就作個軟弱人，爲得那軟弱人。同什麼樣的人，我就作什麼樣的人，就合一總的人，爲的好救一總的人（林前，玖，十九）。

的確，傳教士應當犧牲一切片面的趨向，極端的愛國精神，個人的氣質，風度和故鄉的習尚。宗徒既然願欲成爲一切人的一切，那麼便當克制自我的一切。

但克己和十字架也是傳教救人効力最大的內在工具，基督也是因着十字架的祭獻救贖了整個的宇宙。宗徒事業的成績與自己程度互成正比。聖保祿說，爲信友備受窘難是他的喜樂。

最迫切的原因，是執行宗徒事業者常周旋在世俗化，冷淡化的危險中，與世俗常常接觸，不能不浸染世塵的氣氛；唯有克己才能保全不染紅塵的精神，不致喪失靈魂。聖保祿說：「我是克制我的肉身，教它當奴才，恐怕我給別人傳了道，我自己反被棄絕」（林前，玖，二十七）。

第一條最大的誠命 一個人如果不全心，全靈，全意，全力犧牲了自愛，不能絕對地遵循着主的誠命而「全心，全靈，全意，全力愛天主在萬有之上」（竇，貳拾貳，三十八）。自我犧牲——克己，乃是愛天國的天秤與鐵證。

基督受盡苦難且死在十字架上的聖死是彰顯着愛聖父與世人的絕大愛情。「人爲自己的朋友肯捨自己的性命，人的愛情再沒有比這個更大的」（若，拾伍，十三）。同樣，克己苦身也是愛天主的象徵。這樣，我

們便可以徹底瞭解，克己與聖德的關係是互成正比的了。

不止息的致命 克己生活是不止息的致命，是準備流血致命的曙光。致命的價值誰不知道呢？誰不懷着致命的熱忱呢？致命是犧牲自我的生命，是奉獻天主的最高祭品，是諸善的源流；致命一名血洗，因為致命能消滅一切罪過和罪罰，因此致命聖人不必經過煉獄，而直升天堂，他們得的榮冕可以與童貞及聖師們的榮冕互相媲美；他們具有基督所說的「舉世無雙」的絕大愛情。而克己精神的生活，就是致命的第二代身。這永不止息的致命，自我內心致命，是長期的，自願而不藉外在強力的，不像一次的死亡，而像似一生置身在死亡狀態中的全燔之祭。

克己生活也是流血致命的最好準備。不要妄想，致命聖人在流血的剎那而成聖人，右盜不過只是一個僅有的例外。一般地說，流血致命只是克己致命的結果與終點。一般流血致命者早已因着克己超性化了自己的暫生，就是他們的覺性生活與靈性生活已藉着克己超性化，耶穌化，並天主化了，只留下生長性的生命，致命將這留下的暫生也變成常生了。

聖寵的流通管 栢尼的 (Benigna) 曾聽見主說：「聖寵的流通管便是克己苦身。流通管越粗大，灌輸的聖寵也越豐裕。流通管越細小，灌入人靈內的聖寵也越稀少」。聖方濟加尙達爾說：習行特殊克己的人甚是稀少，所以獲得特殊聖寵的人也不多」。

補贖 基督爲了補贖整個人的罪過，傾盡了祂的寶血，且死在十字架上（寶，貳拾陸，二十八；林前

，拾伍，三)。所以基督的苦難和聖死便是補贖世人罪過和罪罰的代價。同樣，我們要補贖個人並他人的罪，也當終身克己，最後還當犧牲性命。基督既然只是代贖了我們的罪債，所以我們自己也當盡力之所能和爲我們受苦受難的基督相似化，合而爲一。但是若想到這一步，非克己不可。

天主化生活 超性生活不但遠超過本性生活之上，而且有時還冰炭似地不相容。在高級神修生活上，人只能站在被動的立場，接受聖寵的一切工化，而本性能力不但不能有所主動的協助，而且還聖能阻碍聖寵的工作。

被動態度是公教生活的主要因素，譬如：被動無爲最低限度是「罷工」的誡命；聖教會命一切信友在瞻禮及星期日當停止一切肉身的勞作，好能使整個的心靈專務天上的超性事理。被動無爲也是神修最高峯，神秘結合的特點；在神夜中應當拋開一切本性和超性主動的作用，好叫天主工作在自己內。反之，叛命的神，原祖亞當厄娃，異教人，以及一切大罪人却將全部主權緊握在自己手裏，不肯放鬆。而神修生活的目的是壓制本性的一切遠理衝動，以聖寵的天主化作用佔據人的整個心靈，代替本性作用，並補其不足。例如：度貞潔獨身生活者犧牲本性之愛，爲能密切地獲愛於神聖淨配；謹守五官，收斂心神，拋棄本性的對象，都是爲能一心向慕天主，充滿天主的圓滿（弗，叁，十九）；在單純祈禱中放棄適合於本性趨向的超性作用，犧牲推理默想中的神慰，好能享受愛天主的平安與安謐，與天主深切地結合。

從此看來，人越能死於自己，越能活於天主，完全死於本性生活以後，才能圓滿地活於天主化生活（賽，

拾陸，二十五）。十字聖若望說：「你爲獲得一切，先當拋棄一切」。

與基督同化 聖保祿說：我們既是基督神秘身體的肢體，便當與神秘身體的首——基督——相似化，同化；基督肩荷着十字架登上了加爾瓦畧山，且死在十字架上了，那麼我們也當終身背着十字架步基督的後塵，克己苦身。基督之母，瑪利亞也是如此：她雖毫無罪的玷染，一生却走了十字架的路程，以便能因着十字架和死亡與基督同化。

諸德的關鍵 克己不是特殊的德行，實是一切德行的綜合。人如果不克制自愛，便不能修成任何德行，而克制自愛便是克己，所以克己實是諸德的關鍵。人如果願欲隨從信德的精神，便該棄掉個人的意見與世俗的精神；如果願欲含忍，便該抑制急燥不忍之心；如果願欲成一位溫良君子，便該克服忿怒；如果願欲善盡職守，便當克勝懶惰，剷除安逸自在等毛病。

克己便是聖德 英毫的克己——就是在可能的範圍內實行普遍，恒久，慷慨和敏捷的內外克己。是聖德的必要條件，就連打苦鞭，束苦帶等平凡的外克己，也是神修上的必要神操，所以教宗本篤第十四世公佈說：「如果在列聖式時，沒有外在克己苦身的證件，便該立刻停止會議」。十字聖若望說：「如果某人說，克己不重要，他雖然能行奇跡以證明其實在性，也不可相信」。

的確，克己便是聖德。「策勵自己越勤，在德行上進步越快」（師，1，貳拾伍，五十二）。聖德是自我的天主化；其中包括着兩種要素，即消滅自愛和充滿天主；脫去舊人和穿上新人。聖德依照消極觀點說是

克己，消滅自愛，並脫去舊人。所以克己程度如何，聖德的程度也便如何。

再進一步來看，聖德是相似並同化於天主，所以愈因着完全克己來犧牲自我，便愈相似天主，並同化於天主，因為越不相似自我，便越相似天主。因此一切聖德實質因素的定義中，都包括着兩種因素，就是拋棄自己 and 結合天主；死於自己和活於基督，憎恨自己和愛慕天主。所以完全的克己，不只是聖德的關鍵，的確也是構成聖德的因素。聖德好比聖牌，一面是克己，一面是各種不同的積極德行。

永生的忠告 天主聖言告訴給我們克己的重要說：「不拘誰，若不棄捨他一切所有的，不能作我的門徒」，（路，拾肆，三十三）。「誰願意跟隨我，就該棄絕他自己，天天背着他的十字架來跟隨我」（路，玖，二十三）。同時耶穌又許給我們驚人的酬報說：「誰若為我的名字棄捨了房屋，或弟兄或姐妹，或父親，或母親，或妻子，或兒女，或田地，必要受百倍的賞報，並獲得永生」（賽，拾玖，二十九）。

克己的目的

克己的目的絕對不在乎克己的本身；神修生活更不是以克己為宗旨與目的。克己苦身不過只是為達到目的的一種手段，工具和方法罷了。因此當在超性明智指導之下，按着目的的需要去克己苦身。

鋤去田禾中的惡草不是農夫種地的目的。同樣，靜默也不能是神修生活的目的。鋤去野草，只是為田禾生長蓬蓬。同樣，謹守靜默也只是為能與天主深談密交。其他一切克己也是一理。

克己的消極目的 克己的消極目的是爲賠補個人並他人的罪過，遠離能引人向惡的事項，預防帶有危險性的一切勾當等。克己並能剷除私慾偏情和七罪宗，克制本性衝動，強化意志，並統制整個人性。

克己的積極目的 克己的積極目的是爲與聖寵合作，善度超性化，耶穌化並天主化生活。死於個人，才能生活於天主；拋棄自愛，才能更純潔地愛天主。所以人犧牲的越多，得的賞報也就越大。

克己的特性

普遍性 爲使克己在神修生活上發生效力，促進神修生活，應當是普遍的，其範圍當包括着肉身與靈魂，感覺與靈性官能；應當普及到一切生理和心理原動力上去。例如：氣質，烈情，情感，以及爲首的偏情等。堅定普遍克己的堅決心當如「哀的美頌書」一般，因爲唯有堅決的意志與大無畏的精神，方能在戰爭時奮勇殺敵，敗敵如破竹。

恒久性 克己與祈禱好似神修戰場上的左右翼。全面的戰爭不停止，左右翼怎能少敢休息！諸位聖人如同祈禱般地不斷克己，除掉按時習行的克己外，尙加上一些游擊式的克己，好似熱心短誦的「克己誦句」。

但是這樣的原動力生自何方呢？就如一時的新禱結合生自常性的祈禱結合，同樣，一時的克己生自克己的精神，因此我們當恒心克己，好能養成克己的精神。

攻勢 人人都知道，戰場上只取守勢者，是永遠不會獲得勝利的，在神修的戰場上也是如此，所以我們

要採取攻勢的克己；不然，便在敵人突擊時未免要敗北而逃。

聖依納爵常叮嚀人當以反攻作為神修的基本原則。如果因為懶惰，有意縮短祈禱的時刻，便當加倍祈禱，以延長祈禱時刻。如果因為吝嗇，有意減少行哀矜的次數與數量，便當硬着心頭多加施捨。在用飯時，如果起了貪饕的意念，便當少吃一些。如果忿怒充塞了心胸，便當極度溫和待人。如果驕傲之情湧到了心頭，便當壓制自己，大發謙和。其他一切也可以此類推。

克己精神 最關切的是我們當懷有克己精神，就是事事尋求克己當作生活的原則。怎樣才能得到克己的精神呢？只有默想和愛德才能賦給人克己精神，因為克己的精神不只是人能力的工程，而更是天主聖神的恩惠，是天主製成的神藥，是聖寵供給人的妙方，但是我們應當去自動甘心採用；不然，就是聲聞整個宇宙的名醫也是束手無策的。

克己的精神包括着現代的整個心理學。所謂現代心理學實是換湯不換藥的克己。最可泣可痛的，是一些教會的教育家和傳教士，不器重福音與諸位聖人的神修學，克己和十字架的精神，而只是用一些心理學的方法以代替克己，去竭力修養人格。但是顯明的事實，一方面克己的修養和聖化人的效果遠超過現代心理學上的一切成績；另一方面在愛情定律上極容易迅速地找到習行克己的積極動機。

克己的限度 敗壞的人性莫不畏懼且辭絕克己苦身，並心景百出，以健康，職業，及地位為藉口設法避免克己，並抱着堅決的信念相信，個人並不屬於克己定律之下。但克己的無上命令是絕對的，永不變更的，

不知例外的，除非人自願放棄成聖的志願，自動喪失靈魂，任何人也沒有免掉克己的特權。

但是應當行多少次克己呢？行什麼樣的克己呢？在救靈的路程上如何？在神修途徑的各個階段上如何？是否有固定，客觀，確實，穩妥，並不能舛錯的原則，藉以能決定克己的限度呢？

克己的質和量是不能人人一致的，就如千萬病人的不同病症不能痊癒在同一質量的藥品下，却該根據每人的環境，身分，地位，聖召的需要，聖寵的多寡，身體的構造和健康等觀點為準繩來定克己的質量。

神師的許可 無疑地，克己限度最妥善的，最客觀的關鍵，就是外在的：神師的意見與許可，因為在人內具有兩種原素，神性和獸性，新人和舊人，超性和本性，惡魔的爪牙與基督第二，如果二者起了糾紛，必須站在客觀立場的第三者來判決其爭端，兩方面則不能自作判官，任意斷案，就如俗語說：「當局者混，旁觀者清」，同是一理，同樣在克己上，也不可因着過度的熱烈，一時血氣之剛，自作主張，却該聽取神師的一切意見，不然，難免陷於「過度與不及」之弊。

繫於目的 進一步來說，超性明智，信德精神，辨別神類，是決定克己計劃的最妥實參議，因為克己的自身絕對沒有「目的性」，其善性不過只是外來的，所以一切內外克己只是達到人生目的的方法，救靈成聖的工具，修德立功的對策，人之超性化的必要條件。因此克己的多寡，質與量完全繫於其目的。如果某種克己幫助人達到信仰和神修的目的，善行默想，收斂心神，終日結合，督促人行愛德，恒久和敏捷地服從，樂於忍耐，慷慨犧牲自己，勇毅承行宗徒事業，謙遜祈求聖神的助佑，便是合理的，良好的，緊要的，有益的

，明智的，可讀可訟的，超性的，聖善的，因此可以平安去實行的。翻過來說，如果有害於健康，消磨人的精力，阻止默想，盡職，管理家事，阻止人度團體社會生活，遠離近人等，就是達理的，惡劣的，有害的，應當摒棄的。

愈多愈善 一般地說，神修的程度越高尙，需要的克己也越普遍，越表現內性，被動性，其效力也越大。因此只要不防碍健康，明智，並較高尙的事業和關係，那麼克己苦身的次數越多，所犧牲的越高尙，越靈性，並越近於自我，克己便越有價值，越有効力。

明智的克己有益於健康 飲食的節制，恒心謹守日程，固定的睡眠時間，習慣而明智忍受寒暑的外克己，都直接促進身體的健康。尤其苦身勞力的神操，只要在明智統治之下，不但絲毫無損於健康，而且發揮精神，增長抵抗力。其他任何明智的內外克己也都簡接促進人的健康和身體構造的發展，因為克己剷除一切能陷害有機體，並能阻碍發育的先天和人爲的缺點，並抑制流弊，例如：安逸自在，放縱肉慾，過度嗜好煙酒或鴉片，胃失，過於務外，缺乏恒心，意志薄弱等來自氣質與性格的缺點，並由於習慣而生的嗜好。的確，身體健康的最妥善保障便是克己精神。自生民以來沒有，也絕對不會有人，因着明智的克己而生疾病的。反之，若干人應當承認，自己抱病在身，失掉了健康，是因爲忽畧了克己，順從了氣質的本性趨向與衝動，縱情肆慾而致。

克己過度有害於靈魂和肉身 應該避免一切能摧殘健康並消磨精力的克己，因爲身體營養過於充足，或

是缺乏充分營養的身體同樣容易發生肉慾妄動，急躁，忿怒，冒失，神經過敏，心窄病，歇斯的里亞，以及其他一切私慾偏情。所以習行克己時不要失掉忍耐，更不要抱着一步登天的野心，妄想短期內完全變化自己。其次也不要墨守同樣的克己方式，因為恒心固然是一種美德，但是常行同樣的外克己，未免有害於健康，消磨肉身的精力。其他一切過度的克己也都是相反謙德，依恃，翕合主旨等神修精神的基本錯誤；不但有損於健康，而且在神修上成了人前進的阻礙，迫人後退。

並且可能成爲罪過 以嚴苛的克己來說，超過十字聖若望的聖人爲數不多。但這位聖人告訴我們說：「在本性動機之下行的過度苦工不是發自德行，而是生自獸性的；不是神化人，而是獸化人」。多數的人起初行了驚人的苦工，以後厭煩充塞了心頭，終身辭絕了一切克己。聖伯爾納多說：有的人起初行了極嚴苛的苦工，好似要摧毀他們的肉身一般，後來忽然改變，縱情肆慾，無所不爲，成了肉慾的奴隸」。的確，魔鬼想藉着過度的克己，把在救靈成聖路程上正進行的人，引入肉慾快樂和罪惡的迷途。這樣的人起初在瞻禮及星期日也要守齋克己，後來連聖教會的大小齋期也都漠不關懷了。

過度的克己，譬如：爲縮短壽命而飲食過少，抱病在身不以相當的方法去醫治，勞心勞力而過度，都能成爲相反第五誡的罪過。但是不可因此而視克己爲畏途。請看各修會的克己條律，不但不是罪過，而且絲毫無損於健康。世俗人爲了金錢快樂等事時常睡思夢想，晝夜不寢，雖受千辛萬苦也不少辭，雖有害於健康亦不顧，那麼，我們爲了常生並愛天主，就不能作些小犧牲了嗎？

怎能知道，自己的克己中悅天主呢？有些主觀的證據，精通辨別神類的神修人可藉以確定，自己的克己是否中悅天主。

一：一般說來，正當的苦工能使人的肉慾，世俗精神，以及違理自愛表現畏懼與反感；使人的心靈，信德精神，合理的自愛與感覺精神振發和愉快。在行苦工的當兒，如果肉身感到愉樂，心靈却躊躇不安，定是惡的象徵。

二：行苦工應當出於慷慨，行克己心中也當滿懷着喜樂。如果行苦工只是由於勉強，只能有害於健康與神修，「因為樂意出捐的才是天主所喜愛的」（林後，玖，七）。

三：天主屢次藉着加給人的神枯提醒意向純正的人，自己所行的苦工不翁合天主聖意，督促人改變克己方式。

四：違理的苦工不但不能克制肉慾與驕傲，反而發生極悲慘的結果：頑固，固步自封，暗中縱情肆慾，尋求違理之樂，器重個人，卑視他人，違抗長命，擅行禁例的苦工。

如何批評聖人們的苦工 我們不當以本性的眼光去評價諸位聖人的克己苦工，因為聖人們的一切作風，並不屬於本性定律範圍之下，却是表現天主工作的超凡象徵。如果沒有天主的聖召與特殊助佑，只妄想效法他們的英豪聖德，不但是冒昧與愚昧，也是絕對不能實現的奢望。另一方面，英豪克己既是來自天主的，所以妄加評斷與蔑視，並阻止他們隨從聖寵的感動，乃是傲慢與自負。

聖保祿說：「被釘十字架的基督爲如德聖人是跌腳石，爲外邦人是愚笨」（林前，壹，二十三）。所以誰若以充滿肉情氣氛的本性理智，評斷聖人們的克己苦工，說他們的苦工是愚笨，他已成爲教外人了。誰若因聖人們的苦工忿怒見怪，憤慨怨尤，他乃表現了猶太人的精神。不要忘記，把耶穌釘在十字架上的不是別人，就是這兩等人。但是在神修生活的起始，不可立即效法聖人們的一切苦工，因爲這是驕傲的，絕不會成功的妄想。

的確，若干人極崇拜聖人們的英豪，並想效法他們那「較善聖願」，奉獻自己於天主，作爲祭品，並立定善志，要在耶穌聖心的祭壇上將自己作爲生活的全燔之祭。如果有了相當的準備，適宜神修程度，並有了聖寵的感動之後，再去效法聖人，乃是完全結合天主的必要條件，達到聖德高峰的捷徑，並申說天主的英豪。翻過來說，如果缺乏相當的準備，必要的心靈狀態，又沒有天主的聖召，而妄想效法聖人，必要遺笑千古，有害於靈魂。

有些人不願欲克治好奇心，而夢想「較善聖願」，驚人的英豪超凡聖德。更有些人不肯棄絕世俗，肉身，私愛和安逸，而吹牛似地聲稱犧牲自己，參與救世工作。這神修和心理方面互相背馳的原因，是單戀和未滿足的野心。他們尋找虛假高妙，或成或敗，都不表現外在的途徑，好能自欺欺人，夢想自己是天主特選的超凡大聖，特寵的淨配，並希望藉以獲得神長的器重。他們的「英豪克己」不過是有名無實的心理「自欺」，自爲的神修阻礙和「目的的障礙」。他們藉着聖德的美名以補足未曾受到的奇恩，沒有滿足的肉慾愛，不

能收獲的成績，並得不到的優先權。但是逆事臨頭，便立刻露出馬脚：不肯忍受長上的責斥，不願負荷團體生活所賦與的重軛，忽畧職守，拒絕天主賜與的十字架，因了天氣的冷熱，蚊蟲的騷擾，病苦災患和其他一切逆事便收與失望。的確，他們心靈上的狀態充滿了矛盾：一方面稱揚合路上完成者的高尙神操，另一方面表現着聖貧，貞潔，盡職，愛人，謙德，忍耐等的基本缺點。他們的英豪行爲不過只是一劇把戲：「假善人，粉白與墳墓」而已（竇，貳拾叁，二十七）。他們好似希望頭戴無痛苦的茨冠，飽嚙滿載讚揚的侮辱，接受富有神慰的神枯，這真是牛頭馬面，自欺欺人，遺笑大方。當他們受試探的當兒，就長久站在神師面前，潸淚滂沱，嚶嚶作泣，要求神師安慰，口口聲聲地報怨天主待他們不一致。請看，他們這一切現象，又在表演着自欺欺人的把戲了。

克己的效力

一般地說，主動克己的效力不必是直接生理的效力。譬如：減少飲食和打苦鞭的過度，有時不但不泯滅貪慾，而且還能激發肉慾。同樣，外克己也不必加增一切德行的熟練，敏捷和勇毅。所以不要想，因爲某人習慣忍受苦鞭的痛苦，就比他人容易忍受病苦；無疑地一位極有克己精神者，在行手術的當兒所有的感覺疼痛性，却比他人的更加強烈；一位能在固定神操上表現齊全克己的人，同時，在其他舉動上却能表現缺乏精神。但普通說來，任何克己都能影響任何德行的熟練與敏捷，因爲每一樣克己都影響意志，而每一樣德行

的熟練與敏捷都係於意志。所以克己沒有不發生效力的。但其效力生自何處呢？

生理的效力 以消極方面來說，克己可以漸漸剷除妨碍修德的一切惡習，譬如：如果某人按着已定的程序，每天減少飲酒吃煙的數量，便能漸漸消除慾望的要求，而致全形消滅。

以積極方面來說，因着克己可以得到良好習慣，譬如：某人因為習慣謹守眼目，就可以得到謹守眼目的敏捷性與習慣；某人每日常在固定的時間起床，便可以得到及時而起的習慣；就如俗話說：「習慣成自然」就是這個意義。

心理的效力 一般地說，意志的堅強繫於動機的大小。但一切克己都影響作事的動機，因為心理與倫理的簡接效力是自然的，是人靈性官能的自然趨勢，而意志又當隨從心理賦與的聖機。

克己的目的與苦工的宗旨是擯棄天主所禁止的事項，避免一切罪機，剷除一切違理趨向；克己又在教訓着我們：人是罪人，軟弱，本性敗壞者，是應當受壓制並受懲罰的犯人。因此克己又可當作罪行的補贖，自身的修養。此外，克己又賦與人超性並有極大吸引力的動機，例如：參與救世工作，同情於受苦受難的基督，個人的天主化。神修的一切動機，同時都能督促我們死於自己，活於天主。總之，一切克己自然加強，重復，深刻，堅固，並履行克己的動機。另一方面，克己的動機愈強化，愈督促人習行克己。的確，克己是神修進展的循環關鍵。所以一切克己應當與強烈而有吸引力的普遍動機，即神修中心思想，聯合在一齊。如果在實行一切內外，主動和被動的克己時重復神修中心思想，以作克己的動機，定能獲得驚人的並無上堅決的

意志，定能常常戰勝本性衝動，尤其在重病，困難，侮辱等不料想的艱難中更能堅持到底，絲毫不變聲色。

當然，如果萬民四末等消極動機自然發生在人心中，絕對不要壓迫其良好影響；而自動地只要靠着天主化生活，宗徒事業，減少耶穌苦難等積極動機和神修中心思想以實行克己。

一個人如果在克己上沒有積極並適合中心思想的動機，絕對不能持久而恒心到底，只有因着慷慨，愛德，聖德，參與救世工作，同化於基督等積極動機，才能勇敢而恒心到底地履行克己計劃。消極的動機，如煙霧般地轉瞬即行消逝，並且容易使人厭煩，因為人的意志只在積極動機和利益激動之下，才能恒久努力，達到目的而後已。

直接強化 克己供給人強烈動機外，還直接強化意志。有些維新派說：意志的堅決與薄弱完全繫於動機的吸引力。另有些人主張意志並不繫於動機，只是自形強化。這兩種見解都是錯誤的，各走極端。一方面過於器重動機的簡接影響，傾向唯理論。另一方面，只以盲目的「群眾心理」，「暗示」和「感應」為根據，設法統治他人，修養自己，違背信德精神與人的威儀，奪去倫理自由，使人固執化。中庸為德。當然，人只要根據動機堅定自己的作風，而同時又當以克己，又只是以克己加強意志，好能勇毅衝破阻碍，敏捷並恒心履行理智的應用決定和實踐判斷。古時的原則和經驗告訴我們，意志有堅強與薄弱之分；但如果能加以修養並強化意志，那麼除掉福音精神與超性動機外，唯一的妥善方法便是克己。其他違背真理並奪去自由的心理學對策是妄用大自然的流弊。

超性效力 克己的最大效力是來自超性界的，因為克己是有高尚功勞的超性動作，所以感動天主的慈心，賞人多量而有效的聖寵，以加強，領導並吸引人的意志。但是帶有寵愛並懷着純正意向者所行的克己，才能有超性效率。行克己時應當設法，重發純正意向與聖善的動機，因為克己的動機愈高尚，愈純化，愈遠離自我，同時也愈迫近天主，所得的聖寵也愈豐裕。結果，誰若善盡職業，掌理家事，實行教育，愛德和傳教等事業，抱着翁合主旨的精神，愛天主的心火，毫不尋求自我的光榮與利益，則他的一切不景氣遭遇與苦工都是聖化自己，拯救人並中悅天主的維妙工具。

超性效率的重要 要想完成聖德，必須有英豪德行，而英豪德行應當具有普遍性，恒久性和敏捷性三特點。但這樣完美無缺的高尚克己，絕對不能來自人的本性能力。來自人力的克己只能在局部，固定並特殊的範圍內表現類似英豪的行為，而這本性道德並不能長久維持常態，沒有普遍性與敏捷性；遇到特殊困難時便發覺其效力之不足；另外在逆境與叛逆自愛的環境中定然不會保持常態的。反之，一位恒久忠實並系統地履行克己計劃的神修人，絕對不會缺乏英豪性。在天主化生活上三超德，四樞德等灌注的超性神恩以及聖寵的作用都彌補本性能力之不足，提高人性到超性界內，尤其在天主化生活高尚的程度上，不但增加發展本性能力，而且還供給新人新的強烈且具有無上效力的能力，超性生活，耶穌化與天主化的生活。結果，克己的效率不只是生理和心理的效率，換言之，不只是本性的效率，而是遠超越本性能力的超性效率。因之，本性修得的道德漸漸變成超性德行，人性的能力變為神性化的能力。聖人們行奇蹟的能力並遠超過人性範圍的克己生活

和傳教事業，便是其昭彰在目的證據。所以人的神修生活到了這個程度，便會突飛猛進，不足爲奇。人聽了這片語以後，誰還能不明瞭，克己苦身，甘心背負十字架的精神與神修進展的關係呢？請看，這便是「以十字架爲救援」的結果。

對克己怎能漸次生愛

聖寵的效果 克己精神是聖寵的效果，所以我們如果要效法聖人們的克己，應當盡心努力增進發展天主化生活，好能自然改變，善化並聖化整個人生。聖保祿說：「我依仗那增加我勇力的，什麼都能做」（腓，三，十三）。在他不能容忍肉情衝動而口出怨言的當兒，天主回答他說：「我的聖寵爲你够了，因爲我的聖寵正是在人的軟弱上完全顯出來」（林後，拾貳，九）。

愛德 聖若望說：「愛天主這件事，在乎守天主的誡命，天主的誡命不是難守的」（若一，伍，三）。聖奧斯定說：「那裏有愛情，便沒有勞苦，即便有勞苦，這勞苦也融化在愛情中了」。耶穌也明明說：「我的軛是甘飴的，我的擔子是輕的」（賽，拾壹，三十）。的確，愛情變苦爲甘，化難爲易。請看，世間作母親的，爲了照顧子女，受着如何的辛苦！她們日夜在受着愛情的驅使，爲愛子女而犧牲自己。從此看來，真正愛德的象徵，便是克己苦身。

聖經上說：「愛情猛如死亡」（歌，捌，六）。的確，死亡使人靈脫離肉軀；同樣，天主的愛也使人攜

脫阻止結合天主的一切，所以在克己上，不要看那堅硬的十字架，只當看被釘十字架上者的愛情，就如瞻仰苦像時所看的不是木架而是被釘的耶穌。你愛耶穌嗎？那麼你去設法獲得耶穌，而效法聖保祿說：「不是我活着，乃是基督在我內活着」（太，貳，二十）。所以我們當擺脫自己，克制自己並犧牲自己，耶穌才能生活於我們內。

有一個富貴青年，爲了爭取民族自由，被判死刑，禁閉在複壁內。正在守兵不留神的當兒，他的未婚妻潛入了複壁，安慰他並誓辭同他死在一齊。看呀！愛的奇力誰能推測呢？你愛耶穌嗎？他是你的神聖淨配，他爲你被釘在十字架上，受盡了萬般凌辱與痛苦，你倒想享受快樂嗎？你多咱注視苦像，便當定志與爲你受苦受難的基督一齊釘死在十字架上。如果有人看見苦像，仍然不會克服怕克己之情，定是不愛基督的鐵證。

「永遠的報酬 請你靜心沈思一番克己要得的永遠賞報：「現世的苦楚，要比起後來在我們身上發顯的榮福，是不相稱的」（羅，捌，十八）。若伯在千苦萬難的當兒，以復活的希望安慰了自己充滿痛苦的心靈，並鼓勵了自己，堅心忍耐到底。信德教訓我們，高看暫苦和永福在暫樂永禍之上。請看，農夫爲了田畝的禾苗，不辭千辛萬苦，百般經營。同樣，我們爲了聖德並結合天主，也要甘心接受一切苦難和十字架，總不可避免與推辭。商人爲了營商，晝夜勤勞，並不以爲苦。同樣，我們爲達到高尚的目的，也要更加勤勞，超過世俗之子。我們幾時仰視天空，便要想，我們的克己在天堂上給我們預備了如何的榮位。

結合基督聖心 一切克苦的效率與價值，都是來自基督的苦難與十字架。所以我們當把我們的克苦和犧

牲同基督的苦難聖死與祭獻合而爲一。這樣，我們克苦的價值，效率與功勞，才能分受基督的苦難聖死的價值，效率和功勞。這不但有益於我們個人，而且也能叫我們參與救世的工程。

人的構造

人在本性界內是「理性」的「動物」，一方面分有動物的感覺性，「感覺官能」：「五官」和「覺欲」；另一方面分有天使的「純粹靈性」，「靈性官能」：「理智」和「意志」。此外在超性界內分享天主的本性，神性和天主的神性生活。

在本性界內人性一切官能作用係於「五官」的作用，藉着五官的作用接受大自然，大宇宙的千萬印象。「烈情」增加和強化「自保本能」和「保種本能」兩種主要「本能」的一切「反應」。「感覺記憶力」牢記並存留一切外來的影像。

感覺官能和靈性官能中間的過程是「想像力」，這活潑的官能措置並更新感覺記憶力和靈性記憶力所牢記的一切影像，而構成新的想像。

「靈性記憶力」牢記理智的內容：「理智」是基本靈性官能，人藉以能認識「真，假」，能配製「抽象概念」，「相對概念」，「普遍概念」等。但想像力同理智的一切作用共同設法以自己的本領配製理智所陳列的靈性概念，這也就是抽象作用困難的原因，想像力既總不會充分地隨從理智，就越加勉力，便越疲倦。

「意志」是「靈性慾望」，貪求並喜愛理智供給的「善」。意志是自由的官能，整個倫理生活和神修生活係於它的自由選擇。「情緒」延長，強化，自我化意志的趨向和決意。

「外克己」克制並修養感覺官能和感覺生活。「內克己」克制和修養靈性官能和靈性生活。

外克己

外克己約束並修養人的五官，使之不但不能阻止人救靈成聖，而且還成爲前進於德的助力。一切具有感覺對象的克己，如：調整並統治視覺，聽覺，嗅覺，味覺和觸覺，都是外克己。外克己的主要意義，不是克己的本身，而是克己的精神；就是克己的宗旨，動機和目的，所以外克己的質量和方式都當繫於其目的。不然，外克己便成了無用，違理，並有害的，另外還能是帶有罪惡成分的。

視 覺

重要性 視覺在五官中是最重要的官能；一則因爲其本身是相似靈性能力的；二則因爲是帶有危險性的。視覺好似能引其對象進入人的心靈，透入並深刻在人的心坎中，所以視覺的吸引力與影響，較其他官能更爲強烈。而人的眼睛又與人的心靈有着密切的關聯；溺愛，貪婪和貪財等都是因着眼睛產生在人的心靈中。想像力也不過只是把眼睛呈顯的對象，用各種色彩和能激動慾望的優點裝飾而影響心靈，就如當初蛇魔誘惑原

祖母吃命菓一般。達味因爲沒有謹守眼目，陷入了淫惡的大罪中。撒落蒲的墮落也是因了眼目的不端。古聖若伯說：「我與眼睛立了約，怎能留戀地瞻望處女呢？」（伯，參拾壹，一）。希拉可的兒子葉素說：「不要注視處女，怕你爲了她失足跌倒，而受處罰。當轉移眼目，不看美麗的婦女，也不要注視屬於別人婦女的美容。爲了女子之美容，許多人受了迷惑，因此慾情如火一般地熾燃」（訓，玖，五）。當然，眼目不但爲男子有着莫大的危險，而且爲一般的女子更有危險，因爲女子性質活潑，更容易受到感動。耶肋米亞說：「因爲死亡上來進了我們的窗戶，入了我們的宮殿」（耶，玖，二十一）。所說的窗戶指的是眼目，死亡便是靈魂的死亡——大罪，因此吾主耶穌說：「若是你的眼引你犯罪，你剷出它來」（竇，拾捌，九）。

眼目端正也是善行默想的必要條件。一天之內所見所聞的事情，在人的腦海裏組成了若干想像，便是人心靈散漫的泉源，分心走意的原因。在默想時這些空虛而有害的想像便像電影般地重演在人的心頭，吸引人的注意力，阻止人善行默想。聖保祿說：「你們的身體是基督的肢體，聖神的宮殿」（林前，陸，十九）。那麼只有聖善的事，才可進入我們的心——天主的宮殿。

謹守眼目 相反天神似的貞潔，並能損害純潔的一切，都不要加以注意和瞻望，所以在自己身上，他人身上，在像片上，在書籍，報紙和雜誌內，在自己的室內，在大街上，戲院裏，電影院中，在舞場上，盡職，讀書，以及遊戲時都要如祈禱時一般地謹守眼目。眼目端正的方式和程度都繫於端正的目的：就是應當避免一切能引誘人犯罪，或能阻止人收斂心神，結合天主的原因與機會。行路時另外對於異性者更要加以謹

守眼目，不可靦覷，但是也不可雙眼呆如木雞似地前行，只要看見事物一瞥即過，並不注視能有害的事，便是謹守眼目的實證。

此外，克己精神與禮貌都在要求我不探索他人的院宅和臥室，總不可檢查他人的臥室和書案上的一切，不閱覽違背個人聖召，身份和責任，或相反個人威儀的書籍，這樣便可避免許多誘惑的原因，並在閱覽新聞紙和閒書上省出許多時間，以專務光榮天主，聖化自己，並拯救他人的事業。每次接到書信或報紙後，不要在好奇心驅使之下立刻就打開看，而要在好奇心消逝之後，再慢慢去閱讀。他人的書信或日記如果沒有本人的許可，總不可任意翻閱；不然，便能成爲罪過，有時還能成爲大罪。所以進入他人室內便任意翻閱書案上的書信文件等，不免自投罪過的危險中。

關於美麗而許可看的大自然，諸聖的遺表各有不同。有的犧牲能賞心悅目的一切，如聖伯爾納多在數日的旅程上，因爲他的心靈只在想着超性事理，而經過的地點，風景，竟然視而不見。有的願欲因着自然界與藝術的默觀高舉心靈，讚訟天主的全能美善。爲他們眼目却成了神光透入的門戶。以上兩種遺表，如果善用，都能有莫大的裨益，但最好還是隨着聖寵的感動，二者互相間用。

聽 覺

絕對不可聽信一切批評、責斥、毀謗、辱罵，尤其是攻擊合法長上的言詞，更不可譖媚他人，討人之喜樂

與稱讚，而當擦棄人情臉面，不顧人間的一切，只瞻仰天主，如同聖保祿說：「至於我，受你們的判斷或受別人的判斷，我最不拿着當事，有判斷我的，就是天主」（林前，肆，三）。別人特別是異性人的諂媚，阿諛和讚揚是害人靈魂的毒藥，因為悅耳適意的言詞，能激發人的邪情，撲滅人的虔誠，窒息人敬畏天主的熱誠。感傷主義似的，沉鬱的靡靡之音的俗樂，大有害於人格的修養生活。反之，聖教會的音樂却可以高舉心靈，抒發聖善的情緒。

嗅 覺

聖奧斯定說：「我不使用粉香脂味；如果沒有，我不難過；如果有，我也不討厭；即便我永遠不能享受其甘美，我也能容忍過去」（懺悔錄，拾，三十二）。

虔神修生活者或置身宗徒事業者，不當以衣裝的華麗，室內的粉香給人立惡表，遺臭萬年。當以身體的清潔，聖德的馨香為衛護個人，並不討厭於人的特徵。我們當同聖保祿一齊說：「我們在天主前，就是基督的馨香，為得救的人是，為喪亡的人也是。但為這人是死亡的香，就教他死亡；為那人生活香，就教他生活」（林後，貳，十五）。

不需要的香料不可染指塗面。聖堂內，學校裏，或公共場所中，如果臭氣撲鼻，也不要因此而忽畧職守，或缺了愛德和宗徒事業。睡眠時更不可蒙頭蓋臉，免得嗅到身體的氣息而引起誘惑。

味 覺

克制味覺在倫理生活，尤其在神修生活上有着莫大的關係。聖經上說：「飲食無度可以敗壞潔德」；「不要喝醉酒，醉酒生淫亂」（弗，伍，十八）。耶利米亞說：猶太人因為衣食豐足，陷入了許多邪淫的重罪中。「我使他們飽足，他們就行姦淫」（耶，伍，七）。「飲食無度，也是身體敗壞和早天的原因，許多人因着飲食無度，而遭夭折，但是飲食有節制的人，反延長了壽命」（訓，叁拾柒，三十四）。

聖伯爾納多論飲食的規則有句名言說：「人生活不是為飲食，飲食却是為生活」，因為整個人生唯一目的是光榮天主。因此聖保祿說：「你們或是吃，或是喝，或工作什麼別的事，都要為天主的光榮作」（林前，拾，三十一）。

飲食與休息既是本能的要求，因此要想避免過度與不及，極為困難。聖奧斯定說：「貪饕與其他一切罪過不同，其他一切毛病既離開犯罪的機會之後，便會永久根除淨盡，如同在我回頭的刹那，便立刻斷絕了不潔之罪。但是我的天主！誰能說，自己在肉身的需要上未曾步入歧途呢？人的肉身日日需要營養與遊戲，能因此而不犯罪的人，真是赫赫的真正偉人。不過我還是罪人，不能作到這樣完美的程度」。

飲食的量 飲食的量不可過多，也不可太少，而要以每人的立場，職業和年齡為準繩。比如有職業在身者，其飲食必須供給他為善盡其職的必要營養。為少年人必須是够其相當的發育。成年人必須有保持力氣與

體重的營養。此外不要多加追求。抱病在身者則不在此例，因為他們必須有特殊補養，才能恢復其原狀。

從此看來，飲食的標準，並不是以本性食慾為準則。因此一個食慾過大的人，必須在用飲食之外，站在客觀的立場，抱着中立的態度規定飲食的量，這樣才能有正確且合理的結果。一切醫生都異口同聲說，現代發生疾病的原因，大多數是因為飲食過度與不及；因為多數的窮人得不到充足的營養；反之，有若干人因為家景豐裕，飲食無度，結果，不但無益於衛生，且有時傷及健康，然當更有害於靈魂。「中庸之謂德」。所以為保持健康有時少吃守齋，不但無害而且有益，但也不可把守齋當作日常的必修科。

如果定時的飲食足夠營養，在定時飲食外，則不當零食。當然，因為貧窮或其他原因不能在定時內得到充足營養的人，不在此例。

飲食的質 食食品質的克己範圍甚是寬大，因為品質克己無損於健康，而在神修上却有驚人的效率。尋求美味不適宜作被釘十字架上的徒弟（聖伯爾納多）。一個人的貞潔如何，看他在飲食上如何便知。一個不能抵制飲食本能的衝動者，更談不到抵制較更猛烈的性慾衝動了。

有些人為天主的光榮獻身於主，謝絕了紅塵的快樂，却不知在飲食上克制，管治自己。有的傳教士說，他唯一的安慰便是廚房，這樣的精神不但與聖德互相背謬，而且對於救靈也有着莫大的危險性。聖伯爾納多會痛斥過當時的司鐸和修士們說，他們好似不認識被釘的基督，只把佳肴美味作為人生目的。經驗告訴我們，特別出身貧寒的人，入修會後，總不滿意飲食的烹調法。如果許可任意選擇的話，更好還是用些家常便飯

，却是富有營養的食物。一般地說，凡是預備的飲食，都當抱着喜樂的心與滿意的態度去食用；更好說，如果不喜歡的話，反要多吃一些；如果喜歡的話，反要少用一些。

酒 酒另外對於青年人害多而益少。聖耶羅尼莫說：「酒是魔鬼敗壞青年人的武器」；「肉慾烈情的來源有二：一是旨酒，一是青春」。最可稱讚的是爲了克制個人，樹立善表，對於酒類毫不沾唇。但是飲酒有節，也不是可責斥的，就連在聖經的啓示中也告訴人，爲了健康及喜樂的原故，有時也可以用些少量的酒。「造酒原是爲使人得到快樂，並不是爲叫人酣醉（訓，叁拾壹，三十五）。聖保祿寫信給弟茂德說：「因爲你胃口弱，又常生病，不要再像以前一樣單喝水了，也該用點兒酒」（弟前，伍，二十三）。耶穌一生行的第一個奇蹟，便是在加納婚筵上變水爲酒；聖血的原料也是酒。

用飯時的禮貌 用飯時每人可以找到充足的克己機會，藉以修成各樣德行。在同桌共食的時候，應當避免一切相似禽獸的舉動，表現爭食的態度。却當彼此謙讓，表現愛人如己的精神。肉體飲食的當兒，靈魂也當得到一些營養，或是聽念聖書，或是說些適宜於神修人的言語，或者起些聖善的思想。喝湯不要作響，咀嚼不要成聲，喝湯不要探頭伸頸，如果有所不便，也可端起碗來，更不要汲汲作聲地吸湯。食物要以手送到口中，口裏也不要含食太多，咀嚼不便，任何菜肴，果品，饅頭等不可挑此揀彼。

觸 覺

克制觸覺的目的是爲保護人的潔德。觸覺範圍既是延及人的全身，因此容易危害人靈，所以克制觸覺的主要性是不可估價的。

總不可撫摸別人的身體，尤其異性者的手與面容，雖然是由於玩笑與友愛，也是應當避免的。如果有妥善並嚴重的理由，自然可以例外。行握手禮也要加以慎重，因爲握手禮雖是人的日常會面儀式，却也有危險性在。

沒有重要的原因，個人的身體也不可輕易撫摸；睡眠時雙腿不要疊作十字形，雙臂不要緊貼面孔。不過在必要的場合之下，可以毫無疑慮地爲所當爲，例如：對於身體的清潔，以及醫治疾病等。克制，約束，並聖化觸覺的方法如下：用粗硬的床褥，起床時不要輾轉床間，留戀不起。定時起睡。如果獨居一室，即是嚴冷的冬天，也不要再在被褥內穿衣服。忍受不可避免的寒冷和酷暑，也是一種良好的克己。

如果想席地而睡，應該預防潮濕與寒冷的侵襲，用硬板或類似之物，還當有長上的許可。苦鞭，苦衣，苦帶並端正與禮貌的訓練，以及持正體態，可以克除驕傲，懶惰，是各人應當在可能範圍內實行的克苦。

古典苦工

古典苦工分爲四種：一：打苦鞭，二：穿苦衣，繫苦帶，三：守齋，四：醒癢不寐。稱謂古典苦工，因爲這四種苦工各時，各神修學派全都有，並且凡是沒有抱病在身的神修人必要習行的。

十世紀時打苦鞭已成了最流行的苦工，自那時起，沒有一位不行此苦工的列品聖人。例如：聖多明俄，聖方齊各，聖依納爵，聖殿爾日亞，聖沙勿畧，聖包勞美，聖斐利伯，乃利，大德肋撒，小德肋撒，以及其他一切聖人沒有不嚴厲行此苦工的。

苦帶與苦衣，也起源於古代。例如：聖熱羅尼莫（亡年，四二〇）的門下艾包七亞努（Nepotianus）軍官在軍服內繫了苦帶，穿了苦衣。

守齋起源最早，與聖教會的禮儀有着同樣長久的歷史。例如：封齋週期，將臨週期和四季小齋等皆是。聖本篤和其他修會的創始人，都在會章內定了減輕隱修人嚴齋的規條，就是在復活節外，一年之內每天只能飽食一餐，且是在日落西山時才吃。

醒寤不寐起源於古代瞻禮的望日，一切聖人都在每瞻禮的前夕行此神操，並加以提倡。爲啓發人習行這些苦工起見，請聽下列的一件事實：聖教會在進行列聖式前，一旦察知某人沒有苦工的確實證據，便立刻停止列聖式的議程。

打苦鞭 普通一般修會都有每星期打三次苦鞭的規條。希望每位神修人照樣去作才好。但其限度如何？普通說來，絕對不可到了流血的程度，最高限度不可過一百鞭，鞭子應是繩索或皮質的，不帶任何鐵球與鐵鉤。如果想超過以上的限度，必須請教神師。最好是不「多」作，而「忠實」去作。過度的苦工往往不是超性精神的表現，而是驕傲的作祟，並缺乏明智的象徵。

苦帶 同樣的習慣是每星期清晨默想的時候繫苦帶三次。夜間絕對禁止繫着苦帶；同樣，勞作時如果沒有聖寵的特殊感動和神師的表面許可，也不要繫着苦帶。爲一般度婚姻生活，抱病在身與身體軟弱的人，更好也不用苦帶。

守齋 人未滿二十一歲，發育尙未圓滿，以及蒙聖教會許可不守齋的勞動界，都沒有守齋的嚴分，如果自願守齋以表克己的精神，也當加以特殊的謹慎。但每星期的瞻禮六晚飯中少吃一些，絕對不害於任何人的發育或勤勞的能力。

飲食是爲維持人的生活，補充人的力氣，增進少年人的體格發育，因此任何人也不當常久減少飲食。如果有過度的現象，便應當立刻取締，另定飲食的數量與時間，只在食物的質方面才可任意採取克己的方式。減食過度，也能傷及人的健康，耗磨人的精力，阻止善盡職業，尤其能妨害神修生活，有時還能使人神經漸次衰弱，對於誘惑感覺過敏，或陷於第五誡的罪過中。而在理智光照之下少食守齋，不但是功勞的泉源，也大有益於健康。

守夜 同樣，守夜也當加以謹慎，不可過度。常期減少睡眠的必要時間，是最危險的冒昧。但試問睡眠的必要時間如何確定呢？普通說來，每日需要八小時的睡眠，中午休息也包括在內。如果一個團體在睡眠上減少了這個數字，那麼，在清晨的默想時不免瞌睡，並因爲缺乏相當力量精神，定然不得善盡職務的人，要超過清願少睡早起的人數。

如果一個團體內的公規是八小時的睡眠，那麼，一兩次的守夜，例如：一月一度的聖時，一年兩三次的瞻禮望日醒寤不寐，也必無傷於任何人的健康，只是病人除外。神修人應當守耶穌要求的聖時，但如果素日睡眠不足，便不能善行守夜神操。請看，世俗中人爲了利己的動機，比神修人爲中悅耶穌聖心所行的守夜的時間更大，而毫不害及健康，只是因爲他們素日睡眠充足而致。神修人爲何不當如此呢？如果某人想在睡眠上另有決定，一方面當請教神師，另一方面絕對不要把個人的軌外行爲當作典型規模，加在他人身上。的確，在諸聖的小史中可以找到許多驚人的守夜事實。如：聖伯多祿——亞爾剛大拉四十年中每天只睡眠一小時半，加大利納——利奇每星期只睡眠一小時等，而他們都領受了神秘奇恩，得了天主的特殊助佑。而凡人不要妄想，自己能效法他們而不傷及健康。

混合克己

有的克己不是外克己，也不是內克己，但包括着內外克己的成分與性質，因此名謂混合克己。混合克己是爲各階級，各身分，各地位的人都能任意採用並實行的，毫無危險性存在；另一方面，極有益於神修，又是心靈純潔，收斂心神並結合天主的必要條件。

靜 默

混合克己中最重要的是靜默。天主教在極度靜默中完成了降生成人的奧蹟，同樣，在極度的靜默中，完成了聖化人靈的偉業。基督一生也給我們留下了不少的靜默芳表。天主將神秘聖寵普通也是在靜默中施與人靈。全部神修傳統，遺風和一切聖人的教訓，都在叮嚀着人謹守靜默，一心皈依天主。人談話是灌輸個人的思想，深刻在別人的腦海裏，但是思想出自別人的口中，而灌入自己的腦海裏，比較從自己的腦海中生出的思想更爲深刻。因此聖善的言談必定產生聖善的結果，閒談則不免產生惡果，危害人靈。此外，靜默能加強人的注意力，使人深浸在聖善的思想中；相反地，撒慢人靈的態度使人心膚淺「靜默是黃金，說話是白銀」正是這個意義。

但是人的環境不同，應守的靜默也因之而各異。例如：度隱修生活的默觀者與執行宗徒事業者，並度家庭生活者應守的靜默則各有不同。但凡真心願意收斂心神，獲得祈禱精神者皆應當在可能範圍內努力保守靜默。同樣，在談話之際，每人要竭力克制言語，不要喋喋不休，更不要毫無意識，毫無止境地閒談。靜默更是退省神操的必要條件。在修會團體中自念完晚課至到明晨謝聖體後，每人必須嚴守法定的靜默。

端 正

人的心好似一尊器皿，如果裝皿的口大開，不久灰塵盈積，污穢了整個器皿；如果其口緊閉，清潔必始終如一，永不會污穢。這理由真是緊守端正的無上動機。再者，天主既按人克己的程度賜與人永遠的賞報，

那麼就當時時處處尋找克己的機會，以增加身後的賞報。但是眼目端正就是時時刻刻克己的最好機會。如果樹根朽壞了，整個的樹就自然枯萎而至於朽爛。人的外在行動，就好像一棵樹，人的心靈便是這樹的根帶。如果某人行爲不端，便可斷定，這人的心已經敗壞了，或至少周旋在冷淡程度中。一位作事滿帶世俗風味者，他的心也必定充滿了世俗精神；同樣，人的謙遜和其他一切德行也都可以呈顯在人的外表上。俗語說：看人的眼就可以透視人的性；看人的臉，就可以認透人的情；看人的服裝，就可以看透人的精神，如果人心完整，其服裝也必完整無缺。淨修與服裝密切關連着，可以說，服裝就好像人心的玉照，服裝華麗過度，便是心靈過於浮華，缺乏貞潔和謙遜，以及缺少類似德行的象徵。請各人拚心自問，爲什麼崇尚炫耀浮華的服裝？啊！除掉衣服的華麗，自己身上並找不到使人向慕的優點，真是可憐！實在卑賤！他們身着華麗的衣服，只爲粉飾自己的污穢人格與心靈。穿衣服不要尙華麗，但也不要過於破爛，而要步諸聖的芳跡，只穿撲素端雅的衣服。

端正包括着內心和外表上的安靜，肅穆，靜止。恒久不變的肅靜才是心靈純潔，中立和自由，翕合主旨，純正意向與終日結合的製造廠。外在的端正與謙和也是極生動的宣佈福音的方法。聖五傷方濟各在大街上端正而一聲不語地走了一趟之後，便認爲自己講了一次道理。聖依納爵願意以嚴肅作爲本會的制服。端正的人也可以說是有形的天使，他們的一舉一動都有促人熱心的神力，因爲他們的面孔，語調，姿態，都映照着他們心中的自制，超性喜樂和天主化生活的精神。

聖依納爵定了幾條端正規律說：頭不要輕易左右轉動，轉動時必須隱重，身體不要挺立不動，也不可左右傾斜，而要向前稍微俯低，眼目下垂，不可仰視過度，也不可左瞻右顧，務要使內心的舒泰表達於外，嘴唇不可合的太緊，也不可豁然大開，牙齒在望，應該滿面春風，不可稍帶愁容，或其他欠節制的心情。衣服要整齊，安置要適合神修人的身分。兩手空空時，要安靜自如，不可大搖大擺，失掉體節，行走應當適合節操，不緊不慢，除非爲事所迫，不可放步疾奔，就是在奔跑時，也要十分注意不失體統。總而言之，神修人的一舉一動都要是他人的表率，談話時的一切事理，態度，聲調，都要保持端雅，樹立善表。

清 潔

注意身體和用具的清潔，也是克己的良法；如同喜歡心靈純潔一般。該注意室內一切用具的清潔；桌椅，櫥櫃，床鋪，書籍，衣服和一切日用品都要安置的條條不紊，清潔可愛。恒久與完全的清潔，不只是德行與心淨的象徵，也是完全自制的表現。人對於清潔可以任意追求與實現，絕對不能發生過度的危險。

好 奇 心

「你們應該尋求天主的事務」（高，叁，一）。人當摒棄一切好奇心，對於不關天主的光榮，自己的聖德與善盡職守的閒事不聞不問。例如：一切消息，他人的作風，戲劇，以及教外人結婚和喪葬的儀式等皆當

投之腦後，不加追求。

禁絕好奇心的動機如下：一：一切閒事都能玷污人的心靈。二：新奇事是誘惑和分心的機會，厄娃犯罪的原因，便是在好奇心驅使之下吃了命菓，違背了天主的命令。三：一切不必要的事有害於收斂心神。四：克制好奇心是克己及自制的良好方法。五：在無罪的事上習慣克制自己的人，在禁條上也容易克勝好奇心。翻過來說，在緊常的事上不自克的人，在禁止的事上也談不到勇敢。六：不會約束五官的人，也不會約束罪惡的泉源，內修的不共戴天之仇——想像力。七：天主極不喜歡帶有世俗色彩的好奇心；請看露德的妻子，因為好奇，立即受罰身死，變為鹽柱。八：關於他人的書信，各種秘密，以及性慾的好奇心都容易成為大罪。

脣舌的缺點

眼睛是外物進入人心的門戶，脣舌是心中思想出發的途徑，因此舌的重要性並不較眼目為輕。箴言篇上說：「生死是在舌的權下」（拾捌，二十一）。聖雅各伯說：「舌頭雖是一個很小的肢體，却能說大話。你看，一星之火，能燒大的樹林，舌頭也就是火，且是罪過的世界」（叁，五）。

約束脣舌的德行並不見得小，聖雅各伯說：「在我們衆體當中，一個舌頭就污穢全體，它是從地獄點着的燒我們一生的輪子，各類的走獸飛禽，蛇蟲，海物，都可以制服，且是已經被人類制服了，惟獨舌頭，沒有人能制服它，是禁止不住的一個惡物，滿滿盛着殺人的毒汁」（叁，八）。約束脣舌，是英豪的德行，

光榮天主並前進於聖德的速率。聖雅各伯說：「誰在言語上沒有過失，就是一個完全人」（參，二）。

唇舌既有這樣大的關係，人的責任是如何嚴重呢？聖伯爾納多說：「如果審判臨頭，要結算人一生的閒話，對於謊言，妄證，嫉妬，污穢，驕傲，諂媚，侮辱他人的言語，當受如何嚴重的審判呢？」聖經上說：「死於刀劍者雖多，而尚不如死於唇舌者衆」（訓，貳拾捌，二十二）。

光榮天主與侮辱天主 約束唇舌可以得到莫可言喻的裨益；否則，簡直是置身在極度危險中。在祈禱，克苦，宣傳福音時，唇舌是光榮天主的利器，而在怨天尤人，欺哄，辱罵，毀謗，妄告，引誘他人，說邪淫及不義訛言時，便是犯罪的工具。所以默想時檢討唇舌之於十誡及各種德行所犯的一切罪過和缺失，便是最好的默想題目。

請在光榮天主的祭壇上祭獻唇舌吧！請歌唱聖教會的美妙聖歌吧！請效法聖保祿和聖沙勿畧吧！他們以唇舌建樹了驚人的偉業。

一切美善都是來自天主的。人尋求虛榮，便是竊取天主的光榮。自張自誇不是顯弄自己的本領，而且同時也是表揚他人的缺點，因此引人嫉妬與憂鬱，見恨於人。如果誇自己的功績，更是表顯愚昧與驕傲。基督論這些人說：「他們已經得到了他們的賞報」（竇，陸，二）；再沒有另得酬報的希望了，因此徒勞無功，白度了一生，一失而永失了身後的賞報。這樣好似自己免強天主挽回一切恩惠，免得藉此恩惠犯罪作惡。

唇舌的缺點是缺乏堅強意志，自重自制的鐵證。結果，自誇見棄於人，成了自賤。

殺人與自殺 人往往因爲出言不慎，雖然毫無惡意，而他人和自己却受害甚重，有時竟藉以使自己和他
人失掉了職業，或者應當遷移住所，名譽掃地，不能在社會上立足。這些事實誰不知道呢？現在我們雖然不
是出於憂鬱與痛心，而要謙誠並站在客觀的立場上來檢討，多少次因着言語不慎害了自己與他人，他人如何
傷了自己或我們或整個團體的名譽。請看，有多少天才超拔，精明善意的人，原來爲天國，爲群眾能建偉業
，只因他人或自己的言語不慎，違理不義，得罪人，變友爲仇，見棄於人，好似流氓，失掉了社會上的地位
。人犯一切唇舌罪時，好似撒彈隨在人的背後，慶祝人作牠的爪牙，督促人違反誠實，愛德和公義；以及對
於天主的照顧應有的翁合主旨的精神；結果，本人變爲魔鬼的奴隸，使長上，神師，告解司鐸，同人，屬下
等難過或受損失。一般信友因言語而加給天國的危害，比教外仇人以著作加給的損失危害還大的多，因爲家
賊之害，甚於攜帶武器的外賊。

言語出口之後就自形消逝，而其餘音却永遠不滅，存在良心中和他人的腦海裏。一言出口，可使百年之
功廢於一旦。基督說：「爲我而作」（竇，貳拾伍，四十）。所以每次說話以前，先要拊心自問，要說的話
是否能論基督說的話，是否是願欲向基督說的話嗎？說話完畢，也要檢討一番，因着自己說過的話在他人身
上怎樣對待了基督？是否是「爲我作的」呢？

慎言 在說話前，先當審思一番，而後才說話。有人說話只是爲了說話，而且有時他們也不知道說些什
麼，待說完話之後，才明瞭，自己所說的話能發生什麼有關係的效果，而此時已經「緩不濟急」，心中驚懼

不已，但已無益。有的婦女在說話的當兒，指手畫腳，左顧右盼，好似尋覓什麼一般；這明證，她們自己也不注意說的是些什麼，當然這由於未克服的情慾，偏情而養成的作風，不免有罪咎和負責性在身，不得推辭無罪。有時更有些女性化的姣態男子的喋喋多言，並不在厄娃之女以下。

所以未加思索的言語，總不要出口。請看，一般商人和政治家尙知慎言寡語，我們是天國的大臣，天主的商人和愛慕天主的親人，豈能不慎言慎行嗎？難道物質的利益與永遠的賞報，愛人的熱忱與愛主的愛情比較起來，其效力還更強烈嗎？

潔淨心靈 人如果願欲言語謹慎，革面洗心乃是絕對必要條件。俗語說：「言爲心之聲」，正是此理。的確，一個人沒有清晰原則來統治整個生活，其言語亦必粗魯愚昧。人心中蘊藏着利己，虛僞與非理的思想，必然要毒蛇似地傷人逆情。依人情面論，人心如果充滿了虛僞，無時不在留神防備，以免他人在言語上窺透出自己的心靈内幕上虛僞。而熱心出衆，心中滿懷愛德和服從精神者，言語自然，談話誠實而坦白，自然能避免一切口舌的弊病。因爲他們心底純潔正直，沒有虛僞，他們的言語也自然純潔正直，不害於人。

打斷言語 聖人們有時在暢談的當兒忽然停止，轉移題目，這是因爲他們受到了聖寵的波動，明瞭了，繼續向下要談的話不適合道德，又因他們輕視人情面，勇於愛主，因此寧願見怪於人，受人輕視，也不願因言語得罪天主，得到似是而非的光榮。爲何不效法他們呢？

應當練習，說話要明智，要有分寸。如果一件不確定的事，則不要說確定不移，但當說，「也許」，「

大概如此」。此外，還要嚴守秘密，如果一件事有嚴守秘密的必要，就是對知心愛友也不要說。因為你說給他的秘密，他一定要在動心的一天告訴他人；這樣「秘密」成了大家共知共談的事實。如果你個人的秘密你還不肯保守，怎能希望，他人為你保守秘密呢？所以關於一件秘密，在你開始談論的當兒，如果一注意，便當立刻打斷。

致於閒話也是如此，如果你理會到，你所談的是些閒事，請你立刻停止，更換新的問題。如果你理會到，已經厲聲厲色怒責他人，那麼請你立即變嚴厲為良善。也不可說些原諒自己的話，如果你理會，正在說着原諒自己的話，就當立刻打消。對於其他毛病也要這樣去作，且當勉力順從良心的呼聲和聖寵的提醒。

作補贖 真福伯爾納多—高爾來哦內 (Corleone) 是位著名武術家，且是情感蓬勃的多血質者。一次他和別人比武，竟結果了對方的性命，以後回頭改過，進了方濟各會，在修會中抱着堅決勇毅的志向克勝了一切私慾偏情，另外克勝了稟性急躁，好忿怒的毛病。一次院長責備他，他就厲聲厲色地還了院長幾句，但他立刻後悔起來，拿了一塊燒紅的木塊放在自己的舌頭上。院長恐怕傷了他的身體，命他立刻拿出來。當我們說話錯誤時，爲什麼怕作些小補贖呢？人如果願意改掉口舌的過失，不再犯些微罪過，應當立定堅決志向，在每次發生過失之後，要作重大補贖。請看，聖人們的善表，何等嚴格而驚人啊！有的聖人因了一次的口舌之過，竟四十天或三年之久嚴守靜默，不出一言。我們固不能作這般嚴厲的補贖，至少也要作些相當的補贖，以表改過的善志；不然，則永不能改過自新。例如：每次口舌犯了重大過失之後，就伸手五分鐘之久，或拜

一刻鐘的墮落，或作其他苦工爲補贖。總不要因口舌減少天主的光榮，或傷害他人的名譽。

有時應當說話 不要想，常該緘默不言，因了愛德和責任的要求，有時連他人不樂意聽的話也當明言不諱。例如：長上勸告屬下，稟明長上同人的危險，爲了天主的更大光榮，爲了保護信德與他人的名譽，反對妄證者等。散心時說些消遣的話，慰問病人，並在其他無數愛德事業上所說的話，也是應當而必要說的話。所以要謹隨聖寵的感動，勿使我們的口舌用在過度與不及的兩個極端上。

善盡己職

善盡己職也是最有益而無害的克己方法。誰不知道，爲善盡職守當行多少克己，當克除多少障礙，有多少不合心意的工作，有多少當捨己從人的機會。在盡職時又可以習修良善，謙遜，忍耐，愛德，待人周全等德行。人只要在盡職上慷慨乘機克己，選擇較善的方法，常抱着純正意向，便能因着職業上的克己而達到聖德的高峯。

愛人如己

天地間如果有一件事比善盡職任尙能多貢給人克己的機會，那便是愛人如己。原來同人加與我們的軀和擔子最爲重大且繁多。愛人如己既包括着整個消滅自愛的計劃，因此也就包括着絕大，齊全與恒久的克己。

因爲常準備着在各種環境中，有效而恒久地贊助他人，並真心愛慕衆人，非有絕大的愛德，高尚的克己，是不能勝任的。愛人如己能變化人的苦腦生活爲甘美的生活，能使神修人長足邁進，步步追蹤基督，故其重要與裨益是不待言而人人盡知的。

團體生活

聖伯爾格滿說：「我的最大克己，是度團體生活」。請看，聖人還是這樣，我們凡人又將如何呢！原來在團體中，固然互助互愛，共策共勵，能發生不少的安慰與利益，可是也能感到許多互相難爲，彼此嫉視等困難。但人是社會動物，不能離群而生活，不只抱病在身，勞力以求衣食的當兒，而且可以說，無時不需要他人的助力。「哀哉，孤獨之人」（訓，肆，十一）。

那麼我就當利用團體中的一切機會，爲天主而犧牲自己，勉力謀求大眾之利益，克制自己。這樣，團體中的重轡，便能化爲輕而易舉的擔子（資，拾壹，三十）。例如：在日常生活，理應守的規則與團體的慣例上，要犧牲個人的意見和私慾，而爲一切人成爲一切。

事事尋求克己

在各種事上尋求克己是一切聖人的神修計劃與秘訣。自上述的規則可以知道，處處尋找克己的機會，並

非難事，因為機會實在多，用不着我們去找，機會便自會來到我們身上。聖經上說：「每天的苦，足夠每天受的」（賽，陸，三十四）。但是如果修德成聖，還當爲了天主尋找機會，完全棄絕自己，並在一切事上盡力之所能，克苦自己。這樣便得到了成聖的祕訣，且十字架爲我們成了喜歡與快樂，喜歡與快樂爲我們也成了十字架。

內克己

目的與重要性 內克己的目的是爲消除靈性生活上的一切障礙和違理的作用，陶冶並修養想像力，記憶力，理智，意志，情緒和一切內在官能，以及訓練並完成內心的精神生活。內克己的重要遠超過外克己的重要不啻千倍。其中的原因是，人的倫理價值在乎內心的精神生活，「叫人生活的是神」（若，陸，六十四）。

內克己又是外克己的生命原力，單獨的外克己只是機械式的作用，禽獸的訓練。再者，在大瞻禮的慶辰，或抱病在身的當兒，則少有外克己的機會，但是內克己在任何環境中也是不可缺少，而是時時應該習修的。外克己係於每人的年齡，地位，職業，健康，時間和地域等特殊個性的情況，而內克己却不受任何環境的限制，便是時常能，並且不停地應該實行的。

是聖德的基本要素 內修生活和聖德的大部分必要條件，內在的因素和主要的神操；譬如：收斂心神，神修自由，心靈純潔，內心警衛，翁合主旨，受教心，純正意向，消除偏愛，謙遜服從等德行，都是內克己

的神操。因此許多神修學家都以決斷的口吻肯定說，聖德就在乎克己，當然，他們所說的克己不只是外克己，而更是內克己。內克己與聖德所有的密切關係，是其重要性與無上價值的原因。聖魏雅內(Vianney)說：「一次的內克己已遠勝過三十天嚴齋的神修効力和價值」。十字聖若望說：「若干年度着隱修生活的聖人所行的苦工，也比不上一月的統制本性趨向」。可是內克己越重要，習修也越困難。

許多神修生活的門外漢，不明瞭內克己的真諦，以為克己不過是克苦肉身，謹守五官而已。這種觀點大錯而特錯，其實主要的克己還是內克己，因為內克己的性質，宗旨與目的是犧牲自我，以便使超性的天主化生活支配並領導人的整個心靈。因此內克己的程度越高，聖德也越大，二者互相為命，互成正比。從此看來，神修克己絕不是政治，禮貌，禮儀式的客言俗套和拘泥態度，而是內性精神的表現。

想 像 力

想像力不是純粹靈性官能，却是感覺性與靈性間的過程和交點，包括着感覺性與靈性能力的原素，但其倫理和神修關係却遠超過記憶力的關係。想像力與記憶力供給的印象，因素加以分析，增加或減少，有時混合起來，而形成許多牛頭馬面的人物，或千奇萬狀的新想像，圖畫和幻想，就如藝術家在廣場上演變着各式不同的戲法一樣。想像力是整個人性構造中最奇妙而靈效的官能，有時是聖善，美麗與喜悅的原因，有時是極度惡劣，醜陋與不潔陷阱的來源。詩人，著作家和藝術家，都是藉着活潑的想像力供給人若干優越，有益

而引人欣賞的傑作。在神修生活上，尤其在各種不同的默想方式中，想像力有着無上價值。另一方面，想像力也會滿佈愁雲和恐怖，在一切毫無根基的事上，與風作浪混亂人心，所以應當澈底認識並克制，修養想像力，變內仇而成盟友。

先天缺點

三種特點 想像力可以比作三種鏡頭。一：想像力有時好像一面凹鏡，增大並曲折物體而形成一幅漫畫。臆想病，歇斯的利亞，心窄病，過度的顧慮，烈情構成的虛偽對象和其他一切極度危險的幻想，心理異常狀態和官能的遠理作用，都是生自想像力的凹性特能。

二：想像力有時好像一面凸鏡，縮小對象，寬鬆良心，以便開放貪欲，烈情，私慾偏情的妄動，本性的傾向等，叫人把嚴禁的大事看成些微無防的小事。

三：想像力有時好似一面平面鏡，映照著物體的原來肖像，不過挪移對象位置，比方使人想，逆心的勾當不是生自個人或天主上智的處置，而是當歸咎於長上和他人。現在要檢討，想像力的三種特殊能力如何影響神修生活。

凹鏡 長上有時因為疲倦，或由於其他種種原因，不能與我暢談，馬上心竅便紊亂起來，想像力也因而擴大事實，自言自語道：「爲什麼長上對我變了態度？於是查考一切事故，並猜疑他人說：『恐怕他人告了我吧？或者長上偏愛他人，討厭我呢？』」結果，失掉對於長上的信賴心，並失掉心內的平安。對他人也是如此。

，譬如：有時在玩笑的當兒，他人的言語少微妨碍了我，立刻就異想天開，想這是破壞愛德的言辭，於是自言自語，忿憤不平，以爲他人憎恨我，討厭我，還常得罪我，以我爲莫大的重擔，因此想，更好躲避他人。以後相遇之際，因爲感情破裂，必要損公義，傷愛德，層出不窮。其實呢！在想像力中歸咎於他人的毛病，不是別人而是自己犯了。

凸鏡 犯了罪或陷在錯誤中，而不肯承認，反設法假言推辭，諒解自己：「不能自約自禁，是因爲我疲倦過甚，神經薄弱，或是因爲人性的軟弱，並不是出自甘心故意」。任何缺點也不肯承認，却異想天開，想出許多奇言妙語，以作粉飾自己的工具，這樣常此已往地演變下去，連自己也要埋沒在那些粉飾的僞理中，自信，也果真如此了；於是習慣趨於錯謬的判斷，僞理由，假原則中，層出不窮；以反友愛爲豪放，以膽怯爲謙遜，以愚蒙爲神修自由，以搗規律爲避免心窄病，以欺負人爲取笑玩戲等。

平面鏡 在神經衰弱的藉口之下，拋棄一切苦工；自己的學識不足，反歸咎於教授的不才；自己冷淡懈怠，却說，神師無能，不够資格，不會領導人前進於德；自己愚昧無智，不會統治自己，因之自招惱苦，反說是天主加給的十字架。總之，自己是純潔的羔羊，他人則錯誤重重。

三種弊端 想像力還有三種弊端。一，污穢不潔。在想像力中沒有污穢影像的人，真是幸福的人。凡一切污穢思想，不論是故意的或不故意的，便會永久纏繞在想像力中，一生不斷地發生新的花樣。一刹那不故意的眼目不端，可能成爲多年猛烈誘惑的原因和重大十字架。所以應該竭力避免一切不潔印象，並使兒童永

久保持其天真純潔，必須嚴禁男女合班教育，男女兒童一齊遊戲的制度和兒童赤身裸體的習尚；淫誨小說和電影更當一律禁止並取締。諸位聖人曾叮嚀，專務內修的人不可閱讀世俗小說，神修人應該閱讀的「小說」只有聖人小史。

二：混淆人靈。想像力陷人於無恒，無節和無度的狀態中。一般專務祈禱的人都知道，活潑的想像力好似樹枝上不停跳躍的麻雀一般，阻止人善行祈禱，散漫人靈，使人心猿意馬，不得一心結合天主。

三：懶惰懈怠。在素事上的想像力與神修上的想像力之間，有着莫大對立的現象和矛盾。但是天主一旦不賜與人極大的聖善影像，則素日活潑的想像力定要在祈禱中成了懶惰無能的，且不肯供給人任何聖善影像。從此看來，我們應當約束想像力，好在神修生活上，不但不能阻止我們的心靈皈依天主，還能成爲前進於德的助力。

心理修養

明智 應當知道，想像力並不在人的自由掌握之下，人也沒有統治它的絕對權利，因此人不能統制其一切作用，而對其作用因之也沒有絕對的責任。譬如：在人不同意或沒有同意的場合之下，而起了污穢不堪言狀的影像時，人定然沒有倫理罪咎。

大聖德肋撒把想像力比作御丑，瘋狂者，正是此理。那麼，人當把想像力看作者狂瘋，對之並當取輕蔑的態度，才可免掉它的騷擾；不然，想像力便會猖狂愈烈，兇猛異常。

堅決 想像力中一有了危險而有害的影像，能是誘惑的對象和機會，能激發人的忿怒，嫉妬，野心，溺愛，怨天尤人，並其他相反任何德行的觀念，能散漫人靈，阻止結合天主的無用思想，人一經覺悟，便當立時鼓起堅決的勇氣，毫不留戀而馬上排出它於腦海之外，好似要驅逐能傳染重病的蚊子和蠅子一般。對於一切無益的想像也必要如此。因為人願欲避免一切有害的影像，必要先克除無益，虛妄，世俗，並閒雜的影像，幻想和夢想。因為根據心理定律，一切觀念，想像都有着密切「聯想」作用。無益的觀念，必要引起惡劣，醜陋並帶有危險性的想像。翻過來說，恒心，堅決並系統地拒絕一切無益的觀念，其他惡劣，醜陋而帶有危險性的觀念，因着「聯想阻滯」，「聯想阻碍」，「聯想薄弱」等心理定律，同樣也不會再發生。

消極方法 人常常有正當的工作，好叫想像力全注意在工作上，不得施展其心猿意馬的作用。如果想像力已充滿了危險的想像，無法克除，就可以置身在個人喜歡的工作中，這樣便可以集中精神在工作上，不能再有危險想像的纏繞。譬如：一位愛好數學者，一演算習題，便集精會神，自然而必然地排除一切帶有危險性的想像。對於怕情，溺愛，缺乏神修中立，野心勃勃，憂愁等亂情，都當如此。

但應當承認，以上說的只是一種特殊方法，只適合於異常心理狀態，並不是普遍的辦法，因為常此以往，人便漸漸隸屬在想像力支配之下，不能達到完全的神修自由；在其他各種事上也要被羈束在消極方法中，不能得到較高尚的結果，所以這只是暫時的，不得已而用的方法。人如果在天主聖寵和勤領聖事的効力之下，能得到意志的充分，而足以控制想像力的毅力，最好不用這特殊的方法來潔除想像力。

積極方法 想像力的對象越高尙，越靈性化，越超性化，在神修並結合天主的進程上也就越能迅速前進，達到的程度也越高尙，獲得的成績也越完全而聖善。所以在有益而聖善的想像中也當尋求較善的，更超性化的，並更神性化的影像。爲達到此目的，必須把握一切機會，閱讀聖經，參加禮儀，多看聖人的小史及著作，以充實我們的想像力；採訪此事實，多多益善；訴心時告知神師，我們想像力中素日充滿了什麼想像是很有益的事，因爲這樣神師更能認清我們靈魂的狀態，予以有效的援助。

記 憶 力

特性 記憶力好似極大的圖書館，及想像的陳列所；也可以說是三司五官的大倉庫，裏邊儲藏着生平所有一切影像、聲音、知識等，五官、想像力、情緒的一切已往對象。但聚集在人爲倉庫中的什物不會自動，人要利用集藏物，便應該自動去找。記憶力却不然，其中的印象，記憶，觀念，情緒等內容，可能突然自然發動，呈顯在意識內；同樣也能隱藏在潛意識中固執不振；人要回想促省某概念，有時需要長時間的回憶，連續的聯想作用，才可找到；尤其是有時在極深切反省之後也無從尋覓。

記憶力的倫理和神修關係是無上貴重的，絕對不可忽畧的。紀念初學時的熱心，退省神操中的神光，神慰所供給的精神，聖善神師的提醒和善表，萬民四末等永遠真理，自己的聖召，耶穌的言行，聖人的行傳，天主的諸般神恩，能恢復原有的精神，激發自新的熱心，督促人慷慨犧牲自己，勇毅修德，恒心邁進聖德的途

徑。反之，回憶已往的罪過，兇猛烈情的對象，貪婪，迷色，嫉妬，忿怒，溺愛，報仇等未克服的偏情，憂愁，畏懼，疑慮等違理情緒，能引起極猛烈的誘惑，造成極難衝破的神修阻碍，供給人犯罪的近機會，生出難以克服的生活困難，枯燥。此外記憶力與想像力極密切地聯合着，所以兩種官能具有同樣的危險性。

先天缺點

有許多人悲歎訴冤似地說，自己缺乏記憶力。雖然各人記憶的範圍，忠實性，敏捷性，可信認性，各有不同；而絕對沒有毫無記憶力的人。一般地說，不滿意自己記憶力的人，在世俗和虛偽事上却表顯着驚人的記憶力活動；容易記住若干親戚朋友，鄰居同鄉的年齡，屬性，先祖，天性等事項；能確切述說無數故事，並且清晰地知道，張三有多少田地，李四有多少房產等閒事。

無疑地，任何人都具有足用的，相當的記憶力，只是普遍，寬大，同時又深切，忠實，敏捷的記憶力寥寥無幾。一般人的記憶力只是在固定的，有興趣的，有利害關係的，個人的事項上表現收納性，譬如：商人對於物價；信差對於人的姓名和住址表現極大的記憶力。記憶力特別在幼年時，以系統的心理修養能倍增而發展。但要達到此目的，應該把它的範圍自日常生活和無用閒事轉移到科學，精神和神修生活範圍；就是系統而恒常地摒棄一切不肯存留的意念和影像，使之與責任上的，有益的，更高超的內容，留有餘地才可。

備忘錄 最後人因着身分地位，社會交際需要的姓名地址，電話號碼，應盡的義務等，爲人的精神修養，倫理價值毫無關係的「應知件」，記在備忘錄上，養成每日清晨和晌午重翻一次的習慣，以便減輕記憶力的負擔。

練習 擴大，並敏捷化記憶力的首先主要心理方法，就是練習。如果需要任何「已知件」，就不要立刻在書籍上尋找生字，不必即時在備忘錄上視查當日應行的義務，不必馬上校對原文草案，不必立刻請教於他人，而先應該靜思默坐片刻依照聯想作用定律，設法回憶所需要的知識。待想起來之後，才要對照檢查其實，或是加以相當的反省，在想不到時，才可利用外在助佑。

注意力 記憶力的收納性和敏捷性完全係於注意力：能引人欣賞的新奇事，才能引起人的注意，只有人注意的事，才能記在記憶力中。所以每人的記憶力各有不同，主要的原因是：每人喜好的，興趣的，尋求的，器重的對象各有不同。譬如：女性人喜歡顏色，外表，左右的具體情況和環境；反之，男性人更注意內容，基礎，內在的價值，抽象的性質。在開會時，女性人只記演講者的衣服，參加者的座次，大廳的裝飾；而男性人則牢記各黨的勢力，議決的事項，演講，演講者的學問和人生觀等。

如果人開始研究尙未熟練學識以外的新學識，起初記憶力遲鈍不銳，日後漸次增加，收納性的敏捷也日漸強化。從此看來，記憶力的質量不只是在乎外在的注意力，而記憶力本身也具有寬窄，深淺，快慢的區別；另一方面，在固定範圍內，敏捷，深切，忠實的記憶力，對於其他範圍能表顯極度的遲鈍，膚淺，混亂。

精神的影響 沒有學識的人對於五官的體驗認識，感覺性的印象，目前利益的動機具有過度的收納性，而學者對於悟性的抽象認識，理性的深切，基礎的眞假，系統科學的動機却表現着驚人的敏捷性。同樣，對於超性事理，只有隱安堅定人生觀的信友，深切信德精神的神修人，才可以有相當的記憶力作用；善行默想，敏捷修德，在天主化生活上迅速前進的必要條件。

好奇心定律 牢記的秘訣，不但在於反複的練習，却更在乎深切的思維，和誠實的喜愛。所以我們首先應當把善盡職務，熱心度神修生活的一切動機深刻於心，以便對於義務和天主化生活能激發喜愛。具體地說，應該對於一切當牢記的神操和社會，家庭，責任的義務激發好奇心，吸引力，注意，器重和愛情；而對於一切應當力加剷除的無用閒事，設法洞悉其中的虛偽價值，危險性，害處，可厭惡性。譬如：保守貞潔的必要條件是極力躲避能引起好奇心，激發注意力，煽動貪慾的一切原因和機會。所以一方面應該使健康，清潔，義務，必須的事，變成每日司空見慣的事，把應該獲得的衛生知識盡數清晰，稟明神師，請其指教。這樣，這些不能躲避的知識和動作失掉了新性，好奇心，再不吸引人的注意力，不激發貪慾；另一方面，應當決意避免一切自己不必要的知識，印象，動作；一切能刺激注意力，好奇心的新奇事項。

相反的，對於默想題目，退省神操，天主化生活應該以絕大構思的發明精神新奇化，並興趣化一切。

注意力對於神修生活的重要 注意力對於神修生活的重要性很大。試看，有多少具有善意的神修人達不到聖德的地步，是因爲甚麼呢？是他們沒有相當的堅決善志嗎？有，一定有，不過却不履行。爲什麼呢？不

隨意嗎？不是。缺乏聖寵的助佑嗎？絕對不，只是注意力不足，忘記了善志，想不起神修計劃。

譬如，在默想時，不會堅持默想題目，善念與善情，是因為缺少注意，結果一開始默想，就不免分心走意，一理會分心走意，就又收斂心神，但是不久就又入了故轍。爲什麼呢？就是因為缺乏注意。爲什麼缺乏注意呢？因爲對於默想題目不感覺興趣，毫無好奇心。如果勉強默想下去，便要頭痛腦熱，不得收斂心神，默想還是毫無成績。應該怎麼辦呢？應當振發注意力，這樣，也只是這樣才可以免掉分心走，善行默想不以爲難了。

所以在默想上，如在整個神修上，也應當設法更換方式：變更閱讀的聖書，變更默想方式，使腦海中充滿那些能以引起注意力的新思潮。

轉捩點 注意，謹慎，留神時，在一切精神和神修事業上，容易達到相當的成績。注意力激發理智和意志，使人迫切趨向其對象；毫無困難，毫不費力地達到目的。同樣，養成了修德的官能以後，便毫不需要注意，反省，決意，而自然，好似本能似地，依照熟練的習慣和德行去作。可是注意消滅以後，而未會修得圓滿的官能以前，當怎樣呢？也沒有激發理智和意志的注意也沒有自然動作的官能。無疑地，這神修關頭，乃是神修上的轉捩點；關係冷淡化，後退，或在天主化生活上突飛猛進。處在這種情況之下，應該使記憶力理智化，超性化，將整個倫理和神修生活建立在極深切，穩妥，普遍，永遠原則——超性動機的基礎上。由於洞悉心理和超性動機，理由，目的產生的神修原動力，遠超過注意力或修得的官能所供給人的原動力。如果一

切會規，神操，德行，義務，善志，計劃，同信仰和神修原則合成系統的機構，人便獲得了信德精神，活潑的超性生命原力，天主化生活的「本能」。爲達到此目的，有兩種無上効力的對策：一是精通系統神修學，一是善行隱遁式的退省神操。

聯想定律 倉庫內的一切貯藏物毫無連貫。記憶力則不然，當在記憶力內寄蓄意念和想像時，同時也有許多左右前後的觀念和想像一同進入記憶力，都是密切聯合在一齊。一旦，想取出任何一個觀念和想像時，那些聯合着的左右前後的觀念想像，又連帶着出來。在記憶力內，可以說，沒有一個孑然孤立的意念想像，而那些都是好像鎖鏈一般，一環一環地聯合着；若想拿出鎖鏈的一環，其他環子也就相隨而出。記憶力內一切意念彼此互相連綴的密切關係，名謂聯想定律。

聯想定律在神修上有重大的關係，好藉以隨時隨地恢復終日結合的善情善念，中心思想，神修計劃；同樣，容易尋到敏捷退誘惑，保守超性愉快精神，衝破一切阻碍，得勝一切困難的捷徑。所以應該設法，藉着系統的習練，把一切事項與天主化生活的基本原則和神操聯合在一齊；譬如：遇到近人遷移地點，改換工作，看鐘表，以及聽到鈴聲和鐘鳴等時間，地點和事象與對越天主，純正意向，神領聖體等神操，連綴在一齊。聯想定律也是敏捷退誘惑的必要條件，心理基礎：所以應該把一切犯罪的機會，誘惑的對象，連綴一種適合個人的超性方式。結果，誘惑一起，聯合着的聖善思想也必要同時呈現於心頭。

的確，整個神修在乎根據聯想作用的穩妥熟練，敏捷的良好習慣。

獲得熟練，聖善聯想作用的捷徑，方法有三：一：把一切能影響日常生活，神修生活的順事或逆事與神修中心思想密切連接，接合起來。因為個人神修計劃的核心，中心目標是極活潑，常存不忘，深切懷念，懷念的心事，所以這種神修中心思想，容易且必然刺激注意力，好似忠實的監督提醒人，重複超性動機，極力督促人行善避惡，並加以神力，強化意志，使之履行善志，隨從聖寵的感動。二：反覆重思；退省神操的宗旨，神修計劃的核心，當日的主要默想善志，在每日內兩次的總題省察時，每天謝聖體或早晨默想的對談時，在每星期，每月的小退省時，深切反覆重思；三：在能履行任何善志的機會臨頭時，立刻就慷慨，忠實，且前後一致地去實行，藉以聯想作用能獲得驚人的效力，強度和敏捷性。

記憶力的理智型化 天然的記憶力可分為四種，就是一：視覺型的記憶力，專注意形勢與顏色。二：聽覺型的記憶力，專注意所聽到的一切。三：運動型的記憶力，在人運動時記憶力容易發生作用。四：理智型的記憶力，對於澈底明瞭的事理可以永久不忘。視覺型的記憶力容易記住眼目看見的形像，或字畫。聽覺型的記憶力除非高聲朗誦，很難發生敏捷的作用。運動型的記憶力需要人持筆書寫，徘徊，反覆朗誦，才能牢記。

以上所說的三種感覺型的記憶力好像大倉庫，與毫無秩序的大磚堆。理智型的記憶力彷彿一座房屋，房屋上的一切棟梁，椽木，以及門窗磚瓦等都是各佔其位，各盡其職，井井有序，一絲不紊。培養理智型記憶力的方法是：士林哲學的修養，推理式的默想，依照完全神修中立自由，信德精神，超性人生觀，最終目的，超性關係，自天上的觀點觀看一切人物事項。

理 智

總論 理智和意志是最主要的兩種靈性官能。理智亦名明悟或悟司，意志亦名愛欲或欲司。人藉着理智和意志成爲萬物之靈，天地之花和天主的肖像。理智的對象是真，意志的對象是善；理智認識，意志願意；理智是必然的能力，意志是自由的能力。

理智是天主智慧的分能，天主聖言的肖像，能思想宇宙和包括無限無量的天主。可惜，理智也受了原罪的餘毒，生來帶着許多先天缺點，所以應該認清其現在的本質和迷離，並其修正培養的途徑。

先 天 缺 點

拙笨 拙笨的理智缺乏相當的知識，並對於理性工作，理智的修養表現着遲慢，怠惰，缺乏受教心，只善於生長性的生活上，剷除拙笨的普通方法是，一開明悟，便開始讀書，努力獲得普通的知識；在本地位，聖召，責任上系統而恒久地訓練自己；努力精通信仰和神修學。剷除拙笨的習練向人要求普遍，長久，且系統的克己，而其效果是最完美的：附帶着也修養人格。

當然一切學識中，最重要的是信仰和神修上的相當知識，所以每人應該在輟學後，在閒暇時在瞻禮主日內，下一番深沉，系統，而恒久的研究信仰和神修的工夫。神修人不但應該洞悉本階段的一切重要神修問題，而且必須洞悉整個神修學，以便在神修上能長足前進，且能幫助他人。

神修學對於神修人的關係，好似要理問答對於信友的關係一般。不明白要理問答的人，不能稱謂好信友；同樣，一個不精通神修學的人，也不能稱謂神修人。

懶惰 懶惰的種類很多。一：肉體的懶惰：躲避一切肉體運動和勞力的工作。二：記憶力的懶惰：拒絕背誦的學習。三：理智的懶惰：只要攝取，不肯探索原因，精通意義，發明創造。四：意志的懶惰：舉止不定，猶疑不決。

普遍包有着各種懶惰的典型是寥寥無幾的；不是先天的缺點，而是人爲的異常狀態。一般生來的懶惰限於特殊官能的範圍，譬如有人拒絕肉體的勞作，但很喜歡讀書；有人喜歡背誦，而絕對不肯運用理智思索和推理。有人很喜歡深思揣摹，而厭惡機械式的記憶力作用。有人情願推理深思，而絕不肯努力於創作，獨出心裁。有人善於理論，而在應用生活上便一無所成了；不但不能管理他人，而且也不會管治自己，因爲常是猶疑不決。克服理智懶惰的方法是系統的修養和哲學的研究。

好奇心 理智的好奇心只尋求極有興趣的新奇事，拒絕一切系統和基本的學習。忽畧本地位需要的義務的或是益處較大的研究。其原因是因爲理智的活潑無恒性，永不會滿足的求知慾。如果不克制好奇心的衝動，理智要充滿無用且危險的閒事，但任何閒事都好似飲食上的過度與危害身體健康的毒藥。危害精神生活的一切近代新發明，如印刷術的發達和無線電的廣播，供給人滿足病理的好奇心，使理智膚淺化，畸形化的若干機會。

克已的精神使人慷慨犧牲一切不必要的新奇事，嚴守程序；先作緊要的事，其次作有益的事，最後才作悅人的事。此外時時處處選擇那更好的，更純全的，更光榮天主的，更適宜於聖化自己，幫助他人的事。

閱讀報紙 閱讀報紙過度是好奇心最普通的流弊。設想，如果一個人每天看三十分鐘的報，就在一年內，以每天八小時的工作來計算，要浪經一個半月的大好光陰；這是多麼可惜的事！最好是在遊戲和散心時，且在短時間內，只看重要的消息。據德指指定，忠實嚴守閱讀報紙的規則是很有效率的內克已。聖耶羅尼莫會極嚴厲地責斥了當時的司鐸們，因為他們利用應該閱聖經等聖書時間，去看無益而有害的世俗小說。如果一切司鐸和神修人把看報的時間用在看聖書上，且好似注意政治和消息一般地孜孜研究神修學，無疑地，可能列入聖品的大聖人，必要遠遠超過冷淡教友的數目。

分外的研究 有的人不是由於理智的懶惰，也不是由於好奇心，而是由於彷彿固定觀念，片面的趨向就候神修，分內的研究，個人的責任，只盡心竭力研究分外的科學。這典型的人總不能稱謂懶惰人；而在他身上有一種隱密的原動力，刺激督促他，深切討論若干無用的抽象問題。但應該承認，如果以內克已的工夫不修正本性衝動，這熱狂的分外研究與精神懶惰就有同樣悲慘的結果：忽畧責任，成爲社會與團體生活上的寄生蟲。

急躁 好犯急躁毛病的有三樣人，就是勉強盡職的人，生性輕浮草率的人和未曾克服氣質的胆汁質者，與多血質者。

急躁的害處如下：得不到澈底的學識，容易犯些可笑的錯誤，損失身體的健康，造成神經過敏，說話半

吞吞吐吐，先說後想，因此說些無意義的言語，且屢次違反真理，公義，愛德和明智等。醫治的方法：作系統和深邃的研究，在做事時一發急躁，就更慢慢去做，不預先決定完畢工作的日期，重思所學，所言，所寫的，加以反省，批評，改正的工夫。

膚淺 修養理智的主要格言是：「不在多，而在精」。所以應該努力改除現代典型式的特殊毛病——膚淺。研究固定學術時，最好先澈底精通熟練一部固定的專門書籍。聖奧斯定說：「我怕專讀一本書的人」。的確，因為精通一本基本，深切的專門書籍，供給人確實且穩妥的學識，並容易解釋一切難題，清晰辯駁一切異議抗辯的巧能，以及在運用時不會走入迷途的妥實性。但是聖奧斯定的格言還能有一種解釋，就是：「我怕專讀一本書的人」，因為他必要缺乏相當的普遍，客觀，與任何人和任何事象適應的知識，而容易成爲短視，眼光窄小，心地狹小倔強的人。所以應該以其他著作補充基本專門書的缺點。天才中等的人藉着系統訓練，容易超越具有異稟而不用功的人去。

驕傲 驕傲的理智缺乏受教心，一方面批評他人，極度嚴格，另一方面自己絕對不肯接受他人的批評。固執己見，與人爭吵，恥於下問。謙遜人對於聖教會的系統，長上的指導表現絕對的受教心，無上的服從精神；對於他人的意見慷慨大方；辯論時保持謙遜，禮貌，愛德；不高看自己的學識；認清他人的理由充足時則甘心捨己從人。學識越大的人，越明白「學然後知不足」的道理。

違理的意向 缺乏純正意向的人在野心，利己主義和好奇心支配之下努力研究；結果，因為亂情迷理

智，阻止聖寵的光照，就難以尋到真理；因為對於目的舛錯，就進入歧途；因為隨從烈情的猛烈衝動，就損害健康。克己的工夫剷除違理趨向，調整求學的目的，禁止利用不適當的方法；以積極且具有吸引力，含有超性效率的目的，宗旨，動機，方法補充本性的一切要求。

心理修養

修正培養理智的方法有二：一是本性心理的，一是超性的。心理修養的目的是使理智清晰化，深沉化，並敏捷化。這三種優點在本性界內是完美理智的必要條件。但一切真理既是永遠真理的光芒，就應該承認，理智的相當修養來自超性的官能，灌注的信德，信德精神，聖神七恩等超性恩惠；藉此一個在理智水準之下的人，能超過淵博的人們。培養圓滿理智的園地是神秘結合的終階；神化結合將人的理智同化於永遠真理。獲得清晰，深沉，敏捷理智是衆人的理想，也屬於人力可能範圍之內，所以任何人應該終身努力發展，培養，提高理智的價值。當然，依心理方面來說，幼年時心理練習的效率，比老年時的修養更大；而依照超性方面來說，天主化生活的超性生命原力——寵愛——越高尙，越豐富，藉以完成的理智修養，也是越齊全，越完美。所以雖然個人應該努力利用心理方法，調整理智，而對於心理練習總不要過慮，更要努力熱心度神修生活，因為真正的智慧，神化理智的工程是熱心度神修生活，極力發展天主化生活的必然效果。當然此處所討論的只是理智心理方面的修養。

誠實 誰躲避真理，真理就躲避他。誠心誠意追求真理，對己以及對人的誠實都是修養理智的必要條件

。雖然古蛇創始的撒謊，是由於原罪遺留下來的普遍流弊，但應該承認，要剷除缺乏誠實的弊病，只檢討其原因不足，更主要的是查考撒謊的目的。缺乏誠實是目的的阻礙，其原因是敗壞的人性，其目的是藉着倫理法律所禁止的直徑和捷徑達到野心肉慾，私慾偏情，利己主義的滿足。所以要剷除缺乏誠實的惡習，就應該擯棄意志的達理宗旨，克制爲首偏情的惡劣趨向；拔去撒謊的根基之後，理智自然而必然要尋求真理。

不隸屬於情緒 亂情偏愛，利己主義的趨向，缺乏中立，一切達理情緒，迷惑並泯滅理智；結果，一般的女性，女性化的姦態人的計劃，作風，宗旨，不隸屬理智的指導之下，而時時受着情緒的支配。

一切私慾偏情中肉慾最爲猛烈，其惡效是最慘痛的。因此貞潔獨身生活，完美的心靈純潔，免溺愛性，免亂情性，對於一切貪慾烈情的自制供給人最高尚，優越，清晰，卓然的理智。聖教會稱聖多瑪斯，各時代神學家的領袖，謂「天神博士」，以便聲明他那驚人的高妙學識，大半是根據天神似的純潔。

心靈純潔 專題和總題省察，辨別神類，熟練的神修選擇，內心警衛，對於聖寵的受教心，基礎的告解，誠實的訴心等心靈純潔的神操是培養清晰，誠實，深切，敏捷的理智最有效率的工具。此外，時時處處檢討一切趨向，理想，目標，決意，計劃的來源，動機，目的，是最有益於理智修養的。

追索原因 小孩一開明悟，就屢次問他父母說：「這是爲什麼呢」？這就是修養理智最優越的自然方法。如果願意繼續修養理智，而到同化於永遠真理的地步，就應該在澈底清晰，客觀，誠實的理智指導之下，在不能舛錯超性，灌注的信德光照之下，時時追究萬理的原因。且在檢討一切事項的顯然並明晰的近原因以

後；總不要心滿意足，停止追究，而應該進一步來繼續檢討原因的原因，原則的原則；把日常生活，社會生活，神修生活建在信條磐石上的最後基本原則上。這檢討中必要尋到若干違理的，浸染世俗精神，利己主義，根本錯誤，來自昔日習慣的虛偽，片面，有危險性的原則。若干議決和風度，昔日雖然適宜環境，但是事變境遷後成了違理，並阻止人進步和發展的，所以應該革舊換新，另定原則。

誰若做習慣，保守主義，聯合思想，羣衆心理，時代精神的奴隸；盲目順從本能的衝動，自家暗示的感應，事象的影響，不免走入歧途。誰要達到聖德的高峰，絕對不能心滿意足於「似是性」，而應該努力尋到「確實性」；尤其是不能心滿意足於「善」，而應該努力達到「最善」。要想做到這一步，非多次追索一切事項的原因不可。追求一切事項的原因，免陷於錯誤，感傷主義，保守主義，寂靜無爲，烈情，風俗，本能，違理趨向的陷阱裏，並幫助人事事立在理智和信光的統治之下。

士林哲學 在一切修養理智方法中，最爲重要的是研究士林哲學，亦名謂經院哲學。公教哲學，在信光指導之下，把萬有之原理，整個日常，精神並神修生活，推到最後原因；建立信仰和倫理生活，一切科學的無上真正，絕對確實，不可搖動的基礎；供給人不能差錯的宇宙觀，人生哲學。

研究公教哲學的方法有二。一是「積極集聚」的方法：供給人天涯地角，廣大而瑣碎，博聞廣見的知識；博覽一切哲學的著作，學理，系統，方法的熟練認識。積極集聚的哲學學識只是以記憶力爲根據，毫無修養理智的效率和價值。對於大眾能有驚人的深厚印象，而不適合於建立自知自覺的人生觀。

二是「士林」哲學的方法：包括着演繹和歸納，經驗和思辨，總合和分析的方法；供給人基本的和組織的固定哲學系統，以顯明的證據證明一切命題；把一切理由推到最後原則；解釋一切問題，難題，抗辯，異議；運用經院式的辯論方法，藉以避免雙關二意，多意，歧混，未決定，無限制的曖昧說法；摒棄剷除一切虛偽原則；供給人妥實的人生哲學，清晰辨別真正判斷的敏捷，並精通事理的理智。有許多公教已婚人士，為獲得理智的完美修養，研究經院方法的哲學；培養確實，深切，敏捷理智的唯一方法。

建立原則 理智最重要的職務是，建立日常，精神，神修生活的確實基本原則。其方法有二；一是演繹法，就是在退省神操時，在研究宗教道理時，根據信仰的基本原則，建立日常，精神，神修生活的具體應用原則；以後在默想中，或是遇到適當機會時，將建立的原則運用在具體生活上。

二是還原法，就是檢討探索一切理論，應用和實踐問題的最後原因，動機和目的；如：對於戰爭，善會，計劃，作風，方法，功課，書籍，職務，責任，友愛，交際，宗徒事業，生財，義務，教育，學校，報紙，雜誌，貿易等，對於一切有關係，能影響我們生活的問題，建立確定妥實的判斷和原則。

當然，應當避免成見，偏見，習慣，暗示等盲目的影響。

建立原則的基礎有二：一是本性的理智，明智與智慧。二是信德的精神。兩種基礎的觀點和目的既不一樣，所以有時其中引伸的原則也各有不同。本性的理智，明智與智慧，以世間的幸福為目的，因此也以世俗的原則為根據。信德的精神，以永遠的幸福為目的，因此也以福音的原則為基礎。結果，本性原則屢次與超

性原則互相抵觸；譬如關於子女求學問題。本性理智與智慧奪取學識高，學費低的學校；而信德精神首先注重學校中教育供給的精神，信仰的訓練，倫理價值，規矩的嚴肅，善表的影響。

在本性和超性的原則，理智和信德發生衝突時，該常隨從信德精神；更好說，時時處處該隨着在信德光照之下的理智。聖人們的精神，聖德的密訣，神修的人生哲學，信仰的宇宙觀，都建立在信德光照之下的理智上。研究信仰，宣講要理問答，行退省神操的爲首目的是把人用的一切原則，較比，推原到人生觀的磐石：在信德光照之下的理智上。

凡是按照信德精神，確定宇宙觀的人，對於人物事象容易獲得真正確實的判斷力，更不難尋到最好的，無須反悔改正的具體方法。當然，應該常依照決定的原則去行；在遇到疑難，難關，困難時，總不要盲目，模糊地做下去，但該把原則貼合到新發生的問題上；尋獲了確切，明顯和超性的解決之後，再向前進行。這種方法是陶冶理智的捷徑，藉以容易在救靈成聖的道路上突飛猛進。

創作力 依照精神的特性，理智分三種。一：擷取典型；只會學習，閱讀和接受他人的創作品。二：蒐集典型：雖然其理智非常敏活，著作的甚多，而只會搜集，修正，換新，稍加修飾，革新他人的創造品。三：創作典型：具有發明精神，創始才，創作才，創造想像力，創動才。喜愛研究最深切的基本原因，尋覓新的動機，解釋，系統，方法，關係，用處，功用。

當然創作典型是最有價值的。發明家，著作家，行政者管理者，卓絕的領袖，良好的神師和教員，都

是創作典型的人。不要想，創始才，創作才，只是先天的才幹；不，絕對不，也是修得的本領，以系統心理方法修養理智的必然效果。生來攝敢典型的人，也能達到創作才的相當等級。

創作才爲神修生活是極有益的，神修生活不是機械式的生活，而是個性的生活，自然是應該發育進展的生活，所以個人當尋找適合自己的特殊個性方法。時時更換新的祈禱方式，登上更高尙的神修等級。

創作才爲宗徒事業也是很有益的，傳教時應該尋找具有感動吸引力而興趣勃勃的講道方式，並能運用在其體情況上的秘訣，以及能獲得若干氣質，分位，思想不同人的捷徑。

意 志

定義 普通說來，意志是做事的恒心，主意的堅固，履行的忠實。本來以上的優點都不是意志的本身，而只是修正完美意志的特性。狹義的意志是具有自由的靈性官能，能決定行止，或此或彼。

意志的位置 意志是理智的伴侶，它的位置一方面在理智以上，另一方面又在理智以下：既是自由的官能，就不隸屬於理智；既是盲目的官能，其專向的目的是以理智爲轉移，就隸屬於理智。

現代主義對於這兩種能力的估價大錯而特錯了。公教哲學和神學，高抬理智的優權，其系統稱謂「理智主義」。現代主義高抬意志的價值，其系統稱謂「意志主義」。

意志關係人永遠的禍福，我們要成壞人，凡人，或聖人，升天堂，或下地獄，都在乎有自由並有負責性

的意志。

自由 意志的尊高來自自由；因此自由意志得到駕御人心的權利。自由的意義是甚麼？難道我們能願欲不善的嗎？絕對不。意志的唯一對象是「善」，「好」；而自由能願欲這個善，或那個善；真正的善，或似是而非的善；普遍的善，或部分的善；較大的善，或較小的善；利他的善，或利己的善；絕對善，或相對善；超越善，或暫時善；精神善，或感覺善；無上善，或偏善。

天主是絕對的和純粹的無上善，毫無不善，其他一切善只是相對的善，在這個觀點之下是善，在那個觀點之下便是不善；對於這個官能和慾望是善，對於那個官能和慾望便是惡。對於絕對的善我們沒有自由，任何人也不能不貪求完美無缺的善，但是我們在此塵世上，不能完全洞悉，澈底精通天主的絕對美善，所以我們對於天主也有自由，能愛慕，也能憎恨；能願望，也能摒棄。

自由供給意志無上的尊高，同時供給人喪失的慘痛可能。其中的心理原因如下：意志不但能自由隨從或不隨從理智供給的具體判斷，決意，而且還能反應，影響記憶力，引動理智，摒棄它供獻的對象，而歸向其他善，尋找新的動機，推動意志追求先行的趨向。這樣，意志的自由是兩種違理可能的基礎；一：直接拒絕所認識的善，如古人說的：「我清晰認識並誠實地稱讚聖善的，而所履行的是惡劣的」。二：意志引動，督促理智，供獻給意志所禁止的，似是而非的善。

屈折性 罪惡，嗜好，惡習，烈情容易敗壞意志；同樣良好教育，心理培養，慎行，超性生活，容

易調整意志。對於神修人最主要的是理智和意志互相的影響。如果意志貪向禁例的，似是而非的偏善，就強迫理智，尋求相當的動機。但理智既自然趨向真理，所以意志昏迷，泯滅，壓制理智，結果，理智不尋求客觀的真理，而只尋覓片面，部分，一方面的理由。另一方面意志對於真誠的理智表顯知恩感激的態度；如果在信德光照之下的理智，時時聖善地感動意志，意志更激烈地督促理智，尋求真正的善，準備聖化整個人的計劃，傾心歸向無上的美善。

信德，聖神七恩等灌注神恩，修正，補充，成全，提高理智，遠遠超越自然本領的等級。同樣，各種聖寵供給意志好似全能的自制，勢力，衝破阻碍，克勝困難，敏捷履行決意的可能。請看，天主照顧的無限智慧，無限仁慈；藉着超性界任何人都能達到極高尙的智慧與英豪聖德的高峯；結果，平凡天才的素常人，也能超越生來聰明而意志堅決的人去。

克己與意志 克己約束意志，逼迫意志；使之在一切事上壓制私慾偏情的自私趨向，寧願緊守天主的誠命；摒棄私意，隨從天主的聖意；蔑視放棄禁例的，似是而非的偏善，尋求許可的，真實的，普遍的善，用自己的主權領導一切內外官能，盡心專務達到超性目的。

當然，一切內克己中最重要，而同時最不容易的是統治並培養意志的工夫。因為天主的誠命有時是難以遵守，天主的聖意與敗壞的人性互相衝突，所以具有自由的人很容易同路費爾一齊說：「我不服從」。他不願意承認，自己是屬下的，而願意在一切事上自己為主，所以應該「克己」：約束，修養，調整，聖化

意志。

管制一切內外官能也不容易，因為意志對於其他官能沒有強制權，不能勉強它們時時隨從意志，而只有政治權，指導權，可以用間接的方法，經過長期的習練，引領它們踏上正路，好像長上管理屬下，教員訓練學生一樣，所以修養和管制一切內外官能的工作需要常久的，系統的克己工夫，而克己的主動者就是意志。

先天缺點

薄弱 意志最慘痛的，同時最普遍的缺點是薄弱。意志堅強的人寥寥無幾，有很多的廢人好似等待着「救命神」，把自己寄托於命運，希望別人替他定主意；若無人強迫，就什麼也不想，什麼也不願意，什麼也不做，什麼主意也不定。薄弱的意志是人類的通病。

薄弱的意志彷彿不滅的鹽，不發熱的火，不流的水和不發光的太陽，換句話說，是一種廢物。所以沒有堅強意志的人，也就如隨着盲目本能做事的無靈動物一般。

堅強意志在乎什麼 對於意志的堅強性，大眾的觀點不合乎公教哲學的定義。一般的人以志力，志氣，意志的衝勁，激烈，精力，勇猛，強硬為意志的堅強；這種說法實在大錯而特錯了。志力，志氣也能是氣質的先天特點；猛烈作事的人能是薄弱意志的人；能是嗜好，惡習，私慾偏情的奴隸。

依照公教的哲學，意志的堅強性在乎意志的無上主權，特別對於本性妄動，天性的趨向，個人的私意，對理的自愛表現的絕對，普遍，恒久，敏捷的自制。堅強意志強迫一切官能，使之事事隨從在信德光照之下

的理智。進一步來講，清階辯別堅強意志的分歧點有三。一：要辯別意志的堅強薄弱，就應該試驗意志對於逆事，不順心的事，相反本性，個性趨向的事表現的態度和反應，所以堅強意志最顯著的試金石便是克己。但不是一切的克己神操能當作判別的標準，只是某人對於違心事表現的克己。因為同一的事，爲這人能是很容易的，爲那人能是很容易的。譬如：做事迅速，爲胆汁者的急性人就容易，爲憂鬱質者的慢性人則極困難。所以意志的堅強，只能表現在主觀的難事上。

二：試驗對象的動作時，不要靠着適合本性趨向的動機，而應該只賴純粹超性動機；只要修得的德行絲毫不與自愛留些餘地，才能稱謂超性德行，才能算是狹義的克己，才能當作堅強意志的試金石。

三：意志堅強與薄弱的程度，與上述的動作上的恒久性，敏捷性，普遍性，英豪德行的三種必要條件，互成正比。

所以要決定意志的堅強與薄弱，就不能單定客觀的公規則，而更該檢討個人的情況。一般地說，來自天主的十字架反逆任何人的本性趨向，所以對於一切人能是意志堅強或薄弱的最穩妥，確實，顯明的分歧點。

怯懦 爲基督服兵役的怯懦人好似逃兵，一聽見鎗聲，便交槍投降。意志所怕的是什麼？一是反逆肉慾的事；勞苦，努力；心窄胆怯的人怕自己沒有學識，相當的資格，勇氣和恒心。二是反逆驕傲，怕喪失臉面，怕失敗，怕他人的批評。

怯懦約束意志，減少意志的精神力氣，所以非剷除不可。聖德的要素是慷慨和英豪性，誰見過怯懦的英

雄？誰見過心小自私的寬弘大量的人？怯懦禁止人專務宗徒事業，把所學的，所知的一切都隱藏在自己心中，總不敢宣講信德。進行傳教工作，勸勉別人，怕聽衆，怕讀書，怕所有的人，怕一切的一切。如果人不克服怯懦，就好像一個地上爬蟲，總不能如鷹似地直冲黑霄。

過度的勇猛 過度的勇猛和怯懦同樣相反神修精神。過度勇猛的原因是氣質的衝動。大多數的膽汁質者，多血質者，好務外的人，容易表現冒失，激烈，勇猛太過的態度；結果，危害健康，促成神經過敏，作事太冒失，走入歧途，順服本性衝動，隨從一切時來時去的印象，因爲毫不加以反省思索，不理會聖寵的感動。過度的勇猛與神修生活完全對立，因此是聖德的仇敵。

情感典型 在情感典型人的心理構造中，情感代替意志；情緒的衝動強迫，領導，感動，統治理智和意志。如果理智反抗，情感便壓制理智的作用，督促意志，蔑視，解除理智所供獻的理由，而隨從情緒的趨向。但一切不屬於理智的先行情感是盲目的，違理，趨向極端和片面的假善，不知忠實，見異思遷，反復無常。情感人時而愛，時而恨；時而喜，時而憂；時而甜，時而苦；時而熱，時而冷；時而勇猛，時而怯懦；時而慷慨，時而利己。他的倫理和神修生活屬於感傷主義，熱狂主義，月亮主義的生活；變換無常，盈虧不一，一遇到困難就絕望無爲。

私欲偏情的奴隸 有的人不但是情感的奴隸，也是私欲偏情的奴隸。意志本來應該站在領袖地位上，而今竟成了奴隸；它本來有統治小宇宙的主權，而今竟成了大眾的小僕役；無上自由的領袖，成了可憐的俘虜。

；也不會，同時也不肯願所自願的。

意志怎麼到了這個地步呢？是因為容忍了違理的繫戀，偏愛人，職務和地方等私欲煽情。但偏愛亂情，好似蜘蛛吮吸蚊蠅的血一般，吸出意志的力氣，使之軟弱無能。該怎樣辦呢？應該慷慨離棄偏愛亂情的對象，以系統的英豪克己強化意志。

放肆 未曾修養的，尙未約束的，放肆的意志不肯隨從理智的指導，而只要順服本能，私欲，烈情，嗜好。對於心事勇猛，對於義務怠慢，無恒，如風車似地主意不定，又好似被風吹飄的黃葉，流浪不安。

意志主義 我們的信仰，倫理和神修生活，是建立在真理基石上的。理智主義根據客觀的真理和不變的聖善分享永遠真理，絕對的美善，謹守天主爲官能定的位置，次序，所以正式同化於天主聖三，成爲其肖像。意志主義擇棄理智的指導，把握獨裁權，擅自從事私欲片面的趨向。無政府主義，與意志主義同樣相反天主指定的次序。在無政府的小宇宙內嗜好和烈情壓制意志；在意志主義的小宇宙內意志強佔理智。

意志主義的人事在氣質的衝動和烈情刺激之下行作。一般地說，意志主義的人好似一切暴君，都是膽汁質者。獨裁壓制「他人」，意志主義的人強佔「自己」的靈魂。在心理構造方面說；放肆的肉慾，猛烈的野心，未曾克服的氣質，同樣拗轉天性，摧殘天主的肖像，但意志主義的人盲目追求氣質的趨向，昏迷理智，捏造虛偽的判斷和原則，引領理智，蒙蔽客觀的真理和倫理阻碍，準備片面的，適合氣質趨向的理由和動機，尋求一些雖然是禁止的，却適當目的的工具。

在社會生活上意志主義者好似暴君獨裁，專制者，同樣都是人面獸心地給別人闖出大禍；在神修生活上進入極端，造出誇大，可笑和極有危險的錯誤學理，在理論和應用方面同樣走入迷途。

公教的倫理生活和神修生活的基礎應該是真理，而不是盲目的意志。在理想的心理構造上，意志磨須不能離開在信德光照之下的理智指導。意志主義是一切異端的根源，指鹿為馬的馬丁·路得說過：「我如此願意，我如此命令，意志應該代替理智」。聖教會的基礎是不能舛錯的磐石，神修非建立在信德光照之下的理智基礎上，不能充分享有聖教會的不能舛錯性。

新時代的心理學設法罷免理智的威儀，利用熱狂，欣奮，羣衆暗示等極有危險性的代替物，措置心理統系，如：以便把意志從理智的「束縛」中「解放」出來，摒棄一切反省，考慮，思索，原則，而盲目並絕對地專務獲得意志所願意的和氣質所要求的對象。結果，以盲引盲，同入陷阱（竇，拾伍，十四）。

一切缺乏真理，奪去自由的心理方法，好似長頸鹿（駝鳥）一看見敵人，就把頭隱藏在砂土裏，以為自己看不見他人，就想他人也看不見自己，因此可以脫險。殊不知獵人一到，立刻垂手成擒。意志主義的人同樣把真理之門封閉起來，一誤入迷途，便做幻想的俘虜，並不足為奇。

暗示 暗示感應完全摒棄理智作用，以固定感應盲目地影響精神生活，使整個的注意力專向一個具體決定，情感，生理作用，企圖的現象。暗示能有驚人的效果，能強烈影響生理，心理，倫理生活，而也能使人失掉自由，盲目隨從所暗示的善或惡對象；造成在生理和感覺生活上的變態；加強同時偽造記憶力和理智作

用。因此利用暗示在刑事訴訟上是禁止的。野心人，情感人，患歇斯的里亞者表現特別強大暗示感應性。暗示絕不能當作獨一無二的，或是主要的，中心的精神修養和神修方法，只是對於患着精神異態者，如心窄病者等，可以在教育，神修指導，暗示療法上有合理並有限止的運用。暗示的素常現象如下：宣傳，時髦，風俗，偽造的五傷印記，群眾暗示，催眠術等。當然一般地說，暗示比意志主義更缺乏真理基礎，更奪去人的自由，所以更相反人的威儀，天主定的心理構造。其危險性，可能產生的害處也是相當的大。

心理修養

三思而後行 做事以前，應當經過相當的考慮，精通了當做事的本質，利害，經濟和倫理價值，一切能有的影響和關係之後，才可以去行。如此才能避免兇猛烈情，違理情緒的衝動，機械習慣的影響，輕浮的危險，武斷的作風，感傷主義，意志主義的強權壓制。

動機所有的心理效率 依照天主與靈性官能建定的次序，意志的一切活動都當繫於在信德光照之下的理智。意志除非受到理智供獻的動機之感動，絕對不該發生作用。所以可以說，動機是感動意志的機關，更好說是具有推動意志效力觀念。在達理的心理構造上，不是理智供獻的動機，而是情感，烈情，意志的盲目衝動，氣質的趨向，外在影響推動意志動作。

從此看來，意志的堅強薄弱，大半在乎動機的吸引力，推動力。強烈的動機才能強化意志；而毫無推動力的動機則不得感動意志。什麼是堅強動機呢？動機許給人的善越能滿足人心，動機的效率就越堅強；所以

許給人絕對善的動機，就有絕對不可拒絕的效率。一般地說，感覺的，現時的，具體的善，在動機效率方面超過靈性的，不在目前的，抽象的善。當然動機的心理效率，首先在乎人的主觀估價；換言之，在乎心理構造，心靈狀態，人生哲學，神修程度。但依心理方面來說，動機對於意志所有的影響，較比其他一切盲目的推動力更有益，更高貴，更穩妥，更恆久，更完美，更聖善。其中的原因是，一：動機根據真理，二：不侵犯自由，三：與聖寵能同工合力。那一種心理方法缺少這三樣優點之一，在公教心理與神修學上就沒有存在的價值。

所以在神修上意志與動機皆佔有同等位置。從此看來，神修人常該準備着妥實，堅固和有效的動機。這是退省神操，每日默想，聽道理，看聖書，訴心，談論神修事業的主要目的。

動機應該是普遍的和中心的。在神修生活上人既不能承行內容複雜的神修計劃，應該講求統一與單純；所以應該尋求一個普遍的，中心的，常在目前的，能維繫全部生活的，能影響並統治一切動作的動機。換言之，整個神修，整個生活，應該建立在神修計劃的中心目標上。結果，意志的一切作用，都要屬於無上效力的最穩妥，最聖善的動機之下。

尋找普遍的，極有效的，中心的，個人的「人生動機」，非常困難。最好在退省神操時懇求天主的助佑，聖寵的光照，以建定一生的動機，或是最低限度要建定某一年的中心動機。聖人們的神修目標，人生格言，便是中心動機的良好舉例。

格言舉例 「人就是得了普天下，失了靈魂，爲他有什麼益處？」（谷，捌，三十六）。「我生在世上，是爲得到更高尚的目的」。「這與永遠相比，可算什麼呢？」。「惟一天主」。「我的天主，我的萬有」。「誰如天主？」。「除了罪以外，沒有惡事」。「我若不成聖，便是虛度一生」。「要緊的，只有一件」（路，拾，四十二）。「有判斷我的，就是主」（林前，肆，四）。「我就是基督的十字架上自誇」（太，陸，十四）。「我爲了一切人，成了一切」。「把一切世物，看做糞土」（腓，參，八）。「我靠着加給我勇力的主，就沒有作不來的事」（腓，肆，十三）。「你要因着這種旗幟得到勝利」。「不怕神，不怕人，只怕犯罪」。「舉心向上」。「寧死不願犯罪」。「或是受苦，或是死」。「戰勝你自己吧！」。「反攻吧！」。「上主是我的牧者，我什麼都不缺乏」（詠，貳拾叁，一）。「如果不可能，就應該試一試」。「你希望多少，就可以得多少」。「愛人如己」。「天主滿意，我也滿意」。「不拒不求」。「事急有救」。「苦盡甜來」。「天主願意，我也願意」。「吾靈付於爾手」。「矜憐我吧！」。「愈顯主榮」。「把我的心，奉獻於聖心」。「我是基督第二」。「主，請爾降來」。「感謝天主」。「榮歸於父，及子，及聖神」。

這些格言，以及其他類似的格言，陶冶了聖人們的神修，希望也能當作我們人生的動機。把聖人們的格言，可以抄寫在神光記錄上，並在退省神操時，在默想中遭受神枯時，總題省察時重思復想，以便能當作聖化人的動機。

具體的應用 在默想中應該把當日能遇到的一切修德和犯罪的機會，合併於中心動機。譬如：容易發怒

的人，該預先準備能敏捷克服忿怒的中心動機，譬如想：「耶穌在他身上，你要如何待耶穌」，把這種固定中心動機在心中反復地思維，並聯合於能激發自己忿怒的人，結果，一見到某人，便藉着聯想作用，自然而然地想起已預備的中心動機，有這樣能吸引神修人的動機在目前，當然也就容易克服烈情的妄動。

再比如，素常退誘惑不迅速的人，要在默想中一再地向自己說：「誘惑一來，你絕對不要忘記，你是耶穌的淨配」。當誘惑興起時，如果有這樣的強烈動機在場，自然退之容易且敏捷了。

在專題省察上，也不是善情善念的多寡，也不是善志的強度，而是動機的強力為最重要。所以應該深切默想專題省察的一切動機，其中選擇最普遍，最強烈，最聖善的動機，當做專題省察的中心動機，並應用在一切機會上。

在神修的高超等級上，天主的聖意和天主的愛情統治人的生活，同時當作中心動機；藉此，人好似以超性本能，直觀地尋到最好途徑，自然依照信德精神去作一切。

莊嚴的決意 在決定善志時，應該莊嚴地許下並決定，自己必要履行善志。機會一到，絕對不要在任何藉口之下，表現不忠實，延期履行善志，如果在聖寵的指導之下，尋到了更善的途徑，這時才可以改變原定的決意，採取更聖善的方法。換言之，修養完美意志的必要條件，更好說，最好方法，便是絕對履行一切善志。所以每次決定善志時，應該好似與自己立定合同，莊嚴許諾於天主，必要依照已定的善志去行。

聖人們以「較善聖願」約束自己，事事要選擇更能光榮天主的，更聖善的途徑，工具和方法。換言之，

約束自己並自己的意志，時時處處必要隨從在信德光照之下的理智的指導。

試問，什麼能當做莊嚴決意的對象呢？對於專題省察的題目，退省神操的計劃，告解的定改，難以習修的德行，習慣犯的毛病等一切關係重大的事業，都可以，也應當採用這種無上效率的心理方法。當然，莊嚴決定的對象應該是清晰的，限制的，應用的，可能的，部分的，特殊的。只要具有以上的優點，才可以在省察時檢討清楚，自己是否忠實履行了莊嚴的決意。

習練 一個人要想學會刺繡，必須習練不懈，直到精通了為止。一個人想學會鐵匠的手藝，也應該常常習練，直到把手藝成熟爲了止。同樣，一個人要想修養完美堅強的意志，也就應該不停地習練，直到獲得了完全的自制，堅強的意志才止。

按計劃 神修人應該依照詳細項目整理固定的日程，神修計劃，整個生活的條例，並前後一致，忠實恒心，慷慨大方，明智和勇毅地承行自己的善志。這樣，一方面在一切事業上必要得到最完美的成績；另一方面自然也要阻止烈情，習慣等違理的影響，並在短期內鍛也似地強化意志。

偉大與微小 爲強化意志，善用天主賞的偉大機會，慷慨犧牲自己，或是把握素日常有而不可缺少的微小的克己機會，同樣是重要並極有益於人的。

什麼是偉大機會？就是能實行慷慨英豪德行的一切機會，如：特殊的困難，極大的十字架，災難，禍患，重病，侮辱等。如果人在這樣的環境中一心翕合主旨，犧牲自己，必能獲得非凡的功效：中心動機藉着全

燔之祭加增推力；超性愛情藉着慷慨而進展；意志藉着英豪的運用而堅強化；天主以豐富的聖寵神恩報答人的慷慨，提高人的天主化生活。

什麼是微小機會？就是責任，義務，團體生活，社會生活，日常生活和神修生活上的一切小困難。這些小十字架，克己的微小機會，既是常有的，所以人如果把握這些機會，毫不苟且地克己，習練一切德行，必能在短期間內極容易陶成堅固的意志。因為「積少成多」，「滴水可以穿石」，同是一理。這些克己本身雖極微小，因此也極容易，但是無恒的人長久忠實於小事，就需要英豪德行，並且因着恒久克己必要造成英豪德行。又因為偉大機會不常有，所以強化意志的捷徑，還是忠實於日常生活的微小機會。

總而言之，一切克己，無論是內克己，或外克己；無論是偉大的，或微小的；必然強化意志，影響人格的修養。在極小的事上不斷習練克己的人，在誘惑中定能屹立無恙，在極大的困難上也必能得到凱旋。

沒有人在一天內能增加二十斤的體重，但是日積月累，增加二十斤的體重就極容易了；人對於意志也是如此。時時克制自己的人容易完全自治，統制一切官能，勝過一切困難和事象。

人在進行不習慣的工作時費力較大，因此工作後便覺得筋肉疲乏。譬如：常走路的人走五十里路也不以為難，而不常出門的人走了長路以後便覺着困乏難堪。對於克己，意志的培養也是如此。俗語說：「熟能生巧」，就是這個意思。

反攻 反攻的方策，不只是失足跌倒之後的相當基本補贖，而也是預防本性妄動，調整片面趨向，禁止私

欲偏情，阻止烈情違理衝動的攻擊戰畧。的確，預防生病，剷除病根，遠遠勝過最有效的療瘵疾病的良藥。因此克己精神督促人「時時反攻」，就是在一切事上，只要不防碍健康，義務，明智，愛德等，尋求克己的機會，作相反本性趨向的事。譬如：如果繫戀某事，便要立時拒絕某事；如果開始愛某人而不出於正義，便要立時離開某人；如果心中覺着反感，想躲避某人，即時就要尋找某人，同他說些和氣且滿懷愛情的話；如果心中厭世嫌人，因此就誤傳教工作，愛德事業，馬上就要打定主意，必要把握一切機會，按着自己的地位和聖召，在傳教工作上要超過其他最熱心的傳教士；如果自己在學術研究上輕率與浮淺，就要用修養理智的一切方法努力養成最清晰，深切，敏捷的意志。

補贖 在國家或一切團體生活中，如果沒有刑罰，就談不到紀律和秩序；在人的心理構造上也是如此。具有自由意志的人，對於自己的一切行動都負有完全責任，因此每次犯了規則，每次就該受罰。

這種刑罰和補贖皆有益於任何人，就連合路上的完成者也不例外。當然刑罰和補贖的種類，方式不能一概而論。煉路上的開始者需要感覺的刑罰，以便因着怕刑罰而不放縱意志。更適合於合路上者的刑罰是吾主耶穌加給伯多祿的補贖：以愛情補償背主之罪。無疑地，最好的方法，就是寬宏大量，犯了錯誤，以雙倍的忠實以資補補。譬如：忽畧職務的過失，不但只在強度熱心上，而且在次數，範圍，時間，量度上，還要以雙倍的神操加以補充。如：忽畧一分玫瑰經，就要念兩分玫瑰經，作為補贖。如果因了輕浮缺了一小時的默想，為做補贖，就要行兩小時的默想。對於別的事也當依此類推。誰若忠實遵守這條規律，必要迅速養成

堅強的意志。

誘惑與困難 誘惑與困難是造成堅強意志的製造廠。天主許人受誘惑的目的，是要人藉着退誘惑修正意志；許人受困難的目的，是要人藉着克勝困難培養意志，所以誘惑和困難是天主措置的教育學府。精通神學的人，藉着退誘惑和克勝困難，能極度強化意志，使之天主化；好似鐵匠把火紅的鐵錘打彎曲，做成器具一般。

綏靖戒慎 綏靖剷除意志的過急，空忙，亂雜，冒失，使之安靜，前後一致，有條不紊，在相當考慮之後方行。所以要想做得好，非有克己的工夫不可。許多人做事，或失之過慢，或失之太速，這都是氣質生出來的缺點，同樣也是缺乏自制的現象；所以應該以克己的方策，克制意志的妄動。

克制怯懦 克制怯懦的方法有二：一是本性的，一是超性的。

一：本性方法。可以用超性化的樂觀主義和實在主義來克服怕失敗，怕丟人的衝動。經驗教訓我們，在不適合氣質的事上，人本來可能做的，也不敢去作；相反的，在適合氣質的事上，人連不可能做的也敢去作。換言之，人的自信自恃，對於本性的趨向有些過度，對於不適合天性的事乃是不及，因為本性趨向昏昧，泯滅自己的天才，本領，能幹的估價，所以應該利用在信德光照之下的理智消除「自覺自認」的片面缺點和錯誤。

二：超性方法。克制怯懦的最好與無上效率的方法，是以深切的謙遜依恃天主的全能。信德精神不但不

怕失敗，喪失臉面，而且還希望尋求輕視與凌辱的機會，因為相信，對於光榮天主，聖化自己，拯救人靈，忍耐，謙遜和十字架的效力遠超過最光輝成績的效率。的確，來自舒服的生活，懶惰，懈怠，利己中心的無為不是謙遜，也不是依恃心的表現，而是最可憐，最可蔑視，最卑劣的怯懦。所以超性的謙遜和依恃心應該合併於盡心盡職，協力設法善用一切相當的工具，方法和機會。

要想克勝情面的阻碍，應該深切思索，確信，感悟，人的真正價值並不以他人的批評為準繩，而只是根據天主的不能舛錯的估價。真正的超性自重賜與人深切的謙遜，無限的依恃。謙遜依靠天主的人，不顧情面，不怕人的批評，把一切受造物，依照聖保祿的原則，看做塵埃糞土，且永不息止地，不能阻止地，直率地，且不偏袒地奔向其目的。

祈禱 無疑地，祈禱就連在本性心理方面來說，也是修養意志的最好工具和方法。的確，只要以相當的時間，地點，姿勢，恒心，內外恭敬，收斂心神來祈禱，便能修養意志。但祈禱對於修養意志的効力，首先根據着祈禱與聖寵所有的密切關係。一方面聖寵的能力遠超過最堅強意志的能力；另一方面聖寵激烈地推動意志，使之尋求聖善；直接並根本強化薄弱的意志，軟化固執的意志，堅固無恒的意志。所以如果沒有豐富聖寵的扶助，誰也不能有堅強的意志。為什麼呢？因為意志的堅強性首先在乎恒久履行相反本性趨向的善志，但只有聖寵的超性原動力，才能長久彌補意志之不足，並且超過本性的動機，推動意志去反對本性的逆事。

可是聖寵主要的源泉是祈禱。我們藉着默想永遠真理，神修原則，天主教生活可以得到，在心理方面為

修養意志要緊的中心動機，並施行善志的原動力，實體助佑。在一切默想方式中，聖依納爵的退省神操，遠超過其他一切修養意志方法。

祈禱與自由 祈禱的重要在人失望之際，便可以特別表現出來。譬如：一位神師看透了，所領導的人缺乏誠實，臨下罪過，並且一切勸告均歸無效。這時神師為破除他的執迷不悟，不要在自費力，也不必千方百計地想各種方法，勸他辦妥當告解，因為他是自由的，任何人也不能勉強他披露自己的心幕。最好，熱切祈禱，多行苦工，祈求天主的聖寵，感動他的心。祈禱，也只有祈禱，對於一切心硬清冷，意志固執的人能有驚人的效力，蔑視最顯明動機的人，也屈服在聖寵的感動之下。祈禱不但是對於他人的意志有偉大的效力，而且特別對於自己的意志也是最重要的，最普遍的方法。如果我們對於天主要求的犧牲，必須離開罪穢的義務，應該建立的善志有不能克服的反感，難以得勝的困難，最好，不再多加考慮，思索，而盡心努力以祈禱和克己求得變換意志的豐富聖寵。因為一切心理方法無功效時，聖寵忽然能有美滿的成績。

情 緒

情緒的心理構造 情緒是人靈性生活的鮮花，種種色色的善情裝飾並延長理智和意志的產品。理智認清真理之後推動意志，建立實行的決意。意志根據強烈的動機，把理智供獻的具體判斷和建議變成決意和善志。但理智和意志的作用，決意，是時來時去的，一剎那間就會消逝，在這油乾燈盡時人心尚未滿足，願意享

受精神作用的效果。人生目的不是勞心勞力，而是享受工作的效果；能滿足人心的幸福，享見天主的核心，絕頂，也不是理智的精通，也不是意志的趨向，而是與天主同享的無限幸福。擴充，完成，延長理智和意志的作用並滿足人心的，不是別的，就是情緒。

在所禱上理智盡力把愛天主的動機呈示給意志，意志接受動機推動力之後，便背棄受造物，而全心歸向天主。可是人心絕對願意再進一步，就是長久享受愛情的幸福。所以愛情的情緒充滿湧溢於人靈，變換人心，使人的精神愛情化，使人特久於能滿足人心的愛情中。從此看來，一切精神作用的終點和目的是情緒。但對於違理的對象和精神的作用也是如此。譬如：某人得罪了我，理智呈顯給意志恨人的動機，意志藉以心中背棄某人，激發忿怒惱恨的長久情緒；結果，遇到機會，在心中存在永不滅的惱怒爆發，驅人報復。

先天缺點

叛逆的心情 原來心情是人靈性生活的果實，天堂福樂的終點。但是在這滄茫之谷裏，原罪顛倒了次序；以先為後，以終點當作開始；心情不但不繫於理智和意志，而把握獨立自治；不隨從理智和意志，却設法牽引理智和意志；不尋求整個人的公益，却搶奪片面的私益；不讓人趨向普遍的善，而勉強意志追求部分，暫時，虛假，似是而非，並禁止的善，總而言之，催迫人進入歧途，喪失靈魂。

克己的目的的一方面是恢復原狀，佈置合理的次序，壓住，克制先行理智和意志作用的心情妄動，並防止，抑制，叛逆信光和反對理智的心情衝動；另一方面培養，激發適合於善志的相當心情，並統制，綏靖，戒

慎情緒的作用。

心理修養

堅決 心情的衝動如果與風作浪，擾亂心中的平安，應當怎麼辦呢？應該分析兩種情況。

一：心情如果在心內是臨時的，時來時去的，極猛烈的，時常改變的，時而發生怕情，時而發生嫉妬，時而發生憂愁，這樣的心情不是人爲的，而是氣質並性格的衝動，誘惑的起引，無聊的附屬現象；所以不必加以系統方法，心理反應，且更好一味地蔑視，防止抑制罷了。

二：如果同樣的違理心情翻來復去，好像固定觀念似地在心中起伏不停，擾亂人心，奪去心中的平安，這樣的亂情，便是缺乏神修自由和中立，懷着違理繫戀和偏愛的鐵證。這樣的心情衝動不是別的，就是良心的督責或聖寵的催迫。其目的是使人剷除斷絕對於人物，財帛，地址，責任所懷的，容忍的偏愛，怕情，憎恨，嫉妬等亂情或惡習。在這情形之下，應該清晰地檢討亂情的來源，倫理性，違理趨向和目的，並慷慨犧牲和摒棄亂情的對象，革新整個神修生活。不然，不但在神修道路上毫無進步，而且必要後退，自投陷阱。

謹慎 怎樣才能壓服，克制，統治違理的心情呢？談何容易。人對於心情沒有強制權，而只有政治權，所以應當用政治的對策爲進行的前提。最重要的是在可能範圍內，要慷慨犧牲自己，希求心情所惱惡的，棄捨心情所希圖的。用這反攻方法，有時立刻就能根本剷除違理心情。

此外，要運用教育，辯術方法，高談濶論證明，心情所希圖的是不必希圖的，心情所畏懼的是不必畏懼

的；對於其他一切亂情也是如此。比方：一個學生怕考試不及格，於是在默想時應該對自己說：「一方面靠着全能的天主，不但能考試及格，而且還能得到光耀的成績。另一方面，如果在自己孜孜讀書之後，着天主賞賜失敗的十字架，藉此十字架必要在神修道路上突飛猛進，獲得光榮天主，拯救人靈，多立功勞，多得利息的資本」。大家都能明瞭，懷着這樣的心靈狀態，就連違理的情緒也要一目了然，忽趨平息，因為明瞭，所希圖的對象並不是非有不可的，而且可以用其他價值更優越的對象以資彌補；所以無論如何，絕對能達到目的，心滿意足。

當然，具有心靈純潔，純正意向，事事吻合主旨精神，只尋求光榮天主的神修人，容易實行統治情緒的政治手續，因為在一切人物事象上，以信德精神，神領聖體的方策，接受絕對滿足人心的天主。人的神修程度越高尚，統治情緒的克己也越容易。

對於天主的善情，克己的義務是，以明智，綏靖，戒慎自然發的心情，並根據動機的心理方策設法，自然激發相當的善情。

過度敏感性 過度的敏感性，感傷主義是多情人的缺點。感性的人充滿違理心情的妄動，無根據的感應，各種心情的衝突，對於他人的冒犯，慢待和自己的丟臉，失敗等，感覺得特別敏銳。克制敏感性的心理方法如下：

一：不要投鼠忌器，同野草一齊剷除莊稼，開刀時斃人性命。換言之，不可一味地剷除情緒，硬化人心

，變成冷情人。

二：要調理修正，綏靖戒慎一切心情。對於一切人物事象要加以好的解釋，常以爲他人的作風是出於善意。如果沒有公益的關係，就不要原諒自己，尋求交際與自己所厭煩的人，也是調整心情的良好方法。

三：轉移敏感性於超性對象：厭煩世俗，一心歸向至真，至義，至聖，至善的天主；以愛德充滿一切神操和日常生活；把心中的愛情湧溢到一切人身上，愛人如愛天主；在一切工作中如爲天主勞力一樣；收興失望時要牢記耶穌所說的：「你們受勞苦的和擔重擔子的都到我這裏來吧，我要使你們得到安息」（竇，拾壹，二十八）。所以絕對不要在人一方面尋求安慰，更好牢記耶穌在十字架上所表現的希望：「我渴」（若，拾玖，二十八）；就是希望我們不尋求安慰，只慷慨忘掉自己，且盡心努力安慰耶穌。

心情的中心 一切心情的基礎，中心和目的是愛情。愛情利用其他的心情好像身穿各式各樣的衣服一般，所以統制情緒，就等於調整愛德。一個尙未統治愛情的人，不免時時受到各種亂情的妄動和騷擾。相反的，愛情堅定了於神聖淨配身上，其他心情也要同樣環繞着天主而轉動。未曾克服的心情兇如猛虎；已經克服的心情馴如綿羊。

人心理構造上最深切的基本趨向是自尊自大，最猛烈的情緒便是尋求別人的重視，所以克制情緒的計劃包括着消滅自尊，以純正的意向在神修生活或在日常生活上只尋求天主。而一切對於自我的思念當退如誘惑，把自己完全獻托於天主，懷着無限的依恃，犧牲精神，盡心努力愈顯主榮，善盡職務，把心中的愛情湧溢

到一切人身上。

如果生活在第三級的謙遜生活中，誠實而決不自尊自大並希望他人的輕視和凌辱，就不應當畏懼心情，因為以謙遜為基礎的情緒，不但不是人的仇敵，而且是最好的朋友。

超 人

從前有五個信友，對某位殉教聖人的聖蹟，各自表現了不同的態度。第一個信友跪在聖蹟前，熱切呼求了這位聖人的轉求。第二個人驚奇說：「這個像框何其麗美！」第三個人過來問道：「這值多少錢呢？」第四個人却懷疑說：「這是真正的聖蹟嗎？」第五個人說的話，更是妙人妙語，引起了衆人的驚奇，他說：「這個聖蹟我可以借用幾天嗎？」請看五個人的思想，於隻言片語之間，竟有了天淵之別！

又有一次這五個人同時受到發表關於駱駝論文的委任。第一個人聞命之下，馬上去到駱駝的產地認真去做實際的調察。歸途中寫了一篇冗長的論文。題名曰：「駱駝與祖國之利益」。第二個人却把這個委任視若等閒，信步走入萬牲園中，騎在駱駝背上，玩耍了一會兒，回來就草草寫了一篇「戲駝記趣」，刊登在本日的報紙上。第三個人具有學者的風味坐在圖書館裏，開始研究駱駝的名稱和發祥地。第四個人志在發財說：「這裏交通不便，我去買一匹駱駝。定有利可圖，吃飯問題解決之後，再去談學不晚」。第五個人對於前四人甚覺不滿，遂寫了一篇文，大事批評，深斥他們這種不顧實際只向空談的作者，殊不知他正是罵的他自己

，而不是他人。

這幾個人都不配作標準人物，因為所謂標準人，以克己的工夫剷除了一切缺點，片面；獲得了一切優點，成了爲完全的人。

在私人生活中

修養超人的製造廠 誰都知道，人與人之間有着莫大的區別，這區別一方面根據先天的心理構造；另一方面來自教育，習慣等外在影響。如果願意達到標準人，超人的地步，就要準備兩張自我照像；一張陳列現實的自我，一張描寫理想的自我。

一：先要描寫現實的整個自我，繪成一個實在的自我小影，就是自清晰寫出消極方面和積極方面的一切優長與缺點。在聖書中多咱見到了自己所有的特點便記錄出來，加在自我的照像中。

再者，還應該對這些優長和缺點的根源，由來，作進一步的探索，考究什麼發自天性，什麼來自人爲。對於人爲的優點，再進一步地分析研究，產自何事，是否產自教育，或其他外在影響？

二：要描寫理想的自我，就是依照退省神操的計劃，默想中的決意，聖寵的感動，把自己希望的一切長處，優點，德行，合併一齊，藉以變成可能列入聖品的自我照像。當然，這個理想的自我照像上，不要提出消極的因素，方法，宗旨，而要積極進行；換言之，絕對不要打定主意：「不要」如何，而只要定志要如何」。在理想的自我計劃上，單獨普遍的大概宗旨，譬如：「要成聖」，絲毫沒有效力，應該加以部分的計劃：

就是理智，意志，情緒，氣質，性格等官能天才的心理和神修修養方策。

將修養超人的幾種心理和神修觀點陳列於下，好使每人容易補充自己的神修計劃。

愛慕真理 對於自己要多用理智，少用情感，對於別人要多用情感，少用理智。「君子嚴於待己，而寬於待人」。

對己對人常要誠實：虛詐，滑頭，狡猾，滿意不伸，保留真意，謊言，原諒自己，推辭，託故等一類的言詞，都是自愛的表現。必要避免誇張吹牛似的言語，好似避免謊言妄語一般。訴心時自己如何認識自己，也要如何告知神師，因此你知道的一切，神師也必要知道。對於神師要表現絕對的誠實，純樸。在言語和諾言上，自然也當是可信的，忠實的；因為不忠實是最大的謊言，是具體的謊言。

不要固執己見；如果有人拿你開心，你要報之一笑。你自己有了錯誤，不忿不怒，都是愛好真理的表示，因為這是謙遜的果實，而謙遜就是真理。

自治 對於思言行爲，五官，想像力，理智，意志，情緒，一切官能，以及對於飲食上的不調，肉體疲倦，失敗，他人的慢待凌辱等逆心的事象，就是對於整個的自己要獲得完全的自測和自治。

有的人也說也做，有的人不說而做，有的人說而不做，有的人也不說，也不做；你是那一類的人呢？

要做一個有精神的，勇毅的，前後一致的忠實於自己和責任的，可靠的人。打定了主意之後，除非有了更叛逆自愛的愈濬，則絕對不要改變，而要極力實行到底。一切應行件，一遇着機會，就立刻要承行，不要

拖延時間，反要勇毅衝破一切阻礙，努力得勝環境，因為凡人受着環境的支配，超人則支配環境。

不要等待他人替你拒絕你心中的願望，你自己却當屢次自動拒絕心中的貪欲；這樣，既然能獲得無限的美善，為何還尋求那地上微賤的事呢？

遵守秩序 當善用光陰，謹守日程，避免夢想，醉生夢死，在接到書信之後就立刻答覆。

事事要出眾。你的一切作品必要是美妙的傑作，模範品，為達到此目的，工作時神經不要太緊張；而勞心或是勞力時必要工作兩小時之後以短時的拜聖體，念玫瑰經或休息以隔斷之。

除非公益所求，總不要「開夜車」，做夜工。謹慎避免損壞自己的什物，更要謹防毀壞他人的財物。在臥室內要極力講求清潔和次序，按時而起，按時而睡。在大街上，在聖堂中，在學校內，以及其他一切公共場所中，要注意公德和交通，不要漫不經心，破壞紀律。更要禁絕無益的閒談，過度的興奮，在一切情形內須保持內外平靜。神經過敏是缺乏自治和道德的鐵證。

做技術專家 你怎樣工作？你擔任的百事都成功嗎？讀書和職務上的成績如何呢？盡職時應該使衆人都心滿意足，但絕對不要貪圖他人的誇獎和讚美，因為這正是反對純正意向和謙遜精神。怠惰心寬人獨自工作時，要像似在別人和長上面前工作一樣；怯懦畏懼批評的人，在別人的眼前工作時，要彷彿獨自工作一般。

在工作上分三種人。有的人喜歡工作，有的人也不喜歡也不厭惡工作，有的人厭惡工作。第一種人希望工作早早開始，第三種人希望工作快快結束。你應該常愛工作和職務，就如愛你的靈魂一樣，喜愛職務與工

作的人，在工作時就如在放假時一樣地心神愉快。

當用盡全力，在自己的職業上當做專門家。如果有時不成功，不但不要失望，而且還要勇往直前，更加努力，非達到目的不可。困難越多，人的精神和努力也該越大。著名的演說家，就如古代的狄摩西尼（Demosthenes）和現代的邱吉爾（Churchill）先前都是口吃者，但是他們都以系統和長久的克己改正了自己的缺點，成了著名的大演說家。

精神 總不要表現憂愁，昏昏憤憤，膽怯，敗興，昏睡，暮氣沉沉的態度，而要時時處處懷着活潑的精神。心靈的精神是極豐饒的生命原力，能倍加事的功效，歡樂眾人。

要當做太陽，不要做黑夜；要當做良藥，不許做毒汁；要當做甜蜜，不要做酸醋；要做人的助佑，不要做人的阻礙。

真正的精神不是過度的敏感性，不帶有攻擊性，不干涉他人的事務，不逼人從己，不囉唆他人，不誇張，事事不趨向極端，不昏迷人，不妨害健康，不見笑於人，不催促人行不明智的事等。

明智和超性的精神不是忻奮，不崇拜景仰任何人，不酷愛任何受造物，對於任何學理，系統和方法也不狂喜過甚，對於任何受造物的忻奮是短視眼光的標記，只有唯一的天主堪當人的忻奮，景仰，在一切絕大愛情之上。

勇往直前 有什麼標記可以看出人愛自己的責任呢？就是在盡職上的進步。喜愛工作的人日新月異，日

趨完美，常不滿足已得的成績，常在設法，事半功倍，要達到更完美，更高尚的成績。所以自己的聖召，責任上的功效，應該作為每日總題省察，或最低限度，要作為每星期小退省時的檢討題材。

對症下藥。慢性人應當在工作，談話，行路，玩耍，讀書等一切事上勉力畧加迅速。反之，急性人的計劃是慎重，緩靖，安靜，中庸，穩妥，澈底，深切。人越恒久並澈底習練修得自己缺少的一切優點，就越迅速，越齊全地達到超人的地步。

暴戾 在世俗事上總不要暴戾，而要把整個的熱情歸於耶穌。不是勞苦，也不是常時間的工作是疲倦，消費精力，而使人失忍耐的原因却是工作上的急躁或厭煩，萬惡之源。

如果他人好忘掉自己的責任，屢次到場遲慢，或是因為他人不才無巧並漫不經心，你應該代他工作以補其缺；或是他人猜疑你的言語，疑惑你的善意，以及類似的一切，你都要甘心忍受，行若無事。

在遊戲時總不要暴戾，而當隨合他人，適應他人的意見，設法使人歡樂，讓他人獨佔勝利。

舉心向上 在每日的生活中當想今日便是一生的末日，準備計劃時該想永遠不會死。不要掛慮自己不當作的事，而努力履行自己當作的一切。膽怯和悲觀湧到心頭時，要盡心竭力設法獲得成績。為天主的光榮應該作的或可能作的事越困難，越當振發精神，集中力量，設法履行。既然如此，似乎不可能的事也必要成功。

不要說「世道衰微，人心不古」。在歷史上時時能見到罪惡和災難；已往是如此，將來也要如此。有的

人好似體化的悲觀，時時怨天尤人，雖然總不肯報怨天主的照顧，而實際上對於自己，對於他人，尤其對於整個宇宙常是不能滿其心懷。

如果怯懦興起，要以英豪的勇毅努力克制。如果理會，苦心焦思的惡習佔據心靈，就要忘記自己，把整個的自己要為大眾而犧牲，就在愛德和宗徒事業上尋到充滿人心的理想宗旨。

但只剷除畏懼的遠理對象不夠，因為未曾根除的畏懼還藏在潛意識內，當你毫無準備時，在困難不順心的情況中還要出現，破壞人的計劃，應該解除其力，剷除其根蒂，以心理方法，超性動機消滅其發生的可能。對於憂鬱，憶病，心窄病也都該如此。

愉快的心懷 應當以愉快的心懷善盡一切職務，並在一切事上要抱着愛情和愉快的精神，特別是在憂患中更要表現喜樂。

善人喜歡留「在家中」，在家庭的家如在心中的家一般，如果「室家」和「心家」不適應人的心思，就要飾以愛情精神，使之可愛留戀不捨。也要喜愛兒童，愛惜一切家畜。

避免輕信性 對於消息要表現謹慎；對於謠言，無稽之談，更不要表現輕信性。對於一件事，如果不是親眼見的，或者不是絕對可靠的人說的，就不要相信。謠言長着兩翼，具有極豐富的生產力，其進化階段是：蚊，鷹，虎，象，龍，鬼。

特別是對於有悲觀樂觀風味的新聞，不要輕信，因為過度的良好與惡劣，十之八九都是謠言；至於那些

不倚不偏的新聞，普通却帶有些真實性。

不要把聽到的謠言傳述給別人，做一個錯謬及虛偽的宣傳員。也不要輕信自己的想像，反感，和評判。如果見到了一種惡事，對於他人的作風和可能遇到的事象，在未會發生之前，應該預想，預防一切可能有的惡意和危險；而在事情發生之後，應該把人的作風加以善的解釋，對於遇到的勝利和危險保持平心。這樣能避免「不料想」，「想不到」的事象，或由於苦心來的不義判斷。如果見到人的不善，不要起惡心，多思念，而立刻要打定主意，自己絕對不要效法他的作風，而要努力作相反的善，以後要忘掉他人的不善，多次回思自己的聖善決意。

明智 在健康問題上，在指教人時，在言談上，在工作計劃上，在善用時間上，不但應該避免一切有害的事，而且更該躲避一切無益於人的閒事。不要担任超過已力的工作。在許諾上應該謹慎，要以好似先知般的精神預料未來的一切，並可能發生的事件。

不要盲目地效法他人，雖然應該學習於人，但只是在經過澈底考慮和熱切祈禱之後，才可以把他人的作風和原則貼合在自己身上。不要做一個善於模仿的猴子，而個人却當胸有成竹。

不要做革命家，不要主張改造整個的世界；也不要做保守黨，反對一切改良與發展。不要把祕密委託他人，也不要求他人保守秘密；如果必須保守秘密，你當首先保守。單獨自己知道的祕密較比委託他人的祕密更爲穩妥。但是也不可過於不信賴人；對陌生人說話，就如對熟人說話一樣；對熟人說話，也要如對陌生人

一殺。閉口緘默和洩露秘密，同樣是極端，所以也當同樣躲避。

學習緘默 如果沒有人問你，你就不要發表意見。孔夫子說：「敏而好學，不恥下問」，所以你要虛心若谷，徵求他人的指教，就連你未曾叩求而他人施於你的指導，你也要接受。孟子說：「人之患，在於好爲人師」，所以你要甘願作衆人的弟子，而不要做他人的教師。總不要希圖別人的知情，謝意，報酬和讚揚。如果別人虐待你，批評你，欺壓你，不要掛懷，快快忘掉吧！你該喜愛聽命，要避免出命。在談話時要比他人少說幾句。不要借他人的東西，如果他人要借你的東西，你該預想，易出難回。不要聲張你的病苦，困難和其他任何十字架。不要對他人述說你的夢。不要太信自己的判斷，不要用諂媚政客的手段拉攏人心。

接受他人的勸告 要喜歡請求他人的指教，常常感激勸告自己的人；不由於你的請求而他人自動加在你頭上的責斥，更要抱着謙遜和受教的心去接受；如果他人的提議能愈顯主榮，就要甘心隨從。

該知道，如果只有消極的勸告，就是只批評而不加指導，大半是出於反感，嫉妬，忿怒和其他違理之情；來自真正愛德，宗徒精神的勸告是積極的，掛慮應行之善，供給人作事的計劃，所以他人勸告時，應當質問清楚，依照勸告者的意見將來應當怎樣去辦；也不要只滿意於概括的指教，而該請求應用和具體的指導。

在一切情況中，如果他人的主意不壞，或者他人的建議比自己的主義較好，就必要隨從，以免當作他人的眼中釘。

如果他人憎嫌你，你就應該反心自問，絕對不要在他人身上去尋求原因，而當歸咎於自己；也不要設法

，改正他人，督勸他人，只要改正自己；久而久之就可以使善心人喜歡你了。

「良藥苦口利於病，忠言逆耳利於行」，所以應該帶着謝意，笑容和知過必改的心靈去接受一切批評。

慎於判斷 如果沒有事實作證，總不要猜疑別人的言語和善意。不要判斷與你有來往的人，更不要判斷與你不相識的人，因為他們做事的動機你無從知道。

對於不清楚和無益的問題不要發表意見。判斷他人不要過於嚴厲，但是也不要稱讚他人太過，在一切判斷上要合乎節度，謙遜和公義。「你們怎樣判斷人，也要怎樣受判斷。你們用什麼尺寸量人，也要用什麼尺寸量你們。爲什麼你弟兄眼中有一小草，你看見了；你眼中有一大樑，你倒看不見呢？你眼中既有大樑，怎能給你弟兄說：容我取出你眼中的小草來呢。假善人，你先從你眼裏取出大樑來，然後再看看，怎樣取出你弟兄眼中的小草來」（賽，柒，二）。

所以不要在你從前已經犯過，或者現在還常犯的過失上判斷並責斥別人。不要只用言語，而更要勉力以善表改正並感化左右的人。不要比較別人的優劣，稱讚人時也不要提出，這一位比那一位更好，因爲那人聽見這話，必要難過起來。

三思而後言 說話以前先當深切考慮每句話的關係。發音還要清晰，緩慢，並加以修詞。說話要少，而說的話還要含有意義和興趣，容易使大家言笑皆趣，鬆快他人的胸懷。

在別人爭論時不要只袒護一方面，說些厚此薄彼的評斷；在不得已當發表意見時要主持正理。不要固執已

見；對於不確實的事不要以決斷的口吻說之確定不移。有的人好似富有抗辯精神，常與人爭辯衝突，有時尚未明瞭他人的意見，已經表示反對。有的人連自己不知道的事也要談論不休，連自己不明瞭的事也要同意符合。

說話要順人心，不要同思想簡單的人談些高深學理，也不要和博聞廣見的人談些淺近的問題。

良謀可貴 如果他人沒有請教於你，就不必指教他人。雖然在你忙碌時他人求你指教，也要慨然應允他人。但是不要督促他人隨從你的意見，也不要限制他人的自由。

在社會生活中

重大關係 在團體或家庭中，你佔着甚麼地位呢？是生產份子或寄生蟲呢？是建設或是破壞別人的精神呢？是牽引人向上或是拉扯人向下呢？別人因着我得益良多或受害較重呢？得救或喪亡呢？

同別人在一齊時，我與他人的影響，他人對於我的反應如何呢？別人對我怎樣？是愛慕？是畏懼？還是討厭我呢？我對別人又怎樣？是愛慕別人？是畏懼別人？還是討厭別人呢？我的容貌，舉止，表樣如何？我有人格，權威嗎？

在團體中通常有四種怪戾人：抱個人主義的，奴隸成性的，革命反動派和專制派。你是那一種人呢？

有一個人，在船隻傾後，獨自在海中漂流了三十七天，後來被救登岸。人問他，在海中最難當的是什麼？他回答說：寂寞！但是有多少人彷彿沉沒在團體中，永遠聽不到一句愛德的言語，見不到一副和悅的面孔。那麼，請對一切人推心開腹，表現心中的愛情，使他們感覺到你真正愛慕他們才是。

人與人間的和平並合作的最大障礙不但是惡人的惡意，而且也是善人的彼此不瞭解。不瞭解是產自民族，教育和氣質的不同。家庭，社會和宗教等各團體中也都是如此。憂鬱氣質的德國人和多血質的法國人；好靜務內的日本人和好動務外的中國人，雖然有彼此幫助的宿命，但實際上他們還是在互相侵擾着。福音，賜給人真正幸福的宗教，既然附帶着外國文化的色彩，於是中國人因為排斥外國文化，連唯一的真宗教，也不肯接受了。在傳教士中外國精神和本國精神的衝突也正在阻止聖教廣揚和發展。所以個人該脫下一切片面成見，把自己陶成社會生活中的超人，標準人，以便善度團體生活。

愛慕左右的人 你應該以絕大的犧牲精神努力，對於一切左右的人漸次生愛，他們是天主賞給人的伴侶；缺乏真誠愛情的人就不能和社會共同相處，也不能成爲標準人物。

你同人的來往何如？誰與你抱同情？你與誰抱同情？其中的原因動機是什麼？在團體內是否有一切人都厭煩的人呢？檢討其原因，並在你的品行和人格上剷除一切相似的過失和缺點。團體內是否有一切人所喜愛的人呢？檢討其原因，並努力獲得他所有的一切優點。對於大眾應該一視同仁，更好說，該和藹可親地待你心中所厭煩的人。

人非草木 人非草木，孰能無情。無論誰，如果你瞭解他，器重他，他定然要滿心喜歡。

應當使你團體中的一切人，都感覺到你器重他們；所以你對於一切人要有相當的禮貌和愛情。尤其以福音的精神愛同伴，小孩，工人，窮人和平常人超過愛富人，學士和著名的人以上。人在天主台前，都是平等

的，因此在你面前，也應該是平等的。你應該牢記你團體中每一個人的主保瞻禮或其他慶辰，爲避免遺漏起見，可以記在瞻禮單上。要勸說一切人，使他們堅信，他們有超人的聖召。你應該如此待人，使他們情願請教於你，依賴你，求你幫助，要關心別人的健康，福樂，希望和前途等心事。你要幫助，提拔一切人，不要壓伏阻止任何人。

在第一次世界大戰時，有一個兵舉手想打死對面的傷兵，那個兵就大聲喊道：「我家中還有老母親哪，請你不要打死我」，那個兵一聽這話，就放下手來讓他走了。你對別人說話時也應該想，他有母親，兄弟和姐妹，此外還有天父，天母，天兄和天上的淨配他們都很愛他。耶穌說：「爲我做的」。（賽，貳拾伍，四十二），誰還能不愛別人呢？

與人交際時 與人同居共處時，你的一切言語，動態，不要妨礙他人；不要低聲微吟；不要拍手擊案；別人向你說話，你不要打盹以表不耐煩兒；別人站着，你不要安坐不動；別人說話時，不要打斷他人的言語；別人站着，你不要徘徊不休；你同誰說話，你的臉就當面對着誰，連同異性人談話時，也該如此。如果本地的風俗不同，不要隨從這假善的風俗。別人桌案上的東西，特別是書信，像片和書籍，你不要張望，偷偷翻閱。當着人也不要抓頭皮和臉面，不要挖鼻孔和其他肢體，兩腿不要疊作十字形；說話時聲音不要太高，鬧堂大笑；別人低聲談論秘密時，你不要走到他們跟前去。

幫助他人 別人怎樣幫助你呢；你怎樣幫助別人呢？除非萬不得已時，總不要求助於人，但一遇到機會

，你就該甘心幫助他人；應該設法，多施於人，不要設法多受於人；設法一切與你來往的人都要受到你的恩澤；你應當注意，別人希望什麼，喜愛什麼，不要注意你希望什麼，喜愛什麼。

從前有一個富翁，爲了一匹跑掉的馬定了五塊金圓的懸賞；於是衆人急忙四出尋找，只有一個傻子一步不動；呆思片刻之後，忽然一直向着固定的方向跑去，過了一會兒，便把馬牽回來了。衆人都很奇異，失馬的主人問他說：「你怎樣知道馬跑去的地方？」他回答說：「我這樣想了，如果我是馬，我要做什麼？要往那裏去？因此我就一直奔到草澤中，馬果然就在那裏」。於是他就歡欣踴躍地接受了應得的報酬。

你和別人交際來往時也應該常想，他人喜歡什麼，他人向你希圖什麼，你怎樣能爲天主的原故把握他人的心，你應該怎樣和他人說話。只說客觀的真理不夠，還該設法，使他人接受真理。如果你達不到此目的，更好緘默不言。如果別人拒絕了你，你該明白，這是因爲你這一次沒有遵守以上的規則，檢討其原因，改正你的過錯。再進一步來說：應當使他人喜歡做你所希望他做的事，所以你應該使他明瞭，你所要求的是爲他有莫大利益。

犧牲精神 你要相幫一切人獲得偉大的成績；要達到此目的，就該學習捨己爲人。在你的團體內，能有人想，你不注意他嗎？有的人終日忙於己事，不理會自己以外尚有他人，更不肯忙中抽閒幫助他人。這樣的風度，就是在世俗人中也不能受人歡迎，何況在那些以「愛人如己」爲宇宙觀，以「拯救人靈」爲目的的人中呢？

另一方面，他人工作時不要擾亂他們，如果有要緊的話可說，三言兩語說完就得了。總而言之，你該設法，叫一切人喜歡同你來往與合作。

同人也好，屬下人也好，總不要阻止他們的自由過甚，以便使他們對於應做的事能隨意去做，負起責任去做。

如果別人的意見不反對真理，你便應當讓他們各行其道；如果他人的作事方法適合環境，就讓他們各事共事，不要加以改正或阻撓。別人失敗後不可表顯喜樂，揚揚得意地顯示自己高人一籌，而應該表同情於他們，安慰他們。同樣，在他人，雖然仇人惡人，遭到失敗或遇到災難時，也不要幸災樂禍。

慎言 不要受着好奇心的驅使，打聽他人的內幕，探索他人的秘密。同樣，也不要洩露，聲張你的秘密。貪求好奇的人縈若星辰，喜歡守秘密和能够守秘密的人，則寥寥無幾，特別女性和女性化的人更是如此。你自己常保守了秘密嗎？

不要談論他人的困難，失足和錯誤；不要囉唆別人；別人說話時要側耳靜聽；不要打斷他人的言語；在別人說話未完時不要做任何答詞；如果你理會，他人對於你所講的話不表示興趣，就當立刻停止；反之，你雖然早已聽過他人所說的事，反要好似尙未聽過一樣注意留心聽，並表現興趣。不要教訓練達或在行的人，如果要指示他的錯誤，總不要一言兩語就說之露骨，而要用質問的口吻請求他的意見，設法在彼此談論時使他自動並甘心情願改正己見。不要干涉他人的事，也別讓他人干涉你的事，「各掃自己門前雪，莫管他人瓦

上霜」，也不要「頭頂別人的天，腳踏他人的地」。

應該把談話首位優權讓給別人。談話時不要當老師；不要在辯論上，制勝他人，壓倒他人，而要讓別人獨出首角；多談別人喜歡的事，却不要只談自己喜歡的事；談話時不要把握虐權，只管自己說話，也當給人留些說話的時間；不要在坐談時獨執牛耳；支離不合的話總不要出口；在同樣的事情和詞句上不要三番五次地重述。

事事求善 別人先天或後天的，肉身方面或精神方面的缺點，及其來源，一概不要過問。談話時要用當場人都能懂得的語詞。

對已要檢討缺點，忘掉德行。對人要默查他們的德行，辯護他們的缺點。不要原諒自己，而常要洗白他人。應當滿意別人，而不要滿意自己。不要勸告他人，而要甘心接受他人的勸告。如果想勸告別人，應該找一個相當的機會，若是看着他不同意接受，不願意改正自己，更好不要勸告他。對於他人已往的過失和錯誤不要再提說，因為事情既然已成過去，不可挽回的，何必徒傷人心呢？

不要提念死人的過惡，更不要說及活人的罪行。總不要背地講說不在場者的過惡，同樣也不要批評在場者的過惡。不要批評盡力而沒有成功的人，不要只看他人的成績，而要看他人的善意。

縱然為博取人的喜悅，也總不要笑人，譏諷人，冒犯人，激怒人，而毫不得罪人的玩戲話，不在禁止之例。不要逃避應負的責任，而委之於人，「己所不欲，勿施於人」。

自謙 不要顯揚自己，不要引起別人的重視和驚奇，不要希圖權位和成績，不要自居已功，不要企圖別人對自己有良好印象，不要顯示衣服，力量，精明，經驗，天才，敏捷，功績，事業。不要對別人說，自己早已料到這一步，更不要標奇立異。

所以在服裝上也要樸素，要相似貧窮的耶穌，並且在衣服的颜色上，樣式上，在頭髮上，在用香料上，都要自謙。

對於病人 如果你不是醫生，不要對病人盡醫生的職務，只可以服事，看護，安慰病人。最可奇的是，有很多人，在看望病人時便顯示自己好似精通極複雜的醫學，提出自己的建議。安慰病人時，對於他的病狀，不要撒謊，而要勸他信賴天主，倚靠天主的全能，一心翕合天主的聖意，潔淨心靈，以便堪當天主的照顧。

禮貌 應該看一切人好似長上一樣，並且對待一切人，也當好似對待長上一樣，這是聖人們的規則。應當讓別人獨居首位，進門時先該給別人開門，然後再請別人先進去。年長的人，雖然是屬下人，但待他們也要如待長上一樣。

不要同長上辯論，在不得已時也不要辯理方式，只可用問答的口吻和他論理，千萬不要有指教他的態度，只該有詢問的態度，好像十二齡講道的聖童耶穌一般。

對於任何人，或在寫信時，或在談話時都要有相當的稱呼，不要叫人的綽號。對於一切人，無論是屬下

，無論是長輩，只要他們對於你施行了愛德工作，幫助了你，你就當致謝他們。

責斥人時要溫和 最重要的是在責斥人時，要用克己的武器。勸告勝於責斥，勸勉勝於勸告，以表樣教導人比勸勉人更爲有效，但勸告他人時不要明告，而要秘告。無論如何，責斥人或勸告時，總不要怒氣沖天，而該抱着和藹可親的態度，忠實且謙和的口吻。

應該承認 無疑地，爲修養一個標準人物，這些規矩，一方面是不够用的，另一方面要都守到好處，就超過人的力量。但天主化生活，耶穌化生活供給人超人的，標準人的，天主化生活的生命原力。藉着這原力容易以信德精神在一切人內尋求天主，也在天主內愛慕一切人，待人如待耶穌，愛人如愛天主一樣。但有時閱讀超人一切優點的提綱，也很有益，因爲每人由於氣質的衝動，趨向片面的德行，容易缺乏普遍的自我修養，不免忽畧一兩種主要的觀點。爲避免這種片面錯誤，懇切叮嚀一切神修人，利用「超人的照像」，就是用包括個人的身份，地位，氣質，性格，責任，義務，優長，缺點，困難趨向的計劃，補充並完成自我的修養。

克己聖術

仇敵的控告 有許多現代人以急烈的狂熱攻擊克己，一聽到「克己」二字，便大發其瘋。有人說，克己相反人的本性。哈爾納克 (Harnack) 說：「因克修成，爲狂熱的廢人，在公教內便算爲最大聖人」。詹姆 (James) 說：「因着身體的污穢生了虱子等蟲子在聖教內算是聖德的鐵證」。

有人以決斷的口吻說，神修滅絕人的孝道，泯滅人的愛國思想，摧殘本性道德，人間的至寶，以謙遜，端正阻止人善度社會生活，善盡己職。總而言之，超性道德是虛偽的，是毫無益處的，只能敗壞人的本性，毀棄無遺。人只該尋求本國精神，本性道德，藉以可能成爲齊全人，社會中的棟樑。

有的人更進一步聲明說，在本性道德中應該分消極無爲和積極有爲的道德。積極有爲的道德能修養，完成人；消極無爲的道德，摧殘人，使人陷於頹廢之中；在消極無爲的道德中克己首推第一，其次才是貞潔，謙遜，服從，和善，忍耐等德行。

福音的答案 以上的虛偽學理不是沒有根據，因爲有不少的神修人，以自己的愚昧舉止供獻給仇敵攻擊公教神修的機會。一切道德都包括着兩種要素：一是消極的，就是以克己革除本性的違理趨向；一是積極的，就是以超性德行彌補剷除的本性因素。

有不少的人，只履行那消極要素，而不實踐那積極要素：棄絕世俗，但毫不努力愛德工作和宗徒事業；蔑視財帛，而不作任何爲團體有用的工作，真是社會上的寄生蟲，特別是有不少神職班，修會的人，藉助他人的經費完成自己的學業以後，便悠哉游哉，以永終日了，更談不到盡職傳教。一切消極的動作：度貞潔獨身生活，守貞，修會聖召，貧貧，服從，克己，死於自己等，只要以天主化生活，宗徒事業，補充所犧牲的本性優點和作用，才可以稱謂超性德行，及國家社會的有用份子。以下就要澈底且清晰地討論這種問題。

神修不毀滅本性優點 各種性質的人，都能成聖；神修却絕對不會毀滅人的本性。在列品聖人們的展覽

中，胆汁質者保祿，多血質者伯多祿，憂鬱質者若望，首先映入眼簾。聖依納爵在聖德的高峯上還是保留騎士的氣味。小德肋撒雖然能當做一切人的師表，而她的全部聖德却顯明表演着女性典型。聖德也不防碍民族和本國的特性，並且每個聖人有每個聖人的特殊個性；有多少聖人，便有多少典型，五光十色，令人目眩！這是爲什麼原故呢？是因爲人性不同。在三段論法裡，由不同的前提中，可以推出不同的結論來；聖德便是結論，本性和聖寵便是兩個前題。天地，日月，陰陽，植物界，動物界，整個宇宙的基礎二元論，不但可以用在自然界，而且也可見到在神修上。聖德也不相反婚姻生活。請看，有多少做父母的，富有友愛的人，學問高深的人，藝術家都列入了聖品，成了聖人，在聖人中，具有任何天才的都有，如慈愛，孝敬，琴瑟調和的心情，或是對於藝術，學問，以及著作的喜好，或天主賜的任何特性。

並且發展本性德行 正確的神修發揚一切本性道德，把本性道德補充，完成，昇華，提高到超性界內。不相反信德精神的一切風俗，慣例，禮貌，社交，一律遵守，並且把這一切都提高到愛主愛人的超性界內。亞立山城的聖格賴孟，提倡清潔，體育和待人接物的規則。聖依納爵命人在飯桌上鋪白布，衣服要端正，要清潔。加大利納——色納說：「衣服的清潔與心靈的純潔應該相等」，大額我畧教宗不願意委任那不喜歡接人待物的人爲主教，在聖人中有許多是擅長社交的，愛國精神也屢屢光耀發揚在公教英雄身上。

所以神修生活與聖德道路絕不毀滅人的本性，反而改正人的本性，除去本性的一切毛病，提高人的本性到超性界內。神修攻擊本性的過失並不是攻擊本性自身。如果有聖人在克己上進到了極端，危害了健康，這

不過只是出於善志的錯誤，雖然是有功勞的行爲，但不是吾人可效法的作風。

沒有消極被動德行 消極，被動，無爲，無益的德行，這些名詞實是無根據的，實是矛盾的。所稱的「消極」德行要求英豪的努力，志氣和豐富超性聖寵的助佑。

童貞不但是公教內的理想德行，也是古代羅馬敬邪神的宗教最重視的道德。純全的貞潔供給人齊全的自治，奉獻給天主熱切愛情的圓滿，以傳教工作產生千萬永生不滅的天國公民，天上家庭的兒女，不但不是消極的作風，而是遠超過任何本性道德的德行。無疑地，愛德就在仇人的控告之下也是最積極，最益於社會的德行。但是如果沒有謙遜，良善，忍耐，溫和，犧牲精神，怎能施行愛人之德呢？請看，遵守第一條最大的誡命，諸德之冠，不過只是「消極」德行的總合而已。最高的愛德，英豪的犧牲，自我的全燔之祭——殉教，不是「消極」德行的總合嗎？「消極無爲」的德行是基本德行的成分。服從是義德的一部分，忍耐是勇德的具體運用，謙遜是節德的高峰。愛國精神向人要求的「消極」德行是：服從，克制私意，犧牲，適應等。

連無神派和無信德的人，也承認耶穌的威嚴，聖德，以爲祂是一切德行的模範。人都一致說：自生民以來，唯有耶穌是最偉大最完善的人，但是你打開歷史看一看，在習行謙遜，忍耐，良善，貞潔等「消極」的德行上有一個和耶穌相同的人嗎？

聖保祿說：「聖神的果實是：忍耐，溫和，良善，端正等」（太，伍，二十二），難道聖神能給人講虛偽的消極神修嗎？

十字架與愛情

但是消極和積極方法在公教的神修上，究竟佔有甚麼位置呢？具體來說，十字架或愛情是聖德的捷徑和最優越的神修計劃。

耶穌說：「這是必當行的，那也是不可缺的」（賽，貳拾叁，二十三）。

什麼是「十字架」，「神修的消極要素」，「十字架的神修」？這幾個名詞有什麼意義？消除修德成聖的阻礙，剷除各種毛病，潔淨心靈，醫治本性的違理趨向，約束三司五官，消滅自己，死於自己，棄絕世俗，拘束肉情，忍受痛苦，背負十字架等表示消極神修的專名詞，都是基督在福音上，聖人們在其著作中常用的語詞。

從此看來，消極因素，十字架是神修的必要條件，聖德的主要成分。

什麼是愛情？什麼是衆人稱讚的積極方法？積極方法，愛情包括着修養，加增，發展，提高，完成，聖化人的一切神操和德行，譬如：祈禱，終日結合，耶穌化生活，天主教生活等。積極神修在伸展，強度，效率，吸引力，演變，價值，位置，尊高上遠遠超過消極的神修，好似天主性超過人性一般，因為消極的神修是人的主動工作，而積極的神修是超性的，神性的，天主性的工作。

愛情因素，聖寵的生活好似「日珥紅焰」：來自愛情的火窖而歸原於無限愛情的火星光芒；天主化的積

極神修，天主化生活彷彿從濃厚的雲彩裏湧出的一滴水，自然循環後仍歸於大海。

以下要討論對於愛情和十字架位置的四種確切論題。

愛情離不開十字架

正確的神修需要消極的要素。農夫工作的目的是收穫，但是也應該鋤去惡草。庖人的勞力忙迫固然是烹飪，但是也應該刷鍋洗碗。同樣，神修的目的固然是愛天主，愛人，盡職，傳教，但是也應該蠲除自己的罪過，尋求心靈的純潔。

正確的神修需要消極方法與積極方法的協力合作。人的本性官能，本性道德，本性人格，都充滿野草，傍生枝，肉瘤，因為本性原來是敗壞的，趨向極端，屬於自愛。遍體鱗傷，好像渾身長了蛆蟲的乞丐，除非先脫去破爛不堪的衣服，洗掉身上的蛆蟲與髒污，則不能上朝覲見皇帝。同樣，充滿罪惡過失，私慾偏情，惡習，違理趨向，偏愛亂情的人，除非潔淨心靈，剷除本性的野草，傍生枝，肉瘤，便總不能度耶穌化生活，與天主結合同一化。

消滅自己（腓，柒，七）誰若想在性的軌轍中度神修生活，雖然起初進步很快，終不免出軌越轍。如果願意成聖，度天主化生活，先該消滅敗壞的本性；黑夜過去，天才可以發亮；殘冬消逝，炎夏才可以來臨。同樣，如果要天主化，就應該在克己的祭壇上暫時犧牲本國精神，個人氣質的趨向，一切天才的自然作用

；本性消滅之後，才能希望，「基督在我內活着」（太，貳，二十）；死於自己，才能活於天主；脫下了舊人，才能穿上新人——基督。可是這樣的變形，雖然需要全燔之祭，却有最尊貴，最中悅人心的效果。大聖德肋撒說，好似醜陋的蟲子脫去醜陋的皮之後，才能出現色彩爛熳的美麗蝴蝶；同樣，舊人死了以後，所犧牲的一切本性天才，優點才能修養，更新，齊全，復活人靈，使之超性化，並加以三超德，四樞德，若干灌注的品德，聖神七恩等超性恩寵，裝飾人靈，使人度耶穌化，天主教生活，並生出超性愛德，傳教工作的果實。除非消滅本性自我，犧牲一切天才，先天的特點，脫去舊人，死於自己，總不能獲得超性珍寶，穿上新人——基督，度耶穌化生活，與天主結合同一化。吾主耶穌說：「我實話告訴你們，若是麥粒不落在地裏死了，只有那一個粒在着；若是死了，就能結許多子粒。誰愛惜自己的性命，必至於失了性命；誰在現世惱恨自己的性命，就可以保存自己的性命至於常生」（若，拾貳，二十四）。聖保祿說：「耶穌打發我來，是為傳福音，也不用言語的明智，免得基督的十字架成了空虛的。十字架的道理為喪亡的人可是愚呆，為我們得救的人却是天主的德能。我們傳被釘十字架的基督，為如德亞人是跌脚石，為外方人是愚呆，到底為蒙召的人是天主的德能，天主的明智」（林前，壹，十七），「所以我在你們當中不該知道別的，但知道耶穌，還是被釘十字架的耶穌」（林前，貳，二）；「我不願意在別的事上自誇，不過就是在吾主耶穌的十字架上自誇，因這十字架，世界為我是釘十字架的，我為世界也是釘十字架的」（太，陸，十四）。

十字架離不開愛情

正確神修的目的在乎積極有爲的要素；聖德的藝術在乎改變消極的因素而成爲積極的因素。聖人們不是藉着消極「克己」，而是藉着積極的克己藝術成了英雄，超人，人類的領袖，聖人。克己是人性工作，克己的藝術乃是天主性的藝術，在我們內生活的耶穌的藝術。

只勉力度消極神修的人只能成爲幻想和怪像，神修的漫畫。公教的神修使人脫去舊人，好能穿上新人——基督；使人消滅本性的自我中心生活，好能度超性的天主化生活。克制本性趨向的唯一目的，是分享天主化生活。如果克己苦工，德行，使人心硬化，枯燥，厭世，成爲廢物，可恨之人，那不但不是聖善的神修，且是犯着第五誡的罪過。因此不尋求天上的幸福，就絕不能忘掉世上的快樂；不度耶穌化生活，就不能摒棄本性生活；不全心愛天主，就不能憎恨自己。總而言之，克己的目的是：死，以便生活；憎恨，以便愛慕；犧牲，以便獲得；破壞，以便建設；消滅，以便產生。「誰不愛，就是不認識天主，因爲天主是愛情」（若，肆，八）。

在積極要素中要注意消極方法

神修的目的是穿上基督，但所穿的基督不是與我的本性趨向，個性和本性道德適合的基督，而是在我身上

所沒有的基督。換句話說，首先當勉力獲得個人天性上缺少的優點，譬如：性格冒失且速快，就應該效法督的慎重，嚴肅；誰若慣於情感用事；意志薄弱，缺乏勇氣，應該看一看基督的勇毅，豪氣，絕對的決意。這樣一來可以彌補本性的缺點，成爲完美無缺的人；二來能幸免從本性軌道上的神修墜入自愛的深淵裏。當然，天主化生活具有齊全性，圓滿性，所以在高級的神修生活上超性灌注神恩，自然而必然地修養，完成，聖化一切天才和本性優點，使之超性化並天主化；此外還可以補充人性之不足，供給人本性上缺少的一切優點和德行。

以積極精神來實行消極要素

從此看來，絕對不要只以消極動機：「脫下」，「消滅」，「犧牲」，「死亡」等實行克己計劃，而應該以「穿上」，「產生」，「獲得」，「生活」，等積極動機，宗旨目的，實行克己，修養自己。聖撒肋爵說：「努力服從遠超過克制私意」，又說：「一滴蜜比一桶醋能捉的蒼蠅更多」。聖依納爵督促人，因着愛情，而不因着畏懼作事。把一切當做的事變爲喜悅作的事。「我們衆人面前既無帳幔，我們就可變成主的模樣，光榮上增加光榮」（林後，叁，十八）

不要難受，因爲死亡臨頭，便該脫離塵世，而要希望藉着死亡能升天享永福，得見天主。抱病在身，不要憂慮自己的疼痛，而更要設想，以病苦拯救人靈，參與救世的工作。不要畏懼丟人，而要希望他人增加光

。背十字架不要只看十字架的木材，但要背十字架上的耶穌。孩提之童如果在深夜間起了畏懼，不要打他，罰他，而要點着燈光，指示給他床下，箱櫃裏以及屋內都沒有可怕的東西。

在規則上不但要注意靜默，端正等禁條，而更要提倡純正意向，愛德精神，宗徒事業等積極規則的尊高。管理家庭，從事教育，努力傳教事業時，也總要避免人心厭煩的「不」字，消極方法；而要盡心竭力提倡修養，完成人的積極精神。違反誠命固然是罪，而忽畧盡職並修德，罪惡更是嚴重。

所以宣傳福音時，不但要主張消極禁條，更要以積極的題目講道勸人。不但要主張抑制恨人和傷害愛德的衝動，而更要提倡愛人如己。不但要主張改掉懶惰，而更要提倡善盡己職。不但要主張在祈禱時剷除分心走意，而更要提倡尋求密切結合天主。不但要主張避免忽畧看聖書，而更要提倡在閱讀聖書時多加吸取神益。不但要主張避免冷淡化的原因，而更要提倡勤領聖事。不但要主張捨棄散漫心靈的機會，而更要提倡努力實行終日結合。他人抱病在身時不但要禁止以謊言安慰病人，而更要提倡信友們早請神父施行終傳聖事。不但要主張望彌撒時避免口誦心不維的機械式的祈禱，而更要提倡以具體的犧牲精神參與彌撒的祭獻。不但要主張克制悲觀，憂愁，而更要提倡在心中懷着樂觀，在言語行為上表現福音的愉快精神。不但要壓服畏懼失敗之情，而更要忘掉自己，設法在說話，讀書，盡職等一切工作上使一切人心滿意足。不但要克制野心，而更要讚揚他人，幫助他人獲得成績。不但要抑制虛榮的趨向，而更要努力習修純正意向。誘惑起引時不但要表現不隨從的決心，而更要重發對於神聖淨配的忠實和熱切的愛情。不但要打倒冷情的心思，而更要專務愛

德事業。心中起溺愛時不但要離開所偏愛的人物，而更要把自己的愛情全盤獻於耶穌，並更加愛慕自己所厭煩的人。心中發生對於家庭生活的本能趨向時，不但要退出誘惑，而更要如同小德肋撒一般地設想，成爲萬靈的神父神母，藉以不但能產生幾個有死有滅的世人，而更要成爲千萬天主教子義女的父母。漂亮人的容貌發現在想像力中時，不但要禁止偏情妄動，而更要瞻仰聖母的美麗，童貞的優美，滿被聖寵者靈魂上的幸福。對於長上漸次減低服從，孝敬，忠實和愛情精神時，不但要壓服自己，勉力順服，而更要設法成爲長上最可愛的，同心同意的屬下，孝子。遇到近人厭煩拒絕時，不但要克制忿怒的反應，而更要以愛還恨，以德報怨，表現如此的謙遜愛情，竟使他人不能不還愛。

消極的努力等於分散到真空的精力。神修計劃應該富有利他主義，愉快精神，禮貌愛德，盡心努力，安靜和平，活潑動作，結合天主等積極因素。

十字架的御路

十字架的祭儀

萬世萬代的全燔聖祭臨頭了，天主的羔羊，救贖人類的基督正在氣息奄奄，斷命即在目前了。一個慘苦而鮮血淋漓的十字架上懸着基督聖身，豎立在天地中間，刑鞭與鐵釘的傷痕佈滿全身，血流如珠，茨冠上無

教的利茨深刺在聖頭上，口渴唇乾，通身炎燒而戰慄，乾澀的舌已緊緊貼在上膛了，兩眼窠枯塌了，筋骨雜錯了，緊張的心絃，好似要透來胸膛而外跳了，臨死的剎那，汗流串串，濕了祂的軀體。請看基督在片刻之後，就要死了。

祂却還未死，看似祂正在尋找，但是祂尋找誰呢？尋覓什麼呢？祂爲誰降此塵世取了人性呢？祂尋找他們，祂伸着雙臂好像要擁抱永遠而不止休。這是爲了誰呢？祂尋找他們，祂那火熱焚燒的眼睛注視着十字架下的群眾。而這些群眾呢，却冷眼冷色，莫不關懷釘在十字架上的祂，反而冷言冷語，凌辱百出，以表仇恨。祂達到了極點。啊！這都是爲了什麼？都是徒然嗎？

抬頭遠望，伸長視線吧！神目中看見自開闢而至世界末日的萬國萬民，各時各地都表演着同樣的現象，不是冷眼冷語，就是仇恨辱罵。還是徒然嗎？

抬起聖頭，仰視聖父，盼望得到聖父的安慰。啊！聖父在那裏呢？呀！找不着，連聖父也棄捨了祂嗎？好似被人殘踏的昆蟲，盡力向上挺身，作最後的掙扎，基督一聲呼道：「吾主，吾天主，你爲什麼棄捨了我？」這都是徒然，沒有意義了？

苦爵喝盡了，飲到底了，萬世萬代的全燔聖祭將要結束了，基督快要噁氣了，轉瞬之間即將完了。再次抬頭望天的時候，面色大變，呈現着無上的平安，表現着超越一切的福樂，愛情的神火表達在面孔上，欣然可愛。啊！成功了。以後大聲喊道：「父，我把我的靈魂交於爾手！」低頭而逝……這是十字架歷史上，祂

被釘而死的第一頁，

十字架的偉大聖祭，還不停地重演在祭台上，基督不以一死而爲足，還願欲爲每人而再犧牲，以真實而神秘的死亡重行祭獻自己。請看，祭台上的彌撒是十字架的歷史上，基督被釘而死的第二頁。

基督爲什麼又喜歡了呢？看見了誰，就又心神愉快了？因爲知道，祂不是白死了，而切因着他的聖死要重新生活在我們內。聖屍從十字架上卸下來了，是爲叫我們前去，接近祂的苦難聖死。

但基督不只在祭台上和彌撒中犧牲了自己，還以真實且神秘的死亡犧牲自己於其他地方。在什麼地方呢？就是在祂的神秘身體內，在我們身上，在我們心中。這是十字架歷史中，基督被釘十字架，最奇妙最令人驚訝的第三頁。請看，天主因爲無限的愛情愛我們，爲我們死在十字架上，這愛情的奧蹟難以明瞭，我們只要進入天主聖心中，在愛情烈火照耀之下才能洞悉澈底。一個帶有肉身感覺的人甘心死在十字架上，又不以十字架的一次死爲滿足，甘願終身度着十字架生活，常常死，永久死，這真是愛情的白熱點。

的確，這就是愛情小史，愛情的行實。如果你願欲隨在千萬英雄聖人的背後，走十字架的御路，你願欲看，從無數人心中流出來的血，愛情之火炎染紅的血如何流入這祭獻的大聖爵中，就跟着來吧！看！聽愛情的聖德小史，聖德的克己小史，好能懂得真愛情，好能喜歡真愛情，好效法真愛情。

我們的老師——基督——教訓什麼？福音是十字架樹上結的果實。「誰不背自己的十字架跟隨我，不堪作我的門徒。誰得了自己的性命，必要失自己的性命；誰爲我捨了自己的性命，必要得自己的性命」——「寶，拾，

三十八)。當時的聽衆，聽到這些話，絲毫不明瞭，連耶穌揀選的宗徒們也不願意接受這些話。耶穌便再三叮嚀，多次講述。一次耶穌告訴門徒，「祂到耶路撒冷去，要受難釘死，第三日還要復活」(賽，拾陸，二十)。宗徒們聽了這話，騖動了這小小的團體，人人大起煩悶，誠實的伯多祿，宗徒之長，覺自己當負起勸告耶穌的責任，好心善意地把耶穌拉到了一邊，建意說：「主，萬不可如此，這事不可到你身上」。耶穌轉身說：「撒殫，退去，你阻擋我，因為你不懂得天主的事理，只有人的識見」。同時又說：「誰若是願意跟隨我，就該棄絕自己，背着自己的十字架跟隨我」(賽，拾陸，二十)。這一次不能再推辭，不得辯向他致清晰。但這話入了他們的心嗎？沒有，絕對沒有；不久之後，便滿全了耶穌預言的一切。的確，在耶穌受盡百般苦難與凌辱之後，被釘十字架而死了，應驗了各先知的預言。但十字架是污辱，是難以承擔的苦刑，他們絕對不肯受，逃散了。天神在耶穌復活後又提醒他們說：祂復活了，你們記得，祂以前怎樣給你們說了，人子必要交付於罪人之手，被釘而死，第三日要復活。聖婦們把這些話報給十一位宗徒，但宗徒們都以爲這些話是謊言，不信，也絕不肯相信。什麼預言啊？復活啊？他們不把這些事放在心坎上，十字架還是十字架。黃昏籠罩了整個的宇宙，請看二位門徒踏上了厄瑪烏的路途，要逃難了，連十字架的原地——聖城——也要忘之九霄雲外了。啊！耶穌的一切預言和聖死在他們心中都是徒然了？

在聖神降臨後，宗徒們充滿了聖寵，神目開明了，信心堅固了，從此以後，已往可怕的十字架現今成了莫大的喜樂，都開始宣講十字架的福音了。

伯多祿，胆怯，固執並常反對十字架的伯多祿出頭了，明目張胆地出外給大眾講論十字架，宣揚被釘的耶穌了：「你們聽我這片話吧！耶穌是天主所喜悅的人，天主在你們當中藉着祂行的異能，奇事，聖蹟，已經給你們證明了。祂既然按着天主預定及所預知的，被交付，你們把祂釘在十字架殺害了，天主却把死亡痛苦解去，叫祂復活，因為死亡是不能拘住祂的。我大胆給你們說吧！你們所釘死在十字架上的耶穌，天主已經立祂為主，為基督了」（徒，貳，二十二）。十字架的御路明朗了，聽衆在伯多祿這片語之後，三千人領了洗禮，宗徒們手裏拿着苦像，心中懷着被釘的耶穌，走遍了歐亞各個角落。

諸為義致命之后 論到耶穌，不能不談及聖母；論到十字架，也當談及聖母痛苦。聖母名為致命之后。這是因為什麼呢？聖母安死在天主懷中了，並不是受殘殺而死的。可是聖母實是致命的，諸致命當中的第一人，為義致命之后，因為萬苦之中神苦最大，而神苦中最難忍受的是親眼見到愛人受苦受難。愛情越大，感到的痛苦也越深切，愛人受的苦越重，自己的痛苦也越厲害，自己越不能救助，其痛苦也越因之而加重，這時自己甘願受盡萬般苦難，而免除愛人的苦刑。從此看來，便可以稍微洞悉聖母當時痛苦之重大。誰受的苦難，比耶穌受的苦難大呢？但耶穌是聖母的唯一可愛之子，誰的愛情比聖母愛耶穌之愛情大呢？因為耶穌是她的唯一子，耶穌被捕受難時，聖母的痛苦無聊誰能想得來呢？親眼看見唯一可愛之子走赴刑場，絲毫不能幫助與安慰，稍微減輕其苦難，啊！聖母的痛苦誰能想其萬一呢？

耶穌與聖母，十字架與聖母痛苦——七苦，如何互相連擊，互增並長呀！耶穌誕生的時候，伯冷城裏的人不

肯收留祂，拒絕了祂，祂不得已只得在城外的一個小山洞中，獸氣撲鼻的馬棚中誕生了，寒風淒淒，雪花飄飛之際，小耶穌臥在馬槽中，渾身戰慄，痛苦流涕。來朝拜祂的，沒有官僚與富翁，只有幾個貧寒的牧童。這時聖母的痛苦誰能想得來呢？啊！這真是諸致命之后。八天以後行割損禮時傾流了無罪羔羊的血，她見到小耶穌這淒涼的光景，聽到西默盎的預言，神目中已見了耶穌的將來十字架，預見了小耶穌的將來諸般苦難，從今以後，不會面帶笑容，一抱小耶穌在懷中，一面覺着天堂上的福樂，一面痛苦的利刃穿透她的心靈。以後逃難埃及，深夜，快速，親人皆未及通知且滿懷驚慌地踏上了逃難路程，一路的辛苦層層，教外人中的窮苦的生活，納匝肋的日日重大工作，耶穌十二歲時獨留京城，三日尋覓不得的痛苦，末了耶穌告訴祂的母親，不能常久住在一齋，連衿不離，因為天主聖父的旨意是要他們分離。三年傳教生活不更是困難重重嗎？本地的人要從山上推下祂來，要殘殺祂，棄絕祂，逮撲祂。建定聖體後，幾小時之內耶穌便落到了惡人的羅網裏。苦鞭與茨冠的疼痛，過堂的怨妄，判刑，背荷十字架走上加爾瓦山的脚踢手拉的痛苦與凌辱，剝脫衣服，釘在十字架上並堅立十字架的疼痛，十字架下觀衆的辱言咒語，一切的一切，聖母都一一在望其痛苦誰能說得來呢？耶穌在十字架上說了最後一語之後，垂首而死了，長槍刺透了祂的聖心，聖母滂淚交流，接抱了卸下的聖屍，口吻不止，捨不得埋葬。耶穌與聖母真是同心同苦，耶穌的聖心是成就在聖母聖心中的，聖母的十字架是完成在耶穌的十字架上的，這兩棵心在這同一的十字架上又合而爲一了，同一心靈，同一十字架。

伯多祿——磐石 聖伯多祿在第一次講了十字架的光榮之後，便落到了司祭長的手裏被捕下獄。但伯多祿

毫不屈服，毫不畏懼，仍然在繼續着講論十字架的道理：「這個人因着耶穌治好了，而這個耶穌就是你們釘在十字架上的那一位，除了祂以外，沒有一個能救我們的」（徒，肆，五）。作什麼呢？沒有別的辦法，只得嚴禁他宣講十字架的救世者罷了。但伯多祿自從被天神救出監獄以後，便在聖殿中大聲宣揚十字架的光榮。在司祭長嚴加禁止之下，伯多祿反高聲喊道：「寧可聽天主的命，不可聽人的命。你們釘在十字架上的耶穌是我們的救世者」。從今以後，伯多祿和其他宗徒不但口談十字架，在心中還常默想十字架，身負十字架。

「把他們鞭打之後，又嚴禁他們藉着耶穌的名號說話。宗徒一邊走着，一邊喜樂，因為天主看着他們為耶穌的名字，堪當受凌辱」（徒，伍，二十八）。伯多祿的書信裏，也充滿了十字架的精神：「你們也該是聖的，你們得蒙救贖，乃是用基督的寶血，就是那無玷羔羊的血」（祿前，壹，十六）。「你們該做聖潔的司祭，因着耶穌獻於天主，所歡享的一種神祭」（祿前，貳，四）。請看，這不是明明談論十字架嗎？伯多祿祭獻自己說：「誰若良心裏為天主忍受苦楚，受那不義的虐待，這是可喜悅的，惟獨行善受苦，還是忍耐，在天主台前才是可喜悅的。原來你們蒙召正是為此，因為基督也曾為你們受了苦，給你們留下了榜樣，叫你們跟着祂的足跡走。祂受凌的時候不作報復，祂受惡待的時候不出言恐嚇」（祿前，貳，十九）。

人惟一的喜樂便是十字架。聖伯多祿說：「可愛的衆位，不要驚訝，好像遇着什麼新事，你們反該喜歡，因為同基督一齊受苦，可以叫你們在祂光榮顯現的時候喜歡踴躍。你們若是為基督的名字受凌辱，你們正是有福的，因為光榮大能的聖神，天主的聖神，安息於你們心中」（祿前，肆，十二）這不是舊伯多祿，而是

穿上新人——基督——的新伯多祿。

完善的聖德不在乎口談十字架，心中默想十字架，却在乎身負十字架，並以全燔之祭——生命的祭獻——同化於基督。這位首任教宗，伯多祿飽嘗了八個月的鐵窗風味，最後用有形的十字架結束了他一生常背負的無形十字架的工作，並且他還是覺得，自己當不起和師傅耶穌同樣被釘，因此要求了，頭向下被釘而死了。

保祿——宗徒 聖保祿的福音是十字架的福音。「我們却宣傳被釘十字架的基督，他為猶太人是跌脚石，為外邦人是愚齒，然而為蒙召的人，無論是猶太人，是希臘人，說却是天主的德能」(林前，壹，一二三)。「我不該知道別的，只該知道耶穌，那位被釘十字架的耶穌」(林前，貳，一二)。這種福音與世俗的福音互相對峙；「先前於我有益的，我現在為基督的原故，都看成有害的了，我為耶穌情願失去萬物，看做糞土，只要我得到基督」(腓，叁，八)。「至於我斷不願意在別的事上自誇，不過就是在吾主耶穌的十字架上自誇，因這十字架，世界為我是釘十字架的，我為世界也是釘十字架的」(太，陸，十四)。現在十字架成了福音，苦辱成了喜樂。「我身上帶着吾主耶穌傷痕的印記」(太，陸，十七)。一次聖保祿述說為耶穌所受的萬般苦難，甚覺榮幸。「鞭打五次，每次缺一下不足四十，被棍打三次，一日一夜在深海裏，又屢屢行路，遭河路的危險，盜賊的危險，宗族的危險，外邦人的危險，城池的危險，曠野的危險，海裏的危險，假弟兄的危險，受勞苦，受困窮，屢次熬夜，忍飢受渴，多守大齋，寒冷無衣蔽體，除了這些事外還有天主的勞瘁，惦念各處的教會」(林後，拾壹，二十四)。但保祿心中毫不難受，因為他因愛耶穌而愛十字架。「所以誰還

能叫我失離基督的愛呢？是艱難嗎？是困苦嗎？是飢餓嗎？是赤身裸體嗎？是危險嗎？是窘雜嗎？是刀劍嗎？但是在這一切事上依靠愛我們的耶穌，我們大獲全勝，因為我確實知道，無論是死，是生，是天神，是統率者，是權威者，是現在的，是高上的，是未來的，是低下的，是別的被造物，都不能叫我們失掉天主，因我等主耶穌的愛情」（羅，捌，三十五）。

的確，與耶穌結合便是與十字架結合。聖保祿覺得，自己與十字架結合了一個：「耶穌在我身上顯揚，或因着祂生，或因着祂死，因為對於我基督就是生命，就是利益」（腓，壹，二十），「我與基督已經同釘於十字架上了，我活着，已經不是我活着，乃是基督在我內活着」（太，貳，十九）。因此他督促信友們，效法他的表樣。「所以我求你們效法我，如同我效法耶穌」（林前，肆，十六）。但因為有許多信友不歡迎十字架，他心中難受達到極點，「因為有許多人行事，是耶穌十字架的仇敵，這是我向你們屢次說過的，現在又流着淚說」（腓，叁，十八）。他又常熱切督促信友們，誠實愛慕十字架說：「我因天主的仁慈勸勉你們，要奉獻你們的身體，當作生活，聖潔，悅樂天主的祭品」（羅，拾貳，一）。「原來屬於耶穌的人，把自己肉身的邪情，貪欲，已經釘在十字架上了」（太，伍，二十四）。有許多人因為軟弱，不能背負十字架，聖保祿却替他們補償說：「現在我為你們受苦，正是我的喜樂，可以為基督的身體就是教會，把祂的苦難所缺少的在我身上補足」（高，壹，二十四）。又向軟弱的信友們說：「我情甘願意為你們的靈魂，費盡所有的，並費盡我自己」（林後，拾貳，十五）。

完全的爱情，完全的聖德，都建立在完全的十字架上。聖保祿自己證明，他已到了愛情，聖德和十字架的最高峯。「我盼望脫離了肉身的牽連，結合耶穌」（腓，壹，二十三）。「因為我已經要做灌祭，就是流血致命，我去世的時候來到了，這一場好仗我打完了，當跑的路程，我跑到頭了，信德我也守了，從今以後，必有公義的榮冠爲我存着，在那一日公義的判主就要賜給我，且不但賜給我，也必賜給凡愛他降臨的人」（弟後，肆，六）。請看，這兩位宗徒如何以言語和表樣，引我們到完全的聖德，完全的爱情——十字架的御路。

其他衆聖 聖伯多祿和聖保祿以外，其他衆位宗徒都以十字架爲福音，得了致命的榮冠。其中只有聖諾望是平安病故的，然而爱情的宗徒也是十字架的宗徒。「耶穌爲我們捨了自己的性命，因此我們才知道，什麼是愛情，我們也當爲弟兄們捨性命」（若，壹，三）。他也甘心忍受了監獄，苦鞭，烈火熾熱的油鍋和充軍的悲慘風味。

其他一切聖人都愛慕，而且背負了十字架，因爲他們知道，十字架的御路便是聖德的藝術。

諸位聖人在十字架下都這樣默想說：「天主的羔羊，吾主耶穌，恰好，現在我來了，正是你寫遺書，分配財產的當兒。你把母親給了你的愛徒，又把愛徒給了你的母親，把你的靈魂給了聖父，把永福給了右盜，我能赤手空拳嗎？請你把十字架分給我吧！」

十字聖保祿是苦路善工的發起人；他曾用燒紅的鐵把耶穌的聖名，十字架，耶穌苦難等字跡烙在自己的

肉體上。

聖伯爾納多說：「我學問的絕頂，不是別的，就是被釘十字架的耶穌。極可愛的耶穌，我只有一个願望，便是永不離開你的十字架。求你，使我的心結合於你的聖心，我的心與你的聖心一齊被刺透才好」。

聖五傷一方濟各說：「我們的萬王之王，頭戴茨冠，釘在十字架上，我們應該完全像似他」。聖人想起耶穌苦難，就滄泗滂沱。別人問他，爲什麼哭，他回答說：「我哭，因爲耶穌受苦受難，你們讓我哭吧！這樣哭着走遍天下，我也願意，並且我毫不以爲恥辱」。我們拜苦路的時候所念的：「耶穌基利斯督，我等欽崇爾，讚美爾，爾因此聖架救贖普世」，便是聖五傷一方濟各編的經文。

聖加拉是位富家少女，她初次請求入方濟各會的時候，聖人對她說：「你身披破布袋沿街求食一天，我就收你入會」。聖女竟然如命而行了。她入會以後，每天從十二點到三點要默想耶穌的苦難。

聖加大利納一謝納給她的神師寫信說：「我們應該沉沒在被釘十字架耶穌的寶血裏，以洗淨我們自己，飽飲我們的靈魂。我們穿着這件紅衣，使這寶血堅固我們的心吧！我們常該把這寶血如同我們的旗幟一般地陳在目前。我們的私意好像必要消逝在大海裏的一滴水似地溶化在寶血內，這樣才可以不陷於誘惑」。

聖日爾度德把自己奉獻於耶穌，以便能忍受耶穌的苦難。吾主耶穌果真允了她的祈求，使她感覺到耶穌的苦難和聖死。

克己的祭儀

默想耶穌苦難的目的是爲在苦難上效法耶穌。聖瑪達肋納說：「你願意獲得進意，只要默想耶穌的苦難，就要在神修路程上突飛猛進」。熱心神修的計劃是十字架樹上結的果實。屢次默想十字架，就好似對舊人宣判死刑一樣。專務神修的人爲什麼陷於誘惑呢？爲什麼受三仇的欺騙呢？是因爲忘掉了十字架。瞻仰在十字架上爲我們受苦難，凌辱和聖死的救世者，在神修道路上就沒有困難，沒有作不來的事了，另外在習修內克己，祭獻自己，消滅自己上，更是輕而易舉。藉着耶穌的苦難和聖死，不知不覺地心情便要變化，同化於十字架上的耶穌了。這樣才能同天上的淨配合而爲一。

有許多熱心人，一默想耶穌苦難，便心靈感動至極，滄淚交流，但是在克己上仍然不入途徑。大名鼎鼎的神師蘇林 (Surin) 說：「諸位神修人士，請聽我這一言吧，結合天主不在乎默想中的動心，也不在乎神慰中的善情，而在乎完全的內外克己，完全棄絕自己，完全消滅自己。人如果在十字架的御路上能跟隨耶穌，便能在聖德的道路上長足邁進」。

十字聖若望用清晰的言詞闡述了十字架的道理說：「我只有一个願望，就是叫神修人都知道，聖德與結合天主，完全不在乎善情，不在乎神慰，不在乎種種色色的神操，但是在乎完全的內外克己，消滅自己，爲基督受苦。在克己上不完全的人，縱然得到了神靈超拔，肉體飛升，預言默示，爲自己有什麼好處呢？完全

克己的人，雖然不會默想，不會抒發善情，不會習行許多神操，可是也能達到聖德的高峯。聖德的御路只有一條，就是跟隨耶穌。「我是道路，真理和生命，若不經過我，誰也不能到父那裏」（若，拾肆，六）。

吾主耶穌在十字架上作了人類與聖父之間的媒介人，又恢復了人類與聖父之間的愛。這時祂消滅了自己，受了苦難聖死和聖父離棄祂的痛苦。因此神修人士，如果願欲結合天主，就該完全消滅自己，把自己的靈魂肉身釘在十字架上，以作全燔的犧牲。

真福葛利農——類斯在退省神操時，用自己的血這樣寫了神修計劃說：「十字架的忠僕應該效法十字架上的耶穌；只能有一個願望，就是十字架，血祭，死亡。什麼樣的死亡？死於世俗，肉身，自己，好能結合天主。十字架的忠僕應該相似耶穌。「不是我活着，而是耶穌活於我內」。你要知道，我們是耶穌的肢體，因此我們分享了耶穌的光榮，然而同時也分得了祂的十字架。頭戴茨冠，肢體能戴花冠嗎？頭受凌辱，肢體能找光榮嗎？頭釘在十字架上，肢體能安臥於溫柔的床榻上嗎？這是極相背馳的事，徒弟應該學習於師傅，肢體應該相似頭腦，所以茨冠，苦鞭，鐵釘與十字架是我們的產業；認識；默觀，喜歡十字架是神修並聖德的道路」。

聖依納爵每天雙膝跪着默想七小時之久，睡覺的時候很少，並且頭枕木塊，席地而睡。每天至少打三次苦鞭，一天一餐。有一次在求特殊恩典時，一個星期內沒有吃飯。他也曾在慢肋撒地方做過乞丐，每逢人家給了他酒肉，他便送給別的窮人。每天只喝一杯水，粗衣裏穿着苦衣，繫着鐵鎖和茨帶。

聖伯多祿·克辣味爾 (Cler) 每夜只睡覺三小時之後，便起來做苦工，行祈禱，每天只吃一個饅頭，幾塊山芋，喝一杯水就完了。每夜打三次苦鞭，衣服裏邊前後帶着兩個圍滿荊棘的十字架，苦衣和茨帶。每瞻禮六在沉寂的午夜裏，背着很重的十字架拜苦路。

聖若望·魏亞內每夜只睡覺三小時，在覺以前打苦鞭一小時之久。天氣無論寒暑全是步行走路，不坐火車而且也不願意看火車。煮一次山芋吃七八天之久。他不吃別人送的好食物，却全數轉送給窮人。

戴肋 (Doyle) 在退省神操時，定了的克己計劃如下：在睡覺時席地而臥，不用鋪蓋。每天打苦鞭，穿着苦衣，連在抱病在身時也要照常實行一切苦工；整天不開坐着；對於閒事不聞不問；半夜起來在地窖裏負着手念玫瑰經；在大堂裏，當着衆教友們跪下親地；誓願不逃避任何苦難，時時處處選擇最難的事自己担負；對於犧牲自己的機會絲毫不肯放過；把握一切祭獻的機會。

吾主耶穌向栢尼納 (Benigna) 說：「有信德的人以克己作飲食，便可以維持生活。你越能克己苦身，就越能結合天主。如果你願意成聖，問我應該做些什麼，我回答說：你該瞻仰十字架上的耶穌。如果你能相似祂，你就必能成聖。你只有一個仇敵，就是你的肉身。你該特意難爲它。你越能克己，越能多得聖寵。時時處處要反對你的本性，本性要想吃飯，你偏喝水；本性要想喝水，你偏吃飯；本性要想靜默，你就說話；本性要想說話，你就靜默；在一切事上要選擇那難做的事，因為聖德的高低在乎完全的克己。」

小德肋撒說：「我一分一秒的工夫也離不開十字架」。十字聖若望說：「在可能範圍內你要選擇那更難，

更不悅心的事；你所喜歡的就要拒絕；你不喜歡的反當接受；拒絕爲你有安慰的，接受爲你沒有安慰的一切；不作容易作的事，反要作難作的事；不要好的，高尚的；只要不好的，卑賤的；爲耶穌所做的完全克己和完全自滅，才是至高尙的聖德」。

奧弗拉 (Auffroy) 說：「我願意把自己完全奉獻於天主，因此發了較善聖願，在這聖願中包括着完全克制自己，奉獻自己並犧牲自己」。在苦難主日的瞻禮六他就這樣發了聖願說：「從今以後我要時時處處做較善的，更完全的事，就是做聖母最喜歡的事並更悅樂耶穌聖心的事。我又許了願，要用最完善的方式和出於純正的意向來做更完善的事」。

無疑地，上述的英豪克己不是每個神修人都可以實行的克己計劃，除非有天主的特殊聖召，凡人不能完全效法聖人們的克己。但究竟「與耶穌同釘在十字架上」，「消滅自己」，「死於自己」，等克己的格言是否過度的空言，或是明智，慷慨，犧牲精神的宗旨？下邊我們要試舉二例，適合每個神修人，同時又是最高峯的克己計劃。

以「十字架」爲神修計劃 我要克制肉身，拘束五官，抑制一切本性趨向。在衣，食，住等人生必需品上總不要求華麗，美味，舒適，而只要用必要的，且只是因爲是必要的才肯去用。我要效法耶穌的驚人貧窮。在一切事上，只要不危害健康，不相反明智，服從和愛德，我便時時處處尋找克己，依照克己的精神和較善的聖願去做一切。

把我的生命和死亡的情景完全獻托於天主。總不希求生活的舒適，而事事要效法耶穌的生活。要藉着完全的服從克制我的行動，意志，心情，理智。在愛人的德行上要超群出衆，不要批評他人，而要設法原諒一切人，對於能使他人難過的事要修得緘默的藝術；在心中要尊重他人；希望別人超過自己，與人同憂同樂，扶危濟困，捨己從人；與人無爭，和以處衆。

我在拯救人靈和一切愈顯主榮的工作上盡善盡美去作，鞠躬盡瘁，死而後已。我不信任，不依靠自己，總不仗恃我的天才和本領，但是對於天主的照顧和耶穌聖心，要懷着無限的依恃心，抱着大無畏的精神爲天主去做一切。

我只願意中悅耶穌，在不必要時總不提說我自己，我只有一種心事與志願，就是成一個無名英雄，好似納匝肋的耶穌度着隱居的生活，却爲光榮天主建立豐功偉業。在一切事上，要選擇那平凡而艱鉅的隱微的事做。甘願居在衆人之末，希望人人都忘却我，誤解我，並且這一切的一切，我都要喜樂踴躍地甘心接受。

他人對我所有的無理欺壓，不義的批評，輕賤，侮辱和種種妄證，我都要喜歡並抱着感謝之情從天主手中接受。我的喜樂是失敗，丟臉，別人不認識我，棄絕我。在一切事上要尋求謙遜，把別人的過錯推到我身上，總不滿意自己，但是仍然不敗興，不失望，反而集中精神力量，欣然而勇敢地去作一切。耗盡心力之後我只有一個希望，就是希望無限仁慈的天主可憐我。我自消自滅而至於死，與耶穌一同死在十字架上。

以「死於自己」爲神修計劃 「記念死亡」是苦修士會面的問候語。我們也願意記念死亡，不但是肉身

的死亡，而且也是神修的神秘死亡。神修神秘死亡是克己的神修計劃：死於自己，好能生活於天主。

死於罪過。總不要違背良心，得罪天主。總不要對自己說：「只是這一次」，「這是末了的一次」，「這一次還可以」，「以後絕對不這樣了」，「這是一端小事」，「沒有關係」，「碍不着救靈魂的大事」，「咱不是聖人」等，但要在一切事上表顯極度忠實。

死於世俗。除非在天主內，並爲了天主，總不愛慕任何人，也不尋求任何事物。如果不是因爲身分地位的要求，總不接受世俗的光榮，財帛和快樂。在交際上要分施，不要尋求；要力求利於人，不要尋求利己。要誠實輕視世俗的虛偽，習氣，愉快和判斷，而不要怕受世俗的輕視，「我若圖人喜歡，我就不是基督的僕人了」（太，壹，十）。不要怕任何人物，「我不以福音爲羞恥」（羅，壹，十六）。我們要拋棄一切成見與情面，不要因了任何人物雖棄正路。

死於肉身。不要顧慮肉身太過，而要好似天主所賞的銀寶（竇，貳拾伍，十五）竭力保存健康，注意衛生；但總不要尋求安逸自在，舒服生活。衣，食，住和睡眠上要抱着福音的精神去進行。常要尋找一樣克己苦身的方式，不必等待降臨和嚴齋週期的來臨。

生活在世俗內，却不要薰染世俗精神。要聖化五官——基督的肢體，要忠實承行天主的聖意。當身體忙迫之際，心靈要歸向天主。「叫人生活的是神，肉體是無益的，天主就是神」（若，陸，六十四），所以當使肉身的一切官能超性化，天主化。

死於氣質。「山河易改，稟性難移」。但一個克己而已經達到爐火純青地步的聖人，其氣質則不易披露於面，因為他已經改除了自己氣質上的一切缺點，修得了他人氣質上的一切優點。

應該死於自己的成見，偏見，私見，主觀的判斷和私意。事事要遵守在信德光照之下的理智，緊隨愛德的指導。

天主是純一的，那麼我們的神修生活也應該日新月異，漸次單純化。理智：「我就是真理生命，若不經過我，誰也不能到父那裏」（若，拾肆，六）。意志：「遵行打發我來者的意思，成就祂的工程，這就是我的飯」（若，肆，三十四）。情緒：「繫戀天主為我是有益的事」（詩，柒拾貳，二十八）。這樣便可以除去幻想，感傷主義，私慾偏情和自愛，因為人在一切事上「做天主所喜悅的事」（若，捌，二十九）。

在神修生活上不要注意自己的聖德，而更要主張天主的光榮，所以要以翁合主旨，完全獻托，圓滿依恃的精神，自天主手中接受神修的方式，神慰，神枯，神師，告解司鐸，聖寵的量，天主的照顧；以信德為指導員，以望德為推動力，以愛德為生命原力；事事信任，希望，服從，繫戀，愛慕天主在一切之上，以心體心，以愛還愛。

死於自尊與自愛。自尊是自愛最深的根蒂，藏在人心的深處；如果人不去拔出，便不會自現於外。所以剷除自尊，不只是人的工作，而更需要天主的工作；人不過只能同力合作而已。

消滅我們自尊的工具是天主的照顧，長上，屬下，同人，病苦，災患，困難，侮辱，誣告，妄證，以及

辜恩負義等。這一切逆事都該抱着誠實的知恩心受自天父的手中，看作是天主的公義加在我們頭上的十字架，因為「我們所受的，正對我們所行的」（路，貳拾叁，四十一）。「我們不至消滅，是出於天主的諸般慈愛」（哀，叁，二十二）。不要洗白自己，原諒自己，爲自己辯護。對厭煩和侮辱我們的人總不要起反感，並且在我們心中總不要容有憂悶難受的情緒；並且要懷着誠心實意去希望別人的輕視，誤會和猜疑。我們自己更要滿懷着自輕自賤的心意。神修上的進步就關係這一點，如果做不到這一點，則毫無成聖的希望；如果能慷慨犧牲自己，就能獲得勝利，「我把奧蘊之瑪納，賜給得到勝利的人」（啓，貳，十七）；結果，還要滿足我們心中最高的願望。

如果能迅速達到自輕自賤的地步，就可以反思覆想已往的罪過，罪過的惡性，以及罪惡能使我們感到羞愧的一切光景！並且可以設想，如果他人處在我們這種情形之下，要如何利用天主所賞賜給我們的聖寵和神恩，有了何等的進意；如果我們實行了我們的一切神修計劃，且與天主的聖寵常忠實合作了，已經達到如何高尚的聖德；有多少人的德行遠遠超過我們去；超過我們德行的聖人，我們知道的也不少，但是不知道的更多。再者，應該善用一切喪失尊榮的機會，並且要從天主手中喜歡接受一切逆事，因爲一切的一切都是天主賞的特恩，其目的是爲使我們達到謙遜的高峯。究竟何時才肯犧牲自我的全燔之祭，死於自尊自高，處在一切的謙遜精神中？最後，應該盡心竭力習修內克己的一切神操，譬如：盲目的服從，絕對的翕合主旨，坦白的訴心，神嬰純樸等。每一種內克己都加速促進消滅自尊，撲滅自高，催促並加速自我的天主化。

死於自我中心的神修。在神修初步的人，越不明瞭，並且越拒絕自我中心神修的神秘死亡；精通天主化生活的人便越重視，越希望被動克己的此高峯。天主使我們的靈魂赤裸，一無所有，完全奪去我們的超性神恩，神慰，德行，神光，依靠；結果，人找不到已往的神修途徑，尤其是尋不到舊日的自我，不能自清自潔，只能瞻仰自己的罪過，赤貧和可憐。藉着神秘死亡，人在功勞上也死於自己，因為毫不依靠自己，而只是純粹並完全靠着基督的功勞和天主的無限仁慈，希望得救且成聖。但昔日的依恃既然根據常變無恒的自我，所以不免時時受到環境的侵擾；而現在整個生活和神修既是建立在不變的磐石上，富有無限愛情的基礎上，所以「靠着加給我勇力的主，就沒有作不來的事」（腓，肆，十四）。

在這樣的心靈狀態上，人當主動去做些什麼呢？無論遇到甚麼逆事，神枯，無聊，病苦，災難，凌辱，誤會，怕情，苦心，許是能和在十字架上瀕死的耶穌一齊向聖父說：「天主，吾天主，爲何捨棄我？」（賽，貳拾柒，四十六），但絕對不要敗興失望，而要誠切，愉快並熱烈地向神聖淨配說：「感謝天主」。如果能這樣，才算完成了結合天主的最高克己聖術。

救贖的祭儀

全部的基督爲救世者 天主第二位聖言爲了什麼降生成人呢？只是爲了贖補衆人的罪，平息天主的義怒，救贖人類，打開救生，功勞，聖德的源泉。十字架的祭儀便是救贖的祭儀，耶穌基督便是救世者。所說的

基督是怎樣的基督呢？耶穌基督只有一個，是不可分開的，所以全部的耶穌是救世者。何謂全部的耶穌呢？全部的耶穌包括着。一：天主耶穌，天主聖三中第二位聖子。二：人而天主降生取了人性的耶穌，具有靈魂肉身的耶穌。三：神妙耶穌，基督的神秘身體，聖教會。以上所述的三種基督總合着組成一個全部的基督，這三部分永遠不能分離。

基督做的一切都屬於全部的基督，都是全部耶穌的動作，救贖的工作也不例外。耶穌既是救世者，所以在天主聖三內，在人性內，在神秘身體內，同樣是救世者。結果，神秘身體的每一個活肢體就是共同救世者。

共同救世者 為完成救贖的工程，也需要人的合作。可是基督的苦難聖死，無限的功勞，為救贖世人還不够嗎？當然足夠，因為耶穌的一切動作都具有無限的價值。祂的一滴聖血便足以救贖千萬世界。如此說來，為什麼還需要人的合作呢？

在運用上。基督所立的功勞，雖然自身有無限的效率，而由於救世者的積極措置，自由的安排，除非共同救世者運用在近人身上，是絲毫不能實現的。基督把救世者的功勞，救贖的代價，都放在人手裏，人分施多少，就實現多少。雖然每一個靈魂是耶穌所救贖的，還是我們援助多少，就得救多少。基督是救世者，我們是共同救世者，每一個人的救生和聖德繫於近人的援助，繫於無數共同救世者的工作；所以救世的工作需要共同救世者的援助；基督在我們人內複製救世者，所以我們升天之後先該屈膝致謝救世者——基督，以後要致謝協

力救世的諸聖寵之后——瑪利亞，末後對於無數認識或不認識的共同救世集團也該表示謝忱。他們因着施行聖事，講授教義，常行祈禱，特別是因着祭獻自己協力救贖了我們的靈魂。天主賞給我們永福，固然是看耶穌的功勞，但是同樣也看那些無名共同救世者的祭獻和功勞。

聖寵之門 以比喻來說，基督的功勞像似一個發電機；共同救世者的合作彷彿開電門的作用。請問，電燈的光亮是來自那裏呢？固然絲毫不是來自開電門者的能力，而是全部來自發電機的，但是如果我們不開電門，電燈決不會射光發亮。人的救生和聖德是來自那裏呢？原來全是來自基督的功勞，但如果沒有近人的協力合作，誰也不能得救，誰也不能成聖。

完全的同化 天主爲什麼規定了，近人的協力合作是救生和聖德的必要條件？我們爲什麼應當在救贖的工作上與基督合作？我們加入了基督神秘身體，與基督合成了一個，與基督不能相離。基督是神秘身體的首，我們是整個基督的肢體，所以我們都有份於基督生活的目的，宗旨和一切動作，其實也應該如此，因爲我們是基督第二，我們在基督內，基督在我們內。但基督既是救世者，所以我們也應該是救世者，共同救世者。基督既然藉着十字架救贖了整個的宇宙，所以我們也應該藉着十字架協力救贖世界。

救世是基督一生的主要工作，天主第二位降生取了人性，生活在人間，受苦受難，被釘十字架而死，只有一個目的，宗旨，就是救贖人類。當然，誰在救世工作上不肖似基督，便總不肖似基督；誰不參與基督的一生工作——救贖人類——便無份於基督；誰不與救世者——基督第一——協力合作，總不能成爲基督第二。

誰是共同救世者？爲盡這極尊高的救世職務，不需要聖品，不需要修會聖召，不需要講道勸人的職任；凡當作基督神秘身體的肢體都能，並且都應該參加救贖人類的工程，都有共同救世的聖召。當然不需要每一個基督肢體，每一個公教信友，都棄捨家鄉，從事傳教拯救人靈的事業，而絕對必要的，是每一個有份於基督的人，都應該努力有份於基督的十字架。基督第一不是藉着傳教講道，而是因着十字架救贖了人類；同樣，基督第二雖然以傳教勸人能援助近人皈依天主，尋到永福——而只是藉着克己苦身的十字架，才能參與救贖人類的工程。從此看來，絕對沒有一個信友缺乏共同救世聖召的；同樣，更不能有一個信友缺乏協力救贖近人的機會，參與救世工程的方法和工具的可能。人越無能，便越富有協力救世的可能，因爲越不能從事本性趨向的工作，便越容易尋到克己苦身，犧牲，十字架，全燔之祭的機會，譬如：抱重病在身者，雖然不能出門從事講道傳教的工作，而更能以忍耐，翕合主旨，十字架的精神，「把基督的困難所缺少的，在自己的身上補足」（高，壹，二十四）。的確，人無論處在任何環境中，時時處處都能藉着內外克己，英豪德行，犧牲祭獻，參與救世工作，拯救並聖化他人的靈魂。

三大條件 從此看來，每人的救生都必須有三大條件，一：基督的救贖。二：本人的同意與合作。三：他人的協力救贖。第一條件是要緊的，因爲應該彌補罪人和天主之間的無限隔絕。第二條件是要緊的，因爲人是自由的，自己當採抉永福，永苦，並盡心竭力作補贖，立功勞。第三條件是聖德高峰，同化於基督，結合天主的捷徑。

所以共同協力救世的聖召好像對於聖德的預定，並豐富功勞，圓滿報酬的權利。人靈升天時，天主必要以絕大的愛情懷抱着天國的新國民，而以更大的喜樂聖化那些藉着宗徒事業，犧牲，祭獻協力救靈的共同救世者。得救和救人，同樣增加天主的無限光榮，人的永福；如果其中有區別，那麼必然是協力救世更能增加天主的光榮，人的永福。

祭獻奇効的來源 克己，犧牲，祭獻，既是協助救世的工具，試問，這樣關係永福，能使人參與救世工作的妙力，是從何處生出來的？

克己，犧牲和祭獻的能力不是來自克己，犧牲和祭獻的本身。雖然純正意向，聖善的宗徒志願能供給人動作立功和獲得永報的些微價值，而人的意向與救世工程不相匹配。可是一切由於善意所行的克己，犧牲，祭獻都富有拯救並聖化人類的奇力，而這效力究竟是從那裏來的呢？

在全部的世界史中只有一個真正的祭獻——基督十字架的祭獻；這祭獻是全部世界史的中心，一切的一切都集中並歸向這個中心。基督的祭獻好似太陽，其他的一切事象，天主的照顧，掌管宇宙和我們的工作，好似太陽的光芒，出自太陽，返回太陽——基督的祭獻。

「基督是永遠的司祭」（希，柒，十七）。「基督入世就說：犧牲與祭獻你都不要了，你就給我一個身體；全燔之祭和贖罪之祭，沒有得你的歡心，那時我就說，看，我來了」（希，拾，五）。但是我們一切的人「是因着這個旨意，賴耶穌基督聖身一次的祭獻，才得到了聖化」（希，拾，十）。「因為祂只藉着一次的

祭獻就把受聖的人成全到永遠」(希，拾，十四)。

所以人的克己，犧牲，祭獻，只是因為和基督十字架的祭獻組成一個祭獻，才能有如此大的價值與效力。基督藉着十字架的祭獻補償人的罪債，成了救世者，我們也是藉着克己，犧牲，祭獻，「代贖」，成了共同救世者。

什麼是代贖？贖罪的目的是恢復被破壞在罪過之下的倫理次序，賠償被罪過毀滅的公義；「代贖」也是如此。但其目的是替他人賠補贖罪，譬如：他人放縱肉慾，尋求禁例的安逸快樂，我却犧牲許可的快樂，克苦難為我的肉身。他人發驕傲，我却自卑自賤。他人受着野心的驅使欺壓近人，我却甘居下位，成為衆人的僕役。他人貪圖虛假光榮，我却低聲下氣度着庸庸無奇的隱居生活。他人沈醉於舒適生活中，我却以克己的精神把自己釘在十字架上。他人犯罪，我却為他們贖罪。

耶穌是賠補贖罪計劃的創造者，代贖的領袖。耶穌愛了世人，我也願意愛一切的人。耶穌為人類祭獻了自己，我也願意為衆人克己，犧牲，祭獻自己。耶穌為救贖人類死在十字架上，我也願意為衆人殉教，成為真正的共同救世者。

為何應該賠補 耶穌對瑪加利大—高爾道納 (Cortona) 說：我應當罰世界，因為人的罪過多如繁星。

我一看人類，便不願意再為他們轉求聖父；我也不願意再聽聖母和天上一切聖人們的轉求。一切的患難，戰爭和困苦，都是罪惡的刑罰」。

天主給瑪大肋納——巴濟說：「如果沒有人平息我的義怒，我本來應該降火燒毀普世，你祈求吧！你作補贖吧！你要阻止人墜入地獄的火坑裏」。

耶穌對霍瑪——加而加尼說：「你看，有多少罪人，都不願意回頭；有多少冷淡人，放縱肉慾，不肯習修任何克己神操。沒有人理我！沒有人信從我！沒有人愛慕我！沒有人安慰我！沒有人認識我」。

瑪加利大——亞拉高克一生的聖召是爲他人贖罪惡，缺欠，不忠實作代贖的羔羊，作賠補的全燔之祭。但是天主不願意以強制的手段加給她這慷慨的任務，乃委婉地勸導她，招請她去，自動犧牲自己說：「把你的心奉獻並托給我吧！我選擇了你當作犧牲品，祭品和全燔之祭。你應當以克己平息天主的義怒，補償並恢復天主的光榮」。耶穌爲引起聖女的慷慨胸懷，就打開自己受傷的心，顯示給她說：「你看！救贖的恩惠已成無效，人人都拒絕天主的愛情，冒領聖事，輕慢，褻瀆愛情聖事——聖體。但是在一切痛苦中最大的痛苦，是那些已經獻與天主的，並由於其聖召應當密切愛慕神聖淨配的靈魂不忠不信。他們起初慷慨奉獻了自己，不久就後悔了，索回了自己的奉獻，成了無恒，不忠和冷淡的人」。

耶穌又接着說：「這些人比釘我在十字架上時的猶太人待我更爲兇狠。他們加給我的痛苦，比十字架的痛苦較爲更重，不過他們如果畧有以愛還愛的心，我所受的一切痛苦，我都不以爲然，尤其是我還甘願再爲他們受盡千萬苦難。但是他們不歡迎我，棄絕我，所以至少你應該安慰我，應當代替他們做些補贖，以賠補他們的罪過和冷淡。所以你不要害怕克己，忍受凌辱，喪失臉面。你多咱得到長上的許可，就當代替別人領聖

體。每瞻禮五到瞻禮六的夜間你要覺得瀕死的苦悶，這因憊是我在厄利瓦山園中甘心忍受的。這悲慘憂鬱的苦痛比死亡還要難以忍受呢。十一時你要起來，一小時的工夫匍伏在地，同我一齊直到午夜，以當時我在山園中獻於聖父的至謙誠祈禱，盡力平息天主的義怒，爲罪人懇求天主的仁慈，這樣減輕我當時被宗徒們棄捨時所嚐的苦味。我不是應該責斥他們麼？「你們不能同我醒着一點鐘嗎？」（竇，貳拾柒，四十）。在這一小小時內你要執行我向你所要求的一切」。

有一次耶穌又顯現給聖女說：「你要用聖心的功勞賠補他人的冷淡。我把這顆聖心賜給你，因之你能當做全燔之祭，以便賠補某團體中所犯的罪過；不然，我應該極嚴厲地處罰他們」。

聖女慷慨答覆耶穌說：「我不停地奉獻我自己於天父，當作罪人們的中保，平息天主的義怒」。耶穌又顯示給聖女被罪過和不忠實打傷的聖心，與神修人的冷淡所編成的茨冠，勸勉聖女，賠補代贖人的罪。聖女就慨然允諾了，且把耶穌的聖名刻在自己的胸間，用自己的血寫了自己的奉獻誦。

靈魂之母 小德肋撒描寫了「神母」的聖召說：「我進入修會的目的是爲因着十字架拯救人靈，並爲司鐸們祈禱。我洞悉，單獨的善情毫無效果，未曾實踐的願望總不會達到目的，我應當自動去履行我的祭獻。耶穌明明對我說了，離開十字架，不能救人的靈魂。從那時起，我心中最大最熱切的希望便是十字架。我獲得的越多，我希望的也越多。我的途徑是十字架的御路，但除了耶穌和我以外，沒人知道此事」。她臨死以前說：「我總沒有想到，人能受我所受的這麼重大的痛苦，但是我知道，爲什麼我應該背負這些重大的十字

，是因爲我願意當作無數靈魂的「神母」。我的希望實現了，因爲我因着十字架救拔了人羣。」

天主的羔羊

若翰在若爾當河指着基督說：「看！那除免世罪的天主羔羊」（若，壹，二十九）。不久以後，天主的羔羊便在十字架的祭台上作了祭品。

於是從那時起，無數的聖人，熱心的神修人，都以天主的羔羊當作神修計劃，好能完全同化於救世者，圓滿盡其共同救世者的責任。愛爾蘭國的戴肋（Doyle）司鐸，說：「只在心裏與被釘的基督同化不够，我應該做救贖人類的羔羊」；他慷慨犧牲並祭獻了自己以後發願，一夜不睡，自九點鐘一直到翌日五點鐘，在聖堂內朝拜聖體，身體毫不移動。那一天清晨他在神光記錄上寫了下面的幾句話說：「耶穌向我要求屢次重奉這樣的祭獻。又說：你應當作祭品。我便奉獻了我自己，但是耶穌回答說：不，絕對不，你別等待，我給你祭獻的機會，我願意你自己祭獻你自己，犧牲你自己，做你自己的執刑人。因此，自今而後你在克己上不能有罷工贖禮，不能有放假的慶辰。你生病時不要顧慮你的病弱；你憂悶無聊時不要尋找安慰」。

有一次耶穌又告知他那新的聖召，就是賠補褻瀆聖體，代贖心懷大罪舉行彌撒聖祭，冒領聖體的罪。他在聖德肋撒瞻禮的午夜，赤着足去一個距離十里路的聖堂裏朝拜聖體。有一次在一個嚴冬的夜裏，在水池中行了數小時的祈禱，數次紮着燒紅的苦帶，有時在蓆席中滾滾滾去。

昔日人民選擇無罪的羔羊，當做祭品，爲平息天主的義怒，因爲羔羊是純潔，馴良的象徵。做天主羔羊的人，把自己祭獻於天主，是爲平息天主的義怒，是爲代替人類呼求天主的仁慈。

最高祭獻 如果不祭獻自己的生命，雖然慷慨犧牲了一切，也不能完全同化於被釘十字架上的基督。基督不是以生命的祭獻才完成了救世的工程嗎？因此諸聖都渴望生命的祭獻——殉教。聖教會把殉教視為列入聖品的充足理由。「人爲自己的朋友肯捨自己的性命，人的愛情再沒有比這個更大的」（若，拾伍，十三）。基督永遠生活於我們內，因此最大最高的祭獻——殉教，也要繼續到世界末日。在聖教會內一時也不能缺少殉教——信德，愛德，超性聖寵生活，基督在我們內生活，天主教生活的鐵證。基督在彌撒中，在殉教者身上常常重行十字架上的祭獻，直到世界窮盡。

圓滿的彌撒 奧弗拉晉鐸品前，在神光記錄上寫了下面的話說：「我在領受鐸品的慶辰，要成爲基督，換句話說，就是要成爲靈魂的救贖者，所以我應當整個祭獻我自己，把自己釘在十字架上，一直到死總不下來，只是這樣，我才能做真正的司鐸。傳教救人的方法不一，如宣揚聖道，教訓他人，祭獻自己；我選擇最後這方法，因爲沒有一個方法比這個更有效力，爲我更有益處，更光榮並中悅天主。我每日舉行的彌撒，還不算圓滿的祭獻，因爲我奉獻耶穌，奉獻我自己，而只是祭獻耶穌，尙未祭獻我自己。幾時我能藉着殉教祭獻我自己，我才能奉獻圓滿的彌撒聖祭；多咱我的血與天主羔羊的聖血攪雜在一齊，我才能成爲一個完美的司鐸，藉着殉教——圓滿的祭獻，我才能成爲耶穌的真正宗徒，共同救世者」。

爲救人靈殉教 小德肋撒說：「殉教是愛德的最高峯」，「我希望做先知，做萬民的聖師，好能領導萬國萬民都認識獨一無二的真天主，並極熱切愛慕天主在一切之上。我願意給教外人宣傳福音，不但只在一生

中，而且從世初至世末，我所最願意的是殉教，不只藉着簡單的殘殺，祭獻我的性命，却希望受萬般苦難，受千萬次死亡，我願意和我的神聖淨配同受鞭打，我願意與我可愛的耶穌一同釘在十字架上，我願意與衆殉教者同受一切苦刑和各種死亡」。

聖依納爵說，他最大的福樂是能爲耶穌和衆靈死亡，祭獻自己的生命。聖方濟各肯定說：「只有殉教者的血才可以救贖世界，歸化教外人」。聖教會有句名言說：「致命者的血是產生信友的種子」。漢來勃發了誓，願總不躲避殉教的良機，終於滿全了自己的願望，成了殉教聖人。

基督的祭獻產生了無數的效果。

愛情的祭獻

愛情以不可抑止的力量，要求被愛者的親近，同處，親愛與結合，這是愛情定律。我們不是愛慕耶穌嗎？但是耶穌在那裏？他在十字架上。那末我應該在那裏呢？無疑地，也是應當在十字架上。聖保祿說：「我與基督已經同釘於十字架上」（太，貳，十九）。

這是自然而當然的事，有圓滿愛情的人，不滿足於固定的，有限止的克己；不滿足於這種或那種的祭獻，尤其不滿足最大的祭獻——犧牲生命，殉教，而渴望與基督一同釘在十字架上。

愛情的祭儀可以從聖依納爵的向基督之聖靈頌祝文中看得出來。「基督之聖靈請聖化我。基督之聖身請

拯救我。基督之聖血，請陶醉我。基督聖助之水，請洗滌我。基督苦難聖死，請堅勵我。吁！全善之耶穌，請聽允我。請隱藏我於爾聖傷中。請勿許我，與爾分離。請防護我，陷於惡敵。請於我死時，招呼我。請爾命我至爾臺前。偕同諸聖頌揚爾，至無窮世。亞門」。退省神操的目的，宗旨，也不是別的，就是督促人走上十字架的御路，在第一個「星期」內打定主意，寧死不願得罪天主。在第二個「星期」內願意完全認識，愛慕並效法耶穌，乃定志，常抱着克己的精神生活在謙遜第三級上，要為基督忍辱受苦。在第三個「星期」內要堅固十字架的計劃，與被釘的基督一同釘在十字架上。

聖伯爾納多說：「肢體不能離開頭，耶穌鱗傷遍頭，鮮血淋漓，我們的身體也應該肖似並同化於祂的身體。這樣，我們的靈魂也就肖似並同化於祂的靈魂了」。

斐利伯——內利身抱極重病的時候，大夫命他吃些富於營養的飲食，聖人不滿意說：「耶穌，你看，我完全肖似你，你釘在極粗硬的木架上，我却躺在柔軟的臥榻上。你渴，人給你酸醋苦膽喝，我餓，人給我蜂蜜吃。仇敵圍繞在你的四周，在我面前，好友環侍着我，相幫我，安慰我，愛慕我」。

聖安弟約及——依納爵給信友們寫信說：「我從西利亞直到羅馬，在大海中，在陸地上與野獸不斷地戰爭，日夜和十個獅子同處，所說的獅子，就是看守我的兵丁。你越善待他們，他們就越兇狠。我希望，享受給我預備的野獸，我求他們快刑罰我，快治死我，快吞食我，千萬不要如同對其他殉教者一樣，不敢近身，如果牠們不願意來到我跟前，我要奮力，我要督促牠們，使牠們早早吞噬我。孩子們！請你們許可我這樣，因

爲我知道，這事有益於我。現在我起始做基督的徒弟，對於現世的事物。一無所貪，這樣好能找到耶穌，十字架，野獸，骨斷，肢解，全身粉碎，以及魔鬼的一切刑罰，我希望都來到我身上，專爲叫我享受基督」。聖人被判獸吞的死刑之後，他就切望着受刑。當他聽到獅子怒吼的聲音，就說道：「我是基督的食糧，被野獸的牙磨成麵粉，以便做成潔白的麵餅，祭品」。

十字聖若望說：「我們一生的唯一目的是同化於被釘的基督」。聖方濟各——來日斯給只希望與基督同死，與基督一同釘在十字架上而生活。蘇索在沉寂的夜裏，當着別人鼾睡的當兒，背着重大的十字架拜苦路。大聖德肋撒說：「或是受苦，或是死亡」。聖瑪大肋納——巴齊又進一步說：「要受苦，不要死亡」。

小德肋撒說：「我愛耶穌，因此我應該同化於祂，耶穌在十字架上，我也應該在十字架上」。聖瑪加利大這樣抒發了愛情說：「我願意完全同化於被釘的基督，誰不愛十字架，他就不愛被釘的耶穌」。聖沙勿畧當天主啓示給他要受的苦難，便充滿了愛火，大聲喊道：「主啊！請你再多加一些，請你再多加一些吧！」。

十字架的御路是熱切愛德的道路，是最豐富傳教救人的道路，是高超聖德的道路，是最圓滿天主教化生活的道路。

神 學 修 學

冊八第	冊七第	冊六第	冊五第	冊四第	冊三第	冊二第	冊一第
德	祈	克	心	聖	翁	天	聖
			靈	德	合	主	德
			純	的	主	化	學
行	禱	己	潔	阻	旨	生	理
				碍		活	

ASCETICA ET MYSTICA

- I. Theoria sanctitatis
- II. De deificatione hominis
- III. De conformitate cum voluntate Dei
- IV. De impedimentis sanctitatis
- V. De puritate cordis
- VI. De abnegatione
- VII. De oratione
- VIII. De virtutibus

社 版 出 立 獨 者 刷 印

號 六 街 大 井 府 王

✧.....✧
· 有 所 權 版 ·
· 究 必 印 翻 ·
★.....★

20

713274

41