

出版许可



编者按:感谢天主,若望和他的妹妹又录入了一本新书:斋克,此书文言古体生僻字,考虑到多数人对一些文言字义或不熟悉,兄妹俩特意加注了拼音和简义。。。这本书是我读过的圣书中,唯一论斋诫的,我们常以为,守斋就是不吃肉,可是圣伯尔纳曰,斋之功,非饮食而

己。不食肉而以妒忌食人，不饮酒而以忿怒吸人，日绝食，日害人，曾是足称斋乎。必也划己罪而绝其根，赦人罪而忘其仇，乃为真斋。又曰，斋必少罪，寡言，减怒，绝私，不谤，不谗，不发虚愿，乃为真斋焉。

斋克引

圣教岁有大斋四旬日之规。日一食，虽时匪道斋口。更须简制身心。倍于平日希大主。或勤阅经训及古圣格言。以为进德助岁。在癸酉春月余斋中。偶见古圣行实。有赫尔莫德者。大主爱之。特命天神垂训多端。其一曰。凡尔斋时节省。固当第所节省。亦毋自私。宜即分惠孤贫。方全尔斋功。而收三益。一克己德。一仁怜德。一受者德得尔赐。而为尔求主。是也。予因叹曰。斋分所不用以畀人用其功始全。但有二解教人者。或先躬行而后口训。惟父师于弟子为然。若述古懿行。以相启迪此众人之公行耳。如繇前解则予岂敢予不敏。谨从其次而已。圣热罗尼莫曰：口详斋美可补躬缺。予志其在斯乎说成四卷斋解粗备。愿同教者读而思。思而行。夫岂非神粮之一助哉。若夫行有余粮者。又可本予说而类推已。

崇祯甲戌岁极西耶稣会士罗雅谷识。

斋克目录

斋克目录

卷一

总论

神斋

形斋

卷二

斋目

斋耳

斋鼻

斋言

斋笑

斋体

斋睡

卷三

斋饮食

斋食类

卷四

古圣私斋

爱德开斋

斋不损寿

斋禦恶谋

斋胜敌国

斋祛恶毒

斋蒙主赐

圣赞斋功

斋克卷一 总论

斋之为义多端。一，取诸清，何也。夫人内神外形，各有不清之缘。任情而过，恒不及察。故修德之士，欲战兢惕厉，以致其清，舍斋奚（xi 哪里、什么）繇（yóu 由）乎。然斋之功，原非清也，乃所以求清之法，入清之路耳。（斋亦谓之克己、恒己、苦己，治己、异名同意。）

圣保禄曰，人一而已，厥（jué 其）名有二，曰旧人，曰新人，斋之功，所以灭旧而生新也。何谓旧人。以其有原罪，而顺曲性，纵邪情

也。何谓新人，以得吾主圣佑，能复直性，克邪情，而从于正也。旧之宜灭，如衣染泥，必须浣（huàn 洗）涤。非灭衣，乃灭泥耳，泥灭而衣新。人有元罪，造罪，浣涤之，不既新乎。

斋之灭旧，涤罪而已。法见十诫诸书，不具论。乃斋以养新，其法若何？曰，节用所得用之物，恒惧过乎用之界为罪，而以若不及界为德。

圣多玛斯（天学大师）曰，修德之准，贯衡于过不及之间，而得其中。今日以不及为德，得毋偏歟（yú 欬，呢、吗）。曰，人之修德有二种，或加功积善，或去邪遏仇。乃以人气稟（bǐng 给，赋）不齐，既准于中，似矣，但肉躯之邪情，每繇（由）丰养而生。若不节制，是养身适以养讐（chou 仇）。故以若不及界为德，惟恐自以为中，而反失之过。宁处不及，尤易闲邪，而近于正也。如行江岸，必蹈畔内，若极于边，险且危矣。修士之心类如此，盖（gài 盖）食虽人所必须，然失之太过，小则戕（qiang 杀害、摧残）身，大则获罪天主。不如简用，可保其身，全其神，而脱罪之陷。

圣额我略曰，吾主降生在世，其训教甚美，其令人受益甚大。新人，（此指耶稣，乃天主性人性合于其身，非常人，故名新人。）必有新诫。我旧人先谬以恶情为养己之粮，新人悉改之。夫旧人固肉人也。

（顺从肉身之欲，故名肉人。）肉人之知，不过恒守己物，并剽窃他物。不能，则以贪与吝营谋之，如是而已。故大主，从天降之医，以各药对症，而疗各病，以贞德疗淫，以广施疗吝，以赦侮疗怒，以克己苦己诸行割肉欲，补神缺，以疗种种邪情。旧人于此焕然一新矣。

圣伯尔纳曰，人有旧有新，旧乃亚当所遗，新乃耶稣所致，新旧之分，统在心与口与行三者，如心顺肉身之欲，口发非道之言，行习不法之事，悉旧人也。心惟爱主爱人，口或赞主或认己罪，行以赎积愆（qian 愆，罪、错）或厚积天上之功，此庶几能革其旧，无愧于新人矣。

利加尔铎圣教名师曰，人非用心一一克治，以灭身之邪欲，而愿祈无罪者，必不能得灵魂之清洁，并不能上达天上之妙美。

杜略（古贤人，未奉教者）曰，人诚屏弃身家与交游一切，而专心惟死之学者，则身在地，神在天，不宛肖天上人乎。盖灵魂已超出肉身之上矣。

夫克去邪情，节口腹之累，公名曰斋，大主所歆，何者，大主爱人，初未尝以苦畀（bì 给予）之人，缘人祖叛命，不得已，以苦楚罚之，然大主仁慈，何时不以悔改望人耶。幸而人肯苦修补过，必恕而宥（you 宽容、饶恕）之。人奈何惮（dàn 怕）一时之劳，甘就无穷之祸，以自绝圣爱乎。

吾主耶稣，乃无纖（xian 纤，细微）罪之影者。其在世时，无刻不自苦其身，力行斋德，以为众表，故尝言曰，人非负己十字架而随我者，非吾徒也。（十字架乃古刑罪人之具，言行克己之功，如自刑其身然）又曰，非弃割世物者。亦非吾徒也。（物所指者广，或属形身或属性情，或属世间，如五司肉情财名等，俱是）

圣保禄曰，吾辈从事吾主时，口耽饥渴，身无完衣，露处旷野，且诟病之言充耳，如是者其常也。盖世人藐视我辈，如已朽之木，相欺者众，我辈忍之怜之而已。又曰：我等如将刳（gui 割）之羊，不能避死，何则。主既为我等忍耐多苦，我等宁不自耐，甘心背主乎。即此可见，为耶稣徒者，无不行克己诸功者矣。

圣若翰（号保弟斯大）屏弃世欲，遁旷野中，苦修年久，衣粗食蝗，无亲友交遊，无室庐寝处，如天神焉。一日耶稣语于众曰，尔视若翰乎，或如芦苇，遇微风而辄飘摇不定者，非也。或如身拥美衣，而在王宫者，亦非也。抑或视明哲为先知者乎。似矣，而仍非也，斯其人，在众先知者之上矣。凡此，皆赞若翰之德绝伦类，非有全斋苦行之功，岂能得是哉。

斋之义，又言减也，以治神，宜减邪情，邪欲，邪乐。以治身，宜减食，减衣，减睡寝。诸如此类，公名曰斋。顾人灵神为肉驱主，如主之于仆，则身斋犹在后，而神斋较独先。

圣奥斯定曰，夫斋者，乃革恶免罪，减世间诸不善之根也。又曰，圣经所命之斋，非徒减饮食而已，更须减除世乐，圣良曰，斋非以减食为功也，食减而恶情不减，奚益（有何益处）。

加西亚诺古会修名师曰，斋者，既能苦其外身，兼复内心痛悔，斯在天主前为大献矣。如第减食节饮，克苦肉身，而心慝（tè 邪恶、恶念）

未修，是犹马无辔（pèi 嚼子和缰绳），舟无楫（jí 桨），将安用之。又曰，人欲其心之情，必身神交斋，非徒节口腹之谓。

圣伯尔纳曰，斋之功，非饮食而已。不食肉而以妒忌食人，不饮酒而以忿怒吸人，日绝食，日害人，曾是足称斋乎。必也划己罪而绝其根，赦人罪而忘其仇，乃为真斋。又曰，斋必少罪，寡言，减怒，绝私，不谤，不谗，不发虚愿，乃为真斋焉。

圣热罗尼莫曰，少食贬身，傲惰恣心，何用。又曰，酒则禁矣，而以贪怒寐，何益。

耶稣谕世曰，尔斋勿如伪人，面癯（qu 瘦）额蹙（cù 皱眉），变色忧容，欲众观其貌，仰其德，怜其苦，而不知即此已收其报矣。我欲尔傅以香膏，弗（fú 不）使苦见于面。（取洁之意）虽众人不见，尔父无所不见者，鲜曰，斋避人知，所以杜虚名，兼避傲慝也。又曰，斋者必有自意，意乃内人之面也，欲类其污，如邪情硬意等，则以爱德之膏浇之。（内人谓灵魂）

圣额我略曰，人在世如客赴本乡，所向乃天堂也，然邪魔伺我如伏戎，可虑孰甚，良贾（gǔ 商）深藏若虚，惧海盗也。行善者不当如是耶。然或以爱德作表，引人于善，则己之所行，亦不妨现。但其意宜谦宜真，慎勿博虚名而长傲志，为魔所伺耳。

加西亚诺曰，主生万物，原供人用，人诚知谢主恩，用之无罪也。以故我虽斋，勿指人不斋为罪。如轻彼为有罪，则己必以为功，而长虚傲，反滋罪矣。又曰，邪魔见人以严斋为功，辄（zhé 就、往往）诱生虚夸之想，尔不峻（jùn 严厉）绝之，则斋时所积之功，其根不实，卒被其拔，从虚夸而散矣，岂不惜哉。

圣保禄曰，斋者勿鄙肉食者，肉食者勿轻诽斋者，要皆以真心事主，何取擅定功罪，夫定人功罪者，惟主而已，非人所能也。

天主爱人无己，详指以升天之路，载在圣经，齐其一也。圣意撒依亚（此圣人在如德亚国德行甚大，圣迹甚夥，天主往往默诏，以未来之事，如目击者。）传主言曰，意撒依亚尔须大声频呼，如号管之不断响。彻于我民及雅各伯家。（大声者以传之事大，所听之人多，故命用大声不断者，喻远近可听意，雅各伯家指本国言，盖本国乃古圣祖雅各伯后也。）彼求我，愿明我路，（言民欲行善，昧于是非，故求明主之路，路乃行善道也，曰主之路，乃赏罚之报，人难尽通之事也。）

如行义之人，守我法，求我公，又意欲迓（ěr 近）于我，惜未知其谬。（法十诫也，求公因己事主，求主报之也，欲迓主，望主恩宠也。）其求我曰，我等斋而不见，谦牧我等灵魂，而尔不知。（此民对主言）我则曰，尔口虽斋，尔欲未净，尔众皆摧抑负债者，（斋时为有讼意）又为无怜德而逞拳（相攻击意）。此后须改所为，我将听尔，慎勿斋如往日，非我所择之斋也。虽日苦其灵魂，及旋首如环，

（一斋时饥饿甚弱，首左右转状）身衣粗衣，面蒙尘灰，奚（哪里）得称斋乎，又奚称主所享之斋乎。所享之斋如何。宜尽去不仁之思虑，而开重结之封包，（有害于穷人意）放去破者，（破其穷者）而轻其所重，（赦债意）且于饥者食之，裸者衣之，穷旅者进而舍之，本肉不贱。行诚如是，如晨光初发，尔安乐随来，尔义常先尔面，主必收尔于光中。若求主，主允救之，有叩于主，必曰我在，益我大仁广恤，甚爱人故也。（此主向民言也）

右经言分二段，一斋时宜行，一宜常行，二者皆爱人如己而已，如克己去怒，去傲不报仇，克慳吝等，乃斋时功（见七克）如食饥衣裸等，皆宜常行（见哀矜行论）经又定斋功之益，主允其求而救之，听其祷而许之，且灵魂身后升天入主之光，是也，盖所行之功，具有圣爱，则必得天上之报。

圣经曰，远恶行善，可补性缺，可获心洁，然远恶正所以行善，其功始在守诫，继以克己。克有二，一在全绝世乐，如为主守贞，甚至致命，此功最大，非众人所能行。一则随事减损，不至任情而已。顾行德者，以其身心全献大主，庶可望得恩宠，则虽物欲至微，并宜克之。如遇美花，视其色，嗅其香，无罪也，若复以比为主所畀（bì 给予），致谢而赞颂之，则亦有功，然不如为主克其目与鼻，不视不嗅，功更大焉。何者，赞主之中，借以自求谦其欲，则爱主之情不全，譬之金有纆（纤）铅，非尽铄（shuò 熔化）去之，质终不纯，以故克己者，必纯全为主，绝无分毫自欲自乐之意。叅（同参）于其中，乃为至也。

圣奥斯定曰，人未全戮己，不能得心之全安，又不能知行德之味，若戮（lù 杀）己弥多，则弥近于主。（戮己，谓凡遇事物，惟以德情爱主而已。）

克己之功，所以养灵神之粮也，譬之饮食养人肉躯，然肉身不运动，必生疾。如水不流，必至腐败。人神不运亦然。故克己功夫，当默想天主垂训，及往圣精修，以收进德之效，毋徒稿形灰心为也。

圣保禄曰，人于所种，可券所收，种肉之欲，所收速朽，种神之欲，必获永生。

神斋

神以摄形，神清形清，神浊形浊，欲流之洁，必澄其源，故先神斋。

加西亚诺曰，人身有内外两仇。外仇克之易，内仇克之难。（外仇即世俗邪魔肉身也，内仇乃无限邪情伏于灵魂之内）如寇至自外，闭门可杜。戎伏于内，窃发难防。凡修德者先务胜己，制内邪诸情，以胜外仇，方谓真修。若徒减外饮食，未得心之全净，特伪修耳。先减神饕（tao 贪婪、贪食），次减形饕，始可在世预得天上永安之影，不则不能也。

圣奥斯定曰，斋者变食不变恶情，犹魔然。魔不用食，而恒存邪心。圣亚大纳削曰，必减邪情邪行，而斋乃善。

何谓神饗。如喜谤，忿怒，嫉妒，虚傲，淫慾，悉神饗也。人苟心吞谤味，化为憎恶，其情最惨，虽骨肉至戚，视同仇讐（chou 敌人），而他人无论矣。若饫忿怒，横于心中，不克融释，蕴成烈火，若焦若烧，太和一脉，销灼无余。嫉妒入心，断仁根，刈（yì 铲除）爱德，如土石填腹，窒塞营络，诸疾丛生，神气涣索。虚傲在心，好名失实，渐成中满，不自知其弱，一食再食，终不获饱，必至裂腹而死。淫慾之味，沉溺更易，恋而不捨，则灵明昏而真理丧，如脏腑中邪，发大癰痼。凡此五味，实为五毒，皆足戕（qiāng 摧残、杀害）生伤性。真斋之功，以克此为本。次减饮食，以献主前，是为大献，主必享之。

灵魂之司有三，记忆，明达，愿欲者是。记忆明达二者，不自为主，无功无罪，若愿欲自为主，可开罪，亦可立功。其说多端，见七克中。今第引为斋解，善克灵魂之功，即肉身之功也。

形斋

形为神役，亦为神护，顺理而动，内外和睦。拂（fú 违反）性戾情，形伤神牾（gù 绑在牛角上的横木）故斋形。

圣纳细央测诺以身为神之仇，又为神之友，两势互相倚伏，因代言曰，谓吾身是仇，乃温和柔顺，谓吾身是友，乃深谋叵（不可）测，呜呼，吾身乎。虽我所畏，尚自怀抱，虽我所爱，终宜提防。争未几而辙相亲，念方平而又有隙。圣人咲（xiào 笑）曰，神身仇友之势如此，难言哉。

圣伯尔纳曰：凡喉以喜饮食，过多滋罪，故斋者，以节减补其罪，然罪不独在喉也。外之五司，均有过喜失中之病。乖义从饬（qian 愆），时所不免，亦宜补之以斋，与喉等。如目喜视，必有不当视而视者。耳喜听，必有不当听而听者。至舌之言，鼻之嗅，手足之持行，又岂尽当乎。斋之功，自审我有何病，即以对症之药疗之。

又曰，五外司，乃内司之门也。门克守，则内安。不克守，则出入溷（hùn 猪圈、厕所）扰，内不安矣。又曰，内德之美，如妙香大宝，宜什袭藏之，若扃（jiōng 门闩）鑰（yuè 门档、钥）不谨，香失其馥，宝褻（xiè 轻漫）其重，岂不惜哉。又曰，五司为内情五手，各为攫（jué 抓取）所欲而进。又曰，愿欲如源，五司如五支江，水从源出，沛（充足）而之江，渐放于海，而源味失矣。爱欲不慎，流于五司，五司各溺其本情，如下流不返，以迄（qì 至）乎终。试求愿欲之正味，了不可得矣。

圣人又曰，人有三仇，一肉躯，一世俗，一魔鬼。肉躯随我不获相离，且须致养，宜若非仇者。第养之过厚，则力壮气骄，足抗我意，故为我仇耳。世俗围我，从五门入，窥我美藏，窃其宝而出。若守不加慎，久且进而盘踞焉，亦一仇也。至若邪魔，仇更大焉，盖彼无形，而人有形，两类相异，巧肆其计，时潜伏于肉身世俗之中，尤为难防，将何计以破此围乎。（五门即外五司也）

昔有诣巴斯多尔者，寒暄毕，乃曰，我先度今日不获承教，曰何也。曰以守大斋，恐不启门，曰予不闭木门，所闭者五司之门耳。或又谓

之曰，我惴惴惟尔规之恐犯，曰子无他规，但欲不行私愿而已，尔又何恐。

圣保禄曰，我尝（尝，试探）自刑我身，虽恒以善引人上达，惟恐自失真路，可毋慎与。譬之田艺美种，时有蔓草滋焉，其势然也，人身以习德为美种，时或惰废，不觉顺其肉欲，邪念随荫矣。又人处世，多罹（lì 遭遇）于罪，如在尘埃。不得不染，旨哉其言乎。后众圣人，率多取法，常操己之功，以逆肉欲，如畜猛兽然，知其性难训，故槛禁之。未已也，从而薄劣其饲，甚或挞击之，夫岂过哉。以为不如是，猛终难训耳。人之肉躯猛于兽，将欲训之，先自刑之。

刑己之法，如梭（zōng 棕榈）衣苦身，亦一端也。上古圣童女则济理亚者，罗马中大臣女也，外衣锦以昭贵贱，内则缉（qī 细密缝针）梭为衣，痛苦其身，修有全德，年十五. 以守贞为主致命。（见圣女行实）迄后千余载，（在中国万历时）有教皇之相臣，重新主堂，闢基鋤土，遇其棺，启视之，乃则理亚也，其屍侧卧，宛然如生，而致命时血布，及常服梭衣，咸在焉。教皇格勒孟德（同名第八皇）亲往观，命作银棺，复瘞（yì 埋葬）之。闻者惊异，大主以人之苦身全贞，必有大功，故以千年不朽之圣屍显其迹。

阿多乃西国上古王也，知治国，并知治身之道，外则冕服，内以刺衣着体。宫室帷帐，王者之饰具备，乃实席地而卧，不敢安佚[\[i1\]](#)（ yì 逸）焉。

圣衣腊良，幼而好道，（见行实）积修年久，邪魔伺之，间发游念，身不受摄于神，乃自惊曰，我身若羸（luó 骡）马然，多食而息，则倦载齧（niè 啮，咬）蹄。惟减其食物，加之鞭撻，始克顺主人意耳。行践其言，年七十余，刑己不辍。

圣本多（笃）初修独处，积大功行，忽发邪念。圣人虑堕魔诱，即祈主佑。主欲试其勇，似不施救。祇（zhǐ 只）觉邪情更炽，身心俱縈（yīng 萦，缠绕），因猛自脱衣，走卧棘丛中，展转撻（yīng 迫近）之，致身之痛以血灭火，其心乃宁。后大主显其功，棘丛发玫瑰香，众皆异之。

圣伯铎罗（达米盎）凡觉肉情少乱，即投身冷湖，以外冷汨（gǔ 治理）其内焰，乱情乃息。

圣达味德曰，凡我仇来侵我，即衣粗衣以当甲，如临敌，务求战胜焉。

诸圣刑己之功，或鞭，或绳，或铁链，每以自撻其身，至于流血，又或缉骆驼等兽粗毛为衣衣之，又或以铁链绕身，又或以铅板自诫，又或累日夜不坐，不寐，不食。夏耐热，冬耐寒。总与爱身诸情反。大概圣人入德之路，必以此为第一级。（见行实）。若庸人量力不及，未能仿效，亦宜勉强，不可畏难，如涉远者，揣己之力，不能百里，则姑十里或五里，即一二里亦可循至彼地。但所行惟宜以事主为功，勿求人知，以来虚誉，盖虚誉如烟易灭，非智者所屑骛（wù 追求）也。

圣西尔瓦诺曰，肉躯弱，灵魂壮。盖除肉身之累，始加灵性之德也。
灵魂胜肉身，如胜其仇，喜莫大焉。

斋克卷一终

[\[i1\]](#)

斋克卷二

斋耳

声从耳入，善言亦可提神。耳不禁声乱听，殊多蛊惑，故斋耳。

圣经曰，棘围尔耳，毋听恶舌，锁扃（jiōng）尔口，毋轻发声，盖谓口之开闭如门，可时扃之以锁。耳则恒开难闭，故宜以棘围之，使仇恶之声，无从而入也。可不小心以摄之哉。

圣奥斯定曰，耳之纳言，亦有神益，如饮食入腹，自能生长血气，第须避其毒，择其善耳。

不听污言谤言之类，止免罪耳。惟不听浮言戏言，闲言乐音等，为减耳食，谓之斋。顾耳司最难摄，声入耳，耳不能却之不听，故古圣以耳斋为首功。

圣玛则德笃行斋耳，大主佑之。听诞言虚语，即寐，闻道德语及善言，醒矣。一日与门人论道，中有倦于听闻者，圣人见之，暂止善言，述

故事作愉耳语。倦听者欣然觉。圣人发叹而哭曰，尔辈少年新学，辄受魔惑。善言至，使尔耳聋，诞言至，使尔耳聪，譎（jué 诡诈）哉魔也。尔何以克胜之乎。

载籍为无声之言，以目视，与耳听等。且目所阅，比耳听更能永记，故修道者，行斋耳之功，于载籍并慎择之，所属目，惟圣贤格言。一切左道不经之书，避之如寇仇然。

有往圣避家苦修，山居年久，昼夜行诵经克己之功，全绝世累，偶有投以家报者，默自言曰，书中语，必遗我虚想，一入于心，心必动，夫人心如海，少遇风，终日不获静矣。我久居此，心始宁谧（mì 安静），奈何一旦失之。因举书焚之曰，家信烬，并虚想亦烬。近世圣意（依）纳爵亦以家报投火中。是皆知世间消耗入耳，不得不入心，致生乱绪，故不欲闻也。

圣经曰，行善而言率真，心不吝，手不开以取物者，谁。及塞耳不听血声，遮目而不见毒蜚者，又谁。此其人，必处室甚高，大山为其基，解曰，血声，乃是害人之言也，处室高，言大德之人，将受天上之福也。

圣伯铎罗（号达米盎）女儿有盛德，死后见声曰，予苦甚。问其故，曰。子在世曾遇演戏，喜而听之，迄未悔罪。今限炼以十五日，故甚苦也。噫，耳偶不戒，且受苦炼，况久且大于此者乎，可以醒矣。

口司二用，一出入，出则声音，入则饮食。二者不谨，皆易滋失，饕餮有戒，乃本斋义。言过为最，是宜克治，故斋言。

舌，发言之器也。其用主宣，欲达其心之隐意，又欲抒其心之快意，谁能遏之。宗徒圣雅各伯作舌解曰，谁则言而无罪，是全德人也。锁能攀（luan 挛，係）身，轡能络马，舵能运舟，皆可使如人意。惟舌不然，在人身中，其体最小，能与大端。一星之火不戢（jí 收敛），遂焚巨林，舌火也，用之不善，焚一生之德行，引降地狱。鸟兽虫蛇之类，人力能驯之，若舌则谁能训之。其恶最为活动，祸至于死，毒乃盈焉。

又曰，人用舌能赞美吾主，亦可诟肖主之像，乃人也。善言恶言，不择而出。又曰，人不斋其舌，修道皆虚，借名修道，自欺而已。古言，行宜疾，言宜迟。

圣伯尔纳曰，舌弱肢也，而难遏止，言飞如烟，着物则重伤，甚且受焚焉。易出难追，一不及简，人已并害矣。又曰，舌如鱗，握固而逸，喻难遏也。又曰，舌小肢也，然其所生之垢，更僕难数。巧舌，污舌，骄舌，谗舌，伪舌，媚舌，又有面谀背诋，捷给便佞（nìng 佞），如是等舌，皆所宜截，适足污灭其灵性者也。

主曰，审判日，虚闲之言尚有谴责，况不德之言乎。时逝不再，言逝不回，愚者罔（ wǎng 蒙骗、不要 ）觉，辄谓旷（耽误）时无害。

噫，时恶可旷哉。珍之宝之，可得罪之赦，可得债之赎，可积天上功，可易天堂祿，可行德救人，可勤学淑己，皆惜时真功也。奈何以闲谈废之。

圣达味德曰，人喉如坟之开（喻中含臭腐）。舌善谋而有欺德，唇下可毒人致死，言锋杀人，足跃而践其血焉。圣言如此，其戒人当慎也。又对主曰，我舌惟缄，默想尔义，非赞美主，不启吾唇。

言有多端，约分三类。一良言。一恶言。一闲言。何谓良言。如主前经言，及论道劝人等言，或本分之所不得不言，皆据理协情，非良言乎。何谓恶言。虚誓，诋侮，诟詈（lì 骂），**譖**（**jiàn** 同譖 zèn 坏话诬人）讪，及一切不轨不正之言，皆是也。乃若言非本分，又无适于用，徒废时失事者，是谓闲言也。修德之士，首绝恶言。有之，或获大罪，岂得弗（不）戒。良言发所当发，斯为有益，当发不发，亦不无罪焉。闲言似无甚害，顾以诸讪（xuè）取快，有妨正业。故修德者，欲其心无夹杂（zá 杂），储满诸德，以免罪陷，亦必严绝之。

古亚加多得发言之准，求免躁率，口中常含小石，使语时难发声，因得先想其言之中理与否。圣经曰，宜行即行，宜言且迟，迟言正谓此也。

圣经劝人守口曰，多言易谬，多言难准。谁能摄其身而无溢言者，是谓上智，又曰，守其口乃所以守其灵魂，若未存想。矢口而谈，愆尤

必集，灵魂受累多矣。又曰，人生人死，皆系于舌，受益者生，受伤者死。又曰言而无罪者，乃真福。

吾主耶稣口训人曰，善者从善帑（**tǎng** 钱库）中发诸善，恶者从恶帑中发诸恶。又曰，众人审判之日，必各将其生前所言之，是者非者，一一自述主前。主即又因其言，以定其赏罚。

古圣人多有以希言为功者，圣若白（约伯，哀矜行诠载其祥）历受诸苦，莫测其故。末叩主曰，或轻言之罪歟（**yú** 呢），以后置我手于口上。谓恒掩其口也。

圣多玛斯自幼寡言，其躯颇肥。友诮之曰，哑牛。其师闻之曰，人谓多玛斯哑牛乎。不久当发大声，闻于天下，共爱慕之矣。盖少言乃成学之根。后多玛斯果以博学力行闻于世，为圣教之大师焉。色溺加所谓百学百训，约之即讷（**nè** 迟）言是也。

圣罗未亚耳多，七年斋舌不言，其修行甚力。史记众见其行，较听其言，获益更多，莫不取法，改恶迁善。主更加以圣佑，开其明悟，使通圣经奥意。经曰，独处者虽默不言，其神已升是也。

庞薄，古大德之士，从师学道，师举圣达味德经言训之曰，自后惟愿顾我路，（躬行也）免我舌讟（**qiān** 愆）。庞薄起谢曰，谨受教，请先事此语，待有得后，再请益未晚也。越数年始至，或问故，曰，前承师训，尚未全习，敢又更端以求，而不实见之行乎。及庞薄临终

语众曰，自闻吾师守舌之学，不敢妄发一言，致贻（yí 遗）后悔，迄今不易也，此足验其厚积德之功矣。

泽诺曰，人双耳而单口者何，乃多听少说之意。

五我天学大师曰，刀一举止杀一人，舌一举可杀千百人。又曰，刀近人方可害人，舌远人亦能害人，或以言，或以书，流毒无垠（yín 边际），惨于蛇虺（huǐ 毒蛇）也。又曰，舌在百体中能百动，故难禁。

道友数辈，同舟访大圣谖（ān ）当（安当），谈言亹亹（wěi wěi 委婉动听）。又一老者附行，既至，圣谖当谓众曰，喜汝诸士，获与齿德者俱，众然之，曰谢主。又谓老者曰，同行得如许良友。老者曰，然。诸友固善者。然言不加择，如室无门，旅进旅退。虽所谈多善，乃发之非时，且又顺舌之欲，未知克舌，尚未诣真修之极也。

圣热罗尼莫曰，言者有四饰，曰意，曰时，曰声，曰容。发言之意，宜入人毋淡，宜切当毋泛。宜矜怜毋倨（jù 傲慢）。然时又有宜与不宜，不可不审也。机会未便，岂可尽倾所藏，以召狎侮，故能辨语嘿之时者，谓之大智，声不可类于乱，类于狂，类于怒。类此，则不足以感人。容者不失威仪。疾徐中节而已。是则选意，乘时，和声，饰容，均言之饰。缺一于此，岂足以有言哉。

圣本多（笃）道会中有一友，十六载不发言，一日火焚其居，乃先默祈大主，既而言火应退，火果随之退。盖主欲众人少言，因显久嘿者之一语，其功甚钜（巨）也。

大尼尔曰，默德，修道之门也，昔毘罗巴一圣人将死，门徒求其遗言。答曰，言何如默。

被大卧名贤也，弟子初入其门，首命之七载勿言，令尽忘其所习世语。弥（满）七载，方许言其所学之道。

如德亚国古礼，于天主殿所用祭器，皆有盖，无则虽美不用，懼（jù 惧）不洁入其中也。无默德之人，其言易起，其言易出。未免流于非僻，寢（jìn 浸）成罪过，而为心污。何足承天主之洪恩，天主亦不居其心焉。

撒落满曰，不知禁言者，如无城之都邑。巴西略曰，无城之府，不能拒敌人之攻劫，无默德之人，不能当邪魔之诱惑。

又曰，智者藏舌于心，愚者露心于口，言智者将有所言，必先揆（kuí 估量）之于理。愚者方有诸衷，随而泄之于口。故智者以理而节言，愚者以言而犯理，又曰，多言者多悔。

伯纳文曰，言未及于舌，当审而后发，盖易于言者，即其心多善德，亦易消亡。如浩浩江河，支分旁溢，亦渐至消竭。况多言未必皆善，宁能免于罪愆。声口一纵，闲言戏语，甚而妄诞怪幻之谈，萌生滋长。心之含德，日亡其美，如贮香水之器，固塞其口，则其香常在。

圣雅各伯曰，修道者之于言，当如吝者之于财，急需之物，忍不肯用，惟虑亏损其所有尔。

斋鼻

鼻司嗅，繫（洁）诸司可克者少。然芬馥所喜，恶臭所恶，恣欲适情，未免有过，故斋鼻。

物溺济亚，府侯之妃，自奉者侈，食器皆金银，闺中供设诸香毕具，甚之盥（guàn）濯（zhuó 清洗）以香泉或天露，其欲不知少克也，吾主欲略显纵欲者，地狱有大罚，乃降此妇以疾，忽多疮，脓血迸流，体备臭秽。于是侍女不前，至亲戒足。大主之意，匪但罚是妇，亦欲众人共知其故，以克鼻欲耳。

达尼厄耳（古有德士）善克鼻。室有水盘，浸柳叶为织席，用日久，其气变臭。或劝更新水，曰，我昔过用香物，今宜忍此以补之。

圣意撒依亚古先知者，传主罚人之罪，有曰，高香变为大臭，盖刑从其罪，有一罪必有一刑，其可忽与。

昔有真修大师，见某献花于主台者，问曰：是花香否。曰香。曰，尔不敬矣。自纳其香而后献，非圣经所谓主之所享，乃窃其半，而以余为献乎。盖示克鼻之欲，不闻花香，献乃全也。

斋笑

口出有二，一言一笑。笑之失宜，过与言等，故其当慎亦等。

撒落满曰，我以笑为谬，而或以为乐何耶。经曰，心智比于憂（忧），心愚比于乐。言智者明知世乐非真，如烟易散，夫以暂乐树永苦之种，乃喜而好之，谬甚矣。而可导人为乐，真愚人也。

圣史记吾主耶稣行实，未尝纪笑而纪哭，其言曰，尔好笑者，宜知顾虑，盖必有哭泣之时随之。圣雅各伯曰，可怜者宜涕乎，尔笑将变闷，尔喜将变为忧乎，所谓可怜者，以人昧（mèi 糊涂）于死后，而徒以目前为快，故曰可怜也。笑变闷，喜变忧者，盖今世后世，如天平两盘，一收在世行实，一收身后酬报。在世未尝积功行，而以虚喜满其盘，则彼一盘，必以永苦加之。欲今后两世，并遂快乐，必不可得。步路他谷曰，大喜为大忧之根，谅哉。

古西有国王，其容甚蹙，未尝发笑。群臣莫知其故，求王弟为请，弟以询王。曰，语在异日。弟出，王命人，掘深塹如井，下设刀林火池，上置一败椅，以经丝绳系之。王语弟坐其上，命人四旁持刀拥之，有欲弑状。前列盛筵，命俳优作乐。王问曰，吾弟快乎，何弗（fú 不）笑。弟曰，上下四方无不可畏，稍不戒心，立就死地，敢笑乎。王曰，

尔今知我一生恒忧之故矣。上有大主临照，鉴我所思所言所行之善恶，下有地狱无限苦楚。已往有未省之罪愆，将来有难避之死候。右有邪魔昼夜机阱我，而或坠其诱，左有天神默启我，而或不听其谕。以是六端，常自存想，虽欲不忧得乎。

圣经曰，有时宜哭，有时宜笑，言事主者，未离肉身，宜慎哭笑之时，又曰，大声笑者愚，微声笑者智。

圣奥斯定曰，我喜与畏隣（邻），虽笑不失畏仪。圣伯尔纳曰，笑时宜有所慎，如在囹圄，口笑而心恒忧。又曰，人当安乐时，宜醒发此心，勿令放佚（yì 放荡）。

度腊诺其先闇（àn 暗）修人也。因其德盛，举为教主。但恒喜笑谈。有长者劝云，若不悛（quān 悔改），身后必有炼苦。腊诺忽其言，笑谈如故。既歿数日，现声于某曰，我以笑谈受炼罪，望吾长者代求主，减我苦，长者闻之，即会七友，以七日行默想之功，戒不发声。六友受命，有一间发语，死者复语某，嗔不遵命者。长者于是再定七日。期毕再语其人曰，为我谢长者，主允其求而释我，向谓笑谈微僇（愆）耳，不知罹此苦也，噫，一嚔一笑，可不慎哉。

圣伯尔纳曰，笑喜宜绝，或不能绝，则先摄以威仪。

圣伯铎罗（号达米盎）详论笑谈之害，因自责曰，我历年久矣不能克此猛兽。虽时饰威仪以制胜之，似死而复活。又如驱之门外，寻忽伺门，少懈辄进，非我啮（niè 咬啃）即我舐（shì 舔），呜呼，难哉。

与友聚处，而喜戏言，笑言，虚言，闲言，不觉其发之易也，今而后，尚共戒之哉。主曰，涕泣者乃真福。又曰，好笑者宜知慎，顾我如是有所望乎。有所慎乎。又细绎（yì）主言，审判日，闲言者，各将自述无可隐，又或以暂笑易永哭，或以暂哭易永笑。经言，哭走而下种者，笑而归。为喜其种之有获也。盖人心为田，诸德为种，以涕泪灌之，以谦德糞之，以苦行锄之，因主佑真光照而熟之，可望有秋，而御冬有具矣。人在世乃播种时，死后收时也，今哭后笑，岂不信然哉。

斋体

前四司，各以本支为用，体之司，尤关群动。功过非细，更宜加谨。

圣厄德蒙多幼丧父，其母命往他府肄业，与日费并与苦衣二袭。后每寄日费必兼苦衣。曰儿年幼，宜勉学以克肉身，庶使灵神常强，德与年进，而永不淪（lún 落水）也。贤哉母乎，言言实益矣。经亦云，自幼与善习，知苦己者，乃真福也。

吾主耶稣曰，凡尔手尔足，常能害尔，不如割去之，彼病废股肱者，何碍升天，较全手足之下地狱者，岂悞不更快。盖言手足能作诸邪事，以害灵魂。故急须禁止，如割弃，而不可悞（Wu 耽误）用也。

圣方济斯谷（姓砂勿略）幼好蹴（cù 踢）鞠（jū 球）超距以自快。后悔之，息心慕道，偕数友往罗玛潜（潜）修。意欲克尽往习，自甘徒步，以绳繫（zhí 绑）其臂若骹（tuǐ 腿），奔走累日，不觉绳深

入肉，痛甚莫能行，延医治之，谓宜割肉解取，订以次日。是夜方济斯谷默祈主佑，以甦（苏）其苦，主鉴其真心刑己，怜而救之，即止其痛。诘朝医来，手未及施，绳已解矣。众乃谢大主，益信苦身之能昭格，而积诚之自上达也。

玛尔定独修苦行，尝以鍊索（zhí 绑）其足，欲强制之，不使出鍊限外。圣本多闻之，往问故，对曰为主。圣人教之曰，爱之者，岂必以兽自待乎。兽猛不驯，故制之以鍊。人既真心爱主，理可闲身，安用鍊。玛尔定承教，立去之，然其后数十载，步曾不越初鍊之限也。

纳他纳厄耳远家修道，构小庐，屏交游，独处数年不出。其德日进，魔嫉之，阴诱其心，令一日忽厌此岑（cén 高）寂（孤独），徒近家居焉。越数日，魔乃假兵士像，入其室，扰乱其物以辱之。厄耳问为谁，曰昔推汝避远而就迩（近）者，即我也。我今复推尔出矣。厄耳曰，先者尔倖胜我，自今始，吾惟求主圣宠，必不尔伏，仍还远处居焉。坚志不出，魔益伺之，有诸缙绅慕其德来谒，辞去，厄耳送及门而止。或曰，送客不踰（yú 逾，超过）阈（yú 门槛）礼乎，予殆（dài 几乎、危险）有傲心矣。曰我大罪人，品卑下无过我者，敢不钦崇贵客，以傲取罪戾，顾予知贵客位尊，实代天主，（西以有位之人亦皆代主治世者）欲其鉴我如主耳。后魔又试之，假一幼子像，乘驴过门，佯蹶地呼其名曰，速救我。厄耳莫之应，叠呼不已，曰予晨困此不获救，暮夜或兽噉（dàn 啖，吃）我，固为尔罪，矧（shě n 况且）出人于险，正修道者事，独不肯怜救之乎。厄耳恻（忧

伤）然，然不敢违初愿。第默求主不许兽加他害，闭门修课如初。魔术穷，遂悍嫉而去，发响如雷。是知习静苦己之功，为魔所妒如此，则其为主所喜，可知矣。

圣玛加略大德隐修，屏弃世交，因四方问业者众，一日忽起念曰，我名藉甚，若传教必大行，即计往罗玛，意彼地广人稠，从之者必多也。乃又转念曰，传教虽公事乎，未领长者命，又非彼地延我，此念殆（dài 危险、几乎）魔诱也。乃求主佑，卧侧室，密自省察，因谕魔曰，我今惟守主命，不出此门，尔能强我去乎。遂止不往。是知魔计甚诡，间扶善事以诱我，非圣人密审力持，几受其陷矣。

浪游为邪魔所喜，善行天神所喜。古有修士，事主极虔，第苦家远水滨（bīn 滨），走汲数十里外，岁久惮劳，将谋徙（xǐ 迁）近水处。一日往汲，忽见有人随其后，修士顾问为谁。曰，我天神也，凡为大主行善功者，一举动皆有报。今主命我数尔往汲之步。修士自忖曰，予方图徙尔便汲，而孰知远反有功乎。后徙居更远，惟以劳身为顺主命。以是知从事于道者，甚勿避劳而就逸也。

圣伯尔纳曰，灵魂，主所重也。圣经比之扃（jiōng 门栓）圃封泉，言圃多美卉，如灵魂多美德，泉水之原洁，如灵魂之原清。顾圃若泉，不扃不封，游众则卉摧，汲多则水濁，必不免者。呜呼，灵魂之不受游与汲者，寡矣。可不思扃封之乎。是以行德者，四体无妄营，非迂也。其所以保护灵魂者，计至慎也。

圣加祿尝为弥郎府教主，以民间多疫，时在天主台前苦身承主怒。衣粗衣，跣（xiǎn 光脚）足徒行，诣各堂祈祷，为民请命。途中触石伤足，血流赤地，圣人不知也。惟欲满厥（jué 其、乃）功量，冀（希望）大主垂悯耳。大主果鉴其功，遂减民罚，疫旋止。

欲动者，足之本情，是以圣经恒诫慎行，盖足为身车，惟少行，庶免覆辙。古妇撒腊恒为主苦其肉身。一日偶责其婢，婢悍应曰，尔虽自苦，实内伏有罪，顾遑（huáng 急、恐）责我乎。撒腊固真心事主者，因即入室葡伏主前，三日绝饮食，哭省其愆，曰，我儿时，未尝与好嬉者俱，又与轻行者不合，而心或喜之，即此二念，是为我内伏之罪根矣。（好嬉者童性也，轻行无益之行也）

圣达味德求主引其步，更求束其足。（引者引于善束者禁其非）盖足不他行，则目无他见，耳无他闻，不致心生乱绪也。又况住足室中，默想体会，神益良多，以故修道之士，多习静以全真，不纷营以丧宝。

圣伯尔纳曰，人于四体若过顺其情，必污内心。不亟（jí 赶紧）遏之，是自焚其身，而不知戢（jí 收敛）也。又曰，人使四体安佚，求畅所欲，何所底止。人力无如之何，惟压之以理可也。不然而纵其无涯之欲，即尽天下之物，不足充其量矣。故知足者常有余。

又曰，人不知节四体之愿，则自顶至踵（zhǒng 脚跟）无清楚处。一肢一节，皆为罪根，皆为召死之具。盖安佚之情，能染内外诸情，至

令各司俱迷。即有智者义者勇者，诸有学有识之士，亦往往因是而降其志，隳（huī 毁坏）其功。可不戒哉。

当圣玛尔定传教时，有一童女守贞德，屏谢世乐，昼夜默道，避人不见。玛尔定为本地教主，欲诣其家相见，先遣人语童女，童女谢曰，予向有规不出阃（kǔn 闺门），今不敢自犯，为我谢官长，谅我心，赦我罪。玛尔定闻而喜曰，盛德哉，其过人远矣。今日杜（谢客）我，异日乃可杜他人，否则有继我来者，将何词却之。且不敢当上官拜，其德更谦矣。玛尔定旋，童女馈以礼。玛尔定曰，我素不受馈，第此女非世人，天国人也，因纳之。是知童女以不出见圣人，乃为圣人所重，修德者，可不慎所出欤。

斋睡

睡以息劳，人所不免。过睡失时，心蒙神眩，幻梦滋多，记存屏（bǐng 除去）弃。圣贤宝晷（guǐ 光阴、时间），戒以弗（不）寐，故斋睡。

古圣巴肋满率其徒巴谷米阿，同居修道，夙夜匪（不、非）懈。一日师见其弟，倦而欲寐，即命携筐往运土石之类。曰身动，则不思睡，自加神功，得神乐。盖魔因我功勤不辍（仞止），将肆其诱惑而无隙也。

凡多睡过宜，或睡非其时，邪魔每乘间而施其计。古有一人，誓赎其罪，日诣堂隅（yú 角落），长跪诵经求赦，然苦多就寐，后语堂中

长者曰，请鬻（yù 卖、使用）我某石去。问曰，安用之。曰予居家卧席，不成寐，每来跪此石上，则辄（就）寐，意者此石使然乎。长者曰，是魔计也，魔恒妒人善功，以故人当欲睡时，即宜猛然振醒之。

圣多祿德阿每寢息无多刻，盖以夜继日，勤行事主修德之功，其余晷即手不停艺。非贪也，乃以所入之值，施济病贫，克己救人，一时而收两益，若圣人者，可谓无废时矣。

圣加祿教主，鬻家产以救穷乏，继以衾（qīn）裯（chóu 被子），至取木板或席地而卧，不以为苦也。盖知顺肉躯之欲者，适加吾仇之力，故缘救人，自困其身，正为得计，又何苦乎。

古有多日绝睡者。后修士以绝睡难，少睡易，故恒定两时为限，亦有二时半者，亦有三时者。

圣伯铎罗德（号达米盎）曰，惟倦欲寐，然后就寝，则寝即成寝，自觉神无妄营，庶（希望、或许）免梦扰之患。

经曰，谁用象床，及柔软衾裯者，良可怜。

巴杜米阿以土为床，列小石子其上，盖以苦其身而立功，不欲使安寝也。圣热罗尼莫曰，凡修士当以土为床，如尔不能胜睡情，必将受胜于邪魔。圣伯尔纳曰，睡时如死，于主无功，于己无益。又曰，人睡而鼾，其修未生。

斋克卷二终

斋克卷三

斋饮食

节减饮食，斋口本义，然斋有类，有期，有时，有度，本教定规，特析论之。

何谓斋类。乃分别食物之形类也。圣教成规，斋分二名，曰小，曰大。飞走肉食，均在所戒，惟水族不与焉。盖斋之故，为减肉身之力，无使体壮而骄，以抗灵魂。彼禽兽之血肉，类与人近，其相化也易，相补也捷。若鱼鳖等，则去人血肉甚远，相补之功不及矣。乃若疏果之补血气，更为微薄，故戒先肉食，次及肉生之物，如鸡卵牛乳等，亦在所戒，第因土产殊方，有无多寡不同，故大荤外，又随地稍通融焉。至若斋期，斋时，斋度，惟大斋宜严，小斋惟择类而已，他弗（不）论也。

大荤之类，味最厚，气最浊，多食昏神，故凡圣人清心事主，行克己之功者，或全绝肉食，或间用亦不多也。又天主欲人知重其功，故每圣迹显之。（见下文）

何谓斋期。期者，一定不易（更改）之谓也。人有善恶勤惰，其于斋有顺有逆。故圣教定为斋期，欲人共遵守之。盖善者顺性，行斋甚易，即于期外，倍百加功，自能鼓舞，不烦指示。惟人不皆善，斋拂（fu反）其欲，辄（往往）生畏难。然见有一定之规，为众共遵，又不得不勉强行之，久之自淑，率同归于善矣。此斋期所为设也。

圣依西铎罗曰，古不但守斋有期，即苦身，赎罪，祈主，行济贫等善，亦各有日。今但定守斋四期，而苦身等不论。盖向善之人，无日不行爱主爱人等事，何须期限。惟守斋最逆肉身之欲，人性甚弱，或猛立斋愿，旋又迟迟，日迁一日，自诳自欺，其失大矣，因定其期，俾（bǐ 使）知所适从焉。

四斋期者何。其一，为春月四十日大斋。其二，为四季大斋。其三，为大瞻礼前一日大斋。其四，为主日后第六第七两小斋。（主日者，历载二十八宿内，房虚星昴四太阳日，圣教谓之主日，亦名曜（yào 阳光）日，又名瞻礼一，次曰名瞻礼二，挨次迟至瞻礼七云。）

或问四十日大斋何义。曰，其来远矣，圣克靳孟德曰，史记上古，大主命天神降世，将欲传示十诫。时惟圣梅瑟者独，独堪躬受，乃先命持大斋四十日。梅瑟即远亲友，诣山巅，尽绝饮食，昼夜不倦，如期功满，得受两石，其上即系天神写刻十诫，（详见圣教群书）此四十日大斋所自始也。后人谢主垂诫大恩，迄今守之弗失。

古圣厄利亚（乃前知者）以在世能见主，尝绝四十日饮食，又吾主耶稣传教之初，立表劝人，先绝饮食，持大斋四十日。我等欲法耶稣所行，且无不愿见吾主者，何可不遵其所定之期耶。

古因国赋十分取一，故亦于一岁之日，取十之一，以供主赋。岁周三百六十五日，则三十六日有奇，是十之一也。必满四十者，举全数耳。又以四十日中，有六主日不大斋，故自起斋数至开斋，共计四十六日。

除六主日不大斋外，仍实止四十日，是乃前知者，（古教圣人）与吾主耶稣，及他圣人所定之数也。

圣良曰，我辈于四十日内，匪（非）徒斋而已，必以改过进善为务，力杜邪魔百端诱惑，庶（希望）不致间我神功，以受染污，为魔所喜。人于耶稣复活瞻礼前，不能自洁，届其期，无清心，无静言，斋之未善，厥（其）功隳（huī 毁）矣。又曰，同吾主耶稣受苦，略酬吾主为我等受多苦，同苦同报。

圣厄格勒西亚（圣教会总名也），引圣保禄言以训人曰，四旬斋时，乃大主慈时也，又赎罪之时，获赦之时也，解曰，何谓慈时，人于此时，改恶从善，行克己之功，自悔自罚，天主见之，必加怜焉。又此时尝记耶稣为人所受之苦，正天主罢德肋（天主父）所享之功，我专心向主，主自不我忘。又吾主耶稣怜世降生，未传教先守斋，均所称慈时也。又是时吾主受难，原为我等赎偿罪债，今我等欲涤自过，不得不思吾主受难之恩，故为赎罪时。又吾主悬身十字架，尚祈罢德肋赦人之罪，今于此时，合众同祷而行克己之功，主必鉴之，故又曰获赦之时也。

或问四旬大斋，何以在春。曰，因遇复活至大瞻礼，内含美好，故宜预先为受恩地，又春时阳气发生，致令人身血气，亦渐渐发扬，恐诸邪情随之萌动，故斋以降之。

古西国持是（这）斋时，每日数刻，百工诸人，俱息本业，绝贸易等务，惟行施贫哀矜诸功，祈德之众，求罪之赦，又午前多诣主堂听讲，以明至理领神益焉。

四季大斋，乃春夏秋冬，季取三日，献主立功，又古礼，春者一年之始，宜求圣佑，兼取献新之义，每春初献三日功行于主前，夏乃五谷百菓成熟时，祈主保护，则收获时，宜谢主恩。冬则岁功毕矣，总谢主一岁之洪佑也。

人于世间，凡天所降，地所产，种种诸物，皆主所赐，宜日勤感谢。恐不能恒，故圣教定此季斋之期，以便共守耳。

圣教示瞻礼前一日大斋，旨虽不一，要在自赎己过，且以虚心体诸圣之明朗，而仿其德，因求其佑，盖圣人在主前有大力，能为我转求主。我苟积诚以祷，鲜不获允者。

瞻礼本日，乃喜乐之日，故前一日斋，人须记某日，某圣人离世升天，受永福报。当念此圣人在世所行之路，我亦可循，初无苦难。奈何不景其芳躅（zhú）（zhí 踟躅，徘徊不前）徒令专美于前也。

或问瞻体第六日小斋之故，圣教师曰，此日乃吾主耶稣为人受苦难，以至于死之日，恩莫大焉者。欲谢其恩，先宜念其苦，躬仿其万一以为献。若果有劳谦笃（dǔ 忠实、专一）信，主之享也必矣，且赐佑焉。

或问瞻体第七日斋之故。圣教师曰，故有二，其一因想吾主耶稣受难，尚未复活，圣母及众宗徒等，皆愁惨屏食以俟（sì 等待）次日，今宜略仿其行。

一者为圣母既作我等主保，则宜谢其恩，法其行，仰其德，求其佑。故圣教命斋此日以献圣母也。

古定瞻体四日亦斋，以奸徒如达斯卖其师耶稣，正在本日，是为受难之始，故亦斋。第因人禀多弱，不能共守，后免之。

或问凡过主日不大斋谓何。曰，是日乃吾主造成天地万物之始日，使各满所愿，故不斋。又係耶稣复活之日，圣母宗徒大庆，缘此可想我等亦有复生之期，故凡过此日，大斋移前一日。

何谓斋时。时乃进食之时也。古来大斋，午方进食，晚惟用果一二，余时悉不得食。

或问斋时何择于午。曰，凡大斋日，功行宜倍于他日，早乃事主之时，未可进餐，至午觉饿，则用食以增立功之力，且早食则嫌抵慕之时久，晚食则嫌竟日之时久，故取诸午，庶民为得中。

何谓斋度。度为有限量之谓。盖人身之强弱不等，各方之风气亦不等。

譬如鞅掌（勤劳）之比偃（yǎn）仰（安闲），圣哲之比凡庸，久修之较初行，清心之比诱惑，夏日之于冬日，皆有太过不及之殊。固定为得中之法，勿使过度，曰斋度。

大斋之度，乃一日一膳，其多寡如常数，宁不及毋过。盖不及则有克己之功，过则损身之患，抵晚止小飧（cān 餐），如略取茶果之类足矣。

每日一食，主前大功也。然惟有道而能耐饥者能行之，非可槩（gài 概）之人人也。故晚间小飧，为圣教通行法。大斋之度，人所宜守。顾世人贫富不同，或有身无资，日以本力易食者，圣教宽之，不在斋限。盖恐弱其力，无以营其生，此又法外之权也。

凡年二十一岁以下，或六十三以上者，俱免大斋，盖幼者血气未旺，老者血气向衰，皆须食养。若减飧读恐损气滋疾，故均免之，如或力能胜斋，不在戒而守戒，功必更倍矣。

凡人体气本弱，或有疾，及孕妇乳母等，亦免大斋。盖体弱与有疾者，必赖食补，若拘斋度，则失所滋养，况孕妇乳母，尤以一养二，馁（něi 饿）则两损，岂堪大斋乎。

凡贫乏者，因无膳给，食或不充，肉味原少，亦不以大斋之度限之。

又有不可斋之地，如大东海，岁恒热，人须多饮食，始能度活，一餐不能疗饥，故免之。（上论大斋之度，并及度外者，见圣教初非强人以所难，然在能行者，必以守公法为善，盖诣德之阶，升天之径，何可避也。）

小斋日三膳亦可，但以戒肉食为度。

或问斋时茶酒亦有限否。曰，斋为苦其身，故薄养之耳。然养身之需，首在食而饮次之，又胃中乾，食难化，须湿物润之，口或渴则以茶若酒解之。故古圣于饮之类不戒。然第取以润胃免渴而已，初非贪其味。

若饮酒至醉，丧仪败德，是彝（常）酒也，禁之孔亟（jí 赶紧）。

加西亚诺乃修士中大师，见有人法古圣绝食数日者，教之曰，尔能平常节用，较善于此，盖多日不食，身必受损，不能广行诸德，是守其小者，失其大者，未善也。又或斋后多食以补其弱，则益非矣。又曰，造德之巔者，岂徒绝饮食之余。惟于量所能受者偏欲减之，乃可言功。或减多或减寡，功之高下存焉矣。

圣依西铎罗曰，一日中口虽不食，第想食不置，是亦常食也。此言斋者宜绝饕心，否则穷乏者，食无给，未尝除想，岂亦斋乎。

加西亚诺曰，斋非独灵神获益，即肉躯与有功焉，故谓之神形合德。

盖人之肉驱老幼强弱亦殊，或食少而饱，或多食犹饕，成不食此而养和，或又食此而致病，或宴坐清闲，易辞厌足，或劳形力作，难忍贪饕，原非一等，故公法曰，各因其性之所近，分之当然，从其可减者减之，是名曰斋。

或问圣伯尔纳曰，欲行斋功如何。曰，养身勿傲，苦身勿弃，养身護神，苦身练神。养之过是长其仇，苦之过是杀其友，故斋非为杀身，

为杀邪情耳。食时勿饱，食已仍饥，此真斋之方也。又曰，非脱饮食之愿，欲诣诸德之巅，难矣。

圣热罗尼莫曰，斋之功固戒过食，亦不宜不及，不及则身弱，其精疲。太过则伤神，其志昏。用法得中，形神两益。时存戒惧而少食，较之空腹几日，后又多食者，其功更善。内不损心，外不损身。

圣额我略曰，以苦身驱我仇，害我友，以甘食保我友，养我仇，二者皆非。故据义酌立法曰，不前时，不求异味，不求饱，适可为度，如是而已。

古圣瑟腊彼盎曰，人所负债有三，财物一，快乐一，饮食一。前二债，迟迟或能偿之，惟第三债，日偿日不足，一日不偿，辄有杀身之患。故非圣贤志苦修，不能节也。

择食类

斋之功，因乎物类，及食之多寡，与所定之时，合而成之。先所用者物也，故复解物类。

圣多玛斯曰，天下万物品各不齐，下供上，上用下，理势固然。四行之族，欢形异质，不啻（chì 仅、只）万也。土水以养草木，草木以养觉生诸类，觉生诸类以养人。盖禽兽诸类，止皆有生觉二魂之行，人则相距甚远，生觉之外，独有灵魂。故生觉等类，或裁其皮衣之，

服其身戴之，爱其彩色用之，不然但取其肉能养人而已。倘人不之用，大主之生此何用乎。

圣经传大主初生人时，命之曰，草木万类，皆听尔以食。又曰，天下行走诸物，皆听尔食，如蔬果然。圣奥斯定解曰，因万物之族类，万生之命，皆在人之手。

禽兽运动不能自为主，必赖人为之主，制之引之，始得效其本用，其实蠢然任情而动，其无知识与草木等也。

人所食物，约言有二。一为以生兼觉，如鸟兽鱼鳖等。一为有生无觉，如五谷蔬果等。（从魂觉魂二类分）兼生觉之类名荤，惟生之类名素。然荤之中，又鸟兽类名大荤，鱼鳖类名小荤。

戒大荤之意，有真有伪。何谓伪。如人之本性，见血肉当前，辄自呕吐，虽勉强必不能食，此谓之曰性斋，非真有意于斋也。又有家贫，财不能备肉食，久之亦与胃不相习，而不欲食者，因并不食者，此之谓穷斋，亦非有意于斋也。或有从世福起见，为求富贵寿命等事而斋，此乃贪心之斋，斋而无功者也。又有一种惑于轮回谬说，谓物于己同类，因而戒杀。不知造物主所生六畜，

原为人用。况人不复变人，岂有人反变兽，谓有轮回。此乃谬迷之斋，不但无功，而且有罪者也。或有谓物虽可食，但其濒死痛苦，触目可矜。因生慈心，而不忍食。然牛耕马乘，自是本用，至取其皮毛骨角，以为器具服饰，亦必杀而用之，奚（为何）禁一食。且中国先王，设

教定礼，用牲用特，大夫五鼎，士三鼎，初无杀生之戒，以小慈而减大礼，亦非哀矜之实。凡此皆斋之伪者也。惟是为肉躯奉养过厚，致长邪情，因节戒荤食，克己去欲，此则不悖于理，是为真斋，正教所立，古圣所行也。

古贤腊巴诺曰，凡减食以苦其身者，先宜定其所为，若诚心为主，斯（这）为当矣。设或分别此佳而彼恶，又或想某物与某物肖似，憎彼而忌此，又或以此物曾为某之所禁，因亦效之，诸如此念，皆非为主所宜戒也。

古型梅瑟奉主命，传圣教十诫。十诫以外，又传多端，如戒生类不食，及食前盥手。是其一也，吾主耶稣尝辨之。一日群会，有一宗徒，食忘盥手。旁有以不守古教责之者。耶稣晓之曰，所入口不污人，所出口乃污人。古教士闻之疑不悦。宗徒以告，请释其惑。耶稣曰，尔辈不解此，愚哉。口所进食，入腹而下，何能污其神。食物有形，神无形，形不足为神害，审矣。惟语言出口，从心而来，如或发于邪念，使淫酷贪妄诸恶，一濡染其言，辄通体污矣，若之何不慎所出，而慎所入哉。

圣伯尔纳恒自苦修，其劝人曰，斋之妙不在减味，以菽（shū 豆类）满腹，以傲满心，而自号曰，吾不肉食者，何若肉食有节，撝（huī 指挥）谦养心，而不徒以饱菽贵乎。以食园菓获罪，貽累子孙，厄撒乌以食扁豆受罚。日得玩以饮水试兵军，而分其淑慝。圣经所载有罪者，概不属肉食人，如亚巴郎以牛具食旅有功，又古礼祭用牛羊，何

尝戒人肉食，盖主生万物，原为人用。人当节用，不当不用，彼蔬果亦生血气，倘食之而傲慝未销，是马秣（mò 喂养牲畜）而蹄也，又岂可乎。

又曰，我俭于饮食者，非袭伪德，盖以炼我罪也。戒酒恐易萌欲，惟有疾病，少用以当药可耳。减肉恐以肉养肉，更长肉情。且饮亦有节。人腹过饱，则志气昏惰，主前作功难久。故善斋者，即水饮不越限，他无问已。

圣保禄曰，天国非饮也，非食也。其一切皆义安和及神快乐乎。解曰，非饮非食，言人于饮食间，不能立天国之功。惟行义，乃得享主之安和，永保其乐焉。此见徒斋口腹之无益也。

又曰，饮食天主台前未尝禁摄我等。食与不食，无关损益。损益惟向主之爱，行德之力耳。圣多玛斯解曰，人能爱主行德，或食或不食，皆为升天之阶级，不则悉属无用。

人有所行，必有所为。斋者何为，抑肉身顺欲之力，使顺于理，无淆灵心之洁清，必先节其养力之物，此斋之本义也。圣保禄语门人曰，用酒少许，为暖其胃，回暖胃，求免疾也。曰少许，非节之以保心清乎。

凡人将有行也，必辨其美者行之。斋食亦然。如所为斋，为身心清洁，为苦己练罪，为节省施贫，此皆善念，则其斋亦善。古今圣人之斋，总不出此，故有大功，非以私意拣择也。

额我略曰，所食之物无恶，亦食物者其心自有恶耳。苟（如果）其去恶，虽膏粱奚罪。苟其陷恶，虽蔬水奚（哪里）功。

圣罢谄弥阿修士中大师也，常周游各方，以察众人修行，间至一处，闻诸人行俭德，饭糗（qiǔ 干粮）茹（吃）蔬。因诣（到）爨（cuàn 炉灶）下，见庖（páo 厨师）人营业。问曰，尔何违尔本分，不事烹饪乎。对曰，昔未敢废，迺（ě 近来）因诸修士不熟食，不欲糜（méi 腐烂）费，故废工耳。圣人曰，若辈功悉委于火矣，知其一，不知其二。盖用或不用，在己自为主，而不用者于，天上有大报。若本无而不用，或不繇（yóu 由）自意，而勉强俭用，何功之有乎。世多有穷乏者，行类俭德，实非也。若以饮食为废所行之德，则大谬矣。苟利于德，何惜费财。圣人知斋之义，在此不在彼也。

斋克卷三 终

济克卷四

古圣私斋

私斋者，谓各人独行之斋，非人人可行者也。

有从母胎起斋之功者。史记德发诺者，铎德也。其母娠时，不能进酒肉，及牛羊乳之类，进辄呕。既生后，母非空心，非茹素，予之乳不食。年长入堂，善与日积，惟晚食蔬少许，止（仅仅、只）调以盐，

不兼他味。及受铎德位，并盐亦减矣。久之迨（dài 趁着）壮，越二三日始一食，后居山隐修，长者悯其弱，命稍洒。于是每饮酒一分，和水九分，酒味既减，又不违长者命也。年七十有三。

有从始孩定斋之法者。尼各劳米腊府教主，古大圣人也。始生即斋，每三日中止食乳一次，及长即依是为斋规，毕世守之。（因曜日为第四日第六日）近有尼各劳（号多肋第诺。其父母艰于得子。因求主鉴尼各劳圣人通功以錫（赏赐）之胤（yìn 后代）。及生子。即以其名名之。）自幼勤励善行，数日不食，大约与圣尼各劳同。此外又有多圣各行不同，列于后。

有从渐习能守斋度者。（人之食量。原非难厌。多与足，少与亦足。惟骤然减少多为少则难。故圣人用渐习法。）圣铎罗德阿（古修德大师）有门人多西德阿幼而学道。因其家世食禄，养素丰，初修节食，未免苦饥难忍。师因问曰，食几何。曰，约一升。曰，今试日减少许。多西德阿从之，越数日，遂觉已足。师命再徐徐减之。自后所食甚薄，亦不饥。此谓习能变性。

有以求主能察者，额我略（教皇）初在修会时病甚，不克持四十日大斋。其心不安。于斋期将阕（què 完毕），哭求长者，代祈主佑，俾（bǐ 使）勉斋一日。长者即为之求，果能一日绝食。盖主允所求，而加之佑也。

有守斋致命，如厄肋亚撒禄者。盖如德亚人奉古教诫，禁食某生肉。后遇篡为王者（本外国人），欲民反教，因强厄肋食所禁肉，不食。加以重刑，亦不食。亲友怜之，劝曰，尔不妨伪食一时，此势所逼，非反教也，不逆王命，乃全尔命。厄肋自忖乃曰，我年踰九十，如西坠之日矣。一生诚以奉教，小物必谨。今岂为一食，顿丧生平乎。人罕百岁，我来日几何，乃从尔劝。况今后辈见之，孰肯以伪从谅我，必将曰，是反教某也。不亦隳（huī 毁坏）实行而树恶表哉。且今免人刑，后必难逃主罚。曷（hé 何）若坚守生平，宁死不渝之为得乎。且使王强我不可，或不再强他人，死一全万，所遗多矣，言毕即刑，卒致其命。

有一生绝食大荤忍饥不变者。圣阿诺多自幼修德，食蔬菓外，仅取鱼类，一日出与宴，土不产鱼，虽罗列甚盛，肋多概不食。同席笑之曰。此处安得有鱼供而食乎。山村居人，甚有不知其名者，讽之肉食。肋多不为动。忽仆人以乏水往汲，乃获鱼一尾，念告其主，遂烹以进。是盖大主特显肋多守斋之功，以告众也。众于是赞叹戒肉食，为主所爱，举仿行之，且因虔心听肋多教焉。

古巴利斯府一学士，广知名，受业者众，观其外行，居然善人也。后以病死。死之日，门人及教友咸集，从俗行礼。忽然屍自起坐，大声呼曰，天主台前真义，有告我者。言毕而仆。众骇然，本日不敢殓。次日府人闻者，俱往观，又欲举棺，送天主堂中。（礼也亦俗）死者复大声曰，天主真义，已定我事矣。众惊愕，未识所谓。诘（jié 追

问）朝（向、对），本府及他处闻者，大集，又欲举丧。死者又起，有甚忧状，大声曰，天主真义，罚我入地狱。闻者怖曰，此似善人也，乃入地狱乎。足徵（zhēng 征、证明）天主神目，洞瞩（zhǔ 注目）隐微。盖人见外，不无差谬，主晰其内，必无爽忒（tè 差错）矣。于是众皆醒悟。

有名师补露诺语于众曰，天主真义，非可以学问才名伪善倖免。即率同志六人，並赴山中修道。在会行实，多符往圣。且各持一戒，或戒闲谈，或戒步户外，或食戒大荤。后天主鉴其功，乃显行圣跡，以示世人。一日偶数客过访，歎（āi 表示诧异）以素食，客不饜（yàn 满足），问有脯（肉干）修他膳否。曰，此类不入我门，客请为我市之。修士不得已，如命往市牛羊等味。及归启筐，则一鱼耳。往市者告会长，随语客，客以为伪也。证诸市，则果所鬻（yù 卖）者非鱼也。众客惊异，见纯斋之功，天主享之，宁变物之素形，无变修士之素规如此，乃咸相戒取法焉。

圣尼各劳（号多冷弟诺）自矢（发誓）绝大荤，时病且剧。长者迎医云，体甚弱，宜肥甘补之。各劳不喜，第因长命从医，不敢拂（fú 接近）。仅一尝，即辞曰，今姑勉如命，请后幸勿强我违本愿。予为主绝肉，主最慈爱，必我救。越数日果愈。他日复病，长者烹鸽，固命食。各劳哭嘿求主佑，勿许违愿，又欲外顺长命，乃于鸽上作十字，示将食状。烹鸽复活，展翅飞去。异哉，信绝肉之斋，为天主所重矣。

圣罗未亚耳多甚廉于食，凡心止欲食某味，或进以他味，胜于所欲。即以手捻其鼻，又掩（yǎn 掩）其口，自劝曰，不纵尔口，其功大。抑闻芬馨，既动食想，能禁不食，功更加焉。

圣奥斯定谢主曰，吾主教我用食，如病者用药然。此言已于食，不得已少用之，非食其味，乃疗其病耳。盖饮食以疗饿渴之病，病已药已，岂宜过尝哉。

巴刺弟阿记一人向圣西默婉（号为据柱）誓断肉食。年久矣，天主享其功，忽中魔诱，杀一鸟食之，方举箸，鸟变为石。盖主罚之也。其人深自痛悔，是知主前所誓，必宜永守，而斋修之懈，为魔阴谋，不可不慎防也。

古圣多有以斋时为功者。史记一修士，自定斋时，越午方食。魔欲败之，动其饥情，晨起即思食，不克延至午，如是久之。一日饥甚，忽自振曰，饥能忍，方见斋功，捱（ái 挨）一时，复捱一时，至午方以水润乾糗（qiǔ 干粮）。及软可食，已及未矣，因谢主食焉。

玛加略素嗜新葡萄。偶有赠之者，适惬（qiè 满足）所愿而喜。寻不欲顺口腹，且以验克己之功，因转赠他友。他友又转相赠。至最末一友，不知从加略处来，仍以此餽（馈）。加略受而叹曰，此物固我先有者，岂意展转又复来乎。因谢主赐。此见圣人能克食，即一菓亦不轻食，乃知斋之功，不问多寡，惟在慾。

圣谕当守斋甚谨。薄暮始食，所给惟糗，与水与盐而已。间二三日绝食，而神功如常。魔嫉之，佯假修士像，具食物曰，以饿杀身，大罪也，慎勿固。谕当觉，遂作十字圣号，魔辄遁去。

圣日罗尼莫在山苦修日久，后出劝世，尝语童女欧多角曰，我昔以七日斋，胜我逆神之肉讐，虽我颜以斋苦惨，然白乎我心。当眩乱时，则能静以冷之，所益多矣。盖肉身之欲，烈炽于火，临死不灭。然必知所以灭之，始徵（证）修力耳。史又观其言曰，我等以一日二日斋为大喜，盖以能胜其讐，不坠诱惑也。

圣西满（柱者号据）勤图克己之方，日加进焉。因念耶稣四十日全绝饮食，欲仿行之。语友巴锁曰，我入窟，尔塞土其口，越四十日，当来见我。友曰，杀己大罪也，四十日不食，宁不死乎。曰，可纳数麪（miàn 面）裹，及水一二器置此，吾志决矣。巴锁如命，及期启窟，见西满奄奄垂死，乃取热水润其口。稍进食，徐徐甦。向所置麪水具在。自后西满视持四旬斋，如他人之一日。盖习以成性，不觉其苦也。此虽不可概责世人，然亦当知人诚真心事主，主必笃（很）佑而加其力。

巴肋满苦修持斋，忽生重病。友劝曰，身病者量加养，稍减苦，古圣法也。尔病甚。盍（hé 何不）暂开大斋，否且死矣。肋满听其爱劝，从之。岂其身疾更剧，乃悔曰，此食非我所习，胃久不纳，今乍纳不化。且违愿为主所憎，我知罪矣。辄（就）奉斋如初。

圣意腊利央一生守斋。遇斋期，虽病必守。所食乃野蔬豆麪（miàn）之类。会目瞤，身生疮痍（wěi 癍痕、创伤），以油少许和食疗之，年至六旬有三，惟以麪煮蔬为食，度不越六两，终年八十。史记曰，意腊利央天上固崇其报，在世亦显其德，四方病者求之，因其功以得主佑，辄获痊愈。（其圣跡甚广见行实）

比阿耳者，受业圣谕当之门，奉师命往僻野潜修。无水可汲，就其居自凿一井，水甚苦，缘欲克饮情，不他往汲者，三十除载。客至亦以是饮之，或问曰，奈何不徙（迁）近甘泉，徒恋苦加此。曰，我若脱世苦，而求暂逸，恐身后永安不我及耳。史又记其每当食，辄行走，未尝安坐。盖心不嗜食，并不欲其身滞于食也。

记如斯弟泥亚诺（先为大臣。后为主隐修。为大教官）一生不过饱，但取养身为度，且食物惟乾，戒温及饮。虽暑月旅行，讲道抱疴，不变也。或问曰，劳神耗气，内必燥渴，何以当之。曰，我闻地狱渴甚于此，又将何以当之乎。所居处极冷，虽隆冬不附火。一长者请与谈，设火不就，握其手冷如冰，惊曰，尔心中必具有天上火。（为主情热曰，天上火故能受苦耐冷）火力内足，故无藉外火耳。

或问教师曰，人于公规外，私加他功，未免以好胜之心，潜伏傲根，不如循守公规，似亦足矣。乃引古圣语答之曰，今有两农，时当播种，其一曰，土既滋蔓，又乏美种，况天旱可虑，姑且不播。其一则曰，及今不种，安望秋成，饥将奚藉，乃稍芟（shān 除草）除而艺焉。不种者无粒收，稍艺者终有所获，种少劣无论也。然则人患不斋，斋

必有报。岂问公私乎。圣人又于食时戒乱想，并戒心滞于食。故或展书观览，或听人诵读。此即食进德，其益甚大，古今诸修者，皆用此也。

爱德开斋

爱德乃天德之一，万德之尊也。有向主向人二支。私斋向主，开私斋为向人。盖言人具灵魂，本宜同类相爱。不相爱，则违性拂（违背）理，不可为人，奚取于斋乎。

加西亚诺记有修士问老者曰，当私斋时，适有不斋之客来，欸（ē i 唉）之同席，或不妨殊味乎。曰，欸客爱情所发也，客非常至，我暂权与同食，以导彼食，客去复行其斋，何伤乎。爱人如己，亦宜度友之心以爱友，设与友异情，非如己之谓也矣。

美瑟（处者号独）当大斋日有客至，即以舍旅情止之，且炊以享焉。或诮曰，大斋日火食可乎。曰，反人诫，就守天主诫，何不可之有。（本方斋不食熟食，人诫也，舍旅主命也）

圣玛加略戒饮酒，第在众友中，亦时顺友情，勉饮少许。盖恐违友爱也。及退而独处，旋自苦身，以补勉饮之失。殆如中毒，当用药解，不少待也。

加西亚诺尝以求诣某修士，欸之食，席次，劝加飧（餐）。亚诺辞以饱。修士曰，予今日待客膳者六矣，而未尝饱，予固已饱哉。闻之者

曰，斯真斋而全其爱者哉。为安其友而导之食，乃食者而有节，六不当一，不亦难乎。

斋不损寿

斋以修己，原非计寿，若斋为寿，其斋不纯。一意精专，有益无损。

或问斋以克己，为逆肉躯之欲。然斋过甚，必减其力，甚则戕其命，不几自杀哉。圣玛加略答曰，定斋之功，原不计寿。苟（假如）心存此想，种德不深矣。

圣人行斋，未见损寿者。如圣罗未亚耳多，斋一生，间或累日绝食，年滿二纪。又圣保祿（第一独处）年十五，即潜修僻野，永不见人。衣木叶，饮清泉，弃室庐之安，忍寒暑之苦，年久益坚。大主界（bì 给予）以恩佑，日命一鸦，送半麪裹与之食。卒之日亦十旬有九。圣安当及他修谊者甚众，概务克己行斋，而俱以高年终，则不损寿明矣。

经言，食时不宜心全注食，又戒求多味，多味，滋疾之根也。故医家疗人疾，每以减食为先，盖恐邪气盛，法先抑之也。凡疾之根，多繇（由）醉饱而生。然则斋之节食，益身大矣，又奚寿之损哉。

圣经记上古纳饰格国王，战服如德亚国。虏多人去。王命其臣，选如德国大臣幼子弟数十辈，习其国语言文字。三年后，当入朝王前，用備（gòu 见）顾问。命館人以王食食之。中有四子弟，一名达尼厄

耳，与长者约，当必守本教，死不违。又约守斋，及对馆人曰，予辈食饮止菽水，不敢当王膳，愿毋烦费。馆人曰，此王命，若辈避膳而致羸瘦，王将我罪。达尼厄耳曰，请试以十日，若我辈面有饥色，则顺命，否则任吾辈意。馆人如言，及期见四人颜色润泽，非他人比，辄听食不强也。三年期满，入朝事主，应对如大师，迥（jiǒng 远）异诸童。达尼厄耳又以斋功获主敞翼，预言数百年未来事，后悉不爽。斋之获益如此，岂曰戕生而促算哉。

凡斋者均一苦身也，而功之大小殊焉。是盖关乎所为。为大功大，为小功小，智者不可不辨也。如为大师，居高位，所辖者众，其命非一人之命，而为千万人之命。设使因斋受害，是所为者众，其功乃大。至于独居僻处，命係一人，即或受害，究止为己，功万不及矣。故斋者，仍当以义理自裁，毋徒过苦也。

斋御恶谋

古史记山府中一人，广行哀矜，其妇尝守斋，后夫以公事他出，其妇及女，并一仆在舍。妇谓夫曰，尔出，我辈将谁倚。夫曰，倚圣母，既去。久不返，其仆起恶谋，欲杀母女二命，劫其家资去，持刀上厅，内门已闭，而目忽盲，不能进退，乃声请主母就彼。主母不往，曰，论礼有问，尔当前来，曷（hé 何）呼我。复呼女，女亦不往，仆自悔事露不成，又天上有罚，逐失望自刎。仆地有声，主母始往观之，惊见其状，乃喊邻人来视。共相传闻，有司临其家。仆喉未断，气未绝，鞠（jū 审问）之，自认其罪而死。妇乃自喜，谢主曰，此天主

报我持斋之功乎。不然，胡俾我身名两全也。夫出时曰倚圣母，今非圣佑安免此患。

斋胜敌国

经曰，不倚主而徒（空）守城，虚守耳。是言被攻之国，虽高城严守，必得主佑，始可克敌也。昔如德亚国有敌来攻。良将如达即命众求大主佑，守斋苦己，蒙灰衣粗，忻勤不怠，如是三昼夜，方出与战克之。小胜大，弱胜强，非苦斋以致主佑，岂可得乎。

古白度利亚府，遇寇十万众环攻之。我兵寡且乏水，恐不守。府之官虔心格主，悬望外援，复以主前求佑语百姓。百姓听命，持斋祈祷不倦。祭主者伏台下累日。然外援卒（cù 突然）不至，众心乱，约曰五日内无外救，即宜往服矣。

一嫠（lí 寡妇）妇名如第得坚心守节，一生持斋，不出闺外，忽闻众言，自诣长官曰，谁敢定限主佑，作此失望语。非惟不获主矜悯，适重谴怒耳。众是其言，谢之。如第得乃于夜半，服宝衣，潜（潜）出城外，及至天晓，寇军虏送主将阿罗拂搦（nuò）。问曰，尔何来，答曰，闻府中人语不日将尽服，故愿先私以身献，求免于辱。

拂搦喜，即设酒偕第得饮，第得不敢反本教，辞饮而劝拂搦。拂搦酣饮至夕，熟睡。第得审知可刺，捷取本将刀割其首，以巾帨（shuì 古时方巾）裹之，夜半逸（逃）归，敌军罔（wǎng 没有）觉也。第得急趋（趋）本城下，呼守者，出其头，众惊异。天未明出城与战。

彼军见主将已死，首无覓处，悉惊窜。我军乘势追之，大胜，收其辎重而还。圣盎薄西何曰，如弟得以斋求主破敌，阿罗拂搦以湏（miǎn 沉迷）酒丧躯，则守斋之功，与食色之害，登不彰明较著哉。

斋祛恶毒

《升天梯》（书名）记某处有大地龙，甚凶猛，肆食牛羊诸畜，残伤人类，流毒最烈。即用兵器不能除，居民慑（shè 恐惧）甚。时有大德主教对众曰，吾主有云，以斋求主，可制胜于魔。兽虽毒，比魔力必小，虔斋求主，必能克之。于是约众守斋十日，咸真心祈主之佑。至期教主置一大盘，令众人吐津液于其内，次取液作圈，围龙之穴，果蒙主佑，龙不出此围而死。圣人曰，口之斋能制毒兽，神之斋能克邪魔。

斋蒙主赐

圣保禄（号独处之首）山中久修，屏绝交游，不事耕种，惟以默道想主为生而已。不为食计，若不知有身然。主鉴其真，每日命乌啣麝裹遗之。一日圣安当过访，两相叙论时，乌啣麝裹一枚置其前。圣保禄曰，我从初修至此，六十余载矣。日蒙至慈上主，于此刻使是乌遗麝裹半枚，以给卑役。今赐全者，盖上主知贤友远来，故倍之也，于是圣安当并谢主施异恩。

圣赞斋功

圣意西多禄曰，斋为天梯也，天门也。人斋以洁己，为能近主，又能忽世身如无身，邪乃不生矣。盖贱视肉身，非贱也，能胜邪魔，贵莫大焉。

圣齐比利亚诺曰，斋者，能以清心，通达圣经奥意，默想大主妙美，受主宠爱，获天国粮，饱饫灵魂。

圣巴西略曰，斋能倾宿垢而洗之，愚者益智矣。灵魂弗使外逸，能径致我祷于天之上，斋何负焉。推广言之，斋为殖财富之智筹，为疗身疾之良剂，为捍恶魔之坚甲。尔我共斋，戒相攻相害，而养相爱之情，

使贫窶（jù 贫寒）者得所食，是广仁者莫如斋。且也忍之食粗，弥增食味，是又养廉者莫如斋矣。

圣央薄削曰，斋乃挈（qiè 率领）人至于天。斋而求主，主必许之，合天神之行实，（天神非食斋。然远世俗。开明悟。务贞洁。皆天神所有之德。）起灵魂之死罪。保其命之药，主佑之根，贞德之本，升天之径路，谦德之增，爱德之引，于长者加义，于幼者加顺，于儒者加智，于武者加力，于病人加愈，于妇人加耻。又曰斋功人之主保也，能为我在主前，预请无限乐之赏。

圣良曰，斋乃天主所喜，邪魔所极畏，能减主怒，近于主，远于魔，战胜三仇，培养诸德，生人善念，发人善言，补侈吝各情之缺，加守诚之力，又伏骄气，平人怒情。

圣百尔纳曰，守有终之斋，免无终之苦，以斋耨（nòu 除草）神，如以犁耨田，所种之德，不荒而长。

斋克卷四

终