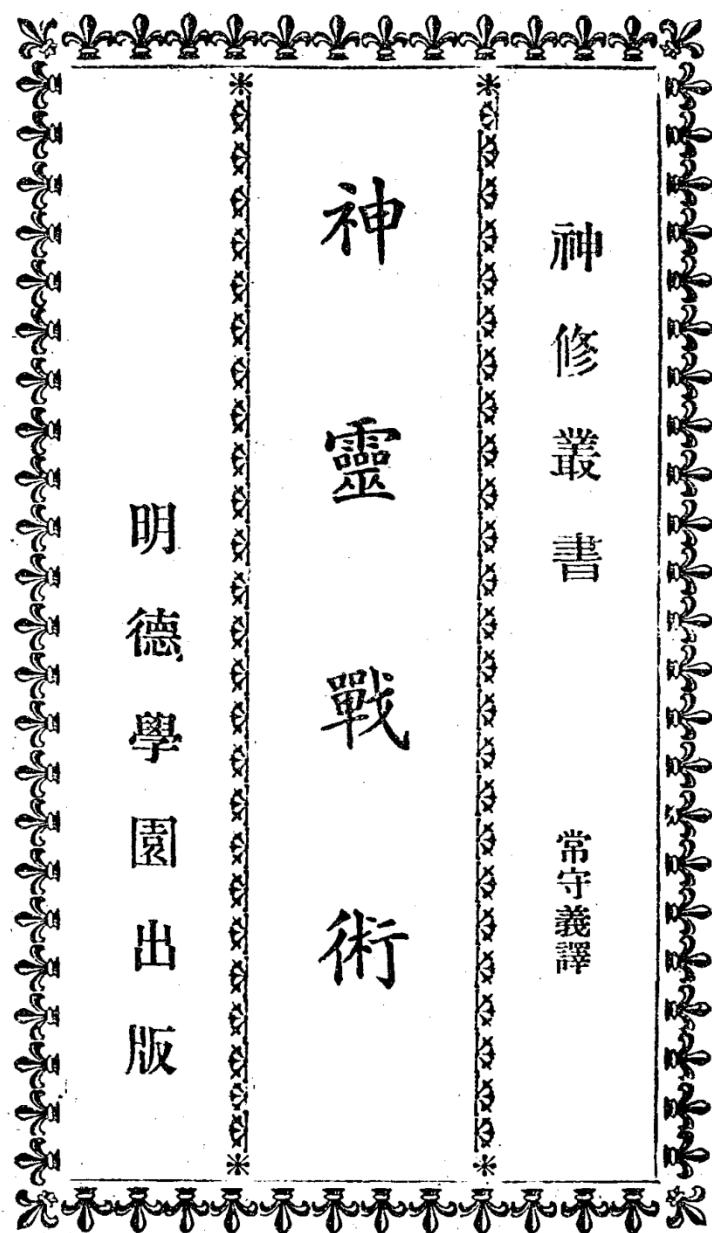




明德學園出版 神修叢書

神靈戰術

北平田耕莘樞機主教准 常守義譯

目 录

小引.....	7
第一分 圣德基础.....	7
第一章 全德的本质.....	7
第二章 不依自己.....	11
第三章 全靠天主.....	13
第四章 靠天主不自依的凭据.....	15
第五章 以心量窄狭认为德行之误.....	16
第六章 实习依靠天主不依靠自己.....	16
第二分 神灵操练.....	17
第七章 明悟的操练.....	17
第八章 使明悟作正确判断的方法.....	19
第九章 堤防明悟的迷蒙.....	20
第十章 意志意向的纯正.....	22
第十一章 意向纯正的几样理由.....	25
第十二章 意志内当做的战斗.....	26
第十三章 攻击觉欲偏情的战术.....	28
第十四章 意志自觉无力时当如何作.....	32
第三分 克制毛病.....	34
第十五章 必须恒心毅勇的作战.....	34
第十六章 清晨要作上阵的预备.....	35
第十七章 克制恶习的程序.....	37

第十八章 怎样抵抗猝然激起的偏情.....	37
第十九章 克制不洁的毛病.....	38
第二十章 克制懈怠的毛病.....	42
第二十一章 利用感觉举心向主.....	45
第二十二章 世物提醒人想念造生之主.....	48
第二十三章 触景生情启发善念的方法.....	49
第二十四章 管制口舌的规式.....	52
第二十五章 躲避心中扰乱不安之情.....	54
第二十六章 受伤之后当如何存心.....	56
第四分 战胜魔鬼.....	58
第二十七章 魔鬼随人的处境攻击人.....	58
第二十八章 魔鬼诱惑罪人的策略.....	58
第二十九章 魔鬼捉弄陷入罪境的人.....	59
第三十章 自想修成全德的幻想.....	60
第三十一章 魔鬼以善愿诱人失德之计.....	62
第三十二章 魔鬼以人德行害人之计.....	64
第五分 修练德行.....	69
第三十三章 克制偏情修练德行的指导.....	69
第三十四章 修德行必须渐渐前进.....	71
第三十五章 专修一德的方法.....	72
第三十六章 须恒心勉力修德.....	74
第三十七章 不可耽误修德的机会.....	75

第三十八章 须把修德之机会看作至宝.....	76
第三十九章 利用各等机会实修同一德行.....	77
第四十章 德行进步的凭据.....	78
第四十一章 不可盼望脱免烦难.....	80
第四十二章 冒失的热心.....	81
第四十三章 不可妄断他人.....	82
第六分 专务祈祷.....	84
第四十四章 善行祈祷的方式.....	84
第四十五章 心祷的效用.....	86
第四十六章 默想式的祈祷.....	87
第四十七章 默想耶稣无限的功劳.....	87
第四十八章 托圣母转求的祈祷式.....	87
第四十九章 启发依靠圣母的动机.....	88
第五十章 敬托神圣转求之式.....	89
第五十一章 默思主苦以发善情.....	90
第五十二章 默思主苦以法其德.....	92
第七分 圣体圣事.....	94
第五十三章 圣体是神奇的兵器.....	94
第五十四章 预备领圣体.....	95
第五十五章 领主圣体启发爱主之情.....	96
第五十六章 领圣体时当发的善情.....	98
第五十七章 神领圣体.....	100

第五十八章 感谢天主.....	101
第五十九章 自献于主.....	101
第六十章 灵魂的枯味与神慰.....	102
第八分 作战至死.....	104
第六十一章 日行省察.....	104
第六十二章 必须恒心战争至死不懈.....	105
第六十三章 预备时期.....	106
第六十四章 魔以相反信德之念诱惑临终人.....	107
第六十五章 魔以失望诱惑临终人.....	107
第六十六章 魔以妄恃诱惑临终人.....	108
第六十七章 魔以幻像诱惑临终人.....	108

說：「神靈戰術是我最珍愛的書，我已十八年的工夫常在我衣袋內帶着，我幾時念它，幾時得取神益。」



小引

《神灵战术》(Le Combat Spirituel)是圣德非凡的司古鲍 (Laurent Scupoli, 1530-1610) 神父所著。他是意大利纳不里人-代亚丁 (Theatins) 修会的修士。

为推介这本书的评价，我们只好倚重圣方济各撒肋爵 (S.Francois de Sales) 对本书的评价和重视。谁都知道这本书是圣人一生的袖珍。「一日我问日内维主教 (即圣方济格)，谁是他的神师？他遂从自己的衣袋内取出来「神灵战术」一书说：请看！是这本书，藉助天主的相帮，自幼作了我的指导；这是我神生内修的明师」圣人别处又说：「神灵战术是我最珍贵的书，我已十八年的工夫常在我衣袋内带着，我几时念它，几时得取神益。」

第一分 圣德基础

第一章 全德的本质

在耶稣基督内可爱的神子，人能想象而能讲论的，最高大而最尊贵的事，莫过于修得成全圣德的最高峰，就是达到与天主神交密结的地步，同天主的意志相洽，结成真正一心一德的友谊。你愿意达到这个地步吗？若果真愿意，就先该知道，成全圣德的真相是什么。

有的人，未曾深审，以为成全圣德在于极度严酷的生活上，在于多做外面的克苦：穿苦衣，扎苦带，打苦鞭，守斋，减睡，或在别样这类肉体的苦工。

还有的人，尤其是妇女们，因见自己多念各式各样的经文，望许多的弥撒，念好几样日课经，屡次的朝觐圣地，每日领圣体，便想自己定已造到了圣德不凡的地步。

更有些人，另外是修士修女，常在修会院内度生的人，以为成全圣德只在于按规矩公唱日课，严守静默，慎避人世的来往，谨守本会的会规之上。

如此，各人各见，各按自己的倾向，对成全圣德，怀着不同的解见。

然而，他们都错误了。固然，上面提的那各等热心事工，都是相帮人修成全圣德的方法，

也能说是从成全圣德产生出的效验；然而总不可将圣德的本质，及信友的真正成全，与那些事工混为一事。

我再说一次，这些事工为助人修德成圣，是很有效力的方法。它们很能增加我们的神力，扶持我们本性的软弱，以抵制我们本性的败坏倾向；他们很能保护我们，不受灵魂仇敌攻击之害，不陷于仇敌的诡计。为那些专心致志于事主的人，另外是在起首的时候，这些热心事工能给他们加多量必要的神力；但是为能发生这类佳果，要紧的条件，是须明智而慎审的运用这些方法。

我们说了，这些热心事工，也能是从成全圣德产生的效验。请看这些效验，是在什么样的灵魂内发显。你要在一般有真正超性心的灵魂内，见得如下的心地。他们作克苦，难为自己的肉身，理由是因自己的肉身得罪过造物主天主；因他们要逼着自己的肉身屈服于天主权下，使它专心事奉天主。他们严守静默，谨避人世的来往，动机是为了易于躲避一切犯罪得罪天主的机会，为更容易专心致意，默想天上之事。他们用心行各等的热心神工，专务祈祷，专务默想吾主的行实与苦难：然而他们如此作着，并不为贪好新奇，也不为得享神慰，只为更多认识自己本性的败坏，更多认识天主的无限慈爱。他们跟随耶稣基督，走弃绝自己的道路，效法他背负十字架，是为日加一日的热爱天主，同时也日胜一日的恼恨自己。他们勉力多领圣事，然而他们的意向是为光荣天主的尊威，为同天主更加契合，为得新的神力，以抵抗扰害救灵事业的仇敌。

现在你再看看，那般将这类外表的事工，看作圣德本质之人的心地。固然，这种种热心事工是很圣善的；但是如果用的法式不适当，有时且能比罪过发生的害处更大，引人迷入丧亡之路的危险也更烈。他们只注意外表的神工，不勉力克制自己内心的偏情，这样让魔鬼在暗中谋划设计，一步一步的往陷阱里拉他们。这个诡谲的仇敌，见这些灵魂在错路上行走，就让他们在神工内，始终感觉着乐趣。甚至使他们想象中，作着甜梦，妄想自己宛如享得天

上之乐，宛如已同天神们作了伴侣，已直接与天主神交密结了。有时竟使他们在默想祈祷间，不但外面好似入神，在内里也真的意想高妙，心旷神怡：当此时也，世界万物在他们眼中，犹如尘埃粪土，自觉好似升入三层天上一一般，实已经醉心于天上之真福真乐矣。

殊不知，这些人是简单的陷入迷途的份子。他们离所期望的成全地步，相差的岂可以道里计？若你不信，请你细心审察一番！他们的生活与他们的行为很可印证出来，事实上确切如此。

他们在各等事上，处处要占先，常要教人看重，常想胜过了别人。他们常想自己的意见是最好的，固执己见。常要别人顺他们的心意行事。他们对自己内情的实况，盲目已极，反要去究察他人的言语行事，吹毛求疵，别人的一长二短，都逃不了他们的注目与訾议。

他们在人前享的那点圣德的虚荣，是他们很珍贵顾虑的；若你敢在上面微加指责，或在他们惯行的热心神工上，敢去扰乱阻止，他们立刻就要心惶意乱，且至忿怒抱怨，于是便把他们内无实德的情态泄露出来，竟至出人意想之外。

为使这些灵魂对自己得有正确的认识，并为引他们重归修德的正道，天主多次加给他们一种患难：或使他们得病，或使别人难为他们。本来一总的逆境艰难都是天主圣意的发显，既然没有天主的命令或准许，什么也不能成就：天主使用各等艰难宛如验金石的一般，很易试验出来，那是真诚事奉他的忠仆。一旦这类的试练加在上说的那些人身上，立时就要显出来，他们圣德的根基，是何等的软弱；并要显出来，他们的内部被骄傲自爱之心，已败坏到何等的程度。他们的处心，并不是无论境遇顺逆，一味弃绝私意，洽合主旨的；他们更不能在天主捶击之下，甘心的谦抑屈服：他们不能不怨不尤的，服从天主的处置。原来天主处事的动机，往往使人不全明了，或且使人莫明其妙；然而天主的处置决定是十全适宜的。这一件他们却不肯承认；他们也不能效法那位曾受万苦万难，谦卑自下的耶稣基督的表样，而甘心屈服于一切受造之物以下，他们不愿意把难为他们的人，当做宝贵的朋友，当做天主所用

为相帮自己克制偏情，修德成圣，救得灵魂的工具与方法。

他们的境地煞是危险至极的。他们的神目昏迷，又因他们用那昏迷之目，判断自己的身价，和自己所做的神工，便妄想自己必然到了圣德非凡的程度。正因他们如此骄傲自是，才很易于妄断他人的行为。按人那一面说去，这等人回头自醒，实是难能，只有一个能回改的方法，就是需要天主给他们赏一样破格的恩宠。

为此缘故，令一个真正的罪人返回正道，比令一个自误于虚伪德行的人，更容易的多。

可爱的神子，我想你自己明明看出来，不可将圣德放在外表的神工上，尤其不可放在按前面那样子行的神工上。

你也无须往别处去寻找，我且告诉你真正的圣德在乎什么上。真正的圣德是一面确认天主的仁善及尊威，别一面确认我们自己的虚无，及我们向恶的偏向；一面爱慕天主，别一面恼恨我们自己，甘心屈服于天主权下，不但屈服于天主，且因爱天主之故，甘愿屈服于一总受造物之下：弃绝我们的一切私意——无论是属何种类的——全随天主的愿意：另外是如此居心并如此行事，只为愈显主荣，为使天主喜欢，只因天主如此愿意，因天主应受人的爱慕，及人的事奉。

这就是爱情的规律，是天主亲手要在自己忠仆的心内印入的；这就是天主向我们要求的弃绝自己的工夫；这就是吾主耶稣所说的，他的轻而甘的轭：这就是我们的救主兼我们的师傅以言以表，劝我们修的听命之德。

既然你愿意修到如此成全圣德的高峰，你便得长期的强制自己。这是说的，你必须勇于作战，攻击你的仇敌，将你的一切偏情，无论大小，一概致之死地。所以你要准备自己，务以全副的精力战斗，因为惟有那勇于战争的，才能得到荣冠加首的赏报。

固然，这种日日当作的战争，是各等战争中最艰难的；因为被攻击的对手，正是你自己；

但是须要着想,你若战胜你的仇敌,你要成就一件为你最荣耀,同时也为天主最中意的事业。

实在,勉力压制,克服自己一切向恶的情欲,自己一切向恶的愿望,自己一切的偏情,虽然是微乎其微的,这是事奉天主最好的方式。这比苦责肉身至于皮破血流,严守斋戒至于超过古代一总隐修士所做的,或是讲道劝人至于归化了千万的罪人,更好的多。尤其是,做着一切外表的善事,而在自己心内仍涵养着恶偏向,则更无可取了。

绝对的说去,引一个罪人回头,比克制你的一样小偏情,更使天主喜欢。但是为你,你该当最先专务的,是天主盼望于你,并天主向你所要求的。

无庸疑惑,天主向你要求的,是要你尽心尽力专务攻伐你的偏情,至到再没有一样故意涵养而故意留恋的为止。没有这种内战,一总外面的事业,纵然你做的惊天动地,为事奉天主也毫无价值。

可爱的神子,你如今既已知道,教友的真成全真圣德之所在,我就奉劝你,立定坚决的志向,向你自己作长期而艰辛的战争。也要知道,你务必运用四样兵器,助你在此神战内,夺取得胜枝。这四样保险而必要的兵器,就是;不依自己,全靠天主,神灵操练,专务祈祷。

依着天主的相帮,我们要论此各节,作明了确切的讲述。

第二章 不依自己

可爱的神子,在神战之内,不依靠自己是十分要紧的战术。你须确实相信,没有这件,你不但不能克胜你的各种仇敌,就连你最小的偏情也不能克胜。

你该当深深的将这宗真理刻在心里;就是我们败坏的本性有很炽烈的偏向,使我们对自己存有高贵的意见。其实呢,我们不过是纯粹的虚无,虽然如此,我们总想自己算点什么,虽然没有一点根由,我们却自想有我们所无的力量。

这个毛病,我们又不顺意承认其有;而这种自尊自恃的毛病,很不中乐天主的心。因此,

天主绝对要我们存起这番信心，即确信一总的圣宠圣德，皆由祂独自赏赐来，祂是一总恩福的泉源，从我们自己，我们一无所能，连一个中乐他心的善念也起不了。

且说，就连这个不依恃自己的心，也是天主手创之工。天主将这种心情，赏赐与他的爱友，或以内心的默感，或让他们遭大磨难，受剧烈难堪的诱惑，或用别样我们不知的方法。但是天主却愿我们这面，也要运用我们的一切所能，修练这种信心。我且给你贡献一个方法，望你诚心使用，庶可与主的助佑合作，真可修得这不自依自恃之德。

第一方法。你要诚心审思，自认你的卑贱与虚无，要确切信服，靠你独自一个，你万不能做一点足使你堪升天堂的功劳。

第二方法。既然不依靠自己也是天主的恩赐，所以也要紧诚心谦心的求主赏赐。为能得到这个恩典，先该思想，你自己定没有这种德行，然后再思想，以你自己的勉力，你也没有得到这种德行的可能。存着如是的心情，便可屡屡的投奔到天主尊前，一并要怀着结实依恃之心，相信天主要发慈心，终究定要赏你所求的恩宠，该当恒心等待，无论该等多长的时期，全须随天主上智的安排，无庸存丝毫的疑惑，天主终究必允你的祈求。

第三方法。要练习着不凭信你自己，不凭信你自己的判断。要深信你倾向罪过的偏情是强烈的，要想你的仇敌非常的多，他们的攻击是需你毅勇抵抗的；想及这些，你必更不敢依靠你自己。想想你仇敌在战术上是老成练达的，想想他们的狡狴，他们有化为光明天神之能，他们诡计多端，谋划百出，且又精密微妙，就在修德之道内，也会寻隙潜入。

第四方法。几时你不幸失足跌倒，便要趁机扪心自审，要特别的思想而承认自己的奇大软弱。念及天主准许你陷入这次过犯，是望你能善听他在你心中的默示，受他神光的照耀，庶几神目清醒，得以更深的认识自己，更能轻贱自己，看自己毫无价值，并愿别人以如此的心目看待你，也真愿别人轻看你。没有这般的心愿，休想能修得不依恃自己之德，因为这个德行的根基原就是诚实的谦逊，及对自己的真正质地有正确的认识。

所以这是确实无疑的事，就是谁愿意见得天上的光明与真理，必须认识自己。若我们居心骄傲，自恃自依，天主为使们认识自己，用的普通方法，是许们陷入自想有力避免的罪恶之中。天主这样做，是合于公义的，也是出自祂的好心。我们的颠仆虽然为们有损，然可相帮们认得自己的实况。

不过，天主不轻易用这个方法，除非是因为别的较柔和的方法，——如们前面所提过的——不曾发生过祂的仁慈所盼望的好效果。

天主的仁慈让一个人跌倒，让他跌倒的深度，是以那人骄傲与自恃心的深度为标准的。因而，一个灵魂若丝毫自恃之心也没有，如童贞圣母一样，则丝毫颠簸的危险也没有。

几时你不幸落入罪过之内，便要立时自卑自贱，趁机勉力更加认识自己，并要恳切祈求天主，赏你全认自己，并全不恃己力之恩。若不这样做，惟恐还有跌倒的危险，且怕有陷入更重更大罪过内的危险。

第三章 全靠天主

如们刚才所说，不依靠自己在作战上是绝对要紧的。然而，若但有这个心情，则们在仇敌之前，或则弃甲曳兵而逃，或则束手待捕，或则失利战败。为此，除了不依靠自己的心情外，还须全心依靠天主，要盼望从天主能得到一切恩宠，一切援助，及全备的胜利。

既然由们自己，们一无所能，所以失足跌倒为们本不为奇事。们对们自己必当存有绝对的不信任。但若天主与们相偕，们便能得到光荣的战胜。为使天主来相帮们，们当在心内存着固坚确不移的依靠天主之情：这种信念是助们得胜的军器。

如同为得到不依靠自己之心一样，为得到依靠天主之心，也有四个方法。

第一方法。是该向天主祈求。

第二方法。该用心默想，以信德的眼，默想天主的全能，及天主无限的智慧。确信为天

主没有一点不可能的事，没有一点费难的事。并要思想天主无限的仁善，天主不可言喻的好心肠，常常预备着相帮我们的好心肠。只要我们以依靠之心，去投奔天主的慈怀，天生常爽急痛快的降来，救助我们神生内的一切急需，帮助我们得到完全的胜战，也不论次数，也不限时期。

我们那位神圣的牧童，三十三年之久，辛苦跋涉，为救那迷路之羊；他哀声呼号，至到口焦声嘶；路途艰险，荆棘满野，他的圣血淋漓于道，竟在此中断送了性命。于是，这个可怜的小羊，究竟转回头来投奔牧童，兴起了服从他诫命的诚意，兴起了自此以后全听他命的盼望，虽然这志愿还不很结实；他此时向牧童高声呼叫，哀恳牧童重收留他。你想这善牧能以慈目回顾，赐之以生命：能不听他的呼求，能不将他背负肩上，能不因他的皈依，和众天神圣人，欢乐喜庆吗？

请你再记起来，圣经上提的那个小银币：这是又瞎又障的罪人的象征：你看吾主用怎样的忍耐，爱情，与辛苦去找它？那么一个人，若像那个可怜的小羊一样的哀号，呼求他善牧的救助，主子怎能舍弃他呢？

天主在罪人的心门前，不断的敲门，祂切望能进入内里，好与那灵魂同桌宴饮，并将带来的恩典赏赐与他。那么，若这个罪人正将心门打开，请主子进去，主子岂能在此时间，反倒掩耳装聋，拒绝他的邀请吗？不能！

第三方法。要我们常记起来圣经上的真理：有多数的地方明明告知我们，天主总不令仰望他的人含羞空手而去。

第四方法。这个方法能相帮我们，同时练习不依靠自己，与依靠天主之德。

几时你要办一件无论什么事，要同你的仇敌作战，要克制你的偏情，未从实行之前，先要着实想想你的软弱，为激起来不依靠你自己的心情。你的心既满了这般不依靠自己之情，

然后该思想天主的全能,天主的明智与仁慈,于是就在天主这般的德能上,安放你的全番依靠之心,然后再定志向,要与你的仇敌奋勇作战。

带上如此的兵器,再作好我们后来要讲的祈祷,你便可无恐无惧,勇往直前的去作战。

你要注重我提的这个行事规程。不然,多次你自想你是依靠天主,其实仍不免自欺自哄。原来,我们自恃自信之心是出自我们天性的,精微难测的偏情,且是活泼顽强的偏情;因而多次我们自以为,真有不依靠自己和依靠天主之德,岂不知正在这些心情内,又藏蓄着自恃之心。

为能全全的躲避这种自恃之心,为能在行事内常存着不依靠自己,而全依靠天主之心,常要紧先思念自己的软弱,再思念天主的全能。在做我们每个行为以前,常须用这两样思想预备自己的心灵。

第四章 靠天主不自依的凭据

多次自恃自信的人,妄想自己真修得了,依靠天主不依靠自己的德行。不料竟属幻想。在你犯过错失之后,你心灵内发生的情绪,很可指示出来,你是否真存着幻想。

几时在你失足跌倒之后,如果你心惶意乱,忧愁急愤,甚至灰心丧志,向自己说:「不行了,再没有往前进步的盼望了,我没有一点为善的能力!」这就是一个凭据,你没有将依靠之心放在天主身上,却是放在你自己身上了。

若你忧愁的很,也失望的很,这可证出来,你依靠自己也依靠的很,依靠天主依靠的很少。因为,若一个人真正的不依靠自己,全心依靠天主,则在失足跌倒之后,必不惊异,必不忧愁,必不悲哀;他全心承认,这次跌倒,全是他神力软弱,及缺少依靠天主之心的结果。自此,他必要更加不依靠自己,也更加谦心依靠天主。他只恼恨自己的罪恶,过于世上一总的祸患,一并恼恨自己的情欲,因为这是引他犯罪的缘故:在他心内怀着大的伤痛,然而

和平安静的伤痛。这步既做之后，他依然往前走自己的路，不稍停息，奋着新增的勇气，和更坚固的心志，再同自己的仇敌作死战。

盼望一般专务神修的人，要着实的默想这些事理。他们几时有了一差二错，就不能也不让自己心灵平安；总得去找点神师的安慰，为解除心中的忧愁与不放心的扰乱：原来他们扰乱不安的心情，全是由他们自尊自爱之情发生出来的。他们固然可以去找神师，但是只该为得到罪过的赦免，或为能去领圣体，为从中吸取克胜自己的神力。

第五章 以心量窄狭认为德行之误

还有一样普通的幻想呢。许多的人在犯了罪以后，慌乱不安，他们这样闷闷不乐，反以此作为一种德行。殊不知，这心量窄狭，慌乱不安，是从一种暗密的傲情生出来的，是从依恃自己，信托己力的自恃心生出来的。他们思想自己是很有本领的，他们对着自己怀有大的依赖心。他们现在的不幸颠簸，正来给他们证验，他们自依自恃的力量，是全不济事的。于是，不由的心烦意乱，对着自己的错失不禁的诧异惊叹，好像所遭的是何等的不可测之事，因而大失所望，看见自己向日所依赖的力气，原属空洞虚无，自然免不了要灰心丧志。

这样的事不能成于心谦的人。心谦的人原将全番依恃之心放在天主上，总不敢自恃己力，因此，若罪过使他们跌倒，他们固然悲痛难受，但是并不心慌意乱，更不诧异惊讶。真理的光明在他们心中照耀，使他们立刻认清，一切全从自己的软弱与可怜而来。

第六章 实习依靠天主不依靠自己

我们克胜仇敌的神力，另外当来自不依恃自己，和依恃天主上；因此缘故，我再给你出几个方法，为相帮你仗着天主的圣宠，能将这两样德行修成。

请你将以下几个原理彻底认明，看作确定无疑的。我们所有的一切优长，无论是生来的无论是修练的，并天主所赐给的一切圣宠，论圣经的深渊知识，服事天主历有年所，几乎习

于性成的忠信；职此一切，皆不足以使我们获有承行天主意旨的能力，我们不拘要做什么善事。什么中乐天主的事，不拘战胜什么诱惑，不拘躲避什么犯罪的危险，不拘肩负天主给我们加的什么十字架，总得有天主特别的宠佑，以充实我们的心力，常须要天主用手来扶持我们。

为此缘故，一生之中，每日每时，我们要将这个真实事理存想在心；如此做去，我们的内里，和外面都不能有什么，可引我们自恃己力的。

至于为提醒我们依靠天主，要紧念想起来，战胜仇敌为天主是易如反掌的，无论仇敌的数目是多是少，也无论仇敌在战术上是练达的，或是初学的。

假设有一个灵魂，满身罪污，毛病俱全，私欲偏情非常炽烈，他已竭尽能力，用尽方法，为从毛病罪恶中自拔自救，为转入正轨正道，但是徒劳无益，在德行上不但丝毫不见进步，反觉着心志更加偏向于恶。然而无论如何，总望他全心依靠天主，千万不可弃甲曳兵，总别间断了素行的热心神工，仍要一意的往前战争，千万不可失望。因为不可忘掉，在神战上，只须不停的奋斗，常常依靠天主，必有成功之日；勇于作战的兵丁，天主虽有时让他们受点伤，但不能不来相帮他们。事实是如此，请你勇敢作战罢！一切福利全关于此。即便受了创伤，若受伤者始终怀着依靠心，前去求主救济，治伤的良药必要立时赐下，伤处即时就得治好。多次是在人料想不到之时，敌军顿时溃散，在无形中全归瓦解。

第二分 神灵操练

第七章 明悟的操练

不依靠自己。全依靠天主，为作神战是必需的兵器。然而，若但有这两件，则不但不能得胜仗，且有陷入多数别种祸恶的危险。为此缘故，还要紧加用第三样兵器，这就是神灵操练，论此我们要往下讨论。

所说的操练，首先当行的，是明悟与意志上当实行的操练。

对于明悟，普通说来，有两件易使明悟昏昧，而要紧勉力堤防的事。

第一件是无知。无知使明悟昏昧，阻挡明悟得见自己的真正对象，就是真理。在明悟上当作的操练，是要给明悟加上光明，加上充足的光明，因以灼见，为克除偏情，为修得各种德行，该当如何行事。

为得到如此的光明，有两个方法。

第一个方法，并且最重要的方法是祈祷。该当恳求圣神赏赐光明，射入我们内心；如果我们实心寻找天主，作我们惟一的所爱，并愿单单成全天主的圣意，又果能在各等事上，常谦逊服从我们神师的意见，我们所求的光明必将降来。

第二个方法，是勉力在各等事上，诚心正意的思量审察，务要按着神圣的见解，判断何者为善，何者为恶。我们评量事理之时，不该单看事理的外表，或事理在我们感官上发生的效验，更不该按着世俗的眼见作判断。

思量慎审的工夫，若果行的适当，则可令我们把昏愚而败坏的世俗之所爱所贪，并世俗用各等方法，各等计谋所找的一切，一概都看成虚无空洞，欺哄骗人的事。我们藉此神光要看出世上的光荣，快乐，皆是虚假，皆是使人心神苦闷的因素：要看出世上的轻慢凌辱内，正蕴藏着真实的光荣，世上的忧苦患难内，正蕴藏着心中的欢乐；要看出宽恕仇人，以德报怨，可使人在天主前增高价值，相似天主：轻看世俗比作世界的王子，更高贵；因爱天主的缘故，甘心听从至卑受造之物的命，比给王侯公卿们发命，更高贵更荣耀：谦认自己的卑微，比博学广闻，更有价值，末了，我们看出来，战胜自己，克制自己的偏情，虽是最微小的偏情，却比攻陷坚城汤池，战胜最强的仇敌，或显奇迹，复活死人，更荣幸也更堪得赞颂。

第八章 使明悟作正确判断的方法

在上面说的那各等事理，及一般别的事理上，我们多不能做正确的判断，理由是因为我们一旦遇到或想到那类的事，即时就顺着本性的偏向，任它生发喜爱烦恶的情绪。如此一做，明悟既已蔽上云雾，便不能做合当的判断。

为避免陷入这样的迷路，要竭你力之所能，使你的心志常立于不偏不私的地位，常能自主，对任何之事，不怀依恋沾滞之情。

为此，几时有一件事呈显于你前，你先要用明悟思量一番，无论那件，按本性逆你心，或悦你心的事，总不可在未从思量之前，就任你的意志，顺其自然的倾向，发出喜爱或烦恶之情。

如此作来，明悟因不受偏情的迷蒙，存于自由光明的境地，便能认得真理，能在乐趣的虚影之下，看出内中所藏的祸恶，或在苦痛的表皮之内，看出其中所含的利益。

不然，若在一开首时，意志对某一事物，已存下爱慕或憎嫌之念，明悟则不能认识真理。因为，已萌的感情既障蔽于明悟和事物的中间，见解自然因之偏邪。于是，明悟的所见，与那事物的真相，便要大异；明悟既这样认识了，便这样呈显于意志，意志便随后发出较前更强的爱慕，或憎嫌之情，也无暇顾及那理智的法律与正序。

明悟受了这类感情的影响之后，则较以前更加蒙钝；如此蒙钝的明悟将那事物显于意志，意志自然要将它看得较以前更加可爱，或更加可恶。

我在前给你指示的行事方针，就是在事前先加思量，是非常重要的。若你不肯照办，则你那两样最高最贵的机能，就是明悟和意志，必要由黑暗而流转于黑暗，由错误而更进于错误，一时要比一时可怜。

可爱的神子，为此缘故，我奉劝你时常留心，监管你的感情，无论对待什么样的事理，

常该如是。要紧在感情萌发之初，立时反省审量，务能认得事理的真相。为能得到正确判明事理之灼见，须要运用你明悟的光明，格外要运用圣宠，及祈祷的光明，也要随你神师出的明智的主意。

我且劝你在一总的事上，即便在一般由外表看来是圣善可称的事上，也要常照我所指示与你的方式，先行思量。有时且在那些圣善可称的事业上，更有陷入魔计的危险，因而更易招来失慎之过。

在你思量慎审之际，任何可究察的方面都不可略过，一切关于时间，地方，样式，由来等等情形，皆当看到；不然，事虽圣善，然或因行的时地不适，或因做的过火，或因没有长上的命令，反能生出很不好的效果来。这是数见不鲜的事实：多少人作着很可赞，很圣善的事业，惟因事前未曾如此的慎审，竟遭了陷入迷途的灾祸。

第九章 堤防明悟的迷蒙

有别的一种毛病，也是明悟应当防避的，就是求知欲好奇心。因为，若我们让一些虚妄无益，或且有害而危险的意念，填满了我们的明悟，明悟就不会认清，什么为克制偏情，修得成全，是最可取的途径。

所以，该令你完全死于世事，一点也不贪求世物才是：凡为你灵魂不紧要的，虽然不是不许可的，也不可依恋在心。

要在一总的事上，并要尽你的可能，压伏你明悟的好奇心和求知欲，不可让你的明悟任意驰骋。

当视那一切世上的新闻，与人间的谣传，不论它重要不重要，为你都好似未曾有的一般才是。若别人把这些事来向你叙述，总不可容它入你的心门，听后即可置诸度外。

而且关于天上的事理，亦当使你求知之心有分寸，不可过度，心须常怀着谦逊的心，不

可好高骛远。

总之，无关紧要的事，皆须自你心中远远抛去。如此作来，你要中悦主心；因为天主的朋友，天主特宠的人，没有别的图谋营求，只求着有什么方法，可以更容易爱慕天主的美好，只求着承行天主的圣意。一切别项的追究考虑，皆是出于自私自爱之心，皆是出自骄傲和魔鬼的狡计。

你如果随着这些主意做，可躲避魔鬼的多数陷阱；这个狡狴的毒蛇常注目那些专务神修的灵魂；它见这些人的意志坚固而勇敢，就谋着攻击他们的明悟。它盼望能用这个方法，占据人的明悟，藉着明悟，并能控制人的意志。

往往，它令人心中发生些高超，活泼，及神妙的感情，另外是在那些明悟精微锐敏的人上，它越惯用这种手段，使他们骄矜自喜。不幸受了鬼魔如此愚弄的灵魂，只顾尝那欺哄人的神慰，只在沈醉于高妙的思想，妄想自己与天主奇特的神交密结；却遗忘了炼洁己心，不专务认清自己，不勉力实修真正克苦的工夫。这样作去，是已上了骄傲的圈套，免不得就要过分崇拜自己的明悟。

自此，人不知不觉的要想，自己再用不着别人的主意和警告；因为他对各等事宜，单单凭信自己的判断。

这个毛病的弊害实沉重，而且很难医治，因为明悟的骄傲，比意志的骄傲，更加危险，意志内的骄傲，经过明悟的发觉，因着听命之力，迟早能够治好，但若一个人固执己见，以为自己的判断，超过任何人的判断之上，你想他怎能得到痊愈？他既毫不犹豫，确认自己的见解是最完善的，怎能再接受他人的意见。

明悟有察出和医治意志创伤的能力。然若我们的明悟，我们灵魂的眼目病了瞎了，满盛了骄傲气，谁能将它医治得好？

如果光明变成了黑暗，如果准尺谬误，那么其他一切更要怎样？

所以，要趁早抵御这个可咒的骄傲，不待他渗入你的肌肤之内，便要急速的将它铲除。

要学会压制你明悟的锐力。要演习着容易听从他人的意见，要为天主自居愚昧，这样你反要比撒罗满更明智。

第十章 意志意向的纯正

我们已经说过，该怎样管制明悟。此外，还当管制你的意志；不可让它顺服自己本性的偏向，却该使它在各等事上，洽合天主圣意。

须要注意，仅仅的顺意天主所愿意的，一并做天主喜欢的事，还不够；且当如此愿意，如此做去，就如受着天主推动而顺意行事的一般，当事事怀着中乐主心的意志才是。

在意志这机能内，我们觉到本性的抵抗之力，比在明悟内更激烈的多。意志在各方面，所怀的自私自利的偏向更强，有时正在那些神灵圣善的事上，更易于怀有求己私益，满己欢心的意思，它在那些事上只谋着自觉快慰，只求着贪享其中的趣味；他以为这些养料，既然有益无害，很可安然享用。

因此缘故，几时应当作这一类的事工，我们立即接受，满心愿意。我们如此行事，并不因为是天主如此愿意，我们并不是单为找天主的喜欢，而是因为我们如此做来，也为我们自己有益，我们自己也能感觉快慰。

因我们所寻求的事理是最高尚的，所以我们所受幻想的迷弄，也较为难认难明。奇怪！就在我们专务与主结合的奋勉之内，我们那自私自爱之情，也能把暗计潜入。实在，我们所寻求的，是我们自身的利益，我们自身的快慰，并不是求着满天主的愿意；原来天主所愿意的，是要我们拿祂的光荣，当我们爱慕愿望，和听命的惟一终向。

你该竭力躲避不陷入这样的诡计中，因它确实是你在全成之道上前进的障碍。为此，你

该练习着，再不存什么愿意，再不做什么事工，除非是因为受了天主的推动，常要但存着光荣天主，与中乐天主的心，原来只有天主独自，当作我们一切行为与思想的根原和终向。你若愿意如此，便当按下面的方式行事。你几时做一件合天主圣意的事，在未承受和愿意之前，先当举心向主，用心思索一番：是否天主真愿你愿意那种行为，是否你愿意是因为天主愿意，是否你的居心但为叫天主喜欢？

这样作着，你意志的行动才能全合天主的意愿；此时你意志内的愿意，才真能因天主愿意而愿意，此时你的惟一终向，才真能是单单的为中乐天主，为光荣天主。

照样，若有不合天主圣意的事，因而你应当拒绝，在拒绝之前，也要使你的明悟先审察一番，为知天主的圣意究竟如何，务能确知你拒绝这事，必能中乐天主。

然你不可忘了，你的本性是谋划精微的，它的诡计是难以发觉的。多次我们在暗中求自己的私益，它却教我们思想，我们行为的动机与终向，只是为中乐天主，其实大不如此。

有时，我们愿意什么，或不愿意什么，分明是为我们私自的利益，而我们反要妄想，我们愿意或不愿意，是为中悦天主，或因怕天主不乐意。

为躲避这样的弊害，所有的有效而除根的方法，是勉力使神灵纯净。神灵纯净，就是要脱去旧人，穿上新人：神战的全备工程就在于此。

为避免陷入意向不纯的危险，不存自私自爱的心意，务要在你行任何事工的开首，加意留神，设法尽己所能，把一切为己的心意铲除尽净。发如此的勉力，直至真真觉知，你心内的意志全然纯然是为满天主的愿意，不到如此居心之前，不可怀有任何意向，什么也不可做，什么也不可拒绝。

当然，不能在你所做的每个行为内，更不能在你心中的每个冲动内，常常觉察，你是在这种动机之下行动，尤其在一些短时间的行为内，更难以作到。在这类的情境内，只怀有一

种隐含的意向，有一泛然的诚意，愿在一切的事内满全天主的旨意，就够了。

然而在一般长时间的行为内，只在行为开首之时，起一个为主行事的意向不够，必须在那些行为延续之间，至到结束，屡屡重新起发此意才是。不然，在中途常有堕入陷阱，即堕入自私自爱陷阱的危险。因为这种毛病是我们众人本性最易感染的。我们的生性最倾向的，是作我们自己的私意，不喜欢做天主的旨意，因而屡次不知不觉的就改换了意向，或改了意向的对象。

往往，一个事主的忠仆，因为不明这种实情，起首的时候只为满天主的圣意而工作，不料渐渐，竟怀有求满私意之情，竟将天主的圣意置诸脑后，已经不是天主的旨意动促他工作，他只从中寻求自己的快慰，只想从中为自己求得利益和光荣。事至于此，假如天主自己来阻止他的工程，譬如使他生病，使他遭何不幸，或使别人从中挠扰，他立时就觉得惶乱不安，不胜愤懑之至：甚至于怨责别人，几乎连天主也要抱怨。这是一个显明的凭据，他的意向不全来自天主，却是导源于别一个败坏的根底。

那纯以主的推动而行动，纯为中悦主心而行动的人，衷心之内原不存着愿此愿彼的偏向；他愿意什么，只因天主愿意。因而对任何事件的有无，他皆能一样的心平气和，心满意足。如此他在任何的处境内，常能随心所欲优游自得，既然他不求别的，只求天主的愿意。

所以，你要常常收敛心神，指导你的一切行为，务能常常趋向这个最公的终向，就是满全天主圣意。

要紧审察你心灵内最微密的情绪，务使你这最公终向，作你一切行动的最后动机；即便你作一善行，是为免地狱，为得天堂，然其中还当以满全天主圣意，作其最末的终向，因想免地狱升天堂，正是天主的旨意。

这样纯净的意向所发的效力，是不可臆量的。事工虽属至微，如果做着只为中悦天主，

只为主的光荣，其价值的高贵，远胜于多数不因此动机做的伟大事业。

按这个原理说去，给穷人施舍一个铜钱，若但为使天主喜欢，比为了别的终向，施舍所有一切无论如何丰富的财产，更能乐中天主。即便我们做此义举，是为得到天堂的产业，虽然这种意向是纯正无疵的，也比不了纯为满全天主圣意所做的微小善工。

做样样的事情，只为满全天主的圣意，在起首时觉得很难做到：然若恒心演习，勉力不断的举心向主，屡次对主正自己的意向，久而久之，便能习以为常，件件为天主圣意而做。如果我们能着实信服天主是无穷美善的，又是我们惟一的福乐，我们自然要承认，天主真堪受一切受造之物的贪求，爱慕，和事奉。

我们越多明了天主的无限美善，我们意志对主的这类情绪越要热忱，我们对主越容易怀有这类的善愿。我们对主怀着如此的心愿，则更易演成诸事为愈显主荣，诸事纯为爱主而行的习惯。

未了，还有一个方法，为得一切纯然为主而行的习惯，就是我们前面所讲过的，要紧恳切祈求天主，赏你事事有纯心为他的意向。此外，要屡次思念天主到如今已赏我们的各等恩惠，以及每日继续不断赏我们的恩惠。天主向我们如此加恩，纯因慈爱我们的缘故，毫无为己私利的意思。这样的思想也很能帮助我们，习成一切为满天主圣意的志意。

第十一章 意向纯正的几样理由

为更容易引导你的意志，在各等事内，只找天主的欢心与光荣，你要屡次思想，天主在你一切行动之前，先以各等方式光荣过你，对你显过他的爱情。

在祂的造化之工内，祂自虚无，照自己的肖像造成了你，又把各种物类置在你下，为服事你，供你使用。

在救赎之工内，祂为将你赎回，打发的不是一位天神，却是祂的惟一圣子，并不用金银

财宝等物质的代价，用的却是自己的宝血，且为你受了惨苦侮辱的死刑。

你还要思想，祂在每时每刻，常保护你不受仇敌的害，祂以自己的圣宠替你作战：祂在圣体柜内的圣体常预备便当，为保卫你养育你。祂岂不是在这上另外发显出器重你，爱慕你的凭据吗？这个恩典实在浩大无比：没一个受造的明悟能懂得，怎么那样尊高的主子，竟肯结记像我们还样卑微可怜的受造之物。人也不能想到，为报答如此多而且大的恩惠，我们该为尊威的天主做些什么。

就连尊高位大的人，若果受到别人的恩惠，虽然受自一个贫穷卑微的人，也觉得有对他发显知恩心的责任。那么我们小小的受造物，看见万物的主宰这样器重而怀爱我们，我们该怎样勉力，设法还报祂呢？

此外，不可忘了以下这个真理，就是至尊无对的天主，不需别的理由，只就祂的本性说，便堪受我们的恭敬事奉，而且我们恭敬事奉祂，本来也不该为别的，只该为翕合祂的圣意，只为使祂欢心。

第十二章 意志内当做的战斗

为能明了神灵之战的内情，须要知道，在我们内里，原有两种欲力，第一是意志，这是上分的欲力，第二是感觉之欲，这是下分的欲力，名曰觉欲。我们所以为人的缘故，是因着我们的理智，为此若我们只因觉欲的冲动发愿意，则我们的愿意不是正式属人的愿意，除非在上理智之欲加以支配。

将这个原理设定之后，又当明了神战内的布置。我们理智之欲，即意志，是介于天主的意志及觉欲中间的，天主的意志高于人理智性意志以上，理智性的意志高于感觉之欲以上。理智之欲长期的作着那两样欲力争夺的对象，上下两方各往自己一面拉我们的意志，各愿我们的意志降服之归顺之。

为这个缘故，人的灵魂内，常觉着一种挣扎之苦。尤其是在起首专务神修的时候，譬如一个人拿了改毛病的主意，矢志改弦更张，复兴旧日生涯，立意弃绝世俗，压制偏情，为能全心爱慕事奉耶稣基督，当此时间，那两方争夺之苦，必然更加剧烈。

在这等人的灵魂内，理智性的意志，一面受着天主意志的吸引，一面受着觉欲争夺，两方面角胜的势力格外猛烈，那作此激战的对象灵魂，自然免不了大受其苦。

在那些恒心于善，或固执于恶的人内，若他们各怀继行旧辙的意志，则不觉此种战争之苦。因为恒行于善的常欢心听从天主的意志，习惯于恶的，常常不加抵抗，一味听从觉欲的催动，因而这两等人都不感两方对抗之争。

凡真心愿意修德前进，愿意全心事奉天主的，若不肯决心克制自己压伏自己，万不能有成功的希望；若果前此贪过不合法的享乐，无论大小，皆得从心里痛绝，而后才能前进于德。

正因道这个缘故，达到齐全圣德之峰的，真是凤毛麟角。多数人曾已做遇大而难的战争，可惜在一般微小的偏情上，在多数看着无足轻重的情欲上，竟不肯发勇敢，克制断绝，因为他们耐不住那长期抵抗之苦。不料那些轻小的偏向，因为不受克制的缘故，便要逐渐滋长，竟能将人的心灵霸占住，在内作主为王，终于大获胜利。

为使这个题意更加明了，我们可以提出具体的例子来。譬如，某甲虽不作偷窃他人物的行为，然而他在自己以正规享有的财物上，怀爱之心太盛，某乙虽不用不正当的方法，钓名沽誉，然而他不按超性的识见拒绝荣耀，而且还怀有贪恋的心情，遇机且用弯转的方法勉力寻求。一个人虽全守圣教会规定的斋戒，然而他不勉力克制贪美味求口福之乐的偏向。别一个人虽守着贞洁之道，然而尚保有一些贪觉欲之乐的留恋心，不肯截断，因而常辗转于这多数挂碍之中，永作他神修进步，并与主结合的大障碍。这一类的小偏情为一总的人，都有很大的危险，为最大的圣人们也是一样；为那些忽视这些毛病，因而不生戒惧的人，更加危险。为此，每一个人都要竭其所能，躲避这类的小毛病。

从这类小毛病里，常生出来别的不好的结果，就是在一总的善行内，常带着冷淡懈怠的态度，常搀杂着贪己私意的缺欠，由此又生出来多数自己看不见的短处，譬如看重自己，望受人赞美尊敬等过失。

在这类小毛病小缺欠上轻忽的人，不但在救灵之道上不往前进，反倒常往后退，很有危险重新陷入他们的旧毛病内，原故是因为他们不勉力修真实的德行，因为他们在天主前缺少知恩之心，忘了天生原初怎样将他们自魔鬼暴虐的权下救拔出来，尤其因为他们神目昏迷，看不见他们所处的危险境地。实说，他们自以为立身安妥无虞，不知他们所冒的危险确是严重至极的。

他们如此的幻想分外危险，是因为这类的幻想，很不容易觉察出来。许多专务神修的人，自爱之心太甚，单单喜欢作那些合他们心的神工，将不合他们本性的，轻易地耽误忽略。其实，他们当作战争，是正该攻击这种倾向。

可爱的神子，因此缘故，我诚恳奉劝你，在战胜自己的争执内，所当经觉的艰难困苦，须要勉力的欢欣承受，胜利的秘诀全在于此。在起首定志修德之时，并在继续战争之时，有当越过的阻挡，你心中要准备妥当，这番兴奋振作之情愈坚决，将来得到的胜利愈确定，也愈来的爽快。你在神战内，若急于早享得胜，和早享修到成德之乐，反更喜欢多受神战内的艰难与痛苦，我告诉你吧：这二者你皆能得到，而且皆能爽快地得到。

第十三章 攻击觉欲偏情的战术

几时你的意志，一面受着觉欲的拉扯，一面受着天主意志的吸引，当此两方争执之间，你当常使天主的意志取胜，为能得此，可用以下数法。

第一，一觉出觉欲的攻击来，立时就当勇敢的抵抗，务使你的意志决不依从。

第二，觉欲的袭击停止以后，你可把它重新激起，为能以较大的力量压制它。

此后且能向你的仇敌作第三次的挑战，为能以厌恶藐视之情，将那个偏情远远的摈弃。

对于任何的偏情皆可照此方式，作两次挑战的战略，惟独对邪情的诱惑，却不能如此作法，对此特论于后。

未了，对于一切的偏情，常可以发反面的积极行为，把反面的势力来压制它。

为易明了所说的策略，我且举一个实例。

假设你有容易失忍耐忿怒的毛病。若你留心审察你的内情，你可发觉，在你心灵之内，时起愤愤之情，激荡你的意志使之失忍耐怒。

你先该运用上面指的第一种操练。每次忿怒的诱惑来袭击你时，先当竭尽心力的抵抗，制止你的意志，不使顺从。你在此战场上，必须坚持到底，直至你的仇敌不能支持，颠仆在你脚下，气绝身死而后已。

但是，可爱的神子，在这中间还须提防魔鬼的狡计，魔鬼看见我们勇敢抵抗偏情的冲动，有时他且暂时躲开，不来挑拨，甚至他若见那偏情自动的激起，有时他竟来帮忙，使之平息，惟恐我们因着抵抗与战争，渐渐条成了对峙的德行。他运用如此的战术，还有别的希图，就是盼望我们陷入骄傲自矜的圈套，令我们自认为勇敢的战士，庆幸自己，觉着自己很有把握，想自己只要愿意，就能将仇敌致之死地。

因此缘故，在第一次战胜之后，须要作第二次的挑战。忿怒之情既平之后，试将那刺激你的事情，重新唤起于记忆之内，为激动觉欲的反应。然后，心中当迭次发出拒绝拚弃的情绪，用上较首次更大的力量，压制那偏情的冲动。

我们既然坚决地将仇敌逐走，我们将应分该做的也皆做到，我们的行为确实的悦乐主心；但因我们对自己的偏情，还没怀着充足的恼恨，我们的仇敌尚能卷土重来，将我们战败。为预防这种危险，必须直前迎战，去挑拨仇敌与他展开第三次的决斗，为能把仇敌尽量的毁碎，

不但以烦恶之情，且以藐视之情排斥它拒绝它，直至那偏情为你成为可憎可恶的才止。

在此以外，又当多次在心灵内勉发谦逊良善的善情，就是直接相反忿怒偏情的善情，如此不止于改毛病，且能修得相对的德行。

这样子作，正显出来，你真有修忍德修至完成地步的意志。如今设有一个人以轻慢的态度对待你，为你是失忍生气的机会，你不但该安心忍受，且当更进一步，勉发愿意，喜欢你能作他人轻贱的对象，还该勉力从心坎里发出，愿意再受这般凌辱的盼望。心中大发奋勉之志，就如稳定脚跟，准备承受更大的侮辱。

照这样发的勉力，为修成德行是最有效验的：若不如此，只做别类的行为，虽然做的又多又强，也没有将那毛病自根拔除的效力。

我可再提前面的实例。设有人轻慢了我们，凌辱了我们，我们虽然压伏了偏情，不致生气忿怒，我们且用过前面所指的三次战术，将忿怒之情尽心竭力的抵抗过了，然若我们不屡次重发直接反对此偏情的心情，勉力演成喜爱受人轻贱的情绪，就终不能实地将不耐的毛病改除。原来，因我们过爱受人的看重，所以我们那样的怕人轻视，因我们内里存有这种情绪，才那样的容易失忍生气。

须知几时这个毛病的根子，在我们以内盘据着，就能趁机生出枝芽来；因而反对此偏情的德行，常是萎靡软弱的，常有被那偏情摧毁的危险，结果使我们复蹈故辙。

可知，若不多发反对毛病的心情心愿，总不能修得反对那毛病的德行。

而且，为改除一样恶习，必须多次的发反面德行的心情，想原初那恶习所以能造成，终于占据了人心的缘故，也是因了人曾多次有过顺从依恋的心情；如今愿意将那恶习拔去，而代以对峙的德行，也非多多发出反对的心情不为功。

不宁惟是，为修成德行，当发的德行善情，比习成毛病时所发的向恶之情更得加多。因

为向善的心情，有我们因罪败坏的本性相帮着，毛病很容易习成；至于向善的心情，既没有如此的援助，则为习成德行自然更感困难。

在此种种讲论之后，我可再加说一句。

为改一样毛病并修得对峙的德行，不独该作那对峙德行的内行，若是德行的性质许可，还须多做那德行的外行。譬如为修我们提过的忍耐之德，除了内里的勉力之外，还须在说话上勉力温良和顺，若有人无论因何缘故使你厌倦烦恶，你当尽你的所能，设法以恩爱待他。

这类的德行操练，或是外面的或是内里的，虽然逆你的心，作去很得加番勉强，我奉劝你勉力的作吧！因为虽然你作这些很不甘心，但是一定能加增你德行的气力，使你的德行稳定固实，给你预备得胜的路径。

常该注意心灵的内情，不但该攻伐你那些大而且重的偏情，连那些轻而小的，也须攻伐。因为轻小的偏情，是重大偏情的引进，若不用心克制，偏情的萌芽便要发扬滋长，渐渐的要变成了重而大的偏情。

多少人曾费了九牛二虎之力，克胜了猖狂激烈的偏情，可惜因为在一般轻微的毛病上不肯介意，竟在他们一点没有料想的时候，他们往日的仇敌忽然袭来，将他们打败。

我今给你再出一个要紧的主意，就是盼望你克制你本性的私意，若是需要，盼望你简直将你本性的私意割绝；这是说的，对于一般本来许可的事，若不是必要的，也要勉力克制自己。素常里这样克制自己，能有许多益处；一旦到了当作战的时候，因你已是老成练达的，所以上场交战，就能得获胜利；为战胜诱惑，必要有更大的勇气，你必要有喜斗的兴志；为对付仇魔的各种诡计，你更要机警。除过这一切利益不提，只你恒心克己的行为，就很中悦主心。

可爱的神子，请你信我的话吧！若你愿意修成全德，请你严格的照我所指出的方式进行！

我可向你保证，你在不久的将来，必要大见进步，要成一个真实的神修家。若你不照这样子做，若你看着别的方式更好，更合你的口味，或许真能使你收敛心神，使你觉着与主密结的神慰，然而我敢向你决定的说，你绝不能修成坚固的德行，必不能滋长你的神生。因为真正的神生，如我在第一章内所说，不在作那些本性欢迎的神工上，却在作我们本性不乐意，而使我们为难的事上。认真克制自己，相反自己的私意，才能以福音内的德行修炼自己的灵魂，才能与被钉的吾主，兼造化的天主结合。

希望你能明了以下这一真理：毛病的习成，是因我们的意志多次依从过觉欲的缘故；反过来，为修得真正的圣德，也须意志多次作归依天主意志的行为才成。

我们的意志不拘怎样受觉欲与毛病的攻击，只要不依从不降服，绝不能受到沾污，意志的品位一点不能因而坠下。照样，我们的意志无论怎样受天主圣宠的牵引与推动，若不把神灵内的实行，或当作外面实行的时候，而不把外面的实行来依从圣宠的邀请，便修不成真正的德行，终不能与主亲密结合。

第十四章 意志自觉无力时当如何作

有时候，意志在觉欲及别样仇敌之前，觉着毫无自卫的办法，觉着毫无抵抗之勇气：当此时间，仍须坚持到底，不可松弛战力。几时不能显明的证出来，你曾依从了诱惑，几时也当看你是得到胜利的。

须知觉欲在意志内部，毫无插足的可能，几时意志不依从，无论仇敌攻击的怎样猖狂，终不能使意志自认失败。

理由是这样。天主赏了我们人自主之权，这是一种绝对的权力。为此，即便我们各等感觉官能，以及一总的魔鬼，一总的受造之物，都群起合力来攻打我们，我们的意志仍能完全不受抑制，仍能愿意自己所愿意的，不愿意自己所不愿意的。意志且能享用自己的这种权利，

不拘次数不限时期，不拘是为什么终向，无不任其所愿。

若有时你的仇敌来攻击你，非常激烈，宛若极力窘迫你的意志，几乎使它窒息，好像再没有发表自己不愿意的力气，即便到了这步田地，仍然不可失望，撒手待毙。当此时间，更好以言语来代表心声说：「我绝不屈服；我绝不要你。」仇敌由背后袭来，逼的战士没有转身之地，他既无法以剑锋击刺，便以剑柄格斗：你可效法这个战士的办法。

然而当一勇士被窘之际，急试跳转身来，以剑锋击刺仇人。照样，你当回转心来，自认虚无，深信你一无所能；然后去全心依靠天主，相信天主是无所不能的。做过这一步，然后可以攻击你的仇敌，就是你的偏情。同时当向主说：「主子，求你救助我！我的天主，求你辅佑我！耶稣之母，相帮我！别许我顺从偏情！」

如果仇敌给你留下充足的时间，你且可借助明悟之力，以坚固你意志的勇气。可激动明悟反省推想，以应势合时的理由，鼓励意志的勇敢藉以克胜仇敌。

我们再引以前提过的例子。譬如你遇到了逆心的事，或你遇到的逆境是很难堪的，你的忍耐心几乎不能承当，更好说不愿承当；此时，为加你意志的力量，可以藉助明悟，作如下的推论。

第一、要自问良心。这样艰难是不是自罪招来；假如是自罪招来，这既是你亲手造作的创伤，那么自此发生的疼痛，你理当承受。

第二、假如没有你自己的过错，你还可趁机为你往日的罪过做点补赎，想想天主为你那些罪过未曾降罚于你，你也未曾做过补赎。为免你受永远的苦刑，或为免你受炼狱猛烈的苦刑，天主给你换来暂时的苦，而且是轻微的苦。想念及此，你自能懂得，你不但该忍耐承受那苦，还要感恩不尽的承受。

第三，或许你觉着你已做过大量的补赎，另一方面你又没多得罪过天主，（虽然你总不

该起这样的思想)，你便该思想，天堂的门是窄的，非经过苦患不能进入。

第四，即便你能由别的门路进入天堂，但因爱德的诫命，便不可择选别的门路。看看天主圣子，及他的众位朋友，即众位圣人，都是踏着满布荆棘，和十字架的苦路，升到天堂。

第五，你在这件事上，并且在一总别的环境里，首先当注意的，是翕合天主的圣意。天主因爱你的缘故，如果见你对祂忠信诚心，见你在战争内勇敢，见你在各个行为上常勉力克制自己，见你如此做去，只为还报祂的爱情，祂便感觉莫可名言的喜欢。再说，你受的磨难越来的不合情理，为你越难忍难堪，你的忍耐加给天主的喜欢越大，这是你该确实相信的。实在，就是在那些真正逆情逆理的事内，为你真是忍无可忍的事内，你还当相信，其中皆有天主仁爱及上智的支配。原来在一切的遭遇之中，就外表看去，无论如何可悲可痛，天主的仁爱及上智，常能奇妙莫测地处理一切，从中创出佳果来。

第三分 克制毛病

第十五章 必须恒心毅勇的作战

可爱的神子，你已看清了，为战胜自己，并为修得装饰你灵魂的德行，必须怎样奋斗。

我们可再往前进一步。若你愿意克胜你的仇敌，且愿容易而爽快的克服它，则须恒心战斗。尤其要紧的是攻打自尊自爱的偏情，务要练习你的心，使它重视人世的一切轻贱侮慢，犹如贵重的珍宝才是。

除非每日勇敢作战，克胜自己的胜战必然稀少，胜利又不能完全，常要感觉费难，胜战又不要存留延久的效验。为此你若不将这件事深存在心，你将落得如此的究竟，如多数人的究竟一样，就是不能修得真正的圣德。

除此以外，还须在你的战争内，多发毅力。这等毅力，若你向天主要求，就可容易获得。我固愿你想起你仇敌的狂暴，和他们不能消的恨气：他们的数目，及他们的力量；但是别一

方面，也须想起天主对你的仁善慈爱，比那一切都大的无限，并想在天上袒护你并为你转求的天圣人，比你那些仇敌更加众多。这类的推想竟在多数女流的心内，增强勇力，使她们能斩断世俗的一切牵连钩引，胜过肉情的各等诱惑，及地狱魔鬼的一切狂暴。

所以，纵然仇敌的攻击异常的激烈，你却丝毫不可害怕；纵然仇敌的攻击延长于你一生之际，有时使你觉得四面楚歌，很有陷落的危险，你仍然不该害怕。除我们以上说的那些理由之外，你还须想想这种意思，就是我们一总仇敌的势力与伎俩，都在我们天上元帅掌握之内。且我们作战又是为着祂的光荣。祂很结记我们的好处，祂又常鼓动我们作战，所以你要放心！祂总不让仇敌的攻击胜过了我们的所能。而且，祂要亲身替我们战争，也要赏赐我们胜利。不过，是祂几时愿意，祂看着几时为我们最好，才赏赐我们得胜：或许要等到我们生命的末日亦未可知。

然而横竖须你自己勇敢作战。若有时不幸受了伤，也总不可弃甲曳兵，拔脚而逃。

再说，为激励你勇敢战争，要紧思想战争是不能避免的；不甘心作战的，必要束手被擒，究竟必归一死。

末了，还须念及，与你争胜的，是顽强凶悍的仇敌，他们恨你入骨，因而你绝没有同他们休战讲和的希望。

第十六章 清晨要作上阵的预备

早晨一醒来，就要聚精会神，设想你是被逼于封锁的战场内的，为你没有别的出路，只有这两条：或是战斗，或是死亡。

设想你身临这般的战场内，你定志要攻打的仇敌，即你心内的恶偏向，在你对面立着，手执兵器，准备着袭击你，谋计把你置于死地。在你右边，有你荣耀的元帅，耶稣基督站着，偕同他的圣母，童贞玛利亚，及她的净配圣若瑟，和天朝的一切神圣，另外有弥额尔天神。

在你左边，则有地狱的魔王及一总的魔鬼，都等着激动你的私欲偏情，引诱你依从。

此时间，你好像听见有声音，即你护守天神的声音，向你说：「请看今日须攻打的仇敌，不过对于别的仇敌也别疏于防范。你别害怕！别失掉了勇敢的心！不可因害怕，或因别的任何缘故，退让降服！因你的军长，吾主耶稣在你身边，带领他荣耀的卫队，相帮你同你的众敌争战。祂决不让他们用力量或狡计，在你身上取胜。所以，你当坚持毅勇，强制自己：对着仇敌的攻击要勇敢抵抗。要屡次从心内，呼求吾主耶稣，童贞圣母，及天上众圣人相帮你。不可疑虑，你定要得胜。任你怎样软弱，怎样不习于作战，任你的仇敌怎样众多而有力，然而造化兼救赎了你的耶稣，能供给你更多更强的协助。你的天主有的是无限的力量，优越无比，祂愿意救援你的心，比你仇敌愿意毁灭你的心，热烈的多。所以争战吧！你要承担任何辛苦，一点不用畏缩。因为你所经的艰苦，你在相反恶偏向时所感的困难，皆是预备你得胜的路径。这是你的珍贵的宝藏，以此你将换得天堂，得与你的天主永远结合。」

于是，你可因吾主之名开始战争。要带上你当要的兵器，就是不依自己，全靠天主，神灵操练，专务祈祷四样：用上我前面所指示的法术，向你的仇敌——即你定志要摧毁的偏情——挑战。有时可用抵抗，有时可用恨气，有时可用反对德行的行为挫折它；要连接不断的攻击它，直至逼它殒死于你足前为止。务要使在旁观阵的吾主及天朝诸圣欢欣称快。

我再向你说，不可停止了战争你该思想，我们都该当事奉天主，满全天主的圣意。也该思想，我们都有战争的必要。我们不能曳兵而逃，不然总要受伤，总要殒命。若你成一个不忠不义之徒，离弃天主，投降与世界，投降与觉情之乐，我给你实说，你要大受欺弄，要蒙受最耻辱的磨难，额上要流汗，心内要酸痛。

看你有多么疯狂，你是用这般的苦痛，作为更大的苦痛的先导，究竟必要落到永远的苦痛里。你是多么糊涂！怎么你宁愿如此，不愿现在承担一天的辛苦，为将来获得永远的天堂，永远享见天主呢？

第十七章 克制恶习的程序

在战争内当顺的程序是必须知道的；不可没有计划而盲目的作战。许多人这样做，因而不免徒劳无益。请看你在攻打仇敌上——即在克制恶习的阵内——当随的程序。你先须反心自省，彻底考察你的思想与感情，看它们的动向是倾于那一方面的，就是要看你的「为首毛病」，即箝制你最甚的偏情，是那一样。你的攻击，你的一切兵器首先当集中的目标，就该是这个毛病与偏情。

然若有时有别的仇敌起来击袭你，当时你自该迎头痛击，因为这是当时必交之战，又因为这是当时最迫近的仇敌。这临时之战一过之后，你立时就该反转来攻打你那为首之敌。

第十八章 怎样抵抗猝然激起的偏情

设若你遇到猝然而来的凌辱或逆境，不由的就要失忍心忿，你便可按下列的程序行事，为演成了坚固的忍耐之德。先当演习着，预料你能偶遇的凌辱与逆境，且要演习着从心里盼望受那些凌辱与逆境。要在这类想象的凌辱逆境内，练习你的心，逼迫它承受屈服，使它坚固勇敢，预备着实地承受。

为着妥行预料机会一事，要紧细察你的偏情的性质，预料你日内将遇的人物，将去的地方，把这一切预审之后，更可逆料你日内将遇的事故。

设若出你逆料之外，遇到了别样不顺心的事，便当怎样？你的心灵不曾有过相当的准备，为安然承受那种逆境，你可照下面的程序从事。

你一觉着，因了受到猝然而来的侮辱，或别种刺激，心中愤愤欲动，当立时举心向主，思量祂对待你的温良仁爱。当想天主给你打发这个难处，是为教你因爱他的缘故，安心忍耐，为炼净你的罪污，为教你更亲近祂，同祂更亲密的结合。

你该看清，天主因你忍耐逆境，非常喜欢，你可反心自责的说：「为何你不肯背这个十

十字架呢，这并不是此人或彼人，却是你天父给你打发来的。」然后，要回头去欢迎那个十字架；要尽你的所能，用忍耐，用逆来顺受的心志，将那十字架，背负起来说：「天主上智在我出世之前，已为我预备好的十字架呀！以被钉吾主甘饴之爱润泽了的十字架呀！吾主因这爱情的死刑，把我救赎出来，请今为爱他的缘故，将我钉在你上吧！」

若在一起首，你的欲情已占了优势，在你未从举心向主之前，你已受到创伤，虽然如此，你还要像毫无受伤的一般，即早按着上面所说的程序做去。

然为预防猝然而起的冲动，最好的方法，是趁早消除发生那冲动的缘故，且是越快越好。

譬如你心中依恋着一件事，因而在这件事上一遇到逆境，你的心灵立刻就要不安起来。为能治好这样的不适，最好的方法，是勉力将那种依恋之心从根拔除。

假设你的心易于愤激，不是由于某事，却是由于某人，譬如有一人，他的性格与你不同：他身上的一切皆使你感觉不快，为治好这种不合规的情绪，适应的方法，是勉力爱那个人，勉力多多爱那个人。要想那个人同你一样，也是天主手创的受造物；也同你一样，是天主圣血所赎回来的。且想，若你会善用机会，他还是天主特派的，为相帮你与吾主像似，效法吾主心灵充满爱情，对待众人，皆以慈爱为怀，一视同仁。

第十九章 克制不洁的毛病

相反不洁淨的毛病，该用特别的战术，与克制别项毛病的战术全不一样。

为在战争上有程序可循，该分开三个时期，就是诱惑之前，诱惑之间，及诱惑之后。

在诱惑之前，要竭力躲避一切容易招至此类诱惑的机会。

第一，最先须要注意，为攻击这个毛病，万不能使用迎面对战的策略，却须尽力躲避犯罪的机会，及一总能使你陷于危险的人。

若你有本分同这类人来往，务要简捷了事，容貌必须端雅庄重，言语须较冷静，不应甜

蜜亲昵。

不可仗恃自己，别因你多年与世周旋，从未感觉肉情的冲动，就放心而大意：因为这个可咒的毛病在多年内未曾做过的事，在一点钟内居然就能做到。它屡次是在不知不觉之间，给你预备陷阱。魔鬼的行迹越装扮的像似朋友，因而我们越不疑忌他的时候，他向我们作的攻势越加严重，给我们所致的创伤也越深越难治。

经验已多次证实了，日日还在证实着：彼此的交往表面上越圣善，越是可怕的。屡次所有交情的机缘，是藉端于亲族的关系，或职务的关系，或且因某人圣德的关系。但是，彼此来往的过余频仍，过余自由随便；感觉界的兴趣趁隙掺进毒汁；一步一步，不知不觉的，那毒汁一点点的滴入；未了竟渗入灵魂的髓质之内。这毒质的第一效用是迷昏明悟，使人做着一般有危险的事，还不拿当事，譬如彼此亲昵的注视，彼此交谈甜言蜜语，聚首谈心，深感愉快。这样节节进行，步步加重，终于作出卑污的罪恶，或至少引起来激烈的诱感，悬崖勒马，何其为难！

我再向你说：谨慎躲避吧！你真如在火焰旁的柴草。别看你现在的志向坚固，别想你的坚志能在你心灵内浸入防火的水，即便你的志向真是宁死不肯得罪天主的，我仍劝你说：不要大意！这等过余多的见面会谈，要在你内，渐渐的燃起火来，使你的好志向一点一点的气化尽净；竟能在你毫不料想之间，霎时被欲火所迷，至于不顾亲族之系，密友之谊，相浊相污；在此等急不容缓的变动中，任何的理由不能将你制止得住，什么天主的公义，自家名誉的丧失，性命的危险，连地狱可怕的永刑，皆不能遏止你的欲火焚烧。所以，我奉劝你：谨慎躲避吧！谨慎躲避吧！不然你一定要青蛾扑灯，自取焚灭。

第二，要躲避空闲：要紧留意，务使你的心志和你的工作，与你本身应尽之职务常常相合。

第三，不可反抗你的长上，要谦心听命，长上出的命令务必爽快的遵行；该拣选着作那

些卑下的工作，与那相反你意志及本性偏向的工作。

第四，总不可妄断别人，尤其对于洁德上更不可轻加妄断。若别人的过犯是不可掩蔽的，则当以怜悯的心与以原谅，万不可轻看人，或讥讽人。反该趁机谦卑自下；反躬自顾，深认我们人但凭自己，不过是尘埃虚无耳。常该勉力以祈祷亲近天主，更要竭力躲避一切有危险的来往，就连危险的影子也要退避三舍。

若你轻易判断别人，或轻看别人，恐怕天主就要相帮你改这个毛病，但此时你不免要大受亏损。天主要准许你跌在同样的罪内，为使你因己罪过羞愧自贱，使你同时改正你骄傲及妄断人的毛病。

幸喜若你没有跌倒，常能坚守着你的善志，然万不可想你的境地完全保险，因为时时刻刻你有该害怕的缘故。

第五，这一个劝导是最堪注意的，就是你不拘受过天主怎样的恩宠，你不拘在神业上享得怎样的神乐，总不可因之自喜自欣，总不可想你已算点什么，更不可想你再无可畏的仇敌；即便你现时对你的仇敌真存着厌恶，藐视，恼恨之情，也别想你已再无被攻陷落的危险。

不然，我向你说，你是常在失足跌倒的危险中站着呢。

在受诱惑之间，可以察考察考诱惑的缘因，是内里的，或是外面。

外面的缘因，例如耳目视听的放纵，衣服过度的讲求，激动肉情的谈话与来往等等。

在这类的情境内，知羞知耻，端正庄雅是对症的良药；须谨守眼目，谨守其他感官，躲避一切引人向此毛病事故；末了，如我上面所说，要紧躲避一切危险。

为减轻感官的冲动；可以用克身苦己的方法，比如：守斋减睡，穿苦衣，打苦鞭，或别等此类的克苦；然对此必须以明智用事，且当听神师的指引。

为内里的意念，无论是从那等原因来的，对症的方法，是善尽己职，是祈祷是默想。

祈祷当按以下方式举行。

几时理会不洁的意念行将袭来，不可等到显明的意念来到，只有那类意念的前导萌动，就当立时去投奔被钉在十字架上的耶稣：「请你速来相帮我！别许我陷落于你仇敌的手中！」

有的时候，可在神目中设想你抱着被钉救主的十字架，迭迭口亲祂圣足之伤，并以爱情之心向他说：「美丽的伤，圣善的伤，洁净的伤，请将我这个可怜污秽的心也刺伤吧！别许我得罪你呀！」

至论默想一节，请你听信我的话！当你觉着邪乐的诱惑，宛如四面楚歌，将你包围起来，你别如一般书上所嘱咐的，存想以下这类的意思。譬如思想不洁之罪的丑陋，邪乐的虚假，邪乐不能使人满足，是可厌恶的，将使人在顺从之后大受焦心之苦，要使人受大损害，为生命，为名誉，及为其他各方面皆有危害，等等。

这样的方法不能常收好效，反能有危险。如此的推想为从明悟内，逐出污秽不洁之念，不免弄巧反拙，致将那些意念弄得更形活泼，因而更有引我们顺从和喜欢的危险。最安全的方法，是躲避，不但躲避一切不洁之念，即连一切相反这样偏情的推想，而适于唤起不洁之念的，也要一律躲避。

为此，当着受诱惑的时候，最好是默想被钉耶稣的行实，及耶稣的苦难。

若果在你默想此类题目之时，不洁之念仍然禁不住的发生，或且缠绕你更甚，这是很易遇到的；然你总不可失望，要恒心接着往前默想，反正总不可作迎面攻击仇敌的战术。该当集中你全副的注意力，往前默思我上面所说的题目，对着那些不洁之念，要一味不答理，好像全无其事的一般。你不能找见较此更奏效的方法。任你的偏情无论怎样攻击你，用上这种防策，总不能使你摇动。

在你的默想之后，可向天主做如下的祈祷：「我的造主，我的救主，望从我的仇敌手中

救助我，为显扬你苦难的功效，为发显你无限的仁善！」无论如何，在你的明悟内，一点也
不可存想那样诱惑；因为凡归那类的思想，其本身就是危险的。

诱惑之后，总不可回想推究是否顺从，因为如此的反省似乎有好意向，其实内中藏有危
险的陷阱。魔鬼的计谋是要使你心乱，使你失落依靠之心，使你失望，或使你怀念那些意念，
使你重陷于顺从的危机。

在这类的诱惑内，假如你不确定知道是否顺从，只可简短的向你的神工神父说明；神父
给你的答复或解释，你可坦然信从，然后要心中平安，不必旧事重提。

当然，你须将你内中的实情，诚实的向神父说明，总不可因为害羞的缘故，隐瞒文饰。

若为胜过我们任何的仇敌，都需用谦逊之德，为得胜不洁之敌更是要紧；原来这个毛病
几乎常作为骄傲的惩罚。

在诱惑全过后的做法如下。虽然你已从危险中逃出，心中已得安泰，以后愈当谨慎小心，
躲避一切曾引你起诱惑的原因，即便是为修德行或为行善工的缘故，也不可冒那类危险。在
这类托故之中，多是你败坏本性的迷弄，更是魔鬼精微的狡计；魔鬼很容易假冒光明的天神，
陷人于黑暗死影之中。

第二十章 克制懈怠的毛病

你要尽力躲避懈怠的毛病，有这毛病的人，在自己偏情之前，是奴颜婢膝的蠢货。这个
毛病不但阻挡人走成全之道，简直是断送你于敌人之手。为躲避这个毛病，须要克制贪奇好
知之癖，要断绝贪爱世物之情，及一切不归你本分以内的闲事。

心中受天主默示该作的事，或由长上命令该尽的本分，常该尽心竭力的做，一点不可迟
延。设法将你分内当做的一切，全做的尽善尽美，且当谨守所定的时间。

到了该尽本分的时刻，该立即着手，不可往后推延；若顺从本性的懈怠往后推延，一时

推一时，越推越不想做。因为在开首已屈服于贪懒的偏情，推脱当尽的职务，本性既享了安逸自在之乐，极易习成毛病，以后更易于耽误本分。

自此，因为厌倦的缘故，当尽的本分，或常起首的太晚，或竟全然的误过。如此下去，就要渐渐演成了懈怠的毛病。毛病一经演成之后，它那捆缚我们绳索坚固至极，将我们束缚的俯伏在地，至于动也不会动。到了如此的惨境，或许我们才要自认先前凡事推延的恶习太不合当，或许自觉惭愧，才肯拿回改的志向，勉力勤于本务，不像前此那样的懈怠。

懈怠的毛病既成，便要将它的毒气到处布散，不但要麻醉意志，使它厌恶劳苦，且能使明悟昏迷。人本应当常激励自己在尽本分上，爽快勤谨，然而昏迷的明悟已看不清，定如此志向的必要性：对于自己当尽的本分，或错过当做的的时间，或常常的往后推延，或且故意的忽略不作，明悟也看不出如此做法的不当。

尽自己的本分，不但该勉力着，不枉费时间，且当按本分的性质所求，要在适当的时间内实行。要在自己的本分内，尽心竭力，务要做的齐全完美

有的人在时间未到之先，就将本分内的事务做完；这样做法，非但不是勤谨，实是一种精微的懈怠之情，是为将本分不管好歹的做完，以感心中轻松之快。将本分及早做完，无非是为及早享受安闲；我们急于了结本分的心意原在于此。

在本分上如此懈怠，皆因人不肯深思：尽本分适当其时，并勇敢克服其中的烦难艰苦，是有多大价值的。

心灵内发一次举心向主的善情，或在主前显一次敬礼，只要做的合当，能比世上一切珍宝更加贵重，每次我们逼勒己心，压制我们的偏情，天上的天神就给我们得胜的灵魂，送来一顶荣冠。

至于那些懒惰的人，天主要将给他们预备的圣宠，一点一点的抽取拿去，转送与别些勤

谨的人，为使他们的宝藏愈加丰富，如此他们将来在天要享的福乐，愈加宏大。

若在起首工作之时，本分内随带着的烦难使你畏惧，诚恐你没有胜过的勇气，你当设法瞞昧自己，不令自己多想那些难处，更不应像懒惰人设想的那样厉害。

我可给你设几个实际的例子。假设你定志要修一样德行；然为达此目的，必须做多数那类德行的行为；其中你当承受的艰苦，恐当延长很多的时日；你当战胜的仇敌强而且多。这一切，你可不稍顾忌，只管起首勉力着做。每次你做着德行的行实，好像只当做那一次似的；想你当经的艰苦，不多时后就要过去；想你当攻击的，只是一个仇敌，好像你没有闲工夫去注意别的仇敌一般；且该思想依仗着天主的相帮，你比任何仇敌更加强悍。你如此做，懈怠的心情必要渐渐的减退，同时你灵魂内要练成勤谨的德行。

为念经祈祷也当如此。假设你要做一点钟的祈祷，你觉着时间太长。你可起首祈祷，好像但该经过一刻钟似的；做过一刻，想你该做一刻，这样一段一段的做过，很容易的将一点钟过去。

如若过了二刻钟，三刻钟，你真觉的困惫难堪，无法支持，也可暂时停止，稍微休息。然后再继续祈祷，不然若过加勉强，怕你对于祈祷发生讨厌。

在肉身的劳动内也可同样做去。假设你有许多该做的工作，你懒惰的心对着这些庞杂的事务，很觉的麻烦为难，你可在那些事务中先择出一种，平心静气，勇往直前的做，好像除这一种外，别无你该做的事一般。这样想着做着，你要感觉兴奋，能不知不觉的将你各等本分做完。在工作之间，并不会如你懒惰之心，给你虚设的那样为难。

你若不照我说的方式去作，不去勇敢的承迎烦难辛苦，则懒惰的毛病必要征服你。不但起首修德行时，所遇的艰难与困乏，你要觉得不能胜任，且在进行之间，你常要觉着厌烦和不安。你常要觉着，好似有人要在你肩头放上新的重载一般，因而在安闲无事之时，你的心

也不能安息。

可爱的神子，要知道懈怠的毛病，真如隐伏的毒质一样，不但使新修德行的幼苗枯槁，且能使多年修成的德行，渐渐的凋零。如同食树的蠹虫，懈怠的毛病，在人不知不觉之间，自心髓内，啗食人的神生。另外是对那些专务神修的人，魔鬼惯用这个圈套，引他们入于陷阱和狡计。

所以你要醒悟，要祈祷，要勉力为善，为织成婚筵的礼服，不可迟延等待；若等到新郎将临之时，你才预备应穿的礼服，未免迟矣晚矣。

总别忘了这端道理：就是天主赏你早晨活着，却没有给你许下能活到晚上，令你活到晚上，却不保定你将活到翌日早晨。所以，我劝你将你生命的每时每刻，全按天主的圣意度过，每时每刻，常视如你生命的末刻；何况你一生的每时每刻，将来都当仔细的交账，可不戒慎？

为结束这一章，我可向你伸说以下这个简短原理：就是不拘那一天，即便那日做了许多事情，若对你本身为首的恶偏向，尤其对你贪求私意的偏情，没有得到胜利，则这一天为你就算虚度的一日；若有一天你未曾想起感谢天主所赐诸恩，尤其是吾主为你受苦受难之恩，及天主本其慈父之心，赏赐你患难，训责你改过之恩，这一天你也可视为空虚的一日。

第二十一章 利用感觉举心向主

谁愿管制自己的感官，必须多加防范，恒心留意。感觉贪情在我们败坏的本性内，宛如一个军阀；它的千谋万算，只在于享乐快意；若它不能自己得偿所欲，它便利用各感官，作为爪牙，藉以攫取享乐供养：它从中摄取幻像，设法印入灵魂内，于是快乐萌生；因着灵魂肉身互有密切的连络，萌生的快乐自然的通传于各感觉器官。当此时也，灵魂与肉身都陷入同一的氛围，使我们整个感受其瘟毒。

这样的情势实是险恶，当要善为预防，以免失足其中。应该严加约束，别让你的感官任

情驰骋。应用感官，总不可只图享乐，常该因着正当的缘故，譬如是因为益处，或紧要的关系。若有时出你意想之外，有了过度过节之时，要知道趁早约束和检点。该学会管制感官，不但不使它们成为快乐治下的奴才，反要从中汲取神益，装饰你的灵魂。灵魂只可借机生情，高举意向，用上自己本能的翅膀，翱翔霄汉，专心瞻仰天主的美妙。以下的方法能相帮你，藉着感觉界的美好，想及天主的美好。

几时有一事物引起你的愉快，你不可但注意其物质美好，要从中想及它所代表的神灵的优美。要想那物体上使你畅快的美好，全然不是那物体自有的，它所有的一切，完全来自天主，全是天主无形的全能，付与那物的天性，姣好，美妙，及其他各等的优长。于是，你可让你的心欢乐于天主，思想既然天主是受造之物，一切美妙的作家与根原，那么祂自己的性体该是多么美好精妙，他更要怎样使我们愉快！

既然天主能造化这一切美妙之物，祂性体内的美妙，必然更加丰满充裕，原来万物的美妙，不过是天主性体内美妙的淡淡阴影。

若有时你被一种更高贵的美好激动，你当思想那物体本身的虚无，转向创造之主，想若没有祂的化工，那物且不能实有，就在现时天主仍居它内，时时刻刻须扶持保存它。想到这里，可提高你的心愿，但在天主内找福乐，并向天主说：「至极美好，可爱的天主性！念及你是一切受造美好的无限根原，使我多么感觉欣喜！」

照样你看见了树木花卉，或其他类似的美好，你当想这种种物体所有的生命，并不是自有，而是你看不见的天主所赋，可以这样向自己说：「只有天主是真正的生命。一总的受造之物都是因着他，在他内，且为他而长养生存我心见此，何其欢乐！」

见了无灵动物，要举心想念那位赐给他们知觉与运动能力的天主，向祂发善情说：「原动力之大主！你自己安然不动，却使万物中充满活动。我想及你的永定性，不胜愉快。」

若你的心被受造之物的美好所动荡，请你别注意那物外表的美好，要高举你的明悟，在那物体内推想到神的方面。想那物体外表的一切美好，全是从不可见的造物真神来的，祂是这物体美好的惟一原因。这番思想当使你欢乐的说：「这不过是从那无形的泉源发出的细流，不过是那万善万美无限汪洋所洒沥的几滴。想此永远常存，无限无量的美好，作一切美好的泉源及创造，使我自神灵的深处，发生欢乐。」

几时你在别人内，发现了精神界的优美，譬如良善，智慧，公正，或其他德行，你也可依照上面的方式，作透视的认识，自中明见它的根源。可向天主说：「富有诸德之渊源，我心万分欢乐，因见一总的优长皆从你来，也只能藉你而来，万物各等的优长，与你的优长相比，只是虚无空洞。至可赞颂的主子，我感谢你因你分赐与万物各等恩惠，另外因你赏了这人这般可羨的恩惠。我的主子，求你救济我的贫寒，求你将此人有的德行也赏给我，因我实在缺少此德。」

几时你有当做的工作，要想天主是第一动因，你不过是他手中的一个活的工具。要举心向主说：「万物至高之主，我心感觉何等的愉快，因为没有你的相帮，我绝不能有所成就：因你原是各等事物的第一工匠，工匠中的巨擘。」

在你饮食之时，要想是天主施与食物饮料以美味，将你所觉的喜欢归向于主说：「我的灵魂，你可喜乐！既然在天主以外，不能有真福真乐，那么我们藉受造物所享的福乐，焉能不是从天主来的呢？」

若你的嗅觉感受香气，不可使你的心灵只着意于所享的快乐。要用你的思想，转念于造此香气并使你愉快的主子，说：「我主，我从心喜乐，因知一切的甘饴皆是从你独自一个来的；求使我的灵魂，脱去一切尘世的爱恋，高高上升于你台前，并使我灵在你台前，亦能作为芬芳的馨香。」

几时有美妙的音乐，或有和谐的歌唱使你悦耳，可以举心向主说：「我主我天主！我信

你的性体内有无限量的美善，在你内有完全的和谐，又在你的四围有众天神圣人，及诸受造物的歌咏。这是何等奇美的和谐！我想念及此，不禁的欢快叹赏。」

第二十二章 世物提醒人想念造生之主

在上一章内，我已指示人，当如何藉着有形之物高举心神，景仰天主的美善。在本章内，我将告知人，当如何藉着世物，想及降生的天主圣言，默想祂的行实与苦难。

一总的受造之物皆能相帮我们，作如此的默想。你先如上所说的方式，默思至高的天主，认祂为万物所有诸美善的总根原。就是这位万物的惟一主宰，甘愿降尊就卑，降生成人，为人受苦而死，让他手创之人侮辱他，钉死他，他对人的仁爱是何等奇大呢！

此外，有多数物体，如兵器，绳索，鞭子，柱石，荆茨，芦苇，钉子，锤子，及别样难为耶稣所用的工具，特别容易提醒你想起他受苦受死的奥迹。

茅庵草舍当引你记念吾主降生时的马棚与槽枥。雨水沾濡使你想他圣身在山园内所流的圣血。岩石嵯峨使你想起他气绝时，崖石的崩碎：广土旷地令你想起当时振荡的大地，赤日当空，或乌云蔽日，都能引你想起耶稣的圣死；点点滴水，能引你记念他圣心内流出的血水。诸如此类，不一而足

饮用流汁，可想吾主当初饮用的酸醋苦胆。

香气扑鼻，你可存想吾主当日悬在十字架上，所闻的刑场臭味。

穿衣之时，可想基督在被鞭笞及被钉之前，为爱你的缘故，被人剥去衣服的景象。

几时你听见嘈杂之声，要想及昔日判民激动吾主耳膜的狂呼：「钉死他，钉死他！除去他！除去他！」

几时听着钟声得答，你可默想昔日耶稣在山园中，等着受苦受死时刻的迫近，他圣心惶恐忐忑的跳动；或可想念他被钉时，刑役们的喧嚷骚动。

每当你自己或见别人忧苦疼痛，要想你或别人的所受，比起吾主当日灵魂肉身所受的苦痛来，实有天壤之别。

第二十三章 触景生情启发善念的方法

我们已见了，该怎样使明悟藉着有形的事物，高举心灵，思念天主，及救主的各等奥迹。你尚能从中采取别种默想的题目，如我下边要告知你的。各个灵魂不都有同样的口味，因而各自取用的饮食亦自不同，然我要说的，不但为普通灵魂有益，且为深明神修道理，并在神修上长足前进的灵魂，也有益处；当然不是一总的灵魂，皆有做高妙思维的倾向。

你也别怕，因为做这种种助长热心的工夫，至于头昏目眩，伤神害命，不过当然要以明智行事，又常当随你神师的指引。提起此项，我趁便劝你，不仅对于适才说的这一种，且对于我向你提出的各种进修方策，全要以谦诚依靠的心，听你神师的命令。

在你周围有许多中悦耳目，为人爱重的事物。若把这一切与我们应当全心贪求的天福比较，真真贱如粪土。

几时你看见光明灿烂的太阳，当想你的灵魂，若带有天主的圣宠，则比它更加光华辉耀：若果不幸把圣宠失掉，则比地狱的黑暗，还要丑恶可怕。

若你仰观苍苍的长天，则当把你的神目上彻天极，瞻仰神圣所居的天堂，想你若保存得灵魂圣洁无罪，那里定有为你预备的地方，你必在那里得享永远的福乐。

几时你听见飞鸟悦耳的歌声，或其他和美的音调，你可藉此想及天堂上，悦耳怡心的歌声，并求天主赏你将来得升天堂，参预那永远感恩的欢乐。

若你看见悦目之物，要运用你灵明之目，看穿其中埋伏的毒蛇，它从中设计伺伺，预备趁隙，袭击你，吞噬你，或至少伤害你。你可怒目申斥它说：「可咒的毒蛇，你如此展狡藏奸，无非是为把我鲸吞虎咽，易于得手。」然后转向天主说：「我的天主，你是当受赞美的：

你将仇敌的奸计给我指破；它本想置我于死地，你却将我救活。」

此后，当将那世物中虚幻的美好，远远的抛弃，去投奔于被钉耶稣的五伤内，聚精会神，默思他可敬的肉身受了多大多重的苦痛，其意向只为救你于罪，使你害怕觉情之邪乐。

还有一个方法，可相帮你易于绝世物中具有危险性的美丽；要设想那现时妍妍悦目的人物，一旦气绝身亡，将要变做虫包蛆袋，丑态枯骨，令人骇目作呕。

在你走路之时，当想每次前进一步，同时也向死门迈进一步。

看见天空翻飞的鸟，河中泊泊的水，便可联想到你生命的步伐，还要快过它们。

狂风暴雨，电掣雷鸣，能使你思及将来公审判时惊必骇目的景象：要双膝跪倒，匍匐朝拜天主，求天主赏你圣宠与时间，为能妥备心灵，安赴祂的威严台前。

若你愿意从不舒适的事中，吸取神益，你可如下行事。假设你身罹病痛，或是心头烦闷，或感受严热酷冷的苦，或遇到逆心不快之感，你当想这是主的圣意，愿你忍受此苦，为你灵魂的益处，且想天主的意旨，在使你当此时间，照此方式受苦忍辱。然后、心中要勉力喜欢，因为天主对你显示了爱情的表记，并因为天主供给你奉事祂最惬祂意的机会，便可对自己说：「这是天主的圣意承行于我。天主自永远因爱我决定了，我当于此时此刻承受此苦。我可爱之主，你当因此永受赞美。」

若你起了善念，当立时想是天主所赐与你的，要因此感谢天主。

你念圣书之时，当想象天主隐身纸后，你念的每言每句，不啻出自祂的口中。

看见了苦像，要想你当在此旗帜之下献身战争。若你轻意离开这个旗帜，则是自投于凶狠仇党之手；然若忠诚的追随于旗帜之后，则定能获得丰富的战利品，并能得到天国。

你几时看见童贞圣母的像，要将你的心献与这位天后，感谢她常随了天主的圣意，感谢她生养了救世主，感谢她在我们的神战内，常时扶助相帮我们。

圣人们的像当使你思想，他们皆是英勇的战士，在他们的一生，常作了毅勇的战争；他们都给你立了好表样，若你愿意像他们一样，将来得戴天上的荣冠，他们指示了你应行的方式。

看见了圣堂，则当想你自己——若是愿意——也是天主的圣堂；你既是天主所居的宫殿，则当勉力使它常常圣洁无玷。

听见堂里三钟经声，不但要念三钟经，也要默会经内纪念的奥迹。在第一次钟声，要感谢天主自天传下的喜报。在第二钟声，要祝贺童贞圣母，因她至深极大的谦逊，被拣于绝伦的高位。在第三钟声，要偕同圣母和加俾厄尔天神，朝拜降孕的「圣言」。每一钟声，为发显敬畏之心，要点头致敬，在末一次点头要更深敬。

还有在早晨，晌午，晚上，要启发的善念，就是纪念圣母，因耶稣的苦难，所受的苦痛。因着如此的回想，我们可向圣母表白我们知恩之情。

在晚上，可想当日吾主在山园祈祷，血汗流地，心中忧苦惶恐，被仇人拿缚，圣母因此所受的苦。

早晨，可想吾主当日被人押送比拉多署，和黑落德署，被定死案，背负十字架，圣母因此所受的苦。

在晌午，可想吾主身悬架上，气绝身亡，心被刺伤，圣母所受利刃穿心之苦。

你可自瞻礼五晚上，至瞻礼六晌午，做如上的默想，别的日子，可做其他样式的默想。然最好是随你个人热心的性格，或触景生情，启发适应的善情。

现在我用几句话告诉你管制感官的准则，就是在一总的事里，不当以你的好恶作取舍的标准，常要拿天主的圣意作行事的规则。

此外还须注意：我给你出了这种种管制五官的方式，却不是要你终日专心于此，以为惟

一要务。而最要紧的，还是勉力收心，存想你心内居住的主子，勉力多做德行的行为，克制自己为首的偏情，攻打你的劲敌。我所教导你的方法，不过是为了遇到适宜的机会，好随意使用。

还有一件要紧注意的事，是一总的热心事工，如果贪揽太多，就不能发生多少神效。有时反使人心灵感觉烦重之苦，能助长人自尊自爱之心，使人不能恒心持久，因而堕入魔鬼的诡计。

第二十四章 管制口舌的规式

人的口舌很有需要管制的理由，因为人皆有信口发言的偏向，皆有言失语乱的危险

多次这种喋喋不休的偏向，是根于骄傲的毛病，我们容易自信聪明，想我们的见解十全无误，因而心焦技痒，必欲把它传达与别人，于是千言万语，用意在指导别人，想别人有听我们指导的需要。

因为不约制口舌，发生的害处，真是罄竹难书。

这个摇唇鼓舌的毛病，使人贪懒好闻，妄生是非，是心放识浅，生性轻浮的凭据。说话太多，则难免诽谤褒贬，伤人名誉，妄言讹语，信口雌黄，又使人心分意散，不易收心契主，渐致人的热心冷落枯竭。

任意说话的毛病，能助长各等恶偏向的力量，因而这些助长了的偏向反转来更激动口舌，唠唠叨叨，不加检点。

请你别向人口若悬河，滔滔不绝的谈天说地，怕的是不爱听你的人要发生厌倦，即便人喜爱听你，又当堤防着言多语失。

说话时不可装腔作势，亦不可粗声高叫；这些态度，最令人讨厌，这样做的人，明显出他心内自满自足，有贪爱虚荣的根性。

与人谈话时，不可多谈论你自己，和你所办的事业，也不可多谈论你父母家人，除非是有必要的缘故，还是越简约，慎审，越好。若别人爱谈论自己，你可含笑容忍，然而不可效法他们，即使他们如此做作，是为自谦或是自认己过，也别照他们的样子做。论及他人，及他人的事，要避免妄断与妄评，普通以赞美别人的好处，为谈话的上等题材。

要喜欢谈论天主，另外谈论天主的爱情与仁慈；即在论这类的题目上，也不可自信太甚，更好是欢喜多听别人的讲论，你可择其有益的，存想于心，若别人在你前谈论世俗事，你在听的时候，可不时举心向主，默思高超的事理。

你几时有意说话，在发言之前，先要回想一番。如此作着，你要理会，往往缄默慎言，胜于出言难返。而且，多次有些事情，我们确想是应当向人说的，不料说过以后，却看出来还是不说更好。你若在谈话之后，多少自省一番，你必要承认我说的不谬

我可爱的神子，缄默慎言在神战内是很能奏效的工具，是帮你得胜的保险器。

还是那不依靠自己，而依靠天主的人，更容易守静默。静默保护人祈祷的心神，为勉力修德行的人，是强有力的保障。

为能养成少说话的习惯，要屡次思想多说话的恶果与危险，并谨口慎言的好处。你要重爱缄默寡言的德行。有时候虽然说话毫无弊害，你却故意静默不言，这样便易演成约束口舌的习性，到了不该说话时，自然要有管束自己的权力。但若如此的静默为你自己有害，或对于别人有伤爱德，则自以说话为妥。

要设法躲避与俗人交谈的机会；当你独居的时候，想有天神圣人们，尤其有天主同你作伴相处。

要常将你应作的神战放在心上：看你为此应做的事很多，因而想你没有多余的时间，如此你便不肯做无益的谈话。

第二十五章 躲避心中扰乱不安之情

几时我们失了心内的平安，必须竭已所能，把平安恢复回来。你要千万记得这个原则，就是世上没有一件事，有夺去我们心内平安的理由，且连搅扰我们心中平安的理由也没有。

当然，我们该深深痛悔我们的罪过；然而，如我已多次向你叮嘱过的，要使你伤痛的情绪是平和安泰的。照样，因为爱德之故，我们该当伤痛别人犯的罪过，然在一切伤痛之情内，绝不可掺有扰乱不安的心。

有时能遇到各等天灾人祸，譬如疾病，创伤，亲友死亡，瘟疫，打仗，火灾水患之类；这种种不幸都不是我们本性所欢迎的，因而世人莫不设法躲避，惟恐不及。但是，我们因超性的见解，赖着圣宠的助力，不独能安心承受，且能喜欢爱慕，看一切苦处当作罪人应受之罚，资助义人修德的良机。以如此的眼光观看现世的患难，则在一切境遇内，常能明见天主的圣意。若果处处看着天主的圣意，则现世的患难苦痛无论如何重大，常能随遇而安。且说，总不可忘了，我们心中任何不安之情，常是不中悦主心的，因为不拘属何性质的烦乱，常是一种缺欠，推到究竟，常是发源于自尊自爱之情的。

所以，要在你灵魂内，常派定一个清醒的警察，使他将一切扰乱你心的事，立刻觉察看穿，一经发觉，便当立时拿起军器来，防范镇守。请想现世一总的患难，就外形说，无论如何重大，终究不是真正的祸患，不能将你的真财真宝夺去。在一切逆境艰难之中，当确信天主如此准许，常有极好的终向，或有很圣善公正的理由。

如此，在任何的逆境内，无论如何酸苦，我们常能保存心内的平安。按这个方式做，我们能在德行上，大有进步；如其不然，我们的热心神工便不能发生多少美果。或且略无成效。

几时心灵内扰乱不安，这是仇敌最易攻破我们的时候，在这期间我们时时可以失败，又加上我们处在如此混乱不清的境地，很不容易看清当遵循的路线，与为修德当躲避的陷阱，

所以也最容易失足。

魔鬼很怕人心中的平安，因为他知道天主愿意成就大工，喜欢居住于和平安静的处所。魔鬼为夺取人心的平安，所用迷哄世人的方法，是教人起一些是似而非的善愿。这是魔鬼的狡计；你可把它揭穿，因为正是这些愿望使你失落心中的平安。

你可用以下的方法，躲避这个大危险。几时有一新兴的愿望来敲你的心门，你不可立即开门收纳；务要先将一切自私自爱之情脱卸，将你这愿意放在天主面前；先承认你的盲目与愚蒙，虔诚祈求天主光照你，并亲自指示你，你所起的愿望是从祂来的，或是从魔鬼来的；有时若要紧，还当讨问你神师的主意。

即便你的愿望确实是来自天主，在实行之时，还要控制自己，不可过于随从兴奋之心；以克苦装饰起的行为，比单顺你本性趋向所做的行为，更其悦乐主心。多次你加上的克苦工夫，比那行为更满天主的心愿。

如此，你若常能将不好的意愿拒绝，又在顺从好的意愿时，常勉力压伏本性火急之情，则你必能保存心内的平安，就如将你的心保守在金城坚堡内的一般。

为能使你心灵的平安全备，尚须消除良心内激起的责斥与畏惧之情。有时这些良心不安的情形，是因为一般真实的罪过所致，但是仍然还能是从魔鬼来的。你从这种情绪所生的效果，可以认得出来。

若果良心的责备使你更加谦逊，更能激动你向善，你便可因此感谢天主；然若使你心慌意乱，使你心灰志沮，不依靠天主，没有促你向善的动力，则无庸疑惑，这些心情必然来自魔鬼，因而不可存留玩味；要尽力将它置诸度外，只管迈进你的前程。

我还接着说，那些普通使我们心乱的原因，就是各等患难困苦。为不受这类因素的搅乱攻击，有两件应做的事。

第一，要察看这些逆境，是相反天主圣意的，或是相反你自己的私意，即你自尊自爱之心的。

若因为是相反你自己的私意，即你自尊自爱之心，则须想爱己私意之情原是你至大至凶的仇敌，所以你不能顺从它的偏向。故不但不可因那些患难而惋惜，反该视为天主所赐的恩宠福佑。因而你当欢心承领，且当因此对主发显知恩之心。

若这些逆境是相反天主圣意的，这还不是失落心内平安的理由，如我下章要给你指明的。

第二，要举心向主，合着眼，从天主上智仁慈之手里，承受一切，不加丝毫究察。要确信你实在是得了至宝，它的真价是你现在不明了的。

第二十六章 受伤之后当如何存心

若你陷于罪恶，无论是因为软弱，或是出自坏心，总不可因此灰心失望，也不可忧郁愤激；只当立时转身投奔天主，并向天主说：「主子，看看我个人能做的什么，从我自己所能成的只是罪过。」

可先在你自己前，自卑自贱，痛悔你犯罪给天主加的凌辱，但是万不可心中慌乱，只可痛恨你的偏情，尤其那引你犯了罪的偏情。并可向天主说：「主子，若不是你的好心肠把我挽救住，我的沉沦还不止于此哩。」

然后，当感谢天主，将你心中的爱情交付于他，要比从前更加完全。天主对你的慈善何其伟大：你本来得罪了天主，而天主反伸出手来救拔你，不令你重蹈覆辙。

自后，你当对天主的无限仁慈，怀着极大的依靠心，向天主说：「主子，求你在我身上，使用你的主权；再别许我离开你！再别许我得罪你！」这样做过之后，就再不可疑惧，是否天主已宽赦了你；如其不然，则是骄傲之心发作，是无故的自取烦扰，是白白的耗费时间，是上魔鬼的狡计，无论使你疑惧的籍故如何，事实确是如此，不能发生于别种好的原因。要将

你盲目的投入天主怜悯的怀中，照常热心做你的神工，宛如毫无其事一般。

若你每日数次颠簸，每次常要按我所说的方式去做，在第二次，在第三次，在未一次颠簸后，全如在第一次一样，常要以同样的依靠心行事。要趁机会启发更大的自卑的心情，更加憎恨罪恶，更加小心于将来。

这样的战术使魔鬼很不自得。因为，他明知这样的做法很中主心；他又大感羞愧，因为他反胜为败。为此，它用各等的诡计，阻挡人用此方法；可惜，多次因为我们不加勉力，不自检点，竟让他的计谋成功。

为此，你用此战术之时，越觉费难，越该勉强自己。你要多次重发一样的谦逊依靠之情，即便你只有一个过犯。

若你犯罪之后，觉着心中不安，羞愧，败兴，此时你第一件当要做的，是恢复心中的平安，同时勉力发很大的依靠之情。带上如此的兵器，可以转身投奔于主，原来你因罪所起的不安的情绪，并不是因为天主受了凌辱，实在是因为你自己受了祸害。

恢复平安的方法，是在先不思念自己的过失，但思想天主不可言喻的仁慈，即天主急于宽赦人罪之心，无论罪是如何重大的。天主不停的招呼可怜的罪人，且为此运用各样的方法，邀请罪人回返正路；他的愿望是同罪人复交，希望罪人因圣宠之助，在世成一圣人，将来在天得享光荣，成一永福之人。

几时因如此或类此的思想，使你灵魂平安之后，再反转去想你的罪过，同时勉力感发我上面所说的谦逊等善情。

以后到了告解的时候——我劝你屡次领此圣事——可在你记忆内，把你一总的罪过全数唤起，重新发痛悔，懊悔自己得罪了天主，并定结实主意再不得罪他，也向你的神工神父，将你的内情，开诚告明。

第四分 战胜魔鬼

第二十七章 魔鬼随人的处境攻击人

可爱的神子，不可忘记了，魔鬼的图谋，只在使你丧亡；然他攻击的方式，却常因人而异。

在给你指明，魔鬼惯用的战略诡谲之前，我要给你指示，人能有的不同处境。

有些人作着罪恶的奴隶，并不想着逃脱。另有一些人，虽然有意逃脱罪境，但是为达到目的却不肯动做。还有一些人，深以为自己在德行的道路上前进，殊不知他们愈走愈离目标遥远。更有一些人，在先登上了德行的很高阶级，厥后不幸失足，竟然一落千丈。我们要论这各等境地的人，分别讲说于下。

第二十八章 魔鬼诱惑罪人的策略

几时一个人，作了罪恶的奴隶、魔鬼惟一的谋划，是使那人的神目一天比一天蒙昧，而不念想自己可怜的处境。

他不但设法在那罪人心里，泯灭一切能引他回头的意念和情感，反使他起种种阻挡人救灵魂的意念。不宁惟是，他在那个罪人的行程上，为他预备不少的陷阱，使他展转颠仆于同一的罪数，或把他引入，更深更大的罪渊。至此那罪人的昏迷一天深于一天，要堕入彻底混乱的境地，渐渐的演成了犯罪的恶习。他的灵魂要一天比一天黑暗，犯的罪一次比一次重大，长此以往，如果天主不格外施恩救拔他，他必这样可怜地度过他的一生，至死不知悔改。

切望这样的人赶快听从良心的警告，急速从黑暗中转向光明之境。切望他恳切祈求天主说：「吾主天主，请速相帮我，快来救援我，别让我始终站在罪恶的黑暗之中！」该不断的向天主作此类的哀求。

要赶快去向你的神工神父，述明你凄惨的境地，求他相帮你脱离仇敌之手。

若不能即时去领告解圣事，即当急速去投奔被钉的耶稣，跪在他脚下，以头伏地，求主怜悯你；也该去投奔仁慈的圣母求她救助你。

你若真这样急速反悔，你必能得胜，如在下章内即可明见的。

第二十九章 魔鬼捉弄陷入罪境的人

那些陷于罪恶中的人，认明自己可怜的境地，而有回头改过的心意，魔鬼惯以这类的话，愚弄他们：「后来再说吧！明天再看吧！」

多次罪人这样的推说：「我先将这宗事了结后，将这个烦难的事解决后，要平平安安的专务热心。」

这般诡计已愚弄了无数的人，而今还天天在愚弄着人。人容易上这样的当，原是一点不足奇异的，因我们人的本性是极端懈怠，极端疏忽的。这既是关系救己灵魂，关系天主光荣的事，何不必急似火，快快拿起兵器来，向自己说：「今天就已经悔改！何必推到明天？」这句话已挽救了多数的人。即便能有明天，能有后来，一味这样的往后拖延，实不是救灵升天，杀敌取胜的好方策，因为这样前行，常是冒着受新伤，犯重罪的危险。

可爱的神子，为躲避这个陷阱，并为躲避上章内所说的魔计，为战胜你的仇敌，适宜的方法，是急速随从天上的默感，立时改弦更张。但要留意，我说的是急速随从，并不是单纯的善志，原来单纯的善志，已欺骗了无数的人；真的，许多人只会定志向。我说：只只定志不足，证明这个有许多的理由。

第一个理由，我们早已提过，就是定志向的人，不拿全心依靠天主，全不依靠自己作根基。这样的心境阻挡人认明自己的骄傲，由此便生出了灵魂的幻觉与昏迷。

为认出这个恶根，要紧的光明，并治此神病的良药，皆须从天主的仁慈赐来。天主准许我们跌倒，原为使我们从依靠自己的心情，转入依靠天主的心情里，将我们骄傲自足的心地，

改换为认明自己实情的心地。

若你愿意你定的志向实现，必须使之坚强果决：为能使你定的志向坚强果决，必须取消一切依靠自己的心，必须谦心依靠天主。

第二理由，是我们拿主意的时候，只顾着想德行的美丽与可爱，不曾考虑实行时当经的艰阻；因此我们的意志虽然很软弱，但能在一时之间，被德行的旨趣激动，拿定主意，似乎拿的很结实。后来到了实行之时，艰难纷起，我们软弱而无经验的意志，便不自禁的退缩失望。

所以必须事前演习着爱慕艰难：爱慕艰难比爱慕德行更为要紧。须使你的意志与艰难相处习，这是修德行惟一而真实的方法。

你愈慷慨大方的欢迎艰难，你战胜自己兼战胜仇敌的胜利也必愈快而愈大。

第三理由，是我们拿什么主意，我们的本心，并不是因为诚心爱德行，或为满全天主的圣意，却是为找我们自己的私意私利。另外是当我们在受神慰时，或在患难中拿的主意，多次是这般的。尤其是在患难中，因我们别处找不着安慰，才迴转投奔天主，才想在德行内找安慰，此时定的志向更是不足凭的。

望你别入魔鬼的狡计。当你正在享神乐之时，在拿主意上须要慎重，须要谦逊，另外对于许愿上切忌冒昧。若你有忧苦，你只可坚定志向，勉力安心忍耐，勇敢背十字架，勉力仰合天主圣意。一切人世的安慰，皆当弃绝，连天上的安慰也当置而不愿。你的祈祷，你的愿望全该指归于此，就是为求天主相帮你，能安心承受你的苦境，不失忍耐之德，不致抱怨天主，得罪天主。

第三十章 自想修成全德的幻想

魔鬼用的第一第二计策，皆归失败之后，他就要用第三个计策。你可看他怎样谋划进

行。他使我们忘掉，现在攻击我们陷害我们的仇敌，而使我们怀起修高超圣德的愿望。我们入了这个圈套，日日在受我们本身仇敌的创伤，也不想着医治躲避，只顾捕风捉影，拿着那些空望看作事实，且自此心中怀起种种骄傲自尊之念。

一点小不顺心也忍耐不住，别人一言半语少有不治我们心意的地方，就惹动我们烦恼。反而，整天心内起了无数为爱天主受大苦的志愿，有时且有为爱天主甘受炼狱之苦的志愿。

如此空想的意志使我们自欺自哄的理由如下。心灵内虚设的种种大苦，因为离实际很远，所以觉欲不觉烦恶害怕，因而不很拒绝，这本毫无所奇：我们神目昏迷，妄想我们与那些实际受了大苦的伟人，已可并驾齐驱了。

为免陷于这等诡计，要专务攻打你眼前的仇敌，攻打那现时实际攻打你的仇敌。这样你能认明你定的志向是真诚的，或是虚伪的，是慷慨的或是柔弱的，你也可以辨明，你走的修德成全的路，是否是康庄大道。

至于现时不来袭击你的仇敌，更好不去向它们挑战；然若预料你将有受它们攻击的危险，则当预备应战，可以预先拿相对的主意。

然而你所拿的任何主意，总不可把它认作事实；即便你真的实行过所拿的主意，在德行上已练习的有所心得，仍不可以自信太甚。反之，更当因此自虚自谦，不敢依靠自己，不敢信托自己的软弱；要紧全心依靠天主，要以祈祷，屡次的哀告天主，求他坚固你，并在一总的危险中保护你；另外当求他消灭你的自依自恃之情，至于纤微不留才是。

你虽谨随这些规劝，发奋勉力，然尚能有些轻小毛病除不尽根蒂；大约是天主愿意你还带着这些弱点，为使你谦逊，或为保卫你别的德行。这些毛病却不阻挡你，高举志向，勉力攀登全德高峰。

第三十一章 魔鬼以善愿诱人失德之计

魔鬼用的第四个诡计，前面已经提过了，是魔鬼看人在德径上进行，令人起一些冒失的志愿，为由此引他们抛弃德行的操练，而堕入毛病的棘丛。

譬如有一个病人，安心忍耐自己的苦境，诡诈的魔鬼怕他练成忍德，遂在他眼前摆出多数，他在健康时能做的事业。魔鬼令他思想，他若有更好的健康，他在事奉天主上必能更加勤劳，为成全自己，并为相帮他人成圣，也更能妥善工作。

几时他见这类的幻像映入人的心灵，他便继续使这类幻像增多。从此病人心中已不能平安，焦急忧愤，原因是因见自己不能实行所怀的种种计划。

这类的幻像越增加，愿望越强固，病人的烦乱也越增大。然后，魔鬼逐步进行，用很机巧的方法，渐渐引着病人不忍耐自己的病苦，且想自己，并不是因为病苦而不忍耐，但是因为病苦阻挡他，不能成就他急切盼望完成的事工。他心中妄想，若没有病的阻挡，他能办多少好事呢！

魔鬼见他的计策已成功此步，使用同样的智略，从病人心内取去原来事奉天主，及做善事业的意向，单单留下急欲逃出病圈的愿望。

但是，病苦却不随他的心愿而敛迹，于是病人心中烦恼，不能忍耐；如此，便失去他往日习修的忍德，不知不觉的，转入了反对的毛病之内。

你可用以下这个方法，为预防并抵抗魔鬼的这般狡计。你不拘处于何种苦境，小心别存你当时不能做的善工的愿望；惟恐这类的愿望造成你心中不安的原因。

更好深深的谦卑自下，安心忍耐，屈从天主的圣意；要想这些愿望是否能发生你理想中的佳果，是极不一定的。你的价值是那样小！你的能力是那样微！

或可想天主因其上智微奥莫查的判断，或因罚你罪的缘故，不愿意你做那种善事；祂

更愿你谦卑自下，用极大的忍耐，屈服你自己于天主温柔而果决的圣意之下。

照样，若为听你神师命的缘故，或因不拘什么别的原因，不能随心所欲做热心功课，另外是领圣体，不可因此慌乱不安。当此情境，须要完全弃舍自己的私意，单求着满天主的圣意，可向自己说：「若天主圣智的眼不曾看出，我的不知恩及别的毛病，我必不至于不能领圣体。天主既愿用此方法，使我认识我的不堪当，祂应因此永受赞美。吁吾天主！我坚心信你，因你无限的慈爱，愿我屈服于你，愿我在一切事内单找你的圣意，愿我将心全献与你，用为承行你的一切旨意，愿我的心藉如此的超性情绪，脱离世幻，返回己腔而扪心自省，为在患难中单求你的安慰，你可坚固它的力量，好能扎脱敌手，得获救援。你在我身上看着怎么好，就请你怎么做吧！我的创造兼救赎之主，愿你的圣意在现时与永世，常作我的饮食与扶助。吁我的爱情，我向你单求一样恩宠，就是使我的灵魂脱离各种不中你意的事，使它带上德行的饰品，常有欢迎你的相称预备，常便宜为做你所愿我做的一切。」

请你谨随这些劝导，心中确认不疑，凡你现时不能实践的计划，或是发自本性的偏向，或是来自魔鬼，没有别的好处，只能乱你的心，毁坏你的德行。有时这类愿望也能来自天主；天主引起你一般不能实践的愿望，是为试探你，是否肯安心忍耐，翕合主旨。每次你起了如此的愿望，要趁机勉力屈服自己的心意，安顺天主的圣命。原来真热心，及天主向你所要求的事，就在这件上。

我再嘱咐你一件事，就是你遇到不拘自何方面来的难处，总别忧愤不忍。为轻减你的苦闷，自可用天主忠仆惯用的合理方法，然在运用之时，不可只因你盼望脱苦逃难，却该在你勉力摆脱患难之时，仍然是因为愿做天主的圣意。我们不可执意要从难境内逃出，因为我们不确知天主的旨意是否如此。

若你不听我的话，不这样做，恐怕你要深入歧途。见事事不随你的心意，你必要失掉忍耐，或至少不能完全翕合主旨：这样你的德行便缺而不全，不很中乐天主，因而在祂台前的

功劳也不很大。

我告诉你，要预防从自尊自爱的偏情里来的幻像。在一般情境内，这个偏情会掩饰我们的过失，替我们藉故原情。

譬如一个病人在他的苦痛中不很忍耐，他却藉着一个热心的原因，掩自己的无德。他自欺自哄，以为自己心中难受，并不是因为不愿承受病苦，所难受的，是因他那病苦是由自己的罪过所招，或想自己难受，是因为自己的病给别人加许多啰唆，或因别种类似的缘故。

照样，一个贪高位的人，若得不到他所望的荣衔与地位，他忧愁憔悴，他也不认自己的忧戚，是来自骄傲及爱虚荣的偏情，他也会假托别的缘故。谁也知道，他所引的种种缘因，若其中没有他自己利害的关系，他是毫不介意的。与我们这里所提的这个病人，事实是完全一样的。他似乎很惋惜对服事自己的人，加许多啰唆；假设他们服事的是别的病人，他对那些人所受的困乏与劳碌，恐怕就漠不关心了。

可见这各等人的悲哀与怨叹，其中的为首原因并不是这项或那项，骨子里的原因，只是因为事情逆他们本性的偏向。

为免落入如此的错误，或别样类似的错误，我劝你安心忍耐，不怨天不尤人，也别管烦恼与患难的来源如何，一味的翕合主旨。

第三十二章 魔鬼以人德行害人计

狡计多端的魔鬼，为陷害我们，阴谋暗算，无隙不入，连我们的德行他也设法利用。他引诱我们喜欢思念自己修成的德行，因而自喜自幸；使我们看重自己，对自己怀起很高的评价：自此不知不觉的引我们跌入骄傲及自爱的毛病中。

为抵防这等危险，常当怀着你虚无境地的信念；承认你的本身是无所是，无所有，无所能的，你所有的无非是毛病与可怜，你所应领受的无非是永罚。

你当坚决的保存这种信念，设法使它常常完整；无论什么意念，凡能减你这种信念的，须一律斥退；不然，一经容纳，你就要跌入你仇人之手，他们若不将你打死，也要重重的伤你。

为练习你深自己的虚无，请你按下面的方式做去：

几时明悟中起了注意你自己，或你所有功德的意念，要将天主的圣宠，及一切从天主来的好处撇开，但想你自己实际的所是：于是就按你自己的本来面目，对你自己做一番估价。

要想你未从入世以前，在那永远的长期内，你曾是纯粹的虚无；你从无而有，全然没有你的干涉。

现在你可是存在实有；但这全是由于天主的慈爱。要将天主的归于天主，就是说要承认是因着天主不间断的扶持，你能继续存在实有；因为就你自己一面，连现在这刻你仍是真正的虚无。你能从虚无中成有，是天主全能的手将你提拔出来的，设若一刻天主缩回祂扶持之手，你立时就要重归于无，这是毫无疑惑的。

可见，对你本性的存在，若只想你本身的所是，你毫无自尊自重的原因，也毫无受人尊重的理由。

现在我可提说圣宠的恩赐，及一切善功。假设你的本性没有天主圣宠的助佑，你独自一个能做什么圣善及有功的事呢？

其次，一面可想你过去所犯的一切罪过，另一面可想，若不是天主怜悯之手特别提撕你，你能犯更大更多的罪。若没有天主的助佑，单任你恶习的拉扯，必至于所犯罪恶，犹如连锁相牵，年积月累，生生不穷的，你试将每日每年的罪过记算起来，恐你要得到一个不可名言的数字，你的凶恶有似地狱的魔鬼了。

为使你不将天主仁慈的恩赐归功与自己，常在天主台前怀着知恩的心，就当每日思念你

自己的虚无，务使你对此的信念，一日比一日深刻了才是。

但是你对自己既有正确的判断，就当按着这判断存心而行事，不然为你的灵魂能有很大害处。

你若认得自己的可怜，就比一个昏于自识，不知自己灵魂实情的人强的多，也比他在德径上更进一步。然而你虽认诵自己的实情，但若在人前夸示过实，你就不如那一个人，也就比那一个人的罪过更大了。

正确认识自己的凶恶及虚无，能将你的仇敌远远逐走，也能使你中悦天主。为能获得良效，不但该看你是不能受任何恩福，是应受一切灾祸的，且当愿意受别人的轻看；当厌恶人间的光荣赞美；受人轻贱当自喜自幸，遇上机会，喜欢去做别人厌恶的卑贱的事。

你做着卑贱的事工，免不了要受一般心存俗见的人讥诮贬责，我劝你不必管世人的评论，只管往前做你的事好了。但是，你这样做，只该为自卑自贱，习修谦德，万不可存有一种矫群立异的心怀，或存一种假面的骄傲，藉着美好的托词，在行事上不管他人的意见。

几时因为天主的恩爱，你做了什么善事，因而别人看重你，爱戴你，赞美你，你当扪心自省，勉力保存你对己的正确与真实的认识，丝毫不容此信念有所损失。先当投身主前，向祂说：「主子，求你别让我偷窃你的光荣，别让我将你的圣宠归功与我自己。光荣赞美皆当归与你：我当受的惟有羞辱。」然后可转向赞美你的人，心里向自己说：「为何人将我看为好的，其实单有天主，及祂的工程是好的」。

如此作去，你将天主的部分归与天主，你的仇敌怯惧你，不敢接近你，别一方面，你心灵内更有相当的准备，适于得天主更大的恩典及新的福宠。

因为回忆自己所做的善功，见你有自欣自喜的危险，当立刻想那些善功并不是你自己的工程，全是天主的所成。然后可转向你的善功，好像对它们说：「我不知为何你们显示于我

面前，好似你们是我一手所成，其实你们纯是天主所创：是因为天主的圣宠，你们能生成，能生长与保存。为此我单愿认祂为你们的生身之父，既然祂是你们的首要创主，我单该感谢，单该光荣祂。]

在此后，可思想即在你所做成的善功内，天主所给你的神光与圣宠，你并没完全随从与利用。此外，你所做的行为不很完善，意向不很纯净，做的样式有所欠缺，又没有尽到你应尽的心力。

所以你若实在的省察一番，不但不敢自庆自幸，恐怕还要羞愧无地，因天主赐给你完整纯全的圣宠，经你的不善取用，竟发出来些残缺不全的效果。

此外，将你的善功与圣人们，及其他主仆的善功互相比较，则见你的最好善行，在他们的纯圣功德之前，真是微乎其微，毫无价值。

再可以拿你的善功，与吾主耶稣为救赎人类，所立的功业，另外是他临死以前所受的苦刑相比。你可不看他的天主性，但看他行为的本身，见他做那些行为时，怀有多纯圣的情绪，怀有多大的爱情，则要将你的善功真显的虚无不如。

末了，若你直接瞻想天主的无限尊威，想按祂巍巍高威的地位，服事祂的人应在祂前做怎样美满的善行，则你不但不敢因你的小小善功自矜，且要惟惶惟恐呢。为此缘故，你一生之时，在你一总的行为内，常要从心里向天主说：「主怜悯我罪人！」

再说，小心别往外淹露天主所赐你的特恩。这样的行事常惹天主烦恼，有以下的事迹可以证明：

一日耶稣发显与他一位熟心女仆，带着儿童的模样；质朴的主仆就请耶稣念圣母经，耶稣应声念曰：「万福玛利亚。满被圣宠者，主与尔偕焉，女中尔为赞美，」念到这里，就停止住，不愿意念以下的话，这样不愿意赞美自己。因为那位热心人催迫耶稣再往下念，耶稣立

刻就隐身不见了，给那热心人的灵魂内留下洋溢的神慰，教她更确实明了了，耶稣的表样方才给她讲的道理。

可爱的神子，你也该深的深谦卑自下，认你自己与你的一切功绩，尽属虚无。

这等谦虚之心是一总德行的根基。天主是从无中将你造生出来的，我们原来的境地是纯粹虚无，是藉着天主的造化，我们现时才得存在实有。天主愿我们确认自己的虚无境地，愿在这个认识上，建造我们神修的房屋，这个认识越深，能建立的房屋也越高。你在你的可怜的地层内，挖掘的越深，天上的工程师要在内中填进的基石越结实，好在上建筑高楼大厦。可爱的神子。总别怕在你的卑贱境地上，下的比你的实况更底了。放心吧！若在世上有一件无限的事，那就是你的卑贱程度，所以你对你自己的实情，总不能有了真正的认识。

我们要勉力着真真的得到这种认识。得到这件，各等好处都要相随着来到，没有这种认识，让我们做着一总圣人的善行，让我们长期沉思于主，我们总不过是可怜的灵魂，一点真实的德行也没有。

真正可嘉奖的认识哪！是你给人造就地上的幸福，与天上的光荣。黑暗中射出的光明呀！是你给人灵魂加饰光华与美彩。隐藏的福乐哪！自我们污秽中生出的福乐哪！虚无哪！认识你的人，真是富有余裕。

我向你谈这个题目，总没有感觉词句不足的时候。若你愿意光荣天主，就该轻贱你自己，也该喜欢受人轻贱。若你愿意在你身上光荣天主，并单在天主内找你的光荣，望你同众人一齐谦卑自下，且比人更加谦下。若你愿意找见天主，请你不用高举自己，不然天主就要逃走了。要深深的谦压自己，越深越好。此时天主必要亲来找你，喜欢的拥抱你。你越在自己眼前卑下，越喜欢受人轻贱，越愿人看你毫无价值，看你如世界最堪蔑视的人，天主越要以爱情紧紧的拥抱你。

若天主因愿同你结合，不看你的罪过，赏你这等的谦逊情绪，你当多多感谢天主，深自惭愧，本不堪受天主这等宏恩。你当在心中感谢那些供给你谦德机会的人，更当感谢那些轻慢凌辱你的人，尤其是他们厌伏你时，深想你是有奈无奈的忍受，则你更当感谢他们了。即便你真是有奈无奈的忍受，也不可外而显露出来。虽然有这种种自卑自贱的真实理由，然魔鬼的狡计，或我们本性的无知及偏向，仍能诱惑我们，认为自己值什么，使这种自尊自重的意念扰乱我们的心。此时正是自卑自贱的好机会，因为正能看出来，我们在神修上的进步多么浅浮，在认识自己上是多么微少，想象内自尊的心纠缠不解，还看不出来，全是从骄傲的根苗发出来的。这样作着，你真是从毒药内采取出甜蜜来了。

第五分 修练德行

第三十三章 克制偏情修练德行的指导

我已长篇大论，向你谈过克胜自己，及实修德行的方法。但我尚有几个当给你出的主意。

第一，不可预先规定修德行的日子，就是不可定出来，今天修这个德行，明天修那个德行。

在你的神战内，可随以下这个程序进行。你先该攻打的，是那些使你曾大受损害，并现在仍使你受害的偏情。也要勉力修那些与这些偏情相反的德行。

几时修成了一样德行，别的德行就很容易的修得。理由是因为一总的德行，彼此都相联系。为此若将一个德行修练完成，别的德行就好像都站立门口，预备进去。

第二，为修得某一德行，总不可预先定出一定的限期。在神战上，常须看你自己如同毫无经验的兵士，虽然你矢志向着成全的高峰进行，仍当常常看自己如同新生的婴儿一般。

在神修的道路上，总不可止步，连一秒钟的止步也不可有；因为，在修德的路径上止步，并不是暂作静止，休息接力，准备前登，而是固步自封，且要削弱实力，甘自落伍。

按我想的，人在神修上半途止步，是因人自觉确已修到了成全的地步，因而自此以后，遇到实习此德行的机会，轻易让过，对着一般轻小的过失，毫不介意。

不可如此，务要常常留意，勉力保存昔日的热心程度，常常细心究察。设法利用一总修德的机会，连最小的机会也别误过。

为此，一总自行给你送来的修德机会，务要全数利用；尤当爱的是那些难做的修德实行，因为应当克胜难处的德行行为，为助人演成良好习性，更能灵快，在人灵魂内更容易根深蒂固，你更要爱戴那些供给你修德机会的人，然若是引起肉情诱惑的机会，则当躲避，当明智的躲避，当急速的躲避。

第三，对那些能伤你康健的德行行为，该当以明智从事，譬如对于扎苦带打苦鞭，守斋减睡等克苦，或行长时间的默想，及别种类似的神修工夫。为这一类的热心事工，须要渐渐演习，循级前进，不可造次，论这点容后细述。

有些德行的行为是内里的，例如爱天主的善情，轻贱世俗，自卑自贱，摈绝偏情，痛恨罪恶的善情，以及忍耐良善，泛爱众人，爱仇释怨等等。为这类的德行，则不必渐渐演习，也不必固守步骤，因为这类的每个德行行为都能作到火力纯青，能引人立时造到极峰。

第四，务使你明悟内的一切意念，你意志内的一切意向，你心中的一切愿望，都集中起来，用为攻击你矢志要克制的偏情，并为修得反对那偏情的德行，这一件事为你该是贵比万物，大如天地，应视你的宝藏全在于此；而且在做这一切的时候，常该怀着惟一的终向，就是为中乐天主。

无论是饮食，或是守斋，无论是劳苦，或是憩息，无论是睡觉，或是醒悟，无论在家出外，无论行任何祈祷工夫，常该集中于同一的终向，就是为克制你最险恶的偏情，并为修得反对偏情的德行。

第五，对着一切肉身的逸乐，及人世的幸福，你应一概仇视。如此做去，毛病在你身上的势力就不能强大，因为普通说来，几乎一总的毛病皆扎根于快乐。我们以自恨之心，把它斩草除根，毛病自然要失其强暴之力。

若你勉力克制一样毛病，勉力压伏一样偏向，但同时让你的心受着一样世爱束缚，虽说事属轻微，使你因此所犯的至多不过是小罪，然而你作的神战要因此大感困难，必将经过一场血战，至于你将来能否得到胜利，又是很不保准的。为此你须常记着耶稣的论断：「谁爱惜自己的性命，必至于失了性命，谁在现世恼恨自己的性命，就可以保存自己的性命，至于常生。」（若望，十二章，二十五节）「弟兄们，这样看来，我们并不欠肉身的债，不该随着肉身生活。你们若随肉身生活，必要死亡，若依靠圣神，制死肉身的妄动，才得生活。」（罗马书，八章，十二至十三节）此类劝我们克制自己的话，圣经上处处皆是。

第六，我且提醒你，在最初定志修德前进之时，不如即早办一次总神工，这一定很有益处，或许为你还是要紧的。如此作去，你可确知你是有天主圣宠的，因而可望天主相帮你，也使你得胜。

第三十四章 修德行必须渐渐前进

基督的真徒，矢志要修到成德之绝顶的，不能在自己进行之道上，画地自限。虽说如此，也当谨慎明智，节制热心的过激推动。另外是起初专务修德的人，往往能有这般过激的心火。怕的是一旦热心的神火熄灭，有中道而废的危险。我前面已经说过，在那些外面的神修事工上，应当谨慎节制，就在实修内里的德行上，也该不遑不忙慢步前进。若能慢步前进，时候既久必要积行千里，进步甚大，这样的进步也更能持久不懈。譬如为忍耐之德，先须演练心志，然后实地承受艰难困苦，先自德行的下层作起，勉力甘心承受，继而勉力喜欢，未了勉力盼望；至少按普通的光景，不可越级。

我也劝你，不可同时勉力修一总的德行，且不可同时勉力修数个德行，而要先勉力修一

个德行，将这个德行修成之后，再顾别的。如此作去，德行的习性容易扎入灵魂，也能深深的札下根子。因为，人若恒心不辍，长久专务修一样德行，一则人的记忆在各等机会内，常能容易想起，二则明悟因为长时注意的缘故，常能找出新方法，和修德行的新动机，三则意志更能集中精力，心火也能更加强大。不然若同时包揽太多，则精力与心火分散，功效自必随之减少。

而且，人但专务修一个德行的时候，所做的德行的行为，因为彼此相似的缘故，使我们在实行时所觉的困难也要减少。好像同类相求的原理从中支配，那些行为实有互相牵引，彼此相成的情形。而且因了行为中这种像似的关系，这类德行的行为，在我们心灵内，所印的印象也更活泼；这个印象好像一处预备好的地方，因为熟惯的关系，容易将这同类的德行行为，收纳进去。

还有一个可注意的理由，就是人在专心致意，修着某一德行之时，同时也在修着别的德行；因而，在一个德行上进步，同时也在别的德行上进步。原来一总的德行彼此都相连着，一总的德行都是自天上同一之光，所发出来的光线。

第三十五章 专修一德的方法

我们已经提过，为修德行，必须有一激昂慷慨的心愿，有一坚强果决的意志，不可犹豫不定，不可柔弱无刚。不然，在修德的路程上，你必要遇着多数的难处，多数的磨炼。

此外，还当有特别倾心向慕德行之情。为能激起如此的心情来，要屡次思想，德行多么中乐天主，德行的自身是何等尊贵高尚，为我们自己是多么有益，而且是多么要紧，既然我们的成全成圣全关于德行上的增长。

每日早晨要预先逆料，日内要遇的修德行的机会；同时坚定志向，要在日内尽心勉力实行。以后要不时省察自己，是否守好拿定的主意，重新再定志向往前勉力。特别要在专心所

修的德行上，做这一类的工夫。

要将我们整日的神工，看圣书，祈祷，默想，尤其是默想耶稣的行实与苦难，皆集中于一个方向，就是都该为相帮你，修你现时所矢志要修的德行，或克制你矢志要克制的毛病。而且连其他任何的情节，虽然与你所专务的德行是两不相关的，也要想法子，向着你最切己的这一方面指导。

对于演习此德的行为，或是外面的，或是内里的，要练成容易做而急速傲的习性，就如我们昔时对于反此德行恶习的行为，容易做而急速做的一样。那些行为越反对我们的本性，越容易相帮德行在我们灵魂内，深扎根蒂；这点我们早已说过，后来还要重说。

高声念诵圣经上的话，或至少以虔敬的心默想圣经上的话，为相帮我们恒久注意我们勉修的德行，能生奇效。我们可以记住几句简短的话句，屡屡的念诵，尤其是在偏情萌动之时，更要口诵心维，为我们是很有力的相帮。比如我们是勉力着修练忍耐之德，我们可念诸如此类的话：「我的孩子，要忍耐抵制你心内激动的怒气。」（巴路克，四章，二十五节）「贫穷者的忍耐总要发生好效率。」（圣咏九章，第十九节）「忍耐的人比勇敢的人更好；战胜自己性气的，比攻陷城池的更强。」（格首录，十六章，三十二节）「你以忍耐可保守你的灵魂。」（路加二十一章，十九节）「当以忍耐前去作为你们的战争。」（黑伯来书十二章，一节）你可自己在圣经上，再找别的此类的话。

为着同样的终向，我们可念以下一类的短诵：「吁吾天主，几时我的心能带上忍耐的藤牌呢！」「几时为能悦乐我主的缘故，我的灵魂能平心走过一总的磨难呢！」「可赞美的患难，你能使我像似吾主耶稣，他是备受了苦难的。」「我灵惟一的生命，几时我能为你的光荣，喜欢居于多数的患难中呢！」「若在患难的火焰内，我仍怀着受更大苦患的愿望，我真能有如此的心地，我是多么有福的呢！」

要按你在德行上进修的程度，并随你心中热情的启示，可念相应的热心短诵。

这些短经名曰热心短诵，每次念，每次如向天上射去的箭一般，为激励我们修德有大效力，又能直入天主的心。然为生此神效，必需有两要素，宛如藉以飞上高天的两翼。其一是当结实相信，勉力修德，必给天主加很大的快慰。其二是当恳切盼望修成全德，且只为满天主的圣意。

第三十六章 须恒心勉力修德

除过我们所说了的一切，还有一件要紧注意的事，就是该当确实相信，在修德行上，为能达到目标，必须常常勉力前进，因为在此路程上偶一停步，就要向后退。

实在，我们在德行的道路上偶一停步，再不勉力做德行的行为，自然就要生出来这个结果；就是因了我们觉欲的倾向，又因外物诱惑之力，不久就要在我们心地内生起多数的坏偏情来，这些坏偏情要将我们已修的德行渐渐摧毁，或至少要把它变柔削弱。此外天主给我们预备的圣宠，要在我们每次前进时赏我们的，都不能得到，因而神力也要逐渐的衰落。由此可见，神修上的行程与世上的行程不同；在世界物质的行程上，停步并不是退步。而在神修的行程上，停步确等于退步。

还有两相殊异的区处呢，就是在肉身的行程上，越走越觉乏困，而在神灵的行程上，则反而越走越觉有力。缘故是这样；在神灵的行程上，随着人前进的路程，人下分的势力愈来愈弱，而人上分的势力，却愈来愈强。

再说，按着人在德行上进步的等级，天主的仁爱逐渐赐人以神乐，因此也逐渐把人因勉力而经过的困难减少。既如此，灵魂自觉轻捷，心中畅快自如，在德行上步步登高，终将达到成德的高峰；一旦达到德行的高峰，做德行的行为则似出自天性，不但不感烦难，反要觉得愉快。这样登峰造极的灵魂，既将恶偏向克胜，自然翱翔世外，超脱自己的本性，游逸欢欣，生活于至高天主的心内，他兴奋的劳苦要减除他的乏困。

第三十七章 不可耽误修德的机会

我们前面已确切指明，在德行的道路上，总不能停步，必须常常往前行走。

为此，常该留心注意，凡能帮助我们修德的机会，一个也不可让它迈过。那些逆我们本性的，而能帮助我们修德行的事，我们若随本性的驱使躲避，实是我们不关心自己利益的凭据。

为以具体的例子讲明此端，我们还提本书内拣定的德行，就是忍耐之德：我们若真愿修得忍耐之德，则不可躲避那些使我们不耐的因素，或是人或是事物或是思想。

若有一些对别人的来往，使你烦恼，却不可因为烦恼的缘故，就设法躲避。几时你必须同某人讲话，或同他相处，他的说话，或他的举动行为使你讨厌烦恶，在未从相接之前，要预备你的意志，勉力承受，若你不这样做，你可别盼望你能修成忍耐之德。

照样，若有一样职务使你烦恼，或因那职务自来就不合你的脾胃，或因给你分派那职务的人的缘故，或因那职务阻挡你做一件你更喜欢的事。但是，不拘如何，要起始做你应做的职务，也要恒心往前做，虽然勉强作去使你心乱，如果停止，能使你心中平安，却不可因此搁置。不这样做的，永远也习不成忍耐之德：我给你实说，你心灵内的平安，若不是因为你脱掉偏情，修成圣德的缘故，终不能是真正的平安。

为那使你烦恼，使明悟扰乱的意念，也是一样的。有一些意念使你心中感觉苦痛，却不因此急于躲避，可以利用它，以使心灵演习洽合主旨之德。

若有人教你不这样做，这是教给你躲避烦难的法门，却不是教给你趁机修德行的路径。

不过，要紧看风驶船，尤其是为那起首专务热心的人，更该善自量力，有时该上前攻打，有时却该暂且退避，全该看自己德行与力量的程度，以作行止的准尺。

然不可一味转背逃走。设法躲避一切逆心的事遇，因了躲避，或许能免了暂时跌倒的危

险，而在将来更有失忍耐的危险。因我们在先未曾勉修反对的德行，以坚固自己的神力，及至来了该忍耐的机会，就没有压制自己的勇气。

然而这种种实习德行的方策，不能用于克制邪情的毛病，如我们前面特加提过的。

第三十八章 须把修德之机会看作至宝

可爱的神子，如果在德行的道路上，遇了艰阻，我劝你不可躲避这些机会。不宁唯是，你且该看这些机会当作至宝，有时还须勉力寻找这些机会。自远看见这些机会来到，当喜欢的向它招手，那事情越相反你本性的偏向，越该看重爱慕。

你若细心体会下面的意义，你可因着天主圣宠的相帮，达到这个地步。

第一思想。机会为修德行是适用的方法，而且还是要紧的方法。所以，若你向天主祈求赏你某样德行，同时你就是求天主赐给你修此德行的机会。不然你的祈祷便是毫无意义的，你是自相矛盾的，你是试探天主，因为按天主的常规，不赏人忍耐之德，除非先给他打发当受的苦难，不赏人谦逊之德，除非使人先受压伏与轻慢。

我刚才所说的，为一总的德行，都可通用。不经难处，没有一样德行能修得成，当经的难处越难承受越觉费事，为练成德行越有效力，因而越堪受我们的器重与爱慕。克胜了大艰难的德行行为，是英俊的行为慷慨的行为，这样的行为给德行大开路径，能使德行容易成熟，能使德行速成。

连至微小的机会，就连别人使你难忍耐的一言一行，也不可误过，必要作为练你忍德的因素。这些德行的行为，比于一般较大的德行行为，固然价值较小，然而却是屡次能遇到的；至于那大的德行行为，则不能常常遇见，故此要紧利用那些微小的机会。

第二思想。这一点我们前面已经提过，就是一总的事遇都是从天主来的，都是天主给我们打发的修德机会。

自然，有许多事情，如我们或别人的罪过，不是直接从天主来的，因为天主不能作罪恶的缘故；不过罪恶也是天主所允许的，既然天主能阻挡而不阻挡，所以也能说是从天主来的。论这一端道理，我们别处还要细讲。至于因我们的罪，或因别人的罪，来的忧苦烦恼，这确是从天主来的，因为这般效验的发生，必须有天主从中相帮。虽然天主的至洁之目不能容忍罪恶的污秽，然而他却愿意我们忍受从中发生的苦痛，为使我们吸取神益；天主这样处置，或能别有我们不能揣测的理由。

我们无庸疑惑，从我们自己的罪，或从别人的罪来的苦痛，天主必愿我们安心忍耐。许多人不肯如此，反为掩自己无忍的毛病，藉口天主厌恶罪恶，天主不能赞许罪恶。这是明明的拒绝十字架，虽然我们很知道，天主愿意我们安于背负。

我且要说的更进一步。因着别人坏行恶意来的难为，尤其是从那些受过我们恩惠的人来的，如果能安心顺受，比忍耐从无灵之物来的灾患，更中悦天主的心，更为天主有光荣。从有灵的人来的磨难，更易于厌伏我们的骄傲。在这一类的苦难中，若能逆来顺受，能给天主大加光荣，因为更能表彰天主的仁爱和全能。因为我们的忍耐，是我们从别人罪恶的毒物内，结出的德行甜果，是我们相帮天主从恶中创出好处来。所以能大显天主上智的奇工。

可爱的神子，天主一理会我们怀着修德的切实志愿，也真为此尽心勉力，祂必给我们预备特别的苦爵，使我们受激烈的诱惑。使我们在修德上遇到难于支持的战争。我们该在天主台前有知恩的心，既然天主这样做，是因为爱我们，也全是为我们的利益。我们要闭着眼，将此苦爵欢心接过来，将它一饮而尽，不留余滓，且要放宽心胸，不稍迟疑。这是一只会错的手给我们预备下的，内中所含的汁液越苦，越为我们有益处。

第三十九章 利用各等机会实修同一德行

我们前面已讲，矢志勉修一德，比一时包揽太多更好。我们也说过，要设法利用各种的机会，为修同一的德行。现在我们可看当用什么方法，为结这个佳果。

每一天，每一时刻，我们常能遇到不顺心的事；我们做一件事，本是好事，却受人的贬斥；有时人们抱怨我们，或是因为这个，或是因为那个：有时我们向人求点什么，虽不值贵，却被人横眉竖眼的拒绝；有时人们无缘无故的妄断我们的行为；有时生病，身体不舒适，有时人家教我们做一件我们讨厌的事；有时饭预备的不合适；往往还能遇着较此更重更难忍受的苦痛，人生是满了这类苦痛的。

在这种种及与这些类似的事遇内，我们能修练多样的德行。然而更好，如我们前面所说，要利用这各等机会，集中于一方向，就是常为修我们所专务的某样德行。我可设些实例如下：

几时来了这类的机会，假设我们勉修的是忍耐之德，每次当勉力发坚持乐受的心情。

若所修的是谦逊的德行，则当在这些磨难之下，承认自己的罪过，因而自觉应当受各样的刑罚。

我们若勉力修的是翕合主旨的德行，则在苦患中，当甘心屈伏于天主全能之下，而且既然天主愿意，也甘愿屈伏于受造物压制之下，也不管他是有灵性的，或是无知觉的。

若我们修神贫的德行，则当勉力心中喜欢，因为缺少了世上一总的享受与安乐。

若爱德是你勉力得的终向，则可对别人，或对天主发爱德的善情；发爱人的善情，因为别人供给你修德的机会；发爱天主的善情，因为天主给你打发那些苦难，原为试练你，为使你得神益。

以上所说的，多指日常所遇的各等机会，我们可以利用，为修自己所着意修的德行。如若遇上特别的境遇，譬如延长的病苦，或别样长久的患难，也可这样做。

第四十章 德行进步的凭据

为修每个德行。须用多大的时间？不能说一定。当看每人的境地，每个灵魂的需要，当看德行上有的进步，也当凭神师的判断。

但是，若你善用我们所指示的修德方法，且又真诚的发奋勉力，则在几星期后，就能大见进步，这是毫无疑惑的。

有个显明的凭据，可指示出来人在德行上的进步，就是灵魂虽然陷于枯干无味的境地，如入迷雾黑暗之中，仍然专务热心神工，恒心不辍。

另一个前进的确实凭据，是我们作德行行为时，我们的觉欲，即我们的下分，所显的抵抗力减少；觉欲抵抗之力愈弱，越可确信我们在德行上，有了进步。若觉得我们的觉欲，不生什么反动及抵抗，连在受猛来的诱惑，即未及预防的诱惑的攻击时也是如此，则可确知我们已修得了我们所勉修的德行。

我们做着德行的行为，越爽快越喜欢，越显出来，我们的奋勉已发生了良好的效果。

虽说如此，却总不能说一定，你们确实修成了我们所专务的德行；即便因我们长期的战争，多次的胜利，已再不觉偏情的冲动，仍还不敢保定，我们已经作了我们偏情的主子。因为就在那样的好环境内，还常该害怕魔鬼的诡计和阴谋，常该害怕受本性幻像的迷弄。有时，一种隐藏的骄傲，能令我们将一样真实的毛病，看成了德行。再说，天主召我们当达到的圣德高峰，实在的高远，因而我们不拘在德行的道上，走了多少路，常该想我们不过是才起首迈步。

为此，要看你宛如一个刚学战术的新兵，犹如一个婴儿，毫无经验，做着德行的行为，好像从未做过的一般才是。

可爱的神子，我劝你只管在德行的路上往前走，一点别管你的进步如何。天主认得每个人心，有的人天主让他们看出自己的进步，有的人天主不让他们看见；能保存谦逊心的，才让他们看见，有容易骄傲危险的，就不让他们看见。天主本着祂慈善的心肠，为一些人减除危险，为别一些人供给增长德行的机会。

为此，即便你不觉得自己的进步，依然该勉力操练于德。几时天主看着为你有益无害，自然要使你看出来你的进步。

第四十一章 不可盼望脱免烦难

几时你遇上忧苦事，无论是属何种类的，你既能安心忍耐，就总不可随魔鬼的唆使，或你本性的偏向，盼望从中脱身出来。不然能生出两样有害的效果。

第一样有害的效果，是那种盼望虽不能使你顿时失去忍耐之德，至少渐渐的要使你容易失忍耐。

第二样有害的效果，是那种盼望要使你的忍耐之德缺而不全，因而天主的赏报也只及于你忍耐了的部分。如你不曾盼望从苦中脱出，即便你实际忍受的苦，不过一点钟，或许还要更短的时刻，天主也要赏报你，如你受了长时间的苦一般。

在这一类事上，如同在一总别的境况中一样，不可怀有别的盼望，只该勉力翕合主旨；这是你该存有的惟一的终向。这样做去，你的愿望就是正当而合宜的；无论遇上了什么逆境，你不但常能心中安泰，且能喜欢。照实说来，世上不能有一件事，不是出自天主圣意的；所以，若你常愿意天主所愿意的，就不能有一件不愿你愿意的事。

我刚才所说的，不能合用于你的或别人的罪上，因为罪不是天主所愿意的；然可合用于从罪恶生出的苦痛上，更可合用于由别等原因生出的苦痛上。无论苦痛多么剧烈，即便是深刻你心的，或且是有关你性命的，常要随天主的圣意。要将一总的苦患，视为天主赏他密友与忠仆的十字架。

不但该随天主圣意，安心忍耐各种逆境，即连逆境能留下的烦难，也该勉力承受，因为这也是天主顺意你忍受的。

不过，我们事前能用相当的方法，为取消从逆境内生出来的烦难。但是在勉力取消之时，

仍不可因为那些事不中我们的意，为我们不利，只该因为是天主愿意你勉力取消；总之，样样事内常该勉力承行天主的旨意。

第四十二章 冒失的热心

几时狡狴的魔鬼见我们有热切的心愿，矢志直向我们的真终向进行，一直顺着德行的道路往前走，他又见自己的粗陋计策不能遂就，他便要变作光明的天神，给我们灌输一些使我们炫煌的意念，用一些圣经上的言语，或圣人们的表样，在我们心内激起来急切的热情，催动我们，盲目的向着德行的高峰奔跑。他如此设计的盼望，是愿引我们跌入深沟。他激励我们用苦鞭，苦衣，守斋减睡，或别种严酷的苦土，极情的难为肉身，他指望可因此引我们发骄傲，使我们想自己作着非常的事；这样的幻想，尤易起于妇女们心中。或者他盼望我们因此大伤健康；致于不能善尽本分，做善事业，或愿我们因为过分的乏困，或因过度严酷的生活，使我们感觉一种烦闷不快之情，竟至讨厌做热心神业。因而，慢慢的，不知不觉间，转热心为冷淡，熄灭了做善工的心火，从此全反了方针，很急速的去找寻世上的快乐，与肉身的安逸自在：我所说的这等历程是多数人遇到的。多少人受了心高妄想，不自量力的迷弄，在热心上不以明智从事；因为在外面的克苦上没节制，过了己力所能担负的限量，竟作了自己幻想的牺牲品，作了恶神的玩游戏柄。若他们着实体会了我们上面所说的，必不至于到那步田地。那些外面的克苦自然是很值得嘉奖的，也能生出来许多的佳果，但是要紧有结实的身体，也要紧有充足的谦德。所以要在这点上审慎明智，另外当看每人健康和性格的质地，以作宽严的尺度。

若我们不能效法圣人们的严厉克苦，却还有多数可效法他们表样的方式。我们可效法他们心愿的宏大与坚强，效法他们祈祷的热切，他们勉得吾主勇兵荣冠的志气，他们轻贱世俗与轻贱自己的情绪，他们爱静默与隐居的精神，他们的谦逊，和待众人的温良，他们忍耐凌辱的勇敢，和为众人行善效劳，竟至给他们最大仇人施恩的勇敢，他们躲避一切罪恶谨小慎

微的心志。凡此一切，比内身的克苦，更中乐天主。请你听我的主意：不如一起首时在克苦上节制一些，为能后来逐渐加添，比一起首时作的过了度，以后必须退步减少更好。然而我可盼望你不去陷于反面的错路，这是许多专务热心的人，竟然陷入的错路。他们存着全然本性的思想，过余结记自己的健康，只怕自己的肉身受点难为，只怕害病生殃。他们心里最惦念的，口里最爱谈的，是保养身体强健的方法，譬如该用什么合适的养料，该吃什么样的药物；因为他们常找寻合己口味的饮食，往往正因此加害与肠胃，结果反将自己的身体弄的软弱下来，他们如此溺爱自己，反倒借口他们保重身体，是为能替天主工作。简单的说去这是错误，因为这是愿将两个根本不能妥协的仇敌，即灵魂与肉身，协和起来。这样作去，为两面皆无益处，却使双方皆遭损害。因着这种过分的结记，肉身要失落健康，灵魂要失落热心。

所以最合当面有益的办法，是不可过于结记过于娇养自己的身体，但也应当慎重，不可残害健康，如我前面提过的。必须注意每人身体，与职务的性质，不能使人人一律。

我且再加一句：不但在外而的苦工上，就在内里的德行行为上，也当有限度；上面所说德行必须一级一级的修成，正是此意。

第四十三章 不可妄断他人

前面已经说过，我们自尊自爱之心很盛，我们对自己常怀着很好的意见。从这个毛病内生出来别一种很有害的毛病，就是容易妄断别人。这个毛病使我们小看别人，不拿别人当事，从心里轻贱他人。这个毛病发源于骄傲。骄傲是我们生来带着的；这两个毛病是互相狼狈为奸的，我们越看重自己，越容易看出别人的毛病来，越看的别人有毛病，便越看的自己纯全无缺。魔鬼很明了这二者的连锁关系。所以他利用人内的这两种毛病，使它们互相助长。

狡狴的魔鬼一见人有这偏向，便使人大开眼目，易见别人的缺失，且在他眼前好似安排上放大镜的一般。将别人的缺次扩大其形。若不谨慎堤防，想不到他要用什么巧计，为将别人的过失深印于我们的心灵，使我们觉察的甚为活显，若别人没有大过，就将他的小过小错

给我们指出。

既然魔鬼千方百计的谋害你，所以你该尽心堤防，不致陷于它的罗网。所以几时魔鬼引你想及他人的过失，该立刻从你心内，将那意念推出，若果不由自己明悟自然判断别人，至少该当竭力抵抗，不致随从。当想你没有判断别人的权利，即便有此权利，你的判断也必要违犯义德，因为你自己心内既然存着无数的偏情，自不能做出公正的判断来。

为医治这个毛病，我可告知你一个好方法，就是该多想自己灵魂内的穷困。这样作去，你不久就要看出来，你自己内部更有当加以更正的弊病，那有闲暇去管他人的事呢？

再说，因为多多自反自省的缘故，心灵内的弊病要因此渐渐洗净，那么妄断他人的毛病，也要随着洗掉；原来也正是因为自己内毛病多，所以才容易批评别人呢。

此外，可想你在他人身上所觉察的毛病，你自己灵魂内也有同样的根苗，因有同样的根苗，那么你在他人身上贬斥的过失，在你自己身上也很容易发显。

所以，几时你觉着有判断他人过失的倾向，你可趁机反躬自责，就如你自己犯了那同一过失一样，当向自己说：「我这个可怜虫，我自己犯过罪，我且犯过比这更重的罪，我怎敢抬起头来，看别人的罪，而妄加批评呢！」

这样，本想用为攻击他人的兵器，你反用上攻击你自身，如此攻击自身，正能医治你的创伤。

如果他人的过犯是实在的，无法掩饰的，你还当设法原谅人，可想那人或有别人看不见的德行，或许天主让他陷入罪过，正为保存他那些德行。或可这样思想：天主让他一时颠蹶，是为使他自卑自贱，使他因为被人轻贱的缘故，深修谦德。或许他能自此得到的神益，比他因罪所受的损失更大。

若别人的罪过不但显明，且又重大，且那罪人是固执于恶的，此时你仍当勉力将别人的

事搁置不想，想你不能测量天主有何判断。有许多人原先是很大的罪人，后竟变成了大圣；反过来，有些人就外面看去，是在德行上登峰造极的，不料想忽然跌入罪藪，落于很可怜的境地。

所以我们不必为别人忧天虑地，反该为自己惟恐惟惶，提心吊胆，因为自己常有颠仆的危险。

当知凡是对人有的好思想，尊重别人的情绪，俱是从圣神来的，凡是对人不良的意念，妄断轻贱人的心情，必是从魔鬼来的。

所以，若别人的过失在你心灵中，留下深刻的印象，必须竭心力，把它推出，不然便不能让你心中平安。

第六分 专务祈祷

第四十四章 善行祈祷的方式

愿在神战上取得胜利，须用四样兵器，论前三样皆已讲过，现在可讲第四样。第四样是专务祈祷，这一样更为要紧。用上这一样兵器，可以兼得那三样兵器的利益，且能得到我们所盼望的各等恩宠。

祈祷是最合用的器具，能收容天上的丰富恩宠，宛如甘霖般的降到我们身上。祈祷又似一把利剑，我们将它付与天主手内，好替我们斩将截兵，制胜我们的仇敌。

然为使此兵器大发效率，必须按下面的方式操练。

第一。当有愿意热切事主，以乐主心的志愿。为启发此心，当默想下面三项。当想天主的尊美威严，及其无穷圣智等德能，因而堪受人的钦崇敬爱。再想天主为爱我们的缘故，曾受万苦万辱，以至流尽圣血，死于十字架上。祂为治我们的罪伤，不用油酒，却用祂自己的圣血，以作洗伤之药。我们赖祂的恩典，得脱魔鬼之手，不作他的奴隶，得为天主的义子。

如此恩待了我们的天主，岂不应受我们的恭敬吗？

第二。当有诚虔依靠天主的心，坚信凡我们所求为事主救灵之恩，天主必允无疑。这般依靠天主的心，宛如盛受神恩的器皿，器皿越大，越能多收容神恩。况说，天主是真诚的，决不欺人哄人，祂既命我们祈求那些神灵之恩，若我们恳切盼望，岂能不赏我们吗？

第三。祈求之时，要存着随主圣意之心，不求着随我们自己的愿意，惟愿我们常合主的愿意，不求天主俯就我们的愿意。因为，我们神目昏愚，往往不知所求之恩的利害，不知求所当求；而天主是无限明智无限慈爱的，凡祂所安排的，必然是有益无损的。故此，在我们一切的祈祷内，常该合上此原则，就是若所求的恩典合主圣意，因而为我有益无害，即求主予赏赐，不然即可不赏。即使所求之事决定悦主圣意，例如求的是修德救灵等事，在祈求之间，仍当只为悦乐主心而祈求，不可怀着别的意向。

第四。求天主一样恩典，务要使自己的行为与所求的相符，作为堪受所求恩典的准备，譬如求天主赏某一德行，自己便当认真勉修某一德行。不然，虽苦口求某德行，而在自己行为上，毫不勉力修此德行，这是讥笑天主的办法。即便天主愿意赏给，奈因你没有承受的可能，所以有愿难偿，不能赏你所求的德行。

第五。在求恩之前，先要感谢天主已赐的恩典，因为谢旧恩是得新恩的好方法。

第六。要确知天主赏人恩典的动机，只因天主是仁慈的，只因为天主许过，天主既许必践，只因天主圣子的无限功劳。故此祈求天主的时候，常当凭着这几项理由祈求；也可托赖圣母，及诸神圣，代为转达。

第七。祈求当有恒心当谦逊，恒心而谦心的祈祷能套天主的心。圣经上叙述着，一个穷寡妇求一个无所忌惮的判官，断她的官事，竟以她恒心不懈的央求，软化了判官的刚愎。况天主是仁爱慈善的，怎能拒绝人恒心而谦心的祈祷。故人凡有所求，虽然长久不见蒙允，好

似天主拒绝允诺的一般，然终不可停止祈求，且当更加坚信切望，继续往前祈求。若不因你的罪过所阻，天主必将允你的所求，虽或天主不赏你所求的，必要赏你更宝贵，且为你更有益的恩典。即便天主真不允你的所求，你愈谦逊，愈依靠天主，若你并不因为不得所求，而减少爱主事主的热诚，则你更要中乐主心，也更要蒙天主眷爱。总之，你当事事常随天生圣智的安排，事情无论如何，常常欣然接受。

第四十五章 心祷的效用

心祷是口不诵经，只举心向主，求天主赏恩典。心祷有两样，一样是指明的祈祷，一样是含意的祈祷。

明指的祈祷，是口中虽不言语，心内却明指出来向天主所要的恩典。比如心内向天主说：

「吾主天主，为你愈大之荣，赏我某恩」，或曰：「噫！吾天主，我诚信你愿我向你求恩，我今愿满你的圣意，求你赏赐我某某恩惠。」当受仇魔攻击之时，可如此默求主曰：「求主速格以救助我！勿许我败于仇魔之手！」或曰：「求主怜恤你手所创，你圣血所赎之物，怜悯其弱。请看仇魔的凶狠，惟以残害我灵为快，我急远投奔你前，求你保护我，压伏凶魔的猛烈，不令他伤害我！」如此的心祷就是明指的祈祷。

含意的祈祷是心有欲求的恩典，惟不明明指出，只向天主暴露自己灵魂的贫乏。举目仰望天主。俟其怜悯。譬如我愿修德改过，热心事主，但是深觉自己软弱无能，不克实行，遂发依靠的心情，频频举目仰视天主，如此示意的行动便是做着祈祷，谦虚自认的心愈深，依靠仰望之情愈切，则祈求的效力也愈大。还有较此更简的方式，就是只用心目断续的盼愿于主，这已算明示与主，祈主赏赐所望之恩。此等所祷的方式务要学会习熟，用以求主免除患难逐退诱惑，用以修德改过，无不得心应手，获效无穷，诚是神战上有力的兵器。

第四十六章 默想式的祈祷

若你每日能做长时间的祈祷，我便奉劝你每日用半点钟或一点钟的工夫，专务默想。默想神工为相帮你修得所欲修的德行，有奇大的效力。比如你愿修的是忍耐之德，则可以耶稣受鞭笞之苦为题。试想兵役如何凶狠，拉扯吾主到受鞭打之处，剥去他的衣服，将两手缚于石柱，而目狰狞，攘臂跳动，狂呼乱叫，尽力鞭打吾主圣身，顿时皮破肉飞，血流如注，满身鳞伤。想象内细想当时各节情状，样样如在目前，将主所受的疼痛贴合在自己身上，如你亲身在受一般。神目中好像看见可爱的耶稣，懿容良善，安心忍耐，心中还愿受更酷更虐之苦，以补他圣父的光荣，以救世人的灵魂。又可默想耶稣被钉于十字架上以后，当被刑役将木架竖起之时，其震摇悬坠之疼痛，真是难以言喻。而耶稣甘忍其苦，并在架上仰求圣父，赦免你的罪，赏赐你能效法他的表样，忍耐你所遇的苦境。这时你当决定志向，愿意欢受各等艰苦。然后，可转向天主圣父，感谢他令自己惟一的圣子代赎你罪之大恩，并求圣父看其圣子的苦功，赏你忍耐之德。

第四十七章 默想耶稣无限的功劳

你在默想中，见到耶稣受了极惨酷的死刑，又见到耶稣安心乐受苦痛的忍德，则可再进一步，默想耶稣所受之苦，在天主圣父前，立了的无限功劳。他因此得了审判万民的权柄，堪受地上，人间，和地狱的钦崇朝拜。天主圣父因圣子听命忍耐之德，大增他的光荣，使他享受的福乐硕大绝伦，无可比拟。想到这里，可将耶稣的无限功劳呈献于天主圣父台前，望因他圣子的功劳赏你所望的恩典。如此样式的祈祷，不但在默想耶稣苦难的时候可用，默想耶稣任何言行之时，皆可以用，默想圣母的言行时，亦可做类似的祈祷。

第四十八章 托圣母转求的祈祷式

除以上所论默想祈祷方式之外，还当学习托赖圣母转求的祈祷方式。这种祈祷可按三个样式去做，就是或向天主圣父，或向吾主耶稣，或向圣母玛利亚求恳。

向天主圣父祈求时，第一可想至洁童贞圣母玛利亚，在未有天地之前，已中悦天主圣父之心，第二可想圣母既生于世，立了不可伦比的功劳，修了成全的圣德。默想第一题目时，可想天主在未造天地之前，早已预见童贞玛利亚的美妙，心中欢乐无比。要因圣父的这个圣乐，恳求祂赏你能胜魔诱之恩，并求赏你现时急需之恩。默想第二题目之时，要想至圣童贞玛利亚，一生所发的纯全的爱主之情，所立的全备无缺的功德，在主台前，有何等高贵的价值。你可将此呈献于天主台前，求天主看圣母的功德，赏你所急需的恩典。

向吾主耶稣祈求时，可想圣母至洁之圣胎怀孕过耶稣，在耶稣诞生时，圣母伏身叩拜，承认他为真主真人，以圣目怜视，以圣口亲吻，以圣手扶抱，以圣乳哺养。凡圣母为养育耶稣，所施的勤劳·所受的痛苦，皆可呈献与耶稣。求看圣母在他名下所立的功勋，赐给你所望的恩典。在耶稣前做如此的呈献，很能感动他的心，使他不能不允你的所求。

至于直接向圣母祈求时，设想你跪伏于圣母膝前，向她恳求：「可爱仁慈圣母玛利亚，天主自无始之时，于众妇女中，选定你为世人之中保，罪人之托。在天主以外，你是我第一所仰望者，你是我大能的助佑者。我不投奔你，可投奔谁去呢？而且你又是极仁慈的，总不拒绝人的所求，那末我如今向你求恩，你焉能不施恩与我？你的圣子耶稣曾受万苦万难，原为救赎我，我今虔心求你，转求吾主耶稣，赐我所望诸恩，并使你圣子所受的苦刑，在我身上不虚所望，使我能充分的沾享他救赎的恩惠。」

第四十九章 启发依靠圣母的动机

你在急难困苦中，愿意投奔圣母，为启发你依靠圣母之情，可以体会以下两项情理。

第一。想一个久而贮香料的器皿，虽将香料取去，然器皿内所存馨香之味，历久不灭，想一个久而近火的物体，虽然离火之后，而物体所存的热量，历久不失。香料火热虽是有限之力，尚有如此的保存能力。而圣母玛利亚至洁之胎，曾九月之久，怀孕天主圣子，即永生永活，甘饴慈爱圣德的泉源，吾主耶稣。他馨香圣德之力无限无量，远非香料火热有限之力

可比, 然则圣母心怀所濡染的甘饴慈爱, 是如何其大的呢! 故凡穷困无告者, 前去投奔圣母, 没有得不到的恩福, 没有不沾其甘饴馨香的, 越穷困可怜, 越亲就依靠圣母的, 越能多沾她的恩赐。我这个最穷困无靠的人呀, 为何恐惧退缩不前, 不敢投奔她去呢?

第二。想受造神人之内, 未有如圣母那样热切爱耶稣, 那样与耶稣心情相洽的。上面那一层理由固很显明, 而后面这一层更是尽人皆知的。昔日吾主耶稣为救罪人, 甘心被钉于十字架上, 流尽圣血, 在临终之时, 曾将自己的圣母立为我们的慈母, 我们的中保, 委派她照顾抚慰我们世人。在天主以下, 圣母是我们诉苦求恩的第一门府。圣母既承领了这项责任, 何能不体贴耶稣的旨意, 负其相托之心愿呢? 事既如此, 若我们前去投奔圣母, 还能有什么得不到的恩典呢? 是以, 我的神子, 你必须坚心依靠至慈的圣母玛利亚, 不拘遇何艰难, 皆当去向她开诚相告, 我敢确保你必要常获得她的解救之恩。依靠圣母的真情, 实是我们致富减贫, 最捷要的门径。

第五十章 敬托神圣转求之式

敬托在天众天神圣人为我们转求, 也是获得主恩的善法。有两个方式, 其一是将诸天神圣人在天主台前, 所发的爱情, 所发的赞颂称扬之情, 全献与天主, 并将众圣人在世赖彼宠佑, 所立的功德, 全献与天主, 求天主看他们的这一切功德, 施恩与你。其二是想天堂上的神圣, 他们自己虽得到尊荣福境, 心满意足, 然而犹望我们世人也都能战胜成功, 将来能与他们同享永福。他们既如此存心, 我们自当怀着倚靠之心, 求他们为我们转达主前, 求主赏赐宠佑, 俾能战胜仇敌。更求他们在我们临终之际, 不致落于魔鬼手中。此外, 我们每次念及天神圣人们所受天主的奇恩异宠, 则当勉力发出敬爱欢乐之情, 庆贺他们得了天主偌大的恩宠, 宛如是你自己得了的一样。且当比赏了你自己更加喜欢, 因为天主的圣意, 愿意如此布散其恩。于是你可偕诸神圣讚美感谢天主。此等心情最中悦天主, 因而很能感动天主的心, 多赏我们恩宠, 又因众位天神圣人也因此更加喜欢, 所以更乐意为我们转求。

为着祈求神圣替我们转求，顶好的办法，是将一星期内按日分配，每天专敬礼祈求神圣中的一班，如此周而复始的祈求。譬如可按这个次序分配：星期日敬礼九品天神，星期一敬礼众先知，星期二敬礼众宗徒，星期三敬礼诸致命圣人，星期四敬礼众圣师，星期五敬礼众苦修隐修圣人，星期六敬礼童贞圣女及诸圣妇。至于童贞圣母玛利亚，大圣若瑟，圣弥厄尔，护守天神，本名主保，及本人特敬的圣人，则每日皆当敬礼祈求。然而当知，敬礼祈求神圣，庆祝他们的荣福，全是很好的，但若勉力效法他们的圣德，则是更好更可嘉的。

第五十一章 默思主苦以发善情

默想吾主耶稣的苦难以求恩典，论此前面已经讲过，现在试讲默思主苦以发善情之式。比如默想吾主被钉十字架时之苦，可以如此细想。耶稣既走到了加尔勿略山上，刑役们强剥他的衣服：耶稣前此受鞭答之时，皮破血流，鞭答之后又穿上旧衣。伤痕血迹渐干，皮肉与衣服粘结，现在又将衣服剥去，皮肉必随衣服撕裂，圣伤重开，圣血重流，想耶稣当时所受的苦是何等的惨痛。再想耶稣头戴茨冠，茨深入脑，当刑役推掷耶稣在十字架上的时候，他戴茨的头冲撞木架，茨更深入，他那时所受的疼痛必然难忍。刑役以三大铁钉，将耶稣手足钉在架上，锤击钉入，其苦钻心，又因被钉时耶稣的手足，离已钻的钉孔稍远，刑役们尽力拉扯，致耶稣全身的骨节脱落，疼痛异常剧烈。既钉之后，将十字架竖起，耶稣全身重量系在三钉之上，伤口时时张裂，手足时时觉的疼痛，真是不可以言状。而且身体牢钉架上，四肢不能伸缩转移，被悬的时间又很长，谁可拟想耶稣苦痛之万一？

思念及此，若愿感动你心，发出来爱主之情，便当想吾主的慈善，为爱你的缘故，甘受如此的酷刑：此时在你心中爱主之情，必要油然而生。人愈透澈天主的爱情，爱主之心愈也切。你既懂明了天主的慈善，及天主爱你的深切，回想自己辜恩负义，常犯罪得罪天主，此时便很容易发出来痛悔的心情。若愿发依靠的善情，则可想耶稣受此等极刑，无非为代人赎罪，为救罪人，为息天主的义怒，使天主怜悯罪人。你的确是罪人，耶稣受苦受难，正为给罪人

开启得罪赦之门。

天主自行向你邀请，以启发你仰望的心情，事既如此，为何你还畏惧，不敢全心依赖天主仰望天主呢？若欲启发喜庆的善情，则可默想从耶稣苦难内生出的利益。凡人因罪给天主加的凌辱，天主光荣所受的损失，赖耶稣的苦难，全然补偿。因此诸天神圣人更永远赞扬天主的仁慈，感谢天主的恩典，更称颂天主的光荣。耶稣的人性因此获得超越万物的权威，受诸神圣永远歌顿，永远钦崇。世人能得赦罪之恩，有了享受永生的盼望；魔鬼受了挫败，含永远之羞；天堂的门重新开启，叛神在天庭所失的地方又得补充；天神共庆又得了永远同他们赞美天主的伴侣，你将来也能列入此数，永远偕同他们赞美天主，职此一切皆是耶稣苦难所生利益的梗概。若欲发出悔罪的善情，当想只因了人的罪过，才使天主圣子受苦受难而死，罪的凶恶岂可限量？岂可不痛恨罪过吗？因此我深恨罪恶，从心痛绝，誓不愿与罪恶同居共处。若欲发出惊讶的善情，可想造化掌管天地万物的大主，甘愿受微贱受造物的捶击；光荣威严，诸位天神所钦崇，所欣赏，所欢心事奉的君王，甘愿埋在凌辱唾污之下；掌握生死之权，永生常存的主宰，甘愿为人类死于苦难之中；万善万美，全备无缺至圣的天主，甘愿弃受刑，宛如一个穷凶极恶的犯人。这是什么样的事？这是为了什么？这全是因天主爱人的缘故。上天下地岂能有比这件更可奇异的事吗？若愿发怜悯的善情，则当想至尊至贵，天主圣子，至美好至慈善，且极爱人的耶稣，甘心屈伏于万般苦难凌辱之下，谦逊忍耐，有若不敢不受的情形，犹如良善的羔羊，被豺狼围困裂食之势，其情其况实实可怜。

若再默想耶稣心内之苦，则更令人痛心难忍。试略想一二。耶稣圣灵深明天主圣父的尊美可爱，是自己深切爱慕的，又切望世人皆爱他，奈何世人不但不爱他圣父，且以无数穷凶极恶的罪过，凌辱他的尊威，辜负他造生养育之恩，耶稣因此感受无比的痛苦。耶稣所受苦痛的强度，是随他对圣父爱情的强度，我们又不能测量耶稣这般爱情的深度，故此也不能测量其苦的强大。耶稣极爱世人，愿意救众人的灵魂，特地为此降生于世，受苦受难，出了血

价方才赎回，奈何许多的人仍故意犯罪作恶，丧失自己的灵魂，使耶稣为他们白出了血价，白舍了性命。再说，耶稣原为爱人救人而降来人世，世人反嫉恨他摈弃他，凌辱杀害他，视之如仇，辜负他的好心，这使耶稣如何伤心，受何其大的苦呢？还有使耶稣大受其苦的原因，就是他明知自己可爱之母，童贞玛利亚，受的痛苦。圣母见圣子受极羞辱极惨酷的死刑，她自己感受万刀钻心，肝肠崩裂之苦。圣母这等痛苦，反过来又转成耶稣的苦痛，其猛烈之势更胜于他身体上所受的外苦。儿子的苦就是母亲的苦，这是人的常情；儿子的苦愈大，母亲的苦也愈大，母亲对其子的爱情愈大，儿子的苦愈增母亲的苦，母愈美善，子愈孝爱，母亲的苦也愈加增儿子的苦，这也是明显的理。然而世界上为子为母的，其可爱，其相爱，岂有可与耶稣和圣母相比的吗？若然他们彼此相怜，彼此相加的苦谁可测量其大，谁可言喻其重呢？耶稣是天主至亲爱之子，尊贵美丽，他因爱人的缘故，降来人世办理救人的事，然而反受人万般凌辱，极情难为，受尽内外诸苦，不但被人遗弃，无人怜悯，即连天主圣父也似乎将他舍弃，将万世万民的罪债，全置在他身上，向他要求偿还，丝毫不肯宽容。耶稣在此罪债重载逼压之下，苦不堪言，遂向天主圣父哀呼的说：「父，为何舍弃我呢！」听了如此凄惨的悲鸣，虽是铁石心肠的人，亦当为之粉碎，岂能有不动心哀怜的吗？

第五十二章 默思主苦以法其德

默想耶稣苦难，仅仅动心发善情，还不算尽善的地步，必须再进一步，勉力效法耶稣的圣德。首先不但要痛悔以往的罪，且当嫉恨你尚未克除的多数偏情，那是常给耶稣加苦痛的因素。其次当哀求天主宽恕你所犯的罪，感谢耶稣肯为我们补偿的恩爱，并求天主赏赐我们能热切爱慕奉事他的恩典。再次要立定志向，勇敢压制偏情，勉力效法耶稣在苦难中给我们立的表样，原来耶稣受苦受难，不只为救赎人罪，且为给人树立善表。假如我们愿意效法耶稣忍耐之德，则可依下列的次序，细心默思耶稣圣灵对于天主圣父，圣父对于耶稣圣灵，耶稣圣灵对于自己的肉身，或对于我们，及我们对于耶稣，当有何等的心情。

第一，想耶稣圣灵在万苦万难之中，伏于天主圣父台前，目睹天主的光荣，朝拜祂的无限威严，以谦卑至下的心，将自己奉献出来，以作牺牲，全愿听其圣父的命，承受愿意自己受的一切苦难。第二，想圣父向耶稣圣灵发露自己的圣意，愿他代人受苦赎罪，勉励他的志气，鼓舞他的勇敢，及见他甘心忍痛受苦，以补偿自己的尊荣，便心中十分喜悦。第三，想耶稣圣灵聪敏智慧，既知圣父愿意他代人赎罪，并为人立表，遂欣然将自己献出，甘心承受一切苦痛，将已圣灵全然交于恶魔的差役，任其残虐，且甘愿受尽天地间所能有的一切苦处，以悦圣父的心，以加天主的光荣。第四，要留神细听耶稣对你有何训言，在心灵中好似隐约的听见耶稣向你说：「吾子，你看我在这万般苦难中，是怎样的安心乐受，这皆是为了爱你救你的缘故，并为给你立表样。虽有比这更大的苦要我忍受，我也甘愿为爱你的缘故担负，毫不辞却。我也愿意你因以爱还爱的缘故，安心忍受你现在所有及将来能遇的苦难，因你所遇的一切苦境，不拘大小，皆是我所允准的，我愿你安心乐意的忍受。暖！你实在想不到，忍耐之德，是何其中乐我心的；然你既见我欣然忍苦的表样，亦能略领其梗概吧！我实在器重你所受的苦，我看的犹如无价的珍宝，我可用以装饰你的灵魂，为使你成了我可爱的净配。你何故推辞，不肯承受，反加我的忧苦呢？你若辞却你当受的苦，你要大伤我心，比从前用酷刑伤害我身躯，更使我难忍难受，请问你何忍而伤我的心呢？」

听了如此良善谆切的言语，你可抬头仰视，看是谁在如此训诲你。乃是耶稣基督，真天主真人，万王之王，救世之主，这样训诲你。观其被悬于十字架上，沉没于万苦之中，不但毅然忍受不毫烦乱，反似赴盛筵的一般，欢欣乐受。其圣爱之火，在苦难之中，就如火上加油似的，愈形炽热，并不是无可如何，勉强支持，也并非为自己个人的利益，全是为爱你的缘故，并为给你立忍耐德行的表样。你既看了耶稣乐受苦痛的表样，又听了耶稣谆谆的善劝，可以明知他心中的所愿所望，是令我们安忍所遇的诸般苦难。于是当鼓励你的心志，在所遇的苦患中，不但勉强忍耐，且勉力欢欣乐受，愿意更多受苦，以悦乐耶稣的心，以减耶稣的

苦。我们所遇的苦，若与耶稣的苦相比，不啻天壤之别，不过阴影一般。耶稣为主为师的，为爱你救你的缘故，甘愿受偌大的苦，你为仆役为徒弟的，为救自己的缘故，岂不该受此区区小苦，岂不该为报答耶稣恩爱的缘故，受这些微的苦吗？

耶稣的十字圣架，真是一部奇妙的神书，是一面光明的宝镜，它不只以言语文字讲论德行，且以躬行实践的德行，作实际的指导，作人的模范，引人取法追随，比世上多数惟以理论训人修德的书强的多。故此默想耶稣的十字圣架，实是丰富裕饶，颇有神效题的目。然若一个人平时默想耶稣的苦难，默想耶稣的忍德，及至苦难临身，却怨天尤人，这就如身为军人的，平日谈兵论战，自夸毅勇，一旦敌人来击，却弃甲曳兵，望风而逃，真是一个不足挂齿的儒夫。若对照耶稣诸般圣德的明镜沉想默思，只在勉发善情，并不勉力在实行上效法，这就如圣经上所说的糊涂人，照镜之后，转过背来就忘了自己是谁一样，所以我们特别该勉力的，是效法耶稣因己苦难圣死，给我们立的各等德行的芳表。

第七分 圣体圣事

第五十三章 圣体是神奇的兵器

为善作神战的四样兵器，我皆已一一讲过。然而尚有一样奇效神妙的利器，就是耶稣至尊至贵的圣体。圣体圣事既是超于各等圣事的，所以在作神战上，必定比别等利器，更加强大有力。前面那四样兵器，所以锋利适用的缘故。全是赖于耶稣的功德，而此项兵器并不是别的，却是耶稣的圣身实血，真天主真人的本身。用别样兵器，是我们凭仗主的名义，及主的势力，与仇敌争战，而用圣体圣事，却是主偕我等，亲身赴战，并替我们冲锋临阵：因为领主圣体，饮主圣血的，实在是与主合为一身一体了。

领圣体当分两种，一是实领，一是神领，实领圣体至多每日一次，而神领圣体则不拘次数，无时无地俱无不可，你当随神工神父的指示，勉力多多实领圣体，此外更当勉力神领圣体多多益善。

第五十四章 预备领圣体

为善领圣体，在领圣体前当用心预备。在领圣体的当时，该虔诚热心，在领圣体以后，当尽心感谢。

在领圣体前，若有大罪，必须先用告解圣事洗洁自己的灵魂。然后要将自己的神形所有，三司五官，全献与天主，因为不久耶稣要来将自己的灵魂，肉身，宝血，天主性，人性，以及他苦难的功劳，全全的赏赐给你。人虽然将其所有，全全献与天主，但若比于圣体的恩赐，则如无有的一般，故当勉力大发愿望，愿将诸天神圣人的功德一齐献与天主，庶几可在天主台前，呈献上一样堪祂享受的礼品。

若你领圣体是为克除你的私欲偏情，就当在领圣体的前夕，或有闲暇，也可更早一些，思想耶稣切望进到人的灵魂内。也正为拔除人心内的各等恶根。吾主的此种愿望是如何的诚切，是我们不能明了透彻的；但若细心体会以下两意，也可略见丝毫。其一是天主喜欢来住在善人的心内。圣经上天生亲自说过：「与人同居，实我乐趣」；别处又说：「吾子，请将你的心奉献与我！」其一是天主极恨罪恶，因为罪恶阻挡人与天主结合，又因罪恶与天主的本性极端相反。天主是纯全圣善，清明磊落，至洁至净，美丽无瑕的，而罪恶是穷凶极恶，是人灵魂阴森幽暗的惨境，是臭污不堪的疮病：二者相悖相逆的情形如此，无怪乎天主那样的嫉恨罪恶。因此缘故，在古经新经内，可以看见天主为消灭人罪所做的特等事迹，末了竟将自己的圣子，打发来世，受苦而死，也无非为这个终向。依圣贤们的讲论，天主恨罪心情至此，假若单为消灭一罪，必须耶稣受难而死，且至千次百次，耶稣也不推辞。因此可以推知，耶稣何其盼望进入人心，以拔除其中所有的恶情。默想至此，该当激动你的心，发出切望领圣体的心情，盼望耶稣到你心来，帮助你驱除耶稣和你的公仇，可屡次作此类的简短祈祷说：

「吾主天主，求你降来，相帮我这个可怜的受造物，为能克胜我与你的公仇」；「吁，吾天主，你是活粮，何时可以饱饫我灵，使我有力量，以拔除我所有一切的私欲偏情」，「这个可欣可慕

的时刻，几时能盼望得到！」既以如此的愿望，将你的心志坚定以后，遂可将你欲克制的偏情招来，与它相战，仆之击之，再三再四的对它发厌恨之情，发反对那偏情的心情，并当勉力做反对那偏情的实行，为磨折它，为将它远远的摒去。这是领圣体的前夕，及次日早晨宜发的善情及宜行的事工。

及至将要领圣体的时候，可以回忆自上次领圣体至今，所犯的诸罪，及所有的各等过缺，要发痛悔，恼恨未加小心，只图自己的安乐方便，竟如天地间并无至尊至贵的主宰，竟如耶稣不曾因人罪过，受苦而死的一般；恼恨只愿自己合意适性，不管天主的喜怒哀乐，竟将自己的偏私置在天主诫命以上；自想是何等负恩，何等的肆无忌惮。心中常发恐惧痛恨之情，自愧不堪再到天主台前。但又转念，自己的罪过虽大，而耶稣的仁慈更大，耶稣又不喜欢人在他前存有畏缩之心吗，反喜欢人带着谦逊痛悔的心，前赴圣筵。遂发依靠之情，把一切杂念驱逐干净，将心门大开，预备迎接耶稣，请他居住心中，永作你心的主宰。

领了圣体以后，该当收敛心神，将心门紧闭，谦恭敬爱，与主密谈神交。可向耶稣说：「吾天主，我心爱的耶稣，你明见我的软弱，最易被偏情所胜，单单仗恃我的力量，万不能脱出它的东缚。我的某一偏情攻我袭我的声势，猛烈异常，这是你所明知的；我的定志是先要将它拔除；然我虽然定志，虽然勉力，但是为能得胜，却全得依靠你。求你逼着我仇敌急速降服。」然后可转向天主圣父，将他所赐与你的圣子耶稣，还献与他，用为谢恩之礼，亦为求他看其圣子耶稣的功劳，再多加给你新恩，另为赏你克胜某一偏情之恩。作了如此献礼，并如此求恩之后，心中当怀起来坚望，要往前奋勇攻战，不遗余力。犹信天主迟早必要赏你能克胜了，你所意克胜的那私欲偏情。

第五十五章 领主圣体启发爱主之情

你在预备领圣体之时，若愿激动自己发爱主的心情，则当在领圣体的前夕，思念天主如何的爱你。试想全能天主因爱你的缘故，自无中造生了你，以作祂的肖像，又遣其惟一圣子，

降来尘世，三十三年，备尝千辛万苦，死于极苦极辱的十字架上，以赎你的罪，以救你的灵魂。祂犹以为不足，又同祂圣子为人建定圣体圣事，为用祂的圣身圣血作人的饮食，以充你的饥，解你的渴，以养你的灵魂；这等恩情的宏大，真是莫可名言的。

这等恩爱就各方面观看，皆显的高妙绝伦，即单看施恩者那面，也可见得此恩的宏大。施恩典的是无始无终的天主；天主自无始之时已爱世人，已预定了要用祂圣子的体血，作人类的神粮。念想及此，便当感谢天主说：「至尊至贵的天主，肯在无始之时，念及我这卑贱虚无的人，肯预定你圣子的体血，当作我灵魂的饮食，以保养我的神生。这是何其可喜可幸的事！」

凡是受造的神人，他们的爱情皆是有限有量的，惟有天主的爱情是绝对无限的，因为天主的本性是无限无量的。天主愿对世人发表祂无限的爱情，故将自己同性同体的惟一圣子，全赐与人，这是天主将自己天主而人的性体，及其所有，全赐与人，天主的爱情和祂的恩赐是同样宏大的。二者皆是无限无量的。赐恩施惠的人越尊贵，恩惠的价值也越高贵；若然无限尊贵的天主，赏赐我们的微细恩典，已是莫大荣幸，况今天主在圣体内所赐我们的，实是无可复加的，谁能拟想此恩的奇大？

若就天主赏人此恩的原因看去，则愈见的宏大奇妙；天主赐人此恩的原因，没有别的，只由于祂乐善好施之心，只因祂爱人深情的缘故，并非出于不得已，更非为已的私利。天主的本性自有万美万善，毫无所缺，岂有所求于人？人的感恩之情也不能给天主增加什么。天主毫无所图，毫无所望，只因了祂爱人的缘故，赐给人类这个无限量的恩惠。

再就受恩的那面看去，则更可见得此恩的伟大。人受天主如此的大恩，并非人的功劳所致。人不但没有功劳可提，却在天主前多罪多过，屡次辜恩负义，本不堪受天主的恩爱，而天主竟慷慨大方，赐人以如此神奇的恩典。

如此反复思维之后，则当向主赞叹的说：「吁。吾天主，至尊上智之主，荣福之主，我

本是卑污不堪的尘埃,你的圣心竟肯垂念我,愿与我缔结为一。天地间竟能有如此奇异的事?你愿亲近我这卑污不堪的人,你在我身上有何可俟,有何可取呢?你的神光照耀了我,使我明白你对我的心意,是愿我全心归向你,愿以圣爱之火变化我这尘俗之心,使我的心与主心合一,变为超脱世外之心。」

既明彻了天主的大恩大爱,又明白了天主的圣意,则当勉力以天主的圣爱,提拔你的心,务要超脱受造之物以上,并要从你自己内里逃脱出来。此时可将你的心灵引至主前,以圣爱的绳索与主紧相维系,与主心合而为一。遂将你自己完全奉献于主,惟以爱主为务,惟以悦主为怀,你的三司五官,及你的诸凡所有,纯愿为悦主而用。既知没有比圣体圣事更易使你与主合一,更能使你悦乐主心的,于是当尽你的所能,妥备你心,务把一切杂念尽数扫除,将心门开启,切望敬候,以欢迎耶稣临驾。可频频仰望主曰:「吁,吾天主,上天之神粮,无始无终的爱情,何时我心能被你的圣爱焚化,以全祭献与你呢?吁吾主天主,这个福庆的时刻,何时可至?何时我可惟独生活于你,惟独为你生活?此等福之生,美善之生,永远之生,即全忘却自己,全以悦主圣意而生的生活,几时能在我内实现呢?纯美圣爱的天主,我何时可得与你紧相联合呢?甘饴的神粮,何时我能全忘世味,惟以你作饱饫我心之粮?吁我灵惟一的珍宝,惟一的仰望,至甘至饴,全能天主,求你救我脱离世情的牵连,提拔我心,不受任何恶念的束缚,请以各等圣德装饰我灵。使我度此一生,单为悦乐你的心,将来以爱情度彼永生。吁吾天主,愿你的圣意全全承行于我。」领圣体的前夕,及次日早晨,当屡发此类的善情,以预备迎接耶稣。

第五十六章 领圣体时当发的善情

在领圣体逼近之时,当想你领的是谁。原是至尊无对天主的惟一圣子,在他威严之前,天堂的众神明,九品天神,皆小心翼翼,惟惶惟恐。他实是圣中之至圣,品莹玉洁,不可以比拟其纯,在他纯洁之前,万物皆显的污秽。他是造化你的主宰,又是为爱你而降生的救世

主，他曾为赎你罪，受人侮辱，不啻微虫，终于死在十字架上；当那时节，他仍是掌管生死，审判万民的君王。然后当想你自己是谁，你原是微贱卑小的受造物，又因你所犯的罪，变为至贱，是应受地狱永罚的囚犯。你又是辜恩负义的人；虽然屡受主的鸿恩，仍旧纵情恣欲，轻贱天主的圣爱，践踏吾主的圣血。像你这卑污不堪的人，而天主不可拟量的仁慈，仍许你前去赴此筵，不但是准许，而且是邀请你催迫你前去，甚至以永死之罚，警戒你不去之过。天主如此以恩爱待你，所望于你的并无多，只愿你有悔罪改过之心。将你全献与主，以承行祂的圣命。并坚信切望天主赦免了你的罪，保护你不受仇敌之害。既然天主待你如是恩爱，你当提起心火，诣主台前。领主圣体。迨神父诵「卑污罪人，辱主降临我心，」你当随着神父发谦逊说：「吾主，我实不堪领你的圣体，因我多次犯罪获罪于你，尚未痛心悔改。吾主，我实不堪领你的圣体，因我心灵尚未清洁，我的心灵多病多疵。吾主，我实不堪领你的圣体，因我心尚未融合与主，以悦乐你的圣心，以顺听你的命令。虽然如此，我却仰仗你的全能，因你的仁慈，变化我心，俾我能堪当领受你的圣体。」

既领圣体之后，务将一切世事忘掉，收敛心神，与主密结谈心，曰：「万物的主宰，我是卑微的受造物，你何以如此屈尊就卑，肯降到我的心灵内呢？」吾主必要答应你曰：「爱情使我如此。」你可复向主问曰：「亲爱之主，甘饴的圣爱，你在我身上可有什么愿意？」主必向你答曰：「我对你别无所愿，惟愿得到你的心，得到你的爱情，顾你的爱情，毫不分施与他物，全全的归于我，我愿在你心内燃起爱情之火，焚尽一切世爱，并将你自己焚化，以献与我，作一馨香之祭。盼望我全为你所有，你全为我所有。为能如此，必须你尽绝一切世爱，将你全献与我，以满全我的心意，不然我们终不能成此亲密的融合，因为任何世爱皆是成此联合的阻挡。愿你痛悔己罪，弃绝自己，如此我的圣爱便在你内，可有容身之地。你问我对你有何所愿，我再详细的向你说。我顾居住在你心内，也愿你进居我心，盼望你不离我，我不离你，彼此一心一德，你的心成我的心，我的心成你的心。愿你的一切视听言动，你的思

想及你的爱情，全集中于我。巴不得我能作你的主动力，从中支配你的三司五官！愿你全化于我，在我无限的性体中，分享平安幸福的生命，同时我可在你心里，找得安乐的住所。当初我在十字架上，披露我心，我所有的意向也正在于此。」听了这番亲切的言谈，便当勉力自献，为同耶稣为一心，以满他的愿望。又当偕同耶稣，在加尔勿略山，十字架的祭台上，将你一同奉献与天主圣父，并将普圣教会本日所献的弥撒，一齐奉献与天主圣父。首为感谢天主将己圣子赐与你的鸿恩，以及天主的其他各种恩惠，次为求天主常常护佑你，赏赐你一切急需的圣宠。末后当代亲友恩人，普圣教会，以及炼狱众灵，祈求天主，赏赐他们需要的一切恩惠。

第五十七章 神领圣体

实领圣体至多每日一次，而神领圣体则不拘次数，时时刻刻皆可以行此神工，这项神工除了自己怠惰之外，别无阻碍。这为人灵魂，是最有益的神工，也是最中悦主心的神业，你每次发盼望领圣体的心愿，天主耶稣必来给你付此天上的神粮，以养育你的灵魂。

你预备神领圣体，先当举心向主，痛悔自己所有的过缺，发谦逊。次当以依靠之心，仰望耶稣降临你的灵魂，以解你灵魂的饥渴，以治他的疾病，加他的力量，为能退却仇魔。每次到了当克制某偏情，或修某德行时候，则先当妥备己心，以神领圣体，求主降居你心，赐给你丰裕的圣宠，以能克胜某一种偏情，或修成某一德行。遇有不能实领圣体之日，可以在前夕将你的各个克苦，各个善行，都用为预备次日早晨神领圣体。次日早晨可想实领圣体的人是何其的有福，他们用此能将损失的清洁复原，能将失落的德行恢复，能分享耶稣十字架苦刑的各等恩宠。遂发热切的爱情，盼望领主的圣体，并向主子说：「吾主，吾主，我今日不得实领圣体，望你的仁慈，使我灵魂清洁，能妥善的神领圣体，请来加我灵魂以神佑，为能克胜各种偏情，尤能克胜我现时定志攻击的某某偏情。」

第五十八章 感谢天主

人所行的善功，全是从天主来的，这是信德的道理；为这缘故，一切全当归功于主，凡系修德行克制自己，所得的佳效，在诱惑上所得的胜战，以及别的各种公私恩典，皆当奉献与天主，该诚心感谢天主。你愿善行谢恩的本分，当想天主赏人的恩典有何意向；天主赏人恩典的意向，首在显扬自己的光荣，次在使人沾得恩益。故每次得了主恩，先当思想天主赐你恩典的意向，然后当深发谦逊，自认本来不堪受主眷顾，沾此恩惠；遂向主发谦逊说：「全能至仁的天主，你的圣目竟肯垂顾我这个卑污的罪人，赏赐我如此的大恩；愿主圣名永受赞美！」末了，可想天主以恩爱待你，深愿你以爱还受；遂当向主发热爱之情，将你身心全献与主，用以奉事天主，以承行他的圣旨。

第五十九章 自献于主

为善行自献与主的献礼，要紧有二，第一当与吾主耶稣连合一齐，第二当弃绝一切爱世物的心情。第一当与吾主耶稣连合一齐。吾主在世之时，曾将自己一生的功德，连同我们众人的功德，皆献与天主圣父，故我们献己功德之时，也当与吾主的功德，连合一齐，献与天主。况我们的功绩卑微不堪，与吾主的无限功劳合在一齐，才可在天主前有点价值，庶几堪受天主的垂顾收纳。第二当弃绝爱世物的心情。在自献之前，要紧自察良心，有无爱恋世物之情，若果有此牵系，则当恳求全能天主，替你将这束缚割断。不然，你的心既然溺于世爱，你的心已经献与世物，已不属你自己所有；你今再作献心与主之，这是拿着他人的物品献与天主，这不是讥笑凌辱天主的行为吗？我们多次作自献与主的行为，但是仍然在德行上不见前进，不能与主亲密结合，全是因为这个缘故。

人在未全断绝世爱之前，亦能自献，然而做此献礼之意，当为求天主帮助自己断绝此爱：此等献礼不惟可行，而且当急切的实行。不过这总不算正式的自献之举；为能做到正式的自献实行，必须将一切恋爱世物的心除去，将自己整个的奉献与主，丝毫不加扣留，单愿以主

作自己爱情的对象。可向吾主自献曰：「造生掌管我的全能天主，我今在你台前，将我神形内外一切所有，并我自己，全全奉献与你，任你的圣意，随意安排，生死祸福，自今迄于永世，凡你圣心之所欲，我皆欢欣承受，以悦你的圣心。」这种自献之举固为纯美，而然事属真伪，惟在逆境艰难间才能辨明。

如你真能这样自献，你便是世上最平安幸福的人，因为你既全属于天主，天主也要将自己全赏赐与你。这种慷慨自献的善举，且是克胜仇敌的上策，因主既已同你连合为一，主的能力便成了你的能力，还有什么劲敌能胜过你？若愿将你的斋戒，苦功，祈祷，善功等献与天主，当想吾主耶稣，会将自己的斋戒，苦功，祈祷，善功等奉献与天主圣父；于是可将你的一切善功，合与吾主耶稣的无限功劳，一同奉献与主，庶几可望悦乐主心。

你若愿献耶稣的苦功与天主圣父，为补偿你的罪愆，可以献耶稣受的某样苦刑，为补你的某样罪愆，亦可献耶稣所受的一切苦刑，为补你一总的罪过。自想单仗一己之力，万难补偿罪债，息主义怒。遂该去投奔耶稣，依仗他的斋戒祈祷，以及他的苦难圣死，以息主怒，以赎汝罪。此时你好似听见耶稣代你求告圣父说：「我今将我的苦功，为此仆所犯的诸罪，奉献与你，以偿你的公义，以息你的义怒，求你尽赦他的罪过，并将他列入被简者的数中。」你可俯伏于耶稣身旁，偕同他作此奉献，求为圣父及圣子的光荣，全赦你的罪过。可以用吾主耶稣一生的各种行实，作如是的奉献，不但为你个人，也可以为别人。

第六十章 灵魂的枯味与神慰

人对神灵之事，感觉热切之情，享受甘饴之味，有时是从天主来的，也有时是从魔鬼来的：为能确知来源，虽不容易，然自此等情感所生的效验，可以识辨。若所觉的甘饴滋味不引动你行善避恶，则可疑心他来源不正；若不是从本性来的，绝然是从魔鬼来的，断不能来自天主；使你所享的甘味愈浓厚愈甜蜜，抑或使你带有自喜自幸之情，则愈当对此等情绪怀疑。为此，你几时得享神慰，不管它来源如何，总不可即信，更好多思念你自己的卑贱，要加

倍的发谦逊；如此作去，即便你觉的神慰，真正是来自本性，或魔鬼的，也不能加害于你。反能使你得获神益。

同样，神灵内枯干无味之情，也能来自天主，或来自本性与魔鬼。若枯干无味之情令人怠于神业，厌弃事奉天主的事，促人找寻世间的安慰，则必是从魔鬼来的；若因所犯的罪过，或因怠于神功，灵魂感觉乏味，这自是本性的过失所致。至论天主给人加的枯干无味，无非是为催动人心，使人谨慎自守，远离一切无关于事主的事务。使人明了，真正安乐，单是天主的特恩，使人经过枯味之后，更加尊重天主的恩典，拳拳服膺，惟恐失掉；或为使人忠于事主，无论有无神慰，单为中乐主心而事主；或为看我们在乏味之中，仍然勇作神战，为加我们的功劳。故此，几时觉着枯干无味，当细心察考，是否因为你的毛病过缺：一察出来是己过所招，则当急速改除，然不当为恢复神慰，单该为中乐天主。若察实不是由于你的过失，便当安顺主命，甘心忍耐枯干之苦，以乐主心：这样作去，才算真正的热心。切勿因枯干无味，即间断素行的神功，而仍当勉力照常实行，虽然依你所想是徒劳无益，仍当恒心奋勉，当从主手内平心受此苦爵，因为是天主的圣意愿你如此；这样作去比你在神功内感觉兴趣，更有益处。若当你神志沮丧之时，加有纷杂烦乱之念缠绕你，灵魂真如没入五里雾中，幽暗阴森，不见天日，当此悲境惨局仍不该畏惧，惟当紧抱吾主的十字苦架，安俟天主开恩，使你拨云见日，此时若有世间的安慰来供你享用，你径可拒绝不受。

遇此等枯窘之苦，不可显露与别人，但可述说与你的神师，请他指教你，为更中乐天主，该如何行事，不可单为得到解除心苦的方法。此时当勉力多祈祷，善领圣事，只为求天主加你的勇气，能安心忍耐你的苦，背负你的十字架，为致谢吾主耶稣，昔日为你背负十字架的恩典。

或遇心神纷乱之时，至于不能善行素日所行的祈祷，或致不能善行默想，仍当照常的勉行：若在默想祈祷时，发不出善情，则可口内反复的念热心短诵。譬如说：「主速格以救助

我」；「我仰望了你，你不能让我含羞而退」；「主怜悯我罪人」；「耶稣圣心，矜怜我等」；「耶稣圣心，我依恃尔」；「我母我之依愿」；「仁慈之母，为我等祈」；「聊以迴目，怜视我众。」

在神灵枯窘时，如此勉力祈祷，安心忍耐，这正是真实的热心。因为真热心，就在于绝己私意，毅然背负苦架，跟随耶稣，不论领你何往，常常欣然乐从，真热心使人为主而爱主，有时且使人为主而离主。一般自欺自哄，或受魔鬼迷弄的人，稍失神慰，就不胜的忧戚惶乱，心怀抱怨；真热心的人绝不如此。天主赐人神乐，或夺人神乐，常是为人的益处，凡专务热心的人当明此真理，尤其妇女们更当对此留意。多有不明此端，而大受魔害的；一般素日谨慎防范，畏罪恶如洪水猛兽的，却在不意之中，忽受邪念攻击，来势凶猛，明悟被污浊之像萦绕不释，一时慌张无措，想己必被天主所弃；自想己心如此污秽，天主岂肯在内居住；由是遂自暴自弃，灰心丧志，将神功弃置不行，再不勉力战争，竟然俯首降仇，这是何其可叹的错误！这是因人不知道天主如此做法，是为引人谦卑自认，并为使人自觉弱懦，激人去投奔祂求祂救助，因而更能与祂亲切密结；可见这正是天主的恩典，所以本当更加感谢天主，为何反倒忧惧抱怨起来？故此你几时遇此境况，首当深思你的卑微贫贱，想天主如此待你，是为引你自觉空虚淨无，偏向于恶，深认如果无天主提拔助佑，不知你竟要伊于胡底，次当以坚望之心，仗托于主，深信天主必将垂顾救助你。天主许你受诱惑的磨难，正为拉你更加亲近祂。至为退却恶念，以谦逊忍耐，急速躲避为妙，徒事忧戚愤懣，丝毫无济于事。

第八分 作战至死

第六十一章 日行省察

做省察神工时，有三项当省察的事：第一当省察本日所犯的罪过，第二当省察招致那些罪过的机缘，第三当省察改过迁善的志愿。对于所犯的罪过，当遵以上第二十六章内所说，即为魔所败，灵魂受重创伤以后，当如何行事。察明了引你犯罪犯过的机缘，便当坚定志向，以后要谨慎躲避，不稍疏忽。至论改过迁善的志愿，要紧察考自己，是否全心依靠天主，全不

依靠自己。此外要恒心切望天主，祈求天主，加你的毅勇，务能拔除你的毛病，修成反对的德行。

在省察的时候，若见自己有所进步，不可以自足，怕生起来骄傲的心。更当勉力全心依靠天主，将已往全全的交付给天主，只是重定志向，勉力前进于将来。又当感谢天主，在日间所赐给你的恩典，诚心承认天主是万善的根源：凡你在修德改过上所有的佳效，皆是从天主来的，天主常保护你不陷于神形的患难，赐给你修德立功的机会，更赏赐你种种你所不知的恩惠；为此一切皆当在天主前虔诚感谢。

第六十二章 必须恒心战争至死不懈

灵魂的战争犹如肉身方面用兵的一样，攻守有变，进退不定，然而成功与否，全关于结局如何；故此说，善始者尤贵善终。为这缘故，在神灵的战争上，最要紧的是能恒心至死；若能恒心至死，则一生的功德皆不致于落空，即便在先曾入歧途，亦能转败为功。我们生活在世常得同私欲偏情战争，但我们的战争，是能将私欲偏情制服总不能灭绝，犹如野草一般，只可旋生旋拔，却不能连根铲除；故当恒心用克己的工夫，随生随剪，随长随除，如此勤苦，至死不可间断。专务修德的人一停了战，战斗的奋勉，必要被自己的私欲制服；又因魔鬼恨我们切齿入骨，万不肯同我们停战协和，若我们自动的同他停战协和，他必毫不留情的，使我们大受挫败。但是你听了这样的话，却不可惶恐害怕，至于不敢上前与你的仇敌交锋，要知凡是败于魔鬼手下的，皆是甘愿降服，束手待毙的，凡是不肯败于魔鬼的，必然能得胜利。因为魔鬼的数目虽多，力量虽大，总不能逃脱我们大帅吾主耶稣的手；你既是他圣名的光荣应战，他怎能袖手旁观，坐视你惨败于仇魔脚下？你如果全心仗恃耶稣的恩佑，尽力向前进攻，耶稣必定躬环甲冑，亲身来帮助你作战，势必将你的仇敌打的一败涂地，屈服于你足下为止。有时候天主不立刻来救援你，然不可因此惶恐，当坚心信服，天主绝不能使你陷没：天主有时故意迟迟，不来救你，是为观你忠勇战争之阵势，为多加你的功德，多增你天上的

荣福。

作如此的默想，很能坚壮你的心志，以勇行神战。有时你真是尽力的争战，然而见不到胜利，经过了延久的挣扎，才渐渐收得成效；天主普通是如此安排，是因为怕人起骄傲自足的心，是愿保存人的谦逊。再想吾主因为爱你的缘故，曾为你舍身赴战，以胜这个罪恶的世界，你自然该效法他的表样，不惜你的生命，前去与你的仇敌争战，誓死不愿与此抗逆天主，谋害你灵的仇敌，共立于青天之下，必欲尽力争战，将他殄灭，引以为快。即便单单的剩下一个仇敌，也当视如眼中之钉，背上之茨，非将他征服不能顷刻安心，因为所剩的虽然只是一个仇敌，也能大阻你神修的功成。

第六十三章 预备时期

人生在世是常期的战争·然而到了临终的时候，尚须作一末次决胜负的战争；若在这次战争内获胜，便能永远凯旋，若在这次战争内失败，则是永远沦亡。永远的大事去矣。然而若素日里奋勇战争，则到了临终时必能得到末次的胜战，因为人素日里既已养成战斗的习惯，一旦到了末次交战时，必能奏然应战，毫不畏怯，因而也能从容自如的获胜。若再将死亡一端道理常常置在眼前，严防仇敌乘机攻击，则更是预备末次凯旋的妥善办法。世俗人贪恋世福世乐的心盛，所以很怕死亡的观念来绕乱他们的心，夺取他们安然享乐的兴趣，所以也总不让死亡二字触他们的耳鼓，若偶然听见，必要避之大吉，总不敢迎面注视。如此他们常保存着贪恋世福的心，而且是愈来愈切，他们在临终时感觉的痛苦也愈大，也愈剧烈。反过来，为能脱离世爱，并为妥备此次的战争，最好的方法，是要常默想自己将来死亡的时刻。可在明悟中设想，就如你已到了临终之时一样，想你当时灵魂内万分窘急，心中困苦；想那时仇敌要给你设何埋伏，摆何阵式，想你那时当如何应付，当如何破敌的计策，一一活显的摆在你眼前，犹如身临其境的一般。设有二人，彼此约定，当以一箭之中否，解决胜负，谁不预先尽力演习，以作此关系重要的射击呢？

第六十四章 魔以相反信德之念诱惑临终人

在末次的战争内，仇魔惯使的计谋普通有四；一是摇惑人的信德，二是诱感人失望，三是诱感人妄恃，四是诱威人起邪念。为诱感人起相反信德的意念，魔鬼用些似是而非的理由，使人在信德上发生疑窦，或令人发不出坚决的信心。当你受如此诱惑攻击时候，要舍弃你自己本性的悟力，只可用意志之力拒绝魔鬼说：「奸诈的魔鬼速退：我的耳没有听你唆使的闲暇，我简单的全信罗玛教会所信的一切。」倘奸魔向前问你说：「罗玛教会信的是什么道理？」你更好不用直接答应他，只好心中勉力发信德，若是答应，只可以说：「我信圣教会所信的一切真道。」若魔鬼仍行究问，你所信的究竟是什么道理，你仍该当答应的说：「圣教会所信的皆是至真至实，不能舛错的道理」。如此杜绝魔诱，魔鬼终无攻陷你的可能；最当谨慎躲避的，是不可与仇敌直接辩论。纵使他以经言，或以任何情理，掷于你耳中，摇惑你的明悟，你可一概置若罔闻，惟以心神与主紧相连合，可以祈求说：「吾主天主，造我赎我之主，请你勿远离我，请你速来救助我，勿许我离开你的圣教，赐我能终于你圣教信德的怀，以得永享你的天福，亚孟。」我上面所说，要舍弃你本性的悟力，因为人到临终的时候，明悟昏瞶，魔鬼狡计多端，当这情形之下与魔辩论，焉能胜任，即便能够，也不过是徒费神思，不若简单置之不理，简单的拒绝他更好。

第六十五章 魔以失望诱惑临终人

人到临终时，魔鬼就将人一生的罪过，罗列在他目前，并且放大其形，描画的分外丑恶，使病人惶恐畏惧，以引他失望，疑惑天主是否赦了他的罪；这是在人生命末期，魔鬼惯用的第二陷计。人对往罪的追念能是从天主来的，也能是从魔鬼来的，要紧分别清楚。若想起自己以往的罪，心中发出痛悔谦逊，并依靠天主慈善之情，则知这种意念来自天主：然若因为记念往日之罪，心中惶乱不安，使人自谓，已再无获得罪赦之望，则此意念必然来自魔鬼，是毫无可疑的。人当此际，愈加谦逊痛悔，愈加依靠天主的慈爱，则愈易退却魔诱，愈能中

乐主心，光荣天主。是以你在临终时，痛悔你以往之罪固然很好，但是尤当依靠耶稣的无限功劳，求主赦免你的罪过：即便你好像心中听见天主愿意降罚你罪的声音，仍不可失望，惟当深发谦逊。当向天主说：「吾主，我深知按我所犯的罪，我应受你的严罚：然你的仁慈远远超过世人一总的罪，我单靠你的仁慈，求你宽赦我的罪过。我虽应受你的弃绝，但愿在我身上显扬你的仁慈；将我全托付于你手中，凭你定断好吧！主子，你是我的天主，你为救我曾受万苦万难，我何能怯惧，不敢仰望你呢？你纵然罚我，我仍是仰望你。」有此等望德的，必不能丧失灵魂。

第六十六章 魔以妄恃诱惑临终人

魔鬼为陷害临终人用的第三跪计，是引诱他起自矜自恃之情。人在临终时，回忆自己一生多行善功，一生发奋勉力修德行，在神战上并未示弱，遂不想此一切皆赖主佑而成，不禁自喜自许，以为升天一事如操左券；不知这简直是中了魔鬼的计策了。是以你当常存有戒心。总不敢因一善功自幸，一切全当归功与主，自认为无功之仆，单凭天主的仁慈，及耶稣苦难的功劳。望天主赏你天国之福，万不敢想是你的功德应该得到的。若魔鬼谄媚你，赞美你平时勇于作战，屡屡克胜仇敌等因，你当转心向主认此一切皆系主恩，虔诚感谢天主，求祂单因自己的无限仁慈，将你收录于被简者之数内，为得将来能赞美祂的仁慈于无穷世。如此作去，魔鬼的奸计必然无可如何，你能安然享得你平生神战的佳效。

第六十七章 魔以幻像诱惑临终人

魔鬼与人有不解之怨，为陷害人灵，真是无所不用其极；他若见自己设的千百计策皆归失败，则要冒充光明之神，使人明悟起种种神奇的幻像，以欺哄人；这是魔鬼的第四计策。你在临终时，魔鬼用此来攻击你，你当深深谦卑自下，拒绝申斥魔鬼说：「地狱恶魔快离开我，回你那幽暗禁所去吧！为何要假冒光明之神，来欺骗我呢？我深认我是无功无德，满身罪污的，何敢奢望天主赏我这类奇异之恩？我惟仰望天主的仁慈怜悯我，童贞圣母及大圣若

瑟作我的主保，众天神圣人为我转达；这为我全然足够，此外我再不敢高攀妄想。」设或你所见的佳景奇像，实在有凭可信，然而仍旧不可遽信，还是本着谦逊的心，驱逐远退更好。反正天主的奇恩只赏与谦逊人；即便是天主真赏了你如此这般的奇恩，你的谦德绝不能使那奇恩受损；若果真是从天主来的，天主自有方法，使你明见灼知，所以你并不该关怀挂虑。

凡此四种皆是魔鬼诱惑临终人惯用的策略，他看每人平生有那样偏向，就更多用那样策略攻击人。他与世人彼此作战一样，几时知道敌人的弱点了，便将精锐聚往那点，以全力攻之陷之。是以你平时若知你的特别偏情，便要尽力克制，不但要克此弱点，且要使此险地更加坚固，如此预备妥当，魔鬼将无入手攻你的地方。可知平时常当固守严防，以准备作那末次的大战；若果素日不善于防守攻取，一旦到了作末次决永远胜负之战时，恐将落于临阵才看兵书的遗憾。

神灵战术终

神灵战术

原著者 L. Scupoli

Imprimi potest : R. P. Jos. Nuyts, c. i. c. m. Provincialis de Siwantse

5 Septembris 1946

Imprimatur : Cardinalis Thomas Tien Archiepiscopus de Peip'ing

5 Septembris 1946

译述者 常守义司铎

发行者 明德学园

印刷所 北平西什库印书馆