

1637



《灵修生活的基础》

叙兰神父着 / 王保禄译

中译本序言

叙兰神父 (Surin , Jean-Joseph , 1600-1665 年) , 是法国苦行奥秘神学家、耶稣会会士、著名的传教士、和驱魔神父。于 1634-37 年间, 他因在法国卢丹地区 (Loudun) 成功驱魔而著称。他作为优良的灵修导师, 有崇高的圣德以及讲道的天赋, 他经受过严峻的考验, 一直为人们所景仰称颂。

在 1755 年修会神父们的集会上, 于阿基坦省 (Aquitaine) 长上们的大力推荐下, 总院长将他的姓名, 列入他们的法国功臣名册中, 可见他受到教会人士的高度赞扬与尊敬, 因此名垂青史。在 1755 年修会神父们的集会上, 于阿基坦省 (Aquitaine) 长上们的大力推荐下, 总院长将他的姓名, 列入他们的法国功臣名册中, 可见他受到教会人士的高度赞扬与尊敬, 因此名垂青史。

叙兰神父于 1600 年, 生于法国西南部港市波尔多 (Bordeaux) , 是当地城市议会议员的儿子。他从小就非常虔诚热心地恭敬天主, 受到人们的赞美; 八岁就发愿终生守童贞, 十岁就遵照一位加尔默罗隐修士的教导做默想祈祷。他 15 岁时就苦苦哀求父亲, 终于获准进耶稣会修道。他在波尔多市完成初学阶段, 然后被送往拉夫赖士镇 (La Fleche) 和鲁昂市 (Rouen) 深造。他天性爱好离群独处, 避世隐居, 过祈祷的默观生活; 他的虔敬热忱和广博精深的教理智慧, 使他特别适宜指导人们的灵修生活。

他 30 岁时, 已被人们公认为是指导信徒善度完美圣洁的灵修生活的非常难得的良师益友; 而且我们从他留下的书信中, 知道当时许多虔诚的教徒, 都向他请教灵修之道。他更热心讲道传教, 从他所居住的马雷内 (Marennes) 地方, 他经常到附近的乡村城镇去, 风尘仆仆地奔走做牧灵工作; 通过他的耐心教导及虔敬榜样, 成功引导许多人皈依爱慕天主。他对内修生活卓越超群的深邃造诣, 以及灵活多样的教导方式, 深得长上们的器重, 经常委派他担当艰难困苦、棘手危险

的宗教任务。

他们特派叙兰神父到卢丹地方的吴苏乐 (Ursulines) 女修院去，因为那里有 51 位修女和她们的院长，相信都因附魔而神经失常。叙兰神父在书信中表示，毫无疑问的，那的确是严重的附魔事件。1634 年 12 月 7 日，他动身从马雷内地方出发，前往吴苏乐女修院，执行驱魔的神圣任务，特别要引导该修院的院长珍妮·安格斯宫姆姆 (La Mere Jeanne des Anges)，步上正确的灵修途径。这位既有智慧又虔诚的院长，当时正遭受严重难以言喻的心灵折磨考验。

据说，当他到吴苏乐女修院驱魔时，亲眼目睹可怕的褻渎圣体情况；他立刻自我奉献，宁愿魔鬼惩罚他，以消除和赔补这种严重的褻渎罪行。他果然如愿以偿，从 1635 年的耶稣受难节开始，此后二十余年，他一直被魔鬼所缠扰折磨，陷入绝望的身心困境中，甚至觉得自己将会受到地狱的永罚。情况最严重的时候，他的手足、眼睛、和舌头都麻木不仁，思想混乱，神智不清，言行举止荒唐，甚至极端幼稚；因此，经常遭受人们的冷嘲热讽。他反而因他人的耻笑蔑视，使他有幸能分享救主耶稣基督的苦难，感到非常欣慰喜悦。

尽管如此，在这种最困难无助、山穷水尽的绝境中，亦无法阻止他热心祈祷默想和讲道传教。他固然不能阅读书籍，或研究任何课题，来妥当准备讲稿；但是，一旦登上讲坛，他虔诚庄严地划了十字圣号之后，整个人的精神面貌，就奇迹般地焕然一新，仿佛脱胎换骨一般，讲道铿锵有力，直达人心，极富感染力。他那充沛的灵修精神，顿时展现无遗；他那强而有力的声音，滔滔不绝、口若悬河的雄辩言词，赢得人们普遍的赞赏钦敬。他的医生都异口同声宣称，这确是令人鼓舞、不可思议的恩宠神迹！

到 1636 年底，他的长上命令他停止在卢丹地区吴苏乐女修院的工作，回到故乡波尔多市，任命他牧灵讲道理的任务。这时他的父亲去世，他成功地劝导慈母进入加尔默罗隐修会，与在那里当修女的女儿一起修道。鉴于许多人的强烈要求，他的长上于 1637 年又派他回到卢丹地方去，继续他未完成的任务。那时，以超凡入圣的德行着称的圣

方济各沙雷氏 (St. Francois de Sales , 1567-1622) 刚于 15 年前逝世 , 吴苏乐女修院的院长姆姆发愿 , 并与叙兰神父一同前往圣人的坟墓朝圣 , 终于使她脱离魔掌 , 恢复正常。我们从叙兰神父留下的书信中 , 清楚地看到他如何谆谆善诱地安慰鼓励院长 , 使她坚强起来 , 特别耐心仔细地 , 教导她内修生活的精髓 , 成功激励她放下对一切世俗事物的依恋和执着 , 以深邃的谦卑精神 , 恭敬侍奉天主 , 过祈祷默观的修道生活。

他回到波尔多城市后 , 自己的情况也大有改善 , 思想精神完全恢复正常 , 只是口舌肢体依旧麻痹 ; 他不能行走 , 甚至无法执笔书写 , 而且还经常受到强烈的诱惑考验。在这种羞辱难堪的境况下 , 修院的人们为保障他的身体安全 , 有时甚至把他拘禁起来。他成为一些人鄙视嘲笑的对象 , 却令其他人焦虑不安 ; 但他则心甘情愿忍受这些痛苦折磨 , 将这一切完全奉献给天主 ; 反而在如此艰苦的困境中 , 即使手足动弹不得 , 他尚孜孜不倦地、竭尽全力口述文思 , 请人笔录 , 完成他的名著《灵修的教理》二册 , 以及《灵修生活的基础》; 他甚至还抽空探望村庄城市的贫苦人民 , 尽心尽力教导慰问他们 ; 他给贫穷困苦的到来带来欢乐安慰 , 给病痛绝望的带来希望喜悦。

他晚年热切渴望再回到吴苏乐女修院 , 去探望他曾指导过的修女们 , 但他的长上因他年迈体弱 , 不宜远行 , 并不允许。感谢天主 , 他在临终前八年 , 终于恢复正常 , 便加倍专心致志于默观灵修生活 , 与天主默契共融 , 同时勤苦埋头着书。吴苏乐女修院的院长珍妮·安格斯宫姆姆于 1665 年正月底逝世 , 叙兰神父则于同年的 4 月 21 日 , 魂归天国 , 永远安息在他所挚爱的救主怀抱中。他终生深得圣神默感启迪的恩宠 , 因此留下的灵修杰作有 :

- (1) 《灵修的教理》二册 (Catéchisme spiritual I-II)。
- (2) 《灵修生活的基础》(Fondements de la vie spirituelle)。
- (3) 《心灵的圣歌》(Cantiques spirituels)。
- (4) 《灵修对话》(Dialogues spirituels)。

(5) 《论奥迹与庆节的灵修书信》三册 (Lettres spirituelles sur les mystères et les fêtes I-III)。

叙兰神父所著的《灵修生活的基础》(The foundations of the Spiritual Life), 内容全部取自神修名著《师主篇》; 他摘录书中的章句, 舍去原书冗长的部分, 忠实地保留了原著的风格精神, 然后深入浅出地详细解释, 尽情发挥, 可说是《师主篇》的菁华注解。《师主篇》内容简单扼要, 文笔简洁有力, 为中世纪脍炙人口的灵修杰作, 是一部足以与《福音》永垂不朽的宗教经典; 翻译之众, 版本之多, 在天主教的圣书文苑中, 除了《福音》之外, 可说是无出其右。在二千余年的教会历史中, 它对西方基督徒的灵修发展和影响, 可谓源远流长, 无远弗届。

《师主篇》(Imitation of Christ) 又名《师主吟》、《遵主圣范》、和《效法基督》; 传为德国隐修士多默·耿稗思 (Thomas à Kempis, 1380-1471) 所著。1640 年明末, 耶稣会士阳玛诺神父 (Emmanuel Diaz) 以《尚书》中的“谏诤体”, 从拉丁文初译为中文, 名《轻世金书》, 在中国明清两代广为流传。《师主篇》的宗旨就是教导基督徒如何效法主耶稣基督, 敦品励行以修证完美圆满的崇高圣德。本书以不断与基督对话的形式来阐述, 是由独立篇章汇合而成, 各章之间并无明显的脉络或主线; 全书共分四卷, 分别是: 益灵善言 (25 章)、内修生活 (12 章)、内心的安慰 (59 章) 和论圣体圣事 (18 章)。

《师主篇》是由忠贞不渝跟随基督的人, 在十字架考验的人生旅途中, 尽心尽力勤修苦练, 经过艰辛逆境磨难之后, 从虔敬默观生活的锻炼之中, 经验凝聚而成的灵修结晶, 是于救主耶稣基督内生长成熟的灵魂之生命硕果。本书注重默想与祈祷, 使心灵更接近天主, 与祂默契共融; 而在生活中则积极训练弃绝自我、克制私欲偏情, 强调宗教体验胜于系统神学的钻研与思维。因此《师主篇》论述真正基督徒的实际灵修生活, 就是不断努力以主耶稣基督为榜样, 学习祂与天父、与自己、与他人的关系, 亦步亦趋地效法基督。其主题是追随耶稣并轻视世俗, 勤苦锻炼内修生活, 竭尽全力获得内心的安慰, 重视

善用圣体圣事，最终达到与主耶稣契合！但这并非要离群隐居，而是意味着不再眷恋任何世俗事物，摆脱万事万物的缠缚，抗拒所有一切的肉体情欲。这正是“在世而不属世”，超然物外，遗世独立，像中国禅宗所说的境界：百花丛中过，片叶不沾身！

耿稗思认为基督徒在世上，要认清自己的本来面目，就是轻贱自己，谦卑自下，自知一无所长，要弃绝自己，摆脱自我；要轻视外物，只管内修，学圣人善表，克制私意情欲，不存私爱心；然后才能默想基督的一生，仿效基督的生活及行为，以达到与主耶稣亲密无间地结合的圣善境界。书中特别强调谦逊忍耐、心地纯洁、意向正直、自我检讨、良心无愧。要爱慕耶稣，将身心交给天主。最后讨论圣体圣事的重要性：强调圣体是灵魂生命的神粮，要深刻明白圣体和《圣经》是灵魂最需要的；善领圣体能多得天主的恩宠，能与主耶稣基督结合共融。

全书洋溢着典型的苦行修道主义精神，《师主篇》将灵性与世俗事物，分得非常清楚：为得永生当受万苦，以今世的暂苦换得永恒的真福；要视尘世为短暂的苦海，并非我们安歇之处，天堂才是永恒的故乡。要弃世物如敝屣，鄙弃尘世的荣华富贵，以良心无罪为光荣，在天主内享受安乐。默想天上高超的道理和耶稣的苦难，安歇在祂的圣伤中，遇着艰难考验，要勇于忍辱负重，喜欢患难就是喜欢背负耶稣的十字架。除了爱慕天主和全神贯注地服事祂之外，世间所有事物都是虚无缥缈的，应该委身顺服地寻求天主旨意，要有坚定不移的信德。要轻视世俗的智慧，因为高谈阔论神学和《圣经》，不能令人成圣成贤；只有行善避恶、修德立功，方能获得天主的恩宠。爱慕奉事天主，谨慎地走天堂的道路，才是最大的智慧，才是真正的学问。

《师主篇》内容用辞简单易明，贯串着轻看世界的观念，充满深邃的人生哲理，诚恳阐述灵修的精髓。书中直接引用《圣经》的地方并不多，但《圣经》的精神却无处不在。书中主张灵修的根本，在于沉思默想中走近基督，并以基督为榜样三省吾身，从而获得德性的提升，最终与基督合而为一（若 17：21）！简而言之，就是在天主的神

光恩宠指引下，攀登完美圆满成全圣德的巅峰。《师主篇》是一个丰富的灵修宝库，蕴藏着无数珍贵的亲切教诲，对处于各种生活环境中的 人：如自觉心火冷却的人、信德动摇的人、陷入诱惑困境中的人、遭受贫困迫害与痛苦的人、尘世事务繁忙的人、身在顺境中的人、身陷逆境中的人、遁世隐居修道的人、要常与世人交际的人、虔诚关怀永生的人等等；都大有裨益。

此书言词虽然浅显易懂，但意义精辟深远，感人肺腑，韵味无穷。作者严厉时毫不留情地揭发你的毛病，道破你的心病，宛如严师训弟子；温柔时则和蔼可亲地慰问你的烦恼，抚慰你心灵的创伤，宛如慈母宠爱儿。《师主篇》给予你光明智慧、指导训诫、安慰喜悦；字字句句动人心弦。因此，自古以来，一直受到最崇高的评价：教宗圣庇护五世、教宗圣庇护十世、圣嘉禄、圣伯拉明枢机、殉道烈士圣多默·摩尔（St. Thomas More）等圣贤，还有教内教外的哲人学士，都大力推崇褒扬。耶稣会创始人圣依纳爵（St. Ignatius of Loyola）甚至在他的《神操》（Spiritual Exercises）中特别强调：要“抽空阅读些《师主篇》、《福音》、及圣人行传，必获益良多”！

叙兰神父所著的《灵修生活的基础》，虽然仅仅摘取《师主篇》中的 50 段重要的训导，加以详细阐述发挥，但却保存了原书的精髓。全书共分五册。每一册各有九章或十四章；我们仅仅阅读每章的标题，便如当头棒喝、醍醐灌顶，极富启发性。书中强调真正的修行者，在心内与天主交往，专务内修及天主的事。我们务要轻视弃绝自己，轻贱世物，弃舍万物，摒弃世乐，自然得甘美神慰。虔诚的修道者，必遭天主的严峻磨难；能安忍患难考验，自会获得平安神乐。同耶稣交往，才算有才能；会款留耶稣，才算有智慧。要当耶稣的朋友，甘愿畅饮祂的苦爵；要全神贯注在主耶稣身上，全心全意挚爱祂；为爱耶稣甘心受苦受难。常默想天上高超的道理，观想耶稣的苦难，安歇在祂的圣伤中。不要仗恃自己，唯独信赖天主。心灵单纯指向天主，纯洁得到天主；虔诚奉事爱慕天主，不随私意，委身遵从天主旨意，为爱祂而抛弃私爱和私意。爱慕天主的人不怕死，不怕罚，不怕审判，

也不怕地狱。终生轻贱世俗，精进灵修，守好会规，多行克苦，爽快听命，不随私情，向主奉献一切，全心信靠天主，任祂随意处置自己！灵修功德不在于多得神视境界，或神魂超拔，或精通《圣经》；也不在高位，唯在于真正谦卑自抑。甘心随天主圣意，必得祂的恩宠；能为祂弃绝肉欲快乐，必得圣神的甘饴神味。

圣女小德兰在自传《小白花春天的故事》中，再三提到《师主篇》对她灵修的深刻影响：她在谢圣体时，常常虔诵《师主篇》的经文（注：见第4章）；她长期以来，都以《师主篇》书中的神粮，来滋养她的心灵（注：见第5章）。最重要的是，她说：“每当我感到神枯无助时，《圣经》和《师主篇》给我最大的帮助，我从这两本书中，找到隐藏着的，最真实、纯净、滋养的‘玛纳’（出16）”（注：见第8章）！圣女熟读《师主篇》，甚至能背诵书中的章句呢！当她初进圣衣会穿会衣后，心里一直热切盼望发圣愿时，特别虔诚恳切地默想祈祷，她说：“我的默想是依照叙兰神父所著的《灵修生活的基础》。”（注：见第7章）！可见《师主篇》和《灵修生活的基础》对她的“神婴小道”的影响多么深远！

因为叙兰神父的《灵修生活的基础》，不仅给我们神学知识，和道理教训，更引领爱慕主耶稣基督的人们，直接来到天主的面前，亲近主、祈求主、事奉主、和敬拜主。它给信徒明确地指出一条，切切实实挚爱天主的灵修捷径，追求在日常生活中与天主相偕，与祂亲密无间地结合，使自己消失在天主内，达到天人合一的完美圆满境界。它给予我们基督的平安、喜乐、神慰、与丰沛的恩宠。我们馨香祷祝，愿读者像圣女小德兰一样，从本书中汲取超性的神粮，滋养自己的灵命！愿书中步武基督芳踪、爱慕十字架的精神，鼓舞我们谦卑地俯伏归向天主，爱慕主耶稣基督，修德成圣，并在人间放射出灵性的灿烂光辉！

王保禄于加拿大，亚省，爱城
圣母加尔默罗圣衣瞻礼
2015年7月16日

目 录

中译本序言	1
壹 册	10
第一章 如何在心内与天主交往	10
第二章 如何全心轻视自己	14
第三章 如何弃舍万物而得万物	21
第四章 如何弃绝世乐而得甘美神乐	25
第五章 愿饱受冤屈而邀得天主的青睐	31
第六章 屈居末位而得高位	37
第七章 千锤百炼方成圣人	41
第八章 如何同耶稣交往并款留祂	46
第九章 轻贱世物胜读万卷书	51
贰 册	54
第一章 轻视外物则天国自然降临心中	54
第二章 如何以天主的眼光来看万物	58
第三章 勉励克己是成圣之道	62
第四章 全心信赖天主而不该狂傲自恃	66
第五章 过于自信而从心所欲则障碍天主的眷顾佑助	70
第六章 寻求私利则丧失天主的宠爱	74
第七章 单纯寻觅而纯洁找到天主	79
第八章 懂得受苦能获得真正的平安	83
第九章 如何在一切事物中享有天主	88
叁 册	92
第一章 如何意识到而舍弃自我	92
第二章 甚至在小事上完全弃绝自己	94
第三章 如何不再意识到自己	97
第四章 耶稣仅居住在空无一物的心灵	100
第五章 不求私利而全心奉事爱慕天主	102
第七章 谦卑爱主使人获得神光启示	110

第八章	真心爱耶稣不寻求尘世的感官欲乐.....	113
第九章	圣体中的主耶稣是贵宾、伴侣、朋友和净配.....	116
肆 册	122
第一章	如何以天主为独一无二的一切	122
第二章	真修行人漠视闲言碎语	126
第三章	能舍弃万物而专心默想的人极少.....	129
第四章	弃绝自己与天主结合共融.....	133
第五章	全心爱慕天主则无所畏惧	138
第六章	真正拥有并享受天主	141
第七章	谁能听到永恒圣言的教训	145
第八章	心灵正直纯洁则万事裨益灵修精进.....	148
第九章	如何修行准备善终	151
伍 册	155
第一章	韬光晦迹是真修行人	155
第二章	契合主旨一视同仁天主化一切	157
第三章	毫无保留地奉献你所有的一切	159
第五章	谦卑服从不求私利	163
第六章	热心祈祷比勤奋学习更有益	166
第七章	与耶稣同受苦进入祂的奥秘	169
第八章	如何畅饮耶稣的苦爵	172
第九章	挚爱天主是祂最深邃的智慧	175
第十章	如何辨别天主的旨意	178
第十一章	谦卑是灵修生活的基础	183
第十二章	完美的信德只重视无形的事物.....	187
第十三章	默想基督的苦难是爱主的源泉.....	191
第十四章	轻贱万物事奉天主得甘美神慰.....	193
附 录	200
	致某贵族夫人的灵修书信	200

壹 册

第一章 如何在心内与天主交往

【默想】“在心内与天主交往，而对尘世外物情欲无所贪恋，这才是真正修行者的本色。”（B.2：C.6）。（注：即《师主篇》卷2，第6章）。

问：什么是与天主交往？

答：就是让天主充满你的内心；你必须做到三件事，才能达到这种灵修境界。

一、首先，你必须持之以恒、聚精会神地专注于天主的临在，不断地朝思暮想着祂，永志不忘；因为你要全心、全灵、全意、全力地挚爱祂（谷 12：30），唯独为祂辛勤劳苦地工作和修行。当一个灵魂立下坚如盘石的决心，要虔敬事奉祂，她一旦发觉自己稍微远离了祂，必定整天勤修苦练，以便立刻回到祂身边，享受祂临在的恩宠。这为她并不困难，因为她下定了坚强而神圣的决心，使自己习惯成自然，她永远无法忍受，失去她心爱净配温馨甜蜜的临在。

二、你要与天主交往，必须做的第二件事，就是凡事都必须契合天主的神圣原则，要透过祂的恩宠，忠心耿耿地遵从圣神的光照启示，而且完全倚靠来自天上的宠佑。有深邃内修精神之人的这种行为，与那些仅随人性的动机而行事的世俗中人，截然不同；后者只听从他们自然天性的理智，完全受自己意志力的引导，任性而固执己见，只喜爱他们自己私心所选择的事物，最多只设法避免做那些很显然有罪的事情罢了。

虔诚热心的灵魂则遵循迥然不同的途径。她们在心灵深处与天主默契交谈，浑然忘我，超然物外；她们所做的一切都是超性的，因为都是祈祷默想的结果。她们尽心尽力降服自己的感官欲望，克制她们

的自我意识；她们凡事都先交托给天主，所做的一切都只为讨祂的欢心。因此，她们事事成功，因为天主与她们同在（创 39：23），祂总是会仁慈慷慨地恩赐她们所需要的佑助。她们唯独遵从天主的旨意，只愿意做她们知道是祂所喜爱的事务；但其他世人的行为，都是随心所欲的，或随意任性的，或欲获得某种人性的利益。她们却与众不同，总是保持正直、诚实、纯洁的意向；天主的圣宠一直在引导着她们行事，是圣宠在指挥她们所有的行为，她们与圣宠合而为一，而且永远不分开。简而言之，她们竭尽全力，达到一种崇高的灵修境界，完全拥有天主，在心灵与祂结合共融，祂就是她们惟一的向导和师傅。

那些从未体验过我们上述境界的人们，或许会认为这是多么可悲，而令人厌烦的境况；但那些尝试过的人们感觉恰好相反，只觉得身在其中，如在天堂，幸福愉快无比。因为她们除了享受天主临在的极端喜悦神乐以外，还有更重大的利益，那就是天主随时随地都准备给予她们，有益灵修的默感指示，正如我们《师主篇》的作者所说的：“倘若你退隐在你内心去，与天主亲密交谈，就会听到祂给予你的回答（咏 85：9）。”而且还有：“悉心谛听天主在她内心密语的灵魂，真是有福啊！她从天主的口中（撒上：3：9），领受了天主神慰的话语！”（B.3：C.1）。这种深邃的心灵境界，当然不能立竿见影，轻易获得，而是勤勤恳恳、刻苦修行得来的。一个虔诚热心的灵魂，怀着纯洁圣善的意向，坚持不懈地默观天主的临在；最后才堪当受到天主的青睐，让她知道祂对她的神圣计划。

三、你必须做的第三件事，为使你永远不会失去你心爱净配的临在，就是要熟悉某些热心神工，保持训练有素；这样有助于使你时时刻刻都举心向主，以免你的思想松懈、精神涣散、或心神冷却；你要习惯于内修锻炼，享受天主临在的喜悦，温柔地进入你与祂习以为常的默契交谈中。这些超性的灵修功课就是要使你，经常默想主耶稣基督的苦难，要勤奋努力、坚定不移地培养你所缺少的美德，使自己这德行日益完美；或者竭尽心力克制某些你最容易犯的毛病，或其它类

似的神操锻炼。你务要牢记自己内心有一个堕落的自我，必须时常驯服它；以免你只注意外在的行为，完全忽略了内心的锻炼，或掉以轻心，顾此失彼，结果徒劳无益。

许多人都安于现状，只尽量做好自己必须做，而且无法推卸的职责，就感到心安理得。他们勉为其难地参与集体的祈祷功课，准时出席圣堂的唱诗班，小心谨慎不犯明显的严重罪过。除此之外，他们却过着轻松自在的生活，没有改进自己德行的崇高理想，不肯勉力追求更完美的德行。至于那些注重内心灵修的灵魂，绝不会这样怠惰因循。她们经常收敛心神，深入自己内心，谨小慎微，随时随地纠正自己的毛病过错，使自己越来越纯洁，圣德日臻完美，在天主临在下迈步前进，因为自己越来越肖似圣人而欣喜。我们的作者说得好：“谁漠视身外之事，只细察内心之事，这人真有福。谁能彻悟内心之事，而且每天努力不懈地妥善准备自己，日渐领悟天上的奥秘，这个人真有福。”（B.3：C.1）。

问：什么是对尘世外物情欲无所贪恋？

答：就是对所有的身外之物，和世间情欲，毫无兴趣；就是超凡脱俗，对外物情欲漠不关心，犹如死去之物，无论它们多么有魅力，多么迷人，你都无动于衷；除非它们有助于光荣天主，以及为祂服务。

可惜在这个世上，能够达到这种灵修境界的灵魂，寥如凤毛麟角。芸芸众生都被感官事物所迷惑征服；如果他们所要做的事务，是他们所喜爱的，就爱不释手，无法放弃。他们绝对不是内修之人，因为这种不受控制的情感，驱使他们热爱向外追求，迷失在万丈红尘中。这种对尘世的恋恋不舍，显然征服了他们的心灵；偶尔的芝麻绿豆小事，也会令他们内心非常激动，无法克制自己；他们甚至会因无意中打破心爱的玻璃杯而大发雷霆；有些人则热切渴望去剧院看戏曲，或出席某些表演盛会；有些人则向往去观看王子和他壮观的随从队伍。花花世界还有什么事物，不会吸引迷惑这些心绪不宁、精神恍惚的灵魂呢？

唉！我们经常看到，那些自诩追求高尚事物的人，却乐于欣赏华丽的楼房、和巍峨壮观的宫殿，甚至不惜长途跋涉去满足他们的好奇心！他们借口这些事物，可以增加他们与世人交谈的资料，更认为他们必须能够与他人谈论各种话题。他们往往能够找出许多似是而非的理由，来掩饰他们自我放纵的情欲；其实，他们就是喜爱贪恋这些世俗事物本身。试看，有多少修会会士，正焦急地等待他们长上的批准，好让他们离开自己所厌倦的修院，转到他们更喜爱的新修院去！更有多少修会会士，热切渴望见到某些他们喜欢的人，想与他们侃侃而谈，煞有介事，目的并非要集思广益，砥砺德行，修炼品性；其实，他们不过想满足个人私欲的心愿罢了！一个真正的修行人，是死于她自己所有的感官情欲，心如止水，唯独渴望与天主默契共融！

但是，你可能会怀疑：除非一个人彻底愚昧无知，或麻木不仁，怎么能够不受任何世俗事物所影响，能面对着良辰美景而不起心动念呢？啊！能达到这种崇高超性境界的人，真是幸福无比啊！除了天主以外，没有任何尘世事物能感动她！当然，一个曾经热切爱慕天主的灵魂，除了为祂的光荣之外，若再喜爱和渴望其它事物，她应当为此深感羞耻而忏悔！因此，我们的作者确实有理由，对我们这个时代抱怨说：“没有几个人能完全超脱会朽坏的尘世事物情欲，所以能真正过崇高默观生活的人，寥寥无几！”（B.3：C.31）。他并非说世上很少隐修士；所谓的过“默观生活”者，是指那些人，她们的心灵和思想，不同凡俗，永远只集中在天主身上。另一方面，他并非要人们弃绝所有一切的外在工作和职务；因为古往今来，有许多圣人圣女们，能够将默观生活与外在行动，和谐协调地结合在一起；换言之，他们不必放弃心灵中静静地默想天主，同时却能够日以继夜、孜孜不倦地工作，辛辛苦苦地奔波劳碌，为挚爱天主而积极地推进拯救灵魂的工作。

而这一切所需要的，就是我们必须完全放下对外在事物的贪恋，淡然置身事外，保持心境平静，毫无尘世杂念；无论人间事物如何新奇美妙，引人入胜，若不会引导我们去事奉天主，切不可因好奇而动

心踏出一步。即使真的能够激发我们为天主效劳，我们也必须非常谨慎地审察自己的动机，以免这是掩饰我们私爱心，冠冕堂皇的借口。我们凡事必须直接向着天主，把目光注视着祂的光荣，绝不随从某种人性情感的冲动，那是世俗中人的向导，并非真正内修者的良师益友。

第二章 如何全心轻视自己

【默想】“你若果然能全心轻视自己，自然能享人世丰盛的平安（咏 37：11）。”（B.3：C.25）。

问：一个人如何才能全心轻视自己呢？

答：要通过三个步骤，才能达到这种境界。

一、首先，我们必须彻底忘却个人的利益，完全不关心自己的一切，不顾自己的自尊私爱心，认为自己一无是处。因此，当人们攻击、诽谤、或侮辱我们的时候，若这只影响到我们个人的声望和荣誉，则泰然处之，若无其事，完全无动于衷；如果心中略有反感而激动，便应当立即自我克制，坦然自若地看破放下一切。这就是要我们彻底鄙视自己；只有那些恃才傲物的人，自命不凡，见自己的名誉地位、或行为功劳被人抨击时，才会惊讶不已，心里愤愤不平。的确，如果我们相信他们所说的理由：他们并非因受人侮辱冒犯而感到气愤，只觉得这种错误的诽谤，他们必须加以解释，务要澄清事实！此外，为了启发别人，避免立下坏榜样，因此他们必须为自己辩护，让人们知道事情的真相。

其实，这全是爱慕虚荣者，漏洞百出的借口，他们用花言巧语来掩饰自己的骄傲私爱心。倘若他们真正彻底轻视自己，将一切交托在天主手中，则必定心如止水，对于别人的诬蔑诽谤，视而不见，充耳不闻，一笑置之。如果有任何窃窃私语，或流言蜚语，触动他们的心灵，就应当立刻克制治死它，用这样的心语鼓励自己说：“我绝不会向自己的烦躁屈服，让全世界都批评我吧，我对他们的蔑视辱骂，如同

对他们的歌颂赞美一样，丝毫不在乎！”尽管如此，虽然他们完全不在意这一切，但他们的心灵难免或多或少已经受到影响，荡起了圈圈涟漪。

其实，最直截了当、最稳妥而有效的途径，就是遭遇这种事情时，务要立刻将这种思想驱除出脑海，把自己的满腔愤怒奉献给十字架上的基督，让心灵真正憩息在十字架上。通过这种方法，我们就能得到心灵的平安宁静，这是世俗中人辛辛苦苦、竭尽全力都永远无法得到的；我们在这安全的避难所，与世无争，完全摆脱对个人利益的忧虑，甘愿放弃世人都认为该有的，反驳他人的诽谤，维护个人声誉，要求满全公义的权力；这往往是世上那些所谓的哲学家，却不是好基督徒，所认为理所当然的；然而，这却是我们的救主基督所严格禁止的，祂教诲我们说：“有人向你请求，你就给他。有人拿了你的财物，不要追讨回来！”（路 6：30）。

主耶稣基督真正的朋友、完美的学生、忠心耿耿的门徒，必定亦步亦趋地效仿祂那良善心谦的神圣典范，绝不会为他们的权利抱怨；因为他们深刻明白，若非基督放弃了祂所有的权利，心甘情愿受苦受难，他们就得不到救恩。我们这样的行为，同样是谦卑而尊贵的，是祂所喜悦的；因为祂要我们一心只挚爱祂，只珍惜祂的情谊，唯独寻求祂的光荣，要我们学习圣保禄宗徒的榜样，“为了祂，我愿舍弃一切，并视一切如粪土；只为得到基督。”（斐 3：8）。我们这样才能获得心灵的平安宁静，而丰盛温馨的平安是迈向彻底全心轻视自己的第一步。

二、要彻底轻视自己的第二步就是：受到别人对我们的侮辱和侵犯时，我们绝对不要感到愤怒；受人贬抑批评时，也绝不要抱怨；反而要衷心欢迎屈辱，自愿屈服顺从他人，总是甘居最卑下的位置；情愿受人傲慢无礼对待，却不愿受人尊敬推崇；认为自己在天主的眼中，犹如地上的小虫子（咏 22：7），而在世人的眼中，是最卑贱的人，甚至“被视为世上的垃圾，人间的渣滓”（格前 4：13）；时时刻刻都热爱十字架的耻辱，从中得到无限的喜悦，视之为我们的无上珍

宝。

我们更要深刻地意识到自己罪孽深重，毫无功德可言，又热切渴望步武我们救主的芳踪，学祂那样追求并热爱羞辱，因此激励我们彻底鄙视自己。我们的作者说得好：“要自我谦卑，尽心尽力贬抑自己，屈服在众人脚下！”而且，“你该勇敢地克制自己，心里不存一丝骄傲；又该看自己至微至贱，俯伏在地，甘受众人的践踏，如同路上的尘土一样（咏 18：43）。”（B.3：C.13）。谁能够如此憩息在自己的虚空中，将享受到无法形容的心灵平安；因为当天主看到一个灵魂，在祂面前谦卑自下，祂就特别喜爱探望她，与她亲密无间地默契交谈；而纯洁的她，没有任何尘世的污垢，阻碍她与天主的结合共融；因为她彻底忘我，全心全意全灵只想讨祂的欢心。

另一方面，雄心勃勃的人们，则千方百计寻找机会，要在世上炫耀他们的荣耀财富；因此，他们时时刻刻都提心吊胆，畏惧任何的流言蜚语，永远不会感到心安理得；因为他们对天主不满意，一心一意只热切渴望得到世人的尊敬和崇拜。然而，天主却特别乐于重重打击他们，令他们最终遭受挫折，甚至身败名裂！“因为天主排斥骄傲的人，赐恩宠给谦逊的人。”（伯前 5：5）。

那些谦卑的心灵，唯独寻找天主，则随时随地都见到祂。天主一旦向她们彰显，就会将祂的平安倾注给她们，让她们分享祂的神性喜悦。尽管祂是无限的尊贵崇高，而祂最高兴的，就是纡尊降贵，去俯就那些在祂面前谦卑自抑的灵魂。当年就是这种情怀，使荣福童贞圣母玛利亚说：“祂垂顾了祂婢女的卑微，今后万世万代都要称我有福。”（路 1：48）。达味圣王说：“上主虽然尊高无比，但仍垂顾卑微的人；至于骄傲的人，祂却从远处就认出他们。”（咏 138：6）。因此，没有比谦卑自下，更讨天主欢心，更堪当承受祂的恩赐。人类浩瀚的历史上，曾经出现过许多伟大的君王，也因为深刻领悟了这个真理，看破红尘，出家修道，过这种世人认为贫困下贱，极端受人鄙视的生活。

然而，却有许多修道之人，充满了世俗的思想，厌倦服从听命的

生活，朝思暮想着晋升高位！一直梦想攀登教会内的高职位，他们满脑子都是会长或主教等尊高的圣职。如果他们有亲朋好友，则千方百计欲通过他们的帮助，来获得梦寐以求的圣职。至于那些效法圣安博（St. Ambrose）、圣玛尔定（St. Martin）等圣者修行的人，则截然不同；他们自我克制，更明智谦下，反而逃避名誉地位，犹如洪水猛兽；或者至少等到天主的圣召，即使那时迫不得已，责无旁贷而接受重任，他们还是渴望早日能推卸责任，放弃高位，韬光晦迹，安心修道。

这样的真正修道人士，在教会的历史上，确实十分罕见！譬如约两百年前，有位德国的神父，从修院中被提拔当主教，然后擢升为红衣主教。这位圣德卓越的神父，是如此的谦卑，临终时深深感叹说，他终生感到最悲哀遗憾的事，就是他不得不离开他的修院；他觉得自己若能轮职负责修院的厨房工作，比后来提升到世上最荣誉的高位，对他的修行更有益处！这位神父的圣洁典范，对于那些热衷于功名富贵，不甘愿安于贫贱卑微的人，不啻是当头棒喝，振聋发聩！此外，那些急于求得眼前名利的人，即使他们的投机钻营成功，有办法满足他们的野心欲望，我们知道他们最终依旧得不到心灵的平安，还不如他们昔日在修院隐居与天主共融时，那么称心如意！需知，唯有那些能使一个人在临终时，感到欣慰喜悦的事情，才能使他生前生活得幸福快乐。

三、我们想真正全心轻视自己，最后的步骤就是耶稣会创始人圣依纳爵（St. Ignatius）极力向他的修士们所推荐的方法：受到人们诽谤或造谣中伤时，不要感到不幸悲哀，应当像世人获得荣誉地位时，那么兴奋喜悦。的确，这些都是来自天上的特殊恩宠，因为我们的天主就是要通过十字架的羞辱，才能使我们越来越肖似我们的救主耶稣基督；需知，祂“背负了十字架，不怕受屈辱，如今坐在天主宝座的右边。”（希 12：2）。

我们务要有这种心境，学习如何自我贬抑，真正轻视自己。当我们在意想不到的情况下，被人们鄙视为一无是处的废物，或无缘无故

遭受谴责，成为众矢之的，或成为受人怜悯的可怜之人；陷入这种屈辱的不幸困境中时，我们应当因挚爱救主，有幸能分担祂的苦难，而感到更欣慰喜悦。谁能够对这一切心平气和地默默忍受，因自己更相似十字架苦难中的主耶稣，而感到心满意足；她显然已经达到灵修自我弃绝的最高境界。圣依纳爵于是认为这就是谦卑之德最崇高的程度，更特别向他的修士们指出，这是无数天主恩宠的根源。事实上，所有达到这种境界的灵魂，从中都获得无穷无尽的恩典。正如作者所说的：“丰盛的平安（咏 72：7）”就是她们的赏报（B.3：C.25），因为天主会向她们倾注浩瀚的恩宠洪流，令她们享受神魂超拔的灵性喜悦。

有些人或许认为，圣依纳爵仅仅想给我们一点，有关英勇谦卑之德的概念罢了；其实，他自己非常清楚，这种美德是可望而不可及的。他们承认这确是登峰造极的完美圆满圣德，但却觉得若没有天主特殊的恩宠佑助，仅仅热切渴望是无济于事的。我们也必须承认，能够以耻辱为光荣而且感到欣喜的心灵，的确有非常崇高的品德；然而，这也是我们力所能及的，只要我们虔诚恳切地渴望，而且在祈祷中坚持不懈地向天主祈求，在自我良心省察时，特别作为我们反省的主题，自然有所收获。我们所有的修行人，都必须以沉重的牺牲代价，才能购得《福音》所强调的这无价珍宝。要获得这项美德，我们只需严肃深入地默想钉在十字架上的主耶稣基督，以祂神圣的模范来雕塑我们的心灵，在圣爱中与祂亲密无间地结合共融。

在这种精神的引导下，我们专心致志地努力奋斗，就会逐渐一步一步地，攀登上述美德的巅峰；最终，我们除了珍惜耻辱蔑视之外，完全死于自我和整个世界，超尘出俗，浑然忘我；我们因此挣脱了所有人性的枷锁缠缚，与基督一起葬身在天主内！于是，我们可以说已经拥有了天国的钥匙，那里珍贵的宝藏垂手可得了，天乡神圣的喜悦幸福正倾注在我们身上，在我们需要时，随时随地都有来自天上的神光启示；尤其是当我们意识到，自己更肖似耶稣基督，并且能心平气和地享受心灵与天主结合共融时的喜悦幸福，这就是心灵平安的泉

源。事实上，轻视自己是稳当、最有效的灵修途径，使我们迅速获得天主的情谊。

然而，我们时常会遭到自己的私爱心，暗地里煽风点火，与我们堕落腐败天性的狼狈为奸，以完全是异教的哲理原则，怂恿我们爱慕虚荣，要保护自己的名誉，犹如我们的生命财产，当作我们必须珍惜的稀世珍宝，甚至不惜牺牲性命来维护。当然，每个人都有责任，避免做出不名誉的丑事，这是我们理解《圣经》所说的：“要关心你的声名，因为它比千万黄金还要久随于你。”（德 41：12）。但是，圣人圣女们都谴责人们过分忧虑这件事，他们异口同声地赞同，我们将自己的美名，交托在天主的手中，甚至为了祂更大的荣耀，牺牲自己的名誉地位。

因此他们当中的许多人，在天上恩宠的默感启示下，虽被陷害诬告他们犯下极端恶劣的重大罪行，却默不作声，不为自己辩护。这完全符合圣依纳爵的教导，他在自己的修会规章中，明确地指出，修道之士应当渴望被整个世界所鄙视羞辱，而且因此感到喜悦；当然，她的品德必须毫无瑕疵，而且在天主的眼中也是无可指责的（斐 2：15）；那么，她本清白无罪，反而臭名昭著，她由衷地感到兴高采烈，就像世人为他们崇高的声誉那么兴奋喜悦。我们的作者，正如上述的，完全赞同这种理论，他更教导说，真正追随基督的修行人，务必要鄙视自己，使自己是如此的微小卑贱，成为人们践踏在足下的尘土（B.3：C.13）。

因此，还有谁能够说奥秘灵修之士是错误的呢？因为他们深信我们可以渴望被人们视为愚蠢之人，甚至心甘情愿舍弃对我们这么有利的良好名誉！一般来说，那些全心全意挚爱天主的人，她们最热烈渴望的，就是在不影响天主光荣的情况下，为博得祂的欢心，她们宁愿在世人的眼中，饱受蔑视和羞辱。圣依纳爵教导我们，要达到如此热爱挫折受辱的境界：“耻辱终日在我眼前，羞愧时常笼罩着我”（咏 44：16），就必须奋力做到彻底的鄙视自己，完全弃绝自我！诚然，如果我们相信上述世俗的异教哲理，强调我们必须竭尽全力维护自己的

声誉，那又如何能达到这种圣人高超的灵修境界呢？

圣依纳爵在他的灵修名著《神操》中，讲到第三级的谦卑之德时，更进一步说：“一个真正有灵修的人，当面对两种情况：一种默默无闻，另一种声名大振，而且两者都同样能够光荣天主的时候；她若渴望仿效被钉十字架上的基督，就应当放弃极高美誉，选择卑贱耻辱，放弃光荣显赫，选择臭名远扬。”

那些宣讲令人舒服的世俗伦理道德的人，一旦面临稍微有损面子的情况时，都必须有天主明显的命令，才肯低头忍受；他们如今对圣依纳爵的谆谆教诲，又有什么话可说呢？一个真正热爱受人蔑视的灵魂，永远不会满足于仅仅受辱而已，而最羞耻难堪的待遇，反而令她欣喜若狂；既然屈辱是达到谦卑美德的正当途径，当她在没有其它更崇高之原则的限制下，为了天主及基督的光荣，她必定热切渴望屈辱，努力寻求它，热情地拥抱它。简而言之，倘若我们想到羞辱与天主有关，而与世界毫无关系；那么，我们就会明白，除了羞耻屈辱，再没有任何更值得我们追求的了；因为这就是无限恩赐的泉源，是最稳当、最有效的途径，使我们严格地彻底死于自我，最讨天主欢心，并使我们超然物外，完全与祂结合共融。

世俗中人往往说：天主不会高兴看到，祂忠贞的仆人受辱受苦，被人鄙视侮辱，因为它与痛苦一样，本身就是件坏事，根本没有什么可取之处，而且天主根本不可能喜欢坏事。我们的答复是：就它们本身而言，耻辱和苦难没有什么吸引人之处，但天主仍旧将它们赐给我们，因为祂知道，我们必须倚靠它们，来锻炼忍耐之德，以获得祂的救恩，并修证完美圆满的成全圣德。甚至异教哲学家也注意到这一点，因为塞内卡（Seneca）（注：古罗马时代著名斯多亚学派哲学家、政治家、剧作家。）说：“看到一个善人在不幸困苦中奋斗不息，的确是值得天主亲自赞赏的。”

当我们发觉，天主喜悦地看到祂的忠仆被迫陷入卑微虚无的困境中，令她们在祂面前消灭自己，因此有无数良机锻炼美德，我们就不应该感到惊讶了。伟大的灵魂经常热切地感受到这一点，正如圣女大

德兰 (St. Teresa of Avila) 经常这样向天主祈求道：“主啊，请让我受苦，或让我死去！”我们不该理解这只是指殉道致命，而是指所有各式各样的十字架和克己苦行，这些都有这个共同点：就是它们洗清人们的罪过，洁净她们的灵魂，令她们超越自己，以及所有的受造物，超凡入圣，正如我们上文所讲述的；这不是靠她们自己的力量，而是通过天主的圣宠。目睹救主耶稣死亡的悲惨，启发激励圣人圣女们，热爱受苦受难；他们像圣伯尔纳铎 (St. Bernard) 一样认为当首领 (基督) 头戴茨冠，而祂的肢体 (信徒) 却软弱无能，那确是件可耻可悲的事情啊！

第三章 如何弃舍万物而得万物

【默想】“有句箴言你当切实记住：弃舍万物，就得万物；除去欲望，就得安宁。” (B.3 : C.32)。

问：我们如何能够弃舍万物呢？

答：主要通过三种途径。

一、首先是彻底放弃所有一切的世俗事物，以便严格地遵守天主圣子的训导：“你去把自己的财产变卖，施舍给贫穷的人，在天上你将得到财富，然后来跟随我吧。” (谷 10 : 21)。凡是进入修会修道的人士都做到这一点，他们舍弃自己的父母亲，抛弃他们的财产，放弃拥有任何自己财物的权力。因为他们步武救主基督的芳踪，谨遵祂的教诲：“你们之中如果谁不舍弃他的一切，就不能做我的门徒。” (路 14 : 33)。

门徒有一次对救主说：“主啊！我们舍弃了一切跟随祢，我们将得到什么呢？”祂回答说：祂将赐给他们，以及将来追随他们榜样的人们，永恒的生命 (玛 19 : 27-29)。谁抛弃了一切，将拥有一切，因为天主本身就是他们的赏报。因此，圣方济各 (St. Francis) 使自己赤贫如洗，便可以名正言顺地说：天主就是我的福分 (咏 119 : 57)，祂本身就是我的一切。而且，实际上，一个人若舍弃了所有的身外之物，

就等于清除了迈向成全圣德的许多障碍，令魔鬼无法再诱惑她堕入它邪恶的陷阱，她摆脱自己心灵中所有对尘世受造物的贪恋执着，恬淡无欲，心里便拥有天主的圆满（弗 3：19）。

当然，这并非说，倘若基督徒拥有像亚巴郎（Abraham）那样的财富，就不能像他那么虔诚热心地事奉天主，并拥有天主，只是非常困难罢了。因此，我们的救主才有理由，苦口婆心地告诫勉励祂的信徒，务要舍掉一切，然后才能自由自在地到天主那里去。绝大多数的圣人圣女们，都走上这条灵修道路，即使有些人因职责关系，必须再拥有并处理他们早已舍弃的世间财物，他们不过运用这些世物来恭敬事奉天主罢了。因此，许多圣洁的高级圣职人员，被迫离开修道院，使他们不得已从贫穷变成富有；但他们处理这些钱财时，并非以财物的主人身分，而是以天主管理员的身份。我们经常发觉，当天主圣神深深感动一个灵魂，启示激励她追求崇高的成全圣德时，她自然会看破红尘，放弃一切，以便迎接我们热爱贫穷的救主，慈悲莅临她的心灵，使她获得拥有祂，与祂亲密结合共融的恩典。

坎地亚公爵圣方济各·波吉亚（St. Francis Borgia, Duke of Candia），舍弃了他所享有的尘世荣华富贵，心灵充满了天主；他不禁感叹道：倘若他拥有天地间所有的财富，而且永远享受它们，亦不如一次与天主默契共融的温馨、喜悦、和幸福。而且，这种快乐并非因为他深信天主与他同在，而是他确实在心灵中，亲切地享受祂的临在。在这种情况下，我们可以大胆地说：“弃舍万物，就得万物”（B.3：C.32）！能够真正放弃世间所有的财物，将它们交回天主的手中，不再属于自己，这是件非常崇高伟大的行为。那些为挚爱天主而舍弃今世一切财物的人，所获得的赏报，是无价珍贵的信德财富，正如圣雅各布伯宗徒所说的：“天主选了今世的穷人，使他们拥有丰富的信德财宝”（雅 2：5）；他们拥有坚固永恒的幸福，这不但是他们热切渴望来生享有的，而且在今生亦同时享受，使他们今世幸福地生活，因为这些是灵性的财富，比所有一切世间的财物，更能够完全满足他们的心灵。

圣保禄宗徒说：基督信徒拥有如此丰富的天主恩宠，是耶稣基督亲自赐给她们的，因此她们不缺乏任何灵性的恩赐（格前 1：4-7）。然而，她们仅仅预先尝到真正完全拥有天主的幸福滋味；因为在今世，我们不能明显地看到天主，尽管我们亲切地感觉到祂的临在，在挚爱中与祂结合共融；正如我们的作者所说的：“我们真正拥有天主，细尝祂的神味”（B.2：C.4），并“安歇于天主的圣怀中”（B.3：C.21）。但是，在这第一步，祂尚未完全将自己彰显给灵魂，并未与她彻底默契沟通，尽管她感受到祂的临在，但她仍坚信救主在《福音》中所许下的诺言：“凡是为了我，为了《福音》，而舍弃了家园、兄弟姐妹、父母双亲、或妻子儿女、以及田产的；在今生他必得到百倍的家园、兄弟姐妹、双亲、妻子儿女和田产，当然也会有迫害；但他在来世将得到永生。”（谷 10：29-30）。

二、第二种方法舍弃万物，就是我们不但舍弃自己所拥有的一切，使自己无法再享有这一切，而且心里对万事万物毫无贪恋执着，超然物外；因此可以问心无愧地说，我们唯独爱慕天主，只愿意看到祂的旨意奉行在人间，如同在天上（玛 6：10）。一个有这种心灵境界的人，即使她喜爱所居住的地方，亦敢真心诚意地说，她随时随地准备到其它任何地方去，只要她知道那是天主的圣意；她还可以理直气壮地说，尽管她喜爱与久居故乡熟悉的人们言谈，但却毫无困难地离开他们，毅然独自远去陌生的异乡，如果那是天主的旨意。

倘若她仍感到有强烈的依恋之情，无法离开亲朋好友，尽管她下定决心要离去；她虽然有心要做得更好，但这种热爱与亲友居住在一起，难分难舍的天性倾向，其实就是一个明显的迹象，表示她尚未有真正内心清高洒脱的美德！她的心灵尚未看破放下一切，否则，她肯定会心甘情愿地欣然离家到任何地方去，与各式各样的陌生人相处，都能够坦然处之；而且她会竭尽全力避免有任何牵挂执着，断然拒绝任何会影响她心灵自由的人、或事、或物。因此，要获得彻底的身心自由，我们就必须不爱恋任何财物或职务，甚至任何亲朋好友，除非为了更好地恭敬事奉天主。

正如我们的作者所说的：“有什么能比纯朴专一的心灵更安闲呢？有谁能比不贪爱尘世之物的人更逍遥自在呢？”（B.3：C.31）。一个尚未达到这种心灵自由境界的人，世间最细小的微尘，就足以遮蔽他的灵目，妨碍他看清灵性的目标，他又如何能奢望享受天主临在的喜悦幸福呢？这就是一个热切渴望享受永恒幸福的灵魂，终生追求的灵修境界。她必须经常做自我良心省察，察看自己是否太注重与世人的感情，或有所执着依恋，无论如何轻微的依恋，都会把她与受造物捆绑在一起；她都必须立刻毅然与所依恋的世物一刀两断，否则她将永无安宁之日。

三、这最后第三种舍弃万物的方法，就是弃绝自己（玛 16：24）；这比其它各种方法更崇高、更完美、更有效。我们的作者特别提到这个人，她似乎舍弃了一切，然后问她还能多做些什么；她毫不犹豫地回答说：“就是舍掉万物之后，还必须弃绝自己。”（B.2：C.11）。你或许认为，在上述第二层次的舍弃之后，不能再做什么了；那你就大错特错了，因为我们私爱心最微细的痕迹，那就是甚至在灵修事务上自私自利的意念，都必须彻底铲除干净。

要达到这种境界的克己功夫，就是实践我们作者的教诲：“每当你意识到自我时，你该立即舍弃自己。”那就是说，你一旦感觉自己暗中执着你自己的私意、或自己的意见、或天性嗜好时，务要立刻摒弃它。你该想象我们的主这样对你训诫：“你若舍弃自己，就可以得到我！”（B.3：C.37）。需知，天主随时随地准备进入毫无私心的灵魂内，更高兴以祂的恩典来丰富她的生命；祂让她经过各种磨难考验，来洁净她的心灵，使她解脱尘世的缠缚；使她一心一意只想到天主，只渴望祂，唯独喜爱与祂同在，只在祂内找到幸福；她完全与天主亲密无间地结合共融，她最大的喜悦，就是做天主愿意她做的事。

就是这种灵修境界，甚至为她在这个世界上，预备了她的天堂，而且永远不会离开她；因为她看到所有一切都按照天主上智的安排，这比依照她自己的私意，更令她无比的兴奋、喜悦、和满足。她只关心天主的光荣，只想中悦祂的圣心，她以纯洁无私的爱心，温馨地憩

息在祂内，在她心灵的最深处，亲切热情地拥抱着祂；为能更亲密无间地与祂结合共融，她摆脱会使她与天主分离的一切事物，因此超凡脱俗，全然忘我，甚至蔑视健康、生命、名誉地位，忘却世间转瞬即逝的一切事物，以便能够专心致志地承行天主的旨意，为光荣祂而全心、全意、全灵、全力事奉这位“慈悲仁爱的天主”（咏 86：15）。

这样，完成了我们救主对天父谈到，关于祂心爱门徒的话：“我在他们内，祢在我内，使他们完全合而为一，为叫世界知道是你派遣了我，并且祢爱了他们，如爱了我一样。”（若 17：23）。他们当年团结一致，现在也与我们合而为一。天父宠爱他们，就像祂宠爱祂的圣子一样；祂拥抱他们在祂的怀中，将自己赐给他们，他们享受祂，这是救主亲自许下的诺言，祂说：“我去了，为你们预备了地方以后，我必再来接你们到我那里去，为的是我在那里，你们也在那里。”（若 14：3）。祂的意思就是说：“我在圣父的怀抱中，在我圣父的心中，而且你们也将永远和我一起住在那里。”

一个圣洁的灵魂，虽然装在一个会死亡腐朽的肉体里，也能分享这些恩宠益处；这是圣神在义人的心灵，所点燃圣爱火焰的结果。然而，要等到我们竭尽全力，舍弃上述的所有尘世事物，祂才与我们如此亲密地交往，慷慨仁慈地赐给我们无限的恩宠，使我们成为祂的掌上明珠；我们欲获得祂的圣爱，就必须彻底弃绝自己；尽管祂随意恩赐祂所喜爱的灵魂恩宠，但是我们坚决相信，如果我们严肃地战胜自己，必定深得祂的欢心；因为祂说：“「谁爱我，必遵守我的话，我父也必爱他，我们要到他那里去，并要在他那里作我们的住所；」（若 14：23）。

第四章 如何弃绝世乐而得甘美神乐

【默想】“你越弃绝世乐，越能得到我更甘美的神乐。”（B.3：C.12）。

问：我们该如何弃绝来自受造物的安慰喜乐，以获得来自造物主的神慰神乐呢？

答：就是放弃所有你渴望从受造物，可能得到的满足和支持，唯独全心倚靠天主，常在主内欢欣鼓舞（斐 4：4）。

我们在精神及超性的生活上，务要放下对受造物的贪恋执着，超然物外，唯独以天主作为我们人生的对象和目标；我们会因此获得丰沛的天主恩宠神慰，我们越舍弃受造物的安慰喜乐，则获得越多的神慰神乐。世间受造物的喜乐慰藉有三种：（一）完全是肉体感官的喜乐，（二）非物质的享受，（三）较高尚的精神和心灵上的喜悦。

若要完全属于天主，唯独憩息在祂内，你就必须彻底摒弃所有这些世乐慰藉。这似乎并非易事，但根据我们作者的箴言，这是达到心灵完全平安宁静的唯一途径，他不止上百次，在他的书中向我们保证，我们越弃绝世俗的喜乐，就越堪当享受来自天上的甘美神乐。

一、这个世界给予我们的第一种安慰和喜乐，完全是肉体感官的享受。譬如一位女士，沉迷于世俗事物，只追求现实生活中的满足快乐，例如打牌、跳舞、宴会、旅游、晚会等等；她可以尽情嬉笑，吃喝玩乐，以消愁解闷，缓解忧郁的心情，更宣称若没有这些活动，她就活不下去。结果，她对于天主的事务、灵修和热心神工，反而感到厌倦。其实，倘若她下定决心，放弃这些毫无意义的休闲娱乐，克制自己爱享乐的私欲偏情，她就能够天主那里，找到真正的幸福喜乐。开始的时候，她会想到往日的欢乐，可能会令她心烦意乱，诱惑她重蹈覆辙；然而，假如她有坚定不移的决心，以慧剑彻底斩断所有世俗事物的缠缚，全神贯注地操练德行，亲近虔诚热心的人士，热爱聆听天主的圣言，阅读《福音》和像《师主篇》之类的灵修圣书，经常去圣堂祈祷望弥撒，恭敬领受圣体圣事；她很快就会感受到心灵无比的平安宁静。每当她心情低落时，只需把自己关在祈祷室或圣堂内，向天主倾诉心中的感受；她出来时，必定会觉得心情愉快轻松，精神抖擞。如果她害怕孤独，则只需与一位热心虔诚、注重灵修的人士交谈几句，就会感到极大的慰藉舒畅，远远胜过世上所有的娱乐消遣。

为了证实我们所说的话的真实性，她可以询问与她同样地位，而

特别虔诚热心恭敬天主的人，看他们是否快乐，是否心灵平安。他们无不异口同声地告诉她，即使在最严峻的磨难考验中，他们心灵的喜悦，远远胜过世上的福乐，因为世乐是虚无缥缈的，如梦幻泡影，而且事后往往令人心中心中充满悔恨和懊恼。世俗中人遭遇肉体或精神上的痛苦时，总是用外在的事物来麻醉自己，爱去看和听奇异新鲜的事物，热衷于尘世之物，满脑子都是它们，更爱喋喋不休地谈论它们。

因此，虽然这些吸引他们的世物，其实并非全部都是有害的，但却将他们与天主分开。一个专心寻求天主，热切爱慕祂的人，恰好相反；她退隐到自己心灵中，祈求天主的佑助，唯独以祂为安慰；至于身外之物，她只取必需品，但绝不会执着贪恋它们；因此，天主恩赐她无穷的喜乐，无限的勇气和力量，令她深感心满意足的神慰，使她不断地、越来越蔑视所有一切的世物，全心爱慕天主。

二、第二种喜乐慰藉是从受造物所得到的非物质享受，是许多人热爱追求的外在事物，尽管相当高尚，而且相反尘世虚幻的物质事物；但他们却忘记，这些世俗外在的喜乐，使他们无法享受来自天上的神慰。

他们在无关紧要的事物中，热切追求安慰；但却完全倚靠这些，以为是坚固的基础，殊不知竟因此跌倒犯罪。譬如，在一个修院里，有位天主的婢女，她有一位知心朋友，她出于善意，经常向这位知己倾诉衷肠，还觉得没有她，自己便无法生活；当向她尽情吐露心灵的困扰之后，便觉得轻松自在。其实不然，这是自欺欺人；当她如此释放自己之后，其实心灵上的负担更加沉重；因为这样敞开心扉，她的目的是要满足自己的私意，而不是想取悦于天主，并非要更好地事奉祂；这个重担压在她心灵上，并没有让心灵解放，只是她没有意识到罢了。正如我们的作者所说的：“如果有任何自私自利的意图，隐藏在你心里，必将障碍你灵修的进步，沉重地压在你心底，使你寸步难行。”（B.3：C.11）。

人们总以为私下将自己的痛苦告诉一位好友，发泄内心的苦闷，对自己大有益处；其实，当他们窃窃私语，怨天尤人，哀怨自己的痛

苦时，就是向自己的私爱心屈服；当他们倚靠受造物，而不是天主时，使他们的心灵更狭隘，这就是只顾私利的结果或惩罚。一个精神崇高、慷慨大方的灵魂，则能轻易地放弃所有世人的安慰；她在苦难困境中，只愿意在祈祷默想时，向天主倾诉，与祂亲切地交谈，让天主默感启迪她；如果她需要任何明确的指导，会请教有灵修精神的人，因为这人会鼓励她如何坚强英勇地，背负自己的十字架，跟随救主基督（玛 16：24）。

我们确实有些内心的痛苦，并非根源于自己心灵的弱点，而是魔鬼的阴谋诡计诱惑；在这种情况下，我们必须求助于聪明睿智而有经验的灵修导师，不仅寻求他的教诲，指点迷津，而且要得到他的鼓励，以坚强我们灵修的信心。况且这种为自己灵修利益的行为，亦非罪过，是合理而必需的；我们只是反对并谴责那些浪费时间在无谓的闲谈中，只想满足自己私爱心的行为。唯独天主能缓解治疗我们心灵的痛苦，而我们竟不信赖天主，反而求助于世间的受造物，无可置疑的，这是大错特错的。

知道如何在我们的内心，“与主耶稣亲密交往，才算有大才能；会款留耶稣，才算有大智慧。”（B.2：C.8）。当这种好习惯成自然时，我们就会获得永恒慰藉的果实、真实的平安、和丰富的各式各样的灵性珍宝。

倘若我们的意志不愿竭尽全力去克制私欲偏情，倘若放纵这些恶习不加以戒除，身心感受的将是无比的痛苦！为此，我们应当趁早诚心诚意地忏悔，与主耶稣亲密地交谈倾诉，切不可向受造物寻求安慰缓解。那些注重灵修的人，常会这样与主默契谈心，经常祈求吾主莅临心灵；那些沉迷于世俗事物的人，喜欢听闻新颖奇妙的尘世事物，常爱与人谈笑风生，讲各种笑话故事，他们是无法在内心享受平安宁静及与主耶稣同在那种圣洁美好。

我们在这个世上，最好能够经常收敛心神，回到内心默观；要达到这种灵修境界，最有效的方法，就是远离人群，独自与耶稣亲密谈话。“师傅来了，祂叫你呢！”（若 11：28）；你若有智慧，就会立刻起

身到耶稣那里去。务要效仿玛达肋纳，当她知道耶稣到来，立刻离开在屋子里慰问她的犹太人，匆匆忙忙地跑了出去，俯伏在耶稣的脚前，迫不及待地向他祈求，与他交谈，聆听他的训导。

三、第三种较高尚的精神和心灵上的喜悦，就是得到受造众生的安慰，平常显得很正当，似乎毫无害处，甚至能光荣天主。然而，你必须心甘情愿地舍弃它。譬如，不应当太渴望去听某一位神父讲道理，或喜爱去某间圣堂祈祷望弥撒，或去和某位热心人士谈心，或去做某些我们热爱且非常神圣的神工，因为这些都是我们的私爱心在作祟。因为唯有天主才是我们的安慰，是我们所有人的慰藉。

我们也并非完全谴责，或绝对禁止这些行为；当热心恭敬天主的灵魂需要得到安慰，或对她的灵修有利益时，这些行为是允许的。但是，当我们可能暗中对它们贪恋执着，因此妨碍我们去做更有益灵修的善功时，我们就必须立刻放弃它们。当天主剥夺了我们去做这些事情的时机时，我们不应当抱怨他的安排，这会使他非常不高兴；因为这样令我们不能亲密地依靠天主，不能信赖他的无限仁慈和美善。

这里所说的包括我们自愿作的赎罪善功，以及其它虔敬的热心神工，许多人太信赖这些功课；无论我们从中得到多少利益和喜乐安慰，天主往往允许我们被迫中断、或完全放弃、或减少我们想做它们的次数。我们因纯粹挚爱天主而谨遵主旨，所获得的重大灵修益处，确实不可思议；因为我们只高兴做天主所喜悦的事，只享受天主本身，而并非这些使我们亲近他的灵修方法。当他剥夺了支持我们热心神工的某些灵性喜悦时，这种考验就是让我们领悟这个道理，要教导我们分清这些事情的本末。如果我们因此抱怨，并且失望难过，那就是无谓的贪恋执着迹象，表示我们没有委身顺从他的旨意，反而认为无限仁慈美善的天主，竟无法完全满足我们的愿望，这岂非怪事？

在这种情况下，我们无法再享受到，天主经常赐给克己修行人的甜蜜神慰；我们会感到不安，这种不安重新使我们有一个冷静、清醒的认识，可以帮助我们更鄙视所有不是天主的事物。寻求内心平安之道的人只亲近天主，因为他会给予她们，他自己无限丰富的喜悦；这份

喜乐会彻底渗透她们的身心，令她们充满了难以言喻的幸福。这是当我们把自己所有一切的世间和灵性的利益，完全受托在天主的手中，只渴望获得祂愿意我们祈求的一切，并彻底弃绝自己而得到的神奇效果。因此，一个善人只有在天主喜悦时，自己才真正感到满足；她的喜乐就是看到天主的旨意奉行在世间，正如我们的作者所说的：“你当渴望我所喜悦之事，而不是私心自爱，但该作我圣意的忠实追随者。”（B.3：C.11）。

当然，我们天性的私爱心，在神枯和忧伤之中，也能随机应变，产生虚幻的慰藉；因此，我们务要谨慎从事，切不可贪恋心灵的安慰喜悦。然而，对于一个真正挚爱天主的灵魂，唯有在完成天主在她身上的计划，而且需要有纯洁的意向，在任何时候，于所有一切事物中，只遵从祂的圣意，才支持她勇往直前，令她感到真正的喜悦幸福。因此，“在各样事上，你该这样说：吾主！若这是祢的圣意，就这样做罢！”（B.3：C.15）。

一个人越努力洁净自己的心灵和思想，她从天上获得的温馨甜蜜和崇高的灵性神慰就越多。为达到自我洁净的境地，她会竭尽全力使自己的意向更纯洁、更神圣、更少自己的私意，努力寻求天主的圣意。而天主最大的愿望是什么呢？毫无疑问的，就是祂的旨意在人间实现，因为祂的心愿就是祂的旨意。

我们甚至可以这么说，天主所有一切的美善，完全包含在祂的旨意中；因为祂愿意祂无上智能所制定的、祂的公义所命令的、祂大慈大悲所要求的旨意，奉行在人间，如同在天上（玛 6：10）；因此，我们必须彻底委身服从祂的指导，才能与祂亲密无间地结合共融。要达到彻底自我弃绝和绝对顺从，克制自己的心愿，就是最佳的捷径；因为我们越死于自我，就越堪当接受天主的恩赐。“因为尽心尽力彻底死于自我的人，寥寥无几，绝大多数的人，都是自己私欲偏情的奴隶，所以心灵永远征服不了肉体。”（B.3：C.53）。因此，我们的作者结论：“你应该知道你的生活，是继续不断的死亡。任何人越死于自己，越能开始为天主而生活。”（B.2：C.12）。这就是我们主耶稣所说的：完全

彻底的舍弃自我（玛 16：24）。

针对这一点，所有的圣人都这样劝戒他们的徒弟。圣依纳爵（St. Ignatius）最爱建议他的追随者彻底弃绝自己，在所有事务中，绝对要自我克制。圣安博（St. Ambrose）以及在他之后，所有的修会创始者，都以此为徒弟们的首要诫命，要他们克服自己，提升自己在所有世物之上，要超尘出俗。圣方济各（St. Francis）费尽心血教导他的弟子们，要习惯于鄙视人们的赞誉，绝对不要相信任何受造众生。总而言之，他们都做同样的事。圣保禄宗徒对最初皈依基督的基督徒说：“你们已经死去，现在你们的生命已与基督一同隐藏在天主内。”（哥 3：3）。“凡属基督的人，已把肉身连同情感和私欲，全钉在十字架上了。”（迦 5：24）。《师主篇》全书充满了这样的道理。

第五章 愿饱受冤屈而邀得天主的青睐

【默想】“当人们认为你有罪时，你该庆幸喜悦，因为你在天主眼中则是清白无罪的。”（B.2：C.6）。

问：什么样的人，宁愿被人们认为有罪，只要自己在天主眼中，是清白无罪的呢？

答：我们可以说有三种不同的人。

一、第一种人，被人谴责时，始终不为自己辩护。清白无罪的人，往往无缘无故地受人们诽谤中伤。但是，一个把自己完全托付给天主，一心只仰首瞻望祂的人（米 7：7），知道世上只有一件最重要的事，就是取悦于天主；因为唯独祂看清自己的心灵状况，而且深刻明白自己圣德境界的高低，全视与祂结合共融程度的深浅。因为正如圣保禄宗徒所说的：“真正值得称赞的是主所称赞的人，而不是自吹自夸的人”（林后 10：18）。能有这种领悟的人，完全不会在意人们的轻视责备，她永远不会听从自己私爱心的怂恿鼓动，无论别人如何肆意攻击她，她都无动于衷；除非会影响到天主的荣耀，这一点她能作出正确的判断。

因此，即使她非常关心天主的光荣，也不会以此为自己的行为辩护，她亦心甘情愿被人们认为自己犯了重罪；她甚至善用这个机会，认清自己的真面目，谦卑地在心灵深处，与天主亲密交往。她既然为尘世所遗弃，便全心投靠天主，寻求祂的庇护，温馨地憩息在祂的怀抱中；因为她明白，唯独祂看清她内心纯洁的意向：是否真心诚意地遵行祂的旨意。当她想到天主惟一的圣子，诸圣中最神圣的那一位，被犹太人诬陷谴责为伪善人和律法的仇敌，竟然默不作声，她便静静地歇息在主内，更热切地挚爱祂，效法祂，亲密地依恋祂。在这种蒙冤受屈的境况中，她的缄默不语且逆来顺受，更令人们认为她罪大恶极；但同时却使她的清白无辜，在最高审判官的眼中，更昭然若揭；因为当我们能够为自己辩护，以证明自己的清白时，却欣然默默地忍受冤屈，在天主的眼中，则有无限的功德。

可是，我们堕落腐败的天性，总是热衷于为自己辩护，尽量隐藏粉饰自己的过错。当亚当和厄娃听到天主指责他们违背命令时，便找借口替自己辩护；从此以后，他们的子孙后代纷纷仿效他们的罪行，总是有千百种似是而非的理由和借口，来逃避任何一项罪责；尽管他们明知自己犯下过错，却归罪于其他无辜的旁人，甚至天主本身，就像当年世上第一个男人那样，他说：“是祢赐给我作伴的那个女人，摘了树上的果子给我吃，我才吃了。”（创 3：12）。他们有时就这样归咎于造物主说，倘若不是他们天生冲动急躁，和过分挑剔的脾气，他们是不会说那些话，或做那些事情的。他们因此指责天主上智的安排不当，却不将其归罪于自己邪恶的心灵，以及自己缺乏坚强的意志力，不能自我克制，白白浪费上天恩赐的圣宠所导致的结果

当我们越不为天主上智的安排辩解，将所有临于自己身上的指责归罪于自己的过错时，天主越喜爱我们，正如作者所说的：“当人们认为你有罪时，你该庆幸喜悦，因为你在天主眼中则是清白无罪的。”（B.2：C.6）。我们天性骄傲自负，缺乏自知之明，不愿承认自己过错；然而，一个谦卑虔诚的灵魂，必定会诚心诚意地承认自己的软弱，若失足跌倒，必定是咎由自取，罪有应得，与其他任何人毫无关

系。

我们通常都承认，自己远非心里想象的那么完美，理应达到这个完美圣善的目标；然而总是觉得，如果没有天主特殊的宠佑，像祂欣然赐给圣人那样的丰沛恩宠，我们当然无法修证完美圆满的成全圣德。人们都这么自圆其说，但他们没有看到，圣人确实从天上获得巨大的佑助，这是因为他们特别全心全意、竭尽全力与天主的旨意亲密合作；他们并非坐享其成，而是勤修苦练，努力弃绝自我，用十年、甚至二十年的时间，克制自己的私意偏情，征服自我。换言之，他们都是费尽心血，付出重大的牺牲和代价，才达到这么崇高完美的灵修境界。

有些人无论在任何情况下，都只会消极地祈求天主特别的恩宠佑助，似乎要天主替他们把所有的事情都做好，自己乐得悠哉游哉地坐收渔利。这些人对此又有什么话可说呢？固然，天上的恩宠能帮助他们修德行善，但是，他们自己却缺乏道德上的力量；他们是如此的软弱，若要他们稍微努力，或至少忍受一丁点耻辱，他们便畏惧退缩，丧失勇气。譬如要他们不再吃那些美味可口的食物，或者不要去看某些引起他们好奇心的事物，他们都做不到。在生活中他们恣情纵欲，完全没有自我克制的能力。

圣人圣女们的自我克制、和忍辱负重的灵修精神，真是不可思议；他们都能够忠实地回应来自天上的默感启示，其中一种真精神，就是绝不隐藏自己的缺陷毛病，而且把个人在德行上的进步缓慢，完全归咎于他们自己的弱点和懈怠；他们在天主面前，谦卑地乞求祂的仁慈宽恕，甚至俯伏跪拜在地上，热泪盈眶，满面惭愧，恳求天主慈悲怜悯。

而另一方面，那些认为自己曾为天主作出了重大贡献的人们，觉得天主应当深深地感激他们；他们追述他们事奉天主的漫长岁月，回顾那些自认为做过的善事，心里沾沾自喜；但对于自己的许多过错和罪行，却视而不见。真正的智慧就是承认自己的缺点，自知罪孽深重；因为若能谦卑自抑，在天主的眼中就是义人；需知，天主明察秋

毫，清清楚楚地知道我们心中根深蒂固的罪恶，常令狂傲自恃之徒蒙羞（咏 119：78）。正如先知所说的：“在祢的眼中，凡活着的人没有一个是义人。”（咏 143：2）。一个人，不过是地上的尘埃罢了（咏 103：14），却骄傲自大，以为自己能够做出很伟大的事情来，还有什么比这更可耻的事呢？

自高自大的灵魂，目中无人，请聆听宗徒的谆谆教诲：“一无是处却以为了不起的人，是在自欺欺人。”（迦 6：3）。唯独深刻意识到自己的过错，为此痛悔而伤心欲绝的人，与天主最亲近；因为她自惭形秽，承认若无天主恩宠的佑助，自己必将永远沉沦在腐败和污秽之中。圣人圣女们都有这种自知之明的智慧，他们沉没在自己的虚空中，总是认为自己是世上最糟糕的人，因此圣保禄宗徒谦卑地说：“我是第一个大罪人。”（弟前 1：15）。你若相信自己是罪大恶极的，将来必被举扬到最神圣的位置。正如我们的作者所说的：“你当常站在末位，高位自然就会赏给你的。”（B.2：C.10）。主耶稣早已警戒我们：“凡高举自己的，必被贬抑；而卑恭谦让的，必被高举。”（路 14：11）。

然而，仍有些爱吹毛求疵的人，竟敢谴责那些普遍受世人尊崇的圣者的智慧和圣德；他们视野狭窄，思维僵化，习惯于墨守成规，在各种事物上，总是强词夺理，争辩不休；他们视《福音》中至关重要的训导格言，全是错误的空中楼阁。他们振振有词地说：“虔诚笃信天主的圣人，充满超凡入圣的完美德行，不可能成为最大的罪人；因为邪恶和罪孽，完全与崇高的完美圣德，背道而驰。他们竟自称是最大的罪人，这是绝对错误的！”这就是他们似是而非的理由，完全建立在人性肤浅的知识和狭隘的思维上，没有丝毫超性的智慧！

而圣人圣女们，通过他们深邃的信德，所意识到的事物道理，是人类理性无法理解的。他们得到圣神的默感、启示、和教诲，所说的都是天主的真理，而且唯独他们能深刻理解。圣保禄宗徒和圣方济各，都获得上天的光照启迪，他们只讲自己彻底理解和信服的道理，绝不讲浮夸或欺骗的言词。既然这些评论家都无法彻底明白圣者的言

词意蕴，他们怎么敢妄加指责呢？

二、第二种为天主所喜爱的人，是那些并非为自己的过错，而是为他人的罪恶，在天灾人祸的时候代受痛苦磨难而仍然认为自己是罪人的人；这都是天主上智的安排，往往让清白无辜的人，与罪人一同受害。这种普遍的惩罚，牵涉到善人和恶人，必定是最公正的；因为这就是天主的公义，尽管许多人都无法理解，我们都必须心甘情愿地接受。天主往往以可怕的灾难，来惩罚整个国家，连善人都无一幸免。然而，无论天灾人祸多么严酷，那些真正谦卑的人，都安心忍受，不仅毫无怨言，而且总是觉得自己确实罪有应得。

本着这种虚怀若谷的精神，古代天主的先知和司祭们，都异口同声地对我们的主说：“我们犯罪，行不义，作恶违背了祢，离弃了祢的诫命和法令。”（达 9：5）；“我们像祖先一样都犯过罪，都曾为非作歹而无恶不为。”（咏 106：6）。圣道明（St. Dominic）每次走进市镇或乡村时，都虔诚地跪下来，祈求他的罪过，不至于给那些他即将教导的人们，带来天主的惩罚。圣女加大利纳（St. Catherine）总是担心当时整个教会所遭受的灾难，是因她自己对天主不忠而招来的惩罚。由此可见，圣人圣女们的生平言行，远远超乎我们的理解能力，我们绝对不可用自己脆弱的理智，以小人之心，度君子之腹呀！

尽管自己是清白无罪和纯洁无瑕的，我们依然以这样的精神承认自己是个恶贯满盈的大罪人，这是最讨天主欢心的；同时，这样便不会让能够蒙蔽我们心灵慧眼的骄傲私爱心有机可乘。因此，当我们感到自傲自满时，那才是最可悲可叹的！一般而言，对天主的大慈大悲，有坚定不移的信心，是件美事；然而，若是建立在虚荣地误认为自己是无罪的，那就非常危险了。需知，“我们全都不是洁净的，所有的义行都像污秽的衣裳。”（依 64：5）。因此，若要在天主面前显得是个义人，我们就必须承认自己是个罪人。唉！芸芸众生根本无法理解这个真理，他们谴责圣人最值得称赞的灵修精神，认为那是虚伪的！其实，当他们用愚昧错误的人性推理，来判断事理，当然会觉得圣人的道理无法成立；他们本该谦卑地敬佩赞美圣人的这种美德，反而抨

击谴责，颠倒是非，混淆黑白！

三、最后第三种人，是那些遭到不公正的指责、含冤受屈时，即使弄到身败名裂也绝不出声为自己找借口来辩解、或维护自己声誉的人。圣狄奥多拉（St. Theodora）和殉道者圣伯多禄（St. Peter, Martyr）等，可以说是其中的佼佼者；他们宁愿长期生活在耻辱中，忍受严格的补赎苦行，让人们任意指控他们犯下滔天罪行，也不愿澄清自己的清白无辜。他们被人视为大罪人时，仍挚爱我们的主，满心欢喜地默默忍受冤屈；天主最终亲手干预这事，让世人看清事实真相，证明他们是清白无辜的，他们昔日所蒙受的屈辱，便更彰显出他们出类拔萃的圣德。

我们的作者上文所讲的教诲，鼓励那些陷入同样困境的人们，为了获得灵修的利益，应当欣然畅饮这杯基督的苦爵，当作世间最美味的甘露。要做到这一点，就应当深刻理解，人们的鄙视和羞辱，对自己灵魂的得救是大有裨益的。因此，我们所提到的那些世俗的哲学家，他们似是而非，破绽百出的言论，显然要受到我们的严厉谴责。因为他们认为，只要不冒犯得罪天主，我们是不应当忽略自己的名誉，甚至要不惜以尘世的财产和性命的代价，来维护我们的荣誉。譬如当殉道者圣伯多禄被指控在房间与妇女私会时，他只需要澄清她们都是冰雪般圣洁的天女；这样不但使自己的清白水落石出，不至于给他人立下坏榜样，同时给天主更大的光荣。然而，他却保持沉默，隐藏这天赐恩宠的真相，一心渴望效法我们的主耶稣基督，因为祂在整个苦难折磨的过程中，对犹太人所指控祂莫须有的重罪，没有说一句话来为自己辩白。我们现在知道，天主非常赞赏圣伯多禄英勇难得的谦卑行为，仁慈慷慨地赏赐他更多丰沛的恩宠。

当然，这些伟大圣人的典范，是超出我们人类的智慧；因为人间的世智辩聪都是教导我们，要热爱荣誉地位，避免遭人蔑视，在万事万物中要追求自己的利益。这样的世俗中人，绝对不会步武救主基督的芳踪，因为祂竟用了他们认为“愚蠢的十字架”来拯救世人。殊不知，“天主偏召选了世上愚痴的，为羞辱那有智慧的；召选了世上懦弱

的，为羞辱那坚强的。”（格前 1：18-27）。

第六章 屈居末位而得高位

【默想】“你当常站在末位，高位自然就会赏给你的（路 14：10）。”
（B.2：C.10）。

问：一个谦卑的人，在哪里可以找到“末位”呢？

答：你必须特别在三方面，都这么做：

- 一、在生活的各种职位中；
- 二、在生活的各种职务中；
- 三、在超性的灵修事务中。

一、那些在生活所选择的各种职位中，真正自我谦卑的人，尽管在上，拥有万贯家财，是尊贵身居高位的人，却心甘情愿做弃绝俗世享乐，做卑微的修道士和修女。在教会历史上，最杰出的例子就是，许多的国王、皇后、王子、公主、和其他社会上显赫的人物，为了爱慕主耶稣基督，毅然看破红尘，放下一切，进入修会，去为他们的兄弟姐妹服务，仿佛他们是所有人中最卑微的。他们自愿选择最卑下的职位，以便在天主面前彻底弃绝贬抑自己；通过这种修行方式，他们最后达到极高的完美灵修境界。我们可以大胆地这么说，他们因此从天主的手中，获得了比大多数的人更崇高更永久的光荣，甚至远远胜过他们昔日在尘世的荣华富贵和名誉地位里，所谋得的短暂光荣。

我们必须承认，在这些圣德崇高的修会人士之中，有许多人具有天赋和智慧，有资格胜任高职位，有能力管理他人；可是，他们却非常诚恳地请求，让他们去担当最卑下的可怜职务；有些甚至具有当神父的德行和才能，却拒绝接受这种身分和尊严，宁愿在修会众兄弟中，被视为无足轻重的人物。像圣方济各（St. Francis）和可敬的雅各布布（Jacobon）修士等，他们虽然博学多才，能够担当重要的教会职

务，却愿意当修院的厨师。在众多的基督教会及修会中，有无数这样虔诚热心的男女会士，他们惟一的心愿，就是被委派负责最卑下的职务。

此外，还有许多这样的圣者，尽管已经身居要职，像坎地亚公爵圣方济各·波吉亚（St. Francis of Borgia），和文生·哥拉法神父（Father Vincent Caraffa），他们都是耶稣会总会长，出身于尊贵的名门望族，却纡尊降贵，在公众场所，做修院最卑贱的工作；他们非但不以为耻，反而引以为荣！因此，在许多会规严格、纪律严明的修会团体里，我们经常能看到，那些担任最高职位的会士们，他们最高兴的，就是能够谦卑自抑，而且让人们知道，他们热爱最卑微下贱的职责，并且兴高采烈地去完成这样的任务。

二、第二种人，在生活的各种职务中，甚至是灵性的事务，都心甘情愿地自我谦卑；凡事都以简单朴实的方式完成，绝对避免大肆张扬。他们爱在默默无闻中工作，不愿在世上引起轰动，招引世人的赞赏，或展示自己的办事能力和天赋。然而，公开教学的学者，无论是讲述超性宗教或人文自然科学，却不可以谦虚为理由，只教授那些浅显易懂的知识；恰好相反，他们必须向听众证明他们是具有真才实学的，才能让听众信服。譬如一个神学家，必须专心致力于神学研究，用纯正的道理来教导他的听众，清清楚楚地讲述最崇高的奥秘玄理，竭尽全力阐明其中微妙精深与显而易见之处，使听者更清晰和深刻地理解教会的道理。

我们对于任何其它学科，也应当这样对待。然而，一般来说，学问往往令人自高自大；因此，有必要提高警惕，尽量避免一切虚荣自我炫耀的作风。一个宣传天国喜讯的传道者，登上讲道台，惟一的目的是谆谆教诲世人，激励他们回头悔改，指导他们如何过圣善的生活；他不应该过分注重演讲稿的内容结构，刻意展现自己锐利的思想、推理的说服力、言词的优美动听。他必须用通俗的语言，使人们容易理解；用最适合罪人接受的道理，苦口婆心地劝导他们忏悔皈依爱慕天主。一个真正具备传道天赋的人，他本着纯朴的信德，和真正

的信仰热忱，一心一意唯独追求《福音》中的真理，绝不会浪费时间和精力在玄妙模糊的推理上，因为他明白那只会令无知者眼花缭乱，不能启迪信徒的心灵，不会引导他们亲近天主。他因此在天主圣神恩宠的默感激励下，自然会舌粲莲花，妙语如珠，有强大的说服力，能软化性情最暴躁的人，降服最叛逆的心灵，引导最倔强顽固的罪人痛悔、改恶从善。

天主圣神只与那些讲述正统教理的人，亲密无间地交流沟通；祂以纯朴自然的方式，与虔诚热忱的人结合共融；至于那些自视极高，恃才傲物的人，为要表示与众不同，特意树立自己的崇高道德，得意忘形地以为自己鹤立鸡群，脱颖而出，殊不知，圣神因此对他们敬而远之。我们往往发现，有些传道者毫无天赋异禀的口才，他们用简单明了的普通言词，温和严肃地解释《福音》的真理，却充满生机活力，动人心弦，传道硕果累累，远远胜过那些讲究词藻华丽，滔滔雄辩的讲道者。

三、最后我们必须注意，即使在超性的灵修事务中，也不要好高骛远。因为有些讲究超性事物的人，知道天主引领一些人，走上异乎寻常的灵修途径；他们即使没有这种天主特殊的圣召，也竭尽全力东施效颦，结果徒劳无益。当他们讲到关于天主的事物时，则满口都是艰深晦涩、难以理解的言词，目的不过欲炫耀自己的口才学识；他们讲到实践虔敬热心神工时，并非建议鼓励人们仿效圣人圣女们的榜样，而是高谈阔论那些极其崇高新颖的修行方式；他们描写宗教的奥秘时，词藻堆砌得枯燥乏味，虽然文句务求精美深邃，却不能吸引人虔诚热忱的修道。

这是因为他们要一飞冲天，忘却主耶稣的教诲：“凡高举自己的，必被贬抑；凡自我谦虚的，必被举扬。”（玛 23：12）。谁能想象到比圣女大德兰（St. Theresa）、或圣女加大利纳（St. Catherine of Sienna）、或其他圣者，更神圣的虔诚热忱呢？但是，他们是如何达到这种超凡入圣的境界的呢？他们是否首先飞上青天，举心做最崇高精深的观想吗？不！他们是自我谦卑，跪倒在他们亲爱的净配、主耶稣

基督的脚下；以自己的肉体做克己苦行、痛悔赎罪的神操，以谦虚的爱德善行，获得基督仁慈亲切的圣爱和神光启迪。有些人以为他们的思想越高超，就越能够享受到天上的事物。然而，尽管他们竭尽全力追求，无异于缘木求鱼，劳而无功。因为这样的人不会获得虔诚甜蜜的天上甘露；天主丰沛的恩宠甘霖只倾注在谦卑坦诚、虚怀若谷的灵魂身上，因为她们喜爱基督的纯朴谦虚，她们远离尘世虚幻的荣华富贵。圣女大德兰（St. Theresa）的崇高灵修境界，超过古往今来无数的世人，但是，她谈论时所用的言辞，非常朴实自然，毫无矫揉造作，也绝不自我炫耀；而她的言谈举止，天然纯朴，超然出尘。据她的灵修神师说，她总是觉得自己不学无术，愚昧无知，她常坐在我们主耶稣的脚下聆听他的教诲，甚至在极琐碎的小事上也求主给予她启示指导。尽管我们的主恩赐她博学多才，聪敏睿智，是当时人们公认最有天赋的女人；但她却不喜爱展示自己的学识，除非在诠释她所精通的奥秘神学时，不得不用深奥的词汇之外，平时言词总是浅显易懂。此外，她为人随和，平易近人，和蔼可亲，谦虚谨慎。

人们往往推崇赞赏天赋之才，我们当然不能轻视它，因为它对我们确实非常有用；但是，我们应当更加重视圣宠的恩典，天主赐予我们的圣宠，能帮助我们为他完成重要的神圣任务。当人们看到一个有才华、有能力的人，他的思想敏锐聪慧，谈吐儒雅高尚，自然而然地给予他极高的评价，认为他什么事情都会做。其实，他们首先应该观察，这个人是否谦卑，是否一切都归功于自己，对于自己的才能和天赋，是否太过自信。如此，我们才能正确地判断，他到底有什么潜能，能成就什么事业；因为最伟大的事业，都是谦卑的果实。

有时，我们在一个修会里，经常会听到人们说：这个女儿心思敏捷，伶牙俐齿，对答如流，善于处理现实生活中的事务；她若再培养一点美德，必能成为一位优秀的修女。另一方面，那个表现得憨厚纯朴的女孩，反而被人们鄙视；殊不知，她因纯洁圣善的德行，谦卑地隐藏了天主赋予她的崇高圣德。我们要对那些判断错误的人说：你们要学习去理解真正的虔诚热忱的心态，那就是激励圣人圣女的谦卑之

德；务要警惕谨慎，避免顺从自己爱慕虚荣、喜欢炫耀的堕落天性；因为天主“从高位上推下权贵，却提拔了弱小卑微的”（路 1：52），而且把祂的圣神传递给她们，以祂的恩宠充满她们的心灵。对于这样自谦自卑的女孩，虽然她的表现缺乏世俗中人所赞赏的人情和礼貌，但千万别断言她毫无天赋。因为她遵循超性的神圣原则，重视来自圣宠恩典的智慧，远远胜过人世间的才华，所以她忽视这些尘世的繁文缛节，轻视庸俗的人情世故，避免浪费时间精力在世俗事务上；她可能为天主完成更伟大的事工呢！

第七章 千锤百炼方成圣人

【默想】“我使所有虔诚热心的人遭受严峻的考验。”（注：内容取自：（B.1：C.13，和 B.3：C.49）。

问：谁是真正虔诚热心的人？

答：他们是下定决心过纯洁圣善生活的信徒，一心一意要在完美圆满成全圣德的道路上迈进，渴望与天主越来越亲密地结合共融。

有些人自称忠诚事奉天主，看起来似乎是善人；其实，只是虚有其表而已，却不足以被称为虔诚热心的人。真正非常虔敬事主的人，不仅在思想上如此，而且在生活中切实地付诸实践，在所有的事物中，唯愿光荣天主，全心全意奉行祂的圣意；除此之外，就是特别谨慎地修德行善，在完美成全圣德的途径上，毅然大步前进。然而，即使有些人稍微关心自己的救恩，有点畏惧天主的公义和威严，但他们同样不能理解我们的这个道理。因此，我们必须深思熟虑，清楚明白，铭记在心的，就是我们作者特别在书中所强调的：天主往往严厉惩罚真正虔诚热心的人，给予他们沉重严峻的磨炼考验；祂就是这样对待那些献身为祂服务的忠仆，恩赐他们三种不同的考验。

一、第一种考验，就是来自世人的否定、谴责、妨碍、和拦阻。我们看到有许多基督徒，生活得非常安定，享受着尘世的荣华富贵；

他们受到人们的尊敬和赞扬，觉得他们出类拔萃，与众不同；他们也对自己的一切感到心满意足，当他们反思自己的生活状况，也只感觉到繁荣与平安。然而，如果他们彻底深刻地自我反省，就必须诚恳地承认，他们并没有下定决心，把自己完全奉献给天主，而且将他们的喜乐与幸福，全寄托在祂的手中。因此，我们的天主早已遗弃了他们，祂根本就不乐意以磨难来考验他们，使他们的德行日臻完美圣善，更肖似祂自己；因为圣保禄宗徒告诉我们：“凡立志在基督耶稣内虔敬热心生活的人，都必要遭受迫害。”（弟后 3：12）。

有位德高望重，精通超性道理的神学家，大胆讲得好：天主宁愿天地毁灭，也不愿看到祂所拣选的灵魂，没有遭受任何考验。圣女大德兰更断言：一个人一旦决定向天主作出彻底的自我奉献，他便将面对千万次的狂风暴雨袭击。由此可见，太平静而舒服的生活，不是一个很好的迹象。因为天主明白，我们堕落腐败的天性，总是热切地渴望幸福安乐，绝不会死于自我，或弃绝自己，不会自动地努力攀登圣德的巅峰，除非通过痛苦磨难的考验逼迫。

有时天主的圣意，为了某些人灵魂的益处，多年来，甚至到她们临终的时刻，使她们被自己的修会，视为臭名昭著的重大罪人。其实，当人们调查其根源，却发现非难和罪责都毫无根据，或者只是无足轻重的小事罢了。然而，在事实真相未查明之前，谣言满天飞，人们都交头接耳地窃窃私语，大家都指责埋怨她们，对她们所有的言谈举止，都百般挑剔、怀疑和误解。事实上，天主显然乐于更进一步锻炼她们的德行，看她们在严峻的考验中，是否还能坚持度崇高圣善生活的决心；正如辣法耳天使对多俾亚所说的：“因为天主接纳你，为证明你的德行，这些诱惑是必要的！”（多 12：13）。虔诚热心的达味圣王遭受最残酷的考验，亚巴郎、圣若瑟，以及无数的圣人们，都走上相同的途径；那些没有作好心里准备，去忍受流言蜚语，以及人们的迫害折磨和凌辱虐待的人，很难在成全圣德的道路上迈进。

因此，毫无疑问，真正天主子女的灵修精神，就是宁愿为挚爱天主，饱经风霜，历尽苦难，而弄得身心疲惫，也不愿在世上过舒适安

逸的生活。天主上智往往引导他们走上那狭窄的道路，鼓励他们说：“你们要努力进窄门，我告诉你们，许多人想进去，而不得入。”（路 13：24）。唉！多少人陷入这种可怜又可悲、自欺欺人的精神状态中；他们看到自己到处受人欢迎、尊敬、和赞赏；就以为自己备受天主的宠爱，堪当蒙受天上的祝福呢！有人暗自心里说：“我在修院里过着平安宁静的生活，没有任何仇敌，深得长上们器重呢！”另一位则说：“我仿佛在国外度假，人人都尊重我呀！”他们陶醉在这种自我安慰的虚荣喜悦中；倘若他们追究这种甜蜜宁静的原因：为什么他们得到人们普遍的认可和称赞呢？毫无疑问地，就是因为他们缺乏锻炼品德，追求灵修进步的热忱，甘心情愿在浊世中随波逐流，导致心灵冷淡的缘故。这就是为什么，当别人面对惊涛骇浪、生死搏斗的磨难时，他们却生活得如此平安宁静。

我们都知道，表面上，有些义人也享有非常深邃的平安宁静；然而，当他们没有遭受到外在的迫害折磨时，却忍受着内心沉重的十字架考验，尽管是那么的隐密，对他们而言，的确是精神上的殉道致命。我们的救主耶稣基督开始传教时，就遭受到人们给予祂这种心灵的十字架，祂一直承受这种磨难到死。圣保禄宗徒总是遇到那些一心想毁灭他的敌人；圣本笃（St. Benedict）在他的修会里，遇到几乎无法克服的困难；圣依纳爵（St. Ignatius）的人生就是一系列的迫害，几乎没有让他有歇息喘气的机会。圣方济各（St. Francis）天天背负十字架，神贫、克苦、补赎、牺牲。圣女大德兰（St. Theresa）着手革新修会的修道生活时，困难重重，历尽千辛万苦！而她所创立的圣衣会，最善于事奉天主、是祂最珍爱的修会。

在教会史上，使徒们相继殉道，罗马君王迫害基督徒，当时世上所有的国家，所有的政权，都极力反对初期教会的建立。

因此需知，如果你一旦下定决心，竭尽全力，更加忠心耿耿地服侍天主，你就必须忍受来自尘世的严酷打击，因为这个世界厌恶圣洁的德行。这是由于魔鬼作祟，每当它有权力和机会，便肆无忌惮地激励它的邪恶党羽，竭尽所能地攻击那些精进行善修德的灵魂；而且这是

天主所允许的，以实现祂上智对祂所拣选者的神圣计划，和赋予她们的神圣任务。

二、虔诚热心义人的第二种考验，就是内心的痛苦磨难。当她决心走上那狭窄的灵修途径时，天主便乐于将祂的神圣计划，立刻付诸实施，那就是赐给她这种十字架磨炼。每当天主看到谁有修行的雄心壮志，准备在完美成全圣德的道路上迈进时，祂就是这样对待她！促使她必须穿过可怕的沙漠，忍受漫长漆黑的夜晚；换言之，她必须长时间陷入神枯的苦涩与灵魂的黑暗中。修道之人若渴望看破放下一切，不仅要摆脱外在尘世事物的缠缚，而且要挣脱内心自我的羁绊，克制征服自己堕落天性的私爱心。要达到这种崇高的灵修境界，就必须夺去她所有的灵性喜悦神乐，令她经受各种诱惑考验；迫使她不得不竭尽全力，战胜自我，立下坚定不移的决心，一心一意唯独为天主而生活；她因此为挚爱祂而尽全力敦品励行，刻苦锻炼，修证超凡入圣的美德。

自从我们的原祖父母犯罪之后，天主便立下了这条律法：用外在和内在的身心考验磨难，来锻炼被拣选子民的忍耐之德。有人问圣依纳爵（St. Ignatius）：他认为一个人通过什么途径，能够获得最大的灵修益处？他的答复是：“受苦！”当你没有感受到外在的痛苦时，天主就会使你感到内心的折磨。当天主对一个灵魂有某种伟大的计划时，祂就像当年对待义人约伯那样，用各式各样的磨难来考验她，而且这些苦难都非同小可，甚至非常严酷，显然超出人类的忍耐力。

在这里，天主是根据祂在自然界所制定的规律。农人播下了种子之后，严寒的冬天到来，玉米深深扎根在泥土中，凝聚生命活力；春天发芽茁壮成长，夏季结出硕果累累。同样的道理，灵魂领受了天主的恩宠之后，就是苦涩的神枯考验，好使神圣的心灵种子萌芽成长；到时机成熟的时候，就会结出各种美好的善工果实。

三、伟大的圣人的第三种德行考验，也是内心的痛苦；但却有如此不可思议的奇特性质，我们可以说是属于另一个世界的。毫无疑问，这就需要有非常英勇坚毅的耐心；如果能好好地善用，而且完全

委身顺从天主的圣意，必能蒙祂恩赐丰沛的特殊恩宠。不过，这些情况相当罕见，因为世上能忍受这种极端痛苦磨难的灵魂，寥如凤毛麟角。然而，天主还是经常乐于严峻考验祂特别拣选和喜爱的灵魂，有时赐给她们形形色色的折磨，这是祂要求她们修成完美圣德的明证。因为通过这些震撼身心的剧烈痛苦磨难，虔诚热忱的精神才会深深地扎根于灵魂内，由此产生更多更加丰富多彩的美德行为，体验到深刻而丰沛的恩宠和得到更多的光照启示，灵魂更能深刻地领悟天主的真理，更纯洁圣善，更能满全天主的公义。

然而，有许多人把这些当作笑柄，而且明目张胆地说：恩宠与这种痛苦毫无关系，这不过是她们个人悲观忧郁的心情，所造成的悲惨境况罢了。但是，许多饱受天主严峻考验的纯洁灵魂的经验，告诉我们这其中有一个的奥秘，是人类哲学所无法理解的。十三世纪后期德国隐修院圣女格特鲁德（St. Gertrude）自述：她对于救主耶稣的苦难和基督肋旁的刺伤，特别崇敬，曾得到隐蔽的五伤，同时她的心也经验到极端剧烈被刺透的痛苦折磨。真福安杰拉（Blessed Angela）以及许多奥秘灵修的圣人圣女们，都曾着书来解释这种痛苦考验。据我们所认识的，与天主最亲近的人，大部分都曾经验这种奇异的内心挣扎和战斗的痛苦。

许多人对这种艰难险阻、荆棘密布的灵修道路一无所知，反而建议那些走在这正确途径上的人，赶紧改弦易辙。然而，这无济于事，因为她们已深陷痛苦磨难中，除了天主以外，无人能解救她们。天主绝不会迅速救助她们，因为祂让她们遭受严酷的苦难，以锻炼超凡入圣的美德，就像一个经验丰富的园丁照顾祂的园林一样，精心修剪树木，将野草连根拔起，好让林木茁壮成长，开花结果。至于那些畏惧这种严厉考验的人，不敢将自己完全交托在天主手中，他们一定永远停留在瑕疵罪污之中，尽管他们经常自我安慰，认为事事都称心如意，对于自己的生活现状非常满意。其实不然，这是自欺欺人，他们正逐渐泥足深陷，天主已经离开他们远去了！

第八章 如何同耶稣交往并款留祂

【默想】“会同耶稣交往，才算有大才能；会款留耶稣，才算有大智慧。”（B.2：C.8）。

问：“会同耶稣交往”是什么意思？

答：就是在这个尘世间，知道如何与祂在我们内心最深处，亲密默契交谈；换言之，就是必须做到三件事！

一、首先是憩息在祂的临在中，永远不要离开祂。可惜特别关注实践这项神操锻炼的人，寥若晨星，屈指可数；然而，这正是我们所有一切灵性恩宠的根源。我们可以练习观想，天主真的与我们同在，深信祂惟一的圣子耶稣基督，经由祂殊胜的恩宠，以及圣体圣事的神奇力量，就住在我们的的心灵中。再深思默想，天主圣言为挚爱我们，纾尊降贵，降生成人，将祂自己的形象深深地铭刻在我们的灵魂和肉体内。最后，当我们通过祂的恩宠，与祂结合共融时，我们可以说完全拥有了祂，祂也住在我们每一个人身心内，犹如在圣殿里一样。

因此，我们每个人应当观想，耶稣基督就在我们的的心灵中，我们务要经常收敛心神，在内心深处与祂亲密地交谈。因为祂就是以这种不可思议的、神圣而明智的方式，将自己彰显给祂心爱的灵魂，让她聆听到祂亲切的绵绵情话；祂温柔地进入她所有的感官内，彻底渗透她的身心，令她神魂超拔，充满喜悦神慰，不禁与圣保禄宗徒一起惊叹道：“我现在活着，但不再是我活着，而是基督活在我内。”（迦 2：20）。锡耶纳的童贞圣师圣女加大利纳（St. Catherine of Sienna），告诉她的神师说，她实际上确实切身地体验到耶稣基督亲切的临在。因此，我们必须逐渐地习惯于感觉耶稣基督就在我们的内心。这其中的奥秘就是，经常锻炼以单纯深邃的信德精神，观想把祂彰显在自己的心灵中；要不断地以真挚温柔的爱慕情怀，与祂亲密无间地默契结合；而且这一切都仰赖天主特殊恩宠的佑助，激励祂忠贞的信徒，与祂亲密地交谈。我们的作者在《师主篇》卷二第八章 “耶稣的亲密

友谊”中，详细叙述了这珍贵的殊恩。

我们最好的准备，就是持之以恒地默想救主耶稣基督，牢记祂的训诫，使祂的生平言行和苦难死亡，经常栩栩如生地展现在我们的眼前。通过这种祈祷默观方式，我们就会在不知不觉之间，在脑海中形成基督活灵活现的甜美形象，因此敞开了我们与祂习以为常的默契交谈；而且，这形象深刻地烙印在我们的心灵，并非通过巨大的努力，而是习惯成自然，无需费力，只需时时刻刻记忆基督的神圣人性和天主性。

二、同耶稣交往的第二种方法，就是忠心耿耿地遵从和跟随祂神圣的默感启示。若要深刻地感受到圣宠的吸引力，我们首先就必须在万事万物上，非常谨慎地遵循理智和信德之光的指引行事；这种吸引人的恩宠影响力，逐渐熏陶心地善良的灵魂，使她心平气和地承行主旨；她绝不会因性情浮躁，或意志薄弱，而向自己堕落的天性屈服，因为自然天性都喜爱自由自在，过无拘无束的生活。我们在这种事情上，越忠于天主的默感旨意，便越获得祂的宠爱；这就是为什么有灵修精神的灵魂，能够如此轻松自在地，与她们的救主亲密交谈的缘故。

那些不喜欢这么做的人，毫无疑问地，都因为没有回应来自天上的默感启示，完全随从个人的自然天性，肆意妄为，结果偏离正道，深陷于迷惘黑暗之中。谁若知道如何避免与我们的天主分开，如何在内心亲切地拥抱祂，温馨甜蜜地憩息在祂内，与祂亲密地默契共融，这人真有福啊！所有的人都应当敬虔的渴望和爱慕耶稣，因为我们的救主热切期待并邀请我们这么做，祂说：“凡奔波劳碌、背负重担的人，你们都到我这里来吧，我要使你们安息。”（玛 11：28）。现在我们要到祂那里去，不是为了调剂一下平凡单调的生活，而是要竭尽全力仔细聆听上主的声音（咏 29：3-5），遵从祂的圣宠引导。我们的作者苦口婆心地劝导我们，给我们清楚指出这种专注与倾听的重要性，而且鼓励激发我们说：“能领受天主默启的密语，而不留意世俗言语的耳朵，真是有福的！”（B.3：C.1）。《师主篇》几乎是人手一册，被基

信徒广泛阅读和喜爱；然而，乐于遵循这种纯粹内心灵修途径的人，几乎如凤毛麟角之不可多得。因为繁华的花花世界，更容易吸引人们的感官知觉，在他们的脑海中留下深刻生动的印象，令他们沉迷于外在尘世的物质情欲中，无法自拔。

诚然，开始时我们会觉得非常困难，因为要学会热爱默观祈祷，确实需要付出巨大的努力；然而，经过勤修苦练后，所获得的丰富灵性珍宝，会使我们忘掉所有的辛勤劳苦。如果有人问：什么是基督徒完美的内心生活？我们只能回答：那就是永远专心致志地回应我们主的恩宠，谨遵主旨，绝不随从我们自然天性理智的误导；因为堕落的人性往往被外在尘世事物所迷惑，被腐败的世间狡诈的智慧和不良的动机所蒙蔽，会导致我们误入歧途。谁若在这方面不忠于天主的默感旨意，便无法度真正的内心灵修生活。

或许有些人认为，这种与天主默契结合，亲密交谈的灵修生活，只适于避世独居的隐士，以及那些能够一心一意，全神贯注地默想祈祷的人，不适合普天之下的芸芸众生。可是，我们却要问：《师主篇》的作者着书立说的计划到底是什么？他在卷二的十二章中详细讨论“内修生活”，他的动机究竟是什么呢？难道他只想指导隐士和度默观生活的人吗？毫无疑问，那些满怀使徒传教热忱，在尘世孜孜不倦地献身为人类服务的基督徒，他们最终的目的都是要讨天主的欢心，尤其需要切实遵循这第二种方法来修行。否则，在这么多外在劳苦繁重的工作中，他们又如何能保持天主的宠爱呢？倘若他们无法在内心，持之以恒地与主耶稣基督默契交往，那么，他们又如何能够在万事万物上，聚精会神地寻求天主，摆脱对世间受造物的爱恋呢？因为是天主赋予他们生命，以恩宠支持他们行事，并佑助他们完成非常困难的使徒事业，远远胜过他们自己自然天性的力量和才能。

圣方济各·沙勿略（St. Francis Xavier）依此精进修行，使自己的心灵在极端清静孤独中，经常感受到天主的临在，即使在忙忙碌碌的外在使徒工作中，他的内心依旧享受温馨的平安宁静。因为他达到我们作者所说的境界：“不看外界之事，只细察内心之事的眼目，真是有

福的。一个人能透彻内心的事情，又实心推求，专务着一天比一天明白天上的奥秘，这个人真有福。喜欢专务天主的事情，完全除去尘世俗事的障碍，这个人真有福。”（B.3：C.1）。

《师主篇》无非建议我们要热爱默想祈祷、自我弃绝、和尽心尽力做内心的克己苦行。圣依纳爵（St. Ignatius）熟读此书，能够如数家珍般地引述，而且他每天都恭敬地祈祷，然后随手翻开这本圣书，连续阅读两章！谁聚精会神地阅读此书，必定领悟到专务内修生活的重要性，尤其是要虔敬地回应来自天上的默感光照。难怪圣依纳爵在他的灵修经典著作《神操》（Spiritual Exercises）中特别强调：要“抽空阅读《师主篇》、《福音》、及圣人行传，必获益良多”！

三、正确地同耶稣交往的第三种方法，就是要有深邃的谦卑之德。臣子主要的任务，就是要懂得如何在朝庭上，恭敬他们的帝王。同样道理，我们上主之忠仆的神圣任务，就是竭尽全力，在内心以最谦卑和恭敬的情怀，去亲近祂。因此，我们的作者祈求道：“主啊！祈求祢教导我奉行祢的旨意（咏 143：10），教导我在祢眼前，当之无愧地过谦卑的生活。因为祢就是我的智德，祢认得我最清楚，在未有天地，未有我之前，祢就认得我。”（B.3：C.3）。

谁忽视来自天上的默感启示，对天主的临在毫无敬意，就是缺乏谦卑的美德。我们应当随时随地对天主的尊威，表示无上的敬意。全心全意虔敬事奉天主的灵魂，对祂绝不会有丝毫倦意；因为祂既是她们威严赫赫的君王，也是她们和蔼可亲的净配（依 54：5）。祂宠爱她们，绝不愿意无缘无故地折磨她们；祂只要求她们永远忠贞不渝地遵从祂的旨意，祂最终会以祂的圆满圣爱（弗 3：19），和天国的喜悦神乐，奖赏她们的忠贞。

问：我们如何才能跟随耶稣，与祂永远住在一起呢？

答：一个灵魂一旦深刻理解，这种与救主耶稣亲密交往的幸福喜悦，如果她有智慧，必定竭尽所能保持与祂的结合共融，惟恐失去这难得的宝贵恩宠。

然而，那些愚昧无知的灵魂，并不谨慎保持这种恩宠，反而忽视它；致使这来自天上无比珍贵的馨香，因缺乏虔敬热忱的护持，迅速烟消云散！漂泊不定的心情，精神涣散，反复无常的心思，朝秦暮楚，造成这种严重的后果。那些热爱外在尘世事物和感官快乐的灵魂，热衷于追求新奇事物，费尽心机博取世间的荣誉福乐；因此冷落我们的主，把祂驱逐出他们的心灵；主耶稣终于遗弃他们，离他们而去，让他们沉迷于自己的感官嗜好中，任由他们放纵自己的情欲，最终导致他们自身的毁灭丧亡。

至于那些拥有超性智慧的灵魂，绝不会让自己心灵的明灯熄灭；她们有充足的灯油（玛 25：4），点燃她们虔诚炽热的心火；她们以热忱的默想，持之以恒地观想救主基督的生平和死亡，以及类似这样的热心神工，来保护这光辉灿烂的心灯。她们不会浪费时间和精力，去满足自己虚荣的好奇心；甚至于想追求学问和办大事业的心愿，尽管无伤大雅，她们也仅根据情况需要，做到适可而止，不愿花太多时间和精力在这上面，以免自己因好大喜功而沉迷于其中。她们唯独热爱天主，专心想着耶稣基督，像个忠诚老实的仆人，永远忠心耿耿地为主人服务，如影随形地紧跟着主人，惟恐失去祂的踪影！

她们热切地渴望拥有救主耶稣基督，但愿祂会仁慈地充满她们的心灵，使她们没有心思顾虑到尘世事物，超然物外，彻底忘却感官事物。她们同时孜孜不倦地，继续努力事奉天主。尽管如此，她们丝毫不觉得痛苦，即使开始时她们或许觉得有些事情困难，但在她们的尽心尽力和天主的宠佑下，很快就能够克服困难，反而感到乐在其中。她们非常谨慎地护持这份天主的宠爱，她们的意向是纯洁的，时时刻刻都竭尽全力克制自己，弃绝自我，以便能为天主更大的光荣，完成祂所赋予她们的神圣任务。劳苦奋斗之后，我们才是自己命运的主宰；我们不应当埋怨所遭遇到的困难艰苦，因为这是锻炼我们的毅力，使我们获得上述之美德所必经的考验；所谓：“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香”！

第九章 轻贱世物胜读万卷书

【默想】“有人专心爱我，懂透了天主的事情，能讲高妙的道理。舍弃一切世物，比学习精深隐微的道理，获利更多。”（B.3：C.43）。

问：为何舍弃一切世物，比学习精深隐微的学术道理，获利更多呢？

答：因为我们舍弃了尘世的财富和利益，超凡出世，则使我们堪当领受来自天上的光照启示和指导，这是我们无法通过博览群书，或思维推理获得的。

要正确地理解这个道理，就必须明白，我们可用两种截然不同的方法，来获取知识学问。我们可以博学多闻，刻苦钻研，聆听老师教导，专心致志地追求真理。我们也可以舍弃所有天性的感情，斩断贪恋执着受造物的枷锁，时时醒寤祈祷（玛 26：41），竭尽全力亲近天主（雅 4：8），获得超性的真理。这第二种方法使灵魂在不知不觉之中，蒙受来自天上的神光启迪，潜移默化，逐渐提升到崇高的境界，领悟天主神性的完美，以及我们圣教会的真理奥秘。除此之外，灵魂还能理解许多自然界事物的道理，发现世人惊奇而且鲜为人知之事物的奥秘；因此激励圣人圣女们修德行善，仁慈慷慨地对待自己的邻人，永远光荣赞美他们的造物主。

然而，天主通常不轻易将这种自然界隐秘的知识，赐给那些内心单纯、淳朴敦厚的灵魂，尽管祂光照启示他们，使他们领悟许多超性的事物。因此，我们看到有些毫无学问的人，甚至家庭妇女们，通过虔诚热心的祈祷默想，深刻理解教会信仰深奥的道理。不过，天主只赐给那些在思想和心里，都有所准备的灵魂，天上及人间的无上智慧，因为她们一心一意只喜爱天主的事物。尽管如此，仍有些灵魂，经过坚持不懈的祈祷默想、神操锻炼、自我克制、和弃绝自己，蒙主恩赐如此丰沛的恩宠，使她们不仅参透圣宠境界的种种神秘及超性道

理，甚至还精通许多大自然界不为人知的秘密规律。

我们从那些教会著名的圣师身上能看到这种境界；譬如圣博纳文图拉（St. Buonaventura）、圣多玛斯（St. Thomas）和大圣阿尔伯特（St. Albertthe Great）等。尽管他们都是博学多才之士，我们可以大胆地说，他们的智慧和学问，并非阅读了无数的书籍，全得之于十字架下，纯粹倚靠天上恩宠的光照指导。当然，他们确实也花了很多时间和精力，阅读研究各类书籍，但他们并非靠自己敏锐的思想能力，或勤学不辍，而是仰赖天主的圣宠佑助，获得广博的知识学问。其实，唯独完美纯洁的心灵，完全舍弃所有尘世的受造物，把自己彻底托付在天主上智的手中，她才能举心向主，蒙祂光照启迪。

那些埋首读书，满足于自己天赋智慧、恃才傲物的人，永远不能正确地理解天主超性的事物。他们的言谈像一般的世人那样庸俗，即使他们在讲道台上能够滔滔不绝，口若悬河，赢得信众热烈的掌声；但是，他们的言论行动，与圣师们迥然不同，绝不会像圣者那样，讲得那么精湛深邃，动人心弦，令聆听者感到喜悦神慰。他们更误解了教会的伦理道德原则，甚至抛弃《福音》崇高的教导，认为这些圣言的教诲肤浅；对于他们无法理解的道理，他们就认为是谬论；有灵修精神的人，都能清楚明白的、最平凡显而易见的道理，却无法进入他们的头脑。因此，这些自以为是的学者，竟嘲笑那些虔诚热心的人愚不可及，不知所云。其实，他们既然不能够理解天主浅显易懂的真理，难怪对于最令人类理性惊讶的嘉言懿行，像圣人们所感受领悟的超性道理，当然感到莫名其妙了。

譬如，当他们听到圣保禄宗徒（弟前 1：16）和圣方济各（St. Francis）等，坦然承认自己是大罪人；圣依纳爵（St. Ignatius）认为自己是他修会中，德行最不完美的。这些圣人超群绝伦的功绩和圣德，是众所周知的；因此，这种似乎矛盾的言论，根本是他们所无法理解的。他们认为，这些圣人明知天主恩赐他们如此丰富的圣宠，如何能至诚郑重地宣称，没有任何人比自己，德行更不完美，而且罪孽更深重呢？他们还理直气壮，振振有词地说，这是因为这些虔诚热心过度

的灵魂，憧憬着默感启示，又被极端谦卑的精神所蒙蔽，所以心里产生幻想，使他们胡言乱语。这些人并非根据《福音》的圣言训导，而是以世俗原则，通过人类哲学推理，来审察所有的事情；他们绝对不肯相信任何未经过这种抽象哲学推理证实的事情。我们丝毫没有怪罪哲学之意，或责怪那些教授哲学的导师；哲学确是世间非常有用的学问，能帮助人们追寻真理；然而，他们竟用世俗之见，来理解圣神默感启迪的灵魂超尘出俗的思想情怀，岂不是自欺欺人吗？

毫无疑问，那些圣人抛弃了一切，委身顺从天主圣意，从天上领受到明亮清澈的光照启示，他们非常清楚自己在说什么，而且对“永恒智慧”的默感启迪坚信不疑。他们全心全意倚靠天上的恩宠佑助，使他们所教导的人们之中学识最渊博的学者，都赞叹不已。因此，当人们以《圣经》中最难懂的段落，询问圣方济各·波拉（St. Francis de Paula）时，他都能够给出令人心悦诚服的满意解答。这是因为他们的心灵，彻底解脱所有受造物的缠缚，摆脱一切尘世的感情，没有任何事物能阻碍他们领受超性的恩宠光照，何况天上一线的神光启迪，让他们照见领悟的真理，远远胜过世人经过漫长岁月的艰苦学习、研究所获得的成果。我们“非受造常存的永恒智慧”说：“我是光照启发谦卑之人心灵的天主，使他们瞬间豁然贯通，彻悟天上永恒的真理，真是胜读十年书！”（B.3 : C.43）。

（第一册终）

贰册

第一章 轻视外物则天国自然降临心中

【默想】“你该轻视尘世外物，专心致志于内修事务，天国自然来到你心中（路 17：21）。”（B.2：C.1）。

问：我们该如何轻视尘世外物呢？

答：那就是在你的心灵深处，彻底看破放下所有一切的尘世外在事物，超凡脱俗；凡是不能令天主喜悦的事物（弗 5：10），全都不感兴趣，一概舍弃；最重要的是，对它们没有丝毫眷恋的感情。

一、要轻视尘世外物，首先必须谨防我们天性重视自尊的私爱心，克制喜爱任何外在世间事物的感情，绝不让这些世物在感官上留下任何深刻的印象，除非我们可以妥当地运用它们来光荣天主，或为祂服务；在这种情况下，它们已经不再是外在的世俗事物，因为天主与关系到天主的一切事物，都是深邃的内在超性事物；而在我们内心或任何受造物内，唯独我们的造物主与我们最亲密，所以圣额我略·纳齐安（St. Gregory Nazianzen）称祂为：“宇宙万物的核心。”

因此可见，有灵修精神的人，她必全心、全灵、全意、全力地挚爱天主（谷 12：30），永远与祂亲密地结合。尽管人间的受造万物，以迷人的魅力呈现在她眼前，她也不会举目顾盼，完全视若无睹，置之不理；倘若偶然瞥见，她便立刻举心思维天上的美善境界，鄙视尘世事物的自然美，仅仅想到那些能引导她去爱慕和享有天主的事物。唯有那些厌恶默观祈祷的灵魂，才会喜爱这花花世界，喜爱享受这尘世间短暂美丽的事物，欣赏和赞美它们，热切渴望拥有它们；他们的欲望变得如此激烈，沉迷而陶醉在其中，完全忘却天主，甚至为满足这种感官欲望，宁愿违背天主的旨意。我们的作者苦口婆心地再三劝导，那些渴望修证崇高完美圣德的人们，应当竭尽全力远离尘寰的感

官事物，以便使自己能够心无挂碍地，全心全意归向主（岳：2：12），亲近祂，与祂结合共融；因为祂是天地万物的根源，而且在祂所创造的万物中，彰显祂的无限美善。

因此，真正有灵修境界的人，无论她们把目光投向何处，唯独看到天主；她们在万事万物中，看到天主的形象；自然界的风声、鸟声、流水声等，都向她们赞美天主。她们明白人类有限的思维能力，在专注凝视着世俗事物时，难免会使她们迷失正念，而忽略了超性的事物；她们因此尽心尽力，彻底摆脱一切的受造物，超然物外，更鄙视所有与天主无关的红尘世物。她们一心一意只想取悦于天主，努力洁净自己的心灵，忠心耿耿地奉行祂的圣意，尽最大努力亲近祂（雅4：8）；她们遵照《圣经》的训导，以爱德和正义对待邻人，精进修德行善，专心致志地默想祈祷，在完美成全圣德的道路上，奋勇前进。

然而，究竟如何才能真正轻视尘世外物呢？首先，我们绝不要让那些令我们感官眼花缭乱虚幻事物外表，迷惑我们的想象力，蒙蔽我们的理智。那些喜爱外在事物的人，看到世间的荣华富贵、妆饰华丽的服装、富丽堂皇的皇宫、帝王和王子壮观的队伍，心里非常羡慕，甚至嫉妒拥有这一切的人，认为他们是世上最幸福的人。然而，有灵修精神的人，恰好相反，认为这一切都是虚无缥缈的，如梦幻泡影，全是我们的错觉；这些在她们的眼中微不足道，因为她们明白，天主比世上任何事物更伟大（约33：12）！

二、要做到真正鄙视尘世事物的第二步骤，就是必须提高警惕，严加防范，这些人间五彩缤纷的事物诱人的魅力，在我们脑海和心灵中，留下深刻的印象。我们必须勉力克制自己天性渴望去看漂亮豪华的房屋、金碧辉煌的古典家具、赏心悦目的美景、或精致美丽的艺术作品等，那种强烈的欲望。倘若因为某种缘故，无意之中看到，则不可因好奇而去欣赏，应当不屑一顾，当作过眼云烟。许多世俗中人，不惜长途跋涉，经历千山万水，走遍大城小镇，穿越异国他乡，仅仅为了能尽情地观赏罕见的景色。这种不可遏止的欲望，明显地表示他们恣情纵欲，一心只渴望满足他们的感官欲望。至于那些全心全意全

灵地敬爱天主（申 6：5；苏 23：11），唯独热切渴望享有祂的灵魂，绝不会牺牲宝贵的光阴，奔波劳累得筋疲力尽，去满足人性的这种虚荣无益的感官享乐。

三、要完全彻底轻视尘世外物的第三步骤，就是要有强大的自我控制能力；这使我们在不得已谈到这些事物时，能够平心静气，保持极端冷淡的态度，至少不会夸大其词，更避免过度的赞扬，绝不言过其实。如此，则可以避免某种程度的精神兴奋；不要像许多世人那样，在准备庆祝特殊节日，或迎接重要的贵宾时，必须布置装饰房屋，消耗精神和体力，引起心灵的焦虑不安。有些人甚至被搞得心烦意乱，满脑子想的都是这些庆典事务，别的什么也不想，心思完全沉浸在其中；他们还指责那些不像他们那么激动的人，说他们好逸恶劳、冷漠无情。其实不然，真正有灵修境界的人，对于这一切外在的世俗事物，全都置之度外，完全不动念，心如止水，她更关心内在的平安宁静，特别是与天主的亲密结合共融，

因此，当某些不可预见的灾难发生时，譬如一个重要的人物突然下台或意外死亡时，好奇的人们纷纷窃窃私语，推测这事件的原因，想象千百种前因后果，当然大多是错误而毫无根据的猜想罢了。至于那些注重内修的人，她们则收敛心神，听而不闻，无动于衷；当这些事情牵涉到她们，由她们负责处理的时候，她们则基于审慎的原则，心平气和而明智地妥善处理，也不会忽略任何重要的事物。

问：什么是专心致志于内修事务呢？

答：我们首先必须时时刻刻与天主同在；因为天主的临在，令我们头脑清醒，心灵平静，防止精神涣散。其次就是克制内心，使自己心安神定，泰然自如。我们这样就不会像那些心神不安和精神恍惚的人们，他们胡思乱想，满脑子都是无益的欲望和妄想，令他们的思想更困惑混乱；他们在意乱情迷的困境中，更沉迷于外在世物，以为它们是自己心灵的憩息处所，因此误入歧途。他们忘记我们的作者的警戒：“这里既不是你安歇的地方，你在这里观望什么呢？天堂是你的本

家，所以世上的事物，你当看它如同路过的东西。”（B.2：C.1）。谁若要歇息在平安宁静之中，永远与天主亲密地结合共融，她就必须控制和驯服自己灵魂所有的官能，使它们完全按照天主的旨意行事。

简而言之，专心致志于内修事务，就是仔细审察我们内在的起心动念，深刻地反思默想，不要沉溺于不正当的邪思妄想，以免陷入罪恶的阴暗之中。那些不懂得内修的人，就不会顾虑到自己良心的境况，完全忽视它，尤其是当尘世的事物吸引他们的心思，诱导他们向外任意地驰思遐想时，便想入非非，失足跌倒。然而，那些注重灵修的人，则心神内敛，总是非常谨慎，不断地这样观照自己内心的思想意念：

（1）总是观想自己正走在天主的眼前；

（2）绝不做任何祂所不喜悦的事；

（3）谨言慎行，善度圣洁的生活；

（4）凡事都顺从恩宠的驱使，忠贞不渝地回应来自天上的默感启迪。

这些都是那些精通灵修的过来人所熟悉的原则，是她们眼中的金科玉律，尽管世俗中人都嗤之以鼻，一笑置之！

问：“天国自然来到你心中”（B.2：C.1），这究竟是什么意思呢？

答：天主的国就是在圣神内的义德、平安和喜乐（罗 14：17）。

这是我们今生所渴望获得的最幸福的境界。达到这种灵修境界的人，时时刻刻都感到，天主在内心引导她，是她心灵的上主，她心甘情愿地让祂统治管理她所有的一切；而天主也让她感受到祂圣爱的标志，那就是令她今世过真正幸福的人生。

此外，这里所说的天国，就是平安地拥有那些，天主倾注在灵魂身上，格外丰富美好的恩赐（弟前 1：14；依 44：3）。这些美好的事物，堪称为一个王国；因为国王的威严高于他的人民，他拥有巨大的

财富，享尽荣华富贵，国内所有的一切都任由他恣情享受。同样地，拥戴天主为王的灵魂，将因她们与至尊天主亲密无间的结合共融，有幸分享祂的无限荣耀。她们分享基督的王国和苦难，用圣伯多禄宗徒的话，就是：“光荣的神，即天主的神，就安息在你们身上。”（伯前 4：14）。圣保禄宗徒更勉励我们说：“若我们与祂一起坚忍苦难到底，必与祂一同为王。”（弟后 2：12）。

况且，她们充满灵性的财富（弗 1：18）；虽然一贫如洗，却使许多人富足；像是一无所有的，却无所不有（格后 6：10）。她们的理智与永恒的“光明泉源”结合，领受到它圆满的智慧，因此拥有天主的上智和知识的宝藏。简而言之，这些灵魂所充满的神圣喜悦，是不可思议及难以言喻的。我们在前文曾经提过，我们的作者也常这么说，譬如：“专务内修的人，主耶稣常探望她，用甜蜜爱语安慰她，同她亲密谈心，赏她神乐平安，也成为她超乎寻常的知心朋友。”（B.2：C.1）。

那些躲避外在尘世事物，歇息在自己内心的人，都得到所有上述的超性利益，平安宁静地享受这些隐藏的财富；因为我们的救主基督说：“天主国就在你们心里。”（路 17：21）。因此，你务要舍弃所有一切的尘世受造之物，牢记我们这里所说的道理，坚持不懈地付诸实践；那么，你将毫无疑问地，安然抵达天主的国，那就是亲密无间地与主结合共融，在那里找到真正的圣德和圆满的幸福。

第二章 如何以天主的眼光来看万物

【默想】“谁不根据别人的言语或评价，而根据事物的真相来批判事物，才是真正有智慧的人；他也就是天主教导出来的（依 54：13），世人不能使他有这样的学识。”（B.2：C.1）。

问：我们需要有何种智慧，才能充分善用这世上所有的事物呢？

答：这种智慧使我们，不根据别人的言语或评价，而根据事物的真相来批判事物。

要正确地理解这个道理，就必须明白，世上所有一切事物都具有两面性，就是从两个不同的角度观察。首先是它们本身，而且在天主的眼中；其次是根据人们共同的观点，而且被人们私爱心所歪曲的误解。真正的智慧就是，只根据天主的判断，以及祂创造它们的目的，来看待它们；尤其是在道德行为上，若遵循人们的意见，那是非常愚蠢的事；因为人们的思想经常被欲望所蒙蔽，都有一些罪恶的倾向。

例如，当主教究竟意味着什么呢？这表示他是灵魂的牧人，是天主委派来引导信徒，走上救赎的大道，如同宗徒们当年在我们救主的命令下做的一样。这项委托必然赋予主教重任，要他为所领导的信众服务，而且必须竭尽全力，指导我们救主亲自以祂宝贵圣血的代价所拯救的灵魂，走上成义成圣的道路。这就是天主眼中的主教职务。然而，在世人眼中则又是另一回事！人们认为主教是显赫崇高，拥有财富、地位、权力、和威望的圣职，往往成为许多野心勃勃，热衷于功名，贪恋权威富贵的人，所热切追求的目标。圣人们不受世人庸俗思想的引导，他们依据天主的真理，则以迥然不同的眼光，来看待主教的职位和权威。因此，他们非但不追求，反而尽量逃避这个重任，惟有在迫不得已的情况下，才勉为其难地接受这项神圣的职责。

当国王究竟意味着什么呢？这表示他是天主在世上的代理人，代表祂统治世界；因为人类是社会群体的动物，需要一个首领来管理他们，以维护社会的和平与公义，在他们之中维护真正的宗教信仰；这位首领必须对整个宇宙的上主作交待（罗 14：12）。这就是根据天主的旨意，以及智者的判断，所谓的君王权力，是天主授予且是用来服务于人类的。然而，大多数人则把它当作至高无上、至尊至贵的地位，认为登上王位的人，在万人之上，给他所统治的国家制定法律，便可以随心所欲，为所欲为。倘若一个国王在他的王位上，一心一意唯独寻求并执行天主的旨意，他就会像圣人那样，非常谨慎和谦虚地做人处事，爱民如子，深得百姓拥戴。至于那些只有统治欲望，满怀贪婪野心而专制无道的君主，则随顺自己堕落腐败的罪恶天性，尽情

享受他尊贵威武地位的乐趣，和那无尽的荣华富贵，过着骄奢淫逸的生活；终于落入世俗中人的各种罪恶行为之中，泥足深陷，不能自拔，不幸重蹈无数亡国之君的覆辙，走上自我毁灭的道路。

对于其它重要的职位，我们可以同样分析。当最高法院的法官究竟意味着什么呢？那就是当天主和宇宙最高统治者的代理人，颁布法律，主持公道，以确保人们服从天主的诫命，遵守国家政府的法令。然而，世人普遍的见解是什么呢？他们把它当作一种手段，以便获取金钱财富，去过养尊处优的舒适生活；因此竭力钻营，唯利是图，沽名钓誉，结交许多狐群狗党，与他们分享这些国内达官贵人的特权。若要遵从天主的旨意，谨慎明智地行事，在承担这些重任时，就必须下定决心，务必公正而当之无愧地执行任务；最重要的是，在完成他们最基本的任务时，要正确地执行法律公义，维持社会秩序和平。世俗中愚痴的人，却反其道而行之，他们热切地追求这些高官厚禄，不过想满足他们的物质欲望，享受荣誉地位罢了。

因此，正如我们上文所强调的，一切事物都有两面性。一方面，信德把它们清楚地展现在我们眼前，正如它们真实地存在世间，而且正是天主要让我们看见的真相。信德使我们领悟到至圣天主圣三的三位格，为人类创造了这个世界，并且为祂们自己创造了人类，赋予世人精神天性所需要的各种官能，使他们能够认识理解天主圣三，并爱慕事奉祂们；祂们更委任崇高品质的人，明智仁慈地统治卑微的人；祂们又创造了各种各样的动物，用来陪伴人类；种类繁多的花果蔬菜，供给人类的需要；祂们的旨意是要富人将自己的财富慷慨布施给穷人；如此一来，便为世上所有天主的儿女们，提供了他们今世生活所必需的一切，他们就能够和平共处，而且光荣赞美他们的天父，并且全心、全灵、全意、全力地挚爱侍奉祂（谷 12：30）。

另一方面，世俗中人却违背造物主创造万物的心意，随意滥用尘世事物，来满足自己贪婪的欲望，和邪恶的野心；因此，他们的心灵阴暗愚昧，盲目地遵循堕落天性的罪恶倾向，完全忽略了慈悲对待邻人的责任，一心只想为自己累积物质财富，不择手段中饱私囊，拒绝

听从理智的引导，不知自重自爱，却自甘堕落；他们根据自己错误的观点，来对待尘世虚幻会朽坏的事物，让七情六欲蒙蔽了他们的双眼。这种旁门左道而又常见的愚蠢行为，令人误入歧途，走上毁灭的途径。因此，真正有智慧的人，凡事都能够作出正确的判断，谨慎地遵循我们上文所阐述的道德原则；而且，这些都是天上神光默感教导我们的真理，已经向他们明确地指出，完美成全圣德笔直的捷径，正如圣若望宗徒所说的：令他们生活在真理中（若二 1：4），这也是我们的作者要我们默想的章句的意义。然而，我们倔强顽固的错误认知，不肯像天主忠实的儿女那样，依照天主创造世间万物时的心意，来看待一切受造物，这样确实导致我们有这些邪念的毛病缺点，以污秽的眼光看世间万物，因此，产生所有的错误幻想，结果深陷罪恶泥潭，堕落毁灭。有灵修精神的人，可以通过三种方法，避免犯下以上的错误。

一、首先，在他所有的职务和一切事物上，务要看清楚它们的根源，就是天主本身，绝不注重它们的外表形象，而是深入它们的核心，根据信德原则来审察，明白天主创造它们的主要目的何在。如果他是个已婚男人，而且天主赐给他子女；那么，他应当想到，天主建立婚姻圣事，旨在让他和妻子过着和平恩爱的家庭生活，与她携手共同努力实践真正的爱德行为，把他们的子女培养成真正的基督徒，绝不急于使孩子们在世上功成名就，不会留给他们巨大的财富。倘若他是教会的圣职人士，就该牢牢地记住，他当神父修道，并非想享受自由自在的独身生活，或是偷懒不必辛勤工作赚钱，或是攀登更崇高的教会圣职；而是以更纯洁的圣德，和更虔诚的热忱，忠心耿耿地为天主效工作，誓愿竭尽全力为主拯救灵魂。他依这种心愿，循规蹈矩地生活，永远看清天主创造万事万物的目的，时时刻刻谨慎从事，避免受世间邪恶的风俗习惯，和错误观点的潮流所影响，绝不随波逐流，誓作中流砥柱，在滚滚红尘的惊涛骇浪中，当世人灵魂救赎的明灯。

二、第二种使正直善良的人们，在救灵的道路上迈进的方法，就

是他们经常收敛心神，专务内修，因此领受到天主的神光启迪，因为天主厌恶喧嚣嘈杂，只在孤独宁静中，与灵魂亲密交谈来往。我们应当每天这样避世离俗，独自默观两三次，与天主静静地谈心；否则，灵魂便会习惯于居留在热闹黑暗之中，领受不到圣神经常倾注在纯洁平安的心灵中，那种丰沛的内在光照启示。

三、第三种根据事物的真相来正确地批判事物的方法，就是虔诚地祈求天主恩赐圣宠，让我们依祂上智的正确判断，来评论世间的事物，而不被它们的外表假象所蒙骗。智者说：“因为罪恶的蛊惑，蒙蔽了真理的价值；永无止境的私欲偏情，败坏了纯朴的心灵。”（智 4：12）。事实上，尘世和魔鬼如此迷惑芸芸众生，令他们脑海中充满错误的观念，连最聪明智慧的人，都难以摆脱这种常见的错误。许多人热心寻求有俸圣职（注：昔日依教会规定，附有特殊俸禄的教会职务），作为过舒适生活的一种手段，完全没有想到与这职位密不可分的神圣责任。他们渴望谋得一个高职位，要在事业上出人头地，或支持他们的家庭生活，完全没有想到该如何向天主、国王、或人民交代。因此，让我们每一个人，虔诚恳切地祈求我们的主，光照启迪我们的心灵，坚强我们的意志力；让我们在内心深处，仔细聆听圣神的窃窃细语，完全不理睬这个尘世的喧嚣噪音。这特别指传教士、高级圣职人员、修院院长，和所有其它为世人服务的职位；他们必须时常向天主祈求智慧、知识和洞察力的恩典，让他们深刻明白天主所创造的事物的真正价值，以免他们随从世俗中人的见解，或仿效世人的榜样，而堕入歧途。而且，事实上，没有天上神光启示的灵魂，往往不可避免地落入魔鬼、撒谎者之始祖的罗网（若 8：44），魔鬼会用尽阴谋诡计，诱惑他们离开自己的职务，走入邪道，诱导他们违背天主的旨意，反而顺从自己私爱心的意志。

第三章 勉勵克己是成聖之道

【默想】“你在自身越勉勵克己，所得到的灵修益处也越大。”（B.1：C.25）。

问：什么是达到完美圆满的成全圣德最稳当的途径？

答：就是当我们切实地实践美德时，竭尽全力克制自己，弃绝自我，坚强不屈地面对所有一切的困难；当然，我们必须有天主强而有力的恩宠佑助。然而，我们灵修的进步也取决于我们与天上恩宠的亲密合作；我们越勉励克己，圣德也越进步。

这是因为完美圣德完全是神圣的超性境界，远在我们的自然天性之上；而我们堕落的天性是低下的、庸俗的、属于尘世的。天主创造人类，赋予他理智和行善积德的意志力；他便应当尽最大努力，达到天主要他修证的完美程度。因此，他必须竭尽心力，忠贞不渝地遵循恩宠的引导，克服重重困难考验；他为此付出越多的心血，就会获得越多天主无限仁慈的恩宠。正是这个缘故，我们的作者才说：我们越遵从天主的默感启示，勉励克己，所得到的功德和灵修益处也越大（B.1：C.25）。

问：我们应该如何有效地克制自己呢？

答：主要在三方面勉力克己。

一、首先是收敛心神，专心致志地想到天主的事物。这里有比我们想象的更多事情要做；因为人的自然天性，往往容易被外在的事物所迷惑，尘世的感官事物吸引诱惑他，使他以这些世物为乐，感到心满意足，令他深深陶醉，沉迷在其中。然而，有灵修精神的人，却超然物外，缄默不语，静静地退隐到自己内心中，与天主进行亲密的默契交谈。她绝不会像先知所抱怨的，那些心神不定的人那样，他们对于应当关心的事情，却丝毫不在意（耶 12：11）；恰好相反，她的心神常集中在天主面前，避免任何会令她分心的事物，她对于外在花花世界的繁华热闹，没有好奇心，视而不见，听而不闻。然而，人的天性好动恶静，喜爱寻求娱乐消遣，因此她必须尽心尽力克制自己，像强迫懒惰的孩子努力读书一样。如果没有这种自我约束，她则永远不会知道，什么事情能令她心灵平安宁静，结果她的精神会软弱涣散，无法完成天主上智为她安排的任务。

这是个普遍的真理：我们若想获得灵修生命的益处，就必须深思熟虑，想尽办法来激励自己，勉力克制自我，要千方百计地压制我们天性的堕落倾向。更重要的，就是要克制自己对没有用的、或与我们毫无关系的尘世事物的好奇心。这些事物一旦在脑海里，留下深刻的印象，会激起我们的情欲，挣脱意志的克制束缚，使我们犯下严重的过错，因此远离了天主（玛 7：23）。倘若我们有足够的勇气和力量，努力克制自己，抗拒我们爱活动和说话的欲望倾向，尽全力保持沉默不语，专心虔诚地默想祈祷，就会在灵修的道路上大步迈进，开始喜爱并享受昔日所厌恶的那些神操锻炼。这也是获得天主的宠爱，以及达到成全圣德的绝佳途径。

现在，让我们谈谈这其中的细节，我们应当在什么情况下，竭尽全力克服自己呢？譬如，当我们意识到，即将听到一些与宗教热忱，或灵修毫无关系的新闻时，应当立刻将思想转移，收敛心神，进入自己的心灵深处，默想祈祷。当我们的亲朋好友，邀请我们去看热闹，或观赏良辰美景，或参加他们的盛宴，或陪他们谈天说地；倘若我们坚决拒绝，不与他们同流合污，就表示我们已经成功地战胜自己。这样就是切实地实践我们上述的劝戒；更重要的是，我们越努力去做自己天性所厌恶的事情，便越容易获得在圣神内祈祷的真精神（弗 6：18），以及来自天上的鼓励和神慰（斐 2：1）。

二、要达到完全克制自己，第二件事就是必须使自己的心灵自由自在；因为惟有超凡脱俗、不受尘世造物缠缚的心灵，才能抵达完美成全圣德的巅峰；所以我们必须不辞劳苦，不遗余力地获得它。假如一个人因为喜爱或利益关系，喜欢陪在某人身边；那么，他应当怎么办呢？首先，他必须设法挣脱这绑住他的绳索，舍弃对一切尘世事物的感情依恋，对于心爱的人、或事、或物，如同陌生的一样，漠不关心，毫无兴趣。这样的锻炼绝不能耽搁片刻，因为稍微延迟，便会阻碍他与天主的完美结合共融。

譬如，你可能收到一件你非常喜爱的礼物，因为你与赠送者的深厚情谊关系，你想留作纪念，心里对它爱不释手，实在舍不得忍痛割

爱。如果你是明智的话，而且还保持你当初对灵修进步的热忱，就应当立即舍弃它。我们的救主早已教诲我们：“倘若你的一只眼睛使你跌倒犯罪，把它挖出来！你一只眼进入天主的国，总比有两只眼睛被投入地狱更好。”（谷 9：47）。这礼物将是使你失足犯罪的根源，你当尽快将这些执着贪恋，从你心中彻底铲除干净，超尘出俗，使心灵洁净自由。

有一次，圣方济各（St. Francis）对自己所创作的一篇短文，稍微感到满意；当他祈祷默想时，这种自满的感觉在脑海中，油然而生；他顿时起身，将文稿付之一炬。谁渴望达到真正的心灵自由解脱，就必须效法圣人这个良好的榜样；一个人越勤奋地摆脱自己所有自然天性的感受，在修行完美圣德的道路上进步越大。因此，贫穷的人有特殊的优势，因为他们较少物质财富的眷恋，使他们更容易与天主结合共融。需知，世上最艰难摆脱的贪恋执着，就是对尘世事物的这种爱恋；我们从经验上知道没有任何人间友谊可以填满心灵深处的渴望，我们明白只有天主才可以满足我们的渴望。而天主绝不允许渴望完全属于祂的灵魂，又去贪恋受造之物。我们因自己的弱点，譬如偶尔急躁的心情，或私爱心的作祟，使我们暂时离开天主，这不过是德行上轻微的瑕疵；但是，心甘情愿地贪恋任何受造物，则是严重的心灵污垢。

三、要成功彻底克制自己，显示自己有迈向成全圣德的英勇精神，第三件事就是必须克制自己恣情纵欲的感官，努力压制叛逆欲望的冲动。真正有灵修精神的人，非但不能向自己的情欲屈服，更应当奋勇抗拒它，而且竭尽全力征服它；如此便能够三缄其口，绝不会因一时冲动而口不择言；她越能够约束自己，功德也越大。因此，让她持之以恒地与自我战斗，而天主目睹她尽心尽力克服自己邪恶的倾向，便会更丰厚地赐给她各种恩宠（格后 9：8）。此外，那些相反美德的欲望，应当以与它相反的德行来克服。毫无疑问，我们越勉力自我克制，灵修的进步也越大。

许多人都渴望修证崇高圣洁的美德，可惜，真心诚意遵循我们上

述灵修途径的人，寥寥无几！尽管他们都喜爱天主的超性事物，经常思索默想这些事物，乐于与虔诚热心的人士，畅谈灵修事务，热爱而且勤奋阅读灵修书籍，甚至熟读《师主篇》，更赞同欣赏书中的真理。然而，当他们需要克制自己的欲望，或放弃自己的意见，或相信自己不配享有一切美好的事物，或在受人攻击谴责时沉默，或放弃自己喜爱的运动和娱乐，或避免与人谈笑风生，或放弃欣赏迷人的景色，或克制自己对食物的嗜好，或避免阅读故事内容吸引人而饶有风趣的书籍，或尽量克制惩罚自己的肉体（格前 9：27）；而且需要坚持不懈地这么做的时候，没有几个人，能够下定决心，不惜牺牲任何代价，将这些珍贵的美德，切实地付诸实践；因此，真正热心追求完美圆满成全圣德的灵魂，如凤毛麟角，十分罕见！其实，有许多伪君子，风度翩翩，气宇不凡，貌似耿直智慧；内心却隐藏着强大毫无节制的私欲偏情，他们放纵情欲的心灵，只爱做他们喜悦的事情，不乐意克制自己；然而，他们竟因善良的外表，或他们职位的崇高神圣的缘故，人们就误把他们当作圣人；真是可悲可叹啊！

第四章 全心信赖天主而不该狂傲自恃

【默想】“你不该仗恃自己，惟当信赖投靠天主（咏 31：2）。”（B.1：C.7）。

问：我们如何能仗恃自己呢？

答：主要是以三种方式。第一种是非常庸俗的尘世虚荣，第二种是比较崇高的精神虚荣；第三种人完全不仗恃自己，是最微妙圣洁的超性精神。

一、第一种非常庸俗的人，只热衷于追求自己的利益，只关爱自己，在他们所有的事务上，只依靠个人的主观努力，谨慎小心地处事；他们的思想和努力，一心只求满足自己的欲望和光荣，对于其它事情，则毫无兴趣，更不会费心费力去做。当他们热爱的事物被夺去，显示他们的自信心毫无根据时；当他们失去自己享有的尘世虚幻的荣华

富贵时,他们顿时心灰意冷,悲伤沮丧,他们脆弱的心灵,立刻显露无遗。

一个博学之士,能言善道,辩才无碍,便以他的学识和天赋,感到自豪;一个骑士以他的英勇善战,出身名门望族,英俊的外貌,伟大的功绩和威武雄壮的队伍,感到自豪。倘若夺去这些使他们高傲自大的虚荣事物,他们就会变得软弱无能、困惑气馁。一个衣着讲究华丽的妇女,认为自己长得花容月貌,人们也觉得她聪明伶俐,因此心性高傲,目中无人。然而,一旦夺去这些令她虚荣自负的事物,她立刻变得你简直认不出来了。这表示她肯定太过自信,过分信赖自己的这些天赋,因此到处都以自己为中心,与人交谈时总是抢先发言,而且语气是要让大家都听到。其实,若不是为了自我炫耀,要在人群中脱颖而出,吸引人们的注意、赞赏、和羡慕,她根本就不在乎这些舞会和盛会。

然而,专务内修的人则截然不同,她根本就不关心所有这些事情,她惟一的支持就是自己的美德,和一颗清白的良心;她所有的计划、情感、和言行举止,全依靠此;正如一个人想举起重物时,会把她的杠杆支在坚实的物体上,她做事无不全心全意依靠天主,绝不信赖自己,全依据真理,绝不随从虚荣心。可惜这个尘世所谓的聪明人,反而完全期望倚靠自己天赋的能力和才智;因此滋长他们骄傲自负的私爱心。当一个人把自己完全交给天主时,自然随遇而安,浑然忘我,超然物外;她珍惜良心的纯洁,重视天主的旨意,下定只做天主所喜悦之事的坚定决心(弗 5:10),远远胜过她所有一切的天赋才智,和所拥有的世间荣誉财富。

二、第二种仗恃自己的人,不像尘世中人那么庸俗,可说是比较崇高的精神虚荣,他们爱陶醉在自己的善行功德中;他们遭遇恶魔的诱惑时,也不会灰心丧气;然而,他们抗拒诱惑的力量,却来自回忆自己所做过的善事,而不是直接回到美德的根源,就是天主。这些世俗中的芸芸众生,在他们伤心难过的时候,便到自己心灵中去寻找自我安慰的理由,往往以这种自负而虚无缥缈的幻想,来满足自己虚荣

的私爱心。

我们谈及的这些人，他们有一种更微妙、渴望安慰的傲慢自恃；每当他们不幸失足跌倒时，要从沮丧中恢复自信心，便这样自我安慰说：“我一辈子积德行善，厌恶尘世的娱乐和繁华；经常告解和做赎罪善功，勤领圣体圣事，虔诚祈祷默想。”的确，问心无愧的灵魂，固然可以高枕无忧；然而，一个真正纯洁善良的灵魂，绝不会有这样的反思；因为她坚信，在受上天光照的人眼中，“我们所有的善行都像污秽破烂的衣裳。”（依 64：5）；她投奔天主，迷失在祂内，完全忘却自己，绝不会再想到自己所做过的任何善事，甚至恶事。

我们务要谨慎提防这两种不同的心态。第一种是非常庸俗的心灵，随波逐流，满身缺点和瑕疵，但却对自己少许的优点感到自豪自傲，而且为此感到欣慰和喜悦。第二种是比较崇高微妙的心灵，通常显现在略有德行的人身上，但他们竟虚荣地认为自己做了许多善事；甚至在最神圣的修院里，也有这种修道人士，自恃修行功深，以为自己已经有崇高的圣德，在心里说：“我不像那些饱食终日，无所事事的人，我独自完成许多修院的任务，长上对我非常满意，特别器重我，我与世无争，能与众人和平共处。”他们常想象自己的善行功德，念念不忘，沾沾自喜，尤其是在失足跌倒、情绪低落、渴望自我安慰的时候；其实，他们应当忘却它们，唯独想到天主。这充分显示，他们离完美德行尚非常遥远呢！我们应该永远遗忘这些事情，专心致志地默想救主耶稣的谆谆教诲：“当你们做完了所吩咐的事情后，还当说：‘我们是无用的仆人。’”（路 17：10）。

我们经常没有经过深思熟虑，便把自己的德行善功，展现在自己的眼前，而不是迅速将其置之度外，实在相当危险啊！我们仔细观察那些对自己的善行暗自引以为荣的人，如果向他们揭露他们隐藏着的缺陷毛病，他们肯定大吃一惊；因为当他们遭遇最轻微的屈辱，或感觉自己受人鄙视时，就心烦意乱，坐立不安；因为他们习惯于相信自己毫无缺陷和弱点。根治自恃自负的灵丹妙药，就是我们作者所建议的：“舍弃万物之后，还该彻底舍弃自己（玛 16：24），放弃所有私爱

心。当我们该做的事全做了，还该想自己没有做什么。即使有功之处，我们也不应该自居功劳，却应当真心诚意地承认自己不过是个无用之人。”（B.2：C.11）。我们这样弃绝自己，就是全心全意把自己奉献给天主（罗 6：13）。

三、最后第三种不仗恃自己的人，就是那些有完美成全圣德的灵魂；她们除了挚爱天主以外，觉得其它所有一切都是虚幻的；她们心中没有任何受造物的踪影，以便主耶稣基督能完全充满她们的心灵，成为她们惟一的支撑，而祂的十字架就是她们惟一的依靠。圣文生·费里尔（St. Vincent Ferrer）说：“绝对不可信赖你自己，或你今生今世所有的成就，或所拥有的荣华富贵，你必须唯独憩息在基督内；因为祂为了挚爱拯救你，使自己赤贫如洗，卑微不堪，心甘情愿忍受极端的耻辱，和悲惨的死亡。”如此才算是真正“安息在天主内”（咏 62：6），而不是信赖依靠自己。天主为了保护热心追求完美圣德的灵魂，通常会夺去那些会令她虚荣的事物，因为她所拥有的这一切，只会成为导致她骄傲自恃的因素；取而代之，天主会传递给她祂无限仁慈的圣爱，使她最终以热切爱慕上主的精神生活和工作，充满虔诚热忱，忠心耿耿地侍奉她的天主，光荣赞美祂，知道为中悦天主该怎样行事（得前 4：1），实践祂随时随地传达给她的神圣旨意。

当灵魂发现她无法立足在任何事物上，身心无依无靠，超凡脱俗时；她便达到一种境界，人们的赞赏、尘世的荣誉、身体的健康、感官的享受，甚至灵性的喜悦，都不能满足她的心灵；这时她不得不求助于天主、她惟一的庇护所，投入她的上主的怀抱中；天主的这份美意对她，比她自己的性命更珍贵。她因此完全实践了我们作者的训诫：“不该仗恃自己，惟当信赖投靠天主。”（B.1：C.7）。天主就这样剥夺了她所有的一切，她便安心地与主耶稣基督，一同隐藏在天父的怀中，与祂安祥地憩息在那里；正如祂在受难前，对祂心爱的宗徒们所许诺的：“我去为你们预备了地方以后，我必再来接你们到我那里去，为的是我在那里，你们也永远在那里。”（若 14：3）。

第五章 过于自信而从心所欲则障碍天主的眷顾佑助

【默想】“最能阻挡天主的眷顾佑助，是过于自信，仗恃自己，和从心所欲错误的自由思想。”（B.2：C.10）。

问：这些天主的眷顾佑助究竟是什么呢？

答：这些是天上恩典的神奇效益，能巩固和提升灵魂，在她心灵中产生圣洁的超性感觉；倘若没有这些恩宠佑助，她在灵修的途径上，便不会有丝毫的进步。因为天主的圣神必须降临，光照启迪她，指引她正确的方向，赐给她力量和勇气，使她能够享受美德的神操锻炼；更为重要的是，防止她再度堕入她原来的弱点毛病。因此，约伯说：“祢赐给我生命和慈爱，祢的眷顾佑助保全了我的心灵。”（约 10：12）。

义人的灵魂最认真寻求这种天上的恩典，因为她们明白它们对灵修有最珍贵的益处。相反地，世俗中人却不会理所当然地珍惜它们，更不会努力使自己当之无愧地领受到它们；其实，天主要惩罚他们的罪过，因此很少赐给他们这种恩典；最重要的是我们的作者所说的两点理由：他们有从心所欲错误的自由思想，和过于自信，仗恃自己。（B.2：C.10）。

一、这两个毛病的前者，从心所欲错误的自由思想，使他们忽视了圣神的恩宠在他们心灵所产生的惭愧忏悔情怀；而且圣神要求人们的德行都是完美的（玛 5：48），因此在冥冥之中，默感启示他们做人处世之道，以便修证最崇高的完美成全圣德。因为这种圣神的灵感光照，是控制人们堕露天性的缰绳，而人性的欲望永远都是盲目地渴望和追求自由，所以往往倔强顽固地拒绝接受控制，尽管天主圣神严加斥责，因为祂是无限纯洁圣善的，绝对无法忍受任何不神圣的事物。

除此之外，天主圣神是无限仁慈的，反对一切形式的暴力，绝对不会迫使灵魂服从祂；祂让他们遵循自己的心愿；但当他们违抗祂的旨意时，祂让他们深深地感受到祂的义怒。然而，当祂温柔地试图引

导他们回头悔改，而他们仍拒绝服从恩宠的启示时，祂便完全放弃他们，不再与他们亲密交谈，最终让他们依自己的心意我行我素，自食其果。这就是天主圣子悲痛的原因，祂为耶路撒冷城哀哭说：这个不幸的城市，因为没有认识天主来访眷顾的时刻，作为它这种故意的无知的惩罚，它将被攻陷，并且彻底被摧毁，城墙要夷为平地（路 19：44）。对于屡次拒绝接受天主眷顾佑助的灵魂，也会遭到同样悲惨的命运；因为他们放弃了上天的援助，便无法抗拒围困他们的敌人的攻击；他们在脆弱无力的抵抗之后，因孤立无援而向敌人俯首称臣，终于堕入彻底的毁灭丧亡。

二、阻挡天主的眷顾佑助的第二个原因，就是过于自信，和仗恃自己；这是比人们想象的更严重、更危险的罪过！有些可能被世人认为颇有德行的人，但他们的品德非常平凡而且不完美，他们几乎总是陷入神枯的困境中，缺乏感官的愉悦安慰。他们却认为天主让他们在这种境况中，只是要考验他们，便以这种思想来自我安慰。其实归根结底，这种内心的被天主遗弃，是因为他们忽视恩宠的光照启迪和激励，随心所欲地畅所欲言和为所欲为。他们毫无灵修精神，不能克制自己，不知道如何克服自己的私欲偏情，让自己因此犯下许多过错。由于他们高估自己的洞察力和推理能力，蔑视虔诚热心的亲朋好友的审慎忠告；对于他们理当谨慎遵守的诫命，不但要改邪归正，还要行善积德，以表示对天主的忠诚，他们反而视为毫无根据的杞人忧天；因此导致他们犯下这种恣情纵欲的罪行。

（1）这些过分自信，仗恃自己的人，有两种类型。第一种人完全与天主隔绝（依 59：2），第二种则尚未与天主彻底脱离关系。前者是自由思想家，反对任何宗教权威的思想，他们以为自己无所不知，对于各种问题，总是固执己见，一意孤行，绝不接受纯粹属于宗教信仰的见解，和无可争辩的神学教理。年轻人最容易犯这种过错，他们吹毛求疵，断章取义，喜爱批判宗教事务，甚至对圣人的生平言行，肆意批评，横加指责，连《圣经》和教会的训导教义，都受到他们的评论责难。这些人全都离天主的恩宠那么遥远，根本不配领受圣神的

降临眷顾；这就是他们心灵境况的可叹可悲之处！他们只会享受感官情欲的愉快，以及那些使他们引以自豪的事物；因此，天主彻底遗弃了他们。因为他们完全离弃了天主，所以他们便认为基督徒的虔诚热忱是愚昧无知的表现，这实在不足为奇。我们可以说，心智的顽固不化是他们惟一的力量，犹如整块岩石的强度，就是它们的坚硬。

数年前，有一个大臣在巴黎去世；临终前他的听告解神父劝他妥善准备，便给他一个十字架，教他祈祷默想，但他对此无动于衷。有位我们上述的自由思想家，看见便对神父说：“有智慧的大臣对于下层社会人士所喜爱的事物，毫无兴趣，我们不当给他这种生活中常见的普通事物。对于像他这样伟大的天才，我们需要讲深奥的道理，像引证哲学家塞内卡（注：Seneca，古罗马时代著名斯多亚学派学者、政治家、剧作家；曾任皇帝的导师及顾问）的格言，他才会信服；只有虔诚无知无识的妇女，才喜爱看到十字架。”这样岂非指圣博纳文图拉（St. Buonaventura）圣师没有足够崇高的思想智慧吗？因为他所佩戴的十字架，被他经常亲吻得磨损不堪了；难道像圣奥斯定（St. Augustine）和圣多玛斯（St. Thomas）这样的教会圣师，同样思想庸俗肤浅吗？他们在神圣的事物上，都有着纯朴谦卑的赤子之心。圣奥斯定说，天主只同祂认为伟大的灵魂默契交流，并非与那些骄傲的灵魂来往，就像大臣之类妄自尊大的人，因为他们崇拜尘世的荣誉地位，背弃了他们的天主。

（2）、第二种有错误的自信心，仗恃自己的人，是诚实正直的人；他们专心致志地从事自己的职业，努力过高尚的生活，但过于信赖自己的知识学问和逻辑推理；由于这个原因，他们很少享受到天主的临在，因为祂很少眷顾像他们这样自以为是的人。他们觉得自己博学多才，聪明睿智，认为通过哲学推理，能够令他们对超性事物，作出正确的判断。因此，他们对于精通灵修生活，而且热爱内修的大师们的言行，总是百般挑剔，诸多指摘；甚至于相信，深深挚爱天主而委身事奉祂，会令基督徒失去理智，轻信人言而受人蒙骗；他们有时更认为，虔诚热心的温馨情怀，反而使人们本来坚强的思想，变得脆

弱、模糊不清。

既然他们对于虔诚的热心神工，毫无兴趣，便认为他们心灵的这种枯燥乏味的感觉，更显示出他们坚实刚强的美德。他们还说，他们不像女人那样，为无所谓的小事而哭泣；更觉得天主也不会把他们当作修道生活的初学者，因为当他们年幼无知的时候，小小的事情就会影响他们，但如今他们已经长大成人，非常清楚地知道他们该做什么。因此，像他们那样运用学识，恃才傲物，经常反而加强他们的坏习惯，和错误的思想。他们甚至认为，指导灵修生活的神师们，不能像他们那样正确地推理思维；他们蔑视天主赐给纯朴灵魂，甜蜜温馨的喜悦和神慰，更不重视天主默感启示人们，勉力做赎罪善功的热忱。可是，我们都知道，圣方济各（St. Francis）经常感动得泪流满面，而圣依纳爵（St. Ignatius）在心灵和精神上，紧紧倚靠着天主，与祂合而为一（格前 1：9），经常激动得热泪盈眶，双眼几乎失明。

那么，到底是什么原因，令这些人得不到天主的眷顾佑助呢？因为他们没有特别重视珍惜这种恩宠。他们有时抱怨自己心灵的僵硬神枯，却不知道其中的缘故，便归咎于自己的职务迫使他们每天持续不断地，钻研枯燥乏味和抽象推论的学科；因此，渐渐使他们虔诚热心的泉源枯竭。其实，那是一种自欺欺人、自圆其说的妄想；埋头刻苦研究学问，并非使他们对于天主的事情麻木不仁的真正原因。圣多玛斯（St. Thomas）、圣博纳文图拉（St. Buonaventura），以及许多教会的圣师们，都经常不断地进修研究神学，但仍充满了灵性的喜悦神慰。正如我们的作者所说的：因为他们过于自信，仗恃自己（B.2：C.10），造成自我崇拜，唯我独尊，导致他们鄙视真正虔诚的人们，反而特别重视那些完全是自然人性的天赋和行为；他们甚至嘲笑奥秘神学家著作中的许多词汇，而且胆敢谴责著名神学家们，像加尔都西修会修士丹尼斯（Denis the Carthusian, 1402-1471），以及其他许多以圣德崇高，和学识渊博著称的作者；尽管这些学者的理论教导，显示深邃的超性智慧，但却没有运用他们所信服崇拜的，亚里士多德（注：Aristotle，古希腊大哲学家）的逻辑推理。

因此，他们都像至高无上的审判官那样，要人们把他们的言词，奉为颠扑不破的金科玉律。这就是他们得不到天主眷顾的恩典，最根本的原因；由于缺乏这种恩宠佑助，他们堕入浓厚的黑暗之中，被自己罪恶的私欲偏情所征服，无所顾忌地放纵情欲，误入歧途。他们还讥笑天主圣神在灵魂内隐密的行动，当圣人们用崇高奥秘的言词，来形容圣神这种神秘的恩宠作为时，他们便刻意歪曲圣人的言论，用低下的观念来解释其中的意义，当作笑话来取笑。这些名垂青史，倍受人们尊敬的圣师和圣人们，竟遭受他们的冷嘲热讽，和强烈的抨击，真是令人难以置信。至于那些遵循圣神的默感教导，而不是人性推理的灵魂，她们与天主亲密无间地默契共融，则有无比的信赖心和深邃的谦卑心，绝不会如此狂妄自大！

第六章 寻求私利则丧失天主的宠爱

【默想】“人一寻求私利，就丧失天主的宠爱。”（B.3：C.5）。

问：我们如何会丧失天主的宠爱呢？

答：主要是因为爱惜自己，和寻求自我私利的缘故。

要彻底理解这个道理，首先必须明白，你若渴望在完美圆满成全圣德的道路上迈进，最佳的捷径就是，将我们终生努力的对象，转向天主，在万事万物中，一心一意唯独寻求祂。天主的宠爱，就是祂富裕圆满的圣爱神恩（弗 3：17-19），你若渴望修证完美圣德，就必须遵循这条道路，而且需要下定决心，度一个无愧于主，完全令主喜悦的生活（哥 1：10），你所有的思想和愿望，全都在祂那里；倘若我们不像那些忠实地寻求天主的人那样，举心向主，却只寻求自我私利；那么，我们必定失足跌倒，变得庸俗昏昧，堕入肉体情欲中，充满私爱心，成为私欲偏情的奴隶；因此，将会产生三种严重后果。

一、首先，我们理智的明灯熄灭了，无法安全稳当地走在灵修的道路上，反而成为瞎子（若 9：39），在暗中摸索；因为我们失去了天上的光照启迪。然而，倘若我们永远虔敬仰望天主（咏 131：3），满

怀信心而谦卑地来到天主前，我们必会领受到祂启迪心灵的光辉，因为“天主就是光明！”（若一 1：5）；我们一旦转身离开祂，这神光恩宠顿时消失无踪；因为追求我们自己的利益，使我们和天主分离。我们若只为自己着想，唯独爱惜自己，必将永远处于黑暗之中；这种愚昧无知的境况，使我们不能洞察万事万物的真相，因为私爱心将它们歪曲，刻画在我们的想象力中，使我们以虚假错误的眼光，来观看所有的事物，仿佛透过一块熏黑的玻璃，所见到的只是一片阴暗，模糊不清的影像。

二、第二种重大的后果，就是当事情不能如愿以偿时，我们便灰心丧气。因此，当我们稍微努力，挣脱世俗的缠缚，怀着正直的意向，举心向主时；但又再次让私爱心参杂在我们的热心善工中，便会感到内心的沉重压力和痛苦，却不知其中的原因。这类的事情多少次发生在我们身上，使我们在日常生活中，感到厌倦、烦躁、疲惫和沮丧；毫无疑问，这几乎总是因为我们暗自在不知不觉中，追求私利的缘故！我们经常认为自己有最好、最纯洁的意图，甚至可以发誓，我们正在进行的善工，完全是为了天主而努力完成；但是，我们却感到悲伤，一股厌恶的感觉，扰乱了我们内心的平安宁静；这只能归罪于我们那不受控制的自尊私爱心。一方面，我们的动机是为了天主的荣耀，因此使我们有力量和勇气；另一方面，我们顾虑到自己的利益，又使我们感到脆弱无能、困倦疲乏。正如我们的作者所说的：“如果你有丝毫私利暗藏在心中，必使你如千斤重担压肩头，寸步难行，阻挡你修德前进。”（B.3：C.11）。

我们经常在做了一些善事之后，便感到非常高兴，更希望人们衷心地感谢和赞美我们，这是人之常情。这种虚荣的喜悦心情，主要因为我们顺利完成这些善事而沾沾自喜。但是，如果事与愿违，弄巧成拙，我们反而受到人们的辱骂和嘲笑；这便足以使我们的心理，好几天都十分懊恼委屈，感到忿忿不平。那么，这令我们恼怒而又设法隐藏的怨气，使我们内心饱受煎熬折磨，究竟从何而来呢？因为我们想做的善事，未能称心如意时；我们纵然有雄心壮志，想展翅高飞，直

上云霄，但却几乎没有足够力量，在尘世上蹒跚地前进。因此，切不可好高骛远，要脚踏实地，为挚爱天主而做所有的事务，唯独为光荣赞美祂；那么，我们就会感到身心自由自在，不会受到自己良心的责备。

能够达到真正心灵自由洒脱的灵魂，几乎寥若凤毛麟角；因为能够全心、全灵、全意地爱天主（玛 22：37），终生在世上和天上唯独寻求天主的人（咏 73：25），更是屈指可数。世上大多数的人永远只为自己着想，而且总是顾虑别人怎么看自己，对自己有什么评价；结果使他们自愿成为世人的奴隶。圣奥斯定（St. Augustine）说：“你自己最好摆脱你自己，因为给你最大麻烦困扰的，就是你自己！”其实，令你心神不安的，并非你所要进行的事情，或所要担当的任务，而是你對自己利益的留恋执着，惟恐自己会遭遇麻烦困难。别再胡思乱想了，你当全心归向天主，要永远专心致志地事奉天主（列上 8：61），以免你堕落像那些误入歧途的灵魂那样，因为“没有竭尽全力死于自己，尚未完全脱离自我，所以他们终究被自己的私欲偏情所缠扰，灵性上不能超越自己，灵魂无法任意高飞。”（B.3：C.53）。

当鸟儿的翅膀被粘住，或双脚被重物缠绕，它又如何能展翅飞翔呢？渴求舒适安逸的欲望太大，和奢望事事成功，都会阻碍我们亲近天主。当所牵涉的利益重大，而且是我们所急需的时候；譬如当我们全部的财产受到威胁，或有人企图破坏我们的崇高声誉时；我们自然会费尽心血、不遗余力地防止和躲避这种不幸遭遇！为什么我们可以放下其它的事务，不厌其烦地这么做呢？我们昔日轻易完成的任务，为何现在却做不好呢？因为我们灵魂所有的力量，全都集中在一个对象，那就是我们自己的私利；我们没有将所有这些事务的完成，或驳斥人们的种种诽谤，全部交托在天主上智的手中。因此，灵魂感到力不从心，软弱无能，不能切实地履行她的职责，工作时草率从事，这就不足为奇了！

三、那些寻求自我私利的人，所陷入的第三种严重的后果，就是会犯下无数的过错。因为他们既然丧失来自天上的光照启迪，而且又

为自己的私欲偏情所控制，使他们变得意志薄弱，完全沉迷于寻求自我安慰，所以在他们执行自己应尽的职务时，做事就不认真，往往疏忽大意，敷衍了事。结果导致他们易犯许多本该尽心尽力避免的毛病，像那些可耻的罪人一样，背叛了天主；他们本该坚定不移地站稳脚跟，忠诚正直地为人处世，发挥力挽狂澜的中流砥柱作用，但却随波逐流，同流合污；他们本该谴责无谓的聊天，但却享受与人闲谈阔论的乐趣；他们本该英勇地面对敌人，但却弃甲曳兵，落荒而逃；当天主的圣殿着火燃烧时，他们却酣睡在梦乡。这些都是天主极其厌恶的事，因为他们本该重视对天主的事奉，但他们把人性的利益放在天主的利益之上。他们因此走在黑暗的阴影中，看不清楚他们应该遵循的途径，迷失方向而失足跌倒受伤。

归根结底，所有这些越轨逾矩的行为，主要的原因就是缺乏纯洁正直的意向，内心没有对天主的爱情（若 5：42），不能忠心耿耿地为天主的光荣而奋斗到底。真正天主的忠仆根本就不在乎自己的利益，彻底鄙视自己；这样使她们随时随地准备就绪，尽最大努力为她们上主的光荣，忠贞不渝地事奉祂。由于这个缘故，古往今来的圣人们，都谆谆教诲我们，服事天主最可靠稳当的途径，就是彻底弃绝自己，浑然忘我，为了天主的荣耀，不惜牺牲奉献自己所有的一切。对于没有自我克制能力的人，失去他们享有的荣誉地位，或他们理应受到尊敬时，反而被人们蔑视，确实令他们难以忍受；对于那些尚未完全死于自己的人，他们往往被情欲的事物所吸引，沉迷于其中，无法自拔；因此，失去许多恩宠护佑，自然陷入无数的罪恶之中。

私爱心是所有一切私欲偏情的根源。当情欲激发起人们的欲望时，就像猛烈的风雨，在他们心灵引起剧烈的兴奋冲动，结果通常是悲哀的沉船海难；这种狂风暴雨，摧毁无数爱惜自己和贪恋享乐的灵魂；然而，我们一旦放弃自己的利益，便可以躲避这场灾难，就能够享受到我们作者所说的：“你若完全进到主耶稣的圣心中，尝着祂些微炽热圣爱的滋味，你自然不管自己是否安逸自在。”（B.2：C.1）。我们向天主虔诚祈求：但愿我们能尝到祂圣爱的甜味，令我们的心灵与基

督圣心合而为一，让我们分享祂的感受，并接受祂的教导！只要我们永远保持心灵纯洁正直的意向，就不会在乎世人对我们的看法。

问：我们应当如何避免寻求自我私利，而且完全放弃我们自己的利益呢？

答：主要是通过三种途径。

一、首先，无论我们的年龄多大，无论在什么情况下，都必须下定决心永远不拒绝天主的任何要求，祂是我们在天上惟一的天主，是我们在地上惟一渴慕追求的。（咏 73：25）。我们必须深信，这就是可以摧毁我们自私自利的私爱心，惟一稳当的最佳灵修途径。圣奥斯定（St. Augustine）早已警戒我们说：我们永远无法超越血肉情欲的缠缚，因此我们总是在寻求荣誉和享乐；凡是与我们的尊严信誉，和舒适安逸毫无关系的一切，我们都无动于衷。虽然我们尚未完全忘记天主的事情，但我们的天性却疏忽它们，而且对它们没有太大的兴趣，甚至敬而远之；倘若我们有时致力于这些事情，那也是在特殊的情况下，偶尔为之罢了；一般而言，我们只想到自己计划做的事情，是否如愿以偿而大功告成。

二、我们必须尽心尽力去做的第二件事，就是战胜自我，彻底死于自己（B.3：C.37）；而且，不仅在重大的事情上，甚至在普通日常生活的小事上，也努力这么做；因此，“人若能在最小的事上，弃绝自己，这对他也大有裨益。”（B.3：C.39）。圣依纳爵（St. Ignatius）指示他的耶稣会修士们，要特别学习如何自我克制和弃绝自己，以及持之以恒地克己苦修。谁若以这个作为她主要研究的灵修课题，就必定能够将天主圣爱的敌人，就是爱惜自己的私爱心，从心灵中驱逐出去。

三、我们必须做的第三件事，就是要一心一意保持正确纯洁的意向，永远以单纯真诚的眼光，在万事万物中，唯独看到天主；无论做什么事情，甚至饮食起居，一切都要为光荣天主而做（格前 10：31）；务要小心谨慎，却不可因缺乏自我反省，或天性的浮躁冲动，使我们的眼光离开天主。这样，我们便可以自由自在地飞向天主，根据祂完美圆满的圣爱律法，与祂亲密无间地结合共融！

第七章 单纯寻觅而纯洁找到天主

【默想】“单纯寻觅天主；纯洁找到天主，并亲密无间地享有祂。”
(B.2 : C.4)。

问：渴望与天主结合共融的灵魂，该有些什么行动呢？

答：主要有三种行动，正如所罗门王《雅歌》中的新娘那样：她说：我寻觅我心爱的人，找到了我的爱人，我拉住祂不放（歌 3 : 1-4）。灵魂深深地依恋着她的爱人，就是她神圣的净配；她开始迫切地寻觅祂，千辛万苦终于找到祂，紧紧地抓住祂，牢牢地缠住祂不放，没有任何事物能将他们分开。因为她以单纯的心灵寻觅天主，以纯洁圣善的情操找到祂，并亲密无间地享有祂。

问：那么，寻觅天主到底又是这么一回事呢？

答：那就是在所有的的事情上，竭尽全力举心向主，忠心耿耿地奉行天主的旨意，并完成祂的工程（若 4 : 34）；这包括三件事。

一、首先，我们要在世上生活时，犹如走在天主的面前（咏 116 : 9），务要寸步不离地跟着祂，正如圣神借着祂的先知的口所说的：“趁上主可找到的时候，你们应寻找祂；趁祂在近处的时候，你们应呼求祂。”（依 55 : 6）；“寻求上主和祂的德能，要时常不断地追求祂的圣容”（咏 105 : 4）。这种灵魂热切地寻求天主，并且在祂终生所有的行动中，时时刻刻都记念祂的造物主（训 12 : 1），全然忘我，更忘却一切受造物。至于胆小懦弱的灵魂，他们不喜爱想到天主，更畏惧祂的默感和光照启迪，因为他们恐怕被迫改变他们所习惯的尘世生活状态。至于那些渴望忠于天上恩宠的灵魂，恰恰相反，她们总是想到天主，不断地恳求祂的指导和支持，以佑助她们实践美德；当她们失去这种帮助时，立刻开始丧失在天主内的喜悦神慰，便一直感到心神不安，直到她们重新获得恩宠神乐才安心；她们最关心的，尽最大

努力所追求的，就是找回她们记忆中，天主的温馨甜蜜，唯独祂是她们的喜悦，惟有祂能够带领她们，攀登完美成全圣德的巅峰。她们不像那些冷淡不完美的灵魂那样，当他们丧失这种神光启示时，却淡然处之，若无其事；她们却为此痛哭流泪，呻吟叹息，不断地呼求天主，直到她们再次找到祂，与祂亲密地结合共融。这就是她们神圣的纯朴心态，唯独瞻望仰赖仁慈天主的眷顾。

二、寻觅天主的第二种方法，就是要有单纯直接的志向，竭尽全力去寻找祂，无论在任何情况下，都只做最令祂所喜悦的事，粉碎在她们心中所有那些激励人性尊严和自负的虚荣情感；总而言之，就是除了尊崇和事奉天主之外，她们心无杂念，别无所求。谁如果不这么做，那就是“谋求自己的事，而不谋求基督耶稣的事。”（斐 2：21）。纯朴的人是这样行事的，因为她们眼中只有一个目标，那就是天主，对于其它一切都视而不见。实际上，单纯的灵魂只有一条道路，误入歧途而恣情纵欲的人，则有千百条邪路。“走正路的，行路稳妥；走邪路的，终必败露。”（箴 10：9）；遵循正道的人，没有任何其它心愿，尽全力遵照天主的旨意行事：就是虔诚敬畏祂，遵行祂的正道，全心全灵事奉祂（申 10：12）。那些对天主只有一丁点爱情的灵魂，并不热心侍奉祂，就会贪恋执着感官欲乐的事物；至于那些真正挚爱天主的灵魂，一心一意只渴望取悦于祂，这才可以名正言顺地称为“寻觅天主”；这正是我们的救主所教诲的，祂要我们先去寻找天主的国和祂的义德（玛 6：33）；而且“上主由高天俯视世上的人，察看有无寻觅天主的智者。”（咏 14：2）。然而，天主在《圣经》的许多地方，理直气壮地抱怨：怀着单纯实际的意向，热切寻觅天主，只想亲近祂，行善避恶，讨祂欢心的人，连一个都没有（咏 53：3-4）！

三、第三种寻找天主的方法，就是当我们发现自己远离了完美圣德的正道，就应当尽最大努力重新回到正路上。如果你意识到自己，在独处的隐居生活中，太过自由任性，已经偏离正道，陶醉沉溺在花花世界各式各样的娱乐消遣，和兴趣盎然的谈笑中；如果你觉得自己的心灵，因拚命地追求尘世会腐败的虚幻事物，使心灵消沉迷惘；或

因怠惰和冷漠而感到精神涣散；这时，你便应当立即收敛心神，回到自己内心，聚精会神地用祈祷默想来坚强你的心智，格外谨慎地克制你的思想欲望；因为谁若将自己最大的幸福，建立在感官情欲的喜悦，和世俗的追求和享乐上，最终势必陷入极端的痛苦困境中。至于那些纯洁和忠实的灵魂，倘若她们认为自己的心灵堕入冷漠的境地，必定感到无比的痛苦折磨；她们便会立刻急着重新点燃当初虔诚热忱的心火，要与我们的上主比往日更紧密地结合共融，而且无论在她们的祈祷和工作中，加倍提高警惕，增强自己的虔敬热情。因此，她们就是这样坚持不懈、锲而不舍地寻求天主，直到最后找到祂为止！

问：我们什么时候可以说，已经找到了天主呢？

答：当灵魂忠贞不渝地寻觅天主，终于达到一种境界，天主与她结合共融，而她与祂结合得那么亲密，在她心灵亲切地感觉到祂，因为她已清除干净一切罪污，所以温馨地享有天主临在带给她的宁静、平安、和内心的无限喜悦神慰。宁静是神光普照，驱散她心灵所有的黑暗；平安源于她所有的困惑消失了；喜悦来自渗透她身心的浩瀚恩宠，给予她力量和勇气。然后，我们才可以说，她确实已经找到了她所寻求的天主，获得她坚持到底的成果。

对于一些人，天主有时隐藏起来，或是惩罚她们的不忠，或者考验她们的德行；修德行善的人对于这种考验，感到特别痛苦，因为当天主离她们而去时，她们悲痛欲绝，有生不如死的感觉。她们伤心哭泣道：“我寻觅心爱的人，却找不到祂！”（歌 3：1）。倘若分离多日、数月、甚至许多年之后，由于她们的虔诚热心祈祷，叹息哀求，赎罪善工、和自愿的克己苦行，终于感动祂回来，再次显现给她们；她们那种兴奋、激动、和快乐，简直不可思议，她们确信自己已经找到了祂，因为她们感到一种深邃的内心平安宁静，一鼓超性的力量，无限的幸福喜悦；而且，她们深刻明白，唯独天主能赐给她们这一切。

《圣经》和灵修大师们都教导所有的人，通常寻觅天主时，切不可因辛苦而感到厌倦；基督正是从这个意义上说：“你们祈求，必要给

你们；你们恒心寻找，必要找着；你们敲门，必要给你们开门。”（路 11：9）。失去天主的临在之后，要重新找回祂的正确方法，就是祈祷和耐心。我们是通过虔诚祈祷、耐心忍辱、和克己苦行，去寻觅祂；然后，天主才会向灵魂显露自己，这就像《福音》中的那个妇女，遗失一个银币，竭尽全力寻找，直到找着为止的故事（路 15：8）。这个妇女热切渴望和谨慎从事的精神，充分表示我们应当精勤不懈地寻找天主；她把灯点亮，打扫房屋，细心四处寻找；她找到那个银币时的那种幸福喜悦，代表灵魂找回她失去之天主恩宠的心灵状态。

问：如何才能紧紧地倚靠着天主（苏 23：8），而且在内心款留祂呢（B.2：C.8）？

答：那就是拥有祂、享受祂，绝不让任何事物将我们与祂分开。这发生在我们虔诚恒心的寻觅，找到我们至善的祂之后，享受心灵的平安宁静，体验细尝主恩的滋味，知道上主是何等的和蔼仁慈（咏 34：9）；我们便亲密地倚靠祂，因为我们对祂忠心耿耿，祂不再离弃我们。唯独心灵纯洁的人，才能见到天主，享有祂（玛 5：8）；她们一旦成功地改掉她们的毛病，洁净她们的罪污，彻底根除她们的恶习；天主圣神自然降临，与她们默契交往，亲密无间地结合共融；因为圣神只憩息在德行堪当领受祂的灵魂内。

因此，纯洁美德不仅使灵魂能够理解天主神圣的至善，还能让她感受到和亲尝祂的温馨甜蜜，而且使她永远与祂结合共融。因为她对天主热切的挚爱，使她凡事都尽心尽力地讨祂的欢心；所以她恐惧和厌恶所有会得罪触怒天主的事物。因此，灵魂既然清除了她所有的罪孽，自然减少她天性的罪恶倾向；我们可以断言，她现在有理由深信，她天上的净配将会莅临，居留在她心里；结果，她终生必须专心致志地做两件事情。

首先，她必须紧紧地依附着神圣至善的天主，因为唯独祂能赐给她，救赎的光明和力量，她才能正确地履行她的职责。其次，她必须生活在极度虔诚热忱的境界之中，永远忠实地遵从恩宠的指引。因为

灵魂的美善之处，就是拥有基督；那么，基督需要她具有的美德，就是要永远忠于祂，要加倍提高警惕，甚至避免犯最微小的罪过，她要改正最微细的瑕疵毛病；而且她终生努力奋斗的目标，就是要满足和取悦于祂的圣心。惟有这样生活，我们才有资格拥有祂。

当一个热爱自己利益的人，拥有一些会毁坏虚幻的尘世财富时，就像法郎王那样，被迫让天主的子民离开埃及时，他便坚决地说：“我不会让以色列人走。”（出 5：2），绝不肯让它逃出他的手掌心，坚持拥有它到最后。同样的道理，在纯真的爱情里与天主合而为一的灵魂，也会坚决表示，她绝不会离开祂，而且要永远与祂结合；她甚至宁愿牺牲性命，也不愿意失去祂；她会永远坚贞不渝地事奉祂；因此，使祂乐于继续不断地恩赐她丰沛的圣宠。

整个问题的结论就是：心灵纯洁的赏报就是享有天主的幸福喜悦，而对祂持之以恒的忠心，使我们能够长久保持这份幸福恩宠。最后，这两种美德使我们常住在这种神圣的结合共融境界之中，令我们今生今世的生活甜蜜温馨，这就是我们往日勤修苦练所获得的奖赏。

第八章 懂得受苦能获得真正的平安

【默想】“在此涕泣之谷，我们的平安只在谦卑地忍受患难，不在不遭遇患难。谁越懂得如何忍受痛苦，他得到的平安就越大；会忍耐的人，战胜了自己，战胜了世俗，成了耶稣的密友，成了天国的嗣子。”（B.2：C.3）。

问：我们该通过什么途径，才能在这个世界上获得真正的平安呢？

答：惟有通过谦卑的耐心。这是条艰难的道路；那些认为平安在于拥有丰富的财产，和享受感官欲乐的人，无法相信我们可以在其它地方找到真正的平安。的确，我们只能在某种满足中找到平安，但不是在他们所热爱追求的情欲之中。因为我们能够有两种满足感：一种是低级的，另一种是崇高的。前

者给予我们感官的喜悦，是人们最喜爱的，远胜过后者，那完全是灵性上的，是纯洁圣善的。然而，唯独后者才是真正的平安，而我们必须倚靠真正美善的事物，才能够获得它；换言之，那就是全靠天主承诺恩赐给祂忠仆的灵性珍宝。

那些幻想他们能够在肉体上，找到这种欲乐的人，他们就大错特错了！事实上，惟有通过忍受身心的痛苦考验，才能获得这种平安；因为人生在世，绝不能一脚踏两船，同时满足肉体 and 心灵的需要；若要满足心灵，我们就必须克制肉体的私欲偏情。正如《创世记》所描述的：洪水在地上泛滥了四十昼夜，当雨水上涨，遂把方舟从地上托起来（创 7：17）；同样地，我们可以说，苦难的涛涛洪水，协助将我们灵魂的方舟举起来，托向天堂。当突如其来的情欲洪水淹没了我们楼房的最底层时，我们便跑上二楼去；如果激情的洪流继续上涨，我们甚至会爬到屋顶上去呢！因此，当善人肉体低级的感官饱受痛苦折磨时，她便躲避到崇高的灵性中，寻求庇护，在那里找到平安，那就是平安的天主本身（格前 14：33）；然而，只要她仍羁留在人间，还有肉体，就不能完全摆脱低下的感官欲望，她依旧是个有七情六欲的凡人，经常还会暴露在恶魔阴谋诡计的诱惑下，随时都有丧亡的危险。

人们应该想到，人的天性自然喜爱那些能够满足他们感官享受的事物；然而，要满足这种强烈的情欲，他们必须克服千百种障碍困难；因此，他们永远享受不到真正的内心平安！在崇高的精神层面，一切显得宁静平安；然而，在低级的感官层面，却有猛烈的狂风暴雨。真正的平安泉源，就是心灵的自由解脱、超然物外。人们通常总是竭尽全力逃避一切令他们痛苦的事物，天下还有什么比这更愚痴的行为呢？世人都渴望受到他人的善待，住得舒适，在所有的的事情上，都得到他人的尊敬和赞赏。他们把全部心思放在这些美好的世俗事物上，然而欲壑难填，人生并非事事称心如意，因为欢乐喜悦总是夹杂着悲伤痛苦。另一方面，那些鄙视尘世欲乐的灵魂，她们热爱受苦受难，由于来自天上的恩宠佑助，她们即使在苦难之中，也能坚定不移

地保持头脑的冷静，和心灵的平安。不过，值得注意的是，这种平安的享受，是长期习惯于忍受痛苦的结果，其中有三种不同层次的美德；因此，我们是从第一层上升到第二层，再从第二层到第三层。

一、第一个层次的美德，就是平心静气地忍受尘世间所有的烦恼苦难；这就是所谓的耐心之德。有耐心的人，只渴望步武救主耶稣基督的芳踪；欣然情愿接受贫困、寒冷或炎热的苦恼，和疾病或迫害的痛苦，就是所有生活中最困难和无法忍受的事情；她一心一意唯独热爱十字架，热切渴望粉碎自己所有专靠感官享乐滋长的私爱心。

通过这种方式，灵魂就会感到前所未有的愉悦，所有的痛苦都变成喜悦甜蜜，所有的焦虑不安都变成冷静平安，消除她对侮辱的自然反感，她不会为自己辩解，或者指责别人。因此，使她对痛苦变得麻木不仁，最后她不再去理解苦难的缘故，因为她深信这都是天主恩赐的圣宠，因为祂乐于考验她的忍耐力，正如祂对待所有的圣人圣女那样，甚至没有放过祂自己心爱的惟一圣子。她因此委身顺从祂的圣意，表现出极大的耐心，绝不报怨天主，或责怪别人，从而获得心平气和的宁静，享受真正的心灵平安。至于那些拒绝遵循恩宠指引的人，他们依赖尘世的受造物，尽管确实享受到少许轻微的情欲快乐，但永远都达不到绝对的心满意足，像那些热爱十字架的灵魂那样，因为她们心甘情愿受苦受难，心灵超越感官事物，超尘出俗，绝不会陷入人们所沉迷的尘世享乐。

二、第二个层次的美德，是学会受苦而不怨天尤人，不仅心甘情愿地忍受，而且觉得甜蜜温馨比前者更加持久、更坚定。在这种境界之中，灵魂的心智完全弃绝自己，甚至在逆境、屈辱、和痛苦中，感到无限喜悦，她以谦卑的心怀，彻底委身服从天主的圣意，一心一意只想效仿救主耶稣基督受苦受难。当她如此下定决心，忍受痛苦磨难，克服自然天性厌恶十字架的弱点，她内心便感到无比的平安，有坚定的勇气和力量，毅然忍受残酷的迫害，和最严厉的痛苦折磨。她就像惊涛骇浪中的盘石般，巍然屹立，岿然不动；她比以往更坚强不屈，因此可以借用圣保禄宗徒的话：“当我软弱无能时，正是我刚强有

力的时候。”（格后 12：10）。

这种非凡的力量来自天上的恩宠，使她凡事包容，凡事忍耐（格前 13：7），而且如此勇敢地热切渴望受苦受难，甚至坦然无惧地对天主说：“赐给我十字架！主啊！请恩赐我更多的十字架！越多越好！请加重我的艰苦辛劳，倍增我的辛酸悲伤吧！”她的热情达到如此高的程度，以至于不能忍受没有痛苦的生活，而且当她没有苦难的时候，反而难过憔悴得像饱受饥饿折磨似的。然而，一旦天主重新开始折磨她，她的力量和勇气立刻恢复，犹如充足休息后的精神旺盛，像个英勇的战士，习惯于艰苦的生活，鄙视美味的佳肴和舒适；因此，一个胸怀雄心壮志的灵魂，绝不祈求安慰和喜悦，而是为了基督的光荣，寻求严峻的考验，和辛劳艰苦的工作。

父母想增强孩子们的力量，必定使他们习惯于疲劳困苦的生活，用普通的粗茶淡饭来滋养他们，让他们从事艰苦的体力劳动，使他们畏惧鄙视所有一切柔弱的事物。天主同样对待那些注定要当祂光荣称心如意工具的灵魂；祂赐给她们苦难考验，使痛苦成为她们习以为常的喜悦；当她们完全相信十字架的重大灵修利益时，祂便让她们尝到它甜蜜温馨的果实，令她们不得不渴望它，而且热切地寻求它，永远不会感到满足，因为她们感受到十字架无比甘甜、美味、和平安！在这种平安宁静之中，不仅有甜蜜芳香，而且充满力量；获得这种力量和勇气的灵魂，便像宗徒和无数的圣人圣女那样，燃起熊熊心火热忱，热切渴望被人们虐待、凌辱、甚至被迫害至死。天主圣爱就像一盏灯，而维持灯光通明的灯油，就是辛劳和受苦。崇高的灵魂明白十字架所产生的甜美果实，便有永远无法满足的，那种渴望受苦的心愿，而且在苦难中，坚定不移地承受痛苦，并甘之如饴，胜过世人在生活中的情欲乐趣。正如圣女大德兰所说的：“给我痛苦，或者死亡！”

三、第三个层次的平安美德，就是心灵崇高宁静的境界，灵魂彻底陶醉在天主内，浑然忘我；而且在那永恒的泉源，找到真正的喜悦、满足、和憩息处；这正是圣保禄宗徒所说的：“天主那意想不到、

不可思议的平安”（斐 4：7）；这平安不在这个尘世的美好事物中，也不在天上的美好事物中，仅在无限崇高的至善中；换言之，这平安就是因看到天主心满意足而欣喜万分；这无比的幸福远远胜过所有的感官欲乐。

灵魂在这种境界中，与她的造物主紧密地契合共融（Mystical Union：注：即神秘的结合，或密契的结合：指基督徒生活的本质，不仅在于跟随基督或师法基督，而是在基督内生活，就像基督在基督徒内生活一样。为这缘故，基督徒生活的极致是“与基督结合”。）她开始过超越人间而崭新的超性生命；从此以后，无论她陷入如何凄凉悲惨的极端痛苦困境中，始终都会忠贞不渝地委身顺从天主的旨意；然而，当她谈论到天主的事情时，则朝气蓬勃，充满活力，深深打动人心，引人共鸣，对于那些遭受最痛苦磨难的人，有那么神奇而不可思议的抚慰作用。给予她言语那么强大感人力量的，就是在她崇高灵性层面的平安心境，这是超越她低下的感官作用，无论是来自内心或外在的。尽管有时她们之中，有些陷入极端悲伤痛苦的困境，觉得自己已经彻底被世人遗弃了，但她们仍旧热心不断地引导罪人悔过自新，皈依似乎已经抛弃了她们的天主。这种超脱崇高的精神，不可能来自感官欲乐，因为灵魂这种低劣的层次，除了消极的忧郁和悲痛，没有积极的影响力；这只能发自内心，那种超越烦躁、不安、和忧郁的深邃平安。

然而，这种完美宁静平安的根源是什么呢？那就是受苦受难！我们可以说，灵魂的内心深处，所遭受的痛苦折磨越严酷，她们的平安越深邃；因为唯独天主赐给祂特别拣选的朋友的殊恩，才能令她们有这种崇高的灵修境界；祂欣然夺去她们所有的灵性喜悦和神慰，让她们内心感到彻底被天主遗弃了，又令她们陷入许多其它的痛苦磨难中。祂甚至乐意真正严酷地对待她们，犹如对陌生人和仇敌一样；但这只是要教导她们，将所有一切交托给祂，彻底死于自己，弃绝自我，然后平安地安息在祂的圣心中（咏 62：6）；根据先知的言语，这崇高至圣的心，绝对没有任何悲伤痛苦：“灾难不会降临到你身上，祸

患也无法靠近你的家门。”（咏 91：10）。天主把祂的圣心赐给她们当庇护所；她们与祂同在，亲密无间地结合共融，浑然忘我，心中惟有祂，唯独渴望拥有祂，热切挚爱祂。因此，有一种神秘的美德，保护着她们灵魂所有的力量和功能，使她们的心灵坚如盘石，任何邪恶的力量都无法动摇她们。她们坦然自若地说：“主啊！愿祢的旨意奉行在人间，而不是我们的心愿！”她们在世上，无所畏惧，惟恐犯罪触怒天主；她们让天主完全控制她们的意志和理智，掌握她们心灵的钥匙。这就是她们在自己心灵崇高的层面，所享受的平安宁静，天地间所有的一切受造物，都永远无法动摇她们的这份安宁。

第九章 如何在一切事物中享有天主

【默想】“尝过祢的甘饴的，对万事万物都甘之如饴。”（B.3：C.34）。

问：如何才能真正享有天主呢？

答：就是对所有的受造物都不感兴趣。

问：我们如何才能对受造物有一种神圣的享受呢？

答：就是永远真正享有天主。要正确地理解这个奥秘，主要必须深刻明白，我们对于受造物，可以感受到两种快乐：一种是低级而不完美的，只能满足我们的自然天性；另一种是崇高而美善的。

前者与后者完全相反，它会妨碍我们举心向主；因此，我们必须彻底摆脱它，因为它会障碍我们得到真正的幸福快乐，那就是享有至善的天主。一个灵魂学会真正享有天主，尝过祂的甘饴，自然能在天主内，对万事万物，在原则上都甘之如饴。因此，她对非受造永存、无限至善的天主，那种朴实纯真的爱情，令她对今生今世，所看到或遭遇的一切事物，无论是苦涩或甜蜜的，都感到称心如意。这就是我们的作者所说的：“一个人若能对万物一视同仁，齐万物为一，而且在一之中观察万物，他就可以享受恬静的心灵，而且在天主内保持平安宁静。”（B.1：C.3）。他所说的看待万物，也适用于享受万物。因为我

们在天主内，所找到的喜悦幸福，令我们神魂超拔，使我们不受任何事物所左右影响，超然物外，浑然忘我；所以当我们享有天主的甘饴时，必定在祂内享受到万事万物的甘饴，而且深感心满意足。

那些与上述境界完全相反的人，他们只喜爱某些事物，例如某种善事，却无法忍受其它的事情；他们心甘情愿地承受自己所选择的事物，却完全拒绝接受其它的一切。因此，当他们必须去做某些违背自己心意和天性的事情时，便忍不住表示非常厌烦。譬如一位修士，特别喜欢独自在他的房间里闭门修道，安静地读书祈祷；这是他早已习以为常的生活规律，听到修院的钟声，他便前去进餐，虽然食物并非什么美味佳肴，只是粗茶淡饭罢了，但已足以让一个习惯于简朴生活的修道士，感到一切如愿以偿。在这种情况下，我们很难想象私爱心能够从中作祟。倘若这个修士喜爱自由行动，经常离开修院到外面游玩，我们肯定会严加谴责！然而，这位修士虽然严守会规，安分守己，但毕竟仍非常执着依恋他已经习惯的生活方式；一旦修会建议他到乡村去，与尘世中人相处，在他们之中事奉天主，或为挚爱天主而为世人服务；但他却厌恶这么做，而且说，没有什么比与修会志同道合的兄弟们生活在一起，更称心如意的；而且世俗中人都过着放荡不羁的生活，即使他尽最大努力，也无法在那里实践他在修院常做的有规律的修行善工。其实，倘若他真正挚爱天主，一心一意要取悦于祂，这些困难绝不会难倒他，何况他进修道院的圣召，使他身负拯救灵魂的神圣任务，必须在滚滚红尘中辛勤工作；因为我们的天主要求他，虔诚敬畏主，谨遵祂的旨意，尽心尽意地挚爱祂，全心全灵事奉祂（申 10：12）！

伟大的圣方济各·沙勿略（St. Francis Xavier），有时生活在茫茫大海上，有时在寥阔苍茫的陆地上，而且经常在野蛮人中传扬福音。如果他贪图安逸，喜爱虚荣舒适的修院生活，又怎么会如此奔波劳碌，不辞辛苦，不畏困难，为主服务呢？然而，因为他全心全灵地寻求天主，所以发现祂无处不在（申 4：29）。至于那些只寻求自己意志的人，他们唯独关心自己的私利，则永远无法在万事万物中，享受到

甘饴滋味。我们经常因缺乏自知之明，没有反思审查自己的意图，不知不觉中对于修院或长上要求我们听从的某些事情，深感厌恶；我们并没有意识到这一点，或者说得更正确些，不愿意探究其根源，故意蒙蔽自己，自欺欺人罢了。我们找各种理由，来自圆其说，其实，都是虚伪的借口；而真正的原因，就是自私自利的私爱心！

譬如，修院派遣一位修士到陌生的地方去传教，因为院长认为他在那里，能够加倍地爱慕和光荣天主（格前 10：31）。他心中犹豫不决，给自己找借口说，如果人们看见他出现在不遵守教会纪律的人群中，将会给他们树立坏榜样，那真是重大的罪过。然而，如果他抚心自问的话，我们敢肯定，他就会发现自己，其实恐怕失去所习惯的舒适修院生活，而且得不到人们的尊敬；实际上，无论到何处去，他只关心和重视自己的利益罢了。当一个灵魂全心全意挚爱天主，唯独渴望讨祂的欢心；她不为自己寻求私利，她的思想和心灵圣善纯洁，对任何事物或任何人，都一无所求，因此无所畏惧，无论到哪里都能随遇而安，在任何情况下她都能处之泰然。

问：我们如何才能达到这种崇高的超性境界，使我们对万事万物都甘之如饴，觉得天主所行的一切事宜，各按其时，都非常美好（训 3：11），没有任何事物能令我们灰心丧气呢？

答：我们必须通过三种步骤修行，方能达到这种超然物外的美善境界。

一、首先，我们必须摆脱所有贪恋受造世物的污秽邪情，不在外边求世上的安慰（B.2：C.1），全心、全灵、全意地挚爱天主（玛 22：37）；我们不要太关注花花世界绚丽迷人的事物，对于第一眼看上，就令我们眼花缭乱，蒙蔽我们灵目的事物，应当视而不见，置之度外。当某些工作呈现在人们的眼前，他的天性自然先观察它对自己是否有利益，只选择他所喜爱的，能带给他荣华富贵或名誉地位的工作。这是人之常情，然而，这完全违背完美成全圣德的原则；我们应当唯独渴望奉行天主的旨意，这是我们惟一珍惜的事情，而鄙视其它一切不是祂圣意的事物。

二、其次，就是当我们负责任何事务，或从事某种工作，获得重大成功，而且得到人们异口同声的赞扬时；我们必须谨防自己心中暗自窃喜而洋洋得意，这种低级的喜乐，会滋长我们骄傲的私爱心；我们便会觉得乐在其中，自我陶醉，因此失去了因明白万事万物都来自天主，而感到的超性欣喜甘饴。因为我们的全部感情和心思，必须专注在爱慕事奉天主上，竭尽全力勉励克己，将脑海中的其它私心杂念驱除殆尽。

三、最后，就是当我们的事业不成功的时候，失望悲伤会涌上心头；然而，我们必须谨慎设法防止它侵入，绝不让任何尘世的失败，使我们陷入灰心失望之中，挫折应当激励我们举心向天主，更信赖祂恩宠的佑助；由于信德，使我们取悦于天主，享有祂的喜悦（希 11：6）；因此，使我们从损失和不幸事件所引起的悲伤中解脱出来；除此以外，我们还必须兴高采烈，仿佛自己在名誉和财产上，毫无损失。我们务必谨慎从事，因为即使这些麻烦困难相当轻微，还是会给我们带来沮丧和不安，足以在我们的心灵上造成重大的伤害，它们使我们不能超凡脱俗，便无法亲近天主；因此，我们的所作所为，不再为取悦于天主，而是随波逐流，成为尘世受造物的奴隶；令我们焦虑不安，被无数自己所贪恋的事物所俘虏，失去心灵的平安宁静。

（第二册终）

叁 册

第一章 如何意识到而舍弃自我

【默想】“每当你意识到自我时，你就应当立即舍弃自己。”（内容取自：B.3：C.37）。

问：我们在什么情况下，意识到自我呢？

答：我们通常在三种情况下，意识到自我。

一、每当我们感觉到自己心里暗中寻求个人的私利，因此远离天主的时候。譬如有人用轻蔑刻薄的话，无礼地辱骂我们的时候；对于这个触怒我们的人，我们因骄傲自尊心受伤害，而感到愤愤不平；因此内心产生厌恶憎恨他的情绪，失去了往日心灵的平安宁静。我们显然对所有关系到自我的问题非常敏感，被自己强烈的私爱心所控制支配。一个真正死于自己，彻底弃绝自我的人（玛 16：24），在这种情况下，会谦卑自下，把自己完全交托在天主手中；甚至认为，自己的财产损失，甚至身败名裂，对自己的灵修大有裨益呢！

二、我们寻求自己的另一种方式，就是觉得自己似乎被人们遗忘了；那些我们指望会仁慈对待我们的人，却完全忽视我们，遗弃了我们，反而殷勤地善待别人。我们目睹自己被鄙视而遗忘了，他人却受到赞扬尊重，而且因此得大利益；我们不仅失望难过，还深感痛苦折磨。对于我们所受到的不公平待遇，我们感到痛心疾首、满腹怨气。这就是寻求自己的意思，因为我们自以为是，自命不凡，忘了我们实际上一无是处（迦 6：3）。那些通常展现在我们眼前，能够影响和吸引我们的事物，都由于我们渴望从中获利的缘故；其实，我们从它们那里却找到自己，因为我们贪恋执着这些事物的倾向，全是我们自然天性不受控制的私爱心在作祟！

三、我们寻求自己的第三种方式，就是爱惜自己；这与以上两者

截然不同，而且这种行为本身，并没有什么错误可言。譬如，当我们眼看有些事物会损害我们的健康，而且是可以避免的时候，我们当然最好躲避灾祸，寻求平安幸福；除非我们有更重要的理由，让我们去冒险面对它们。如此自珍自爱，并非我们的作者所谴责的寻求自己。然而，当我们觉得自己的荣誉地位，受到人们的无理攻击破坏，或者他们欺骗剥夺我们的钱财时，我们对于自己的损失耿耿于怀，要为自己主持公道正义；这完全是出自我们天性的自我私爱心，就是真正的在寻求自我，即使找到自己，反而得不偿失，严重地破坏损害我们的灵修德行。

问：那么，我们什么时候该舍弃自我呢？

答：当遭遇我们上文所提到的各种情况时，我们永远只寻求什么是正确的，丝毫不考虑我们自己，或我们的利益；为了达到这个崇高的目的，我们必须做三件事情。

一、首先，当我们因人们鄙视自己，或不太尊重自己，而感到羞耻愤慨时；要将这种忿恨不满的情绪，完全奉献给我们的主。我们的这种牺牲奉献，既是为了挚爱我们的天主，也是想分享救主耶稣基督被钉在十字架上的耻辱。我们运用这样的观想，尽心竭力克制我们这些下意识的冲动，以免扰乱我们心灵的平安宁静；或者把我们的思想转移到别的事情上；或者以更强而有力的积极思想，取而代之；目的是使我们的情欲向理智屈服，天性向圣宠屈服。因此，当我们被人们藐视遗弃了，该观想我们的救主基督，在祂的一生和苦难死亡时，遭受极端的蔑视和彻底的遗弃；这就像把冷水倒在烈火上，或把大量的泥土倒在尸体上，成功地使致命的和恐怖的东西，顷刻之间消失得无影无踪。

二、我们必须做的第二件事，就是把我們所有的利益和计划，完全交托在我们主的手中。因为我们无法预见，无数发生在人间，使我们痛苦的事情，通常令我们感到人性是多么的软弱无能。我们防止这种弊端的万全之策，就是完全委身顺从天主的引导，全然信赖祂的无限仁慈圣爱，尽量将个人的得失成败置之度外，唯独虔敬地谨遵主

旨，兴高彩烈地事奉上主（咏 100：2）。譬如，当妻子热切思念远在异乡的丈夫时，他却一直杳无音信，令她朝思暮想，焦虑不安；那么，她应当将这一切交托给天主的旨意，就会感到心安理得，因为“我们的天父晓得我们所需要的一切”（玛 6：32）。我们若要摆脱所有的烦恼忧虑，就必须以同样的方式，将我们的名誉地位、身心健康、和人生幸福，完全交托给天主上智安排，任祂随意处置我们；因为“我们知道：天主使世上的一切，对于那些挚爱祂、按祂的旨意蒙召的人，获得益处。”（罗 8：28）。

三、我们必须做的第三件事，就是针对目前折磨我们心灵的不良天性倾向，要以神操锻炼来克制自己，逐渐修成与之相反的美德。如果我们的天性倾向诱导我们恣情纵欲，沉溺于感官的情欲享乐，或者使我们过分关心爱惜自己的身体健康；那么，我们就必须做些克己苦身的赎罪善功，才能证明我们有坚定不移的决心，要克服并战胜自己的肉体情欲，绝不向它屈服。如果我们感到自己稍微忽视了骄傲和愤怒的情怀，就必须寻找机会，锻炼温和和谦卑的美德，例如善待那位鄙视我们的人，甚至为他服务。我们这样才能彻底弃绝自己，因为我们不仅没有顺从自己的堕落天性，对最轻微的屈辱都特别敏感的倾向，反而坚决地反其道而行之，以德报怨。我们因此完全放下对自我的执着依恋，彻底摆脱天主圣爱不共戴天的仇敌，就是我们本性的私爱心。每当我们意识到自己，热切追求自己的利益时，便应当竭尽所能、不遗余力地自我克制；正如我们作者所教诲的：“为爱慕天主，在各样事情上，你该学着克己，就能认清天主。你所偏爱的任何事物，无论怎么微小，也能阻挡你享见天主，并且玷污你的良心。”（B.3：C.42）。

第二章 甚至在小事上完全弃绝自己

【默想】“因此，所以弃绝自己，即使在最小的事情上，也不是小事。”
（B.3：C.39）。

问：究竟什么才是小事呢？

答：有两种不同的小事：一种事情小而影响重大，另一种事情小而影响也小。除此之外，还有一种事情和影响似乎重大，而实际上，两者都很小；这种事情通常使胆怯懦弱、谨小慎微的人，心烦意乱，坐立不安，庸人自扰，自寻烦恼。

究竟什么是既琐碎而影响又小的事情呢？那就是轻微的过失，所牵涉的道德原则不太严重，或者，至少不会导致非常严重的后果。还有另一种行为，本身虽然是小事，但其原因和影响却相当重大。譬如无意中的一个好奇的眼光，看起来似乎无伤大雅，但有时却会造成灵魂的死亡和永恒的毁灭。少女脸上薄薄的脂粉，这本该是件无足轻重的小事，但对于特别爱慕虚荣的灵魂，有时这正是她失足跌倒的明显迹象，结果导致她一失足成千古恨！

努力克制自己好奇的目光，少吃一口餐桌上的美味佳肴，看起来似乎是芝麻绿豆小事；倘若为了步武我们救主基督的芳踪，锻炼自我克制的意志力，则是非常好的重要克己苦行，更显出我们真正渴望修证完美的圣德。而且，历史经验告诉我们，那些在许多琐碎小事上，为挚爱天主而竭尽全力自我克制的灵魂，她们通常都因此修成许多崇高的美德。正如我们的作者所说的：“弃绝自己，即使在最小的事情上，也不是小事。”（B.3：C.39）。

伟大、高尚、纯洁的成全圣德，就是在最微不足道的琐碎小事上，都持之以恒地克服战胜自己。譬如一个人摘取一朵鲜花，若无其事地闻一闻它的馨香；另一人却视而不见，因为她宁愿将这淡淡的花香喜悦，牺牲奉献给天主。本笃隐修会院长和灵修作家布洛克斯（François Louis Blosius）对此事的按语是：“他们两人的行为，真有天壤之别，不可同日而语啊！”我们经常看到圣人圣女们，渴望唯独为天主而活在世上，在万事万物上自我克制，拒绝享受所有不必要的乐趣和便利；此外，她们谨言慎行，甚至看破摒弃最微小的事物，反而功德无量，非常值得世人赞赏。当我们阅读著名神学家，耶稣会士神父莱休斯（Father Lessius）的生平事迹时，惊讶地发现，他竟谦卑地

写信给圣依纳爵刚训练入会的奥利维尔·马纳尔神父 (Father Olivier Manar), 向他请教灵修生活简单显而易见的问题。倘若我们根据世俗中人的见识, 难免会嘲笑莱休斯神父这种似乎幼稚的行为; 其实不然, 这更清楚地显示出, 他深邃的自我谦卑精神; 由此可见, 他崇高的灵修境界, 与他渊博的学问, 同样值得我们敬佩赞美。

问: 为什么圣人如此重视小事呢?

答: 这就是天主圣神的作为 (格后 3:17); 圣人们经由祂行动, 而祂不能容忍任何不符合道德原则的事物; 当一个灵魂把自己交托给圣神的默感指导时, 祂便完全拥有她的身心, 掌控她所有的力量; 祂本来绝不愿她因芝麻小事而分散她的注意力, 然而, 当她竭尽全力, 勤修苦练, 欲修成某些特殊的美德时, 祂却要求她反思默想最细小的事情; 祂让她明白, 任何行为上的细节都不能忽视, 务要谨言慎行, 因为这一切全都取决于她的意志力, 她必须下定决心, 完全遵循天主恩宠的引导, 让恩宠圣化她所有的言行。正如手表内的每个齿轮, 各有自己的作用, 倘若有一个齿轮缺少了几个轮齿, 便足以使手表停止, 或扰乱它的正确运转。同样道理, 我们身心内外的一切, 本该有助于光荣我们的造物主, 因此, 我们凡事必须小心谨慎, 连鸡毛蒜皮琐事, 都要循规蹈矩; 我们若疏忽大意, 灵魂必将遭受重大的伤害, 甚至丧亡, 因为我们在世上所做的一切, 最终“我们每一个人都要对天主作交待” (罗 14:12)。

当我们对于那些似乎微不足道的小事, 掉以轻心的时候, 很可能使天主不高兴, 甚至遭受更严重的后果, 就是得罪触怒天主; 正如智者所说的: “藐视小事, 疏忽大意的人, 不久必会失足跌倒。” (德 19:1); 所谓: 星星之火, 可以燎原。要达到完美的灵修境界, 其中最重要的第一件事, 就是要完全死于自我, 彻底弃绝自己; 因此, 真正渴望修证完美圆满成全圣德的人, 心甘情愿忍受各种屈辱, 凡事抱持难忍能忍、难行能行、难舍能舍的胸襟; 坚持不懈地克制战胜自己

的私爱心，而且坚信，重视琐碎小事，并非自己心胸狭窄，患得患失，而是一种纯朴坚实的美德。因此，圣神所默感引导的灵魂，就是这样甚至摆脱对受造物，最微细的依恋执着，超然物外；她们谨遵我们作者的教诲：“要持之以恒地不断舍己，每时每刻都当舍己，小事上舍己，大事上也当舍己，我对你没有别的要求，只要你超脱物累。”（B.3：C.37）。

第三章 如何不再意识到自己

【默想】“使我不再意识到自己，但感觉着祢的临在。”（B.3：C.21）。

问：意识到自己是怎么一回事呢？

答：意识到自己正沉溺在自我关心的、但却与天主毫无关系的事物中，并在其中找到满足和乐趣。

这种过错有三个不同的层次。一、首先，那些经常陶醉在自我优越感中的人，爱孤芳自赏，总是习惯于拿自己的优点，作为他们主要的慰藉和支持；当他们独自一人的时候，总是能够愉快地自言自语，从来不会感到枯燥乏味，因为他们认为自己所具备的长处，足以供给他们丰富的遐想材料。这种性格的人，往往有极端爱慕虚荣的私爱心，甚至不会满足于这种荒唐的幻想，还会在心里描绘自己的肖像，或者说得更确切一点，就是书写自己的赞颂文，以优雅的插图、鲜艳的色彩来描绘自己，不仅是他们的美德，甚至他们脸庞的形象、身影、肤色等等；总之，凡是他们认为自己身上所有值得赞美的特点，都历历在目，因此希望永远留在他们的记忆中。其实，他们所展现的，是极度的盲目无知，这种愚痴的行为，甚至连异教徒都引以为耻；他们把自己当作随身携带的偶像，经常展示给自己的亲朋好友，想吸引人们的景仰崇拜；然而，他们的骄傲自负，只会遭人耻笑。其实，对他们而言，更重要和更光荣的事，就是彻底忘却他们自己，一心一意只想到天主。

上述情况显示了三种相当严重的毛病。第一是思想的懒散，使他

们有闲情逸致，去胡思乱想虚荣和荒谬的事情，却无暇去做任何其它有意义的事务，而头脑清醒的人早已将这些不切实际的妄想，抛诸脑后。第二就是自命不凡，狂妄自大，陶醉在自己的功德中，认为整个世界都必须想到他们，知道他们所做的一切。第三是愚蠢的心愿，他们所自吹自擂的事情，稍微有常识和理智的人听了，都会感到愤怒和厌恶。

这样念念不忘自己过去生活的事迹，通常是有害无益的，除非我们准备妥善办告解。因为这时，悔罪者有义务认真思考自己过去的行为，知道自己犯了什么可耻的罪过，在天上还有个最高审判官，自己将会受到的严厉惩罚。然而，倘若花费许多时间，仅仅在挖掘出自己的优点，那只会让我们的私爱心自我陶醉，愚昧无知地走在与我们救主的教诲，背道而驰的危险途径上；因为祂对门徒们说：“谁若愿意跟随我，该弃绝自己，背着自己的十字架来跟随我。”（玛 16：24）。这恰恰违背了我们作者所强调的：“吾主天主啊！我渴望把思想完全集中在祢身上，专心挚爱祢，超乎世人的感官和想象力，使我不再意识到自己，但感觉着祢的临在，在世上生活，仿佛已经在天堂那么幸福！”（B.3：C.21）。

圣文生·费里尔（St. Vincent Ferrer）明白自己毫无炫耀骄傲之处，由于自惭形秽，对于自己的真面目感到惊恐，简直无法忍受。圣依纳爵（St. Ignatius）觉得自己死后没有资格葬在基督徒的墓地。圣女加大利纳（St. Catherine of Genoa）说：她宁愿看到一个恶魔，无论多么狰狞恐怖，都不愿看到自己过去的灵魂境况。圣人圣女们这样鄙视自己，彻底自我否定，深得天主的欢心；那些反其道而行之的人，因自己的虚荣自傲，反而被天主所遗弃。正如我们作者所说的：“吾子！你越能远离自己，就越能亲近我，与我结合共融。”（B.3：C：56）。远离超脱自我，就是完全没有想到自己，绝不谈到自己，除非有义务不得不这么做，或是准备去办告解的时候。

二、陷入第二个层次过错的人，没有上述的那么糟糕；但他们大多拘泥固执，做事一意孤行，自以为是，对于不符合自己想法的事

物，全部否定；他们只喜爱与情投意合的人来往，对其他人则敬而远之，除非这些人也愿意去附和他们的意见。这确实是自私自利、唯我独尊的思想在作祟；这是与他们所向往的美德，简直是南辕北辙，相差甚远；因为我们作者上述的这种灵修美德，就是祈求天主，使我们不再意识到自己！

还有些人喜欢离群独处，并非他们有天主的圣召，避世隐居修道，而是因为他们的性格孤僻偏执，不爱交际的缘故。稍微令他们感到厌烦的谈话，对他们就是一种折磨。他们热爱从心所欲的自由，活在自己的世界里，完全不顾别人的感受。然而，归根结底，他们最大的痛苦折磨根源，就是他们反复无常和纵情任性的脾气，给他们带来的无尽烦恼。毫无疑问，这些毛病就是他们心灵的重担，他们必须深刻地意识到这一点。因为一个真正有灵修精神的人，绝对不喜欢这种自负任性的态度，她对大家都很满意，有海纳百川的宽广胸怀，不会执着于自己的想法；她完全遵循我们第二册第四章的教诲，就是“全心信赖天主而不该狂傲自恃”！

三、至于陷入第三个层次过错的人，他们已经走在真正美德的灵修途径上，但是尚未能完全克服自己的天性感，往往因为这些人性的情感弱点，与天主默感激励的超性情，混淆而造成伤害和痛苦；因此，他们享受不到，像那些彻底弃绝自我，完全死于自己的修行人所拥有的那种将自己置之度外，超然物外的幸福快乐。天主允许他们遭受这种考验，让他们顺从自己堕露天性的牵引，误入歧途一段时间；这样会令他们认清自己软弱的真面目，因自己如此轻易地跌倒犯罪，而悔过自责。鉴于他们还清楚地意识到自己的缘故，这便成为他们心灵的重担，使他们时时刻刻忧心忡忡，惟恐失足堕落；至于那些心灵完全充满天主的灵魂，唯独感觉到祂的临在，浑然忘我，一心一意只想到天主，就不会再意识到自己！

第三类人心灵的这种悲喜夹杂的感觉，情绪的时高时低，天性和超性情操的交叉，对他们大有裨益；如此，他们就不会像昔日那样，因精神松懈而被私爱有机可乘，反而激励他们锻炼耐心和谦卑的美

德，提高警惕，战战兢兢，如临深渊，如履薄冰，不敢远离天主，更引导他们热切渴望亲近祂，而且深刻明白，除了天主没有什么能令他们幸福。

第四章 耶稣仅居住在空无一物的心灵

【默想】“若在你心里把世物打扫得一干二净，耶稣自然情愿住在你心里（若 15：4）。”（B.2：C.7）。

问：到底是什么妨碍救主住在你心灵中呢？

答：因为祂发现你心里并非空无一物。大多数自称虔诚事奉天主的人们，并没有彻底舍弃所有一切的受造物，因此耶稣无法住在他们心里。

问：耶稣究竟如何居住在灵魂内呢？

答：祂不仅以宠佑和宠爱，而且以祂神圣的临在，憩息在灵魂内；并且还以不同的方式将自己或多或少地赐给灵魂，使她感到喜悦和温馨的神乐。

有时祂以神奇的方式，将自己传达给灵魂，完全充满她的心灵，令她神魂超拔，欣喜若狂；仿佛一个人看见自己的保险柜装满金钱，或享受到皇宫的盛宴，或突如其来的好运，凭空获得大量的金银财宝，不禁喜出望外。既然世俗中人，都能够因拥有虚幻不实的钱财荣耀，而感到心满意足；那么，像我们的作者所说的那样，一个灵魂通过圣体圣事或虔诚祈祷默想，拥有了主耶稣基督，与祂结合得亲密无间，岂非同样感到称心如意，笑逐颜开吗？当我说同样感受时，其实只有一丁点相似，因为事实上，两者有天壤之别，根本不可相提并论！

这种喜悦神慰，是因为感到我们天主的临在，而彻底满足；这并非所有义人，甚至退隐修道的人，平时所获得的恩宠；即使他们从不后悔离俗修行，在修会生活中，将自己完全奉献给天主，也未必有这种神乐恩典。唯独完全弃绝自己的灵魂（路 9：23），彻底舍弃所有一

切并非天主，或不会使自己趋向天主的事物，将心里所有的尘世受造之物，打扫得一干二净；才有资格获得这种浩瀚的殊恩。我们的主只同这种灵魂交往契合，并以她素来熟悉的启示，与她亲密谈心，使她感到无比的荣幸。祂直接秘密地在心灵与她交谈，祂成为她的向导、伴侣、支持、和师傅，是她的一切；祂充满她的心灵，满足她的渴慕，使她内心感到无比的欣慰幸福；因此，她完全享有祂，并非清楚地看见祂，而是透过朝气蓬勃的信德和虔敬热忱的爱德，感到丝丝清润的恩宠洪流，静静地沁入心底，喜悦盈盈满溢心灵！

问：我们应当如何舍弃所有尘世的受造之物呢？

答：我们应该完全彻底地舍弃一切，唯独进入天主内，憩息在天主内的神性中，死于其它一切，超然物外！

能达到这种崇高灵修境界的灵魂，如凤毛麟角之不可多得！因为世上很少修行人，能够完全死于自己，彻底摆脱对所有受造世物的感情和贪恋。让我们以一个教士为例，他是个修会会士，在一个大国的首都执行牧灵职务。那个大城市有无数赏心悦目的事物，令人陶醉，他无需千里迢迢去寻找。他勤勤恳恳地努力做好圣职工作，因此声誉卓著；许多人喜爱听他讲道，皈依天主，跟随仰慕他，齐声赞美他。他竟不由自主地沾沾自喜，但他并不觉得自己误入歧途，因为他毕竟是完全为教会堂区任务忙碌，为光荣天主工作，为灵魂的利益效劳。其实不然，他享受自己个人的成就，远远超过了为天主的光荣，而且洋洋得意地在工作中自得其乐，还自夸所有一切都是为了天主的荣耀！可是，等到他满足了自己的心愿，和他人性的渴望之后，为时已晚，他已经泥足深陷了；他还举心向天主抱怨道：他确实渴望事奉祂，更竭尽全力光荣赞美祂；仿佛他可以怀着世俗的尘念动机，为天主做美善的神圣工作；殊不知，他忘却了整个问题的重点就是：我们务要洗净心灵，超脱对一切世俗受造之物的爱恋，以天主来充满自己的内心，因为我们的灵魂只有在天主内才得到安宁（咏 62：6）。

他最有把握正确地判断自己，是否真正充满天主，最佳的途径，就是扪心自问：倘若自己立刻被派遣，离开这愉快舒适的住所，到穷

乡僻壤去向贫苦的农民传教，那时他的心情又如何呢？他是否心甘情愿地离去？假设他决心毅然离开，是否还渴望再回来，欣赏那些令他离去时伤心、依依不舍的事物呢？在贫困地区工作时，他是否还会缅怀往日无限美好的京华风光，而黯然神伤吗？果真如此，这就是清清楚楚地显示，他尚未舍弃所有的尘世事物。有些人或许会说：“其实，我并不重视这些事物！”即使是这样，但他们依旧在这些事物中，寻求满足，爱恋它们；因此，真修行人务必小心谨慎，要完全彻底避免堕入这种陷阱。

这完全要看看你，生活在远离文明中心，完全孤立的贫苦村庄，是否毫无一丝厌恶之心，而且还找到了天主？然而，即使你有足够的修养，宁愿舍弃最大的城市，选择默默无闻的小乡村，也不要以为一切平安无事了；也许在最偏僻的地方，如果你不喜爱内修生活，你仍会找到各种外在的方法，来满足你的私爱心；譬如某些好奇的学问研究，就足以转移你的注意力；而你昔日所阅读过的一些印象深刻的篇章，也会浮现在你脑海中，充满你的心灵和理智，令你沉迷。真正彻底舍弃所有世俗事物的灵魂，她心中朝思暮想的，就是天主，这是她唯一的安慰和喜悦，她的起心动念，行住坐卧，都是为了取悦于天主。归根结底，我们并非谴责所有一切的外在工作，只要它们符合个人的圣召和职务。我们所责怪的，是那些完全不考虑到天主的旨意，纯粹为了满足自己天性倾向的行为。因此，要完全彻底地空虚自我，心中无物，确实并非易事；但是，这正是真正天主子女的十字架考验；她们千辛万苦，竭尽全力，经过长期的克己苦行锻炼，最终战胜自我，迎得天主的仁慈莅临，居住在她们心里，占据了她们整个心灵，使她们充满神乐喜悦，令她们除了在天主内，无法在任何其它地方，找到幸福和憩息。

第五章 不求私利而全心奉事爱慕天主

【默想】“不求任何利益，而专心致志地事奉爱慕天主的人，在哪里可以找到呢？”（B.2：C.11）。

问：我们应该在哪些方面，完全不寻求任何利益，而衷心事奉爱慕天主呢？

答：我们要全心全意，唯独为了取悦于天主，完全不为自己的私利着想，去做祂要求我们做的任何事情。

我们的作者说，这种无私事奉爱慕天主的灵魂，寥若凤毛麟角；因为尽管世上有许多人，自称忠心耿耿地事奉天主，但他们可以分成三类。第一种人纯粹为了自己的利益、救赎、和永恒的幸福。第二种人被美德的魅力所吸引，而且他们的理智教导他们，受造物应当服从造物主。第三种人完全因渴望取悦于天主，她们对祂有那么崇高的尊敬崇拜，祂的无限伟大尊严，驱使她们心甘情愿地挚爱侍奉祂；这种思想精神，鼓舞激励她们，点燃她们炽热的心火，给予她们力量和勇气，竭尽全力亲近天主，令她们深刻明白，祂是无限美善、和蔼可亲的，祂对世人的慷慨仁慈，完全出自祂神性纯洁的圣爱。

热那亚的圣女加大利纳（St. Catherine of Genoa）说：最完美的爱情，就是丝毫不顾虑自己的利益，而尽心尽力为天主做事；就像“富于慈悲的天主，以祂无私的圣爱宠爱着我们。”（弗 2：4）。因此，一个灵魂对天主有纯洁的爱情，就像天上诸圣众一样，完全没有想到他们事奉祂，会得到什么恩赐；他们尽心竭力做该做的一切，只想到祂所许诺的永恒幸福，那就是与祂亲密无间地结合共融；这种灵魂有三种不同的境界。

一、第一种境界的人，完全不顾自己的健康性命、荣誉地位、或平安宁静，让天主上智安排一切，随意处置自己，不管发生什么事情，她全心全意只渴望和寻求天主的光荣。圣方济各沙勿略（St. Francis Xavier）就是从这个意义上去理解我们救主的训诫：“谁为我的缘故，丧失了自己的性命，必要获得性命。”（玛 10：39）。他认为我们应当为了基督，不辞千辛万苦，不惜冒着沉船海难、身遭酷刑、甚至死亡等各种危险，而且完全没有想到自己在冒险。

二、第二种境界的人，甚至忽视圣宠的恩赐，和自己善行的功德；她把自己完全交给天主的慈悲圣爱（咏 145：8），但心里根本

不在乎这一切，并非蔑视它们，而是决心唯独想到天主，彻底弃绝自己（路 9：23），浑然忘我；她心中完全不在乎事奉天主所获得的赏报，绝不会因奖赏而喜悦，或为了恩赐而遵从祂的旨意。然而，我们不要以为她完全忽视这些灵性的利益，恰好相反，她非常谨慎地保持和努力增进它们，但并非为了自己的私利，而是为取悦于天主。她一心一意以我们的主为她唯一的净配，以如此温馨和高贵的挚爱，热切爱慕祂，她内心所有的愿望和感情，只有一个目的，就是讨祂的欢心；这也是她勉力实践所有善行美德的最强大动机。

三、第三种境界的人，甚至将自己的永恒救恩，完全交托在天主的手中；她绝不杞人忧天，庸人自扰；绝不去寻求和渴望知道任何事情，除非是天主所乐意向她揭露的事情；因为她无私和忠贞地挚爱祂。这与那种该受谴责的、狂妄自大的情操，截然不同；尽管与那些最伟大的圣人们的精神，背道而驰，因为他们都畏惧天主的审判（希 10：27）；这也并非违背我们救主的训诫：“我告诉你们，你们应当害怕这一位！”（路 12：5）。因为她唯独专心致志地切实努力履行最大的，也是最重要的诫命：“你当全心、全灵、全意地爱天主，你的上主。”（玛 22：37-38）。圣若望宗徒说：“完美的爱情能驱逐所有一切的恐惧。”（若一 4：18）。因为心怀恐惧的人，当然想到自己，和威胁到他个人的灾害。这样的思想并非毫无用处，它们对我们都有好处，必须在需要的时候善于利用；因为人的天性软弱，必须竭尽全力，利用一切有利条件，防止自己堕落犯罪。然而，当灵魂完全自由的时候，她唯独渴望天主；她心中对祂燃起熊熊的炽热爱火，激发起她如此坚定深邃的信德心，任何事物都不能令她恐惧！

这种情操使许多圣人圣女们，说出一些令人惊讶的话。圣女大德兰（St. Theresa）宣称，她不害怕死亡，因为她知道，死去之后，她会落入她最挚爱的天主手中。另一位圣女，左手高举一把火炬，右手捧着一大罐水，宣称她要烧掉天堂，熄灭地狱之火；好让她从此以后，不再想到天堂或地狱，唯独想到对天主的爱情，以便她仅仅因祂的仁慈恩宠，而真挚地奉行祂的旨意，忠心耿耿地侍奉祂。创立耶稣会的

圣依纳爵 (St. Ignatius) 曾说：假如他看到天堂敞开，他可以自由进去；但天主建议他继续留在人间，为祂最高的权威服务，完成一些神圣的任务；然而，这样他必须冒着自己灵魂丧亡的巨大危险；即使是这样，他也会毫不犹豫地立刻选择后者，虽然非常危险，他也不愿意放弃这么良好、能光荣赞美天主的机会。

我们确信无疑的是，一个以自己的整个生命和所有的心力来挚爱天主的灵魂 (弗 6 : 24)，肯定心甘情愿为祂最微小的利益，而放弃所有天堂的光荣幸福，至少在一段时间内，因为她要感谢祂所赐给她的一切恩典。那些心中对天主燃烧着纯洁和神圣爱火的灵魂，委身事奉主，让祂的上智随意决定她们的命运，无论是永恒的幸福或苦难，她们都甘之如饴；她们温馨地憩息在祂内，她们内心没有别的意念，一心一意只想到该如何承行祂最神圣的旨意 (若 7 : 17)。但是，我们应该到哪里去找，像圣依纳爵 (St. Ignatius) 所说的这种灵魂呢？她们死于自我，弃绝自己，唯独心系天上之事，而不思念世俗之事 (哥 3 : 2)，永远满怀热忱地衷心事奉主 (罗 12 : 11)。我们可以大胆地说，她们确实屈指可数，弥足珍贵啊！因为能够在万事万物中，为了天主的荣耀，尽全力克己苦修，而不惜弃绝所有的世俗事物、牺牲自己的荣誉地位、甚至自己的性命的灵魂，更是绝无仅有了！

要修行达到这种崇高的境界，唯一正确的途径，就是彻底忘却自我，同时完全不顾自己的舒适安乐、荣誉声望、身心的憩息；无论发生什么事情，遭遇顺境或逆境，都默默地接受。不管在什么样的境遇里都要选择爱情，通过纯朴的爱情，将这一切全委托给天主，我们便可以圣化一切。这只能通过习以为常的自我弃绝，经常向天主表示，我们一心只渴望拥有祂，别无所求；绝对不可被尘世的欲乐、或世人的赞誉、或人间的荣华富贵，冲昏了头脑，而沉醉于其中。

有些人被错当成有灵修精神的人；因为他们自称有修养，而且他们的言谈举止，俨然像个德行高尚的谦谦君子；但是他们的意向并不纯洁，堕落人性的情欲混杂其中。譬如他们被派遣到某地方去，为拯救灵魂而努力工作时；他们便立刻以为自己在那里颇有名望，因为他

们结交了许多朋友，受到大家的爱戴和尊敬，显然获得成功，事事都一帆风顺。这种满足感使他们沾沾自喜，激励他们热心工作，更助长他们自尊自傲的私爱心。其实，他们应当只喜爱十字架、屈辱和蔑视，唯独依恋信赖天主，谨遵祂的旨意，只有看到天主受到光荣赞美时，才感到欣慰喜悦；当他们受到赞美时，便应当立刻将这一切归功于天主，将所有的荣誉全归于祂，不敢分享丝毫光荣，或渴望去享受那种，令骄傲的灵魂喜悦的满足感，以免玷污他们纯洁的心灵。

第六章 寻求天主切勿寻找自己

【默想】“你若寻找自己，却也找得着；但是，为你有无穷的害处。”
(B.2 : C.7)。

问：寻找自己究竟是什么意思呢？

答：没有别的意思，正如之前我们多次说过的，就是寻求我们自己的私利，和低劣的尘世间利益，与天主的恩宠毫无关系。因此，大多数浮躁的灵魂，仍被世俗精神迷住了心窍，不明白力求德行完美是什么意思，只会追求那些能够满足自己感官欲望的事物，从中获得喜乐。这种过度热爱享受欲乐的嗜好，使他们日夜忙于寻求这个人世间虚荣的享乐，对于其它一切反而毫无兴趣；他们只谋求自己的事，而不谋求救主基督耶稣的事（斐 2 : 21）。

问：我们找到自己究竟是什么意思呢？

答：我们就像那些热爱享受欲乐的人一样，感觉到自己的贫困和悲惨境况。我们因远离了天主，找不到丝毫安慰，由于想从受造物找到乐趣，结果得到罪有应得的惩罚；因为我们枉费心机，去寻求我们所渴望的世俗事物，结果徒劳无功；就像在干旱风沙地区寻找水源来解渴，同样异想天开。人天生都渴望得到真正的幸福，但若想找到它而无需走出自我，那是自欺欺人；这种人得不到他们所追求的美好事物，取而代之的是脆弱空幻的受造物，永远无法满足他们的私爱心。如果

他们不寻求天主，却去寻找自己；那么，他们将在那里找到什么呢？他们将找到三件不幸的事情：艰难、痛苦、和贫困；艰难夺去他们的平安，痛苦夺去他们的喜悦，贫困夺去能令他们心满意足的一切。

一、人的自然天性喜爱平安、快乐和富足；那些心灵充满天主的人，在祂内拥有这一切，因为祂就是所有美好事物的根源。至于那些被情欲所蒙蔽和支配的人，他们在万事万物中寻找自己，而不是在自己内心寻求天主；他们虽然表面上获得一些世俗的益处，但却立刻陷入上述三种不幸的困境中；首先是艰难困苦。譬如一个人喜欢平安宁静地生活，当然爱居住在没有烦恼困扰的地方。他就像一个筋疲力尽、昏昏欲睡的旅客，急需一张舒适的床，安静地睡个好觉。凡是要在自己内寻求憩息安宁，而不是在天主内的人，永远都得不到平安。因此，圣奥斯定（St. Augustine）说：“主啊！除非憩息在祂内，我们的心灵永远得不到安宁。”当我们榨干了甘蔗的甜汁，剩下的就是干燥坚硬的渣滓。同样地，一旦天主远离一个灵魂而去，不再亲近支持他，我们可以说他失去了所有美好的一切，立刻变得干枯坚硬，顽固不化；他只剩下自身的虚无，一无是处，再次失足跌倒。

因此，最重要的就是，当他所热爱的、是他精神寄托的事物，被剥夺殆尽时，他便陷入无数的烦恼困惑中。因为这时，他看到自己失去了所有的支持，和一切感官的欲乐，他伤心得悲哀哭泣，无人能安慰他。圣奥斯定（St. Augustine）说：“谁远离天主以后，必定堕入荆棘丛中，饱尝累累创伤的痛楚。”一个完全信赖国王的宠爱和保护的人，恃宠而骄，一旦失宠，他得不到王室的佑助和支持，只能倚靠自己的时候，就感到非常艰难面对这种困境。因为他既然一无是处，又能够在自己内找到些什么呢？他只有两条路可走：或者倚靠围绕在他身边的受造物，或者信赖天主的仁慈恩赐，只要他委身将自己完全交托给祂，祂必欣然降临憩息在他内。如果天主和受造物都舍弃他，他便会心慌意乱，手足无措，不知如何是好；就像身处斗室，家徒四壁，空无一物，他只能孤零零地独自睡在坚硬的地板上。

二、但总而言之，热衷于寻找自己的人，在自己内究竟能找到些什么呢？没有温馨甜蜜，只有辛酸痛苦！古希腊哲学家亚里士多德（Aristotle）说：“肉类应该有香甜可口的味道，经验显然告诉我们：没有人喜欢苦涩的食物。”现在不寻求天主，而寻找自己的人，他们的命运就是辛酸苦楚。譬如一位女士，经常与地位显赫的上流阶层社会人士为伍；倘若她是在他们之中做些有意义的善事，当她离开他们时，就会感到心满意足；但是，如果她要自我炫耀，博取人们的尊敬，必定大失所望，结果是自取其辱；因为天主会让她遭受人们轻蔑的耻笑，或者令她不觉失口讲些不合时宜的话，当场出丑，简直羞愧得无地自容；因此使她回家之后，感到非常难过。对于被虚荣自负的情欲所支配的人，还有什么比这更羞耻的事情呢？但是，她的烦恼痛苦从何而来呢？来自她寻求自我私利、和满怀骄傲自大的心灵；因为她一时的口不择言，或者他人用轻蔑的语气对她讲话，甚至用尖酸刻薄的话，对她冷嘲热讽；这些场景不断地涌上她的心头，就像一把利剑般，深深地刺痛了她的私爱心，经常令她伤心得忍不住泪流满面。

这就是充满私爱心的灵魂共同的弱点；凡是必须面对公众演讲、或者喜欢受到人们高度赞扬的人，总是有自寻烦恼的危险；因为如果他们失败了，或者其他人讲得比他们更动听，更受欢迎的时候，都会令他们十分悲痛。然而，倘若他们唯独重视天主的光荣，唯愿中悦祂的圣心，他们的心灵就能够平安宁静。正如我们的作者所说的：他们若寻找自己，肯定也找得着；但是，为他们有无穷的害处（B.2：C.7）；而且，没有什么比他们的虚荣心，折磨得他们更痛苦。野心勃勃的人、贪得无厌的人、和骄奢淫逸的人，在世上多么不如意，多么烦恼愁苦！他们的灵魂总是有些创伤，心中总有些苦涩辛酸；因为如果他们成功了一次，就会失败一百次！这就是那些寻找自己，而找到自己人，所得到的凄凉下场；因为在他们自己那里，别无他物，他们只能找到缺点、恶习、和罪孽，它们的根源和后果同样苦涩。这些后果总是令他们痛苦不堪、心情恶劣、陷入深沉的忧郁悲伤之中；这一切只能归咎于他们寻求自我利益的缘故。至于完美圆满德行的最大

优点，就是彻底弃绝自己（玛 16：24），浑然忘我，完全消失在天主内，自然无忧无虑。

三、不能自我克制、克苦修行的人的第三种烦恼，就是贫穷困苦。他们心中的欲壑难填，唯独恐惧空虚，这导致他们热切渴望拥有，那些能够令他们称心如意的尘世事物。犹如一个经过整天长途跋涉、筋疲力尽的旅行者，结果最怕发现自己一无所有。同样的事情发生在那些爱惜自我的人身上，因为他们远离了天主，得不到祂恩宠的滋养和安慰，孤立无援，仿佛身陷贫瘠的沙漠土地；就像狂风不能充满器皿一样，人不能以自我来充实自己，因此他们依旧是赤裸裸的，感到贫困空虚。但是，我们在天主里面，总是可以得到我们所需要的一切（斐 4：19）。天主永恒的智慧是取之不尽、用之不竭的宝藏（罗 11：33），什么是永恒的智慧呢？就是灵魂所拥有和享受的天主本身啊！她不禁赞叹到：“富贵荣誉，恒产正义，都属我有。”（箴 8：18）。一个完全属于天主的人，怎么能不欣喜若狂呢？因为她灵魂的所有官能，都拥有天主，享受祂的温馨甜蜜，尤其是她的理智和意志，其它任何受造物都不能满足她的心灵。除此之外，凡是全心全意寻求天主的人，祂都非常高兴赐给她们丰沛的恩宠。祂以食物的形象将自己赐给她们，滋养她们的生命成长，因为她们需要食物来生活；祂以各种各样的衣服和住所形象，来照顾她们。祂就是她们的财富，她们在祂内找到智慧的明灯，以及令纯洁的灵魂在尘世喜悦的幸福神慰。

倘若一个人不寻求至尊至高、无限美善的天主，一心只追求虚幻短暂的尘世利益，那么，他会获得什么呢？除了内心的痛苦、徒劳无益的幻想、罪恶的习惯、和永无止境的贫穷饥饿以外，他们孑然一身，两手空空，孤苦零丁。他们在世间的辛勤劳苦，无法找到任何能够满足他们欲望的事物。他们渴望得到幸福，但却妄想在人世间苦苦寻求，而永恒的幸福却在天堂。如果他们在幸福的所在地寻找，而且一心一意只爱慕天主，谨遵主旨，委身事奉祂；祂便会把自己赐给他们，他们便会感到心满意足。然而，天主眼看他们贪恋寻求自己的私利，就让他们陷入贫苦不堪的困境中；因此，他们最终死于身心的贫

穷和饥饿中。事实上，那些寻找自己的人，终生是如此贫乏穷困，世上无人比他们更可怜；而另一方面，那些弃绝自己，全心全意归向天主，衷心事奉祂、遵守祂的法律、恪守祂的诫命的人（列上 8：61），获得如此丰厚的恩宠奖赏，世上无人比得上他们。

第七章 谦卑爱主使人获得神光启示

【默想】“你若单倚靠自己的理智才干或勤勉刻苦，而不顺服于主耶稣基督（斐 3：21），你必定迟迟难得天上的神光启示。”（B.1：C.14）。

问：谁能够获得天上的神光启示呢？

答：获得天上神光启示的人，凡事都知道它的起源真相，而不是单靠它的效果。她在自己心中有真理之光，与那些只经过与人沟通交流或自己思考推理，而获得知识的人，截然不同。虽然后者对于事情的真相，既非蒙昧无知，也没有判断错误；但是，前者却如天主直接教导一样，看清事情的本来面目，没有阴暗乌云蒙蔽心智，没有被人性错误理解的虚幻灯火所误导，因为人性之光有时光明正确，有时却黑暗而歪曲事实。

天主是在灵魂虔诚的祈祷默想中，将最纯粹的神光传达给她们。这神光具有这个优点：它明确地向灵魂彰显，照亮灵魂心中最黑暗之处，令她们清楚地看到自己的瑕疵和罪恶，从而融化她们坚硬的心，使灵魂心中满溢良善谦卑，凡事都能服从她们的长上；但是，对于受神光启示所领悟的事物，即使长上反对，她们也仍然深信这启示来自于天主；而且她们容光焕发，神魂超拔，显出蒙天上恩宠启迪的迹象。通过这神圣的光芒，尽管只是“永恒智能”的一道亮光；但已足以使灵魂清楚明白，所有一切与她救恩有关的道理，以及如何实践基督徒的美德；而且有时还使她们理解许多伦理道德和自然界的道理。这特殊的神光帮助消除她对自己或他人行为所有的疑虑。能够达到这

种灵修境界的灵魂，我们才能够说她真正蒙神光照亮了。

问：什么会使她不配得到天上的神光启示呢？

答：首先是恶习、罪孽、私爱、和恣情纵欲。但是，我们现在暂时不讨论这些事情，我们将深思那些甚至会障碍有灵修精神之人的问题。我们的作者说：他们因过于信赖自己脆弱的理智和有限的才能，使他们得不到天上的神光启示。

世上有许多人满怀善意，具备真正的德行；但他们过分相信刻苦学习，研究及探讨宗教理论及奥秘，所获得的知识。因为毕竟他们都渴望光荣天主，所以祂也乐意光照启示他们的理智，让他们明白这些道理；但是，他们却太看重这种学识研究，甚至无法想象有任何东西比这更美好。然而，天主最纯洁的神光，只传递给祂最忠贞的仆人；这绝对不是钻研学问，或思维推理所得到的结果；虽然开始时，研究推论有所帮助；但神光纯粹是天主恩宠光照启迪的结果，是灵魂在专心致志地祈祷默想，或做其它内修的热心神工中，所领受到的真理。《师主篇》书中充满这样的道理，我们的作者反复指出，从天而降启迪的智慧，与世间学者的知识，截然不同；后者来自人类本身，前者唯独来自天主；而且更明确地说：天主“能光照启发谦卑人的理智，使她瞬间豁然贯通，彻悟永恒的真理，真是胜读十年书。”（B.3：C.43）。

然而，有许多饱学之士，在很多方面确实值得我们称赞；但他们却自以为是，固执己见，对于任何与他们不同的见解，则深表怀疑，甚至认为无关紧要。事实上，圣人圣女们从天上神光所获得的超性真理，永远胜过我们经过漫长艰苦的默想沉思、或博览群书，所领悟到的道理。固然，我们并不否认，用理智和勤奋来研究理解信仰的真理，确实对我们大有益处。因为灵修的初学者，和身陷神枯困境的人，都必须运用推理和思考能力，走上正确的灵修途径；圣女大德兰（St. Teresa of Avila）更强调：不仅初学者需要它们，那些在灵修道路上稍有进步，甚至德行最完美的灵魂，都需要它们！

然而，精通灵修的大师们都同意圣人们常说的：通过静观默想所

获得的超性光明，比通过学习研究所得到的更好。有许多人，重视人性的推理，胜过天主赐给最伟大圣人的恩宠光照，因此他们永远不能彻底领悟天主的真理；无论他们经由人性理智得到的任何益处，他们都必须牢记：直接来自天主的明悟，才是最好的，因为这是祂的恩宠佑助，而且是我们通过默观深思，通过学习得来天主的真理。

问：我们该如何获得这对灵魂大有裨益的天主神光启示呢？

答：惟有通过超性美德，使灵魂完全顺服基督，充满永恒的智慧；正如我们的作者在其它地方所说的：“她们充满了永恒的真理，爱火炎炎，永炽不熄。”（B.3：C.58）。圣保禄宗徒指出，使我们与基督结合的圣爱：“是远超人所能理解的”（弗3：19）！因此，我们必须将自己的理智，完全交托给我们神圣的主，好让我们对祂的挚爱，充分发挥作用，圣化我们的理智学识。

我们可以通过两种方法，让超性神光充满我们的心灵。首先是通过默想、祈祷、和阅读灵修书籍，学习超性知识，将它深深地铭记在我们的记忆中；其次是以坚强的意志力，督导自己的理智，以谦卑炽热的爱火，紧紧地依恋着天主，与祂亲密无间地结合共融。这后者并非自然天性，而是超凡入圣的途径，因为人们通常并非通过这种方式，来获得超性的知识；然而，她一旦踏上这条道路，她的心灵对天主熊熊燃烧的爱火将照亮她的理智，令她彻悟许多崇高奥秘的超性真理。圣多玛斯（St. Thomas）和圣博纳文图拉（St. Buonaventura）就是这样在十字架下，比他们向教会圣师们请教，学到更丰富的超性学识道理。

我们作者的意思是，一个人若全心倚靠他自己的智慧和推理能力，就绝对得不到来自天上的光照，或者要经过长久时间，才获得默感启示；他若要尽快得到这殊恩，就必须尽快将自己的理智，完全交托给救主耶稣基督的恩宠，因为唯独祂能够使他获得圣人的智慧，正如我们的作者所说的：“来自天上默启的道理，比用理智辛勤苦学推论出来的道理，高贵得多。”（B.3：C.31）。

问：我们应当在哪些方面实践这个教导呢？

答：我们应当在三方面切实地付诸实践。

一、首先，我们必须深信，虽然辛勤研究学问对我们有益，但天主的神光启迪给我们更大的益处，远远胜过我们自己的努力。这样的思想会令灵魂特别蔑视，并且极端不信任自己的智慧；那些自认为他们无所不知的人们，当然对我们的这种观点不以为然，但愿他们好自为之！

二、其次，我们无论在祈祷默想或研究学问的时候，都必须自我谦卑，让来自天上的光照启示指引我们。因此，我们在天主面前这样自我贬抑，非但不会削弱我们的智力，或令我们无法学习；恰好相反，这使我们的头脑更加敏锐，理解能力更透彻。

三、最后，无论我们的学习有任何进步，都必须习以为常地，将自己所学到的一切，完全奉献给永恒的神圣智慧，而且深信，我们的知识全来自天上，不仅是关于超性的事物，还是普遍的真理。除此之外，我们必须谨慎提防，绝不给予我们的心神太多的自由，避免精神涣散而胡思乱想，务要使它持之以恒地依赖天主的恩宠，好让我们永远只遵从热爱天主的原则做任何事情。我们因此更注重灵修，即使专心研究世间的学问，也不会失去天主的恩宠，就像可敬的凯撒巴罗尼斯（Venerable Cesare Baronius）、真福贝拉明枢机主教（Blessed Cardinal Bellarmine），以及教会古今无数的圣师们那样，坚持不懈地忠于恩宠，因此他们的圣德与他们的学问，同样崇高显赫，名垂青史。

第八章 真心爱耶稣不寻求尘世的感官欲乐

【默想】“真心挚爱耶稣，真心勤修美德的人，宁愿遭受严峻的考验，为基督的缘故吃苦耐劳，不愿意依靠人世的安慰，不愿意寻求感官的欲乐。”（B.2：C.9）。

问：什么是依靠人世的安慰呢？

答：不仅是接受世人的安慰，而且热烈地追求慰藉，沉醉于其中；像一个为饥饿所逼迫的人，扑到食物中，狼吞虎咽，控制不住自己的食欲。我们将详细讨论，如何避免陷入这种错误的精神状态中。

一个真正有灵修精神的人，而且坚持遵从天主的旨意，无论在任何情况下，从天上获得什么恩宠，永远只以美德来支持自己，而且只做天主要她做的事情，因为她深信，这样才是真正寻求主耶稣基督，否则便是谋求自己的事（斐 2：21）。倘若她不幸因天性的反复无常，或强烈的诱惑，失去这种支持，从完美圣德的巅峰，失足掉下来，必定深陷滚滚红尘中。然而，如果她有坚定不移的意志力，唯独以对天主的挚爱，来支持自己，以天主为她唯一的追求（咏 73：25）；她会舍弃自己所有的利益，将自己的理智和意志，甚至圣神倾注在她心灵的一切神慰及神乐，全都奉献给天主；但她并非拒绝领受圣神的恩赐，因为她深刻明白，有时她确实需要它们，或者至少它们对她大有裨益，能够令她更热切地挚爱天主，深深体会到祂的甘饴圣善（咏 34：9）；然而，她非常明智谨慎地为人处世，很少依赖这些安慰和感官的喜悦；因此，当她完全失去它们的时候，仍旧能够保持心灵的平安宁静，绝不会灰心丧气。可是，当她感觉到自己的虔诚热忱减退时，她便害怕这是自己对天主不够忠心的缘故所致，此时她便会不寒而栗，万分悲痛，立刻全心全意地投奔天主，恳切地祈求祂的仁慈恩宠佑助。

相反地，一个心火既不冷也不热（默：3：16），德行不完美的人，则不明白什么是朴素纯洁的爱情，却尽情享受这些短暂转瞬即逝的喜乐安慰；因此，当天主考验他，就像祂经常考验祂最心爱的灵魂那样，夺去这些神慰喜悦时，他就大受打击，烦躁不安，困惑迷惘；他无法忍受，便渴望他唯一的避难所，那至善的天主，赶快来拯救他。然而，当我们的主认为可以再次眷顾他，赐给他慰藉时，他随即陶醉于其中，忘了自己的真面目（雅 1：24），因为他人生的最终目标，不是为了取悦天主，而是满足自己虚荣的私爱心。他一心只想到

享受他所获得的感官欲乐和舒适安慰，他的心意全寄托在这些享受上面。其实，他应当效仿有圣德的人，当她们充满灵性上的喜悦神慰，即使感动得热泪盈眶时，她们立刻把这一切置之脑后，或者只想到感谢赞颂上主的美善仁慈（咏 107：1）；因为她们唯独想到天主，一心一意直奔向祂，契合天主的旨意，只愿意做祂所喜悦的事情。

问：那么，我们该如何实际地做到这些呢？

答：就是举心向天主，唯独为了天主而真心诚意地爱慕祂；这种无私的爱，会引导我们在人生旅途中，勇往直前；我们便会坦然面对任何苦难和艰辛，甚至热切地渴望遭受磨难考验；因为我们只为挚爱天主，虔诚恭敬地事奉祂，别无所求；这才是真正纯朴正直的心灵。

当灵魂尚未完全超尘出俗，她自然天性的堕落重力，与她根深蒂固的恶习，狼狈为奸，会阻碍她举心向主，反而吸引她转向寻求自我私利；因此，使她厌恶任何她得不到舒适安慰和个人利益的地方；她会紧紧地抓住使她喜悦的事物，沉迷于其中。于是，天主赐给她作为拯救她灵魂的恩宠慰藉，反而成为毁灭她的“陷阱”（咏 69：23）。相反地，倘若她能够彻底摆脱所有对尘世的眷恋感情，唯独举心瞻仰天主，她别无所爱，只挚爱祂；那么，除了天主，谁都不能令她感到欣喜；她会欣然领受，并珍惜善用祂所恩赐的圣宠，但却不会贪恋执着它们。

这是很难做到的，因为完美成全的圣德就在于这一点：那就是灵魂一心一意只是寻求天主，她不但舍弃所有的受造物，唯独选择她的造物主，而且实际上，除了渴望追求祂以外，她别无所求（咏 73：25）；她什么都不关心，只要忠心耿耿地挚爱祂；她毫不犹豫地舍弃所有尘世可见的虚幻事物，直到她找到那神圣崇高的目标，并且开始尝到那不可言喻的、朴素纯洁的仁慈圣爱（咏 107：8）。她因此懂得不该从表面上看天主，我们敢这么说，她看到祂的圣心深处；她不让神慰带来的无限喜悦冲昏头脑，她的决心和意志依然坚定不移，无论在任何情况下，心灵安如泰山，岿然不动；她绝不像那些软弱、德行不

完美的灵魂那样享受天主的恩赐，而不是天主本身。

其实，当她养成真正的神贫精神（玛 5：3），就不难获得这种纯洁无私的圣爱。那时，她就能够享受到所有天主所赐的恩典和喜悦，无论是自然人性的，或是超性圣洁的；她都能正确地善用它们，所以不会减少对天主的圣爱，反而使她对祂的爱火炽热燃烧；因为在这种情况下，她依旧保持超性的完美中立境界（注：perfectindifference：指宗教灵修上一种积极的态度，全心全意要忠心耿耿地承行天主的旨意，跟随上主的安排来生活），对于尘世的美好事物和生活的欲乐，完全无动于衷，犹如已经死去；即使当时她享受到它们，仍然很乐意完全舍弃它们。她总是宁愿舍弃荣耀和快乐，选择十字架和耻辱；因为她渴望这样使她与救世主结合得更亲密无间，她只深情地眷恋祂、和热烈地挚爱祂，以拥有祂而自豪。

第九章 圣体中的主耶稣是贵宾、伴侣、朋友和净配

【默想】“幸福的心智、有福的灵魂啊！你竟有如此荣幸，能以虔敬的心怀，来领受你的上主天主，因此充满神乐喜悦！啊！你所迎接的上主，是多么庄严伟大；所款留的贵宾，是多么和蔼可亲；所领受的伴侣，是多么悦人心意；所接待的朋友，是多么诚挚忠信；所亲爱的净配，是多么俊美尊贵！你渴望和挚爱祂，远远超过任何人！”（B.4：C.3）。

问：对于义人，我们的主在圣体圣事中，彰显那几种不同的德能呢？

答：就是我们的作者所指出的四种德能：贵宾、伴侣、朋友和净配。然而，我们必须理解，我们现在所讲的，并非祂通常在义人心灵所发挥的德能；而是一种格外特殊的德能，是祂在圣体圣事中，让善领圣体的灵魂，荣幸地与祂亲密无间地默契共融。虽然凡是蒙受天主宠爱的义人，当之无愧地领受祂，都享受到祂作为贵宾、伴侣、朋友和净配的德能；但唯

独那些圣德崇高的纯洁灵魂，才有特权与祂亲密地交谈，在非常殊胜的境界感受到祂的亲切临在，这是其他人所无法享受到的。她们感觉到祂以贵宾身份降临，憩息在她们心灵中，不会再离开；祂像个心爱的伴侣般甜蜜温柔、不断地与她们情浓意切地交谈；祂又像个知己朋友不停地赠送她们恩典；祂更像个神圣的净配温馨地拥抱着她们，以千万种温情无微不至地关爱她们。

我们在别处提到过，我们今生的真正幸福，就是在纯洁淳朴的挚爱中，与天主结合共融；这虽然只能发生在天主旨意所安排的情况下，但却特别在圣体圣事中；因为正如一位伟大的神学家所说的：“在这里我们完成奥秘的灵性婚姻！”

一、我们因此说，灵魂在圣体圣事中，不仅凭着信心，而是凭着朝气蓬勃的信德，与主耶稣基督结合共融。她那蒙受恩宠光照的信德，使她确信无疑，她的心眼看见憩息在她心灵的贵宾；她竭尽全力享受祂恩赐的这份幸福神乐，犹如圣人在天上亲见祂的圣容一般。她觉得祂真正在她心中，切身体验到祂，令她的喜悦不仅充满她所有的官能，并且满溢而渗透她的身心。她因此领悟和感受到我们救主的许诺：“谁挚爱我，我父也必爱他，我也要爱他，并将我自己显示给他。”（若 14：21）。她有如此令人信服的证据，使她不禁高兴地喊道：“天主与我同在！耶稣就在我心中！”因为她记得基督曾经告诉我们说：“谁吃我的肉，并喝我的血，便住在我内，我也住在他内。”（若 6：56）。还有什么比这更可靠、更有力的保证，仁慈圣爱的天主的确莅临我们的心灵中呢？她最后更体悟到祂的话多么有力量：“谁热爱我，必遵守我的话，我父也必爱他，我们要到他那里去与他同住。”（若 14：23）。祂确实通过圣体圣事的圣宠，降临住在灵魂内，祂就是这样与她亲密地结合；因此，倘若祂并不在世界任何其它地方，祂必定住在她心中。难怪我们的作者惊叹道：“所款留的贵宾，是多么和蔼可亲呀！”（B.4：C.3）！

二、然而，灵魂不仅迎接祂这位可爱的贵宾，而且拥有祂这位亲

爱的伴侣；需知，所有妥善领圣体的人，都渴望获得这个恩宠。那些我们的主乐意与她们亲密结合共融的灵魂，不仅有祂憩息在她们的心里，而且享受与祂默契交谈，成为祂的知心伴侣。这就是圣若望宗徒恳求激励所有基督徒，应当生活在光明中，过纯洁圣善的人生，所许诺的天主恩宠：“我们把所见所闻的告知你们，为使你们也同我们相通相融；原来我们是同圣父和祂的圣子耶稣基督相通相融的。”（若一 1：3）。因此，她们总有独一无二的祂，与她们亲密交谈，可以向祂倾诉衷肠，有疑虑时向祂咨询；她们永远不会感到孤立无援，因为她们有基督这位亲切可爱，悦人心意的伴侣，与她们亲密谈心。这种甜蜜温馨的圣体圣事，令她们永远不会感到厌倦，因为祂每次都教导她们新的道理，恩赐她们新的光照启示；简而言之，祂让她们充满那么多的光明、喜悦、和智慧，使她们可以与其他人分享。

然后，她们感觉到圣宠的清泉，在她们的心中涌流；她们愉快地畅饮这在她们内，涌流不息的生命活泉，直到永生（若 4：14）。她们既然不再渴望尘世虚幻的幸福，一心一意只想与“永恒的智慧”结合共融，因为祂经由圣体圣事，恩赐她们丰沛的恩宠；拥有了这一位永不分离的终生伴侣，使她们总是心满意足，感到非常幸福！尽管有时祂会隐藏起来，目的是要考验她们是否忠心；但是祂必定会再回来，赐给她们更幸福的惊喜，以崭新出乎意料的仁慈恩宠，令她们更深刻地感受到祂的临在；简而言之，就是不仅使她们重获，祂离她们而去时，所失去的神慰喜悦，更引领她们进入一种更崇高的灵修境界，永远不愿再失去祂。

三、此外，祂不仅是她们的贵宾和伴侣，也是她们的朋友。作为她们的知己朋友，祂将自己毫无保留地奉献给她们，祂不满足于仅仅与她们亲切交谈，而且更在她们需要的时候帮助她们，仁爱慷慨地赐给她们许多恩宠利益；尤其是通过祂无限的圣爱，将祂苦难死亡的功德，赏赐给她们；将祂永恒的智慧，传达给她们；将祂神圣的美德，加持在她们身上；因此令她们越来越肖似她们的救主。

四、此外，祂不但与她们建立深厚真挚的友谊，更恩赐她们净配

温柔的抚爱，和无微不至的照顾；这更令她们的心灵燃起熊熊心火，在圣爱中神魂超拔，内心有一种超性境界，只可意会，不可言传，她们无法告诉任何人。这仿佛是神圣净配温馨的热吻，圣伯尔纳铎（St. Bernard）说，若要问这是什么，那是徒劳无益的；因为除非身历其境，才能领悟其中的奥妙；而且天主的浩瀚慈爱，与祂的无限伟大，同样不可思议。当艾斯德尔迎面看见薛西斯王坐在王位上，威严赫赫，她当即昏厥；国王赶忙走下王位，把艾斯德尔抱在怀里，直到她苏醒过来，又轻声细语地安慰她，亲热地称呼她妹妹。当国王温柔地抱住她时，艾斯德尔再一次晕倒；但这是由于国王的爱抚，使她感到难以言喻的兴奋喜悦（艾：15：8-16）。同样道理，有些虔诚热心的灵魂，领受我们救主的圣体后，因极端热爱天主，她们的感官功能暂时停止，心神游于物外，达到超凡入圣的境界；她们与天主合而为一（若 17：23），听到祂亲密的言谈，她们无法用语言来形容这些奥秘。

然后，她们天上的净配给予她们的浓情厚意，可说是无限的温馨甜蜜。虽然极其有限的个人生命，在浩瀚的宇宙间，渺小得如沧海一粟；但是，我们可以说，通过与圣体圣事中除免世罪的天主羔羊（若 1：29）亲密无间的结合共融，使人的心灵在天主内，成为不可思议的圣洁生命，远远超过天地间的任何受造物！然而，谁堪当领受这无限宏大的圣宠恩典呢？正如我们再三强调的，为专心致志地挚爱天主，她必须有勇气和毅力，摆脱一切受造之物，而且完全弃绝自己（玛 16：24）；她无论在行为、意志或情感上，完全放弃她所拥有的一切，不仅弃绝尘世的事物，而且放弃灵性的恩典；总而言之，就是舍弃所有一切，唯独依恋爱慕天主。灵魂达到这种最彻底丧失一切的洁净境界，她才配得上领受天主，而且圣化成祂。倘若一个人热爱一件无关紧要的东西，虽然他宁愿放弃其余所有的一切；他远远不如那个彻底舍弃一切的人；因为前者心有挂碍，仍被尘世事物所缠绕，而后者则无牵无挂，自由自在而无任何束缚！尽管受造之人本身有限，但她的欲望却无穷，所谓欲壑难填；当她能够无欲无求的时候，心灵纯洁无

瑕，一尘不染，她便能够领受那无限神圣美善、至尊至贵的天主。

我们必须承认，即使我们仍有微细俗事牵挂在心上，天主仍然爱着我们，不会与我们彻底绝交；但是，我们却不能完全享受到祂圆满的恩宠；祂不再来看望我们，不再吸引我们亲近祂，祂已经离我们远去；除非祂仁慈地以圣宠阻止我们离去，而我们也幡然悔悟，完全舍弃所有一切，将心中对所有受造之物的感情，驱逐殆尽，洁净心灵；我们必须这样彻底地弃绝自己，才能促使天主再次亲近我们，令我们达到上述的灵修境界。这就是为什么我们的作者说：“能够完全超脱尘世腐朽受造物的人，寥如凤毛麟角；因此，能行崇高默观的人，举世罕见，屈指可数。”（B.3：C.31）。我们并非要求人们都远离尘世，到荒漠、山林、或修院隐居起来；她们只需要舍弃对世间事物的感情和兴趣，别无所求，一心一意唯独热切渴望和寻求天主。

或许有人会问：为什么献身事奉天主的修道人士那么多，但达到崇高圣德境界的人，却寥寥无几呢？这个问题很容易回答：首先，我们要引用我们救主在《福音》中的教诲：“谁若愿意跟随我，该弃绝自己，背着自己的十字架来跟随我。”（玛 16：24）；然后，再引证我们作者的话：“在灵修的道路上，能够彻底摆脱一切尘世事物，超凡脱俗的人，寥若晨星！”（B.2：C.11）；而且，能够全心全意信赖天主，完全不为自己的事情精打细算的人，可谓绝无仅有（B.3：C.37）。

天主真诚和实际地，不仅愿意拯救世人，而且要促使人们，以挚爱与祂亲密地结合共融。然而，造物主与受造物之间，毕竟有天壤之别，使这种结合非常困难；天主那么伟大，人类那么渺小；天主那么崇高，人类那么卑微；天主那么圣洁，人类那么污秽。因此，天主与人类截然相反，要除去这相对的隔阂，人类必须善用天主无限的仁慈圣爱，要全心全意地热切爱慕祂，除了亲近祂之外，别无所求；而且不仅在心里这么想，还应当以坚定不移的意志力，在实际行动上，完全契合天主旨意，唯独重视天主，以及来自祂的所有一切。可惜世人往往只重视尘世的受造物，而且只在它们之中找到满足喜乐，不能全心全意、全意全力地挚爱天主（谷 12：30）；因此障碍祂与人灵的结合。

合共融。

让我们用作者的言词来总结上述的讨论：“一个人除了独一无二、无限无量、永恒的至善以外，若还有看得中的事物，他必是卑污下贱，不能离地高飞的人。因为天主以外的一切事物都是虚无的，应该以虚无视之。”（B.3：C.31；注：见下一章）。这就是整个灵修生活的基础，因为很少人相信这个显而易见的道理，所以世上圣人屈指可数！如果每个人都深信：在这个世界上，除了天主和祂的旨意以外，再也没有什么伟大的事物了；那么，他们就会一心一意只想做祂所喜悦的事，而且在万事中忠心耿耿地服从祂的旨意。然而，人们却乐意向他们堕落腐败天性的倾向屈服，不愿意在信德的光芒中行走（弗5：8-14）。因此，他们无法与天主结合，祂不再与他们亲密地默契交往；他们也不能像伟大的圣人圣女那样，享受到圣体圣事的甜蜜滋味。但是，当我们将前文所解释的基本灵修原则切实地付诸实践，天主会立即降临亲近我们，再次赐给我们光照启示；然后，“祂将祝福倾注在我们身上，直到我们心意满足。”（拉：3：10）；祂绝不赐恩给那些仍迷恋于尘世虚幻，甚至美好事物的人，因为他们极端愚昧无知，以为义人的赏报是在来生的天上，而不是在今生的世上；虽然义人的确要等到天堂之后，才能享受永恒的光荣和完美的福报；但义人在世上已享受到天主仁慈圣爱的喜悦神慰，令她们在世上如在天国一样幸福快乐！

（第三册终）

肆 册

第一章 如何以天主为独一无二的一切

【默想】“一个人除了独一无二、无限无量、永恒的至善以外，若还有看得中的事物，他必是卑污下贱，不能离地高飞的人。因为天主以外的一切事物都是虚无的，应该以虚无视之。”（B.3：C.31）。

问：什么才是真正的伟大呢？

答：那就是尽可能亲近天主，因为唯独天主真正尊高伟大（咏 95：3），而且祂是上天下地所有的一切伟大事物的根源（编上 29：11）；如果人身上有什么值得尊重和赞美的，那就是他与天主的亲密关系，以及他肖似天主（创 1：27）。因为有许多人积极修德行善，但能够从他们卑微的灵修境界，上升到杰出完美的成全圣德的人，却寥如凤毛麟角；所以我们渴望知道，人该如何亲近天主，才能成就伟大的圣业。其中最重要的原因，就是大多数的天主忠仆，难以彻底舍弃对受造物的贪恋执着，无法完全忘却自我而超然物外。那么，根据我们的作者，这种灵魂除了天主以外，还重视其它事物，必是卑污下贱，不能离地高飞的人！

使我们对天主的爱情微弱冷淡，毫无心思去虔敬事奉祂，主要的原因就是我们没有充分认识祂，所以不会热切地渴望自己唯独属于祂。那些真正伟大的灵魂，深信天主就是她们所有的一切，天主以外的一切事物都是虚无的，微不足道。或许有人会抗议说，他们也坚信这个真理，甚至准备用他们的鲜血在这上面签署姓名；然而，他们的言行不一致，实际的行为上却显出他们并没有完全相信这个道理。现在，让我们来看看，我们应当如何相信，天主就是一切，其它万事万物都是虚无的；然后，再看我们深信这个真理之后，应该做些什么，

究竟做到什么境地，才能算伟大，以什么方式才能达到，与天主最光荣的结合共融。

一个灵魂能够达到这样伟大的境界，由于她深刻地意识到天主无上崇高的神圣威严之后，则对于任何与天主旨意或祂的荣耀，毫无关系的事物，都认为是无关紧要的虚无；因此，任何人世间的事物，无论多么伟大，或多么崇高，她都认为毫无价值，因为它们都不过是卑微的受造物罢了；所以她经过深思熟虑后的所有言行举止，若与天主没有直接的关系，或并非为了事奉天主，她便绝不会为自己的未来提出任何行动计划，甚至不轻易地举手投足，或动笔写一个字。如果我们彻底理解这个真理，就能够把我们提升到完美成全圣德的巅峰；这就是我们的作者，在《师主篇》的卷三第三十一章：“轻视万物可得天主”，所阐述的道理，正是我们在本章所要“默想的章句”。

其实，倘若一个人，虽然避免犯严重的过错，但性情太急躁，容易口不择言，贸然行事，而且放不下个人的利益，喜欢满足自己的虚荣心；我们可以说，这个人实际上心智非常低劣，仿佛在地上爬行；因为他的思维不能升到天上去，满身有千万种缺点，令他离天主子女崇高完美的圣德，何止千万里！因为踏上灵修大道的灵魂，在今生今世生活的每一瞬间，永远举心向天主，唯独关心来世永生的幸福。这才是真正的伟大：就是不容许自己内心有任何低贱的或尘世事物；她知道自己正走在天主面前，因此小心谨慎，时时刻刻都专心致志地想到祂，绝不会再眷恋任何其它事物。

有些人认为这个道理似乎不切实际，其他人则认为这是行不通的幻想。我们却认为，谁正确地阅读《师主篇》这本圣书，明白我们的解释，领悟真正的灵修生活，必会赞同我们的说法。因为有灵修精神的人，她的情怀，与缺乏祈祷默想精神的人，截然不同。真正渴望修证完美成全圣德的灵魂，下定决心要排除所有的障碍，在灵修途径上奋勇前进；她绝不会对任何受造物，有过分的重视和感情，会慎重地遵循信德、望德、爱德三超德的原则，正确地对待所有的世物；因为她深刻明白，如果她一旦让人性对尘世的感情进入她的心灵，她就会

变得渺小，像她所热爱的受造物一样，卑微下贱而受限制在污浊的尘世，不能离地高飞。（B.3：C.31）。

一个渴望修成完美圣德的人，却急切地跑去观看罕见和新奇的事物，那是极端愚蠢的行为。他们总是有千万种似是而非的借口，其实不过想满足他们的好奇心罢了；因为他们心中没有天主，便渴望以受造物来充满心灵。由于这个原因，他们极力赞赏推崇所见到的事物，总是夸大其词，美化事实。更荒唐的是，他们甚至于赞美人们的自然天赋，譬如能言善辩、丰富的想象力、敏锐的洞察力、和其它的优点，他们经常还认为这些胜过天主恩赐的圣宠呢！他们错误的原因，就是他们并不重视这些天主的恩典；此外，他们胸无大志，孤陋寡闻，因此，他们对于世上那些出类拔萃的人士，所具备而他们所缺乏的才能，不禁羡慕和赞赏。他们如此重视高官显贵、金银珠宝、富丽堂皇的宫殿、皇家威武壮观的队伍；争先恐后地去观赏国王和王子浩浩荡荡的队伍，或者其它这类豪华宏伟的展览；倘若他们错失良机，看不到这些迷人的景观，就异常恼怒。这一切都清楚显示，他们目光如鼠，心胸狭窄，没有足够的智慧认识天主，更没有勇气、力量、和美德，使他们能够亲近祂。

至于那些稍微有点灵修精神的人，当然，他们不会完全忘记赞美，创造和赐给他们这些天性优点的造物主；但是，他们从未享受到天主；因为他们全凭感官知觉来判断事物，随波逐流，思维完全根据尘世虚幻的错误想法。相反地，那些亲近天主的人（雅 4：8），她们在心灵彻底鄙视，一切世俗中人十分重视和极力赞赏推崇的事物；因此，天主与她们亲密地交谈（户：12：8），她们亲身尝到祂是何等的甘饴（伯前 2：3）！这样的灵魂，被天上的神光所照亮，尝过天主甘美的言语（希 6：4-5），随着真正赐恩宠的圣神引导（希 10：29），一心一意只想到天主，只以祂为荣耀，认为所有世间的事物都是虚无缥缈的！然而，她并非不愿意与她的同胞交谈，倘若为了拯救一个灵魂，她会畅开心扉，竭尽全力与他侃侃而谈，因为她明白基督以祂苦难死亡的圣血所救赎的灵魂，都是无限尊贵的。她只歌颂赞美纯粹来

自天主，或引导她亲近天主的事物，平时永远保持心灵的平安宁静，沉默不语，超然物外，浑然忘我。

与她背道而驰的人，可以说是被笼罩在浓厚的黑暗中；他们无法驱散阴暗，除非以祈祷或默想等神操锻炼；因为这样才能充满超性的神光，这恩宠的主要作用，就是使我们胸襟开阔，举心向主，唯独热爱珍惜永恒的事物。天主仁慈慷慨地赐给我们恩宠，就是让我们能够辛勤努力地修行，以便获得永恒的美好事物；我们绝对不可浪费时间，去寻求其它尘世虚幻的事物，否则，必定落得个自取灭亡的悲惨下场；因为我们一旦重视人间的事物，理智就被黑暗所蒙蔽，心胸变得狭隘；因此，性情浮躁，对于芝麻绿豆小事，都非常敏感，总是无缘无故地疑神疑鬼，往往遇事则轻举妄动，结果误入歧途。然而，如果我们的的心灵纯洁，胸怀开阔豁达，天主必定时常光临，与我们同在；而我们会认识祂是谁，甚至经常享受到祂亲切临在的温馨甜蜜；我们因此厌恶其它所有的一切，从而熄灭我们自然天性，渴望能看到一切、知道一切、和拥有一切的情欲；令我们达到心如止水，如如不动的崇高灵修境界。

究竟为什么女士总是喜爱佩戴珠宝，穿着华丽的服饰呢？男人受到达官贵人的赏识，或有天赋才能的人称赞时，为什么便洋洋得意呢？这些行为全来自狭隘的心胸、愚昧无知的头脑、和虚荣的私爱心；因为如果这些女士和男人们，能够深刻理解天主的无限伟大，是多么的神奇奥妙；来生永恒的美好事物，是何等的珍贵荣耀；倘若他们像那些与天主亲密无间地结合共融的人，今生就预先尝到这永生事物的美妙；那么，他们必定彻底鄙视这些尘世虚幻的美貌、富贵、荣誉、和地位等，而且尽最大努力避之如洪水猛兽。一般而言，倘若一个人，对于人生虚幻短暂的顺境和逆境，不能无动于衷，随遇而安；那么，他就像“地上爬行的虫子”（米 7：17），永远无法超越肉眼可见的尘世事物，他没有坚定不移的心念，心境往往随风摇摆；他对于生活中各种各样幻想的和现实的事物印象，念念不忘，别人对他说过的一句令他厌恶的话，足以困扰他三天；简而言之，他的心灵总是充

满了烦恼、焦虑、不安和恐惧；这正是他胸襟狭小和心灵脆弱的明证。

第二章 真修行人漠视闲言碎语

【默想】“你若只管专务内修，别人的闲言碎语自然毫不介意。”（B.3：C.28）。

问：究竟什么才是闲言碎语呢？

答：那就是赞扬或谴责我们的话，对于专务内修生活的人，正如我们的作者所言，这些都是无关紧要的闲言碎语。我们在前文已经解释，什么是内修生活；我们这里可以简单扼要地说：专务内修的灵魂时时刻刻都与天主保持亲密的结合共融。

那些不理解如何与天主默契交谈的人，因为不做静观默想，没有灵修精神，所以听到任何关于他们的闲言碎语，便非常敏感。我们经常看到有些人，别人轻率地说出一句话，就能令他们沮丧、烦躁、甚至愤怒，连续几天或几个星期，一直耿耿于怀，无法克服。每当他们独自一人时，就会习惯性地胡思乱想，人们这些闲话到底是什么意思？出于什么动机？而且，这种世俗中人，在没有找到他们满意的答案之前，决不罢休；这些思想还会激发他们渴望报仇雪恨的情绪，他们便寻找机会，想施阴谋陷害得罪触犯他们的人。至于那些虽不依这种尘世的人情世故生活，但意志薄弱，而德行不完美的人，则不禁感到羞辱；他们经过同样的自我分析检讨之后，但却清楚意识到上述报复行为的严重后果，因此便不敢轻举妄动，只觉得心烦意乱，焦虑不安，尽管渴望得到满意的结果，但未能如愿以偿；他们只好怀着满肚子的辛酸苦涩，和无限的烦恼，祈祷时思想不能集中，默想时注意力分散，每天沉湎于游思妄想中，精神恍惚。

相反地，假如有一人，偶尔受到人们的赞扬，或对他聊表敬意，便欣喜若狂。他一回到家就立即把自己关在象牙塔里，沉醉于虚

幻的想象中，那些赞美的言词，浮现在他的脑海中，他觉得回味无穷；他想着想着，洋洋得意，不禁陶醉其中；他任意地驰思遐想，幻想会因此得到的各种利益；这犹如将干材丢进烈火中，更助长他虚荣心的火焰，促使他愈加狂妄自大。其实，这些都是毫无意义的闲言碎语，因此，我们的作者说：“人言不过就是人言罢了！它们在空中随风飘散，却不能伤害盘石。”（B.3：C.46）；但对于脆弱的灵魂，由于他们特别敏感的自尊私爱心，它们却像利箭一般，在他们心灵留下深深的创伤。解决这种大祸患的唯一良药，就是专务内修生活，积极参加灵修的退省神工，热爱祈祷和默想，过真正虔敬的信德生活，因为“义人因信德而得生命”（罗 1：17），而且务要一心一意只喜爱永恒真理的圣言（咏 119：160）。

问：我们所说的内修生活，其最基础的首要原则是什么呢？

答：就是我们在前一章所阐述的道理：要坚定不移地深信，天主是独一无二的一切，天主以外的一切事物都是虚无的（B.3：C.31）！祂永远住在我们心中，活在我们心里，时时刻刻成为我们所喜悦、所畏惧、所期盼、和所渴望的唯一对象。

心神不定，精神不集中，喜爱痴心妄想的人，往往不能安分守己地定居家中，总是情不自禁地离家外出，寻找赏心悦目的尘世事物；他对于耳闻目睹的一切，尤其是迎合他最浓厚兴趣或嗜好的新鲜事物，便趋之若鹜，心驰神往，流连忘返，沉迷其中。他不习惯于思考默想信德的真理，不会在内心和天主亲密地默契交谈。因此，他有强烈的欲望，迫切地想知道人们对他的评论，特别在意别人对他的看法；他非常担忧自己的名誉受损害，平时过分谨小慎微，恐怕会招来流言蜚语。这些荒唐的胡思乱想，使他更加热切地贪恋外在的尘世事物，患得患失，作茧自缚，自寻烦恼。然而，倘若他能够幡然醒悟，严肃认真地反思一下：人生自古谁无死？他便会深刻地明白，到他临命终时，唯一值得欣慰的，就是因他忠实地遵行上主的道路，从没有作恶离弃他的天主（咏 18：22）。当他想到那时候，世上所有令人幸福快乐的事物，瞬间都会在他眼前烟消云散，不禁胆战心惊；然后，

他恍然大悟，真正开始重视那些，能够在临终时给他信心、宽慰和喜悦的事物。他更清楚地意识到，没有比热爱尘世欲乐享受更愚蠢的人，竟执着留恋他们无法永远拥有的虚幻事物；他因此专心致志地研究《福音》的真理，以经中的训导来控制他的感情欲望，引导他的言行举止。

于是，他喜欢离群索居，收敛心神，独自沉思默想；怀着这种情操，他蔑视外在尘世的一切，飘逸洒脱，超尘出俗。无论他住在什么地方，都悠然自得，不再想着结交许多朋友，不再浪费时间在世俗的琐事上，完全放弃、鄙视昔日他所热切追求的人间虚无缥缈的事物。如今，他只渴望超性和永恒的宝藏，这才是他竭尽全力寻求的幸福，他以此满足自己的欲望，作为他终生奋斗不息的目标。因此，每当他听到人们谈论他，无论他被誉为天才，或耻笑他愚昧无知，他都一笑置之；这些利箭飞过虚空，但碰不到他，他没有遭受到快乐或烦恼的创伤。他在心灵深处，所锻炼成的孤独寂静境界，庇护他免受闲言碎语的伤害；因为他摆脱所有一切受造物的羁绊，超然物外。他只重视来自天主的事物，视天主以外的一切都是虚无的；他只要过清白纯洁的生活，任凭世人随便评论他，他都无动于衷。因此，他平心静气地聆听人们侮辱和诽谤他，努力克制自己，不像其他世人那样，因一个小小的伤害而激动起来；因为他们毫无灵修精神，没有自我控制的能力，往往压抑不住自己激烈的情绪，容易失去耐心而勃然大怒。

在这些情况下，要成功地自我克制，最快的捷径就是彻底弃绝自己（玛 16：24），以便分享主耶稣基督的苦难，与祂相似地走进死亡（斐 3：10）。最重要的就是，务要鄙视一切只属于尘世人性的事物，使自己习惯于热切地寻求天主，用我们的祈祷默想、良心省察、领圣体圣事等热心神工，养成这种虔敬热忱的习惯；而且要坚持不懈地勤修苦练，直到我们完全摆脱对尘世事物的贪恋执着。此后，我们今生在世上，无牵无挂，无欲无求；任由人们怎么想、怎么讲、怎么批判，他们的言词、思想、和判断，无论多么不公正、对我们多么不利，都像狂风暴雨落在坚固的屋顶上，停留不住，顷刻之间消失无

踪！

若要激励自己切实地实践这种灵修精神，我们必须始终深信，我们永恒的幸福或痛苦，完全基于天主对我们的最后审判；如果我们终生问心无愧，则临终时心里毫无恐惧，坦然自若，安详地魂归天国。让我们假设，那时人们却纷纷谴责我们，如果天主的判断与他们的相反，他们的咒骂又如何能伤害到我们呢？或者他们同声称赞我们，而天主的判断恰好相反，这些虚伪的赞美对我们又有何用处呢？让我们永远牢记：天主的判断是所有公平判断的准则。让我们想象，即使所有的世人聚集在一起，在天主面前，他们都不过是最巍峨高山下的一颗微不足道的小沙子罢了。因此，让我们将他们闲言碎语的判断，全然置之度外。如果全人类都站在同一边，天主独自在另一边，只要我们与天主在一起，就不必畏惧全人类了。能够彻底领悟这个道理，怀着这种情操的灵魂，才是一个真正伟大的人，其它所有的一切，在她眼中都是非常渺小的。因为凡是与天主结合共融的灵魂，就是与祂在精神上成为一体（格前 6：17），自然分享祂伟大圣善的神性；而且，要达到这种超性的神圣结合，我们就绝对必要心无旁骛地专心致力于内修生活，我们必须时时刻刻将我们作者这句话的真理，付诸实践：“你若只管专务内修，别人的闲言碎语自然毫不介意。”（B.3：C.28）。

第三章 能舍弃万物而专心默想的人极少

【默想】“能完全超脱腐朽的尘世受造事物的人，寥寥无几；所以能行高超默想的人，凤毛麟角。”（B.3：C.31）。

问：谁才是能行高超默想的人呢？

答：并非那些在山林、荒漠、或修院避世隐居的修道士；而是那些无论在什么环境，身处什么境况，都蒙天主恩赐沉思默观圣宠的人。这是最美妙的恩典，但天主只赏赐给屈指可数的灵魂；现在，我们就必须询问其中的原因。若要正确地理解

这一点，我们就必须明白，专心致志地祈祷的人有四种。

一、第一种人虽然他们的职务要求他们必须经常祈祷，但因为他们或者不知道如何持之以恒地专心祈祷，或者他们在祈祷中得不到慰藉和喜悦，所以无法进入深邃的默观境界。对于这些人，我们可以说，他们无法获得虔诚祈祷的显着效果，主要因为他们没有必需的正确心态，太放纵自己的想象力，不能在祈祷时收敛心神，专心致志地静观默想，所以劳而无功。

二、第二种人满怀信心和虔敬热情，小心谨慎、全神贯注地祈祷；因此在其中享受到甜蜜温馨的神味，平安宁静地与天主亲密地交谈；对于她们的忠贞不渝，天主特别奖赏她们无限浩瀚的恩宠神乐。

三、第三种人是博学之士；他们特别善于祈祷和默想，但那是天生的本能，因为他们习惯于对各种学问道理，进行层层深入的剖析和研究，所以能够集中精神思维祈祷的经文。他们渴望事奉天主和获得救赎，因此热爱祈祷默想，而且容易持久地祈祷；然而，他们徒劳无功，获益甚微；因为他们忽略意志力的情感作用，仅仅注重祷文在理智上的理解意义，脑海里充满了对默想的主题，数不清的推理和微妙细腻的思考，这样反而使他们虔诚的宗教热火冷却；此外，他们经常缺乏热心的恩宠，因为他们没有虔敬的超性热忱；因此，他们在祈祷中的一切努力，都以含糊不清和毫无结果的思考推测告终。因为他们没有非常崇高或非常正确的超性圣德观念，又得不到特殊恩宠的光照，无法理解真正祈祷默观的奥秘，便主观地以为自己一切都做得很不错，即使没有体验到深邃默观的喜悦，也并非自己的过错，反而归咎于天主，没有把他们提升到最崇高的静观默想境界！

那些能够深入分析研究甚至琐碎小事物的人，没有什么超性智慧；即使在他们最好的情况下，他们仍缺乏灵修生活的重要基础原则，就是超性的神光启迪；他们只是通过学习、研究所获得的尘世智慧之光，但这不足以使他们成义成圣。因此，他们离真正的高超默想境界甚远，而且还丝毫不在意，由于他们认为，他们渊博的学问，可以代替天主的超性之光；他们更错误地认为，天主的神光是专门传递

给头脑简单而无知的人，她们虽然满怀宗教热忱，但毫无灵修的理论基础。因此，这些自以为是的学者，永远不能成为真正有崇高默观境界的修行人。

四、我们所说的默观境界，并非指神视异象、超性的启示、神魂超拔，或其它圣人所拥有，令人羡慕敬佩、特别殊胜的天主恩宠。我们是指收敛心神，举心向天主；在这种境界中，我们的理智蒙受来自天上的恩宠光照和启迪，毫无困难地理解超性的奥秘，同时心灵燃起挚爱天主的炽热心火，热切渴望修证完美的成全圣德。这是圣人们的静观默想境界，是第四种最高超的祈祷，他们得到丰沛的神光启示，感到心灵的自由自在；正是由于这种超性的光明，而并非推理的能力，使他们彻底参透领悟，关于天主及救赎的奥秘，以及其他人们通过纯粹思维和实践经验中，才能获得的超性真理。

五、这第四种人与上述第三种人的祈祷境界，截然不同，有天壤之别；他们的祈祷方式最好，他们的祈祷才是真正的默观祈祷；那些热爱普通祈祷形式的人，如果竭尽全力勤修苦练，专心致志地祈祷，谦卑地遵从天主恩宠的引导，天主也乐意提升他们到这种最高的祈祷境界。因此，倘若有人以为，他们不必依靠默观的特殊恩宠，只要钻研学问，积累关于灵修的知识，便可以达到这第四种崇高的祈祷境界，他们便是自欺欺人，必定误入歧途。这也是真正能行高超默想的人，少之又少的根本原因；因为这种灵魂全然死于自己和整个世界，超然物外，浑然忘我，真心诚意地与天主亲密无间地结合共融。

我们的作者清楚地指出“有许多人愿意行高超的默想，但为达到这个境界，所当行的热心神功，他们却不肯去做。最大的阻碍就是他们拘泥于外表的功夫，却不专务克己的内修。”还有许多修道人士，虽然能够严格地遵守修会会规，尽量避免犯严重的过错，甚至放弃某些能获得世人尊重的世俗职务，能够忠实地履行他们的职责；但他们“身为修士，为短暂卑贱的尘世事物，肯费力劳神，但为内修的超性之事，反而不能紧闭五官，收敛心神自省，真令人费解！”（B.3：C.31）。我们必须在所有的事物上，不断地约束克制自己；务要彻底舍

弃所有受造之物能给予我们的欲乐，因为这些尘世的情欲，不但是天主恩宠的重要障碍，更重要是，它们窒息灵魂的超性生命。真正有灵修境界的灵魂，摆脱所有一切受造世物的缠缚，热切渴望天主，一心一意唯独寻求天主，绝不为自己的利益着想，彻底舍弃所有心灵或感官上的欲望和满足；甚至通过神秘的伦理及精神上的死亡，全然死于自己（罗 6：11；哥 3：3）。

因为无法达到这种崇高的默观境界，使许多善良的人，主要就是那些饱学之士，在努力祈祷和细腻微妙的沉思默想之后，依旧心灵冷淡；而且基于这个原因，他们在祈祷和默想神工上毫无进步，感觉不到灵性的虔诚热忱。他们能够滔滔不绝地宣讲天主的道理，似乎非常理解其中的奥秘；但是他们的知识，不过是研究学问的成果，纯属纸上谈兵，根本没有拨动他们的心弦。从他们的言论来判断，我们会以为他们已经达到完美的灵修境界；然而，他们对于真正的静观默想，竟一无所知！为什么呢？虽然他们学识渊博，能言善道，而且颇有德行，但他们仍被人情世故左右，暗中常为自己的利益着想；他们显然尚未学会，把自己完全交托在天主上智的手中（咏 31：6）。他们不喜欢受人蔑视，非常小心谨慎地维护自己的声望，对于自己的名誉特别敏感；丝毫都不愿意放弃人生的享受和乐趣，更不会用克己苦身来折磨自己的肉体。他们最担忧的就是事业上的失败，而遭受支持他们的人们所责备；因为他们只怕在世人面前蒙羞受辱，反而不是恐惧得罪天主。因此，他们对于耶稣基督被钉在十字架上，以及受尽人们的羞辱、被遗弃的苦难，没有太大的兴趣；尽管他们渴望追随基督，却不愿意通过屈辱的方式；其实，忍受冤屈和耻辱正是亲近主耶稣的唯一途径，我们这样才能深刻地默想祂的神圣慈悲和伟大庄严。

他们更自作聪明地说，能行高超默想的人，只是极少数天主特别拣选的灵魂，纯粹是天主仁慈的特恩圣宠；他们也真心诚意地渴望获得这种恩宠，假如能够如愿以偿，他们会非常高兴，可惜事与愿违。其实，这种自欺欺人，自圆其说的观点，自然是站不住脚的！我们早已说过，人们可以通过两种途径，达到这种崇高的静观默想境界：第

一种是绝对和完全来自天主的仁慈恩赐，第二种是靠我们自己的谨慎从事，和勤修苦练，从而获得天主恩宠的佑助。我们不会在此提供一个详细的默想计划，因为没有一条直达默观境界的捷径，我们往往可以通过一种间接，但非常可靠的方式，那就是竭尽全力克制我们的欲望，纠正我们的过错，洁净我们的心灵，尽最大努力放弃我们人生所有的享受，甚至那些无伤大雅，但却会妨碍天主恩宠的享受。圣依纳爵（St. Ignatius）因此特别建议他的门徒们，务要在所有的一切事物上，尽量自我克制。这并非一项默想的计划，它仅仅是获得祈祷恩宠的一种灵修手段，但却是所有渴望达到完美成全圣德巅峰的灵魂，所必经的途径；难怪我们的作者明确地指出能达到高超默想境界的人，寥若凤毛麟角，因为“所当行的热心神功，人们却不肯去做；最大的障碍就是拘泥于外表的功夫，却不专务内修的克己功夫。”（B.3：C.31）。

第四章 弃绝自己与天主结合共融

【默想】“你越在内心舍弃自己，就越与我亲密无间地结合共融；就如不贪恋外在事物，自然能得内心的平安一样。”（B.3：C.56）。

问：能够帮助我们与天主结合共融，最有效的方法是什么呢？

答：尤其重要的是这两个方法：首先必须舍弃所有一切外在的事物，超然物外，因为它们将成为天主与你亲近的障碍。其次是对于你内心的事物，全无贪恋执着，浑然忘我。倘若没有这种完美的解脱，和心灵的彻底自由，我们便永远不必奢望能够完全与天主结合共融。

问：舍弃所有一切的外在事物，为何有助于使我们与天主结合呢？

答：这样对灵修大有裨益，因为能使灵魂保持平安宁静；至于那些经常热切地渴望获得外在事物的人，总是心神不安，因为

世上总会有些障碍，使他们不能如愿以偿；所以除了无欲无求，没有其它途径可以享受到真正心灵的平安宁静，如此才能亲近天主。

对于一个全心全意寻求天主的灵魂，这并不困难；由于她以天主为她的无上至善，是她唯一的幸福；她清楚明白，尘世所有的受造物，无论是何种性质的，都是微不足道的，她不要倚靠随风摇动的青草，“因为人的血肉之躯都似草芥，光荣美丽如田野的花朵，上主的风吹来，草必枯萎，花必凋谢（依 40：6-7）。”她真正意识到天主的无限伟大，深刻地理解这个基本真理，明白除了在天主内，就没有真正的幸福；因此，她唯独渴望在天主那里找到喜悦幸福。如果一个人觉得，实际上很难做到这一点，那只是因为他长期习惯于，仅仅从天主所创造的有形世物中，寻求感官的欲乐。

这种不良的习惯，使灵魂患上一种危险的疾病，总是情绪不安，心神不定；可以说是一种永远无法满足的饥渴。我们的灵魂内天生有一团烈火，需要我们给火添加燃料，而这燃料必须是些感官或灵性上的美好事物。感官上的事物具有强烈的吸引力，令我们难以抗拒；从孩提时起，我们的天性就倾向于追求享受感官事物。至于超性信德的事物，则是无形无象的，不在我们的感官范围之内，我们只能通过默想，才能获得超性的知识，最终信德透过重重云雾，才能理解它们；然后，天主会将祂自己启示给灵魂，给她带来平安幸福。然而，如果天主离她而去，她不再感受到祂的临在，她便会立刻急急忙忙地去寻找受造之物，来弥补心灵上的空虚；这样，她就会再次感到心猿意马，魂不守舍；正如圣奥斯定（St. Augustine）所说的：“我们的心灵总是在急躁不安的状态中，直到我们憩息在天主内；我们若离开了天主，便永远得不到平安宁静。”

在那些渴望幸福生活的人之中，有一种非常普遍的妄想，就是到处寻求情欲享受的娱乐消遣。因为经验明显地告诉我们，越享受人世间的欢乐，不但不会满足我们对它们的渴望，反而越令我们更热切地渴望更多的享乐，永不知足！甚至尘世的哲学家们都教导我们，不要

积累物质财富，要竭尽全力控制我们毫无节制的欲望。圣人们的伟大格言就是：无欲无求则无忧无虑，要对所有一切世物都漠不关心，一心一意因挚爱天主，只想做祂要我们做的事；即使感受不到丝毫祂慈爱的温馨甜蜜，仍然忠贞不渝地遵从祂的旨意，而且以活泼的信德激励自己承行主旨。追随信德之光行走的人（若一 1：7），必将得到平安幸福；因此，我们必须尽心尽力，完美地契合天主旨意，才能够与祂结合共融；这是虔诚热心的灵魂在这个世界的唯一幸福喜悦，而且，唯独通过这种圆满的结合，她才能真正感受到天主的亲切临在，并且温馨地享有祂。

问：灵魂如何与天主形成这种甜蜜温馨的结合共融呢？

答：遵照我们作者所说的方法（B.3：C.56）。首先是舍弃所有一切外在的事物，彻底消除心神不安的根源；然后在内心完全舍弃自己，才能与天主结合共融。这又是怎么回事呢？你自己想象一下：天主就站在你的心门外，当你通过彻底弃绝自己，敞开心扉时，祂就会立刻进来（默：3：20）；事情就是这么简单！

譬如一个人，因为职务关系，必须参加各种世间的集会活动，无法脱离他周围的世界；他有谋生的业务，必须与各种各样的人打交道；他在这些工作中得到满足，非常重视与人们的感情，甚至设法令他们高兴；他并没有因此感到良心不安，因为他认为这样并没有任何罪过。然而，这种世俗的乐趣，取代了天主在他心灵的位置，因为天主仅居住在空无一物的心灵内（注：见前第三册第四章）。因此，太眷恋外在的尘世事物，会阻碍他享受天主的临在；天主有时也乐意憩息在一些人的心灵，只要他们心地善良，过着正常人的普通生活，没有犯下大的罪过。至于真正有内修精神的灵魂，则唯独寻求天主，绝不会满足于这种普通的美德；她们力争上游，甚至舍弃这种满足感，因为她们认为这是堕落天性的感官欲乐，所以自动放弃这种享受；她们完全舍弃自己身心内外所有的一切，使自己的心灵空洞无物；由于她们为挚爱天主这么做，天主立刻欣然降临，充满她们的心灵。灵魂

与天主亲密温馨的结合共融，就是这样形成的！

有许多自诩虔诚侍奉天主的人，他们的注意力通常容易分散，热爱向外追求虚幻无益的感官欲乐，这令他们的心灵永远得不到真正的平安宁静。因此，当天主恩赐他们真正能够满足他们心智的美好事物时，他们竟无法领受到。唉！再没有比他们更可怜的了！他们除了责怪自己之外，就没什么好埋怨的了；因为所有这些罪过的根源，就是他们渴望在天主以外找到满足，并且他们为逃避良心的责备，设法这样自圆其说：“我们的行为并非什么罪过呀，不会触怒天主！”在这种虚伪的借口下，他们便寻求世人的慰藉，因此，彻底阻碍他们与天主结合共融。

他们根本不理解这种美妙奥秘的结合，还认为这是不切实际的幻想，或者是神秘主义者纯粹靠想象力虚构出来的，我们就不应该费尽心思去考虑它。他们说：真正虔诚热心的人，并非想享受天主，而是在尘世竭尽全力地事奉祂；他们不是奢望在今世，而是渴望在来生拥有祂，并且欣然领受他们在世上事奉祂，所应得的奖赏。这种反对的理由非常脆弱，可以轻易地回答。我们虽然同意他们的格言：纯洁的真爱是不贪图享乐的，尤其是在今生享受。然而，他们口是心非、言行不一、前后矛盾；因为他们毫无困难地，在祈祷默想中享受天主仁慈恩赐的圣宠滋味，却不会厌恶自己的这种满足感，反而在各种情况下，都热切地寻求这种喜悦慰藉。在这个尘世，他们时常尽量设法讨世人的欢心，以吸引人们的尊重，想赢得他们的赞美；他们往往因人们对他们所表示的好感或感激，或为他们所做的事情，而感到高兴欣慰。我们可以这么对他们说：“你们务要彻底鄙视尘世受造之物带给你们的，这些短暂的慰藉和转瞬即逝的欢乐；如果天主拒绝赐给你们任何恩宠，你们就应当在这段时间内，像个忠心耿耿而满怀热忱的仆人那样，安心忍受这种凄凉孤独的心境，一心一意只关心他们的主人。然而，你们竟心安理得地，在失去来自天上的慰藉时，却迫不及待地热切寻求世间的安慰喜悦，简直令人费解！”

天主与人灵这种超性结合共融的殊胜恩宠，佑助我们深刻地理解

和挚爱天主，更忠贞不渝地事奉祂。只有那些尽心竭力舍弃自己，以及所有外在世物的灵魂，才能自由自在地，在虔诚热心的祈祷默想中，与天主亲密地交谈，因此知道如何更完美地契合天主的旨意。灵魂通过这种奥秘的结合，举心向上，热切地渴望永远忠于天主。然而，我们上文所驳斥的那些人，往往错误地认为，这种灵魂与天主的超性结合，纯粹是一种内心的情感，更适合女性，因为她们通常会感动得热泪盈眶。他们还说祈祷默想时，他们也有这种非常普遍的情感，但不太注重它们，不像那些神秘主义者，爱用最著名的、深奥隐晦、似是而非的言词，装模作样地过分强调这种普通的情感。其实，这是极端错误的言论，充分彰显他们的愚昧无知！因为我们的作者与所有关于奥秘灵修生活的权威著作，所经常提到的这种超性神秘的神人结合，是灵魂直接参与天主的神性，她们完全拥有天主的一切富裕圆满（弗 3：19），是当年宗徒们希望基督信徒们，都得到这种恩宠；这是天主要赐给她们祂“隐藏着的玛纳”（默：2：17），是纯洁灵魂的无价之宝，是恩宠和真理的泉源，能获得研究学问所无法得到的神光启迪；她们比那些灵修不完美的灵魂，享受到更多不可思议的恩宠喜悦，尽管天主有时也赐给那些灵魂一点喜悦慰藉，以证明祂赞赏他们所做的一些善行。简而言之，与天主结合共融才是达到完美圆满成全圣德巅峰，最短的捷径。

凡是自称虔诚事奉天主的人，都必须铭记在心中最重要的真理就是：人类没有快乐就无法生存，而且天主创造人类，就是要他生活得快乐幸福；因此，他必须在天主或自己身上，找到他的幸福喜悦。然而，人心难足，欲壑难填，只有天主能满足他；既然天主是无限纯洁的，仅居住在纯洁的心灵内，那么，他必须竭尽全力洁净自己（若一 3：3），而且这只能通过舍弃自己（玛 16：24），别无他法；因此，他要严密注意克制自己，每当任何使感官愉悦的事物，出现在他面前，他应当立即转头，将它置之度外，视而不见，听而不闻；这样才能证明，他是多么的挚爱天主，明白唯独祂值得拥有所有的心灵。

我们通过不断地自我克制，勤修苦练，彻底置我们身心的尘世欲

念于死地（哥 3：5），就会与天主结合得越来越亲密无间，越来越分享越多祂的完美神性，终于达到结合共融最圆满的境界，我们便可以像宗徒们那样，当之无愧地说：“我生活已不是我生活，而是基督在我内生活”（迦 2：20）！就是这种境界造就圣人圣女！毫无疑问，在这种最崇高的圣德境界，他们的心意完全契合天主的旨意，只感到天主在他们内作他们的君王，亲自在他们内工作，使他们不仅愿意，而且切实地成就祂美善的旨意（斐 2：13）。我们应该不断地鼓励那些自尊自爱、力求修行完美圣德的人，最重要的是那些从事于教会职务的人士，更需要热切渴望获得这种天主的殊恩。其实，每个人都应该竭尽全力达到这种境界，而不是满足于普通程度的尘世美德，因为那只是人类天性，较低劣而充满各种瑕疵的德行罢了。

第五章 全心爱慕天主则无所畏惧

【默想】“如果一个人全心全意爱慕天主，他就不怕死亡，不怕惩罚，不怕审判，也不怕地狱。”（B.1：C.24）。

问：全心全意爱慕天主究竟是怎么一回事呢？

答：就是切实地去实践我们在前一章所讲的美德；只让天主进入我们的心灵，只热烈地爱慕祂，只专心致志地依恋祂，唯独渴望全心全意地事奉祂，永远竭尽全力承行祂的旨意（咏 143：10），只重视关心祂的荣耀。简而言之，就是全心、全灵、全意、全力地爱上主，我们的天主（谷 12：30）。当一个人达到这种境界，心无杂念，只关心天主的事物；那么，她就彻底摆脱所有那些折磨大多数人的恐惧不安，超凡脱俗。

我们看到多少人，尽管敬畏天主，憎恨罪恶，但却不满足于生活的必需品，还要求更多他们根本不需要的东西，贪得无厌；这样只会助长他们肉体的情欲，或内心好奇的天性！他们迫切希望人们善待他们，喜爱得到人们的喝彩赞美，更喜欢到名山大川和旅游胜地去游

玩、参加舞会和盛宴、与爱聊天的人高谈阔论。他们为了展示自己的学识天才，便阅读许多稀奇古怪而饶有风趣的书籍、诗歌、历史、或其它类似的作品，没有别的目的，只是为了满足自己的好奇心；他们更自圆其说地找借口，说是为了能够更好地事奉天主，真是荒谬绝伦！

这些人在一般情况下，非常担心可能会降临在他们身上的不幸灾难，譬如亲戚死亡、财产损失、或疾病痛苦等；他们对死亡特别产生极端的恐惧，死亡是他们最忌讳的课题，因此他们尽量不去思考死亡的问题。这些人往往心地善良，非常向往操练美德，但他们有很大的弱点，就是对尘世事物还有所贪恋执着，不能全心全意地挚爱天主；倘若他们对天主有完美的挚爱，就绝不会有所恐惧，由于“圆满的爱把恐惧驱逐于外，因为恐惧内含着惩罚；凡有恐惧的人还未得到圆满的爱。”（若一 4：18）。

问：我们如何才能置身于所有这一切之外呢？

答：就是切实地锻炼我们迄今为止所教导的，而且应该重复数百遍的：那就是为挚爱天主，而自愿放弃自己所有的利益，绝对顺从天主的旨意；努力克制自己的感官欲望，鄙视所有令人喜悦欢乐的受造之物；彻底克服我们的情欲，而厌恶所有一切的世物，绝不为了它们而欢喜或悲伤；而且无论在任何情况下，只关心天主的事物，一心一意只为虔诚地挚爱天主，尽心竭力忠心耿耿地事奉祂。

这对于意志薄弱而缺乏灵修精神的灵魂太困难了，他们大声地抱怨道：“我们为什么需要做这么艰难的事情呢？我们从事些无伤大雅的娱乐活动、在公园散步、玩几个小时的纸牌游戏、去聆听或讲些新闻消息等等，又有什么害处呢？难道天主要把这些都当作罪恶吗？”我们的回答非常简单，姑且莫谈他们的抱怨不公平，至少他们必须承认，既然他们如此享受这些尘世的娱乐消遣，他们肯定不能尽心爱慕天主，因为他们的爱心和思想早已分散了，他们部分的心思在自己身上，以及他们所热切追求的无数其它人间的事物上。

因此，圣奥斯定（St. Augustine）这么理解：“主啊！我若同时爱祢与任何其它事物，而且不能放弃它们来专心爱祢，那就表示我对祢的爱，不够真挚专一！”如果我们的主并不赏赐他们丰沛的恩宠，我们就不应该感到惊讶了：他们既然没有将自己所有的一切奉献给天主，祂又如何能使他们事事都如愿以偿呢？因此，只要他们内心对天主有所保留，仍依恋尘世事物，祂就不会解救他们脱离死亡的恐惧心里，他们仍会想到死亡、审判和地狱时，便胆战心惊。但是，如果他们下定决心，专心致志地爱慕天主，唯独要憩息在祂内，愿意死于所有的尘世事物，只渴望拥有祂，要在挚爱中与祂亲密无间地结合共融；他们将会发现，这份纯洁真挚的爱，就会令他们举心向天上，超脱所有的恐惧，心安理得，平安舒服得像个幼儿酣睡在慈母的怀抱中。

因此，当一个人渴望走上屈辱和十字架的灵修途径时，毫无疑问，开始时总会遭遇些困难，但她最终必定会达到平安宁静的境界；除非天主上智有特殊的奥秘安排，为了她灵魂更大的益处，让她的心灵仍有些许的恐惧感，但这毕竟是非常罕有的事。对于一个彻底蔑视世间所有美好事物的灵魂，能够完全舍弃一切尘世的产业，就会享有以上主作为她产业的福分（申 18：2）；她所做的一切，全都是为了天主神圣的威严和光荣；她真正全心、全灵、全意、全力地爱天主（玛 22：37），心灵经常充满欢乐；她是那么地坚信天主的仁慈圣爱，安心地投进祂的怀抱里，将她的重担交托给上主（咏 55：23），甚至将她永恒的救赎托付给祂，并非她对这漠不关心，而是她对祂有全然的信德和挚爱。于是，她便亲身经验到先知所说的：“上主啊，祢把完美永久的平安，赐给意志坚定和全心信赖祢的人。”（依 26：3）。

要在这个世间宣扬这种道理，的确并非易事；只有那些亲自体验到这个真理的人，可以不断地重复讲述它，或许能够说服几个人，仿效她们的榜样，放弃所有只能满足感官情欲的世物，转移心智而专心致志地寻求天主（编上 22：19），径直向祂走去，步武祂唯一圣子的芳踪。这位真人而天主的耶稣基督，永远走在最困难和最狭隘的途径上；那就是克己苦行，和过极端贫困的生活；祂不仅苦口婆心地通过

祂的言词教导世人，而且更是以身作则，身体力行。这是攀登最崇高的完美成全圣德巅峰的唯一途径；不幸的是，大多数的义人们，并没有享受到我们上述的心灵益处；因为尽管他们在毫无理由的情况下，总是尝试以世间的哲学理论，而不是《福音》的真理，来向自己的良心作保证，加强自己的决心；但这永远无法使他们达到无所畏惧的超脱境界。他们为何这么不幸可怜呢？因为他们做得不够彻底，不能完全舍弃尘世的荣誉地位、感官的喜悦享受、甚至思想上的学术研究。他们有许多贪恋执着，譬如喜欢居住在这里，而不是那里，喜爱与某些人住在一起，而不是其他的人；纯粹为了满足自己的私爱心，永远只渴望得到令自己最愉快的和最方便的事物。

他们经常不断地重复强调说，他们这种行为没有什么害处，而且并非什么罪过；何况天主又不是一个严厉的师傅，祂绝不会禁止事奉祂的人，享受些无害的乐趣。诚然，上主慈悲为怀，宽宏大方，温和善良，仁爱慈祥（咏 145：8-9），非常溺爱祂的仆人；但是，“祂是忌邪的天主”（出 34：14），要求他们绝对唯独属于祂，因为他们的心灵完全是为了祂而创造的，所以祂绝不允许他们的心中，仍有任何其它事物。正如祂通过我们的作者之口所说的：“我儿啊！你若舍弃自己，就可以得到我。”（B.3：C.37），还有“舍弃万物，就得万物。除去欲望，就得安宁”（B.3：C.32）。他们不应当用许多虚荣而虚伪的借口，自圆其说，务要彻底摒弃他们堕落的行为，最好能够下定决心步武圣人们的芳踪。因为效法圣人的榜样，会使我们有资格分享基督最宝贵丰厚的恩许：就是我们必会被提升到所有受造物之上，超越凡俗，脱离尘世，毫无恐惧和不安，获得完美的心灵平安宁静，对天主充满信心 and 挚爱！

第六章 真正拥有并享受天主

【默想】“你该舍弃你所有的一切，无所保留，无所追求，不望报酬，以坚定不移的信心依靠我，然后才能获得我。”（B.3：C.37）。

问：我们该如何才能够真正拥有并享受天主呢？

答：当我们的思想和心灵紧紧地依恋着天主时，就是真正拥有并享受天主。然而，值得一提的是，我们并非说，在今世就能够完全拥有祂，因为那是保留给加入天朝神圣的行列，永享光荣的圣人圣女们的；这也并非义人在世上都享受得到的、那种不完美的拥有，因为那只是一种恩宠的境界。我们是指灵魂与天主的圣心，亲密结合共融的神圣境界，结合得如此亲密无间，我们可以真心诚意地说，这个灵魂完全拥有天主，她的心灵充满了祂；不过，享受到这种恩宠的灵魂，她们的境界各有差别；那些德行完美圣洁的人，由于天主的仁慈圣爱，在活泼信德的光照启迪下，能够真正拥有并享受天主，在今生就已经沐浴在天主浩瀚的慈爱恩宠中，感受到无限的喜悦神慰。至于那些圣德不太完美的人，亦足以令他们亲切地感觉到天主的临在，意识到祂无上的赫赫威严；因此使他们也感到心满意足，彻底摆脱普通世人的不安和恐惧，从而更深邃地拥有天主，并享受到祂慈爱的无限温馨甘甜。

现在，天主根据灵魂爱慕祂的程度或多或少，对于受造物的依恋执着或多或少，祂与灵魂的默契交往程度也有深浅的分别。因此，虔诚热心的灵魂总是竭尽全力，通过恳切的祈祷、热忱的默想、勤领圣事、以及其它的热心神工，使自己能够当之无愧地拥有并享受天主，在自己内心亲切地感受到祂的临在。因为她们认真地研究，和彻底实践了我们的作者所建议的神操锻炼。首先就是“不该仗恃自己，惟当全心信赖天主。”（B.1：C.7），其次是“尽心克制对世俗事物的欲望，全心全意地依恋信靠天主，从从容容地专务内修神工。”（B.1：C.11）。通过这些自我锻炼的方法，她们终于拥有天主和享受到祂的温馨喜悦，其完美圆满的程度，与她们的虔诚热心成正比。

问：那么，惟当全心信赖天主又是怎么回事呢？

答：那就是全心全意地依恋信靠天主，对祂怀着纯朴正直的意向，义无反顾地摆脱所有的受造物，超凡脱俗。但这并不像

一般世人那样，他们天性爱随心所欲，往往因一时冲动而行事，因此天主离他们而去。谈到人类的天性倾向，我们可以分成三类。

一、第一种人决心尽量避免犯大罪，对于其它的行为则漠不关心；他们敬畏天主，但却很少考虑到祂的荣耀；因为他们只顾虑到自己的救赎利益，从不思虑到其它的问题，更莫谈修德行善了。

二、第二种人则更进一步，不仅努力避免犯大罪，而且也尽量避免明知故犯轻微的小罪；然而，他们有轻率和疏忽的毛病，言行并不谨慎，绝不会小心翼翼地，只做中悦天主的事；因此，他们的行为有许多缺陷和过错，充满私爱心；由于他们缺乏智慧，不理解该如何善尽自己的职责。实际上，当他们意识到不该做一件事情的时候，就自我克制地不做，虽然他们认为那不过是小罪罢了；然而，他们竟自欺欺人地以为，这样就足以使他们修证完美的成全圣德。当然，无可否认地，他们这样过着天真的生活，也有许多功德；但却无法使他们完全拥有天主，因为他们虽然很少以邪念故意犯罪，但却因性格的脆弱和急躁，而容易失足跌倒。因此，他们永远无法走上完美纯洁的灵修途径，因为在这条道路上的人，很少会在无意间犯下微细的过失；我们只能说很少犯，因为我们不敢说，有谁能够完全克制自己，永远不犯任何过错呢？

三、因此，这里有三种不同程度的美德达到第一种境界的人，只避免犯大罪；第二种人甚至避免犯小罪；至于第三种人，甚至不犯人们因意志薄弱所犯的许多微细过错，唯独她们的灵魂达到纯洁圣善的境界，才配得上完全拥有并享受天主。此外，我们并非指她们有天主特殊和神奇的超性恩赐，只是因为她们依我们理应锻炼的内修神操，勤修苦练，才达到这种崇高的圣德境界。显然，在天主恩宠的佑助下，首先，我们都能够避免犯最大的罪恶；其次，就是能够避免犯最小的过错，时时刻刻提高警惕，严密地自我监督，凡事都非常小心谨慎，以避免犯下最轻微的过失，这样才能达到这第三种灵修最高的理想境界。

问：请更具体地教导我们，该如何实践这些美德呢？

答：首先，我们应当时时刻刻小心警惕，绝对不可因天性的冲动，或私爱心暗中作祟，而做任何事情；若不慎慎仔细观察，根本就不可能发觉这种细小的毛病。其次，就是必须持之以恒，从不间断地这样操练。

一、凡是有内修虔诚热心的人，连自己最细微的言行举止，都非常认真地仔细审察，查看自己是怀着何种精神，是什么动机使她们采取这些行动，而且最终目的是什么，因此甚至能够避免犯下微细的过错。她们最大的心愿，就是以天主的光荣为最崇高的目标，在她们所有的工作中，竭尽全力克己苦修，绝对没有丝毫虚荣的好奇心，或渴望享受感官欲乐的念头参杂在其中。这就是真正在万事万物中寻求天主，但对于那些毫无灵修精神的人，这种行为非常不切实际，几乎不可能付诸实践；然而，许多虔诚有灵修精神的人，忠实地遵循上述的教诲，则在其中找到甜蜜温馨、和平安宁静。

我们现在所要教导的，是那些只满足于普通境界德行的人；他们虽然渴望美善的，并痛恨邪恶的，但并没有尽最大努力，达到我们向他们提出的那种崇高的灵修境界；或者他们认为那是不实际的奢望，或者他们无法勉励克己，没有砥砺德行的毅力，往往以这样冠冕堂皇的借口，来躲避我们向他们推荐的，这种对灵修大有裨益的操练，且说：“你们好自为之吧，但我们实在无能为力，只能我行我素！”

天主自然还会奖赏他们的善行，正如祂对待所有的义人那样；他们自以为做的事情，合情合理，心里很坦然；天主也赐给他们平安，但祂却很少亲近他们，因此，他们不能完全拥有祂。另一方面，那些认真按照我们作者的建议，切实地付诸实践的人，真正完美地拥有并享受天主，这是祂许诺赐给完美纯洁心灵的恩典：“心地纯洁的人是有福的，因为他们要看见天主。”（玛 5：8）。

二、要达到这种神操境界的第二个条件，就是要有修证完美圣德的毅力和恒心。许多人一旦遇到困难便退缩，所以永远无法完全拥有并享受天主。因为一个灵魂要达到我们上述的那种境界，完美地拥有

天主，能够分享祂的永恒智慧，心灵完全充满祂；她就必须彻底空虚自己，亲密无间地依恋着祂，没有什么可以使她离开祂；倘若由于她天性的脆弱，使她暂时忘却祂，她必须立刻警觉，迅速回到祂那里；她要特别小心谨慎，避免因她怠惰而离开祂太长久，这样会有严重的后果，因此我们称它为所有灵修途径的开始；除此之外，我们便永远无法达到完美成全圣德的巅峰，若能忠实地依之修行，我们可以绝对无误地抵达目的。为什么世上德行完美的灵魂，如凤毛麟角呢？究其原因，就是人们缺乏修行的勇气和力量，没有坚持不懈的意志力，往往有千百种借口，放弃遵循天主圣子的谆谆教诲：“你们求，必要给你们；你们找，必要找着；你们敲，必要给你们敞开。”（玛7：7）。

第七章 谁能听到永恒圣言的教训

【默想】“永生的天主圣言所教导的人，必不会被空洞的理论学说所困惑。”（B.1：C.3）。

问：能够听到永生天主圣言教导的人，究竟是谁呢？

答：我们能够通过三种方式，听到天主圣言。

一、首先，我们必须保持自己内心的沉默宁静，使灵魂的崇高部分彻底寂静，犹如海洋上风平浪静。这种心灵的平静境界，只能通过克己苦修，完全克制自己的私欲偏情，才能够达到；就是当我们舍弃所有尘世虚幻腐朽的事物，唯独寻求爱慕天主；那么，我们心湖的一切，都是那么的平安静谧，非受造的永恒智慧、天主圣言、天主赫赫威严的圣容，就真实清晰地反映在这平安、宁静、祥和的湖面上。因此，天主圣言就是这样对灵魂说话，没有灵魂的低劣部分干扰她，她毫无困难、清清楚楚地领受到，天主神圣的印记。这样，我们就会享受到“天主那超乎各种意想的平安。”（斐4：7）。

正如我们的作者所说的，这是天主“无言的教诲”（B.3：C.43），直接将祂自己传达给她，把祂的圣容烙印在她的心灵；天主就是这样对灵魂讲话，教导她无数的真理。不过，在这之前，她内心苦恼困

惑，无法看清楚这神光启迪，听不清楚这非受造永恒圣言的声音。谁尚未学会控制自己的想象力、克制自己的心愿、抑制自己的情欲、节制自己感官欲望的冲动，总是心神不定；那么，他就很难听到，或者听不清楚，天主圣神的教导。那些对于尘世事物，未能完全无动于衷的人，尚未能彻底顺从天主的旨意，容易受到环境的影响；因此，当天主向他们的心灵窃窃私语时，他们却听而不闻，完全不理解祂的慈训。

二、让我们正确地听到内心圣言教导的第二种方法，就是使我们的理智完全服从它，彻底契合天主的旨意。那些心里充满自己主观意见的人们，通常就在这里失足跌倒；尽管他们之中，许多都是温和谦虚的人，甚至愿意跟微不足道的人来往，但却对于自己的智慧，过于自信；因此，当他们得不到所渴望的尊重时，便感到烦躁不安。他们的傲慢自满和自以为是，使他们远离天主，他们从未充分地亲近祂，使他们足以正确地听到祂的轻声细语，而这圣言只能在静默中隐隐约约地听到。他们这种自视甚高的思想，甚至不知道自己在做什么，其实，他们就是在鄙视这天主的圣言。倘若他们谦卑自抑，天主自然会恩赐他们神光启示；毫无疑问，天主永恒智慧的奥秘，对他们是最隐秘的（路 18：34）；他们对于真正的灵修，一无所知；除非他们终于幡然悔悟，在天主面前自我谦卑，承认自己的渺小卑微，开始不信任自己，和放弃他们自己的智慧；然后，他们才能够清楚理解天主圣言教诲的奥妙。

三、第三种方法或最重要的条件，使我们能够获得圣言教导的益处，就是要有纯朴的赤子之心，我们自己少行动，让天主圣神自由行动，因为祂是“光明之父”（雅 1：17）。那些饱学之士，归功于他们自己的天赋和勤奋学习；如果他们是神学家，他们则运用从信仰获得的真理，加上推理得到的知识，然后总结出许多对教会非常有用的理论；这就是教会圣师们如何支持教会，成功抵抗各种异端邪说的攻击。天主亲自在这种教会的会议中，经由圣神的佑助主持会议，证实教会圣师们的决定是正确的。因此，当关系到教会信仰的问题时，祂

教导他们该信仰什么，佑助他们作出正确的结论；然而，在其它关于灵修上的问题，每位圣师的判断则不是那么肯定了，除非那是他们蒙受圣神的启示，经过长期实践天主深奥事理（格前 2：10），所得到的灵修理论。在灵修的道路上，虔诚谦卑地祈祷，所领受到的天主神光启示，比渊博的学识更有益处。这亮光是无法从刻苦勤学和博览群书中得到的，是圣神亲自倾注在心灵中的超性智慧；有时祂也赐予品德高超的圣师这种恩宠，并非由于他们的学识和智慧，而是他们崇高的圣德。因为从研究学问所得到的灵修帮助，与天主恩宠的佑助，和圣神的恩赐相比，简直有天渊之别！

然而，仍有许多人，就因为他们博学多闻，就认为他们必须当灵性事物的审判官，凡是他们努力研究都无法理解的奥秘道理，他们都把它们当作人们的幻想，一律摒弃。这是一个极其严重的错误，因为奥秘神学是一门科学，有其原则、结论、和正确的术语，与所有其它科学毫无关系；若要以学者的身份谈论它们，就应该深入研究它们。然而，有许多人，稍稍涉猎一些论述奥秘生活的著作，就认为他们有资格批评，甚至谴责它们。在所有的科学讨论中，人们都愿意聆听该科学的大师们，唯独在这奥秘灵修科学中，人人居然都认为自己就是大师，这真让人惊讶！因为他们尚未领悟到我们作者的教诲：“虔诚热心的人，因了天主的默感启示，所领受到的智慧，与博学多才之士的学问，截然不同。”（B.3：C.31）；最主要的差别就在于，后者全靠他们自己的努力，而前者则纯粹是天主的仁慈恩典。

当我们能够学会完全控制自己，心平气和地生活时，我们才能够正确地判断内修的事物；当我们足够谦卑地准备就绪，在圣神的引导下，领受天主神圣的印象时；就不会有任何障碍阻止我们在心坎深处，聆听到永恒圣言的切切细语。

问：满足所有这些条件的灵魂，究竟会得到什么益处呢？

答：这个灵魂就会如我们作者所说的，她与他人之间经常发生的各种意见不和、旨趣各异、和感受不同等（B.1：C.14），所引起的烦躁不安中，彻底解脱出来。事实上，那些对这永恒

的圣言一无所知的人，他们所理解的灵性道理，众说纷纭，言人人殊，莫衷一是。至于我们上述那些受神光引导的灵魂，则不会受到怀疑、犹豫、和反复无常的情绪所困扰；因为她们坚定不移、专心致志地注视着她们唯一的目标，那就是天主圣言。她们对这个真理的正确理解，增强她们的智力，使她们不再像那些得不到天上神光启迪的灵魂那样，陷入含糊不清和模棱两可的思想洪流中，迷惑不解而误入歧途。祸哉！那些太信任自己渊博的学识，自视为聪明和自以为有智慧的人（依 5：21）！由于他们的心思被各种尘世事物所迷惑困扰，不听从天主圣言的训导，我们的主在隐秘中，很少与他们交谈，因此他们得不到真正属天的智慧（雅 3：17）。

第八章 心灵正直纯洁则万事裨益灵修精进

【默想】“你若内心正直，洁净无罪，万事万物都将协调效力，使你得大益处（罗 8：28），并引你修德前进。”（B.2：C.1）。

问：谁才是完全纯洁无罪的呢？

答：她成功地通过，天主引导灵魂达到完美圣洁境界所有必经的艰苦途径，和所有的严峻考验。

问：这些途径和考验究竟是什么呢？

答：这就像我们竭尽全力洁净一间发生瘟疫的房屋一样：所有污秽的病毒全部被清除掉，焚烧起各种沁人心脾的香料；再将屋子重新粉刷得洁白明亮，并点燃大火，将污浊的空气烧掉；最后，用各种精美的新家具，将房屋布置得美轮美奂；这样，这房屋才算彻底清洁卫生，人们才敢进来居住。

当天主愿意令一个有肉欲的世俗中人悔过自新，回头皈依祂时，祂同样在这灵魂内，进行类似上述的工程。首先，这个人被祂的神光所照亮了，她小心谨慎地忏悔自己所有的罪过，发真诚的“上等痛悔

心”(注：痛悔：指心灵对所犯罪恶的痛恨和憎恶，立志决不再重蹈覆辙。痛悔有上等和下等两种：“下等痛悔”：因畏惧天主、或因羞愧、或恐怕受罚而生的悔罪行为；为办告解的要件之一。“上等痛悔”：由爱慕天主而生的悔罪行为；告解前罪过已蒙赦免，但重罪仍有办告解的义务)，矢志改恶从善，妥当地办一个总告解，做补赎善工。然后，她以许多圣善的思想，和各种虔诚的热心神工，更重要的是，回忆起圣人圣女们的好榜样，来驱除她心灵中罪恶的气息。之后，她实践虔诚悔罪者的各种苦行神操锻炼，使自己的心灵纯洁明净；最后，她用天主仁慈圣爱的热火，来洁净自己的灵魂，这圣爱火焰彻底照亮了她的心灵，驱散了其中污秽有害的尘世物欲和罪恶空气；从此以后，这个灵魂变得完全洁白无瑕，一尘不染。那些过去看到她满身罪污的人们，毫无困难地意识到她已经洗心革面，真的脱胎换骨了；当然，她也亲自看到和感觉到，自己的身心焕然一新，尽管她此时是如此的谦卑，但也意识到圣神经由祂的恩宠，在她身上所完成的神奇圣工。这赋予她深邃的内心平安，时时刻刻伴随着她，永远不会消失。

净化灵魂的另一极好的方式，类似于清洗一个金盘子。我们用灰烬和水，擦拭整个盘子一遍，似乎把它弄得更肮脏不堪。然而，恰好相反，当我们用清水将它洗干净时，它显得比以前更加美丽，金光闪闪。天主有时以同样的方式，对待祂乐意提升到更纯洁圣德境界的灵魂。祂允许她让魔鬼、或腐败堕落的天性，引发各种强烈的邪恶思想；这些诱惑往往都是如此的极端，而且使她对它们的感觉是如此的栩栩如生，令她不敢保证，自己并没有向诱惑屈服。她内心因此产生非常激烈的骄傲、憎恨、邪淫、愤怒、甚至于绝望的冲动情怀，浓厚的黑暗笼罩着她的心灵；她甚至完全不了解自己，因此认为天主一定非常厌恶她，至少她都无法忍受自己的这种精神状态。

她清楚地意识到这些罪恶，尚不至于使她赞同它们，或向罪恶诱惑屈服；然而，这些严峻的考验，反而将她净化得越来越纯洁，使她回复到当初领受圣洗圣事时，那种纯洁无罪的完美幸福境界。有谁看到我们用灰烬和水擦拭盘子时，会说我们是故意把它弄得更肮脏呢？

谁都明白我们是想使它更清洁干净。同样地，有谁会认为，心里充满了令人憎恨的邪恶思想和感受，会使她就像在她心灵，激励起这些诱惑的魔鬼那么邪恶呢？其实，正是这一切有助于彻底净化她的灵魂，因为她真正挚爱天主，所以天主的圣爱总是在她心灵的深处，暂时深深地被灰烬所隐蔽，但永远是朝气蓬勃的；罪恶的诱惑力越强烈，她就会越勉励克制自己，竭尽全力战胜它。当这两种善恶相反的势力，在剧烈的对抗和冲突中，逐渐增强的时候，她心中圣爱的火焰也燃烧得更旺盛，将她的心灵完全净化，升华到更崇高的境界。

没有什么其它方法，比这更有助于彻底净化灵魂；因为烈火炼真金，逆境炼壮士；当灵魂面对这么多强烈的诱惑时，迫使她不得不尽最大努力，而且坚持不懈地抗拒诱惑，才能战胜邪恶的仇敌；因为它们为了引诱她犯罪，会利用各种各样的方式。天主允许这些恶魔对她的种种攻击，对她大有裨益，因为她心甘情愿地忍受这些考验，便弥补了她过去所犯的罪过，满全了天主的公义。由此可见，天主甚至在今生今世，就运用如此强烈的诱惑，和严酷的考验，让灵魂通过英勇的抗拒来洁净自己。

问：那么，对于天主乐意以这种方式所净化的灵魂，她会得到什么灵修的益处呢？

答：天主对于她在今生的困难考验中，所表现的耐心和忠贞不渝，特别赐予她以下的灵修奖励：许多真心诚意的忏悔告解、补赎神工、功德善事；更重要的是实践许多挚爱天主的行为，使万事万物都令她得大益处，并佑助她灵修精进（B.2：C.1）。

因此，当我们看到有些人，极其畏惧威胁他们的邪恶诱惑时，却又优柔寡断，毫无克服困难的勇气和决心，只会焦虑和烦躁不安；我们可以肯定，他们的忧虑和沮丧的原因，就是他们尚未完全彻底洁净自己的罪孽和恶行。

当一个人害怕到某个地方去，或尽量避免与他所厌恶的人在一起；这清楚地显示，他控制不住自己放纵的情感；因为如果他能够有

效地克制自己的内心，那些在往日令他恼怒的因素，全会变成喜悦的对象；他甚至对天主上智将一切事物，安排得那么妥善神奇，感到万分惊讶；因为那些曾经只会给他带来麻烦的事物，如今竟给他美善的灵修益处。因此，在任何情况下，无论是善或恶、甜蜜或苦涩，顺境或逆境，都有助于他的救恩；这明显地指出我们伟大宗徒所说的真理：“天主使万事万物协调效力，令那些挚爱祂的人获得益处”（罗 8：28）。

这就是虔诚热心追求完美纯洁圣德的心灵，一个强而有力的动机，她为了实现这个崇高的目标，对任何事物和境遇，都随遇而安，毫无怨言，处之泰然！

第九章 如何修行准备善终

【默想】“现今彻底轻贱世俗，……将给予我们安详善终的保证！”（B.1：C.23）。

问：为死亡所作的最好准备是什么呢？

答：对于那些终生严以律己，良心纯洁，光明磊落，问心无愧，并且热切渴望德行完美的人，就是竭尽全力净化她们的心灵，对于今生的尘世事物，没有丝毫执着依恋的感情。然而，心灵的纯洁和摆脱凡情世物的程度不同，因此，对死亡所作的准备，妥善完美的程度，也大有分别。

第一种程度的人，非常恐惧犯下大罪，尽最大努力避免所有犯大罪的机会，特别畏惧玷污自己的良心。第二种程度的人甚至避免犯轻微的小罪，尤其是明知故犯；因此，他们绝对不会因为恣情纵欲，或随顺人情世故，或一时的情感冲动，而做出任何显然是罪过，和天主所厌恶的事情。这种心灵相当纯洁，而且是天主儿女独具的性格；这将给予他们安详善终的最佳保证！然而，我们现在所要谈到的，第三种程度的人，除了具备上述两者的优点之外，更有坚定不移的决心和信心，对所有一切的尘世受造之物，没有丝毫贪恋执着，甚至对自己

居住或工作的地方，相处或邂逅的人们，所从事或受委派的职务等，没有好恶之分，一视同仁，随遇而安；简而言之，就是绝不让任何事物，滋养和激励自己的私爱心。

当一个灵魂已经彻底放弃所有的一切，然后经过多年的勤修苦练，最终达到一种境界，就是世上再也没有任何事物，能够令她痛苦或喜悦，更莫论吸引而令她着迷；因为她已经超然物外，浑然忘我，自由自在，犹如由方舟中放出的鸽子（创 8：10），直升天堂，安详地憩息在创造主的怀抱中。她临命终时，天主不仅使她毫无恐惧，更恩赐她必定得救的信心。她既然终生以恩宠和美德装饰自己的心灵，灵魂是如此的纯洁圣善，仿佛她刚从天主手中创造出来，洁净无瑕，一尘不染。

“我赤身裸体脱离母胎，也要赤身归去（约 1：21）”。这些话非常恰当地描绘，真正彻底净化的灵魂，她已摆脱所有对尘世的感情。犹如她刚从洗礼池出来的时候，灵魂纯洁无瑕，充满圣神的恩赐和圣宠，在上主眼中蒙受恩爱（创 6：8），根除一切的恶习，远离所有的罪恶，完全清白无罪，可以径直走向天主。然而，她生活在世上的时候，耳濡目染，自然会看到无数赏心悦目的事物，她开始意识到并享受它们，被它们所迷惑，沉醉其中，因此失去她领洗时的纯洁。后来她终于幡然悔悟，下定决心皈依天主，便完全弃绝自己（玛 16：24），舍弃所有的受造之物，挣脱所有尘世的束缚，重新获得心灵的自由，再没有任何事物能阻碍她，回归天主仁慈的怀抱；因为如果她的罪过似乎压住她，把她捆绑在尘世，她便立刻通过忏悔和告解圣事，使自己得到自由；既然她从所有一切的尘世事物中解脱出来，心灵清澈洁净，天主欣然再次恩赐她圣宠，再以祂的慈爱燃起她挚爱祂的心火，这圣爱的火焰把她送上天国。经由这种净化途径的灵魂，彻底摆脱所有世间的受造之物，超尘出俗，甚至在今世生活时，也感到心灵的自由自在，无拘无束，没有任何事物能够阻碍她上升到天主的怀中。

许多人都感到难以形容的重担，把他们压得喘不过气来，使他们

觉得倦怠乏力，无法想象其中的原因；他们总是感觉自己容易失足跌倒，经常渴望满足自己的欲望，爱寻求外在的尘世事物。这是因为他们热衷于追求许多无法满足他们欲望的事物，疲于奔命，贪得无厌，欲壑难填，结果成了他们心灵沉重的负担。

相反地，当一个纯洁高贵的灵魂，对天主忠贞不渝，看破、放下一切，摆脱所有的尘世束缚时，她便感到身心自由，呼吸到清凉、纯净、甜蜜的灵性气息；这种境界，只可意会，不可言传。每当她想到死亡时，正是这种情操使她充满信心，而且她临终时，非但毫无恐惧，反而感到不可思议的喜悦幸福，因为她即将见到自己朝思暮想的天主！

据说著名的耶稣会教会博士，方济各·苏亚雷斯神父（Francis Suarez），在临命终时，他的灵魂充满了如此丰沛的恩宠神慰，令他不禁喜悦地说道：“啊！我真是没想到，死亡竟是如此的温馨甜蜜！”他能够有这种超凡入圣的情操，由于他终生舍弃所有的世俗事物，超凡入圣，心灵达到令人钦佩的纯洁境界。

我们经常看到圣人圣女们，即将魂归天国的时候，脸上总是露出平安、宁静和喜悦的光芒，安详逝世。不久之前，我在一位即将死去的修士病房中，而且只有我独自一人陪伴在他身边；我突然听到他大喊一声，我担心他忍受不住剧烈的疼痛，便走近他的病床，想设法安慰他。其实，我是杞人忧天，他是因为知道天主正在召唤他，去享受永恒的幸福，感到无限的喜悦，这不过是他欣喜若狂的欢呼声！这位圣德崇高的修士，他毕生下定坚定不移的决心，在尘世的万事万物中，唯独渴望和寻求天主，别无所求；因此，当他知道自己快离开人间的时候，不禁神魂超拔，心灵充满神乐，仿佛人们心灵饱受痛苦折磨似的，同样再也承受不住这无限的喜悦神慰！

我还记得在我年轻的时候，陪伴在一位年老体弱，病危垂死的修士身边；他有崇高的灵修精神，终生克己苦修。他的病苦是剧烈的心绞痛，很快就夺去了他的性命。当他独自躺在病榻上，痛苦地度过残生时，他会与十字架上的救主耶稣亲密地交谈；他的言词充满柔情蜜

意，感人肺腑，深深感动全修院的修士们，他们往往放下手中的职务，到病房的门前，静悄悄地聆听。当时我就暗自思忖：这种心灵完美的喜悦、平安和宁静，这么虔诚的热诚，只能够出自一个完全纯洁的心灵，他彻底死于整个世界，对世事不闻不问，对任何境遇都无动于衷，唯独全心、全灵、全意、全力地挚爱天主（谷 12：30）。

每个人都认为，在这种情况下，我们应当这样专心地默想。但是，能够真正自我克制，绝不向自己堕落的的天性屈服的灵魂，寥若晨星；因为人们都缺乏坚强的意志力，无法放弃所有的旧习惯，对尘世事物，仍有贪恋执着，在地上爬行，直到临终之时，尚未从世物的捆绑中解脱出来。惟有看破放下一切，有坚韧不拔的意志力，彻底舍弃万事万物的灵魂，超尘出世，才能完全摆脱这些束缚，自由自在而安详地投进天主的怀抱！

（第四册终）

伍 册

第一章 韬光晦迹是真修行人

【默想】“若你愿意知道和学习为你有益处的事情，就该喜欢他人不认得你，看你为无用之人。”（B.1：C.2）。

问：我们该如何韬光晦迹，不为世人所知，度过默默无闻的一生呢？

答：你可以通过三种生活方式，达到这种崇高的灵修境界。

一、第一种人选择从我们的世界销声匿迹，离群索居，仿佛已经不在人间了。有许多独居的隐士，他们远离自己的亲戚朋友和家乡，到遥远的沙漠隐居；譬如隐修士圣保禄（St. Paulthe Hermit）圣阿森纽斯（St. Arsenius），和其他无数的隐修士们，在世时但愿人们当作他们已经死去，以这种修行方式，来达到坚固完美的圣德。毫无疑问，他们是严格地遵循我们作者的训诫，就像在旷野中隐修的圣人们那样，真正热爱离俗隐居的生活，因为“他们离世俗远，离天主近，成了天主的密友。”（B.1：C.18）！

二、第二种人遵循中庸之道，虽然生活在万丈红尘的人世间，外表犹如平庸的凡夫俗子，没有任何超群出众的行为，但是却内含超凡入圣的美德。这些人但愿除了天主，没有任何世人知道他们存在世间，唯独天主清楚认识他们，因为“上主究察人心，考验肺腑”（耶17：10）。他们严格遵守我们的作者“不求为人所知”的教诲（B.1：C.2），确实令人钦佩；因为时至今日，我们对于他们的言行思想与生平事迹，几乎一无所知，可见他们隐藏自己德行的能力，多么令人信服。我们都知道耶稣会的创始人，圣依纳爵·罗耀拉（St. Ignatius）蒙天主恩赐无数殊胜的圣宠，天主经常光临探访他；但是他只向他修会的听告解神父，雅各布伯·艾古里亚（James Eguia）透露这一切。这位神父经常对人说：倘若他能够比圣依纳爵多活在世上三个小时，他

便会向世人详细透露圣人的奥秘，那将令整个世界震惊！然而，这位终生热爱寂寂无闻的生活，胜过声名显赫的圣人，竟以虔敬的祈祷求得天主的殊恩，让他比雅各布伯·艾古里亚神父多活了三天；因此，他灵修境界的奥秘宝藏，永远隐秘不为人知。据说：圣人后来曾经显现给一位非常虔诚热心的好朋友，但是，他的脸庞完全被一片彩云笼罩着；由此可见，天主多么赞赏他韬光敛迹的精神。

三、严格遵循上述的训诫，而不愿为世人所认识的第三种生活方式，就是当他们出现在人们的眼前时，仿佛有某种浓厚的污垢，障蔽了人们的眼睛；他们显得满身罪污，面目丑恶，似乎羞愧得无地自容。天主圣子受苦受难时，就是以这种姿态出现在犹太人面前；我们可以肯定，祂从来没有比这一次，把自己隐蔽得更严密，让人们难以认清祂神圣的真面目。祂毕竟是宇宙之王，拥有无上的智慧、无穷的知识、无尽的宝藏和天主最崇高而神圣的赫赫威严；然而，当时在犹太群众，甚至大司祭们的眼中，祂不过是个虚伪的骗子，和十恶不赦的大罪人；他们给祂戴上茨冠，把一枝芦苇放在祂的手中，当作权杖，然后都跪在祂面前，嘲弄地说：“犹太人的君王，万岁！”随后还向祂脸上吐唾沫。（玛 27：29-30）。在如此可悲可叹的极端耻辱中，又有谁意识到祂天主神性的无限伟大和无尽的德能呢？祂岂非比在最偏僻的沙漠隐居的修士，把自己隐藏得更彻底吗？

因此，为挚爱主耶稣基督，而隐藏自己的真实面目，蒙蔽所有世人的眼目，的确是英勇无比，而且是伟大完美德行的表现；这是《福音》只向圣人揭露的奥秘，就是那些热切渴望步武救世主芳踪的靈魂，他们愿像祂那样，饱受世人的鄙视遗弃、诬蔑和咒骂，完全仿效以圣保禄宗徒为代表的早期基督徒，终生穷困潦倒、受尽迫害和磨难，仿佛被所有的世人所谴责和唾弃；其实，这个世界原配不上他们呀！（希 11：37-38）。他们不仅自己这样勤修苦练，还诚挚地推荐给所有的信徒，作为世界上最英勇的美德。但是，没有谁比圣依纳爵，更明确地强调这种修行途径，更特别要求他修会的修士们，一定要渴望穿上他们天上神圣主人的这套德行制服；那就是效法祂的榜样：清白

无罪却遭受人们的折磨虐待、和诋毁迫害；他甚至要他们渴望被人们当作傻子看待，但绝对不能做出真正愚痴的事情，这样才能使他们因为无辜受辱，获得天主丰沛的恩宠。那么，他们就是成功地实践了我们作者的教导：“使他人不认得你，看你为无用之人。”（B.1：C.2）。因此，我们不能仅仅赞赏，这种超凡入圣的完美德行，而且应当热切渴望，并虔诚恳切地祈求天主，佑助我们切实地付诸实践。这是一个遵循圣人足迹前进的真正基督门徒，所必需具备的心灵境界。

第二章 契合主旨一视同仁天主化一切

【默想】“万物都导源于天主圣言（若 1：3），而万物也在述说此圣言。”（B.1：C.3）。

问：为什么万物都显示同一观点，告诉我们同一件事：就是都结合体现在圣言中呢？

答：因为天主所光照启迪的灵魂，独具只眼，唯独注视着天主圣言；祂在万事万物中，彰显祂的无限美善，使人们在神光引导下，透过超性的至高理性，能充分领悟宇宙的真理。

让我们进一步解释：纯洁的灵魂洞察万事万物的基本原理，唯独看到天主。尘世的事物，无论如何多姿多彩、美丽迷人，她们都视若无睹。换言之，她们所见所闻的一切，对境的起心动念，所做的任何工作，完全不计较其高低、大小、和贵贱，纯粹考虑这一切与天主的关系。她们能够保持这种纯洁的意向，别无它法，就是尽心尽力锻炼和实践灵修大师们所说的三件事：“契合主旨”、“一视同仁”、和“天主化一切”。

问：什么是“契合主旨”呢？

答：这是一种神圣的习惯，在万事万物中，完全契合天主的旨意行事，而且唯独做那些天主喜悦的事情。因此，一个这样的世俗中人，虽然拥有妻子儿女，享尽荣华富贵，也应当在这些事物上，遵从天主的圣意；欣然将他的一生交托给天主上

智的安排；而且能够坦然无愧地，像救主基督那样说：“我永远做祂所喜欢的事。”（若 8：29）。

问：什么是“一视同仁”呢？

答：这是一种灵魂内心的境界：就是当她努力锻炼自己，只做天主喜悦的事情之后，万事万物在她眼中，与天主圣意的关系是平等无异的。因为她从不凭着自己的私意之好恶，永远只告诉自己一个简单的理由：这是天主的心愿，也是祂的圣意，更是祂的旨令。这可以名副其实地称为“一视同仁”；因为她以这一个理由，来看待一切，使所有的事情，如出一辙；所以她喜爱屈辱犹如赞扬，因为她深信天主圣意赋予万事万物价值，而且，她所有的意向都结合在这一个准则：宇宙最高主人的旨意，唯独祂值得她挚爱和忠诚地事奉。

问：什么是“天主化一切”呢？

答：这是一种更崇高的灵修境界：当灵魂已经习以为常地，用上述的简单原因，对事物不分贵贱，等量齐观；她便彻底消失在天主内，对于她周围的一切事物，除了看见天主的彰显，别无所见。那时，她经过长期的勤修苦练，已经消除所有受造物在她脑海里的个别形象，或者至少使它们不再左右她的自由意志力，而她所有的观点和愿望，全都趋向她亲爱的造物主；她在所有一切的事物中，时时处处，只看到天主；她在天主的工程中看到祂；每当她想到任何尘世的受造物时，犹如她实际上并非想到它们，因为她的心灵已经完全被天主所占据和充满，没有任何其它空间，而且她唯独挚爱祂。她对天主的这种深邃的心领神会，是那么的广博、那么的单纯，能更好地引导她，使她更透彻地领悟万事万物的道理，远远胜过那些自以为博古通今的人士；因为他们不从宇宙万物的第一因，仅仅从事物的本身来理解它们。这就是我们作者这些话的意思：“永生的天主圣言所教导的人，必不会被空洞的理论学说所困惑。”（B.1：C.3；注：见第七章）。

第三章 毫无保留地奉献你所有的一切

【默想】“你该奉献你所有的一切，无所保留。”（B.3：C.27）。

问：我们该如何奉献我们所有的一切呢？

答：就是毫无保留地，将自己的一切奉献给天主；凡事都服从天主旨意，为挚爱祂而舍弃自己所有的一切。祂所要求的，而我们必须牺牲奉献给祂的：首先就是所有我们所热爱的外在尘世事物；因此，我们不该特别留恋某个地方、某种舒适、某些事物、或某些人等；总之，绝对不可以贪恋，任何使自己肉体或心灵愉悦的事物。其次，就是舍弃自己天性所喜爱的职位和工作；最后，就是将我们从天主手中，所获得的所有喜悦恩宠和超性的恩典，完全奉献给祂。如此，我们为了拥有天主，为能完全奉行祂的圣意，便能够随时准备完全舍弃任何事物。倘若一个人，仍保留上述的任何一事物，贪恋执着它，依依不舍；那么，他离我们作者所讲的箴言中，所谈到的完美成全圣德，尚非常遥远呢！

问：祂赐给了我们祂所有的一切，那么，我们承诺奉献给祂的一切又是什么呢？

答：那就是让祂全权随意处理，我们所有美善的事物，包括超性的恩典。这位天主所要求的，与我们所奉献的关系密切；因为我们若将自己所有的一切，全奉献给祂，祂就不会拒绝我们的任何要求。天主的仁慈慷慨，与我们的奉献成正比例；奉献得少的人，得到少恩宠；奉献所有一切的人，获得祂的所有一切。一个人即使仅仅保留一丝一毫，就是没有奉献一切。需知，在天主与我们的这种交往之中，“奉献很多”与“奉献所有的一切”，有非常大的差别。我们必须遵从圣保禄宗徒的忠告行事：“愿祂使你们在各种善工中，达到完美成全的境地，好承行祂的旨意”（希 13：21）。其实，我们除了获

得丰沛的灵性与超性的恩宠之外，更重要的是获得无限珍贵的神圣宝藏，那就是天主本身：至圣的天主圣三；这浩瀚的鸿恩，天主只赐给向祂奉献自己所有一切的灵魂，就是将祂自己赐给她，在她心灵中亲密无间地与她结合共融。

问：我们必须怎样做，才能毫无保留地将一切奉献给天主呢？

答：灵魂必须彻底舍弃自己，甚至将她的整个情感，完全奉献给天主。我们可以通过三种方式，达到这种境界。

一、首先就是完全舍弃她自己的利益，将她自己的财产、健康、生活、与所有的遭遇，无论是顺境或逆境，不仅是今生今世的一切，甚至她永恒的一切，全部交托给天主随祂的圣意处置。这种彻底的舍弃，使她的心灵毫无牵挂，小心谨慎地随从最纯粹的灵性动机，那就是唯独取悦于天主。我们并非说，想得到天主的报偿是一个不良的动机，或者应当受到谴责；我们只是强调，最值得称赞而且最完美的心愿，就是对天主的无私挚爱，这种灵魂唯一的目的就是光荣赞美天主。能够达到这种境界，我们便可以盼望从慈悲的圣父手中（格后 1：3），获得所有的一切，因为我们为祂舍弃了一切。

二、舍弃自己的第二种方法，就是我们所有的言行举止，完全遵从超性恩宠的引导，而不是随从自己堕落天性的冲动。许多修行人在这里，不幸失足跌倒，因为他们向自己天生的性格和情绪屈服，固执地拒绝改变他们的思想行为，不愿意努力克制自己，锻炼成忘却自己利益的良好习惯，将一切毫无保留地奉献给天主。

三、彻底忘却自己的第三种方法，就是全心、全灵、全意、全力地挚爱天主（谷 12：30），让祂完全控制自己灵魂的所有功能；正如我们的作者所说的：因为爱天主的缘故，把自己忘掉（B.3：C.21）。要达到这种崇高的完美境界，我们必须完全信赖天主的圣宠佑助，而不是单靠自己的勤修苦练。因此，一个灵魂在天主圣神的感动和激励下，她不再随从自己内心的天性倾向，只感觉到并遵从圣神的引导，祂成为她所有行为的主要动力，就像圣保禄宗徒所说的：“凡是受天主圣神引导的，都是天主的子女。”（罗 8：14）。她在天主的指引下，甚

至不再意识到自己的行动，而且切身体验到我们作者所说的真理：真正将一切奉献给天主的人，绝不为自己保留一丝一毫（B.3：C.27）！

第四章

如何远离自我而亲近耶稣

【默想】“吾子！你越能远离自己，就越能同我亲近。”（B.3：C.56）。

问：我们如何能够远离自己呢？

答：我们应当竭尽全力从三方面远离自己。

一、首先是战胜我们自己的私爱心，这是我们堕落而邪恶的自爱自怜天性，它潜伏在我们内心的深处，而且以千万种阴谋诡计来掩饰自己。唉！我们看到有多少人，被公认为是极具德行的正人君子；当需要的时候，他们能够义不容辞地做许多善事；然而，他们却无法摆脱自己内心的某种情感，有一种自然的倾向，对于关系到自身的事情，就变得特别的敏感，尤其是关心自己的利益！他们因此尽量避免痛苦的事物，热爱他们安逸舒适的生活，他们只要稍微感到一点点痛苦，就叫苦连天，怨天尤人；这充分彰显他们爱惜自己的私爱心。这种微妙且难察觉的私欲偏情，完全违背了《福音》严于律己的训诫，更与真正十字架追随者的高贵精神，背道而驰；若要彻底克服这种细腻的情欲，就必须远离自己，弃绝自我（玛 16：24），因为这样我们才能亲近天主，天主也必亲近我们（雅 4：8）。

二、我们可以用另一种方式远离自己，就是在尽心尽力履行我们的职责时，完全不考虑到自己的利益，既不执着留恋这些职位，也不会过分热衷于这工作，更不会花费太多不必要的时间和精力。对于大多数人而言，他们若有生意要做，或要在公开场所演讲，或身居高位，或担任重要职务时；那么，他们朝思暮想的，都是这些尘世的事务；他们对于自己辛辛苦苦取得的成功，感到忧虑不安，患得患失，更担忧别人对他们的批评；他们满脑子都是这种胡思乱想。

设想你自己是一位修女，担任了多年的修院院长，突然被免去院长的职位，变成一位普通的修女。她顿时感觉自己仿佛被送到一个陌

生的世界，或者迷失在一个茫茫的大沙漠中；这种情况不仅发生在修女身上，男人也有同样的不幸遭遇，譬如被政府罢免职务，或撤去他管理事务的职权时，也会感到很惊异，手足无措。使他们感到烦恼困扰的唯一原因，就是他们过于热切渴望在他们的事业上取得成功。相反地，如果他们唯独仰望天主（咏 25：21），那么，对于尘世的荣誉成败，都会处之泰然，永远保持心灵的平安宁静；因为他们内心充满了天主，持之以恒地与祂同在，享受祂亲切临在的温馨甜蜜。如果他们竭尽全力履行自己的职责时，那是他们远离自己的一种有效方法，因为他们一心一意唯愿取悦于我们的主。要达到这种境界，我们就必须努力克制自己，绝不顺从我们天性私爱心的低劣动机；譬如急切地想讨人们的欢心，或渴望获得世人的赞美；我们必须鄙视所有世人对我们的评论，别无所求，只为中悦天主而行事（得前 4：1）。这样才是成功地弃绝自己，过真正的内修生活。

三、然而，第三种远离自己的方式，就是彻底舍弃自我；毫无疑问，这是最艰难的灵修途径，因此，有勇气和毅力依之修行的人，寥寥无几。这包括厌恶自己的肉体，经常作严酷克苦肉身的补赎善工，以便使灵魂从肉体中解脱出来，因为灵魂的天性好逸恶劳，喜爱依恋憩息在肉体中。可惜许多从事灵修事务的人，不理解这种神操锻炼的价值，没有尽最大努力抗拒他们堕落的天性，因此并没有离开自我，永远无法与天主亲密无间地结合共融。

当一个人远离罪恶，洁身自爱，完全舍弃工作和职务中，所给予他天性的满足和喜悦，但他尚未将自己彻底牺牲奉献给天主时；他若想完全远离自己，就必须严厉地对待自己的肉体，这样才能促使自己的灵魂，放弃她在肉体中甜蜜的憩息处。这就像人们训练动物一样，为了令它习惯于留在主人需要它的地方；主人一旦发现它跑到别处去，就严厉地鞭打它；当它乖乖地留在指定之处时，主人便抚慰疼爱它，使它明白，这才是它唯一的憩息处所。同样的道理，当我们想使灵魂憩息在崇高的灵性境界，我们就必须在低劣的肉体内鞭策她，令她永无安宁，因此厌恶这种严厉而不断的战斗挣扎，最后惟有上升到

天主召唤她的崇高超性境界，在那里享受祂恩宠的喜悦神慰。

正是怀着这种崇高的目的，使那些最虔诚热忱的灵魂，实践最严厉的苦行操练。他们不遗余力地通过严峻的斋戒和绝食，使肉体衰弱，进而迫使自己的灵魂离开肉体，以便能够上升亲近天主，因为“天主是神灵，朝拜祂的人，应当以心灵和真理去敬拜祂。”（若 4：24）。我们已经说过，许多善良的人们，在这个问题上，对于自己的心灵境界感到非常满意；因为他们认为自己得到天主的宠爱，无需过更严酷的苦行生活。然而，如果他们遵循天主圣爱的启示引导，有足够的勇气和毅力，尽心尽力以克己苦修，来克制战胜自己的肉体，他们将会变得更加虔诚热心，灵修更进一步；因为这就是无数的圣人和圣女们极力推崇，和齐声称颂的灵修途径，由于他们依这道路勤修苦练，终于尝到超性的果实，是如此的温馨甜蜜，只可意会，不可言传！要将这种神操锻炼付诸实践，我们就必须将自己作为全燔祭，毫无保留地奉献给天主，别无所求，唯独热切渴望知道祂的旨意，以便竭尽全力承行主旨。只有这样做之后，我们才有理由盼望，我们仁慈的主会默感启迪我们的心灵，恩赐我们所需要的力量和勇气，完美地实践祂在我们身上的神圣计划。

第五章 谦卑服从不求私利

【默想】“一个人不愿意听命，就是不愿意领受圣宠；一个人若寻求私人的利益，就失却公众的利益。”（B.3：C.13）。

问：为什么一个人若不愿意听命，就是不愿意领受圣宠呢？

答：因为我们必须以听命服从，来维护天国的恩宠；正如我们必须有雨水，才能使树木抽出新的枝条，长出嫩绿的叶子，使鲜花盛开，结出硕果累累。毫无疑问，有许多灵魂，领受到来自天上美好完善的恩赐（雅 1：17），因此，使他们轻易地上升到崇高的圣德境界，亲密地认识天主；然而，他们一旦太信任自己所获得的光照启示，过分重视天主圣神在他们心

灵完成的圣工，因此沾沾自喜，不知不觉中滋长堕落天性的私爱心，结果立刻陷入妄想错觉中；这些天主的恩宠，因为没有谦卑和信德支持，当然迅速消失得无影无踪；因为谦卑和信德是所有一切恩宠的唯一根源。

另一方面，那些在思想和意志上，完全听从她们长上命令的灵魂，她们的情况却完全不同。当她们表面上因服从长上，似乎舍弃了天上神圣净配的恩赐；其实不然，她们反而因此领受到更丰沛的恩典。由此可见，我们如果不愿意听命，必定会丧失所有的圣宠！我们读到圣西蒙斯泰莱长老（St. Simeon Stylites the Elder）不平凡的事迹，他住在一个令人惊讶的地方，一根四十腕尺高的支柱上！他并非听从任何人的命令或建议，而是在天主的默感启示下，选择这样的居住场所；然而，他仍谦卑地保留了服从的精神，当主教想考验他，特别传话要他从支柱上下来时，他立刻服从命令；他就是这样保持他从天主所领受到的恩宠。因此，那些圣神在他们内心完成伟大而不寻常工程的灵魂，必须准备随时听从他们长上的命令，否则，他们就会毫无疑问地被天主的恩宠所遗弃！

问：为何当一个人为自己寻求特殊的恩宠时，他就会丧失公众的恩宠呢？

答：正如我们上述的理由，灵性的恩赐，有些是所有的人共有的公众恩典，有些则是某些人独自获得的特殊恩宠。公众恩典是所有的人所必须拥有的，就像人人都必须具备的信德、谦卑、服从、爱德、慈悲等美德。特殊恩宠是某种虔诚事主的热忱、崇高的思想、光照启示、以及其它殊胜的恩典，这是天主特别仁慈慷慨赐给祂所宠爱的灵魂的；虽然领受到这种殊恩的灵魂，寥寥无几；因为公众恩典是灵修上，所有其它恩赐的基础和依据，凡是遵从我们早已再三强调的灵修途径，勤修苦练的灵魂，都能当之无愧地获得这些天主的恩赐。

有些人太贪恋执着他们自己特有的热心神工，想在人群中显得与众不同，因此对于普通信徒所常做的神操锻炼，毫无兴趣。譬如你跟他们谈起救主基督的苦难、祂的圣伤、祂的童年事迹、或天主的审判，和圣人们给我们所留下，作为真正基督徒生活的道德规则等，他们都无动于衷。这种在灵性事物上拘泥固执、自以为是的态度，非常危险，我们必须小心谨慎地竭尽全力避免；因为凡是太依恋特殊恩典的灵魂，将会失去公众恩典的灵修果实；他们热爱异乎寻常的灵性事物，总是想别出心裁，不同流俗，只爱做惟有他们独自享受和推崇的热心功课；这种心态早已远离真正虔诚恭敬天主的热心神工，有时甚至偏离正确的信仰道路；他们往往从独特的怪癖和傲慢自大的心态，轻易地陷入痴心妄想中，结果误入歧途。

真正虔诚热心的灵魂，尽管天主经常与她们默契交往，恩赐她们无数特殊的圣宠；但她们绝对不会鄙视教会向普通信徒所推荐的热心神工，而且她们也会忠实地遵从教会的教诲。至于那些敏感的灵魂，他们标新立异，想显得自己出类拔萃，除了关于耶稣基督神圣伟大之类的圣书，不肯阅读任何其它圣书；他们甚至认为圣方济各沙雷氏（St. Francis de Sales）的圣德不够崇高；至于耶稣会辅理修士，圣亚方沙·罗德利（St. Alphonsus Rodriguez）的生平事迹，他们更不屑一顾。他们对于显而易见的道理，不感兴趣，反而喜爱深奥难懂、令人费解的神秘理论。我们并不是说，讲解奥秘灵修生活的神学书籍，不值得研究，对我们毫无益处；而是强调一个真正有灵修精神的人，也应该喜爱阅读那些解释众所周知的信仰理论的书籍；当然，没有什么比《师主篇》更迎合她的口味，因为它的章节简单扼要、通俗易懂、见解精辟。

据说，加尔默罗隐修会的道成肉身玛利亚修女（Sister Mary of the Incarnation），虽然以非常崇高的圣德著称，但虚怀若谷，即使听到神父宣讲简单的道理，也会深深感动得热泪盈眶，使她更加虔诚热忱。怀着这么谦卑纯朴心态的灵魂，就像一个拥有健康好胃口的人，能够消化任何食物，甚至能从最粗糙的食物中，获得最好的营养；至于那

些生活讲究美味佳肴的人，习惯于享受香甜可口的食品，逐渐觉得面包和普通食物，毫无味道，难以下咽，对食物总是百般挑剔；他们最终有摧毁自己身体健康的巨大危险。

在此，我们必须特别强调一点：那些天主只赐给他们公众的恩宠，引导他们走上普通灵修途径的灵魂，千万不要羡慕嫉妒那些天主带领她们，走上超乎寻常的灵修道路，欣然使她们达到崇高圣德境界的灵魂；而这些得天独厚的天之骄子，也要小心谨慎，不要过于依赖这些天主所赐的特殊恩宠，她们最好而且最稳当的，就是像大众一样，遵从教会的训导，多做教会惯常鼓励的热心神工，目的是取悦于天主，因为祂喜爱她们谦卑和服从。倘若她们使自己的美德，全都建立在那些圣神在她们内心，所完成的超凡入圣工程上，那么，恐怕日后她们就会丧失更重要的恩典，那就是正确地履行基督徒生活的基本职责时，我们所必需的公众恩宠！圣女大德兰（St. Theresa）去世后不久，显现给她修会中的一位修女，教她特别去告诫修会所有的省会长，她们既然有幸掌握修会的职权，就不要过于渴望得到神视异象、默感启示、或其它类似的特殊恩典；她们必须脚踏实地，倚靠坚持不懈的努力修行，才能修证坚固的完美圣德。至于圣女自己，虽然她获得无数殊胜的特恩，但天主如此慷慨仁慈地对待她，是为了教导她实践更美好的德行，因此引导她谦卑地遵从主旨，弃绝自己，刻苦修行，最终达到崇高的完美圣德，如今获享天国永生的光荣。

第六章 热心祈祷比勤奋学习更有益

【默想】“虔诚热心人，因了天主的默感启示，他所领悟的智慧，与博学之士的知识，大不上同。”（B.3：C.31）。

问：其中的差异究竟是什么呢？

答：主要的差别在三方面。

一、首先，热心祈祷的人的智慧，来自“光明之父”（雅 1：17），而且“从天上默启领悟的道理，较之用人力苦学所获得的知识，

高贵得多。”(B.3 : C.31)。由此可见，这天上默感启示的智慧，既然来自所有光明的泉源、那非受造永存的真理，当然是不容置疑的永恒真理；因为它始终是颠扑不破、永恒不变的，没有乌云或黑暗蒙蔽；至于用人性理智所推论出来的知识，有许多人类智力的弱点和瑕疵，自然受到人们的怀疑，有时甚至自欺欺人。连异教徒的哲学家们都承认，那些未经苦思冥想，油然而生的灵感思想，是最有价值的，远胜过我们理智思维所得到的结论。如果连世俗的学问，都有这种情况；那么，超越人类理智的灵性真理，更加需要天主神光的启迪，我们才能领悟到它。

二、第二个不同之处，就是天主在我们热心祈祷默想时，传递给我们的超性智慧，轻易地就进入我们的脑海里，我们不必费心费力去思索；至于世间的学问知识，则必须通过努力学习研究，才能获得，而且需要我们勤苦钻研，费尽心血，才能够彻底理解。超性而神圣的智慧的特质，就是它能够令我们的心灵豁然开朗，感到舒畅安慰；至于需要我们研读思考的世俗学问，往往令我们的脑筋疲惫不堪；正如古代智者所说的：“智慧愈多，烦恼愈多；学问越广，忧虑越深。”(训1 : 18)。

三、第三方面，永恒神光所照亮的智慧，总是或者几乎都是突然间烙印在灵魂内，令她恍然大悟；至于人们通过沉思默想所得到的灵感，则是缓慢地逐渐形成的；正如我们的作者假借我们救主的圣口所说的：“我是启发谦卑人心灵的天主，能令他瞬间豁然贯通，彻悟永恒的真理，真是胜读十年书。”(B.3 : C.43)。这是由圣神在我们心灵完成的圣工，祂在我们内心注入非常纯洁的神光，没有任何复杂的影像，光中蕴涵千万种不同的永恒真理。

要正确地理解这个道理，请设想两个人，其中一位用笔书写，另一人用机器印刷。前者需要很多时间，写下每一个字母，然后整理连接起来成为字句，才构成一篇文章；而后者只需要在印刷机上，一次就印出一份精美的篇章来。因此，一个勤奋好学的人，经过一段时间的苦读研究，可以获得一些关于天主的知识；但是，超性神光所启示

教导的人，却会在瞬息间领悟奥秘的道理，使她能够滔滔不绝地畅谈最奥妙的灵性真理。

然而，她与其他人最大的区别，就是天主亲自将圣神传递给她，正如我们的救世主对祂的门徒们所许诺的：那位从圣父那里来的“真理之神”，“祂要引领你们进入所有一切的真理。”（若 15：26；16：13）。因此，我们每天都看到，《圣经》的话在我们眼前应验了：“善人的良心有时告诉他更多实情，远远胜过七个坐在高处观望的哨兵。”（德 37：18）。

我们有很多实例证明这一点，尤其是关于亚维拉的圣女大德兰（St. Teresa of Avila）。当时有十五位博学之士，在亚维拉集合，来判断圣女是由什么神灵所引导；他们详细审查之后，所得出的结论是，天主在她身上所完成的惊人事迹，其实全是魔鬼的作为！但是，圣方济各修会的一位很有圣德的修士，刚好经过，立刻意识到他们的错误，便宣称圣女是随从天主圣神在她心灵的默感引导而行事（迦 5：25）；同时，坎地亚公爵圣方济各·波吉亚（St. Francis Borgia），天主恩赐他的默观境界，比他的学问更杰出，也异口同声地证实那位修士的判断正确。

在圣女嘉勒满地科高（St. Clara of Monte Falco）的传记中，记载她如何发现一位隐蔽的异端邪说者，当时竟被人们公认并尊敬为圣人。不过，天主的确在祂的忠仆身上，显现许多圣迹；譬如祂派遣圣伯尔纳铎圣师（St. Bernard），去挫折许多错误的学说，暴露许多异端者的邪恶身份。然而，圣伯尔纳铎在他年青的时候，没有什么时间读书研究学问，即使以他与生俱来卓越的天赋和才华，也不足以使他给我们留下，如此令人钦佩的神学杰作，那全是天主神光默启的心得呀！

甚至于妇女们，像锡耶纳的童贞圣师圣女加大利纳（St. Catherine of Sienna）、圣女大德兰（St. Teresa），和其他的圣女们，都有著作论述我们信仰的奥秘，使我们对她们佩服得五体投地！耶稣会的创始人圣依纳爵·罗耀拉（St. Ignatius of Loyola），蒙天主圣神光照启迪，领

悟天主圣三不可言喻的奥秘，他尚未研究过这个神学课题时，就能够完成一本关于这个道理的书籍。当人们以许多《圣经》中艰难的段落，向圣方济各·亚西西（St. Francis of Assisi）征询意见时，他立刻不假思索地回答，讲解得那么清楚，令有学问的人都惊叹不已！我们只需阅读他修会的《编年史》，就会看到许多异乎寻常的实例。所有这些不可思议的表现，完全不是来自人类思维的智力和洞察力，而是天主神光的默感启示。因此，这应当被称为“智慧”，而并非“学问”。

第七章 与耶稣同受苦进入祂的奥秘

【默想】“你若完全进入耶稣的奥秘里，尝着些微祂炽热慈爱的滋味，你自然不管自己的安逸自在，却喜欢遭受别人的凌辱；因为挚爱耶稣之情，能使人轻视自己。”（B.2：C.1）。

问：我们该如何进入主耶稣基督的奥秘里呢？

答：通过深入祂内心的最深处，竭尽全力学习祂圣心的精髓；特别在以下这三方面：

- （1）祂对圣父和对我们温柔的圣爱。
- （2）祂极力向我们推荐的道德戒律，并且特别强调这些善行。
- （3）祂内心的痛苦和悲伤。

问：耶稣圣心最温柔的圣爱是什么呢？

答：对于祂的圣父，那是无限慷慨的孝爱，因为圣父多么值得祂去爱，而且总是在等待着圣父的命令，热切渴望看到祂所有的旨意实现；并且说：“我常做祂所喜悦的事。”（若 8：29）。祂又在别处说：“我的食物就是承行派遣我者的旨意，完成祂的工程。”（若 4：34）。另一方面，祂以无微不至的父爱对待我们，最热切关心我们灵魂的得救。我们若想进入主耶稣的奥秘里，就必须深刻理解祂的这些感情，并且学习祂的榜样，我们这样才能亲近祂，切实地遵循圣保禄宗徒的训

诫：“你们该怀有基督耶稣所怀有的心情！”（斐 2：5）。

问：最适合基督徒修行的道德戒律是什么呢？

答：我们救世主教诲的重点，并且完全涵盖祂的精神，那就是在这个充满痛苦磨难的人生，要彻底实践谦卑、温顺、和耐心的美德；要热爱十字架和克己苦修，慈悲对待我们的邻人，要有《福音》的神贫精神；最重要的就是渴望像基督受苦受难时那样，遭受世人的鄙视和侮辱；只有这样我们才能肖似祂，穿上祂的制服，进入祂的奥秘里。这个奥秘隐藏在祂内，能够明白这个道理的人，实属凤毛麟角，屈指可数。

有许多人非常尊敬耶稣，他们崇拜祂，在祂面前屈膝跪拜祂，尊奉祂为他们的上主；然而，他们心中暗自深深厌恶，祂教导中最重要的部分，那就是道德戒律。他们知道耶稣外在的形象、祂无上崇高的权威、祂赫赫庄严的君王威严、祂拯救世人的神圣计划、以及在祂身上的其它神性事物；但是，他们不明白祂最隐秘的事情，尤其是那些最贴近祂圣心之事。因此，我们可以名正言顺地对他们说：“你若完全进入耶稣的奥秘里，尝着些微祂炽热慈爱的滋味，你自然不管自己的安逸自在，却喜欢遭受别人的凌辱。”（B.2：C.1）；他还在别处说：“其中所蕴藏着的‘玛纳’，唯独具有耶稣基督精神的人，方能寻得。”（B.1：C.1）。这天上的“玛纳”不是别的，就是丰沛的恩宠、光照启示、安慰喜悦、和灵性神乐；这全是耶稣仁慈慷慨赐给彻底实践祂戒律全部意义的灵魂。

问：我们主耶稣奥秘的第三个特征是什么呢？

答：那就是祂的苦难。我们必须经常怀着真情和爱意，默想祂的苦难，将它深深地烙印在我们的心灵中。如果有人热切渴望知道并感受到，主耶稣在极端忧伤和悲痛的重压下，祂的内心感受如何；她就必须时常设想祂的苦难在自己的眼前，栩栩如生；她不仅在思想上，更铭记心中，而且满怀同情怜悯之心，深切地感同身受。

另一个感受基督苦难更有效的方法，就是在某种程度上，亲自体验到它们。正如我们的作者所说的：“只有像基督同样受苦的人，才能亲切地感受到基督的苦难。”（B.2：C.12）。圣博纳文图拉（St. Buonaventura）教导我们，要达到这种境界，就要通过专心致志地仰望基督这耐心的神圣榜样，然后在自己内心竭尽全力设法感受祂所遭受的严酷折磨痛苦；因此，这位圣师说：我们若要深刻地理解祂被绑在石柱上，受鞭笞的痛苦，就必须做些外在克己苦身的热心神工，直到自己的肉体流血为止。一个人若真心诚意地挚爱我们的主，而且别无所求，只渴望能够分享祂的苦难，惟有通过穿粗糙苦衣，和自打苦鞭等苦行，才能亲身体验到鞭笞是多么的残酷，铁钉穿透祂手足时，是多么的痛苦。如今有许多虔诚的人，他们错误地以为，只需关注内心的感受，已经足够；他们应当学习通过外在美德的锻炼，使灵魂渴望“自己的生命已与基督一同藏在天主内！”（哥3：3）。

我们还要特别指出有许多献身过修道生活的修士修女们，由于没有太多外在的职责，能够有更多的闲暇时间，在自己的房间度过；他们就不应该花费宝贵的时间，去阅读稀奇古怪的世俗书籍，或者顾虑自己的肉体健康，或者想方设法医治自己幻想的疾病。其实，他们应当庆幸自己有这么好的机会，可以专心致志地祈祷默想，独自与被钉在十字架上的主耶稣基督，亲密地默契谈心；这样善用天主恩赐的美好时光，对他们更有益处，会令他们的心灵更加虔诚热忱，他们的身体更健康，而且精神饱满，朝气蓬勃！

灵魂能够分享基督内心的痛苦，实在是一件美好的事情；倘若她有时觉得被世人遗弃了，陷入极端的悲伤痛苦中，她就应当利用这种机会默想，知道这是进入耶稣圣心奥秘的大门，因为祂的肉体和灵魂同时受苦受难，祂就是以这种方式，使圣洁的灵魂与祂天上神圣的净配，亲密无间地结合共融。正是由于这个原因，圣伯尔纳铎圣师（St. Bernard）时常不断地观想十字架上的基督就在他眼前，永远不会忘记默想祂为拯救我们，受尽苦难折磨而死去；因为他在自己著作的许多地方，尤其是名著《雅歌讲道集》（Sermon son the Song of Songs）

中，特别强调这一点。我们在圣方济各·亚西西（St. Francis of Assisi）所创办的修会的《编年史》中，也读到同样的事迹：有一天，一个过路人突然听到圣人放声痛哭，他以为有人被谋杀了，立刻跑到传出哭声的地方，却看见圣方济各俯伏在地上，泪流满面。他认识圣人，便问他为什么哭泣；圣方济各哭诉道：“我的救主已经死去了！祂遭受了这么多苦难，您还问我流泪的原因！”这种难以言表的激烈悲痛，全因为圣人内心燃烧着炽热的爱火，并且真正深深地进入主耶稣基督的奥秘里。凡是步武这些圣人芳踪的灵魂，必定常将他们师傅的苦难，作为他们默想的主题，而且会像圣人一样，想到这位人而天主的耶稣基督，为了拯救他们和世上所有的罪人，竟纡尊降贵，心甘情愿忍受极端的痛苦磨难，牺牲奉献在最残酷的十字架上；自然痛彻心腑，情不自禁地嚎啕大哭！

第八章 如何畅饮耶稣的苦爵

【默想】“如果你想成为耶稣的朋友，分享祂的福乐；就该甘愿畅饮祂的苦爵（玛 20：23）。至于有没有神慰，就让天主按照祂的旨意自由行事吧！”（B.2：C.12）。

问：我们该如何畅饮我们救主的苦爵，至于有无神慰，就让天主随意安排呢？

答：通过三种方式。首先必须跟随我们的主，从窄门进去，因为宽门和大路导入丧亡（玛 7：13），而且远离天主，无法事奉祂。可惜我们常常见到有些人，发自内心要修行美德，尽管他们领受到天主的恩赐，但却没有按照祂的旨意去实践美德，辜负祂的美意和期望。需知，要在灵修道路上迈进，就必须将天主默感启示我们的美好愿望，切实地付诸实践；过严守戒律的生活，保持静默，热爱祈祷默想；务要严格地克制自己的欲望，聚精会神地聆听天主在我们内心深处的声音；而且在这样持之以恒地勤苦修行的时候，必须非常谨

慎，并怀着虔诚的热忱。

要走上这条完美成全圣德的灵修途径，并非易事；因为这通往永生的道路是那么的崎岖坎坷，需要有足够的勇气和毅力，才能安稳踏上，所以找到它的人寥若晨星（玛 7：14）。因此，我们不得不苦口婆心地劝戒世人，要竭尽全力克制自己的私欲偏情，抗拒堕落天性的倾向，不要好逸恶劳，行事为人当像十字架的儿女，生活要与所蒙受的宠召相称（弗 4：1）；最重要的，就是要实践主耶稣的训诫：“谁若愿意跟随我，该弃绝自己，背着自己的十字架，与我同行。”（玛 16：24）。这就是热爱救主的苦难的第一种方式。

问：第二种方式是什么呢？

答：这不仅要尽最大努力遵守天主的戒律，而且真正热爱受苦受难，因为深刻明白，今生今世的的艰苦和辛劳，其实是天主隐藏着的珍宝；我们由此得到的最大益处，就是学会自我克制，避免恣情纵欲，使我们在德行上日益精进，越来越挚爱我们的主。十字架继承者最好的“产业”就是痛苦和悲伤；而且我们经过深思熟虑后，就会恍然大悟，原来遭受最大痛苦磨难的人，才是最富有的！然而，真正知道这个伟大宝库珍贵的人，寥寥无几；而我们的作者清楚地意识到这一点，因此，他谆谆教诲热心灵修的灵魂，“除非走十字架苦路，天天弃绝自己（路 9：23），别无他法可以获得永生和真正的内心平安。”（B.2：C.12）。我们也在前文充分阐明受苦的意义，及其对灵修所产生的积极作用和良好效益。

问：拥抱救主十字架的第三种方式是什么呢？

答：这不仅是全心全意欣然接受屈辱和蔑视，而且热爱它们，只因为渴望更肖似我们的救主。根据圣依纳爵（St. Ignatius）教导我们的神操锻炼，如果我们能够在逆境和顺境中，同样光荣赞美天主，我们便应当选择逆境，舍弃顺境；因为我们要学习耶稣受苦受难，以显示我们多么挚爱祂本身，而并非祂所赐的恩典和圣宠。真心诚意的爱情，将我们的心灵与天主

圣子的圣心，亲密无间地结合起来，以各种各样美好的事物充满我们的身心，让我们彻底理解祂是谁，遭受了什么苦难折磨；如果我们能够依照前一章所讲述的方式，尽心尽力去感受耶稣基督的苦难，那么，我们会理解得更透彻，感受得更真切！

我们的救主总是与祂所宠爱的灵魂亲密地结合共融，因为爱情自然使相爱的人互相结合；而且祂会根据祂在人间生活中的不同阶段，与她们结合：有时作为一个小孩，在她们心灵中留下祂圣婴天真无邪的印象；有时像祂在大博尔山显圣容时的荣耀（谷 9：2-9），将祂无限光荣的一线光辉传递给她们；有时像祂苦难时的剧烈痛苦，使她们内心感受到祂的极端痛楚；有时像祂被钉死在十字架上，使她们感到撕心裂肺的致命痛苦。祂与她们结合得如此亲密无间，我们可以说她们因此与祂合而为一（若 17：21-23）。这样的灵魂成功地舍弃一切，找到了埋藏在地里的无价珍宝（玛 13：44）；因为她们欣然接受患难，不但逆来顺受，而且热爱和享受它，通过它来亲近她们的救主和天主。

问：我们该如何舍弃神慰，让天主按照祂的旨意自由行事呢？

答：永远不祈求安慰神乐，反而热切渴望得到十字架，作基督真正的爱人，像童贞圣师圣女加大利纳（St. Catherine of Sienna）一样；有一天，圣女看到她挚爱的基督给她两顶冠冕：一顶是黄金做的皇冠，另一顶是用荆棘编成的茨冠；她舍弃前者，毫不犹豫地选择茨冠，将它立刻戴在自己的头上。每一个忠贞不渝和胸怀大志的灵魂，都应当这样做；至于感官的喜悦和安慰，她必须让仁慈慷慨的救主随意安排；当我们的主看到她如此委身顺从天主旨意，自然会赐给她千百倍多过她所预期的恩宠。正如伟大的圣保禄宗徒所说的：“我们既然与基督一起受苦，我们必要与祂同享光荣。”（罗 8：17）。

第九章 挚爱天主是祂最深邃的智慧

【默想】“天主愿意我们完全顺从祂的命令，并燃起对祂炽热的爱火，因此克服我们天性理智的狭隘限制，超越人类所有心智的能力？”（B.1：C.14）。

问：为什么对天主炽热的爱火，能令我们克服天性理智的限制，超越人类所有心智的能力呢？

答：首先，因为我们在挚爱中享受天主，亲切地体验到祂的神性，远远胜过我们心智的理解和领悟。究其原因，正如奥秘神学家所说的，当我们在坚贞信德的笼罩下，能够到达天主身边，立刻在热爱中与祂亲密无间地紧紧结合共融。这种爱情比人类天性的理智更优越崇高，因为它直接到天主那里，与祂合而为一（若 17：21），但并非真实地看到祂的真面目，而是深信祂的天主性。因此我们说，除了“直觉神视”（注：intuitive vision，直接面对面体验天主）对天主的认识以外，信德之光虽然暗淡，但对天主的理解，却超越我们通过任何其它方式，所获得关于天主的属性和完美神性的知识。虔诚的信徒虽然看不到天主，却深信祂与他们同在，但这与天堂上的诸圣众，截然不同；因为在天诸圣直接面对面觐见天主，而信徒即使有坚定不移的信德，也无法清清楚楚地看见天主的本来面目（若一 3：2）。

归根结底，当我们凭借着纯洁的爱情，感受到天主的临在，并享有祂亲切慈爱的时候；我们就像天上诸圣那样，与祂结合共融，享受到拥有祂的喜悦神乐；而且在这种十分亲密而没有任何隔阂的结合中，我们意识到祂完美无比的神性，远远胜过学识渊博的圣师们所能描述的。设想你自己是一个博学多闻、能言善道、和辩才无碍的学者；来自北部偏远的国家，为人自律甚严，滴酒不沾。如今人们要你在公共场所发表关于酒的演讲；你便博览群书，收集古往今来所有关于这个主题的资料，精心编成讲稿。人们对你的演讲又有什么看法

呢？他们当然认为你完全是纸上谈兵，贻笑大方，还不如一个喝过酒最纯朴的农民，尽管他无法用非常恰当的美妙言词来阐述，但却讲得头头是道，更切实动听。

问：其次，我们为什么说，基督的圣爱是超越我们知识所能领悟的呢（弗 3：19）？

答：因为我们是通过亲密的虔诚挚爱，而不是依靠推理能力，来亲近天主；头脑的思考推论无论多么微妙，都不如真心诚意热切地寻求天主，更容易而且毫无疑问地找到祂，因为祂离我们并不远（宗 17：27）。意大利文艺复兴时期的贵族和哲学家，米兰多拉的皮库斯（注：Picus of Mirandola），博古通今；他在广泛阅读各类书籍，并撰写大量的著作之后，不禁感叹道：他竭尽全力勤学苦读后，才达到至美善的天主身边，真是愚不可及的事啊！因为我们可以通过虔诚的爱火，和专心致志的默想，更容易而迅速地亲近天主，而且因此避免许多麻烦和困难。需知，爱情是通往天主的最佳捷径！

这也是圣依纳爵·罗耀拉（St. Ignatius of Loyola）向他修会的修士们，所建议的灵修途径；他要求他们在一年的初学期后，就要学习使自己比以往任何时候，与天主更亲密地结合共融。他称这时期为锻炼心灵的感情和爱情阶段。他的计划是：他们经过长期的刻苦学习，获得一些关于天主的知识之后，就应当尝试努力通过纯粹真爱的操练，来亲近祂。因此，他们首先必须学习在谦卑与爱德中成长，以纯洁天真的心灵来寻求天主，与祂亲密无间地结合，使自己消失在祂内；绝对不要太急于去理解神圣的事物，只需满足于他们的信德使自己明白的道理，舍弃他们自己的理智，凡事不再随自己的心意引导，完全遵从天主的旨意；务要完全信赖一位神修导师，犹如头脑最简单的人那样，彻底服从导师的指引。真正的虔诚热心，既不在于推理研究，也不在于正确地理解信仰的真理；而是谦卑地使自己的理智、心灵和意志，在神圣的爱情中，完全契合天主的旨意，因此在圣神的光照启示下，领悟祂的真理。事实上，天主的圣爱不仅给予他们光明，

而且赐给他们虔诚的热忱；因此，在这圣爱之火的点燃下，即使他们是多么的愚昧无知，甚至完全没有受过教育，但却能够瞬间豁然贯通，理解许多天主的奥秘，彻悟永恒的真理（B.3：C.43），产生崇高的思想和情感，甚至足以传授给最有学问的人。倘若为了获得这些知识，我们通过辛勤努力不懈地学习和研究，结果使自己累得精疲力竭，那实在是徒劳无益的；因为对天主的挚爱，就像一条风平浪静的河流，不断地将无价珍贵的智慧和知识宝藏，悄无声息地注入我们的心灵中。

问：第三点，我们为何说，圣爱是超越我们所有的知识呢？

答：因为圣爱使我们的理智不得不服从信德之光，使它永远只喜欢炽热的挚爱，远远超越崇高的知识。这种方式与我们上述的大同小异，只增加了某些约束，就是要严厉地克制我们的理智，抑制其灵敏活泼的天性。因此有些人认为：我们敬拜天主的热心神工，并非蒙昧无知的，而是明智合理的。如果他们的意思是说，它是建立在良好的理论和原则上，那就非常恰当；然而，如果他们仅仅指我们谈到天主的事物时，就该像世间的哲学家那样推理争辩，那就是极端错误的。譬如圣博纳文图拉圣师（St. Buonaventura）与希梅内斯修士（Brother Ximenes）的虔诚热心敬礼天主方式，有异曲同工之妙；但唯一的差别就是，希梅内斯修士纯粹从天主开始，而圣博纳文图拉还需要靠后天的学习来支持他。然而，当圣博纳文图拉与天主亲密地默契交谈时，他却像希梅内斯修士那样，竭尽全力本着纯朴的赤子之心。耶稣会的教会博士方济各·苏亚雷斯神父（Francis Suarez）与希梅内斯修士虔诚热忱的性质一样，但最大的区别是，苏亚雷斯神父的热心是基于神学的原理，希梅内斯修士则没有这个特点；可是，在集中精神祈祷默想时，苏亚雷斯神父却像希梅内斯修士一样，谦卑恳切地向天主祈求，他甚至非常珍惜天主赐给他，那异乎寻常的祈祷恩宠，远远胜过他自己丰富的神学知识；还说他

宁愿放弃他所有渊博的学识，也不愿意放弃与天主亲密交谈的一个小时。

来自圣爱和恩宠的神光默启，使灵魂领悟的智慧，与饱学之士的知识，截然不同（B.3：C.31）。因此，如果有谁认为，他们可以像研究学问那样，去理解虔诚热心的灵性事物；或者必须采取栽培优秀的神学家和杰出的哲学家，同样的训练方法，才能使我们成为一个有崇高灵修精神的人；那么，他们就大错特错了！这是一个极其危险的妄想错觉，使许多善良和满腹经纶的人，无法在完美成全圣德的道路上前进！我们在灵修途径上的进步，很少依靠我们理智的思维，更多取决于我们意志的感情作用，对天主有坚如盘石的信德，全然委身服从天主，以及代表天主的长上。我们应当牢记《圣经》的这句话：“假使你们的信心不坚强，你们必然站立不稳！”（依 7：9）。许多人阅读研究奥秘神学，就像他们研读世俗学问一样；他们忘却了前者的主要宗旨，并非仅仅启迪我们的理智，更重要的是要激发我们的意志，点燃炽热爱主的心火。结果，他们在埋首苦读中，不但找不到乐趣，反而感到枯燥乏味，甚至令他们厌恶；相反地，如果他们本着奥秘神学作者着书时的情怀，仔细阅读，就不会觉得其内容艰深晦涩，而且能够深刻地理解其中的奥秘，触动他们的心弦，燃起真正渴望修行完美圣德的热忱。因此，对天主虔诚热切的挚爱，比渊博的学识，对我们的灵修更有益处！

第十章 如何辨别天主的旨意

【默想】“谁承行天主的旨意（玛：7：21），舍弃自己的心意，才是博学之士。”（B.1：C.3）。

问：我们该如何承行天主的圣意呢？

答：我们特别需要做到两件事：首先是绝对不做任何我们认为不符合天主旨意的事，其次是谨遵主旨，做所有一切天主命令我们做的事。至于前者，当我们立志只做契合天主旨意的事

时，最大的困难就是要知道，这其中包括些什么特征，使我们能够肯定地说：这就是天主的旨意！心地善良的人当然都明白，做天主他做的事，是多么的重要；但这并非易事。我们应该知道，有三件事能够使我们明确地分辨出来，哪些是天主的旨意，哪些不是。首先是天主的戒律，其次是天主上智的安排，第三是听命服从；此外，我们还可以增加第四点，比较复杂隐晦，难以察觉的，就是灵感启示。

一、天主的戒律全包含在十诫，以及所有来自一个合法权力的法令，无论是明文规定的条例，或是传统风俗所授权制定的惯例。我们还可以理解为，包括教会圣职人士和修会高级人员所制定的章程和会规。能够忠实地遵守这些戒律，就是完全服从天主的圣意。

二、至于天主上智的安排，是指显然不是人的意志所为的任何事件，明确指出是天主的旨意。这其中包括各种疾病痛苦、恶劣天气、意外事故、财产损失、迫害灾祸等；简而言之，就是天主不会让我们自己处理的事件。因为如果我们仔细考察这些事情，虽然恶人可能参与其事，但这明显是天主上智所安排的苦难，是祂旨意的实践。

三、接下来就是必须服从我们有义务听从的人。在这种情况下，我们应当深信，当我们执行他们的命令时，我们就是履行天主的旨意。我们的救主亲自对祂的宗徒们说：“谁听从你们的，就是听从我；谁拒绝你们的，就是拒绝我；拒绝我的，就是拒绝那派遣我的。”（路 10：16）。其实，祂的宗徒也代表后世的教会圣职人员。圣保禄宗徒更清楚地命令所有的信徒们，要忠实地服从他们的教会领袖：“你们应当听从你们的领袖，因为他们为了你们的灵魂，常醒寤不寐，将来要代你们向天主交账。”（希 13：17）。那些生活在一个团体中，在一位长上管理下的人，比那些在尘世自由生活的人，就有这个最有利的条件，那就是当他们服从长上时，清楚地知道自己在承行天主的旨意。

四、关于灵感启示，我们有时容易被误导；因为我们往往很难辨别正确和错误的灵感，所以令我们的心里犹豫不决，不知道什么才是真正天主的旨意。然而，我们深信一个怀着纯洁意向的灵魂，是不会

陷入严重的疑虑困境中；因为她谦卑地渴望顺从天主的旨意，真心诚意地努力去做值得做的事情，所以不容易受蒙蔽；而且如果她在采取任何行动之前，谨慎审察研究灵感，为了更加安全起见，她还咨询有丰富灵修生活经验的人，尤其是她的神修导师；结果无论她的判断和行动正确或错误，都情有可原。此外，那些时常受到天主圣神引导的天主子女们（罗 8：14），习惯于随从恩宠的吸引，和圣神的指导，因此绝对不会违背天主的圣意，盲目行事。

最大的困难在于那些并非我们应尽的职责，而且天主让我们自由作决定的事情；因为我们很容易误认为，那就是天主的旨意，其实却是我们自己的心意。那些软弱而没有克己苦修经验的灵魂，往往容易犯下这个错误；因为他们的行为完全随从人类的自然天性，都是在自我私爱心促使下行动的；倘若他们偶然做出一些符合基督信仰和动机的事情，即使有天主恩宠的启迪，但大部分还是由于他们的天性，在其中找到自己私利的缘故。

因此，世上难得有几个真正德行完美的人，就不足为奇了；因为对于我们可以自由作决定的事情，很少有人肯竭尽全力去辨别什么是天主的旨意，什么是悦乐天主的事（罗 12：2）。我们看到许多离俗修道的修士修女们，他们只遵守修会的会规，和服从长上的命令，除此之外，他们完全随从自己天性的倾向，根本就没有努力去寻求，什么是最中悦天主的事。如果他们有什么计划，或专心研读某些书籍，或做一些热心神工；并非因为天主默感启示他们这么做，也不是想取悦于天主，纯粹是他们天性的倾向促使他们，而且由于这其中所牵涉的感官事物，给予他们愉悦享受的缘故；然而，他们还冠冕堂皇地说，天主并没有禁止他们这样做，他们也觉得这没有什么坏处，因此人们不能责怪他们。

问：那么，我们该如何才能够清楚地知道什么是天主的旨意呢？

答：首先，我们必须小心谨慎行事，千万不能像普通人们那样，因为他们唯独热爱自己的利益，完全不考虑该如何取悦于天主。他们通常根据三个错误的原则行事：心血来潮、私欲偏

情、和个人利益。因此，他们远离天主的旨意，何止十万八千里！因为天主只亲近内心平安宁静、温柔纯洁、忘却私利的灵魂。因此，他们首先必须尽心竭力消除这三个使他们判断错误的原因，这是使他们正确地知道天主旨意的第一步，然后切实地付诸实践。

第二种方法就是通过虔诚的祈祷，谦卑地恳求天主慈悲垂怜，仁慈慷慨地赐给我们一个简单的灵感启示，欣然带领我们遵循祂神圣的戒律行事。只要我们真心诚意，坚持不懈地祈求，必会得到来自天上的光照，知道天主的旨意；灵魂在这种光照启示下，必定绝对无误地作出正确的决定，安心地善尽她的职责。

第三种方法，就是当我们面对两件事情，要作出选择时；最好选择需要克制自己情欲的事，舍弃能够满足我们感官欢乐的事；因为我们的救主早已教诲我们：通往天国的路是狭窄的（玛 7：13），谁选择最相反自己肉体感官情欲的事物，她就是从窄门进入天主的国度，作出最中悦祂的事。除此之外，她这样做，显得她更有德行，并非遵从自己的私爱心行事，天主自然会赐她更多的光照启迪。

由此可见，那些并非我们严格职责的事物，要知道什么是天主的旨意，绝非易事；这种能够在这些事物上，洞察天主旨意的恩宠，祂只赐给那些在万事万物中，全心全意唯独寻求天主的灵魂；因为她们既然渴望修证最完美圆满的成全圣德，而特别重视人们内心善意的天主，祂总是乐意眷顾佑助追求美善的灵魂，我们深信祂必定会使她们，明确地知道什么是最中悦祂的事情。

问：我们又该如何将天主的旨意完全付诸实践呢？

答：仅仅遵照天主的旨意去做事是不够的，我们还必须因为这是祂的圣意，为挚爱祂，所以才这么做，而且别无所求，一心一意只愿取悦于祂。这一点非常重要，我们必须再三强调；因为首先，我们的动机是纯洁的，更增加我们善行的功德；其次，我们的心意是如此纯洁，完全没有丝毫自私自利的念头；最后，我们的心愿是如此的崇高，直接引导我们到达热

切爱慕天主的完美境界。当一个灵魂能够充分理解什么是天主的旨意，而且让它彻底充满自己的身心时，那么，除此之外，她就不会再重视任何其它的事物了。

然而，值得一提的是，对于并非我们职责的事情，世人通常只考虑引人注目的大事；但那些只关心天主旨意的灵魂，不在乎事情的大小，只考虑自己行为的动机，是否纯粹为了天主；若是契合天主的旨意，去拾取一块黄金，与拣起一根稻草，对她而言，毫无差别。譬如有位修士，刚巧有个机会，去聆听他所喜爱的著名传教士讲道理，或者去观赏某种罕见的美妙事物；然而，他的长上却建议他陪伴另一位修士，去做一件微不足道的善事，但天主肯定更喜欢这件小事。他既然坚信这是天主的旨意，就毫不犹豫地放下一切，遵从长上的指示，到他该去的地方，做他该做的事情，将他渴望聆听的讲道，或者热爱观赏的稀奇事物，完全置之脑后。相反地，倘若他不愿意克制自己，不肯顺从长上的建议，这就证明他完全不理解，对于天主的旨意，纯洁无私的动机是多么的重要；而且他根本就不明白，什么是对天主的纯朴挚爱！因此，怀着这种私爱心的灵魂，无论他多么努力奋斗，却永远不会作出崇高的善行，由于他舍弃天主的旨意，固执己见；即使他能够找到千百种借口，那都是自圆其说，自欺欺人。

最后，我们要特别留意的，就是当我们下定决心，只在这种纯正的动机下，才采取任何行动的时候，而且谦卑地顺从天主的旨意；在开始的时候，我们不会在其中找到任何乐趣，因为我们已经习惯于担当重要的职务，受人尊敬。当我们尚未从天主的圣意中，发现和感受到它的甜蜜滋味时，对于这些卑贱的工作，自然毫无兴趣，尤其是那些艰辛劳苦的事务。但是，当我们坚持不懈地这样操练一段时间之后，我们就会开始享受这些似乎极其枯燥乏味的工作，逐渐感到心满意足，乐在其中。因此，我们会因服从天主的旨意，忙着打扫一个房间，感到万分高兴；我们甚至喜爱这种卑微的工作，宁愿舍弃世上最崇高的职务，如果那不是天主的旨意。这种喜悦往往与日俱增，使我们深刻地感受到，天主上智对我们的特殊眷顾；最后，令我们达到完

全契合天主旨意的完美境界；那时，我们在所有一切的事物中，唯独看到、感受到、和享受到天主；这种幸福的境界，可以正确地被称为人间天堂！

因此，我们必须郑重地提醒，那些毅然走上这条灵修途径的灵魂，千万不要因为开始遭遇许多困难，而灰心丧气；因为就像“玛纳”一样，以色列人开始以为它没有味道，难以下咽，毫无营养，所以对它感到厌恶（户：11：6，8）。其实不然，他们后来才发现，这来自天上的神粮，美味可口，适合各人的嗜好。（智 16：20-21）。让她们持之以恒地这样锻炼自己，她们很快就会发现，这是达到她们所寻求的崇高灵修目的，最稳当的方法，而且令她们内心平安宁静，通过真挚热切的爱，使她们的心灵与天主更亲密地结合共融。

第十一章 谦卑是灵修生活的基础

【默想】“一个人有无功德，不在乎多得神视和神慰，或通晓《圣经》，或身居高位；惟在乎有真谦卑之德，和挚爱天主之心。”（B.3：C.7）。

问：整个灵修生活的基础是什么呢？

答：在一般情况下，应当建立在两个基础上：一种我们称之为完美德行的“近因基础”：就是直接起作用的原因；另一种称之为“远因基础”：不是直接造成结果的原因。

所谓“远因基础”，正如我们曾经说过的，是我们迈向完美圣德的第一步；那就是下定坚韧不拔的决心，谨遵主旨，永远不拒绝天主的任何要求，为取悦于祂，竭尽全力，不惜牺牲奉献一切。我们在这之前所做的一切，无论是多么美善的事，严格来说，都不能把它视为真正的灵修生活。因此，那些每天念诵冗长的祈祷经文，做一些克己苦行，甚至做许多善事的人，如果还没有立志为挚爱天主，委身遵从祂的旨意，就是尚未迈出完美德行的第一步！因为他们若继续以这种心态，以同样的方式行事，没有增加任何其它虔诚热心的神操锻炼；那

么，他们即使活到世界末日，德行依旧不完美，尽管他们可能获得一些功德，但离完美成全圣德，何止十万八千里！不过，当一个人一旦下定决心，绝不忽略任何一件他认为是天主所喜悦的事情时；从那一刻起，他便踏上了完美圣德的光明大道。

然而，这只是他灵修生活的开始，他千万不可以误认为，自己已经抵达终点！这虽然是灵修生活的基础，但这仅仅是远因基础，要成为有完美成全圣德的人，他仍需勤修苦练，坚持不懈的灵修锻炼，才有成功的一日。

问：那么，什么才是灵修生活的“近因基础”呢？

答：那就是当一个人，在天主圣神的光照启示下，有自知之明，因此在天主和世人面前，谦卑地彻底弃绝自己（路 9：23）；他对于人们的批评和判断，熟视无睹，完全无动于衷；他不希望人们善待他，或认为他出类拔萃；他自惭形秽，只愿默默无闻地生活；人们对他的蔑视或伤害，他瞬间就忘却，绝不为自己辩护；简而言之，凡是牵涉到他个人利益的事物，他都毫不在乎，置之度外。能够达到这种境界的人，无论他有何功德，年龄有多大，地位有多高，他都乐于被人们当作小孩子对待，若无其事，甚至被人藐视、被人厌弃也不觉得难受。如果他在修道生活中要遵守服从圣愿，无论他的长上如何严格地查阅他所有的书信，随意寄出或扣留任何信件，他都欣然接受，毫无怨言。尽管他曾经在最著名的讲坛上宣道，博得满堂掌声，不仅是普通信众，甚至国王都称赞他；然而，他不但心甘情愿受人侮辱谩骂，反而因屈辱而感到喜悦，在其中享受到平安宁静；他热切地渴望遭受世人的轻蔑鄙视，就像世俗中人渴望获得最高的荣誉地位一样。当一个灵魂完全培养出这种超尘拔俗的性格时，他可以说是彻底理解《福音》中谦卑之德的真正意义：逆来顺受，默默地忍辱负重，即使他尚未达到谦卑最高的完美境界，他热爱屈辱的慷慨心怀，也使他一心一意渴望有朝一日能够做到。

整个灵修生活就是建立在这个基础上，所以这被称为“近因基础”，因为一旦奠定这种扎实的美德基础，我们就能够稳固地建立起基督徒完美圣德的大厦，直达其最高的顶峰。这样的灵魂能够担当任何职务，而且善尽自己的责任；天主当然非常放心，将祂的圣宠交托给他。如果没有这种坚固的基础，而天主提升他到更高层次的默想境界，或者人们赞美他有资格享受更崇高的荣誉时，反而会滋长他的私爱心，使他变成恶魔的宠儿，被高傲自满的野心冲昏头脑。这是为什么有许多得天独厚的灵魂，当天主特别恩赐他们与众不同的殊恩时，他们竟经受不住诱惑，终于坠入无底深渊。圣保禄宗徒早已警戒我们说：“这并不希奇，因为连撒旦也常冒充光明的天使！”（格后 11：14），蒙蔽人们心灵的眼睛，使他们无法辨别它邪恶的真面目；因此，他们狂妄自大，听不进任何人的意见，自视甚高，目空一切，因此堕入撒旦的陷阱！

由于这个缘故，许多圣人都极力赞美谦卑之德，尤其是圣依纳爵·罗耀拉（St. Ignatius of Loyola），他称，灵修生活最宝贵的第一步是：喜爱受人蔑视。他经常把这个德行推荐给初入耶稣会的修士们。其中有些人，被他的谆谆告诫所感动，后来终于修成超凡入圣的美德。根据耶稣会的历史纪录，有位雅各布伯·莱尼斯神父（Father James Laynez），是当时耶稣会中最博学的会士，而且是非常著名的宣道士，被委任为意大利区的耶稣会省会长。他曾向耶稣会总会长圣依纳爵抱怨，因为圣人将他省区所有最杰出的工作人员全部招集到罗马去，使他的修院面临人手不足的困境。圣依纳爵婉转而明智地回答说，他应当为了公众的利益，而放弃个人的私利；对于整个教会的发展而言，罗马比其它任何城市，更需要杰出的工作人员。然而，莱尼斯神父眼看着成长中的修会，因为总会长还是继续调走他的《福音》工作者，人数越来越少，于是他再次抱怨圣人并诉说给他带来的种种不便之处。

圣依纳爵已经解释得非常清楚这样做的理由，而莱尼斯神父还继续抱怨，这充分显示他缺乏耶稣会会士应有的服从精神。圣人因此在

答复中提醒他说：“如果你在仔细反省之后，还认为自己没有做错什么，那就请你写信直接告诉我；如果你发现自己有过错，且深以为耻，那么，就让我知道你用什么赎罪苦行，来处罚自己的罪过！”

从保存至今的莱尼斯神父回信中，我们可以看到他深邃的谦卑精神！他首先衷心感谢圣依纳爵出于善意，特别提醒他所犯的过错；然后谦卑地承认自己确实有罪过；在他心中，依纳爵是他灵魂的慈父、是最值得他崇敬的圣人，现在却由于自己的固执己见和抱怨，令他忧伤；他认真反省后诚心诚意地恳求圣依纳爵仁慈宽恕他的过错，并愿意接受惩罚！

至于圣依纳爵要他知道他缺乏修会的服从精神，该得到的惩罚是什么；他的答复是，无论圣人喜欢如何处置他，他都非常乐意接受；但是，既然他必须严惩自己，他觉得至少罪有应得的处罚，就是罢免他耶稣会省会长的职务，禁止他读书研究学问，除了他自己的《日课经》（注：Breviary：是教会的公共祈祷，亦即圣职人士、修会会士和热心教友每日（七次）祈祷时所用的法定经书；主要由圣经、圣咏和圣人训诲组成），不准他阅读任何其它书籍，取消他所有的教会职务，只允许他去教导小孩子基本文法；换言之，就是使他被人们视为世上的垃圾和人间的废物（格前 4：13）。

除此之外，莱尼斯神父还做了许多其它的赎罪善工，譬如守斋禁食和自打苦鞭等。对于这种别人都认为是轻微的罪过，甚至不相信这是真正的过错，他却视为大错，自愿以各种热心神工来严厉惩罚自己。他因为受到修会长上的指责，就反躬自省，谦卑地自我谴责。这位才华横溢、精通神学、圣德杰出的博学之士，竟谦卑自抑到这个地步，真令人赞叹不已！难怪后来罗马教宗要委任他为宗座的宣道士，还派遣他到特利腾大公会议（Trent, Council of Trent）当宗座的神学家呢！他终于继圣依纳爵之后，成为耶稣会的第二任总会长！

这就是神性的德能，应当被视为所有天主圣宠和超性恩典的“近因基础”。因此，圣依纳爵指示耶稣会长上们，在审查那些申请入会的人士时，务要特别询问他们，是否有足够的谦卑精神，热爱和渴望无

辜遭受侮辱、诽谤和迫害?犹如世俗中人热爱和渴望荣誉和尊严一样。我们灵性的大厦，必须建立在这个基础上，正如圣奥斯定（St. Augustine）所说的：“你若想把你的大厦建筑得非常崇高，就必须小心谨慎地奠基在谦卑之德上！”由于这个原因，耶稣会的创立者期望，他们接受进入修会修道的人士，最重要的就是要热切向往修证最完美的成全圣德，而且需要以彻底鄙视自己，作为他们所有修行的基础；至于圣人本身，只要他还活着，就会在他所管理的修士之中，持之以恒地锻炼这种谦卑的美德。

问：我们必须做些什么，才能达到这种程度的谦卑之德呢？

答：特别需要做三件事。首先，要仔细考虑自己在哪些方面能够实践谦卑美德，深刻地理解鄙视自己的重要性，以坚韧不拔的意志力，下定决心要彻底实践我们上述的美德；最重要的就是，无论遭遇任何令人恼怒的事情，绝对不要感到愤怒或怨恨。其次，就是每当我们认为有人冒犯了自己，要立刻压制自己心中的怒火；要使自己息怒，就必须用活泼的信德来武装自己，回忆起我们在祈祷默想时，所有神圣虔诚的思想，可以帮助我们平息怒火；第三，就是每次在良心省察时，特别反省这一点：曾经在哪里忍不住勃然大怒，失足跌倒过？或态度严厉暴戾，或出言尖酸刻薄；那么，就应当怀着真诚的忏悔和悲伤，在天主面前深感羞愧；然后，用严厉的苦行来惩罚自己的肉体，以便通过克制肉体，使心灵谦卑，约束自己，和蔼可亲地对待每一个人。

第十二章 完美的信德只重视无形的事物

【默想】“你当收敛爱恋有形之物的的心，而转向无形的事物。”（B.1：C.1）。

问：如何才能完美地运用我们的信德呢？

答：我们的信德要与行为相辅相成（雅 2：22），就是要竭尽全力

使我们的的心思，不去贪恋愉悦我们感官的人间事物，一心一意唯独思维天主乐意默感启示给我们的深奥的永恒事理（格前 2：10）。人的天性自然倾向于感官事物，享受它们带来的喜悦，沉醉于其中；这完全与信德背道而驰，因为信德彰显给我们的，是超乎感官的灵性事物。有灵修精神的人，只关注天主通过祂的工具，就是先知和宗徒们，向她们揭露的天上永恒的事物，以及耶稣基督生平事迹的奥秘，和祂的谆谆教诲。这些超性事物不断地显现在她们眼前，是她们全部感情的寄托；它们日夜萦绕在她们的心中，就像那些受感官欲乐支配的人，对尘世事物一样，朝思暮想，念念不忘。

世俗中人往往遵循自然天性的倾向，或人类理智的指导，只想到与今世生活有关的事物，譬如求得高官厚禄、成家立业、照顾妻子儿女等；他们所关心的，终生努力追求的，就是这些世间的事物。相反地，遵循信德精神引导的灵魂（格后 4：13），只想理解和享受永恒的美好事物和《福音》的戒律；她们的注意力、感情和热忱，全在这些事情上；不像世人全在人间虚伪瞬间即逝的事物上。以下这个实例，有助于解释清楚这个道理。

试想一下圣若瑟在人间的生活。他按照天主的旨意度着圣善的生活，天主曾将圣子及圣母玛利亚，从开始便托付给他照顾，他的职份如此尊贵，他所得的恩宠，也比其他的圣人多得多。他总是在家里，而且在他眼前，几乎总是有一个孩子和祂的童贞圣母；这孩子是他的天主、永生天父的唯一圣子，拥有天主永恒智慧的宝藏，惟有祂能够教导世人得救的途径，拯救他们免于死亡。圣若瑟对于这个奥秘的理解，是正确无误的，因为他在梦里得到天使明确的启示（玛 1：20-23）；他一想到这个奥秘，便感到那么亲切温暖和甜蜜温馨；而且天主上智把他外在的物质事务，安排得与超性事务非常和谐，并行不悖，使他毫不费力地，运用自己所有的德能，无微不至地照顾人而天主的耶稣基督和童贞圣母。尽管如此，他依旧勤奋地工作，然而无论他外在是多么的忙碌辛苦，他内心总是平安宁静地亲近他唯一挚爱的天

主，与祂同行。

因此，那些走在完美信德途径上的灵魂，专心致力于内修生活，使所有其它的事情都与这目的有密切的关系，而且成为灵修生活的一部分。结果，他们对于今世的生活，尤其是感官欲乐的满足，毫无兴趣；甚至人生不幸的遭遇，譬如财产的损失、肉体的疾苦、天灾和人祸、最尊重和珍惜的亲朋好友的死亡等，也就能处之泰然；因为他们只重视自己灵魂的永恒救恩，要用毕生的精力，去完成他们终生这唯一重要的事情；至于这些人间的事务，他们非常谨慎地处理，适可而止；他们忠心耿耿地遵循宗徒们的教训“生命短暂，今后有妻子的，要像没有一样；伤心的，要学习无忧无虑；高兴的，要学习没有欢乐；有产业的，要学像一无所有；享受世上财富的，要像没有尽情享受。因为现有的这个世界正在消逝。”（格前 7：29-31）。

问：我们必须做些什么，才能够达到这种完全超然物外的灵修境界呢？

答：我们必须趁早锻炼自己，持之以恒地运用我们灵魂所有一切的力量；最重要的就是我们的理智和意志力，去深刻地地理解，并牢牢地把握住，我们通过信德所明白的事物；如果我们内心特别渴望得到某些尘世的事物时，就必须竭尽全力抑制这种私欲偏情的冲动。一般的义人和圣若瑟之间的区别是：我们应当时时刻刻牢记在心的两个人，一般的义人却非常容易地让他们迅速从脑海中消失；而我们的这位伟大的圣若瑟，却时时记住他们，没有一刻忘记他们；这两个人就是世上最值得我们尊敬和挚爱的圣母玛利亚和主耶稣基督。在人间，一位是他敬爱的妻子，也是慈母；一位是他的儿子，他以真正父亲温柔的慈爱照顾着祂。尽管这两位是多么的值得我们爱慕，他们的圣容多么令人喜悦，我们还是必须努力通过默想，才能使他们活灵活现地呈现在我们的心灵中；而圣若瑟却非常自然地靠近圣母和耶稣。

要达到圣人的这种境界，别无他法，我们必须持之以恒地祈祷和

默想；除此之外，还有许多我们前文所阐述过的心神工操练和许多灵修书籍所教导的其它方法。然而，人类的自然天性非常脆弱，它就像一个重担，以相反我们意志的力量，把我们拖向愉悦感官的尘世事物；因此，我们需要有坚如盘石的意志力，才能够战胜这些情欲的诱惑力，举心向天，去观想信德最崇高的奥秘。

事实上，虔诚热心事奉天主的人，可分成两类。第一种灵魂领受到天主特殊的恩宠，更加强她们的信德，使她们在某种程度上，也享受到上述圣若瑟的殊胜恩典。她们有幸得到来自天上的光照启示，令她们神魂超拔，忘却所有尘世受造之物，经常亲切地感受到主耶稣基督的临在；因此，使她们瞬间豁然彻悟，理解许多天主的永恒真理（B.3：C.43）。另一种人却没有领受到这么丰沛的神光恩宠，只获得公众的恩宠（注：见第五章）；因此，他们总是很难将超性的事物，深刻地铭记在心里。那么，他们惟有全神贯注地研究《福音》的戒律和教诲，根据他们所得到的灵修知识，尽最大努力来修得基督徒的美德，除了忠贞不渝地信赖天主，他们谦卑地不敢妄想，自己的心灵能够上升到天主的身边。其实，只要他们坚持不懈地勤修苦练，坚定不移的依靠天主的爱，没有任何殊胜恩典，也能够达到心灵的平安宁静。他们对于天主的一片忠心，终有一日，会感动天主来启迪他们的心灵，让他们理解超性的事物和天主的奥秘。正如祂向宗徒们所许诺的：“接受我的命令而遵守的，便是爱我的人；谁爱我，我父也必爱他，我也要爱他，并将我自己显示给他。”（若 14：21）。

因为如果他们在灵修上，取得突飞猛进的进步，矢志去做天主要求他们的一切，毫无疑问，天主必定会赐给遵守祂旨意的灵魂“百倍的赏报，并将享受永生。”（玛 19：29）。因此，他们在信德、望德和爱德，三超德上，大步迈进；由于他们明白，他们的家乡原是在天上（斐 3：20）；最终他们在今生今世生活的每一时刻，举心向天主，他们也将享受到天主的临在的温馨，就像圣人圣女那样，觉得尘世就是人间的天堂！

第十三章 默想基督的苦难是爱主的源泉

【默想】“若你不会默想天上高超的道理，就该观想耶稣的苦难，安歇在祂的圣伤中。”（B.2：C.1）。

问：获得天主完美圣爱的最好方法是什么呢？

答：就是将主耶稣基督的苦难，展现在我们的眼前，栩栩如生，经常想到祂受苦受难的场景，直到我们心中对我们的救主深表同情爱慕；祂为拯救世人，降生成人，受尽凌辱，被人遗弃，真是个饱受痛苦折磨的人（依 53：3）。圣方济各（St. Francis）说：在他遭受疾苦的时候，永远不会怨天尤人，因为他会充分利用这个良好的机会，去默想我们救主的苦难。

一、首先，谁渴望对天主有忠贞不渝和纯洁专一的挚爱（格后 11：3），她就必须经常回忆起基督的生平事迹，尤其是祂苦难死亡的耻辱和痛苦；倘若她要真真切切地感同身受，就应该利用一些简单的方法，譬如想象在一座山上，有许多座小圣堂，代表我们救世主一生所经历的事迹；其中有些彰显基督苦难的奥迹：第一处，是祂在山园祈祷时的极度恐慌痛苦（路 22：39-44）；第二处，祂在亚纳斯和盖法两位大司祭那里，被侮辱和打耳光（若 18：13，24）；第三处，祂被解送到黑落德面前，饱受鄙视、凌辱和戏弄（路 23：11）；第四处，祂被比拉多无情地鞭笞之后，穿上紫红袍，戴上茨冠，被判钉死在十字架上（谷 15：15-20）；第五处，祂在十字架上断了气（路 23：46）；第六处，人们把祂的遗体卸下，用殓布裹好安葬（路 23：53）。我们只要通过习惯性地，在心里默想这些基督的奥迹，正如圣嘉禄·博罗梅奥（St. Charles Borromeo）在神圣的瓦拉洛山上（注：Sacred Mount of Varallo：在意大利北部，有一座大圣殿，和 45 座小圣堂；其中有 800 尊与真人一样大小的彩色雕像，维妙维肖地展示了耶稣基督的一生、祂的苦难死亡、和光荣复活奥迹），实际地对境观想一样。这位圣德崇高的总主教，满怀虔诚热忱地在这些场景默想祈祷，就像我们所建议的心灵观想那样。在许多地区的基督教国家里，有这样纪念

主耶稣苦难的圣地；如果我们渴望将救主的苦难和死亡，深刻地烙印在我们的心灵中，首先就应当亲身前去朝圣，在那里像圣嘉禄·博罗梅奥那样虔诚地观想祈祷。

二、其次，就是在我们忍受所有的不幸遭遇时，无论是疾病、灾祸、迫害、或自愿的赎罪苦行，永远要记住我们救主的圣伤；因此，让它们深深地烙印在我们的心灵中，点燃挚爱祂的炎炎爱火，因为祂为拯救我们而饱经苦难；正如我们的作者所说的：“只有像基督同样受苦受难的人，才能亲切地感受到基督的苦难。”（B.2：C.12）。同样地，当我们今生感到悲伤失望、焦虑不安、或战栗恐惧时；就当想到当年我们救主被彻底遗弃时，祂所感受到的悲痛绝望，和内心的痛苦折磨；然后在思想和感情上，将自己的痛苦与基督的苦难，结合起来一同奉献给天父。

三、获得天主完美圣爱的第三个方法，就是阅读一些描述我们救主苦难的凄惨景象、或教导我们虔诚默想祂苦难的圣书，目的是要使我们能够更深刻地理解其中的奥秘意义。刘易斯·格林纳达神父（注：Ven. Louis of Granada, 1505-1588, 道明会士，著名宣道士）是阐述这个主题最杰出的作家之一。最好能够在圣周内（注：指从圣枝主日起，至耶稣复活前的一周，纪念耶稣基督隆重进入耶路撒冷，举行最后晚餐），去聆听那些虔诚讲道员激情澎湃的演讲；因为一篇精心为这个主题编写的讲道词，是经过讲道员沉思、默想、和祈祷的结晶，能帮助我们全神贯注地默想耶稣的苦难，并把这些苦难编织在我们生命中。然而，这必须具备三个条件：首先，我们必须怀着良好的虔诚意向前去，渴望从中获得灵修的利益，因为这样我们才会谦卑地自我反省，悔过自新，借着基督的苦难，使我们跟天主修好（格后5：18）。其次，就是讲道员必须讲得恰到好处，不要令听众感到厌倦；因为即使那些通常抱怨平时讲道理过于冗长的人，也决定在耶稣受难节，听到我们救主受难的整个历史事迹，以及我们知道该如何对这奥迹作默想和祈祷。第三，没有任何其它主题，比耶稣的苦难更有益于我们的灵修。由于人生往往与苦难联系在一起，默想耶稣的苦

难，可以帮助我们面对人生的考验。讲道员若能在苦难这所学校与耶稣相遇，就能帮助听众认清天主的旨意，欣然接受每天的十字架。

我可以坚定地断言，自己曾身历其境，而且这是我的经验之谈。因为在1628年，我在法国巴黎的时候，有幸听到一位著名的宣道士，他花了三、四个小时，畅谈我们救主的苦难；他的言词是那么的激动人心，但又和蔼可亲，感人肺腑。我从未想到，那么错综复杂的奥迹，他竟能够讲得淋漓尽致、透彻入微，他语重心长的言辞，催人泪下；然后，我才深切地理解充满热情的讲道，对听众的影响功效。从此以后，每当我想到他，那深刻的第一印象，立即又重现在我的脑海中。他是位耶稣会神父，当时是遐迩闻名、受人尊敬的讲道者。这就是他独出心裁编辑的演讲内容：在第一个小时，他首先阐明为拯救我们而逝去的救主，祂的无限伟大和无上尊严；为他其余的讲解，作最好的开场白。然后，他简单扼要地讲述基督苦难的历史事迹，其中又分成几个阶段。在第二个小时，他稍稍停顿一下，再继续讲完其余的历史事实。在第三个小时，稍事休息后，他手举十字架苦像，向大家展示，请所有在场的人，尤其是在目睹被钉在十字架上的天主圣容之后，在自己心中想象三件事：第一件是天主圣父对祂自己宠爱的圣子，极端严厉苛刻的公义；第二件是我们灵魂的无限尊贵，为拯救我们的灵魂，天主的唯一圣子，不惜流尽祂的圣血；第三件是大慈大悲的天主，对世人无限慷慨的圣爱。

所有上述的这些奥迹，他讲解得井井有条，那么详细清楚，以极大的虔诚热忱，动人心弦，令人钦佩；最重要的就是，在我们内心激发起我们对救主耶稣基督的苦难，情真意切的怜悯，祂受苦的圣容、这无限尊贵的珍宝，深深地烙印在我们的心灵；因为当我们习惯于这样，栩栩如生地默想祂的苦难时，感同身受，自然更热烈地挚爱祂、赞美祂。我们对祂的感恩之情，其实就是祂慈悲圣爱的果实。

第十四章 轻贱万物事奉天主得甘美神慰

【默想】“谁能心甘情愿地事奉祢，必将得到丰沛的恩典。谁能为挚爱祢而舍弃肉体的欲乐，必将获得圣神的甘饴神味。”（B.3：C.10）。

问：立志修证完美成全圣德的人，在今生渴望得到什么呢？

答：渴望在这个流放的涕泣之谷，获得真正的幸福。

问：哪里才能够找到这种真正的幸福呢？

答：就是在与天主亲密无间地结合共融时，身心充满祂，并拥有世间最值得我们渴望的美好事物。

问：更确切地说，这些美好的事物究竟是什么呢？

答：首先，就是圣保禄宗徒所说的：“拥有天主的一切富裕”（弗 3：19）。换言之，就是当一个灵魂竭尽全力、专心致志地以取悦于天主为光荣（格后 5：9），天主要特别奖赏她，便仁慈慷慨地倾注丰沛的完美恩宠，在她身心所有的官能中；我们可以说，祂以自己的神性，彻底渗透她，完全充满她。她在这种境界中拥有天主，身心都充满了祂，甚至使她的肉体完全圣洁。因此，她发现即使在短暂的尘世间，她的善行也获得丰富的赏报，更不用说，我们的救主对忠贞不渝地事奉祂的人们的承诺：就是在今生赐给他们丰盛的恩宠，来生赐给他们永恒的救恩。耶稣基督是这样对祂的门徒们许诺：“凡为我的名，舍弃了房屋、或兄弟、或姐妹、或父亲、或母亲、或妻子、或儿女、或田地的，必要领取百倍的赏报，并承受永生。”（玛 19：29）。

毫无疑问地，对于完全遵守天主的戒律和训导的灵魂，仁慈美善的天主使她们心满意足，就是赐给她们祂的圣爱和恩宠，与她们亲密地结合共融；因此，她们可以当之无愧地说自己是真正幸福的人，因为无论是困苦、或迫害、或饥饿、或赤贫、或危险、或刀剑、或死亡、或生活、或天使、或掌权者、或崇高、或深远的势力、或其它任何受造之物，都不能使她们与天主的圣爱相隔绝（罗 8：35，38，

39)。普通的爱情是不足够的，必须是像圣保禄宗徒对主炽热的爱火，或像圣人圣女们在心灵亲切地感受到天主的圣爱；他们充满了祂，祂的恩宠有时从灵魂传到肉体上，令他们神魂超拔。正如《圣经》上所记载的：“天主为爱祂的人所准备的，是眼所未见，耳所未闻，心所未想到的。”（格前 2：9）；对于挚爱天主的灵魂，这不但指来生，而且适用于今世。

的确，凡是听从天主圣子谆谆教诲的灵魂，能够完全放弃对所有一切世间事物的感情，超然物外，唯独充满对祂的挚爱，可以说完全圣化为耶稣基督；那么，她甚至觉得尘世的荣华富贵和尊贵地位带来的喜悦，远远比不上天主临在给予她心灵的喜悦幸福。我们救主上述的许多承诺，早已清清楚楚地证明这些道理。祂说：“谁爱我，必遵守我的话，我父也必爱他；我们都去他那里，并住在他内。”（若 14：23）。祂在别处又说：“谁若听见我的声音而给我开门，我要进到他那里，与他共进晚餐，他和我共席。”（默：3：20）。祂在另一个地方再强调说：凡是为了祂，为了《福音》，而舍弃了房屋等等，今生就会获得百倍的赏报（谷 10：29-30），那就是无价珍贵的恩宠宝藏。

那么，让我们自己想象一下：假如这个世界上最富有、最成功、地位最高的人，为挚爱我们的主，完全舍弃他的财富、荣誉和幸福；尽管他陷入极端贫困之中，而且还遭受无情的迫害，却会得到百倍的赏报；那么，天主究竟会赐给他什么呢？虽然我们的救主似乎说，他所失去的一切，都会连本带利地偿还他，（这确实有时会发生）；然而，一般来说，我们不能按照“百倍”字面上的意义，或者从物质上去理解祂的话；应当从灵性上去体会，就是指圣人圣女们所享受到的，那种深邃的心灵平安。因为我们不要以为，我们舍弃了房屋田地、兄弟姐妹、妻子儿女、和父母亲，将会获得百倍这些尘世物质的赏报；但是，我们会感到心满意足，享受丰沛的神慰喜悦，完全弥补了我们为天主所舍弃的一切事物。

圣人们的经验和我们的理性都证实这一点；因为天主的慷慨仁慈是无限的，既然祂已经将自己心爱的唯一圣子，赐给世人，为拯救他

们而死在十字架上，为圣化他们而降临在圣体圣事中；此外，又派遣圣神来到他们之中；祂当然希望赐给世人，这些丰厚的恩典，能令他们得大利益；然而，祂要求他们使自己配得上领受这些恩宠，消除他们身心所有相反天主仁慈美善的障碍。要拨得云开见月明，就必须完全远离所有障碍我们亲近天主的受造之物，摆脱对尘世事物的执着爱恋，放弃怜惜自己的私爱心，便会立刻拥有天主。我们越将感官事物，从心里驱除出去，就能够领受到越多的超性事物。既然天主是至善的，祂更是神圣的；任何不如祂那么圣洁的灵魂，都不配领受祂。灵魂一旦洁净自己，祂便到她那里去，并住在她内（若 14：20）。

如果我们得不到，天主赐给某些灵魂的那些特殊的恩宠，过错在于我们自己不配获得，除了自己，我们还能怪谁呢？天主创造人类的目的，是要使我们在今生通过信德，在来生通过“荣福直观”（注：beatific vision：指在天堂上的善人，直接面见无限美善的天主，与祂合而为一的圆满境界），令我们见到祂，与祂结合共融。因此，凡是小心谨慎地克制自己的肉体情欲，洁净自己心灵的人，可以坚信天主必定在她们的内心，充满她们所有的官能、理智、意志、记忆、感官欲望、甚至肉体；祂必随心所欲地恩赐她们圣宠，这就是圣保禄宗徒所说的：天上的恩典，以及未来世界的德能（希 6：4-5）；为了协助她们能够在世上，过着天使般圣洁的生活。

这就是使天主恩宠所净化的灵魂，幸福快乐的第一种境界。讲到更精确的具体细节，就是天主的神光彻底照亮了她们的理智，使她们领悟许多关于天主和她们本身的奥秘；她们的意志对无限至善的祂，燃起炽热的爱火；她们的记忆充满对天主甜蜜温馨的回忆，朝思暮想的都是祂；尽管如此，她们仍旧能够妥善地履行自己的人间职责；她们的想象力呈现给她们的只有超性的事物，甚至自然界的事物也顺从天主的旨意，在适当的情况下，神奇又有秩序地彰显在她们的想象中；她们的感官欲望受到圣神的支配，祂调节她们所有的言谈举止；因此，她们德行的完美圣洁，都不是自己努力修行的结果，完全是天主恩宠的力量。她们的肉体也感受到自己神魂的喜悦，而且常在天主

内欢欣鼓舞（斐 4：4）；简而言之，她们整个人对于天主赐给她们浩瀚的鸿恩，感到万分惊讶；令她们完全陶醉在祂圣洁的神性中，神魂超拔，超凡入圣！

有些天主尚未彻底净化的灵魂，但祂要把他们提升到完美圣德的更高境界时，他们也会享受到幸福喜悦；然而，这只是灵魂完全净化时，所体验到的普通情怀，已经足以使他们在世界上，感到幸福无比；尽管他们没有领受到任何奥秘神视、或默感启示、或神魂超拔等恩典，但因他们忠心耿耿地与恩宠合作，使他们达到与天主亲密无间的结合共融，从祂那里获得无数美好的恩典，是无人能夺走的。因此，我们可以说他们得到了真正的幸福。或许有人会提出反对说，假如真是那样的话，那么，世上应该有更多享受幸福的人，或者更多的人应当感到幸福；虽然这就是天主所要建立的宇宙秩序，如果不是所有人都感受到它的效果，那只是由于有些人并不忠于来自天上的默感启示。天主的旨意本来是要拯救所有的世人，然而，无数的灵魂因为自身的过错，永远丧亡；天主召唤许多人步上完美成全圣德的康庄大道，但抵达终点的灵魂，屈指可数；因为许多人固执地违背天主的呼唤，不知自爱，自甘堕落，怎不令人痛惜！

问：那么，是什么阻碍人们到达这种德行完美的境界呢？

答：我们前文已经详细阐明，对于甚至最微小尘世事物的执着依恋，都是重要的障碍；就像我们眼球前的小污点，都足以遮蔽整个太阳的光芒。

问：这种境界的第二个益处是什么呢？

答：那就是虔诚的灵魂，在这种境界中，不断地与天主和耶稣基督默契交谈；就像新娘与她的新郎亲密地交谈一样，而且知道新郎永远不会离开她。我们也可以说，当灵魂摆脱对所有尘世事物的依恋执着时，天主就像慈母那样，抚慰照顾她（依 66：13）；亲热地拉着她的手，扶着她行走，谆谆教诲她，时时刻刻警戒她，更温柔地爱抚她，悉心地照顾她所有的需要。因此，天主用祂全能的手支持灵魂，亲切地与她交

谈，教导她该做什么，给予她忠告，当她跌倒时，把她扶起来；经常让她尝到祂圣爱不可言喻的温馨甜蜜，若非身历其境，是难以理解的。她所享受到拥有天主的无限喜悦幸福，远远胜过知心朋友之间的温暖情谊，或者国王在尊敬崇拜她的人中，所感到的心满意足。

还有一点必须补充的就是，这种习以为常地与天主和耶稣默契交谈，总是为灵魂带来无数的圣宠恩赐、温柔的爱抚、神乐和安慰，这些都是她对天主的感情和信心的明证。有了这些，灵魂感到事事都称心如意，正如先知所预言的：“这情景将使你容光焕发，心神悸动而满足，海洋的宝藏将归于你，万国的财富也属于你。”（依 60：5）。

问：这种幸福境界的第三个益处是什么呢？

答：那是不可思议，难以言喻的事物。这就是整个灵魂完全沉浸（如果我们用这个词）在天主的神性内，祂的神光和圣爱火焰笼罩着她，使她深深地陷入风平浪静的汪洋大海中，彻底消失在天主内，就像鱼儿在水里一样的自由自在。一条小小的鱼儿，虽然微不足道，却居住在整个无边无际的海洋中，能够随心所欲地到任何地方去，整个海洋都属于她自己，她有完全的自由享受它。同样地，义人的灵魂完全拥有天主的无限浩瀚，她非常高兴能够随时随地消失在天主内（哥 3：3）。她在喜悦、快乐、和幸福的深渊中，兴高采烈地欢唱；一心一意唯独挚爱天主，只看到天主，别无所见；她安心地憩息在天主内，已经达到得心应手的地步；除了天主，她在任何其它地方，都无法找到满足、享受和幸福。她的一生就是在这个幸福的住所度过，无论发生什么事情，都不会扰乱她心灵的平安宁静。她所遭遇的一切，无论是顺境或逆境，都帮助她更深邃地融化在天主内，与祂完全合而为一（若 17：21）；就像野火在森林中燃起时，总是有增无减，因为遍地都是燃烧的材料；所以她心灵炽热的爱火，总是熊熊燃烧，她仿佛身陷一个巨大的熔炉内，同时又像堕入

渊深无底的海洋中；她同时感到爱火焚烧的剧烈灼热，又感到海水浸润的清凉温馨，幸福无比！

（第五册终）

附 录

致某贵族夫人的灵修书信

夫人：

愿基督的十字架是您的福分，祂的圣爱是您的宝藏！

在我看来，我不应该以世俗中人的身分，给您写这封信；需知，关于您的事情，我们的主赐给我特殊的默感启示！我意识到，您肯定已经抛弃了尘世错误的原则，因为您开始喜爱《福音》的真理，所以我要先与您谈谈十字架的真谛和《福音》的精髓；然后，我会本着基督的精神答复您，那就是根据祂所教导的神圣原则，非常简单扼要地回答您的问题。

您渴望知道：

- 一、如何于荣华富贵中实践神贫？
- 二、如何放下一切背起十字架？
- 三、灵修上不同程度的自我克制！
- 四、如何完全死于自我而超然物外？
- 五、如何分辨意向是私意或天主旨意？

弃绝自己是十字架的真谛和《福音》的精髓

对于这些真正神圣的超性问题，我在答复您之前，最好略述十字架的真谛和《福音》的精髓；请您潜心细读，反复思索，就会在其中发现针对您疑问的简短解答，您所有的困难都会迎刃而解。但愿基督的十字架是您的福分，祂的圣爱是您的宝藏！如果您能够深刻地理解这个奥秘的意蕴，而且彻底理解我们的主如何对待那些步上完美成全圣德道路的灵魂（玛 5：48）；那么，您就会知道，她们所领受的不是这个尘世的精神，而是出于天主的圣神（格前 2：12）；她们清楚明白，天主的王国不在这个世上（若 18：36），因此，朝拜祂的人，应

当以心神和真理来朝拜祂（若 4：24）；她们认为能够分享祂的贫穷、耻辱和痛苦，是人生最幸福的事；她们通过弃绝自己，天天背着自己的十字架，与祂同在一起（路 9：23）；她们要步武救主基督的芳踪，与祂同样穷困，甚至在荣华富贵中依旧生活得赤贫如洗。我衷心希望，您能够更崇敬我们救主的贫苦，把这当作基督徒道德和灵修的基础，而且是《福音》的基本圣训，是真福八端的第一项美德（玛 5：3），是成全圣德的根本原则。我祈求天主使您胸怀大志，光照启迪您的心智，使您清楚地认识到，您所信仰的是怎样的一种宗教，凡是在基督内重生的灵魂，通过圣宠的洗礼，就是一个“新的受造物”（格后 5：17）。《福音》的教诲就是建立在这些道理上，而且这就是迈向完美圣德的第一步。

您已经满腔热忱地接受主耶稣基督的伦理道德原则；因为您在领受圣洗圣事时，郑重庄严地宣誓，决定终生遵从它；此后，您每天在领圣体圣事时，重宣这些誓言。您必须诚心诚意地这么做，要真挚地发自内心的，不要口是心非，不要空口说白话，要切实地付诸实践。基督徒的美德是日常生活中应当实践的美德，并非一种与世隔绝的抽象思想。去爱我们所有的邻人，去做我们该做的善事，去承受任何痛苦磨难；这些都是渴望达到完美成全圣德巅峰的灵魂，应当勤苦锻炼的美德。

那么，请您仔细想一想：永恒的智慧、降生成人的圣言的旨意，就是要以十字架的奥秘，来摧毁这个尘世的虚假智慧；这奥迹为有些人是绊脚石，为其他人则是愚昧无知（格前 1：23）。祂就是通过这种方式，建立了祂的新法律（希 8：10）；如果您从基督教的整体上认真思考，您将会发现，它是一个根植在人们心灵的宗教，是通过超性恩宠，在那里形成《福音》中所说的：在耶稣基督内“全新受造的人”（迦 6：15）。

理解这些道理之后，您就必须坚信一个虔诚敬主的人，矢志不渝地遵循被钉在十字架上的天主的法律，她终生就是要过纯朴信德、弃绝自己（玛 16：24）和忍受苦难的生活，活在我们救主受苦受难而

被钉死的境界。需知，我们救主的国并非是显然可见的，因为天主的国是灵性的国度（路 17：20-21），唯独靠坚定不移的信德，才能够理解它，惟有通过克己苦行，才能够进入它，只有靠慷慨的爱德，才能在那瑞安歇。因此，那些崇敬基督为她们国王的灵魂，有幸通过圣洗圣事，为祂的圣血所洁净而获得重生。她们蒙召是为了成圣，她们就必须活在这个世界上，就像自己不在世上一样；对于那些临终时，她们必须舍弃的虚幻世物，她们在享受时必须毫无贪恋执着之心；一心一意只渴望获得永恒的美好事物。因此，她们的言谈举止，不仅要与世俗中人的，截然不同，而且还必须谴责和纠正他们；她们要乐于过简单纯朴的生活，默默无闻地遁世隐居；因为她们惟愿取悦于她们神圣的主，因为祂日夜亲切地召唤她们，来分享祂的十字架。

由于这个缘故，她们所有的行为，完全遵循圣神的引导行事（迦 5：16），因为真正离世修道的人，唯独以信德的眼光来看一切；她们的思想、见解、感情、工作、和行为，都必须是超性的，没有丝毫肉体情欲的污染。总而言之，就世界而论，她们已经被钉在十字架上；就她们而论，世界已经被钉在十字架上了（迦 6：14）。因此，她们生活已不是自己在生活，而是基督在她们内生活（迦 2：20）；基督就是教会的头（哥 1：18），是成全圣德最完美的典范，她们便是基督的肢体（格前 12：27）。

然而，由于惟恐她们会自恃自己的美德，骄傲自满；因此，最重要的就是让她们彻底明白，单靠自己，她们是软弱无能、一无是处的；而且在她们内心，有堕落天性的邪恶和腐败的倾向，若没有来自天上的佑助，她们是无法摆脱的；因为她们的理智其实是愚昧无知的，她们的意志薄弱而任性，她们的感官脆弱而麻木不仁，她们的情欲毫无节制；简而言之，若没有救主的苦难圣死赚得的恩宠的支持，她们是无法修德行善的。

那么，她们就应当委身顺从天主圣神的指导，祂会激励她们行善避恶，竭尽全力摧毁自己腐败的天性，弃绝自我（谷 8：34），空虚自己，才能使自己堪当领受天主汪洋大海般的恩宠。

因此，她们行事为人是完全凭着信德之光（格后 5：7），以及炽热的爱德；因为在基督耶稣内，惟有以爱德行事的信德，才有意义（迦 5：6）。无论是神光启示或她们自己的经验，都使她们清楚地意识到，尘世错误的原则完全与她们立志遵循的《福音》原则，背道而驰，因为它们完全倾向于满足肉体感官的情欲，总是相反心灵的崇高愿望；她们明白它们会障碍天上的恩宠，因此极端厌恶并尽心尽力躲避它们，彻底摆脱它们；然后自惭形秽，承认自己软弱无能，毫无可取之处，全心全意信赖天主的大慈大悲，和耶稣基督的无限功德。

她们所信仰的，是完全讲究灵修生活的宗教，只着眼于永恒的救恩，视这个世界为被流放之地、令人厌恶的监狱，是天主公义判决她们赎罪的场所。由于她们憎恨这个尘世，使她们永远与它彻底断绝关系；因为她们明白，如果心里贪恋执着它，她们的罪行就会倍增，更加重她们所受的惩罚。每当她们回想起自己的罪孽时，内心便感到坐卧不安；所有的受造物似乎要为造物主，向她们报仇雪恨；她们因自己犯罪冒犯祂，而严厉地惩罚自己，谦卑地哀求祂的慈悲和宽恕；她们在深邃寂静中，热泪盈眶，满面羞愧地等待祂的宽赦。她们鄙视世上所有令人心醉神迷的美好事物，紧紧地拥抱着十字架，作为她们唯一的避难所。

天主恩宠的光明，使她们分清珍贵和卑鄙的事物，有正确判断和辨别真伪的能力，知道什么是绝对必要的，什么是无关紧要的；她们认清事物的真正价值，知道世上所有的一切都是虚无缥缈的；伟大的事物转瞬便消失无踪，荣华富贵终会烟消云散，名誉地位犹如梦幻泡影；这一切都远远比不上超性的境界，那里所有的人都是同一位圣父的兄弟姐妹和继承人，他们全都是经过同样的圣洗圣事，获得新生命，都是人而天主的耶稣基督，以祂宝血的无限代价所救赎的，并且召唤他们继承同样的财产，就是来生永恒的荣耀！她们因此总结，没有任何人天生就是伟人，除了那由圣神而诞生的基督（玛 1：20）；真正的高贵来自基督徒的美德，最尊贵的荣誉是成为天主的子女；最美好的盼望是永无止境的天国福乐。

她们对于人们眼里最珍贵的一切，都不屑一顾；当她们看到自己毫无美德，时常犯过错，因此，遭遇罪恶的各种后果，惭愧得无地自容。然后，她们便举心向天上，观看天主创造的天地日月星宿，崇敬天主的伟大，便隐藏在自己的虚无中，如果可能的话，她们宁愿深藏在地球的中心，在天主的赫赫威严面前，深深地自我谦卑。另一方面，她们默想基督神圣的人性，自我牺牲奉献在十字架上，想到自己往日的忘恩负义，陷入悔恨和自责的痛苦中；她们谴责自己对天主的不忠不义，真是罪不容诛，判决自己罪该万死；然后，虔诚地恳求天主慈悲怜悯，以基督的无限功德，来阻止死刑的执行；因为祂纤尊降贵，流尽祂的宝血，为整个世界所犯下的罪孽作补赎（若一 2：2）。

一、如何于荣华富贵中实践神贫

夫人，与您讨论了十字架的真谛和《福音》的精髓之后，我想您的问题就很容易回答了；而且，还可以给予您所渴望的修行方法，使您在基督徒完美成全圣德的道路上，大步迈进！您想知道，该如何于荣华富贵中实践神贫的美德。首先要清楚理解，您所说的财富，只不过是自然界的事物，最终都会腐朽消失，因此是虚幻不实的东西；如果它们似乎既现实又坚固，那是因为人们只通过感官知觉来判断，而不是依靠理智来推论。对于这些一直在变异坏灭的尘世事物，您迟早将被迫离开它们，因为死亡会从您手中夺走它们，所以您绝对不可能永远拥有它们，您便不能名正言顺地将它们据为己有。

您务要分清卑贱与珍贵的事物，辨别真伪；给予每一件事物正确的价值；任何与永恒毫无关系的事物，都不能算是美好的事物；凡是无法引导我们到达永恒的事物，我们都应当鄙视唾弃它们。真正美好的事物，就是超性的恩典；那就是苦难、迫害、和善行的功德。简而言之，就是我们的救世主在《福音》中，谆谆教诲我们应当实践的虔敬行为；这些就是祂教导我们该积蓄的财宝（玛 6：20），比喻为善良忠仆人的才能（玛 25：21）、明智童女的油灯（玛 25：4）、以及那些受邀请前赴天上婚宴的人，身上所穿的婚宴礼服（玛 22：12）。

那么，如果这是真实的话，而且毫无疑问地，天主的圣宠是一律

平等的，没有阶级的差别；慈爱与全知的天主对所有受造物的照顾和引导，都是一视同仁的，无论他们是贫穷或富裕的；既然世上的事物是祂赐给他们作为产业，每个人要取得他们生活必需用品的权利是平等的；根据《福音》的原则，我们只能够索取我们最迫切需要的事物，其余的一切按照道理来说，全都不属于我们自己，对于我们来说是多余的，我们有责任正当地利用它们，来救济我们的邻人；因为永恒的智慧由于自己慷慨仁慈的属性，特别使一些人富有，一些人贫困，以便他们之间能够展现兄弟友爱之情，互相帮助，而且深刻地明白，大家在天主圣宠面前，是平等无差别的。富人从长辈继承丰富的遗产，穷人则生育年轻的子女；然而，大家都是天主和基督的儿女；长辈因自然和神圣的权利，有义务留给儿女合法的财产，使他们足以维持生活，但绝不该为自己留下多过必需的钱财。夫人，这就是天主默感启迪我，让我向您阐述的一些《福音》的真理。

(1) 首先，讲到生活中所必需的，我们并不排除每一个阶级所应有的某些礼节，因为天主赋予世人尊卑贫富等不同的阶级。现在，这种礼节必须根据年龄、性别、性格、身分、和尊严等来衡量；然而，绝对不能过分奢侈，总是要在基督徒节制欲望和谦卑质朴行为的范围内。不但尘世所有的权柄都是由天主所规定的（罗 13：1），祂同时也是自然界和超性恩宠界的创造主。正如教会的圣职秩序，各有不同的职务，下级服从上级；人间的秩序也井井有条，各阶级有差别；但是，在这个世界上身居高位的人，不过是天主的代理人，仅仅负责管理祂委托给他们的事务罢了。

既然如此，我们不仅可以，甚至必须维护我们的阶级地位，保持我们职务的尊严，无论是宗教的职责，像圣保禄宗徒那样，或是社会国家最高的职权，像圣路易国王（St. Louis）和许多其他人那样，尽管我们崇敬他们的圣德，远远胜过他们的社会地位。然而，我们所说的这些礼节必须有所节制，不能遵循我们天性的感受，因为它总是贪恋自己的舒适安逸；我们应当遵从恩宠的启示引导，如果我们遵照公正无私的灵修神师的指导，就很容易辨别真假；因为谦卑自抑，肯虚心

受教的灵魂，必蒙圣神光照启迪。我们还要补充的是，那些感受过圣神在他们内心活动的灵魂，能够毫无困难地认清，这些礼节应该到什么程度，才适当得体；因为他们是根据《福音》的训诫。这就是这个世上，在所有职务中首先应当达到的美德修养。

(2) 第二条真理就是，我们可以通过合理的途径，获得我们想要并符合我们身分地位的事物；然而，却不会如饥似渴地殷切渴望，得不到也不会焦虑不安；因为我们绝不会忘记，这一切完全不取决于我们自己，所以全心全意地仰赖天主上智的安排，而且坚信若无祂的佑助，我们的顾虑都是杞人忧天，徒劳无益。

(3) 第三点事实就是，至于世俗中人，他们不仅允许，而且有义务根据他们的职责和才能，安分守己，自食其力（得后 3：12）；他们要小心谨慎，适当地追求自己的利益，含辛茹苦地照顾他们的家庭（弟前 5：8），通过公平的途径来维护他们的权利，保护自己免受伤害，若迫不得已，甚至抵抗侵犯他们利益的坏人；他们竭尽全力给子女们，提供最良好的教育；他们要尽量保护自己的家属，平时要有充足的积蓄，要还清所有的债务；还有许多其它不可推卸的责任；我们特别强调不可推卸，因为这些都是他们义不容辞的责任，公义应当在爱德之前，我们并非说所有公义的行为，没有爱德，由于爱德行为有不同的程度，谚语云：行善得由己及人，爱德始于自己的家庭。如果不善尽家庭责任，不顾及自己家人的福利，反而风尘仆仆地到外面去做许多善事，那不过是沽名钓誉罢了，毫无功德可言！

许多人虔诚热心地祈祷，勤于行善积德，其实他们显然是自欺欺人；因为他们完全忽视自己家庭的事务；仿佛这些家人的需要，会障碍他们的善行和祈祷。因此，与其努力善尽他们的家庭责任，他们宁愿去做这些轻松的热心善功，由于它们迎合他们的私爱心。然而，严格说来，他们的慈悲施舍，其实只是将自己从天主手中所获得的财富，分发给他人罢了；因此，他们应当像那些主人委托他们管理家务的仆人那样，非常谨慎地处理这些财物。他们不是为了自己的利益辛勤工作，而是为了天主；因为祂委派他们管理祂的财产，需知，别人

可能处理得更妥当；《福音》中忠于职守的仆人等待主人的比喻，清楚地说明这个道理（玛 24：45-47）。

我们早就说过，世俗之人若本着这种精神，集中精力去做好世间的事务，尽心尽力履行自己在社会的责任，他们都会得到来自天上的特殊祝福。通过这种方法，他们就能够在完美德行的道路上，大步迈进，因为他们承行天主的旨意，在祂所安置他们的职位上，忠实地善尽自己的职责；因为尽管他们在世上的身分地位千差万别，但都是天主上智所安排和祝圣的，特别召叫他们负起的责任，都一视同仁地赐给他们恩宠；有时，在遭遇非常困难的情况下，他们反而能够进入更深邃的默观境界，内心感到更平安宁静，与天主更亲密地结合共融，而远远胜过他们在隐居修行、或自愿地实践爱德行为时的状态，因为那时他们的动机不纯洁，隐隐约约的有私爱心在作祟。

（4）第四点事实就是，每个人都必须对自己的地位职务负责，不仅是对他所拥有的财产，而且对自己天赋的才能，无论是天性或超性的，还有健康、力量、学识、名誉、和时间等；最重要的，就是天主恩赐的灵性恩宠。因此，他出言要慎重，尖酸刻薄的话，甚至无聊的闲话，都应当避免。他心灵的眼光，必须时常仰望天堂，心中唯独有天主；他的所有行为举止，都必须明智谨慎，温文尔雅，彬彬有礼。他必须很珍惜自己的时间，善用来履行自己的职责，完成他本分应尽的任务。

我们这里仅仅简单扼要地告诉您这些事情，没有进一步根据《福音》关于它们的教导，详细讨论和解释。需知，谈到宗教的虔诚热心行为，许多人认为自己充满灵修精神，因为他们慷慨施舍，或做些其它的慈悲善行；他们以为这样就足够了，其实这是极端错误的！既然天主召唤我们，要全心、全灵、全意、全力爱祂（谷 12：30），我们就应当毫无保留地，将我们所有的一切奉献给祂，对祂的挚爱应该永无止境。

（5）第五点最后的事实就是，这种欲造福人群，与我们的邻人分享我们的财产和才能，应当毫无自我的私爱心，纯粹为挚爱天主，

并且本着我们上主仁慈的精神，因为穷人也是祂的子女（玛 25：40）；而我们所拥有的一切，其实全都属于天主，我们向穷人施舍的财物，都是借贷于上主（箴 19：17）。请注意“邻人”一词，通常应当理解为天主上智引导到我们身边，特别寻求我们帮助的人们；他们就是我们的兄弟姐妹，而且天主旨意把我们当作祂的长子，条件就是我们要乐意与他们分享，祂仁慈慷慨地赐给我们的一切。我们必须满足他们所有一切的需要，无论是钱财、忠告、安慰、指导、或任何其它我们力所能及的事物；最好我们能够尽量亲自去做这些事情，不要假借他人之手；因为许多世俗中人，为了避免给自己添麻烦，往往通过他人之手，来实践这些善事，这是大错特错的！因为他们不知道，这种逃避辛劳麻烦的行为，大大地减少了他们善行的功德！

这是由于他们缺乏真正的信德和爱德精神；他们的行为通常都是受感官牵引，而不是理智的指导；他们的善行多出于天性的恻隐之心，而不是虔诚的爱德。无疑地，倘若我们以信德的眼光，看到我们的救主就隐藏在一个穷人的外表下，掩饰自己来考验我们；或者我们亲切地把这个穷人，当作我们大家通过天主的收养，成为我们的兄弟姐妹。如果我们再反思，其实，他甚至比我们更肖似基督的贫穷和苦难；因此，我们更要尊重彰显在他可怜的身上，那人而天主的基督，祂为拯救所有世人，而死在十字架上；对于天主按照自己的肖像所创造的人（创 1：27），而且像我们同样被召叫，来分享祂的光荣，我们绝对不能拒绝他的任何要求，应当像那个慈善的撒玛黎雅人那样，在那个遭遇强盗，被打得半死半活的犹太人身上，看到他的邻人（路 10：25-37）。

我们建立了这些真理之后，您就会发现不必完全舍弃自己的财产，您就能够轻易地实践真正的神贫。只有恩宠才是我们真正的财产，这些都是不真实的财产；它们只是在一个条件下交托给您，那就是您必须向天主交账（希 4：13），如果您滥用它们，将会受到最严厉的惩罚。您没有任何权利，拥有超过您身分地位的财产；其余的都不是您的，完全属于您的兄弟姐妹们，以及基督特别保留给自己，用来

养育贫穷的人。深刻地理解这些道理之后，您还会认为自己富有，拥有任何财物吗？请您想一想，对于您必须向天主交账的事物，您还是它们的主人吗？我们如果贪恋这些即将消逝的虚幻事物，爱恋本来并不属于我们，而且不能长久拥有的事物，岂非愚昧无知和软弱无能吗？

宇宙自然之光在哪里？它教导我们人人生而平等！《福音》神圣之光在哪里？它教导我们享受世上的财富时，要像没有尽情享受一样（格前 7：31）；就是我们虽然喜爱它们，但并不贪恋执着它们；我们虽然享受它们，但并不据为己有；我们虽然保留它们，但并不热爱它们。早期基督徒的热情和无私忘我的精神在哪里？他们当年相亲相爱，一心一意，没有人把自己的财物视为私有，全都归公用（宗 4：32）。这就是我向您提出的美德榜样，我不能给您比这更崇高完美的基督徒美德；因为一个虔诚基督徒的生活，就是充满爱德的生活，而且切实地付诸实践；永远挚爱她的天主，而且慈爱她的邻人；她的爱德是藉着行动显示出来的，无论是经常举心爱慕天主，或是热心救济她的邻人，她总是孜孜不倦地努力把爱德化作实际的行为。

（6）最后，让我清楚地告诉您，该如何实践《福音》的神贫精神！我只需要给您讲述一件您双眼所看到，而且是您亲自经历的事情。夫人，您的祖先留下给您的丰富财产，这都是天主上智特别命定给您的，祂要求您手中拥有的这些钱财，成为穷人生活的资源。请您想想那些您委托管理这些钱财的人们，他们如何恭敬地听从您的命令，忠实地履行自己的职责，细心管理您的产业，他们既不热爱这些钱财，也不会为此感到焦虑不安；因为这些财产并不属于他们，他们只不过是您所委托管理财产的管家罢了。即使钱财不幸有所损失，他们也只略微难过罢了；他们只需要随时执行您的旨意，到时向您诚实地交账就够了！他们的职务不过是暂时的，您可以随意处置他们，因为您既然委任他们，当然有权罢免他们。如果对于这些并不属于他们的钱财，他们竟归功于自己的努力工作，难道他们不该受到责备吗？假如他们居然以这些产业的主人自居，其实他们毫无权力自由处置这

些钱财，您会原谅他们吗？

将这个例子应用到您自己身上：您必须承认天主才是您所有财产的真正主人，您只是祂的管家罢了；不仅是您的财富，而且包括您所有的恩典，无论是您所拥有的自然天赋，或超性恩宠，全都是祂所恩赐的；您将来都要为它们向天主交账（罗 14：12），而且您无权取用或保留，超过您身分地位所需要的钱财；并且这些都必须由至高无上的神圣主人，亲手施舍给您，深信如果您滥用祂所恩赐的财物，就会使自己不配获得它们，那么，别人可能会比您更堪当领受它们。

因此，务要在拥有它们时，绝不要贪恋执着它们；在保有它们时，不要患得患失，坐立不安；在分发它们时，要审慎明智，本着纯朴的心地；在运用它们时，要合情合理、尽可能地小心谨慎；如果您必须失去它们，也不必悲伤痛苦；您的损失不会严重，因为您卸下了一个重担；如果您知道这是天意，反而会更心安理得；或许这是天主乐于考验您的美德，要看您是否完全摆脱对受造之物的依恋；因为我们的私爱心随时随地都会从中作祟，不仅在我们的情欲享乐中，甚至会在我们运用和分发尘世的事物上。

愿天主的旨意成就吧（宗 21：14），现在，至于无穷之世！渴望修证完美成全圣德的人，必须严格遵守天主的圣意，不仅只做契合天主旨意的事，而且使它成为自己必须做的事，心中别无他念。这样，您便可以很容易理解，即使您腰缠万贯，也能够自愿锻炼神贫的美德，而且切实地实践山中圣训的真福八端，第一项甘贫乐道的美德，来生将获得主耶稣所应许的天国赏报（玛 5：3，12）。您要在内心舍弃您所有的财产，彻底摆脱对它们的依恋执着，把它们完全交托在当初赐给您的天主手中，在心灵中作为馨香的牺牲，奉献给祂。您已经开始付诸实践，而且做得很好，但是尚未完成这个全燔祭。您要自我反省，当您摆脱世俗的缠缚，甚至下定决心远离正当的享乐，和毫无害处的娱乐消遣之后，内心是否对尘世事物尚有一丝一毫的依恋之情？您作为基督的神圣净配，除了耶稣基督本身，还能渴望得到什么其它的宝藏呢？如果您对这个圣洁配偶的爱情，使您不得不拥抱十字架，

坦然自若地鄙视世俗的荣华富贵；而且您已经将自己所有身外的财产，全部奉献给主耶稣基督；那么，您只有心灵中的美德珍宝！新娘必须与她的新郎同住在一起，同享幸福安乐，共度艰难困苦；您一心一意挚爱的净配，祂究竟有什么财富呢？祂极端贫穷，一无所有！

二、如何放下一切背起十字架

现在让我来答复您的第二个问题，就是该如何热爱我们救世主的贫困。我再次祝愿基督的十字架成为您的福分（玛 10：38），您的心灵只热爱祂的圣爱！如果您挚爱耶稣基督，祂为拯救您受苦受难而死去，而且唯独爱慕祂，因为这是您在这世上唯一的责任；那么，您必定热爱最贴近祂圣心的事物，那就是伴随着祂一生的贫穷、耻辱和痛苦。这确实是背着自己的十字架，因此对于祂的苦难更能感同身受，就世界而论，您已经把肉身连同私欲偏情钉在十字架上了（迦 5：24）。如果您深刻地默想祂赤贫如洗，又正确地思维祂的言行和戒律，必定会毫无疑问地明白，祂自愿毫无保留地舍弃所有世间的事物，仅仅留下生活中所必需的最简单物资，有时甚至还要靠别人的施舍来过活呢！那么，您就会发现，祂要以身作则，引导世人到达完美成全圣德的巅峰。

事实上，祂热爱韬光晦迹，过默默无闻的生活；尽管祂继承了尊贵的君王血统，而且是世界上万王之王、万主之主；但祂却隐藏了自己的赫赫威严，以一个贫穷木匠的身分，出现在人间。祂从未期望在面容、或信誉、或智慧和学识上，在世界上受人尊敬崇拜；祂只愿当一个普通的世人，与其他人唯一的分别，就是祂的行为神圣，祂所讲的道理纯洁。除此之外，再加上祂直到临命终时，饱受迫害、屈辱和羞耻。这里我省略了许多细节，以免离题太远，因为我们的主题是关于自愿背起十字架。

我们只需要想象，祂如何纡尊降贵，使自己成为一个被社会唾弃的人，受尽百姓的欺凌（咏 22：7）。请看祂头戴荆棘编成的茨冠，被鞭打得遍体鳞伤，皮破血流。祂像个罪魁祸首，孤立无援，赤身裸体，在两个强盗之间，被钉死在十字架上；祂痛苦不堪，甚至得不到

一滴水解渴，从头到脚，体无完肤（依 1：6）；祂血肉模糊的尸体，几乎令人认不出祂的真面目，真是个饱受痛苦折磨的人（依 53：3）！

目睹如此悲惨的境况，您有什么话可说呢？您难道不会目瞪口呆、惊讶万分吗？您会感动得热泪盈眶吗？这难道不能激励您，更热爱和重视贫穷、蔑视、耻辱和痛苦，即使您尚未有足够的勇气去寻求它们吗？

然而，满腔热忱使我在不知不觉中扯得离题太远了，确实有点离开正题，竟超越我应当给您的简单答案。然而，我们却发现基督对世人，最崇高和最完美的圣爱行为。既然您挚爱的这位天主，祂是最值得我们热爱的，因为祂为拯救我们，心甘情愿牺牲奉献在十字架上，所以您应当如此热情地爱慕祂，简直可说您的爱情被钉在十字架上。要使您自己与祂亲密无间地结合，不仅要温柔亲切地与祂共融，更应当慷慨激昂地渴望背起祂的十字架。爱德必须令您与天主结合，克己苦行使您与耶稣基督默契共融。热爱十字架是与弃绝自己分不开的（玛 16：24），而且我们需要这两者，才能永远完美地与我们的救主结合。我们应当像祂一样生活和死去，实践祂对门徒们的教导，因为“没有徒弟胜过师傅的”（玛 10：24）！祂为我们树立了神圣的榜样，我们必须步武祂的芳踪（伯前 2：21），为挚爱基督而身体力行，同时也以此诲人不倦；那么，我们在天国里将成为最伟大的（玛 5：19）。您务要虔诚恳切地祈求祂，仁慈地赐给您恩宠，使您忠贞不渝地事奉祂，光照启迪您理智的觉悟，激励您意志的感情，好使您的觉悟伴随着感情，这两者虽然有所分别，但相辅相成，缺一不可。

现在，您应当充分理解内心灵性生活的奥秘。觉悟启发您的心智，它是公义太阳的光芒，突然照射到灵魂内，使她在神奇的方式和极端的喜悦中，领悟到信德的奥秘、天上美妙的超性事物、以及天主完美神性的无限伟大。感情则是圣神在灵魂内所产生的激动，在毫无思索的情况下，鼓舞她的意志，激励她向善，温柔地吸引她，将理智所觉悟的神圣格言，切实地付诸实践。这些纯粹是精神上的行为，完全由圣神在灵魂的崇高部分完成。这些简单扼要的阐述，就足以向您

说明，隐藏在天主内恩宠的奥秘计划（弗 3：9），井井有条的秩序，是何等的美妙神奇，多么令人钦佩！您可以通过以下的标记，便能够清清楚楚地知道，自己是否真心诚意地鄙视尘世的财富，热爱神贫的精神。

您务要细心地察看，冷静地思索，仿佛您就在天主的面前一样；究竟这些现实中显而易见的财物，是不是您的负担？您是否感觉到它们的压力？您是否在这个沉重的负担下呻吟？您对它们的厌恶心，是否胜过您想保留它们的心愿？您是否想到要按照天主的旨意，忠实地来分发它们，深感忧虑？您是否彻底相信，这个世界上的事物，只值得我们鄙视它们？您的心灵对于世俗的荣华富贵，是否毫无依恋之情？您是否知道永恒美好事物的价值，不是通过理智的推论，因为这个世界的虚伪智者，也能够想到；而您完全由于圣宠在心中使您意识到和感觉到？您是否完全漠视可能发生在您身上的一切，无论是幸福或痛苦的遭遇？您在今生最痛苦的境遇中，是否感到深邃的内心平安？您是否热切地寻求屈辱，强烈地渴望受苦受难，以便更肖似救主基督？

针对以上的问题，您应当仔细地自我反省；如果您发现自己已经做到任何一项，那么，您就知道这已足以在您的心中，产生热爱神贫的精神，以及毅然舍弃一切的神圣愿望。怀着这种崇高的情操，您便可以拥有巨大的财富，同时并没有放弃基督的十字架；这样，您既富裕，而又贫乏；您便可以像宗徒们一样，知道如何处卑贱，以及如何享富裕（斐 4：12）；他们像拥有无限恩宠的天主那么荣耀，同时又像基督那样分享祂的苦难。我无需多说，来促使您热切地接受这些神圣的操练，因为圣神的恩宠已经启迪您，遵照救主基督的教诲去做，学习祂的榜样。至于我呢，我只是遵循祂的默感启示，我几乎无法控制我的笔杆子，竟在此过程中，意想不到地写出长篇大论的道理，像著作一本书，而不是写一封回信！然而，我们必须顺从引导我们的圣神，因为祂永远只启迪激励我们行善；这已经足以解答您的疑问，作为您灵修的指南。我们确定这些真理之后，将有助于解决您的其它疑

难问题；然而，我还有一些意见，我认为应当与您交流一下。

三、灵修上不同程度的自我克制

您迫不及待地想要攀登完美成全圣德的巅峰，因此渴望知道，您是否应当彻底摆脱对所有尘世事物的贪恋执着，超然物外，对于自己财物的损失，完全无动于衷，绝对不能感到悲伤和惋惜？夫人，您这种非常崇高的心愿，的确令人敬佩，充分显示您有高贵圣洁的气质，能够认真地实践“福音劝谕”（注：evangelic counsels：意指基督于福音圣训，除命令世人严格遵守十诫以外，也奉劝世人更上一层楼，修炼神贫、贞洁、服从三美德）；但是您千万别望文生义，我们只需要根据自己的环境情况，以及我们的身分地位的需要，竭尽全力去做便够了；要脚踏实地，不要好高骛远！

《福音》中的这些劝谕，就其本身而言，或对于不同性格的人，或在不同的环境，则有不同的程度。完美的自我克制始于舍弃尘世的事物，然后进一步，对于钱财的损失和不幸的遭遇，能够冷静地承担，泰然处之，若无其事；再进而满怀欣喜地接受挫折和痛苦；然而，最高境界的舍弃自己（谷 8：34），就是舍弃我们所有的一切，心甘情愿地跟随耶稣基督（路 14：33）。这是因着基督恩宠而重获新生的灵魂，最伟大的牺牲奉献。然而，她应该彻底鄙视世间短暂易逝的虚幻事物，怀着沉思默想和离俗退隐的精神，热爱十字架，愿效仿被钉在十字架上的耶稣基督，与祂亲密地结合共融。然而，隐居的生活不太符合我们的救主，以祂的实际榜样所圣化的普通平民生活方式；更何况您还需要在现实中工作赚钱，来维持家庭生计和自己的生活。

天主召唤所有世人成义成圣（玛 5：48），无论是在喧嚣的尘世生活，或避世隐修，不问世事。因此，我们的救主对门徒们说：“我对你们说的，我也对众人说：你们要醒寤！”（谷 13：37）。祂既是道路、真理、和生命（若 14：6），就是这样教导我们。难道我们不应该尽最大努力，在茫茫人海中航行时，避免遇难沉没吗？难道我们不能倚靠天主恩宠的佑助，使肉体保持天使般纯洁吗？我们在世俗的生活中，难道就不能忠心耿耿地事奉天主、根据圣神恩宠的精神生活、严格地

遵守教会的戒律和灵修导师有益的教训、运用受造之物来为造物主服务吗？耶稣基督吸引来皈依祂的灵魂（若 12：32），他们借着圣神获得新生（铎：3：5），圣神亲自在他们心灵作证：他们确实是天主的子女（罗 8：16），难道他们竟无法实践《福音》的圣训吗？然而，如果这些对他们而言，并非难事；那么，即使他们生活在滚滚红尘中，而天主召叫他们该像天父那样圣善，他们也可以在适合自己身分地位的生活方式中，达到完美圣德的境界！当我们需要自我保护的时候，方法必须是正当的。理智告诉我们，每个人都应当保护自己的财产，但要运用合理的方式；因为在天主的眼中，正如我们早已强调的，我们只是这些财物的管家罢了；因此，我们就应当像《福音》的比喻中，主人所称赞的仆人那样善良忠信（玛 25：21）！

但是，如果在我们悉心照顾这些世间的财产，忠贞不渝地履行天主所委任的职责之后，天主上智又把它们从我们的手中夺走，取消我们作为管家，这种天性所喜爱和享受的管理职权；这时我们需要有耐心，在这场狂风暴雨中，尽量保持冷静。如果我们的天性感到不满，我们首先必须稍微向这弱点屈服，而不要过于顽强抗拒它；因为美德是在持之以恒的战斗中，逐渐形成的；斗争越艰难，胜利越辉煌！如果我们内心的冲动较剧烈，那是我们情不自禁，无碍根本，不需要太过担忧；那么，我们就必须倚靠恩宠的佑助；然而，我们不要妄想立刻完全摆脱这种困境。这将令我们一直感到羞耻，因为这种丧失财物的心痛，对我们的天性而言，是既平常又自然；甚至在僻静处隐居的人，虽然远离所有热闹的场所，对于这种财物的损失，都难免有些伤感。只要我们的理智不赞同它，而且我们的意志完全顺从天主上智的旨意，就足够了；只要我们是服从、尊敬、和热爱天主旨意的心怀，心甘情愿地接受这一切；至于我们是否感受到损失之痛，那就无关紧要了！

四、如何完全死于自我而超然物外

然而，最大的困难倒不是这个，而是完全死于自我，彻底战胜自己，没有自己的意志力或判断能力。这是您的第四个问题的主题，您

觉得自己很难理解这种境界的广博和伟大之处。达到这种超凡入圣的美德境地，是人生最英勇和崇高的行为；当我这么对您说的时候，并非要求您这样锻炼灵修，只不过想给您一点概念，激励您在灵修的光明大道上勇往直前！人总是想活下去，但随时会死亡；总是在战斗，但永远被征服；具有肉体 and 感官情欲，但只能随从圣神的引导行事（迦 5：16）；既然受堕落腐败的天性所支配，但只能遵循天上恩宠的指引；具有理智的天赋，但只能遵从信德的指导：这一切都需要我们绝对彻底摆脱自我的缠缚，弃绝自己（路 9：23）。

因此，坦率地说，如果您渴望达到这种崇高的美德境界，就必须下定决心，将您的肉体、灵魂、领悟、感情、欲望等，完全牺牲奉献给天主；以便使您所有的感官欲望，无论是内心或外在的，唯独依恋执着能够引导您亲近天主的事物。这需要很长时间来详细解释，简而言之，您的眼光永远不能注视着尘世美丽的事物，除非通过它们来理解和欣赏它们的创造主；您的耳朵必须只聆听对您的灵修有益，而且适合您身分地位的声音；您的舌头绝不可享受佳肴的美味，沉溺于口腹之乐，而是需要好食品来滋养肉体；其它的一切依此类推；您的想象力必须充满信德的奥秘、救世主的艰辛和苦难、以及永恒的美好事物；您的记忆必须永远充满这些超性事物，完全忘却所有一切不适合您的职责，或与您的永恒救赎毫无关系的事物；您的理智不要信任自己的知识，即使是学识最渊博的人，也必须谦卑地相信，他们所有的智慧都不过是愚昧无知罢了；最后，您的意志必须摆脱所有的执着依恋，彻底改变您所有的天性倾向：从此以后，甜蜜的事物都变得苦涩，而苦涩的反而变成甜蜜。让您的幸福全在十字架上，在苦难中感到喜悦，彻底相信您自己一无是处，只有无能、无助、罪恶、困惑、和堕落腐败。事实上，这就是完全死于所有的感官事物；正如圣保禄宗徒所说的：穿透我们的心灵和神魂（希 4：12），将天性和恩宠分开；这就是摧毁我们的“旧我”，在基督耶稣内使我们成为“新人”（弗 4：22-24）！

至于以下我要对您讲的，尽管您可能会觉得难于付诸实践，甚至

完全是不切实际的理想；然而，您千万不要认为，这不过是一种令人景仰欣羨的完美理想境界，并不适宜模仿；因为《福音》特别建议我们要竭尽全力效仿，虽然这的确很难，但在天主恩宠的佑助下，一切都是可能的（谷 10：27）。尽管如此，我必须承认，天主只带领一些特别拣选的灵魂，走上这条非常殊胜的灵修途径，今日他们的数目比古时，更寥若晨星！不过，为给予您安慰和鼓励，我敢说自己认识许多人，经过勤修苦练，达到这种境界；他们甚至更进一步，经由挚爱转变成基督，在人间过着天使般圣洁的生活，完全在恩宠的驱使下行事，已经开始尝到天堂永恒的幸福喜悦，能够当之无愧地与圣保禄宗徒齐声说：“我生活已不是我生活，而是基督在我内生活”（迦 2：20）。

您又问我：我们怎么可能在这种崇高的完美境界中生活呢？这个我就无法给您解释了；因为这种生活完全是纯洁神圣的，唯独天主能够启示引导您！我已经教导您，如何彻底弃绝自己，完全死于自我，现在就让圣神进一步教导您，如何生活下去；让祂倾注天上的膏油在您的灵魂中（若一 2：27），引导您走上当走的道路（依 48：17），让您发现隐藏在基督内的深邃奥秘，赐给您恩宠，不仅使您相信祂，而且为挚爱祂而受苦受难。您务要谦卑而满怀信心、虔诚恳切地祈求祂，赐给您这恩典；一个灵魂若怀着坚如盘石的信德，全然信赖祂的神圣慈悲，祂绝不会拒绝她的任何要求；因为这是祂在《福音》中的诺言：“你们求，必要给你们；你们找，必要找着；你们敲，必要给你们开门。”（路 11：9）！

五、如何分辨意向是私意或天主旨意

现在，我们该结束这段谈话了。您的问题让我扯得太远了，如果我要详细地回答，恐怕会滔滔不绝，没完没了！您最后又问：我们如何能够分辨自己的渴望，究竟是为光荣天主，遵从祂的旨意，或是只想满足自己的心意？如何认清我们所做的一切，全都是为了取悦于天主，正如祂对我们的期望一样，而自己堕落的天性没有参与其事；换言之，就是我们完全忠于祂恩宠的引导呢？因为您知道我们狡猾的私

爱心，经常会巧妙地伪装成天主的圣爱，来蒙骗我们。夫人，请恕我直言，我认为您在这里有一点好奇心，不太符合基督徒满怀活泼信德、纯朴圣洁的精神，厌恶胡思乱想、过于敏感、和经常自我反思。然而，在我看来，您是真心诚意的，我坚信您志在追求最完美的圣德；因此，我就将天主针对这个主题，默感启示我的思想，言简意赅地对您说；而且我将再给您一点指导，帮助您有自知之明的智慧。

那么，您就应当仔细省察自己的起心动念：是否宁愿死去，也不愿意得罪天主？是否渴望唯独取悦于祂？如果您在这些方面，没有什么可以自责的；那么，您便可以毫无疑问地相信，自己的行为 and 思想都是祂所喜悦的；因为这就是基督徒正直的行为，最可靠的标志。但是，为了增加您善行的功德，您最好完全基于挚爱天主而行善，而且常将祂的荣耀置于您的眼前，以及本着我们救主的精神；具备这三个条件的行为，就是真正契合天主的旨意、圣洁和完美的善行。

虽然我意犹未尽，但必须停笔。您的这些情操非常崇高，超乎普通人的灵修境界；长篇累牍都不足以解释清楚，只好让圣神亲自光照启迪您的心灵，激励您的意志，引导您稳步踏上天主命定您的途径了。

至于私爱心隐藏在善行中的自负自满，我极力建议您保持警惕，要尽全力克制，但不要因此被忧虑所困扰；在这种情况下行善，您根本无需害怕，即使觉得心神不安，您往往可用坚强的意志力来克服它。我们必须耐心地忍受它，这是我们堕落天性的遗毒，它根深蒂固，不是轻易就能够彻底根除的。人类是由肉体 and 灵魂组成的；如果我们的灵魂坚强，肉体就软弱；然而，不幸的是，我们脆弱的肉体往往拖坚强的灵魂下水。这场灵肉之战将伴随我们的一生，同时成为我们羞辱的根源；这是天主旨意要平衡我们从天上所获得的特殊恩宠，免得我过于骄傲自负（格后 12：7）。

为人处世要纯朴正直，尽量避免那些过于谨小慎微的自我反思，这只会造成良心混淆的疑心病（注：Scruple：通常指毫无理由地怀疑自己，不能达到道德或信仰的要求，而产生过度的疑虑。将无罪看作

有罪，小罪看作大罪的心理状态)。您只需想到单靠自己，您一无所长，无法完成任何善事；因此，在所有的的事情上，您全然依赖天主慈悲恩宠的佑助。要虔诚地恳求天主，仁慈教导您该做什么，要怎么做；赐给您勇气和力量，去承担重任，帮助您完成任务；因为所有善事都是祂的杰作，祂是它们的创作者，而且也是它们的完成者；反观您自己，一无是处，只有障碍祂恩宠的弱点和罪污。

从此以后，您还会感到任何骄傲自满吗？或对自己的意志有任何执着依恋吗？您是否还觉得，难以分辨恩宠的激励与天性的冲动，尽管它们截然不同，而且效果有天壤之别？您是否想彻底理解自己的心灵境界？您是否还渴望知道自己的行为，是否取悦于无上尊威的天主；您的感情和愿望，是否来自恩宠；您是否在我们主的圣神感动下行事为人？您要省察自己在这喧嚣的花花世界生活，是否能够保持心灵的平安宁静；尽量避免人们的掌声和赞扬；鄙视尘世的荣誉和美好事物；真正憎恶自己，而真心诚意地爱您的敌人；热爱受苦受难；对于自己的遭遇，无论是顺境或逆境，都坦然处之，无动于衷？您是否一心一意唯独寻求天主，别无所求；亲切地感觉到祂的临在、祂的恩宠、和祂的慈爱，尽管这些都不是感官所能感受到的？您扪心自问，是否良心无愧；而且意识到圣神亲自为您作证：您就是天主的子女（罗 8：16）？

您务要彻底省察所有这些事情；如果您全部都做到了，或者至少实践了一些；我虽然不敢肯定地说，您已经达到崇高完美的圣德境界；因为根据《福音》，我们永远不能妄下断言，因为惟有主才能审判我们（格前 4：3-4）。然而，我还想说，您很可能已经做到了；对于您，我可以应用先知的話：“义人是有福的，因为他们必享受自己行为的善果。”（依 3：10）！只要您达到这种境界，那么，毫无疑问地，基督的十字架就是您的福分，祂的圣爱就是您的宝藏！

结论

这封信的结尾，我再次回到开始；这里您会发现，始终是同样的圣神在引导我；祂所赐给我的灵感和情操，也是我想启迪激励您的，

都是非常纯洁圣善的超性精神，希望您从中获益。请您经常重复阅读这封信，您就会在天主所赋予您的身分地位中，找到您人生明确的方向，知道该何去何从了。我是怀着真诚纯朴的心怀，给您写这封长信。我自惭形秽，请您代我禀告我们的主，我在精神上的贫困，好让祂欣然加以补救。请您祈求祂慈悲怜悯和宽恕我、这个在圣神内与祂合而为一的罪人（若一 3：24；格前 6：17）。

您最卑微的仆人敬上

《灵修生活的基础》全书终