

1-211-1

聖教雜誌叢刊

教皇庇護  
第十一世  
避靜通牒

上海土山灣印書館發行

No. 431

土 山 灣 印 書 館 發 行

聖 教 雜 誌 叢 刊

社會叢談	社會主義鳥瞰	社會問題	婦女問題	勞工問題	共產主義駁論	蘇維埃俄羅斯之觀察	明末清初灌輸西學之偉人	非非基督敎	國家真詮	教育之原理	八十年來之江南傳教史	天主教傳入中國概觀	耶教畢大爾夫人歸正自述	公民課本	探原課本	教皇良十三勞工通牒	三民主義節要	哲學史綱
------	--------	------	------	------	--------	-----------	-------------	-------	------	-------	------------	-----------	-------------	------	------	-----------	--------	------

二角	七角	六分	八分	五分	五分	八分	八分	六分	六分	八分	六分半	八分	一角半	二角五分	五角	九分	一角三分	二角八分
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	----	-----	------	----	----	------	------

聖教雜誌叢刊

教皇庇護  
第十一世  
避靜通牒

上海土山灣印書館發行

N° 431

2000 5-30

**MÉLANGES DE ZI-KA-WEI**

---

N° 8

L'ENCYCLIQUE  
" MENS NOSTRA "

DE SA SAINTETÉ PIE XI (20 Déc. 1929)

sur les Exercices Spirituels



*Traduction du P. Joseph Tsang, S. J.*



BUREAU SINOLOGIQUE  
DE ZI-KA-WEI

光 啟 社



IMPRIMERIE DE T'OU-SÈ-WÈ

1930

# 教宗庇護十一避靜通牒

## 第一章 講聖年大赦引起避靜神工

第一節 聖年大赦的效果

第二節 避靜神工就是延常功效的妙法

## 第二章 避靜的好處

第一節 避靜更爲緊要就是能醫治通病

第二節 另外避靜能成全人的靈性使人得真的樂趣

第三節 避靜能造就真教友使有眞平安

第四節 避靜能激發救靈神火

## 第三章 避靜神工的由來和歷史

第一節 吾主耶穌和聖教起初的榜樣

第二節 從聖教起初到今日

第三節 聖依納爵避靜的新法

教宗庇護十一避靜通牒 目錄

壹

一  
二  
三  
五  
五  
七  
九  
十一  
十三  
十三  
十五  
十七

第四節 善行避靜創造避靜室

十八

## 第四章 行避靜爲教中各等人的本分

第一節 華帝岡內立的表樣

二十

第二節 各地主教立的表樣

二十一

第三節 司鐸和修士都要做避靜

二十三

第四節 進行會和青年會當行避靜

二十六

第五節 做工的當行避靜

二十七

## 第五章 做避靜的條件

第一節 要避去一切分心的事

二十九

第二節 須限定時候

三十

第三節 用依納爵的法則爲最好

三十一

第四節 還要做做小避靜

三十三

## 第六章 結論

三十四

# 當今教宗庇護第十一講避靜的益處和要緊及其推廣的通牒

## 第一章 講聖年大赦引起避靜神工

可敬的神兄們，敬祝你們安好，併用宗徒的名義，降福你們。本年年頭上，我們報告普世信友，本年是放特別大赦的聖年，爲做我在五十年前，領受神品，初次舉行聖祭的紀念慶典。就是在一九二九年一月六日所頒發的，*“Auspiciantibus nobis”* 通牒中所曉諭的。爲報告這件事情的時候，你們中誰也不知道我的主張，我的願望。凡奉教人都是我可愛的神子，合成信仰基利斯督廣大無邊的一個大家庭。極慈善的天主，既然把他們付托於我心中，因而我不但要請他們，借他們的共



父，共同歡樂；併和我同心合意，感謝最大的恩主；而且另外還有一個可喜的願望，就是我發出慈父的心腸，而開放托付，我經營的神恩寶庫，願望教民得了這個好機會，用來堅固信德，加增熱心，勉力修成；或同人交接，或私自獨處，一舉一動，完全照聖經的教訓；從此能生出對自己，對別人的和平；這個和平，就是哀求天主恩赦，同他和好的效果，確是可喜的。

### 第一節 聖年大赦的效果

那個願望，果然不是空虛的；因為在教友一方面，一接到那放聖年大赦的諭文，到處歡天喜地，大發熱心；日月雖然過去，熱度並不稍減；且眼見一天還升上一天；蒙上主暗中調度，竟有非常的事業，得以實現，足以作這聖年的紀念，傳到後世的哪。在我們一方面，也有許多快樂

的緣故；就是眼見大概教眾信德和熱心，稀奇的樣子加增了；又能在這宮裏頭，接見千千萬萬可愛的的神子們，好似懷抱他們的樣兒。回想至慈之大父，俯賜寵恩在這聖年內，使得在自己的葡萄園中，有這樣多，這樣好的果子，能穀發生，能穀成熟，又能穀摘採收進來；自當熱烈感謝天主，發顯知恩的心。還要照我們做首牧的本分，不能不想法子，使得這個已經起頭大有可觀的好現像，日後更加發展，使得功效能穀久常，這是爲各人和公眾的好處和福氣哪。

## 第二節 避靜神工就是延常功效的妙法

我們正在爲這個意思設法的辰光，卽記得前任教宗良第十三，也遇着聖年的機會，勸勉教民，收斂自己，從世俗念頭中提起心來，對更加高超的宗旨上向望，說重要的教訓；這個教訓，卽在

“Auspicious”

nobis'，通牒中引証的。併又記得前任教宗庇護第十，不住的用說話，立表樣來，擁護做司鐸的聖德，後遇着自己晉鐸大慶的聖年，發出一篇動心的勸文，給公教中神品班，包括很有價值的訓告，又引許多聖書上特選的明言，能鼓勵人專務修成，修到很高遠的地步。爲效法前任教宗的遺表，我也要留下一件好事情；我們本有一樣特色的好工夫，我盼望這個工夫，爲教眾做一個泉原，從這泉原中，可以流出無數非同小可的神益來。甚麼好工夫呢？就是避靜神工，我切願他一天一天的推廣開去，不但在發願或不發願的修道人內，還要在公教內無數世俗人當中，也要通行哩。我卽要把這個工夫送給我可愛的神子們，留一個這聖年的紀念罷。

尤其在這晉鐸慶年將告終的時候，留下這個紀念，那是我更是喜歡

的。

## 第二章 避靜的好處

沒有一件事，比談談我們在避靜中往往所得天上寵恩，和所嘗過不可形容的神味，更加快樂的。勤行避靜神工，好似一級一級的度數，測量我們活司祭性命的程度的；避靜中所吸收的神光神力，使得我們認識且承行天主聖意的。從晉鐸至今一路盡心竭力，用這個避靜的方法，引導別人走升天的道路的。從此因着我們的經驗，明明知道這避靜神工，為靈魂上的益處，功效多麼大，進步多麼奇異；我們看來，可以說那避靜神工，是為救靈魂一個很奇妙的法子，沒有疑惑了。

### 第一節 避靜在現今更為緊要好處更大其中一樣就是能醫治當今的通病

可敬的神兄們，請用一些工夫，張開眼睛，看看現在的光景，就覺着有特別的理由，可以證明避靜的價值，避靜的益處，避靜的合宜了。現在地方上，最重的病，一眾禍患的根原，惹有心人痛哭流淚的，不是別的，就是輕浮，缺少思量工夫；因而大概隨波逐浪，誤入歧途哩。從此日裡夜裡，急急忙忙，祇顧人家的閒事，想發財，貪適意，如饑如渴，沒有厭足的；因而慢慢的心中所有求高尙福氣的願欲淡薄了，淹滅了；過分看重形式上虛假的東西，以致於永遠的大事，天主的誠命，天地萬物的獨一本原和宗向，即是天主自己，一併拋在九霄雲外了！然而天主無窮慈善，雖看見現今到處風俗變壞，至於極點；然仍不住的用豐富的聖寵，感動人心理。現在要看爲救治社會上所患這麼重病，那裡招得到一個藥方，更加靈驗的，那裡尋得出一個法子，更加有用的，可比勸

那委靡不振，不向永遠禍福的人，來行避靜，做默想工夫呢？果然，即使做短期的避靜，不過幾天的時候，離去俗務，斷絕一眾分心的念頭，不是爲貪懶休息，虛度光陰；然爲研究人生來歷和宗向，一人從那裡來的？該到什麼地方去？想想這等從來必要深深地感動人心的重大問題，誰也不承認，這個工夫，必定要結成上等的佳菓呢？

**第二節 另外避靜能成全人的靈性使人得真的樂趣**

這避靜神工，還給我們更大的好處哩；就是能強迫我們，發奮用明悟的工夫，仔仔細細，留心我們的念頭，我們的說話，我們的行爲；這麼，各人自己透進到自己心底裡頭，用這個工夫，習練我們的靈性，是不能再好的；因在這練習靈性的武藝場中，悟司習慣反覆考究事理，判斷是非，全照公理了。欲司有一定的把握了，私慾偏情，有所管束，服從正

理了。一舉一動，必鄭重其事，遵照一定的規模了，靈魂能保存原有的尊貴和地位了。如同教宗聖額我畧在所著論司牧篇中，做的比喻說：「人的靈性，好比水，包圍在堤岸當中，能積高起來，像原從天上降下的，仍要回至天上去的樣兒。倘把堤岸除去，水即要消滅，因自然地要流散至低窪的地方去了。」還有一層，誰專務默想靈魂上的事理的，利翁主教聖安歇說：「這個人在天主臺前，心裡安樂，他在這麼肅靜無譁的地方，要覺着威風凜凜景況，起敬起畏，振刷自己的精神，一門做默想，好像神遊天上，把聖道當做飲食，其中神味，形容不盡的。」還有拉克當斯着實說：「沒有別的糧食，為養活靈魂，更加甘飴的，比得上明白真實的道理，這是天上之糧，天主的大量，教我們去嘗的。」古時有一個明白人，大概人家想他是聖巴西畧。他說：「這是為靈魂講

論天國的學堂，把神聖的學問栽培人的。」又說：「在這學堂裡，把天主做一眾討論的資料，又做吾人向前進行的道路，而且吾人只靠他的扶助，纔能到承識萬有真原的地步哪。」

第二節 避靜又能造就真的教友真教友纔有真平安

從此看來，避靜神工，竟有超出尋常的力量，爲成全人的才能；尤其爲養成超性的心思，做真的基利斯督的徒弟。當今之世，基利斯督的精義，超性的觀念，這是吾聖教中的結晶，遇着這麼大的艱難和障礙物；因爲到處只講本性主義；因而信德漸漸軟弱了；做教友當有愛德的神火，也熄滅了；故很要緊的是教人從這花花綠綠，煽惑人心，掩沒道德的世俗場中退出，而隱居在平平安安，幽靜的地方。在這裡，依靠天主的指引，能有正確的決斷，能覺悟人生價值，不在做別的事業，祇在

奉事天主，自然也厭惡罪惡和一群醜陋的行爲了；生出一種敬畏天主大有好處的心來了；那好似眼睛前一重翳障除去，顯顯亮亮，看見世界上的事物，都是空虛的了；心裡被那個所稱「是道路，真實，生命」 J. S. Jean XIV. 6 的教訓，和表樣，感動了；要脫去「老人」 Rom. XIII, 14 自己犧牲自己，用謙遜，聽命，甘心克苦的工夫，取法基利斯督。勉力做一個成全的人，如同保祿所說的，能做到「基利斯督完全身體的程度」 Ephés. IV. 13. 總說一句，要竭盡心力，造就到可以同保祿宗徒一樣說：「我活着，已經不是我活着，乃是基利斯督在我內活着。」 Galat. II. 20 靠托天主聖寵做以上工夫，靈魂好似從梯子上，一級一級升上去，直到成全不缺的地步，飽蜜的樣子，和天主締結了；所說的天主聖寵，恰巧在這數日內，因得祈禱的熱切，領聖事格外欣勤，因而

求賜聖寵，比眾富足哩。可敬的神兄們，你們看見了這麼恩惠，確是很不平常的；有很大的價值的，超過人的能力的；單單得着了這麼恩惠，纔可以安歇哪，享福哪，平安哪；安歇，享福，平安，這是人人所大欲的。但是社會上一班逞情縱欲，如患熱症的人，在不久要喪亡的貨物中，在紛紛擾擾的人羣中，忙忙碌碌的尋求，終是得不到，徒勞無益的啊！論到避靜神工，不是這樣，有一稀奇的能力，使得人心怡神樂，修德成聖，這是一定的道理。但看前世紀的史記，或念近代的歷史，恐更明瞭，可以用久長的經驗做憑據，證明曾經有無數的人，做了避靜，在基利斯督的身上，生了根，堅固了。》 Coloss. II. 7. 受着光照，教理明白，滿心快樂，心中覺着人所料想不到的平安。》 Philip. IV. 7.

#### 第四節 避靜能激發救靈神火這是義人愛德的効驗

從此看來，這個避靜神工，能製造出真正教友，活性命活的很成全；活這樣性命，除了使人得良心裡平安以外，還自然而然，使人能生出一樣為社會上有無限益處，很是榮耀的好事情哩。甚麼好事情？就是救靈魂的神火，或照平常的說法，叫做宗徒的心思，因為誰保存天主寵愛，同他結合的人，稱義人，義人必定有愛德，那宗徒的心思，就是愛德該有的效果；因為有愛德的人，他自己既然認識，而全心歸向無窮美善的天主了，一定要發出稀奇的神火，引導他人，也要認識他，愛慕他；看現今的時代，為辦傳教事宜的人才，是十分要緊的；因為千萬里以外的各處傳教區域，*「莊稼都已發白，可以收割。」* S. Jean. IV. 35. 招呼效法宗徒的教士幫助，招呼的聲調，一天鬧一天。還有我們自己地方，也要緊一排一排的司鐸們，有的進修會，有的不進修會，終是要

挑選出來，爲施行聖事，足以勝任的；而且還要緊無無數數，在世俗中的熱心教友，同聖教會神長團結聯絡，想各樣法子，赤胆忠心，幫助神品班工作，協理傳教事宜。可敬的神兄們，查考歷史的事實，我們可以把避靜的公所，當作從前吾主耶穌同宗徒們聚集的大禮堂，是天主設備的。在這裏一眾寬洪大量，有志氣的人，依靠天主聖寵的扶助，受着神光的燭照，跟從吾主德表的引導，懂明白靈魂的寶貴，覺着救靈魂的神火發燄，再三再四，考慮以後，決定不拘在甚麼地位，活性命，終是要服事天主，而且還要學習使得明白爲辦傳教的工夫，該什麼樣熱心，該用什麼妙法，該什麼樣勞苦，該辦什麼事業？

### 第三章 避靜神工的由來和歷史

#### 第一節 吾主耶穌和聖教起初的榜樣

教宗庇護第十一講避靜的益處和要緊及其推廣的通牒

吾主耶穌屢次用這法子，爲栽培宣講福音的門徒，他自己多年住在納匝肋幽靜的處所，不穀事；將出來用天國的真道光照人，教訓人的以前，還要四十日工夫，住在曠野，人跡所不到的地方；而且就是僕僕風塵，來去宣傳福音的時候，慣常囑宗徒們，避到窮鄉僻陋清靜的山林中；對他們說：「你們獨自到一個荒野地方歇息，歇息罷。」*S. Marc.*

*VI. 31.* 待他離開苦世升了天後來，還要玉成宗徒和門徒們；教他們到日路撒冷的大禮堂裏，一連十天，「同心合意，不住的祈禱。」*Actes*

*des Ap. I. 14.* 好好預備領受天主聖神，這是第一次避靜，堪爲後世紀念的。在這裏隔絕一切俗務人情，專心行神業工夫，從此產生出來傳教的宗徒們，非常勇敢，百折不撓；還有別的可稱公教事業的先鋒隊者，同宗徒們，當童貞瑪利亞、天主聖母台前，托賴他保佑，也從此培植

成功了。

## 第二節 從聖教起初到今日

從那一天起始，當初的新教友，個個喜歡做避靜，習以爲常；雖然名目和做法，同現在所通行的避靜神工，未必一式；然照大意，是沒有分別的。只要聽聽聖方濟各撒肋爵的說話，看看聖師們的著作，就可以知道的。如同聖熱路尼莫勸勉一位貴家的夫人叫施耶先亞對他說：「你該招一個合宜的地方，家屬人聲所不到的，好似你躲在一个避風的船隕內；在這裏勿想別樣，祇把聖書一頭看，一頭想，還要祈禱，多念念經，且把來世的大事，該熟思審慮，想得穿，懂得透，以致於這心思中的動作，可以抵償你忙忙碌碌爲料理一切日常雜務所消磨的歲月。我給你說，這個話不是教你離開你的親戚，確是要你學習學習，還要

你省察省察，你待你的親戚，自己待自己怎麼樣？和聖熱路尼莫同時的聖人叫伯多祿·基利少·落克拉文納的主教，諭囑教友說：「我們用一年工夫爲肉身，也要用幾日工夫爲靈魂哩；我們一生一世爲世俗活性命，也要爲天主活一些性命哩；巴不得耳朵裡，只聽天主的聲音罷！巴不得喧譁的人聲，不來擾亂我們的耳司罷！教友們，這樣整備好，這樣造就好，爲攻打罪惡宣戰罷；包得住可以打勝仗的啊！」後來一代一代的奉教人，常常覺着願意隱居在平靜的地方，不同人來往，一心做恭敬天主的工夫，甚至於有人留心指出，越是在時局紛擾的時候，越是天主聖神摧促一等熱心修德求道的人，招尋寂寞的地方，使得更加便易克去貪戀財物的肉情，能得在天主上智的宮中活命；在這裏遠除一切世間分心的事務，可以欣欣然，默思天

主的聖道，羨慕常生的真福，其樂無窮哪！  
聖良的  
說話

### 第三節 聖依納爵的避靜神工是助教友熱心的新法

照天主教上智的默運，在聖教會內生出許多聖人們，領受天上神恩很充足，活超性性命的道理，非常明白；他們根據天主默示的信道，又利用自己或前代人的經驗，定立謹小慎微的規矩，和修成的法則；這正是因天主教上智的措置，發現一部做避靜神工的書，是出類拔萃的；天主忠僕聖依納爵所編輯的本篤會修士可敬魯異奪勃路亞稱那本書叫寶藏。他說：「這是一個寶藏，當今之時，天主爲自己的教會，開了的；爲此應當發出熱切的性情，感謝他。」這句話聖亞爾方騷利高烈在講避靜當行靜處的書信中，引爲証據的。聖依納爵的避靜神工，在聖教會內傳揚的很快，人都看重；不說別的，但看聖嘉祿鮑老末，勳勞

卓著，可敬可愛的；他照這法子行避靜，覺着爲走德行的路，勇氣加增百倍，又把這避靜格式，在神品班和教友當中，竭力鼓吹；這事我在別的公文上，已經提及的。

#### 第四節 善行避靜創造避靜室

這位大聖爲鼓勵人行避靜，自己首先實行，又用自己的神權，不但另外添了許多很好的規條，而且還起造特別的房屋，專門爲習行聖依納爵的避靜神工用的。他稱這座房屋，叫修成所，這修成所照我們所知道的，好算第一座避靜室；後來仿照這樣的避靜室，到處興起來，盛行了。因爲從此避靜一件事情，人家更加看重，要做避靜的人數，一天多一天；因而避靜室也各處添設，所得成績，出人意外；這避靜室好比在旱荒不毛之地，得了水邊沃衍之上；無論男女教友，在世俗中度日，

好似在旱荒不毛之地，到了避靜室內，那如同招到一塊水邊沃衍之土了；靈魂上可以飽受聖寵的滋潤哩。果然當從前窮兵黷武，鎗炮轟烈，大爭戰的時候，處處家翻宅亂，百姓不是死亡，卽是離散，苦不堪言，各國所有聖堂學校，和城市宮室，喪失燬壞，淒涼滿目；從此以後，就有人眼見了以上景況，知道從前所貪求的榮華富貴，都像一場空夢；於是澈底覺悟，世上財物，應當看輕，天上產業，應當看重；跟隨天主聖神的引導，情願到幽靜的房屋內，做避靜，尋求靈魂上真實的平安。這樣的人，濟濟盈盈，誰也算不出，究竟有多少！還有許多，有的見修成的美好，聖德的光輝，覺着有所感動；有的像在塵世驚濤駭浪中，反來覆去，很覺危險；有的爲謀生起見，日夜經營，心煩慮亂；有的被世俗詭異變幻的東西，牽連住的；有的被唯理派兇惡的毒箭侵害的；有的放縱

肉情的快樂，一時昏迷的。以上諸人，覺悟世俗的煩惱，都願避到修成的處所，嘗潛修的安樂；從前越是當過艱難，現今越是覺着快慰；在這裏一心默思天上的真福，根據超性的道理，改良自己的品行哩。

#### 第四章 行避靜爲教中各等人的本分

我們得了這個爲助人熱心，極好的新法，心裏喜歡的了不得，就想把這個法子，推廣開去，必定能設保護我們，脫免將要來的禍患；這是出於天主的好心，用聖神的默照，在各人心底裏，教人重用這個法子；爲此我們決定要盡我們的能力，設法使得一眾人承行天主的聖意，做避靜神工，能設得着所希望的神恩，得的很豐盛。

#### 第一節 華帝岡內立的表樣

却說推廣避靜的一件事，前任教皇既然已經開其端了，我自然更其

要做下去。因為宗座曾經屢次在言語中，提倡避靜神工，而且還諭令把華帝岡的宮室，在幾天內暫變成祈禱默想的廳堂哩。這麼立表樣，給信教人看，以示避靜的工作，徒托空言，不穀；尤當實行啊；這個行法，已經多年了。我們能把他接續下去，確是為我們一椿很快樂，很安慰的好事。我們要把這快樂，這安慰，為我們自己；還要為在我們左右的人，常常保存不失；已經允許他們的請願，出過命令，酌定一切，使得在我們的宮內，每年都要行避靜哪。

## 第二節 各地主教立的表樣

至於你們可敬的神兄，對於避靜神工，非常看重，這是眾目昭彰的。你們晉升司鐸的品級以前，做避靜；你們預備祝聖主教以前，也做避靜。嗣後屢次你們召集屬下的神父們，你們領頭同他們一塊兒做避靜，

使得一心想天上的事情，勉力改過自新。這個好表樣，我們應當把他傳揚於天下的。還有東方或西方教會的各主教，我們想起來，也當同樣的嘉獎哩。因為我們知道，他們和他們的首城主教，或宗主教，不止一次，共同聚集一堂，為公行同他們的職司和本分合宜的避靜。這樣榮耀的表率，盼望沒有什麼阻擋，能設到處大家效法起來罷！但是為辦這件事情，確然是很棘手的。不過也有法子，可以變難為易，就是照聖教會的格局，劃分的省份，每一省的諸位主教們，有時按定規，應當聚集開會，或是為考慮靈魂上公益的教務，或是磋商時勢的環境所要求的急需。倘若趁這好機會，共同行避靜神工，那即難而不難了。如同我當管理密哀省城教務的時候，即在這裏做主教的第一年，時期雖很短促，我已經議決要同龍罷爾低全省主教，公行避靜；倘非天主

的上智，不以我爲卑賤，而把我作別用，那議決的事，定要實行的啊！

## 第二節 領神品的司鐸和發願的修士們都要做避

靜

論到領神品的司鐸和發願的修士們，我們知道他們在關係這避靜的教律，沒有頒佈以前，已經勤行避靜，人都稱讚的。而況現今更有嚴緊的教律，諭令他們，行此善工；故我敢包得住他們嗣後利用這修德成聖的方法，必定要加倍用心哩。爲此我切勸司鐸輩，勤勤懇懇，行這避靜神工，至少須遵照教律書上所限定的 *Cod. Jur. Can. 126*。最低程度；還要行這神工，須有始有終，熱切願意修成，務使在他們靈魂上，充滿超性的精神，這個精神，爲他們應當照顧所受付托的教眾的神益，又當引多多教外人民，歸向基利斯督是萬萬不可少的。這是一條

路，一眾司鐸救靈魂的神火，很熱烈引人修德行的，且作神品班的表率，超出尋常的，終是要走的。現在我姑指出一個新近的好表樣，就是可敬若瑟加拉騷 Joseph Calasso，我們把他列入真福品中的；這位有聖德的司鐸，常常照規矩，鄭重其事，行避靜神工，使得激勵自己，併激勵別的基利斯督的忠僕，更加用心修德行，認識天主的聖意。果然有一次他做了避靜出來，得着天主的光照，對一位從他爲神師的年輕司鐸，指點當走的路；打這條路上，後來這位司鐸修到聖德的極頂上；我們稱他叫有福的若望鮑斯高，先用這個名字，爲讚美他，沒有比這個更好的了。至於一等不論進甚麼名稱的會，終是在發願修士的範圍內服役的，按教律 Cod. Jur. Can. 595 五九五條，應當每年行避靜神工。他們照這樣辦法，不能有甚麼疑惑，定能沾得濃厚的神恩。從此

增高修成的熱度，領受一切要緊的聖寵，爲扶助他們行走聖經所指示的道路，更加爽快。修道人之所以出好名譽者，全靠聖德。故不拘那個修院，要發達興旺，必須注重聖德。那個常年避靜，確是含有深意的

《常生樹》 Gen. II. 9 利用他，能使各位修士，合座修院，可在那聖德裏生長強盛起來。總之，無論發願或不發願的司鐸們，切勿想做避靜的工夫，是爲辦教務事宜空費光陰的。他們該聽聖伯爾納多的話，這位聖人做過教皇安日辣第三的神師，他不怕寫信給教皇說：《你要效法那個自願《爲甚麼人辦甚麼事》的表率，也要做爲衆人有用的人。這個心好是好的，如果又是公的，那我是要欽佩的。然倘把你從你心裏逐出了，怎麼會公呢？因你也是八中之一，要使你的好心，真是公而爲衆人一例的，那你的胸懷中，既然肯收大眾，自然也要收你自

己。否則你救了普世，失了你自已，爲你有甚麼益處？你既然不辭爲眾人費心，你是眾人之一，那當然爲你自己也不可不費一點心罷！爲此我不說天天，然我說屢次，或有時，望你要用些反身修省的工夫，才好，尙祈切記。》

#### 第四節 公教進行會和青年會會員當行避靜

可敬的神兄們，我們還有一個願意，也是很誠懇的，就是願意用避靜的法子，造就無數公教進行會的兵隊；這個會，我們不住的竭力提倡，竭力鼓吹，以後仍要這樣提倡鼓吹哩。因爲辦傳教事宜，有秩序，有統系的，原來是神長的名分。但用這會中的世俗人來幫忙，我雖不說是要緊的，然我確承認是很有好處的。我們接到好消息，知道差不多各國各地，創立挨班的避靜，爲培植吾主耶穌的和平勇毅的兵士，尤其

爲栽培一等青年的銳卒，我們心中的喜悅，確沒有說話可以形容的。因爲這一般人，勤行默想等神工，使得爲吾主奮鬪，練習愈熟，精神愈足，在力行這工作的時候，不獨能得神佑，務使他們的言行和真教友的標準，一日相符一日；而且好多次他們心中，還覺着天主默默的激動，賜他們要做司鐸救人靈魂的聖召；後來可以出來完全辦傳教的事業哩。這是可以說，用避靜的神工，能得着超性的寵恩，起頭好比在味爽的辰光，後來一忽兒，好比在日中的時候。只要把這神工的行法，推廣開去，越遠越好。還要看光景，照時勢，想法子，使得公教中各等團體，尤其是青年團，都要習慣行避靜才好。

### 第五節 做工的當行避靜

近代出產貨物，和從此所生利息，波及於勞動界和靠工資活命的人，

確也不小；能使他們度日適意一些，生活狀況改良一些。因而所可怕的，就是他們貪戀這些潮流似的東西，甚至貪心太重，竟被壓倒，只想吃着偷懶，盲從唯物派的謬說，和惡習，落到這個地步，很是可憐的。幸而蒙天主的仁慈，照上智的安排，使得這避靜神恩的寶藏，爲這一等奉教的貧民，也開放了。這麼着，那如同這一面放了一個稱錘式的重量，使那一面，還可以提起來，不致於一敗塗地哪。爲此在多數地方，已經發起爲辦避靜神工的善會，更其發起有益併適時的工人避靜，和爲助他們恒心的善舉；我們極當鼓吹，極當贊成，而且把這樣的事情，全托付於你們勞心也勞力的可敬神兄們啊！

## 第五章 做避靜的條件

但是要從避靜中得着以上所說的神益，要緊用相當的法子，專心致

志做的，方能有效。若使做的徒循故事，委靡不振，作疲倦狀，那得的好處定是不多，恐怕一些也沒有了。爲此緣故，要照下列的條件。

### 第一節 要避去一切分心的事

爲使得人心在寂靜無聲的地方，專務做默想工夫，先要緊除去一切日常照料憂慮的事情。因爲輕世金書上明明教訓人說：「在幽靜平安的當中，熱心人往前進行。」Imit. I. 120. 6. 所以一等公開的避靜，卽是有人在公開的地方，爲大眾講道，這樣的辦法，雖然天主也大大降福的，確是可嘉的，凡神長們該盡心竭力提倡的，然而那守默的避靜，俗稱閉戶避靜，卽避靜的人住宿在內，不出門戶的我們當特別鼓吹。因爲能使避靜的人，脫離世俗人情的來往，用靈魂上的三司，專心返躬自問，對越天主，默想永遠的大事，更爲便易的緣故。

## 第二節 須限定時候

爲做正式的避靜神工，必須限定一個空閒的時候。這個時候，該看時勢。照各人的景況，可以展放至一個月，或者縮短至幾天。然要得避靜的好處，不可過於縮短。譬如有人到一個空氣清鮮的地方，必須住了久長一些，才能爲衛生有些好處；現在做避靜默想作聖的道理，也要多費點時候，才能爲醫治靈魂有些効力。

## 第三節 用聖依納爵的避靜法則爲最好

但是爲善行避靜神工，而得其中的效果，最要緊的是採用一種有見識，又切實的法則。然考經驗的証據，知道一眾避靜的法則，果然和公教中修成的原則，都好好符合的。然其中有一個，到如今要算第一名哩。是宗座盡量的再三准定的，是神學和聖德超眾之大人物頌揚的，

是經過四世紀結成無數聖德的美菓的。這個法則，不是別的，就是聖依納爵所定的避靜神工。我們稱這位聖人是避靜的第一和特別神師。因他寫的這部可奇的避靜書，論大小不過一小冊。然論天國的道理，非常豐富。自從前代教宗保祿第三欽准褒譽，頒佈施行以後，這本書，姑仍引我未曾登伯多祿大位以前說的話罷！我說這本書可與日月爭光，聲名洋溢，確是深見遠慮，提綱挈領，包羅救靈修德的律本；是取之不竭，用之不盡，積蓄又深奧，又貼切，修成學問的泉源；是激勵人繩愆糾謬的鞭策；是引人成聖成賢登峯造巔的指南。後即在我接位的初始，爲允許行東方或西方禮的幾乎全世界公教大司牧的意見，和熱切的請願，即在一九二二年七月二十五日，曾頒發一篇宗座的公文，*“Summorum Pontificum”*，我們申明併准定聖依納爵爲行避靜神

工的在天主保，也是爲帮助人行這神工的不拘何種修會，善會，或團體的主保，這事不過是我們用至高的宗座神權欽定罷了。論其實際，確是眾大司牧，和眾信友共同所贊成的；是前歷代教宗，除上已提及之保祿第三外，還有亞立山第七，本篤第十四，良第十三，屢次在褒獎聖依納爵避靜書的頌辭中，隱隱約約所稱道的；是按教宗良第十三的話，在最近的四百年間，一眾聖德聖學絕類離倫的神師們，用讚頌的論說，眾口一辭所承認的；併且更是他們因遵照聖依納爵的避靜方法，能修德立功，篤行不倦，因而即用這樣所立的善表所證明的。總之無容多贅，祇從實際上着想，但看道理怎麼純粹優美，沒有一點講神奇秘密，又危險，又荒謬的學說混雜其內的；又看這個避靜法子，怎麼容易支配，爲不拘甚麼等級，甚麼處境的人，或是在修院內，專務祈

禱默想的，或在世俗場中奔走勞碌的，可以隨機應變，都很相宜的。至於默想的真道，節目分清，層次井然，彼此連貫，一脈相通。還有關係救靈的聖訓，能把人從罪惡的陷阱中救出，醫治他們的毛病，引導他們打克己改過妥當的路徑升上去，直到祈禱愛主的高山頂上哩。以上說的，全是實情，沒有什麼疑惑，足以表示明白聖依納爵避靜的法則能奏非常的神效。不必有人從旁稱揚，卽是這法則的內容，自己稱揚自己，也綽乎有餘了。

#### 第四節 還要做做小避靜

可敬的神兄們，避靜神工的益處，我們確讚歎不盡。現在還有一件事，要想懇切切訓告的，就是爲保存，爲記憶，那個益處，該看重一樣助人熱心的行法，可以叫小避靜，就是每月一次，或至少每三月一次，每

次用一些工夫，好像做一個避靜的紀念樣兒。前任教宗庇護第十有句話；他說：「我們着實知道這個行法，已在好多地方通行了，這是我們的幸福。現在確然，我也可以這麼說了。不過我也知道那個行法，當時特別在發願的修院內，和不發願的熱心司鐸們中，果然盛行。我切願也要他行在世俗人中；因為爲他們大有益處的哪。尤其是一等世俗人，因當料理家務，或當辦理別的事情，不能抽身做幾天的避靜，我更切願他們，做做小避靜，因爲這小避靜，能補償一些做幾天避靜的好處哩。」

## 第六章 結論 避靜神工推廣聖教可以振興世界

### 可得和平

可敬的神兄們，如果避靜神工，這樣在公教各地方，各等人中推行了，

加以克勤無怠的實行了，那必定在聖教會內，罪人的靈魂如死復生哩；冷淡的變成熱心哩；信教的志向堅固哩；傳教的工作，可以發展，成效更大哩；爲人民，爲邦國，可享和平的幸福哩。想當年更深夜闌的時候，滿天明星有爛，大地萬籟俱寂，在窮鄉曠野，人跡不到的地方，天主聖子，取了人性，降生爲人，空中便聞自天而來歌唱的聲音說：『天主在上，天有光兮，好人在下地享和平。』這是天神報告基利士督和平的歌；基利士督的和平，在基利士督的神國內。巴不得所報的和平，早些要實現；這是我們繼續宗徒位的心中熱烈的願望；這也是我們慘澹經營，竭誠奮勇，一心欲達到的目的；我想在聖教中一眾遠離繁華世界，避去熱鬧市城，進到避靜室內，深居獨處，默想信德的眞道，和吾主耶穌的聖表，這個吾主耶穌，就是來送給世上人和平，如同遺產似

的，他說：「我要送給你們和平。」 S. Jean. XIV. 27. 我說這等做避靜的基利斯督的真徒弟，聽了那個報和平的歌，定必萬分要動心的哪。可敬的神兄們，我希望你們得到這真實的和平罷！這是在這個蒙天主的大恩，晉鐸後五十週年滿期的一天，是爲你們虔誠祝禱的。又耶穌聖誕瞻禮，包含和平的深奧意義；我們快要到這大瞻禮日了，懇切求那和平之王，賞賜我們這個恩典罷！現在照這個意思，存了可喜的，可靠的願望，爲發顯天主的仁慈，爲表明我們的好意，要用宗徒的名義，降福你們，可敬的神兄們，降福你們的神級班，降福你們的眾信友，總而言之，降福我們所鍾愛的普世公教大家庭呀！

庇護第十一聖諭

一九二九年登基後第七年十二月二十日由羅瑪伯多祿大堂發

中華民國十九年五月初版

聖教雜誌  
叢刊之一（教宗庇護十一避靜通牒）

（每冊實價大洋五分）



南 京 姚 主 教 准 刊

編著者 松江張士泉

出版者 聖教雜誌社  
上海徐家匯

印刷者 土山灣印書館  
上海徐家匯

發行者 土山灣印書館

74

082148