

促
進
內
修
生
活
的

小
小
秘
訣

南
華
洋
印
書
局

Nihil obstat

Tsinan-Dungkuan, 5. Aprilis 1941.

P. Paulus Kuo
Censor

Imprimi potest

Tsinan, 12. Aprilis 1941.

fr. Willibrordus Eschenbüscher O. F. M.
Sup. Regul.

Imprimatur

Tsinan, 15. Aprilis 1941.

† fr. Cyrillus Rudolfus Jarre O. F. M.
Vic. Apost.

序

公教中神修圣书，多似汗牛充栋，不胜枚举；然而对于教导人，怎样从根本上去实习爱主、修德、成圣、的书，实不多见。现今在德

国有一位著名的内修神师，名叫 R. P. Cassian Karg O. F. Cap. 用了一种奇异而神妙的方法，领导着许多人走这小小秘诀一的路，收效非常鸿大，许多人因着他所传的秘诀，已达到了圣德的最高峰。他这本书是前十五六年写成的，以后他还写了一些类似的圣书，他的确是一位现代圣学渊博，经验鸿富的人，又可称为当今神秘学的复兴者，凡他书中所举的故事，都是他亲身经历过的事实。本书已广传欧，惜尚无美中文译本，今将其译出，以供献给我华夏的教胞们。

本书的要点是指导人，要按照各人的地位和环境，选定一个最动心最爱主的善念，做我们各人神修上的秘方，要它时常激发我们爱天主、乐克苦、善祈祷、喜工作、教急难……。它使我们在思想上、精神上、行为上、以至日常的一举一动上，都表现着一种爱的气象，常怀着一种热切为主克苦的精神，在修德的途径上，前进如飞。

阅读本书时，除细心体味外，必须按照所指定的方法去行，效法那些所举的行小秘诀的模范，这样才能获得行小秘诀的益处。

本书译出后，幸蒙本区小修院教师成秉智先生细心删改校对、特此多致谢忱！

一九四一年耶稣建定圣体大体

方济会士刘类斯序于济南洪楼安道院

原序

这本「小小秘诀」，是为各界的公教信友写的，好使他们认识神修的美妙，希望他们都实地的去练习这小秘诀。本书固然是为了一般人写的，但为教员，学生及一些在社会场中的男女信友，更为适宜。

今将书中最激励人心的几篇，提出来做全书内容的介绍：「童年

善表」一篇、儿童读了，可引起他们进修的兴趣；「成年模范」，成人读了此篇，可激励他们办理公教事业；「牺牲」一篇，病人和受苦难者读了、可得莫大的安慰。希望籍着本书的力量，能唤醒人心，多爱慕，光荣、赞美耶稣基督。

一、挂心事

【凡用至大、至厚、至洁的爱情爱耶稣的人，是真福的】

内修生活是一件极重要的事情，凡真了解这件事情的人，是幸福的，因为他算看见了神魂进修的光明，捉住了成圣的捷径；有许多人到处寻求这成圣的秘诀，却不能得，或不是正当的，他们好比一些人，外面看来似乎健康，其实内部的器官已经残废了，失了效用，成了病弱的，有许多医生说：多半的疾病，尤其是肺病，是从不良的呼吸而生出来的。那末，在内修生活上，有许多人得了道德上的肺病，是因为没有神魂的呼吸，而缺乏了成圣的力量，的确，是这个原因！

自从中古世纪的神秘学者们以后，人们实在大都忘了神魂上正当的呼吸，他们以为身居教会，勉勉强强守着圣教指定的公约，就堪作一位忠实的基督徒和良好的公教信友了；他们只愿外面的祈祷和机械的仪式，而拿着内心与天主亲密来往的事，和神魂深的呼吸，不关紧要。真可惜啊！

我们为恢复以上道德的健康，必须从极度的热忱里发出神魂深的呼吸，这种呼吸能将人的热情捉住，变人的言行；改人的性格；换人的宗旨；赐人以鸿禧；赏人以福利；领导人往新的阶段上去；使人在内修生活的途径上，大踏步的前进；使人得到神灵进修新的妙法；使人敬仰吾圣教会的神妙；使人的灵魂节节胜利，能在现世，训练小

圣人；使在各级人中男女老幼，病弱健康，聪明昏愚，神职世俗，以及修会红尘都呈现着基督伟大的光辉，这种神魂的深呼吸是恢复道德健康的方法，我们特它为（小小秘诀）

许多人在孩童时代，灵魂已得了丰富的恩宠，只因为缺乏合适的领导，无人给他们开过这内修秘诀的宝库，所以这些恩宠没有得着发展的机会，以致终身站在萎缩顿困怜的境界内度生活，多么可惜啊！更有些男女信友，本着自己的个性，恪守一些固定的热心神工，虽不敢断言为不善，但往往因着他们的过度和不自然，而被耻为顽固、呆板，甚至以虚伪来评判他们；假使他们也受了相当的指导，给他们开了这内修秘诀的宝库，不是也成了高超、真干、务实的人吗？这般信友，又是多么可惜啊！

内修小秘诀，实行起来，要有坚忍克己的精神，相信，本着这种精神诚恳的实行下去，决不会造成上述顽固、呆板而如法利赛的假善人们。

那末，我们抱着热切的希望，向着这新的宝库迈进吧！

二、童年善表

圣经上曾一次记载，耶稣把一个孩童领到宗徒中间，用了这孩童是比喻，讲成全自己的道理。这样，我们也要从小学内，领一个孩童来，立在我们的中间，做我们的小模范：小马格是德国莱因省的，一个十二岁的女孩子，她选了【耶稣，我爱祢！】这句美妙的话，做她自己内修的小秘诀。她清楚醒来，第一个思念，便是她那可爱的小秘诀【耶稣，我爱祢！】在起床和穿衣的时候，这话也常在她脑海中缠绕着，同时在她心中满了不可言传的喜乐，多次她的母亲来到她的卧

室里，看见她常是活泼玲珑的，与前大异；原来过去的小马格，每在早晨起来的时候，常显出不快活的样子来，自从得到这个秘诀，再也没有从前那愁眉不展的面孔了。

从早课到早点，在她心内至少有十数次的默念这秘诀：【耶稣，我爱祢！】可是嘴唇一点也不动弹。在进堂及往学校的路上，也是常在想念她的小秘诀，凡看见她的人都很喜欢，并且赞叹道：（这的确是一个可爱的孩子，这样端方，这样收敛心神！）的确因为她有她的秘诀！

小马格在教室内，十分留神，很殷勤，现今教师们已将小马格列入最优秀及最可爱的学生中了，然而以前却是不常如此。在上课时，她的注意力当然不能全集中在她的小秘诀上；然而下了课，和在回家的路上，吾主又可很喜悦的，接受她赤心的热爱，陆续的请安：【耶稣，我爱祢！】

自习的时候，其他的同学屡次着人讨厌，麻烦别人不得安心读书；然而小马格会乘机散布她的小秘诀，因为她想：若是同别的孩子一样顽皮吵闹，便不配再说：【耶稣，我爱祢！】

连她的母亲也十分稀奇惊讶她女儿的行动，便问道：（马格，现在是怎么一回事呢？你早先没有这样老实啊！马格只向着母亲微笑，毕竟没有公布她的小秘诀。在孩子们里头她是最快乐的，别的孩子也很欢迎她，共同游戏，她总不破坏共同的游戏；先前她是一个好心焦、执拗的孩子，也有点好嫉妒的性质，她如今完全改过了，当然小马格为了她的小秘诀，也献了许多小牺牲，因为她很感觉出来：这秘诀必须有小牺牲陪伴着。她母亲经过了多次无意中的考证，就更相信她的女儿实在有一个神妙的秘诀，且秘诀实在有他的权势！

年会到了，别的同学都蒙家长允许到热闹场中、买卖场中去玩耍，然而马格却受了母亲的阻止，像这样不幸，在从前总有反抗，甚至五六天的功夫，表示她的不高兴呢！而这次呢，起初有点不肯忍受，不肯克己牺牲，但她一想到自己的小秘诀，便毅然决然的、很快乐的留在家了；这却又引起了母亲的惊讶。

现在她能使人最见爱的地方，要算是她那种纯洁的心灵，和她那种热心传教的精神呢！别的孩子都以为自己不正当和轻佻的行为，是无关紧要的，可是小马格却替他们的感觉了无限的不安，借此她又得了这秘诀不少的好教训。先前母亲为了她的顽皮，须再三的劝导她，现在已不需要了；因为她自己要勉强保持她那种洁白的心灵。不然的话，她真不配再说：【耶稣，我爱祢！】了。

她的秘诀和借以收到的优良成效，使她逐渐奋勉，竟要徵集小朋友们，以便实行这秘诀哩；现今她已有二三小同志了，她用儿童活动的方式诱导他们，培养了他们，爱慕耶稣的心情。无疑的，她也引起了一些成年人们。

在一个假期时候，小马格会在别人家里，和同年的小朋友们玩耍，她极友爱同伴们，用自己的小秘诀教导他们，鼓励他们做小牺牲。那一家的人很惊奇喜欢，竟断定说：（从此以后，我们的儿童必将完全变化了。）果然也得了这个结果；请看，这小秘诀在这般孩童的灵魂上，已奏了多么可庆的凯旋！请看，这般小朋友在天主及神圣面前演了多么好的一幕喜剧！

这位小女生不但在学校内做了儿童的模范，而且深入到公学和修院内，训练了一些大放光明的小圣人们，的确，如圣经上说：【若你们不变为孩童……】

若是其他的学校也采用同样的小秘诀，一定也能得到非凡的收获！人的善举常需要圣宠的相帮，克己的小牺牲，也是不可幸免的，看小马格所报告的一段事迹，便可知道：

她在同学中，拣选了一位心投意合的女同志，教她用小册子记载每天行小秘诀的次数，这位同志在短的几个主日内，行得虽是完美无缺，可是有一次同大姐吵嘴之后，便把这小册子撕坏了。这是因为她的爱情还不到充分的程度，没有克己的精神才阻止了她秘诀的进行。同样，在一些孩童的灵魂上，也有了他们的阻碍，也有了她们的暗礁。

这里再叙述一段事实，表示小秘诀的神效，并借以发挥耶稣那句话的真谛：（若你们不变为孩童……）

在外必森地方有一位女教员，她善于引导小学生们，实行上述类似的秘诀，不久以后，便有了很好的成效。

这位女教员会报告说：（小亚纳和小玛加利大的表样，很感化了我的小学生们；孩子们给我报告说：他们常思念：（我的救世者，我爱你！）他们又说：因着这个小秘诀，战胜了一些的小烦难，而得了一些好的成绩，就像：赶快起床、热心望弥撒、在堂内端正、克制怯懦之心、乐意扶助急难者、虚心恭敬耶稣圣心及圣母等等。我听了之后，真得了一个好的印象、好的安慰、好的经验。那末，成年人们岂不是不能练习这样的神秘工作吗？

下边更叙述我所经着的一件最有趣的事情：有一次孩子们在多瑙河洗澡的时候，一个女孩子不幸沉溺于深水之中，正在危机万分的时候，一个八岁的孩子大声提醒她思念她的小秘诀；同时一个较大的女孩子跳入水中，握住了遇险的同学，共同念着：【我的耶稣，我爱你！】把她救上了岸，孩子们因着时常练习小秘诀，便修成了坚心依

靠天主的好德行；相信，要促进诸德的早日成功，只有实行小秘诀的练习！我切望诸位小朋友们，早日实行这个小秘诀的练习！

安道是福兰基森地方的一个十二岁的孩子，他是实行小秘诀的一位出类拔萃的学生，自从初领圣体，便常思念说：【耶稣，请常居于吾内！】这个善念现今已使他化成了圣类思第二；他在辅祭的时候，很表现热爱和端方的德行，他的本堂神父因此得了无限的喜乐。他将来或许能成一位司铎吧！因为他现在已经很喜欢在自己的家庭里，装饰一个美丽的小祭台，模仿做弥撒的仪式，而让他的姊妹辅祭哩！但他并非是一个顽固、呆板的儿童，的却是一位爽快、活泼而有热忱的童年模范。

假若我们提倡小朋友们，诚恳恒心的实行类似的小秘诀，像安道一样的模范儿童，必要大批的出现哩！

三、小秘诀的意义

洞悉人灵的救世主在世时，先以身作则，再讲比喻，然后用良言教导人，我们做祂门徒哪能不效法于祂，那末，我们在前章取了许多内修的小模范，如今我们在进一步，申明小秘诀的本质：内修秘诀是灵魂的呼吸，我们可选择任何一个任何的善念，作内修生活的标准，这种善念尽可是极短小的，但要情切而洽合心灵的，如小马格的秘诀，祇不过是【耶稣，我爱你！】我们既选定了某种善念，便要每天多次练习，这种练习却不要机械式的，或不自然的，必须因着真的爱情，始终如一的作下去！才希望这种秘诀，慢慢的把人的精神，完全改变过来！

举几个例子，读者诸君可依照各人的地位和环境任取其一，

做自己的小秘诀，然而也不必仅限于下面的几个，尽可自由选定别的一个，因为下面几个，只不过算是例子吧了，就像：

【我的耶稣，我的爱情！】

【救世主，我知道你爱我！】

【可爱者是我的，我是祂的】

【主子，请与我偕！】

【救世主，我将我纯洁而充满了爱情的心献于你！】

【一切皆为悦乐救主！】

【救主，我依靠你！】

【耶稣，我至圣的救主，我用纯全的爱情将我献给你！】

诸君可仔细考虑一下，选择为自己职业和洽合心灵的一句，做自己的秘诀，始终如一的做去！所谓始终如一，并不是绝不可更换，因为对于这事是完全自由的；这不过是说人要用选定的秘诀，渐渐在天主与人间，当一个亲密往来的法子吧了！关于内修生活的秘诀有许多方式，只要有真的爱情，便会寻到的。

为了实行秘诀，切不可因着一时的郁郁不快，和小小的刺激而停顿了这种神秘的工作。倘若工作不很费脑力，或在不过于受束缚的工作中，或完全空闲的时候，可利用这样的时机去行小秘诀，这才正是内修秘诀的艺术化哩！

什么是脑力受束缚的时候呢？例如：一个工人在他的工作中，当然不能再思想他的内修秘诀；一个主妇在料理家务、在厨房内做饭、以及正在烫衣服，有时需要精神专一的时候，脑力也被牵制着了；一位教员自八点至十二点教授课，谁也不说他还有余暇思念他的内修秘诀，如果他是一个善于实行内修秘诀的人，事前的善念，已足矣祝圣

这四小时的工作了；然后在放学以后、课间休息、以及散步的时候，又可以使他的小秘诀活动起来！这才算艺术化的热心哩！在起初实行这种秘诀的时候，因为没有习惯，或者错过一些良心的机会，这无大关系，一次两次十次八次，以及百数十次的机会，尽可让他不故意的错过，只要把我们坚忍的毅力拿出来，再接再力的重复温习，不久的将来，我们的心灵会和我们的内修秘诀同化的。

我所认为重要的，是人在早晚安静的时候，即便不是终日忙碌的人，也需要行这简易而珍贵的小神工；因为早晚行这小神工，如同用绳子联络的两个铁钩，没有钩子也不用绳子，没绳子便不能连结，若影响我们行小秘诀，工作一日来的我们，必是很高兴的；人类之救主也正特别赐予人神乐。

当然这种神乐，决不是经过一二日就会当得到的，必须有积年累月的练习才换得来的，而与小秘诀有连带性的那克己牺牲的精神，又是不可少的！

灵魂，你喜乐吧！因为你获得了天堂的钥匙！

四、成年模范

【良言劝人，善表化人；】这是千古不移的名训，关于引导人的言语，我讲过不少了；所以现在再提出几个值得我们模仿的事实来贡献给读者：（1）从前有一个人，入了某机厂学徒，他虽是一个很平凡的人，而且也不热心，他选择了：【耶稣，请住在我灵魂上的！】这句话当他的秘密，并且因着这个秘诀，在他的工作上，也得了惊人的成绩，不久便成了机师。当他度学徒生活的时候，也曾和别的同人一样，常说些轻浮的话，别人在说褻圣的话时，他也会和他们表示同情，

间或也参加一些不正当的工作；但过了不久以后，他的行为完全变化了，当别的同伴们是这样的轻浮时，他会放大了眼睛注视他的工作，在镇静的神气中，好像有什么神妙的秘诀，而别人终不能洞悉的；现在他的举止好像处女一般的规矩端雅，可以说在任何虚荣热闹场中，他会不动心的。的确是他的秘诀【耶稣，请住在我灵魂上！】使他这样神速变化，而在事业上早日成功的。诸君知道谁传给他这个秘诀呢？原来他受了一位神父的热心指导以后，便继续的练习，不几年后便得了这样好的成绩；当然一个有志气的人，已经认定了某种善举，一定会使他成功的，所谓【有志者，事竟成！】

当现今道德日下的时期中，这人只有一位同志的扶助，而推翻了二十七人所组织成的仇害公教的团体，如果我们听了这个消息，是不是增加了我们男界教胞的光荣呢？这的确是小秘书的功效啊！

世上的男界同胞，为数不少，但（因水及圣神重生）而放光明的，实不多见，假若我们都能选定一个神妙的秘诀，而不断的实习，在我们男界同胞中，不是要产生多量照人的明星吗？

（二）不久以前，在某工厂内，有一位女士，她也是内修秘诀的实行者，据她个人的报告说：（自从我开始练习小秘诀【耶稣，我的爱情整个的属于你！】我的生活骤然变成了宝贵的，美丽的，纯洁的，幸福的，我现今为爱天主的缘故，把我的全身整个献上，当使罪人悔改的牺牲，我几时在工厂内，思念我的小秘诀时，这个爱火便在我心内燃烧起来，我愿意让一总的人们，都得到我这种宝贵……而幸福的生活。）她又说：

我的同伴多半是轻佻的女子，她们放荡的行为和危害人灵的事迹，还自以为是非常荣幸，其实他们的行为，直弄的我苦不堪安，她们的

笑声，真如魔鬼发出来的吼声，然而我是绝对忍耐着，我的小秘诀会给我一种超凡的力量，使我等到了晚上，夜静临睡的时候，喜欢的发狂，因为在那个时候，没有一个人能纷扰我，而只有耶稣和我同在。当我把一天的经历和心事报告给祂，而蒙祂祝圣了我一天的工作以后，我心里带着无限的谢意，有多么的神乐，是无人知道的。

（三）一位乡间的女子说过以下的话：我总没想到，在内修生活中能蕴藏如此大的美妙，这是我亲自尝试过的，早餐第一个思念，便是我的那小秘诀：【救世主，将我整个青年的爱情献于你！】睡醒时、起床时、穿衣时、洗面时、整理床铺时、早课、以及在往工厂的路上，我时常在思念这秘诀，我早晨不要别的经言，只热情勃发的重复着想念小秘诀，我老实的说：先前曾念过不少的经言，但我的心神总未像现今收敛的那样虔诚，现今只是选了几句动情的话，以极热的心情，三番五次的念想着；现今的一切事物连及危小的工作，都足矣能使我钦崇赞美我的救世主；所以我若独自在田野里，或在任何幽静的地方，都不感觉寂寞，因为有我极可爱者，在那里和我亲切的神交密谈；每一朵花，每一株树、每一块田地、无论任何事物，每在给我讲论着耶稣，我多有福气啊！我在工作的时候，往往有片刻的时候，心内里屈服于耶稣的足前而朝拜祂，请求祂住在我的心里！那末，我单身独处自己在一个地方工作，才是我极欢迎的，因为这正是能使我与耶稣神交密谈的时候。

与人共同工作，我便不思念我的秘诀，因为祂是在幽静的时候，专属于我和我的耶稣的，那末别人就更难发觉我的秘诀了。我们离堂很远，虽是进堂公拜的机会很少，领圣体的机会也不多，但每次在我的小秘诀后，加了一句说：（并求你使我结合与你！）的时候，总觉

得也得了实领圣体的神效，这便是我的神领圣体。这个当儿我委实有不可言传的福分啊！这样，我度过了白天，到了晚上，小秘诀 又作我最后思念的终结。但爱的余波仍活泼的荡漾着，往往使我不能马上入睡。

【关于此小秘诀，任何人我也不给他披露，别人也不了解我的事；有时候我竟在夜间醒来思念这小秘诀——我相信这是耶稣唤醒我，要听我小秘诀的呼声——假使我把这话告诉了别人，他们准要说我是在说疯话哩；因此我绝对保守着这秘诀，以免失去了我的幸福。我很高兴，因为认识了这条修德的路径，耶稣让我明白，他怎么样爱我，我也从心里爱祂，如此，为我足矣！我在这爱的途径上，总没忘了引导我得这珍宝的神父。】

至于这位乡间女子的眼光多么明朗，心地多么纯洁，上述的事实足以证明，那又不必另行赘述了。

（四）从前有一位神父，他曾有以下的叙述：我如同孩子们一样，学习了小秘诀，自从参加了这心灵的生活后，感觉非常美丽深奥，我的小秘诀是我自己编成的，就是：【救世主，将我整个司铎之爱献于你！】我敢说，这小秘诀赐予了我不少的幸福，不拘到哪里，这小秘诀是不会离开我的，作一切事以前，常先行此神秘事，然后尽我司铎的职务。当然在初次练习的时候，我也费了不少的苦功；我有时为照管人们的灵魂，要讲几句道理，假使我看他们有练习小秘诀的精神，我便向他们说：【你们尽可同耶稣说：耶稣，我的爱情全献于你！】

假使有少数的人能按我的教训，去实地练习，而得到了美满的成绩，我也不算白费了心血；在我管辖的堂口内，做母亲的现今都已教训自己的孩子们练习小秘诀，妇女们结成团体，互相谈论内修圣业并

且也殷勤的教训别的儿童们；一些青年从前总不与我接近，今日都带着热爱的神火办理公教事业。

谁能知道，因着这样的神父救了多少灵魂！希望多出些这样体贴圣心的司铎，来推广这个行小秘诀的神工！并希望热心的教友们，也带着同样的精神进行工作！

（五）在一些修院内，也练习这样的小秘诀；在某地方有一座女修院，女院长规定修女必须练习这促进内修的小秘诀；女院长并且承认了：【修女们练习小秘诀以前，在本院内总未见过 这样的高尚精神。

为基督这不是一种光荣的记述吗？一位保守的女生，在厨房内相帮做饭的时候，会问那位做饭的修女说：（别人或有理由或无理由的责斥你，你怎么会心平气和的忍受下去呢？我真不了解，你这容忍从哪来的，请你给我解释一下！（这位修女遂坦白的显露出自己的真心来，言明自己是一位小秘诀的实行者；这位修女仔细讲解了这小秘诀的性质和他的神效之后，那女生感激涕零，遂坚决的说：以后我也要这样去实行！果然，她为颂扬耶稣基督也达到了超凡的地步。

（六）在某某地方有一位中学生，他做了一句短诵当做自己的小秘诀，就是【我的生命，我整个的力量，全为光荣耶稣。】我们彼此相识已很久了，可是关于他的小秘诀，我半点不知；然而若观察他的言行举动，很可以表示出在他心中有一种特别的魄力。后来他升入大学，毕业后，办了一些惊人的大事业，他内心实有圣保禄的精神。后来国家用兵之计，效命疆场，亦善尽了救人灵魂的任务，入伍未几，生任排长，在打冲锋的当儿，死于枪林雨弹之下，他属下的士兵，在举行殡葬礼时，俱皆流涕。以后兵士们为报自己的将官而作战，更倍加英勇，他的兵士一谈起他的一切事业，特要现出一种敬仰的神情来；

他的小秘诀有这般的效力，至今还有人记忆着他。

五 牺牲

如果人不愿意牺牲，任何事也不会成功，世俗的人尚还洞悉这一点，所以他们为达到一种目的，多次用了整个的牺牲，侍奉天主的人们岂能出乎例外吗？绝对不能，谁要练习小秘诀，要有坚决的刻苦精神，也就是必须有准备牺牲的志愿；我们前边已看了小马格如何作克苦的模仿，从此便可以晓得克苦的必要了，然而更甚注目的，是这种练习小秘诀的本身，已经带着些克苦牺牲的意味了。

如果我们想这种小秘诀的成功，可以不劳而获的那是等于梦想；任何人在行此神工起始，一定会有心灰意冷的时候，这便是内修前进或后退的关系，并要进入神魂黑暗的状态中，因为我们便看这神功是很难能的功夫，可不是绝对达不到的，我们遇到了这种阻碍，却正要鼓舞精神，咬定牙关努力奋斗，在这光景上，可以看出我们重视或不重视这小秘诀来，在这种心灰意冷的状态中，人们往往感觉到自己内心的不敢当，和自己的弱点，而不敢再说：【耶稣，我爱你】了，但也总不肯消灭了这种热火，于是就改换了别的方式说：【耶稣，我愿爱你】最后终于连这种方式也改变了，不过有时候还借以自慰的说：【耶稣，你知道】要知道像这种经过，是前进必有的挫折，也可说是必须经过的试探，而且这正是救世主的注视，就好像他把孺子的甜乳收回，使我们吃成人的食量哩！

（一）一个苦闷的人曾这样悲痛的说：我同我的私欲偏情发生了一个很激烈的战争，我却常呼求天主保佑说：【救世主，求你不许我陷于诱惑中！】但是在这种奋斗的环境中，精神日渐疲惫了，我的祈

祷也似乎是干枯无味了，于是我不得不求耶稣原谅说：【耶稣，你知道】这句话做了我的秘诀，我的慰问，我的勇气，我的祈祷已是长的时间了。

（二）别的一个人说：我感觉了这种恶劣的环境真使我失望，与我接近的人不了解我，人家毁谤猜忌我，亲友误会我的确使我泪下，有时怒气来到，竟要把一切都破坏了，以泄我的仇恨，但是自从我得了【耶稣，你知道我的软弱！】这个秘诀之后，我却能于盛怒之际，缄默忍耐中，竟把怒气变成了神爱，这个人的自述，可以指给我们一条路径。

（三）一位青春二八的女子，先因受了感冒，然后转成了不可救药的髓症；现在医院卧床不起，已是几个月了，她的痛苦自是笔墨难以形容的；莫非天主要不仁不慈的把她的青春幸福收回去吗？天主会这样狠心的安排一切吗？这位少女岂不是要反抗这样的措置呢？岂不是要抱怨，怀恨，恼怒，咒骂，谩骂天主吗？最后岂不是要自杀吗？

（四）我们同女院长去拜会这位病女，这位受苦的女士卧在床上，已打过十二次药针，为这孩子当然太痛苦了，请看她怎样接待了我们！她的头转过来向着我们表示欢迎，她的眼睛特别显一种超然的光辉，无疑的，她是从小秘诀的学校内训练出来的徒弟，当她勉勉强强的同我们行过了见面礼以后，我们便问她病体如何，她因为病体太弱，声音虽是轻微，然而非常清楚，遂若断若续的向我们说：【我真是有幸福啊！如今我可表白出耶稣待我的那个爱情来，就因为这个爱情，才得了这个病苦……如果我看见了小苦像，便在我脑海中发生这样的思想道：基督，你的伤痕在哪里，我的伤痕也在那里……我的秘诀使我在苦海中，成了真有福气的】

（五）我们便问道：【你的秘诀是什么，可否告知我们呢？】她答应道：神父！当然可以；我的秘诀便是：【基督，我完全献于你！】女院长很受感动，几度落泪，因为她服务医院，虽已许多年了，但总未见过一位抱病的的幼女，像她有一样的说话，我们又问道：到病愈，还须等待很长的时间吗？病女停了一会说道：哦！病是绝对好不了的了！两月以后，连性命我也得要献上。这些话炙热了我们的心灵，最后，虽然我们都亲热的与她握别了，但这位女烈士的话我们都永不会忘记的；的确，这种爱耶稣的秘诀，真有使人成圣的神力。

六 圣母化与圣体化

如果我们同耶稣最亲近，也就是与圣母最亲近；若我们和圣母亲密结合，也就是与耶稣密切结合，假使我们在祈祷后，加上这一句话：【吁玛利亚或因玛利亚】很能使我们的秘诀圣母化了；我们也可直接归向圣母，借以结合耶稣，而向圣母说：【可爱的母亲，求你指示我你的圣子，好使我爱祂】关于这种方式，自己也能找些法子。

温良的圣母在怀里抱着她的圣子耶稣，每次想到她的仁慈恩爱，我委时充满了喜乐，仁慈圣母在她的圣子前，的确有极大的力量，因此我思念我的秘诀时，也常常呼求圣母玛利亚；假使我直接大胆的多次向她说：【玛利亚，我爱你】你或者要想这算获罪于耶稣吗？

我知道耶稣绝不嫉妒祂的好母亲，在早餐醒来，我先想天上的好母亲，在一天内一切工作的开始，如此着想，晚间我最后的意识，也是如此终结，诸位同胞如果都专务内修，并恭敬圣母，相信我们的环境定然会比现在好呢！

直到我最后的一口气，我永不要离开这个好母亲，我的工作我的

思念与行为，我的心都要专属她【玛利亚，我将我整个心中之爱献给你请你转献于耶稣！】

上边这段话是谁写的这样美丽呢？是在虚尔地方工业区域的一位工人写的。

许多人将自己全副的精神，寄托于圣体圣事内，他们会本着他们的主张，寻找适合的方法，因此这些人习惯了深刻的默想和善领圣体，至少是神领圣体，这就是所谓他们的小秘诀了。

从我的房子内，往外远眺，可以看见许多圣堂的钟楼，每当看见这个些圣堂，也情不自禁的去神拜圣体，救世主耶稣也在圣龕内光顾我的灵魂。

我在田间工作，有时举目仰望注视圣堂，念我的秘诀说：【耶稣，求你以你天主心中爱情的烈火，烧热我心！】我的心也就热如烘火，我这种热望也逐渐加增；相信这种爱火直到把我的心焚化了，才会止息呢？】

我的母亲过于挂念世俗，她特别憎嫌我领圣体；我却不吃早点，上市去卖买东西，顺便到堂里去，但不要使她知道，可是日子常了，好像被她发觉了，于是她处处防备我，强迫我喝咖啡，使我不能去领圣体。耶稣，你晓得这事为我如何难受！本来我去领圣体，总不耽搁时光，也总缺不了任何工作，但在这情景之下，竟不能达到我的目的，其实我若是耶稣的忠实信徒，公教的热心教友，才能在家庭内，成一个特别好的女儿，而我的母亲却不明白这一点，最初我的确悲痛忧伤，因为环境不许我亲近耶稣；然而现在我已找到了一个善法，好能达到我的愿望，就是我的秘诀成了我的救星；我的秘诀是：【耶稣，将我处女的爱情献于你，求你使我结合于你！】这是我的神领圣体，同

时特感觉出有一种绝大的快慰，是以前实领圣体所罕有的，啊！耶稣真是良善，另外照顾我，若我的母亲在准备早点，强迫我吃，我便心中暗笑，她不明白我的意思，也不知道我的小秘诀，更不懂得我同耶稣亲近结合的秘密，说到这里我还替我的母亲叹息呢！她想阻止我与耶稣接近，然而我却照常快活，因为耶稣仍然在我心中。请看！人有爱情，便能创造，而小秘诀赐予人的创造力更大。

圣体化的小秘诀，在内修的道路上，得了一种特别的声音，这是修女加辣斐义的练习。修女加辣斐义的内修神工，是特别敬礼圣体的，犹如真福葛利农的内修神工，是特别敬礼圣母的。她那神工的特点是保存着领圣体当时的思想；好像耶稣的人性，也按天主性无所不在的样子，和祂同住；就是常存想领圣体的大恩：我们在耶稣内，耶稣在我们内。

加辣斐义修女这种神工，自早晨领圣体开始，从此不断的这样回想，犹如圣体内的耶稣按人性，也呈现在她面前一样，她一天整个的工作，也好像不断的在感谢圣体大恩，她愿永久与耶稣的圣体结合。

天主圣神会按时候按光景感动人；所以各人不必勉强练习上述的内修秘诀，尽可等待圣神在心内鼓动我们的时候，从从容容的选修一个小小秘诀。天主的真儿女，绝不以为人必须经营一切，更不以为凡自己做的就是对的，而去藐视别人，如果这样恐将陷于法利塞人的虚伪。本来小秘诀不是引导人到这地步，而是教训人成为真诚，热忱，内修的基督徒；这样的基督徒所行的祈祷，是诚实而简单的，一直到静祷的程度，甚至光深刻的默想着说：【耶稣，我爱你！】

上述的法子，各有他的特色，但未必尽适合于各人的环境。关于这点胡白尔神父，在他的【师法圣人】一书上，有这么一段话，他说

一个人所采取的小秘诀，必须正对自己的心情，完全充满了心灵的包托；一总祈祷的要素，是能使人处处显露着对天主的热爱，能使人养成优良的品格，能使人感觉到内修的神乐，能于万物中证明耶稣。

七 内心的神乐

现今要叙述在真正有价值的秘诀中，所有深入心坎的喜乐。圣女日多达在女修院的花园中散步的时候，常感觉到大自然呈现着天主的光荣，因此她常是高兴的。至于她对大自然的所有的什么思想，这都有她的小秘诀。几时她见到天主的这小使者，如花卉飞鸟时，爱的火焰便不可适止的燃起来，同时也说：【吁耶稣！如此美好！我愿与你造万物的爱情结合！】她屈身俯视美丽而洁白的花时，便不能抑制内心的喜乐说：【这花是如何美丽啊！然而一个皎白无染的心，更是多么美丽啊！】

玫瑰花的叶掉落之后，鹧鸪在花枝唱歌。她想：

啊！花鸟是如何美丽可爱！

救主啊！你的爱情比玫瑰花儿！

鹧鸪鸟的歌儿，

还要美丽万倍，

壮丽万倍！

我感谢你！

我感谢你！

圣女日多达做了许多这样爱情的诗歌，她善于借着大自然的美景，感觉到天主的爱情，而发挥之于诗歌。这样她的生活常是愉快的。

在某城内有一位女子，名叫厄利撒，先前她并不热心，自从练习

小秘诀以来，不久便与圣女日多达的小秘诀同化了：观察自然界的美好而生发出爱主之情来，她屡次往花局或花园内去参观美丽的花卉，因着这种观赏，便成了一位常乐的女郎，没有人知道，她究竟为何而喜乐，这正是她的小秘诀的神力呢！在人不注意的转瞬之间，她随时能思念说：【耶稣啊！这个多么美丽！这个多么美丽！……然而你的光荣更是多么美丽呢？】她看见地上栽种的许多花草，好像草地穿上了华美的衣服似的，天也显得特别苍蓝，厄利撒便十二分高兴快乐的说：【耶稣啊！这个怎么美丽怎么美丽！然而天堂更是怎么美丽呢！】后来遇见了小女加辣，她一面走一面想到：【啊耶稣！这个女子在你面前是怎样可贵呢！这位可爱的女郎是怎样高尚呢！她的心是如何可爱啊！然而，耶稣！你的心还更高尚万倍，可爱万倍，你的心超过一切！

几天后，便是圣体出巡大瞻礼，厄利撒特别收敛心神，她晓得，若心神越收敛，将来更是得恩宠的时候。几天来，她还做了许多牺牲和克己的神工，圣心瞻礼六的那一天，她把盛满白色和红色玫瑰花的蓝子，献在耶稣圣心像前。圣体出巡时，她心内感动的竟忘了念经，只是在她心内常常默祷着说；【吁耶稣！这样美丽啊！这样好啊！可是在天堂上游行，便是怎样美丽啊！？】

在一捆小花书中，不是也这样叙述过我圣父方济的行实来吗？

在真正有价值而切合心灵的小秘诀内，所蕴藏的这不可思议的美好，浅近平凡的文字，是不能描写其万一的，更是贪恋世俗的人，所不能感觉到的。

八 新生命与宗徒任务

现今我们所要迈进的，几乎要是神秘的境界了。假使一个人的精神，完全被他的小秘诀同化了，尤其是假使他能抑制他的私欲偏情，和有牺牲，虔诚的精神时，他绝不会常停滞在固定的阶段上，势必要渐进于深奥的神秘中。

的确，清楚明白，了解和彻底认识耶稣的爱情，才是迈进这阶段的开始，这人不当争衡于小克苦，他整个的心愿，应许满了至大牺牲的精神。

这人若不思念救世主，若不将一天的工作与救主联合，若不常做为人求宽恕的工作，若不常与天主神交，若不常哀祷和谢恩：他的灵魂便不能生活。

人若终于小秘诀，为小秘诀所有的牺牲，现今便得了相当的代价，相当的报酬；过去的一切遭遇，现今也透彻了他的意义，以为这是不可失掉的修德机会。

有的人把每日的善功记录出来，作为勉励的方法；在前几篇内，讲练习小秘诀的时候，关于这个方法，特地没有提出，因为如果没有真爱情，用这个方法也是枉然。这个法子为初学内修的人，或者算是一个很好的法子，但我以为【无记录的爱情，远超过无爱情的记录】

假使人要修到绝大牺牲的地步，却要有正式神师的指导，关于这点，又非本书的任务。说来奇怪，人每进到了深奥秘诀的阶段，同时也伴随着一种活泼的宗徒精神。这人善于连想到基督，善于为基督的利益而兴奋起来，善于与耶稣表同情，也善于为基督寻觅亡羊。

协力照顾人灵，这也是感谢基督的良法，当然我们先得了基督的恩惠，也要向他表示谢意！本着这副精神，公进会也得了特好的成绩。

假使教友们都负起一种宗徒精神的任务，在这战场上，与司铎们

的意旨一致，协同拯救人灵，更要有好成绩啊！

（一）一位普通中学生的报告如下：

有两个人因基督的引导与我来往，也成了小秘诀的信徒，我便决意使他们成真诚的信徒，我常惊异他们对于我诚恳的信任，彼等在参加恭敬天主的礼仪后，具有满腔的热火来诉说给我，他们在【救世主的学校内】所学习的一切；我听了之后，对于他们的快活和他们经过的战争与试探，以及他们的胜利，深表同情，也感谢救世主对他们细心的照顾，如果我挂念到一个人在内修生活上所受的危机，同时也懂得了，并感觉到一些司铎对他照顾的灵魂，所有的挂虑与恐惧，所以我便为他们和神父恳切求主，多赏他们圣宠，或使我踏进他们的战场，协同作战，你看我每次这样祈祷，救世主也允了我的请求。

（二）人若亲身负起照顾人灵的任务来，才能了解神父如何关心那些拒绝扶助，圣宠和照顾的灵魂，我在这种事上，会受过多少困难和打击，唯有救世主知道。但是有时候，将要在绝望之际，圣母玛利亚却赏了一个有神效的圣宠，

（三）我在学生联合会中得了几位同志，组织了忙来撒会，渐渐的灌输给他们宗教思想，这算做我的小秘诀，我观察他们怎样热切的从事于宗教的任务，他们已感觉出那些与耶稣有密切关系的事来，最近有一个会友听了一遍攻击圣教的言论，他遂抱定了一个坚决的主意，要补偿圣教会所受的这个凌辱，他为促进办成这事的小秘诀是：【我要做一位宗徒，我整个的力量全为圣教而牺牲。】这个小秘诀常催迫他寻找方法，为打倒仇教份子对圣教之诽谤，后果达到目的，这位同志给我述说此事的经过时，我紧握他的手，表示爱慕，在默默中敬祝他前途顺利，希望多多出现这样的宗徒！

爱慕救主和宗徒精神在乎善灵内彼此有亲密的关系，对于这类人的描写已有详细说明，恐足以鼓励人们从事救人工作了。关于这个问题，我以为不必再多写了。总之，人有了高尚的理想，便会使他成功了，那末，必须先陶冶一些这样的人。

这整个神工上，我能坚决的说：任何人若彻底了解这小秘诀的真正意义，他为度美满的内修生活。为神魂的进修和为传布广扬圣教，已建立了巩固的基础。

人若爱一个情深而全心为主的内修生活，他在我们这黑暗的时期内，便成了光明的，因为内修生活是世间最可贵的。