

AS. 21

# 默想正則

No 412

上海土山灣印書館發行

默想正則

上海土山灣印書館重印

靈

1000 9-33

默想正則

上海土山灣印書館重印

1000 9-33

天主降生一千八百十七年

泰西耶穌會總長若望祿德 撰

雲間耶穌會後學呂虛蔣升 譯

天主降生一千九百三十三年

江蘇南京教區主教惠濟良 重准

小引 一

默想之藝，有關作聖之學，誠非淺細。然是學也，不在我人之教誡，與斯世之理道，而在聖神之寵佑，與我人之善願。故欲善行默想，而得默想之益者，首宜專求主寵。曰：主，訓我祈禱，導我默想。天主聖神，訓我諸事，且以不可言之嘆息，而爲我求主。因人無聖神助佑，不克稱主聖名。况半時熱心默禱，而得默想之益乎。是以善行默想之首道，即熱心求主。蓋善行默想之恩，爲救我靈，至珍至要。譬之貧乏，計得富厚，必竭力盡心，學習工匠。吾儕神靈

之困乏、較肉身之困乏、更大更重、可一無所爲、俟  
主顯跡、賜我此恩、以得靈魂之富厚乎。故默想之  
前、宜有進德之實願。非然者、盡屬無益。茲姑不論  
惟凡事之在我、而可以得默想之恩者、我今略解  
於後。

# 默想正則目錄

默想前工

默想遠備

默想近備

默想正工

默想初工

第一前導

第二前導

默想繼工

習用記司

習用明司

推究本題有何道理

一

一

三

七

七

八

十一

十一

十二

十九

二十

默想正則

目錄

叁

推按此理有何實行	二十一
推我行此有何緣故	二十五
自昔至今行之何如	三十三
自今而後我將何爲	三十五
何阻該去何法該取	三十六
習用欲司	三十八
運發性情	三十八
立定志向	四十六
默想終工	五十四
束提志向	五十四
敬念祝言	五十五
默想徹工	五十八
省察默工	五十九
全工括要	六十四

# 默想正則

## 默想前工要規

默想前預備有二。一、遠備。一、近備。至論遠備，小引中已略言之。蓋此進修之實願，爲善行默想者至要。故止此一願，已足爲默想之善備。然欲事更透達，今再略解於後。

何爲遠備，卽預備靈魂，善行默想之工也。夫此預備，在除去阻碍默想之事，并專用幫助默想之法。第一阻碍，卽是驕傲，妄恃己力。聖經云，天主所與言者，乃謙卑誠實之人。又云，主垂顧自卑，遠視自

高者。第二阻碍，卽是假作聖人，欲人稱己爲善。經云，天主聖神不訓誨假善者。第三阻碍，卽未去之罪過。因天主上智，不入罪污之靈，并不居淫惡之身。第四阻碍，卽懈守五官，而分心外物。因是明悟紛擾，每思無用之事，或不能熱心默禱。是以欲得默想之益，不得不除去以上各種阻碍。除去阻碍以外，又當專用幫助默想之法，卽修助我默想之德行，如謙遜、誠實、謹守五官等。此蓋可使心氣和平，容易默想，而得主寵。聖經云，心淨者乃真福，爲其得見天主，卽於祈禱之中，天主光照其心也。至

論克己之工，亦不可廢，蓋此可使天主施我默想之恩耳。嘗見愈行克己之工者，默禱中愈有神味，而不願克己者反是。因天主見我如此專心，用諸善法，以得善禱，必欲欣然賜佑，但謙遜、誠實、克己等功，雖可得善行默想之效，然此遠備之工，等級不一。凡欲善行默想者，縱不能備之盡善，而其全備之始基，不可或缺。至論進德之實願，即初學默想者，亦當確守無違也。

何爲近備。聖祖依納爵曰：一、在前一日，或念或聽默想題目。又細想從此題目，爲己靈魂，當求何益。

二、既臥榻上、未睡前、略記默想題目。三、清晨睡醒、即思將行之默想。四、洗面往來時、亦當如是想。凡諸意念、皆當合默想之旨。五、至默想之處、當心氣和平、并稍立片時、約念天主經一遍時候、舉心向上、想吾主耶穌在前、看我將行何事。且思我在誰前、與誰言語。從此跪伏之前、即以活潑信德、想天主在此、監我心內諸情。不可於跪伏後、念過豫經、而始想天主在鑒。世有多人、不思將行何事、而即忙忙跪伏、是不知預備默想之道也。

以上諸端、甚爲緊要。全守者得益多、不全守者、得

益少、不守者、無益可得。聖經曰、祈禱之前、預備爾靈、毋輕試天主。聖依納爵在世時、雖習慣默想、而主賜以善行默想之能、然一生謹守預備之法、無有或失。吾儕不明默想、而常分心外物者、不當於默想之前、勤行預備否。是以前晚未睡前、及晨起未默想前、當靜默端莊、謹守五官。因此時之分心缺失、大有關於默想之事、或阻碍默想、或減少主寵、或受主不忠之罰。

倘默想前、朝拜聖體時、以將行之默想、託於天主、

默想正則...

六

并求聖母，及眾主保聖人，爲我轉達，助我默想，更  
得其宜。

默想正工要規

默想正工，包含三分，或云三時，初工，繼工，終工，是也。今試分析論之。

第一分默想初工

默想初工者，即默想本題以前，所當行之事。一、謙己跪下，朝拜天主。若身體軟弱，亦可不跪。但心內更當恭敬，如上章所云，想我當作何事，我在誰前。當以活潑信德，如見天堂大開，至尊天主，與一切天朝神聖，視我將行何事，如何行此默想之工。并當以至大之熱心，念習誦之豫經。二、念豫經。豫經

者，即朝拜天主之外，認識天主至尊，自己全無。痛悔前非，求主寬赦。并以身靈諸力，全獻於主。懇求天主，助我善行默想。此等豫經，不特誦之於口，又當誦之於心。且默想前，斷不可間斷失落。三應用聖依納爵所謂默想前導，第一前導，爲助記司，絕去外念。卽以神目注定景像，或注定地方，或注定人物。如默想耶穌被釘十字架，卽想自己在加爾瓦略山，親見吾主釘於兩盜中，全體受傷，滿身流血。聖母、聖若望、聖女瑪達肋納，及他聖女，同立架旁。又有惡黨環圍十字架，嗤笑咒罵。云云。倘默想

耶穌聖誕，卽以神目注。定馬棚。馬棚中有馬槽，馬槽內聖嬰冷臥，襁衣裹體，呱呱而泣。聖母、聖若瑟在旁。或牧童等，亦在其中。云云。如此注。定有形之物，則意念便不遊蕩。倘默想中，遇分心之事，再行定像，乃得收心。然此形像，不當如紙上所畫，并不當如久已往過之事。當如現今卽在目前。想自己如在白稜郡馬棚中，或在加爾瓦略山上。親眼見，親耳聽，如現在行者然。倘默想之事，不得見聞，如罪過德行，及諸無形之事，則不必定像。若人像司過於活潑，亦可定像。聖依納爵曰：如默想罪過，可

想靈魂在肉軀內，如在牢獄中，如與禽獸同居。或想罪過，如狼醜狠惡之妖怪。或見地獄永火，爲罰罪之刑。或見罪人在魔鬼權下，被鎖鍊束縛，將投萬苦之所。云云。悉照默想題意，注定景像。如此景像，當前日預備題目時，卽當定見。定像不可紛雜，亦不可過多。若不便行此定像，只略記將默之端，亦已足矣。若默想題目，是吾主之言，想已與耶穌門徒及諸聽講者，同聽耶穌親口講論。默想聖經上別句道理，亦然。一如親聽聖史親口言語。或想此句言語，爲我從天下降等意。餘可類推。

第二前導，卽照題目相宜，特求天主，照我明悟，動我愛欲。如默想罪過，求主賜我聖寵，俾認識罪之重大，而真心悔恨。

### 第二分默想繼工

默想繼工，乃包含默想之體，卽默想本題也。此本題中，或分二端，或分三端，或分多端，亦可。從此於每端中，盡力搜求神益。至論如何分端，茲姑不論。惟論從此題目，如何設想。推想此端，有何實理當守，有何神益當求。照我神靈地位，該行何事。今姑略講數端。

按聖依納爵之意，默想在用三司，即記司、明司、欲司，是也。倘克善用三司，必善行默想之工。夫此三司，當於每端用之。如此，則雖一端，亦足爲默想之資。

一、何如習用記司。

首用記司，記憶默想題目。然不須如第一前導中，盡記全題。只記一端中，或一節中，或一句中，語言行事，足矣。且細憶題中之意，如默想耶穌之言語，即如親聽耶穌同我言語。且記憶言者何人，所言何事，宜一一留神。如此之後，則明悟易於推想矣。

如以事實爲題，則不必全記故事，須記故事中一節。并謹思此節之光景，行者何人，所行何事，行於何處，用何幫助，爲何緣故，如何行法，行於何時等。如此推想，獲益無疑。今以記憶語言行事之法，分類言之。

### 記憶語言之式

如以人得普世而失己靈，有何利益，爲題。在第一前導中，想吾主在我目前，我與耶穌門弟同聽吾主向我曰：若得普世而失己靈，有何利益。云。今用記司，想耶穌無窮上智，無始無終，真實之主，從

天下降、訓誨我人、切願救我、不願我憑空愁慮、故曰、若得普世、而失己靈、有何利益。猶言即得普世財物、光榮、快樂、而失去永存不滅之靈魂、即犯罪而受永罰、毫無利益。吾主如是言之、我何爲不信。因耶穌永遠真實之主、親自向人曰、雖得普世萬福萬美、光榮逸樂、而失靈魂、生前無益、身後更爲無益。因普世隨時而過、惟靈魂不因時而遷。或受賞、或受罰、皆爲永遠。而此普世、及此世之光榮快樂、金銀財帛、遷移莫定、必有終局。故人享此世福、斷無利益。且物既有終盡、得此財物、享此世福、不

過十年、三十年、四十年而已。亦極稀少，誠不足貴。卽如有此而失靈魂，何益之有。年月遷流，終局卽至。而靈魂不死不滅，享福永遠，受罰亦永遠。故人得普世，而失己靈，真爲無益云云。式中所言，事雖有關明司，然亦無妨。因照地位設想，卽用記司時，並用明司，亦無阻碍，且有時亦可用欲司。

### 記憶行事之式

今再設第一前導，以明第一前導，與默想中用記司之工，有何分別。試以耶穌釘死爲題，分爲三端。

一、吾主聖身，受何苦難。二、吾主尊榮，受何凌辱。三、吾主聖靈，受何辛苦。第一前導中，包含全題約畧，而記司只憶端中一分。第一前導中，想我在加爾瓦畧山上，如親見吾主耶穌活釘在兩盜中，全體受傷，滿身流血，無數人民譏笑咒罵。見惡人形色凶狠，聽惡人訕謗喧嘩。此時耶穌聖命將終，向聖父曰：吾天主，吾天主，何故棄我。可見第一前導約畧，包含三端。今用記司，只記一端。其餘不屬此端者，置之不論。

第一端，吾主聖身，受何苦難，我想吾主懸於架上。

嗚呼，所受之痛，何等浩大，所受之刑，何等利害，全身是傷，全身是血。真如先知所言，自頂至踵，無處不傷。噫，吾主百肢，受何劇苦，頭上有茨冠，棘刺深入於腦，眼流血淚，面上傷破，口嘗醋膽，胸肋腰背，臂腕腿脛，全全裂碎，處處受傷，皮肉剝去，筋骨顯露，手足穿裂。吾主耶穌既受如是慘傷，如是劇苦，尚活懸在十字架，有十二刻之久。噫，何等酷刑，誰能言喻，誰能盡述。試思受此苦難者何人，卽耶穌基利斯督，無罪無過，盡善盡美，至聖之主，真天主，亦真人，無窮可愛，救世之天主，天神之喜樂，天朝

神聖所欣仰者。而天主聖父，許其受人凌辱，被人侮慢，其故何哉？吾主耶穌受此苦難，非爲己罪。因耶穌無罪，從未有罪，并不能犯罪。然爲人類之罪，卽爲我之罪，及我所犯之某罪，而受如是劇苦耳。耶穌本來無罪，受此苦難凌辱，甘心靜默，不出一言。不怨人，亦不恨人，并以無窮之愛，愛慕我人。此事確乎其實，信德亦已教我，因主之聖言默牖，真實無妄，我故確信無疑耳。此乃用記司之法，茲不多講。因凡係記司之事，書中備存，惟在默想者，謹念題目，留神推論而已。然用記司，亦不可粗略。因

用記司爲默想之基。凡諸情意皆從此發。如根子然。枝葉從生也。若不善用記司。種種善念散失無疑。更宜謹守者。卽按題目而發信德。若果如此。則所發之情意愈堅。而愈能激發性情矣。

二、何如習用明司。

用記司之後。繼用明司。以記司所記之言行。一一推測。推想理之實要。與當行之事。及行事之故。并按此真理。至今何如。以後何如。如此習用明司。不必聰明才學之人。卽誠朴愚魯之輩。依主聖佑。亦能行之。因此不必講求大道。惟發出實行。老實推

論而已。然行之有易法焉。卽默想者，各自設爲問答。如按此題，當思何理，從此理，有何實行。行此事，有何緣故。自昔至今，如何行法。自今而後，當行何事。并當去何阻，當用何法，以行所定之事。今試逐一論之。

一、推究本題，寓何道理。○按默想題目，當思題目中一分內，所包含之道理。每一分內，包含幾端道理，逐一推想。如以人得普世，而失己靈，有何利益爲題，當推想二端。一、得普世萬物，是空虛無益。二、或失己靈，或救己靈，是最重要務。人之禍福，全在

於此。若以耶穌苦難爲題，亦有多端，當以推想。如推想耶穌所受何苦，受苦者何人，何故受苦，何如受苦等，逐一推想之後，當思有何實行。云云。每端如此，不可或廢。

二、推按此理，有何實行。○默想者，想自己按此道理，當行何事，當如何修身救靈。如從此一言，人得普世，而失己靈，有何利益，即思人得普世，是空虛無益之事。依此道理，當行何事。即自應曰：當輕視普世，及世上一切貨財，光榮逸樂。因得普世萬物，是無益之事，故不當爲得普世，及世上種種財物。

光榮逸樂，而使靈魂受一些之害。况爲得世上些微小利，虛假光榮，暫時逸樂，爲一司之快，得罪天主，而置靈魂於危地乎，是必不可。凡行默想者，當發願行稱己地位之事。一、此事當專於特一，不可混通。因願行混通之事，終無實效。如人默想此句道理，人得普世無益云云，即曰：所以我當輕視普世。此爲混通，非專於特一，終無實效。譬之放炮，非向正鵠，必不傷寇，亦不毀牆。願行混通之事者，亦然。靈魂之仇不克勝，私慾之情不能伏，修德之阻不得去，如放炮然，空響而已，何益。

之有。二、不但專於特一，亦當稱己地位。或拔除罪過之根，或除去修德之阻。如默想人得普世無益之句，則曰：所以當輕視普世，所以不願爲得普世，行一何事，以傷靈魂。所以願失普世萬物，不願害己靈魂。各人依靈魂之地位，而漸漸設想。○求虛榮者，該曰：既當輕視普世，則此世之虛榮，壞我善行，害我靈魂者，我宜輕視之。因我雖得普世之光榮，衆人之讚揚，爲我究屬無益。況今之讚我尊我者，惟一二同居同事之人，爲我更爲無益。若我之光榮，爲我罪過，及我毛病之根。或爲光榮之故，假

冒飾辭，或妄言虛語，文飾過犯等，有何利益。○貪食求安者，該曰，既不能爲普世之財物，而傷害靈魂。既不能爲普世之逸樂，而得罪天主。安可爲一二微細之適意，易過之美味快樂，而犯規傷靈乎。全得普世之逸樂，尙爲無益，況縱我私慾，得暫時之小快乎。普世之逸樂，尙爲可輕，況些些口體之適乎。默想者，依己地位，不論何等過失，可如是辨論。凡修士在己地位，有何煩苦，有何失意之端，卽以此理勉之。吾主耶穌曰，普世可失，靈魂不可害，况此些微之煩苦，不肯毅然忍受，而致失聖召之

大恩、永福之穩據乎。離此煩苦、避此苦架、逃此不  
愜本性之事、若於我靈有害、失去聖召常生、永受  
無窮之罰等、於我有何利益。倘我或遇他難、擾亂  
心神之事、亦當如是辨論。默想者、苟能謹守此規、  
依己靈魂地位、願行專於特一之事、則爲利不淺、  
勉之哉。

三、推我行此、有何緣故。○默想中、旣知當行之事、  
當思我行此事之故、俾我之定見、可堅可久。蓋我  
之愛欲、本隨明悟而行。倘明悟未知此事之緣故、  
則愛欲難於激動。但此緣故、或爲離惡、或爲從善、

或爲去修德之艱難，或爲勝行善之煩苦，其故有五。合宜，裨益，欣慰，便易，緊要，是也。若有他者，可能激發性情，亦可謂之緣故。或全想，或只想其中一二，悉依題目所要。合宜者，卽事屬正經，相宜之謂也。默想者，當思何者宜於人，何者宜於教友，何者宜於司鐸。我欲代耶穌之權，宜如何改惡，宜如何避罪。卽甚小之過惡，亦宜棄絕。耶穌爲諸德之表，極聖之師，我欲爲其門弟，宜如何進善，宜如何修成作聖。我爲釘死耶穌之門弟，宜如何寬宏大量，忍受艱難困苦，卽

有至大之煩惱，至大之刑罰，至大之凌辱，亦宜甘心樂受，惟此克稱耶穌門弟之名，并止想此門弟之名，已足馴服神靈，且賴主佑，灼熱人心。蓋此耶穌門弟之名，常與人謙遜善念，及願意進善之大源。裨益者，即我依此實理而行，有多神利也。所謂神利者，關於靈魂之益，永遠之事，其餘非關超性，而爲空虛之故，譬我悔恨過犯，爲中長上昆弟之心，及他類是之故，是也。如此緣故，本屬不正，能引人於惡，一如引人於善，易作假善，而難務真德。但有

時本性之緣故，與超性之緣故，亦可並用，然當稀少。非然者，德將倚於無固之基。是以超性之利益，更宜酌用。如我若行此實理，則避多愆尤，免多擾亂，減煉獄之苦刑，得良心之平安，可立功修德。而仁慈天主，增我神靈聖寵，賜我死後常生。如是我於主前，成爲富厚，且蒙天主降福我職，俾得愈顯主榮，及他無數超性之益。如此想來，不難動我愛欲矣。然默想者，又當常記二事。一，我行此事，我及他人，避去神靈何害。二，我行此事，我及他人，可得神靈何益。聖經有云，凡愛罪者，憎厥靈。敬畏天主

者，其靈受福，諸事迪吉。

欣慰者，卽按此理而行，我必樂甚也。因合主意而  
行者，生必無憂。聖經曰，義撒厄爾，若爾謹順予命，  
爾之安，如川之盛，爾之慰，如海之深。又曰，凡在惡  
者之途，常受苦遇禍，而不知平安云云。若此之故，  
聖人俱用之。汝若依此而行，可不患進善修德之  
無具矣。

便易者，卽按此理而行，甚爲容易也。吾主曰，我軛  
甚飴，我任甚輕。凡負吾主之任者，可得靈魂之平  
安，誠哉此言。我若負主之軛，全守聖經規誡，必得

是安。我若不欲全守，惟守數條，如一肢獨任，自覺重而非輕矣。故覺主任非輕者，其故非他，因其不全守規誡，并無良善謙遜之心耳。聖經曰：主命非重，惟惡人回想曰：吾儕行此凶惡苦路，困乏甚矣。修士中若無善守聖召之意，并無謙遜順命等情，自覺其任之重耳。若心懷驕傲，堅持私意，則更覺其重矣。吾儕宜棄此毛病，斬此加我憂苦殘賊我靈之毒蛇。我若想天上光榮，無窮賞報，則諸事爲我便易，而不覺其難矣。聖五傷方濟各曰：因我所望之福甚大，故我所負之任，覺甚輕耳。是以若有

艱難驚我，我當深思永賞。况寬宏大量之人，艱難正爲其勇往之機。凡事之愈難者，愈欲竭力以成，以報主爲我所受之苦。并因天主無窮可愛，我爲愛主之故，雖受萬難萬死，亦莫敢推却。緊要者，卽按此理，必該行此事也。卽或此事行之無益，不易不樂，并將受重大災害，亦當行之，惟恐不及。因此，非無關緊要之事耳。聖保祿宗徒以傳揚聖道，爲緊要之事，曰：禍哉我也，我若不傳揚吾主福音，我亦當如是說曰：禍哉我也，我若不遜。禍哉我也，我若不順。禍哉我也，我若不輕世物。禍哉

我也。我若不苦我身。禍哉我也。我若不竭力修成云。因此事爲我地位。爲我聖召。甚爲緊要。我不力行。則不能救我。或置我靈於大險。我爲司鐸乎。或善或惡。非由我便。即或守我會規。成我聖召。果爲美善。即或不守會規。不成聖召。亦不爲害。然我當守之成之。非然者。我心不安。我若忠心事主。我非加惠於主。不過行所當行。我仍爲無益之僕。我若事主不忠。必致辱於主矣。夫此緊要之故。有實理也。若我所知之事。并天主導我之事。爲我修成愈大。我當遵守無遺。非然者。恐此不忠不順之失。

大害我靈。其最甚者，恐天主視我不忠不順，而捨棄我也。若此之故，甚爲動我愛欲，倘遇難事之時，心志怠倦之候，最宜用之。或想暫刑永罰，或想死候審判，或想天主棄絕冷淡等，以激發我願行之心。云云。默想者，細想此故，則其德堅而不搖，可久可常而不失。凡遇他題，亦可類推。

四、自昔至今，如何行法。○至此宜問我良心，自昔至今，如何行此實理。我若善行之，則謝主大恩。若未善行，則悔恨羞愧，定志將來。若視此實理，我已善守，不可過信。因我私愛，及我小見，易受其欺耳。

我若視我有些德行，我心便覺逞快，凡初學者尤甚。在默道中，見有些光照，明見些實理緣故等，雖未有修此德之機，卽信果有此道，不知離道遠甚，因而靈魂亦受其大害。是以我當常申謙遜羞愧之思，常若未行此道，卽或行之，從未善行，從未符主聖寵云云。茲亦當以各端機會，藉知我所有之德行，并所有之過犯。人若自問於己曰：我昔曾輕世否？我今欲輕世否？卽或能曰：我今輕世，然當細詢之曰：人若卑賤我，輕藐我，嗤笑我，薄待我，訟我，過而責我失，我心何如？恐覺滿心世俗，貪尊貪貴，

而習成驕傲矣。倘我所行之事，隨心適意，我將何如。倘人讚我、稱許我善，我心何如。我若當此機會，仍覺歡心愜意，足証我未輕世。至論肉身之安居逸樂，世俗之富貴功名，生平之德行過惡，亦當如是細詢。我若混通問我，便覺我已去惡，我已行善，而細詢之下，卽覺其非然矣。故我自詢時當求之益，卽於天主臺前，真實認己、自謙自責、自訟己過。五、自今而後，我將何爲。○於此當預究將行之善，而激發性情。又當漸次自詢、首詢事之愈難而迭至者。另詢今日將至、或能至之事，而於此事按此

實理、我將何爲。再思行此之故、俾欲司頓發寬宏之量、而克勝諸艱、至論此問之表式、前已講之明矣、今故不再。

六、推我欲行此事、當去何阻、當用何法。○默想者、當思自昔至今、何者阻我守此真道。自今而後、何者助我守道之法。至論此阻此法、甚難講究。因題目之各別、人性之不同、而其阻其法、亦不能無異。是以每人當細想此罪之緣由、此失之機會、於是避此機會、絕此緣由。然有多罪、從我惡習而來者、除不潔之罪、雖當遠避機會、然不若慎防自己、克

勝私情爲要。如忿怒者，不宜想此人。此事阻我，保  
存良善，而定絕此人。此事宜思我有惡習，此阻定  
屬在我，故我當克己以勝之。再者，修德之阻，約略  
有三：驕傲、安逸、分心。而相反此阻者，亦有三法，卽  
謙遜、克己、束心，是也。略而言之，另有他法，卽記天  
主在監，敬念誦句，記憶默想中所知之故，并於機  
會未來之先，謹防己心。云云。凡此皆可歸於謙遜、  
克己、束心三法。凡默想者，當嚴行查察，并求主佑，  
光照己靈，俾知何者爲當去之阻，何者爲可用之  
法。若果有修行之實願，則天主聖佑，必來光照。長

上與聽告之司鐸，必與之以善策。信德燭照之妙理，必訓之以大道。默想者，因此六問，或六問中，略舉三四，而運用明司，由一理而進推他理，則默想之資，自不缺少矣。

三、何如習用欲司。

欲司之職有二。一、發性情。二、定志向。默想之本，全在於此。二者缺一，便非默想。

一、欲司首當激發性情，或動以作聖之思，或動以修德之願。默想時，誠能屢發此情，則默想誠爲祈禱。蓋聖寵與神愛之火，本當灼熱我心，而於默想

中，正因內念，如薪之焚，而得灼熱矣。達味聖王云，我於默想時，我心頓發厥火。若想主工之奇妙，則發奇異之情。若記天主之宏恩，則生讚謝愛慕之情。若念天主之義怒，天主之顯罰，則生畏懼之情。悉依默想之資，而勃發性情。倘默想者，身居罪過，及諸患難中，不得不生謙遜、羞愧、痛悔、求救等情。若云激發此情之法，不必美言巧語，因情非舌生，從心所發故也。且與主周旋，不若與人交接，必言以達意也。主謂徒曰：爾等祈禱，不必多言。如異教者，思多言，乃得所求。似此一言，大合默想之旨。世

有多人，以美言巧語，爲激情之法，與主互言，如與人談，謬矣。聖奧斯定曰，祈禱成之以言語，不如成之以嘆息。要知達味聖咏，及他聖經所云，我等呼號主，非口出之呼號，乃心中所發之熱情。故吾儕不必勞心費力，尋求言語，以發性情。因止此一心，良可見情耳。我果知言可助情，然誠朴簡略之言，苟懷之愈久，念之愈熟，亦足以發，何庸多言巧語爲哉。倘有聖經之言語，教會之經文，聖人之成句，既能發人熱愛，悅樂主心，用之甚善。我今略講一二，以爲準則。

或想天主之恩，以動報謝之情，則可用達味之言曰：天主賜我多恩，我將何以報謝。卽以此言默會於心，曰：我何人斯，天主爲誰，而賜我多恩，我將何以報謝。賜我多恩之大主，再思天主之恩，如是浩大，則不難屢發性情，屢向天主曰：天主，賜我多恩，我將何以報謝。或以聖祖亞各之言曰：主，我不足受爾之矜憐。卽此一語，可以認己之卑賤，不足以當大主之回顧，并認己之無能，卽天主之微恩，猶不足以報謝。故曰：不足以受爾之矜憐。其餘經言，亦可取用。倘無他語，可曰：吁，吾天主，我感謝爾。但

從心所發，方爲報謝之情，因天主願心，不願言耳。  
○倘欲想己卑賤，以激發謙遜之情，則可云，吁，吾主，我實在爾臺前，不足受爾之憐視。卽以此言再三尋繹，且思不足受主憐視之故，而久懷謙遜之情，亦可以聖祖依納爵之言言曰：我爲何物。論我身，爲穢物之囊，污虫之食。論我靈，如臭穢之毒瘡，罪膿所出，并出而未止。而此臭穢之物，主之聖目，亦常垂顧。或以聖若望之言言曰：我實可憐，窮獨，心迷，無功之人。或云，噫，我何卑賤可惡之人。凡此之言，皆可激我謙遜之情。是以不必勞心修詞，惟

心中尋繹此意足矣。

至論簡易之經文言語，在在可得以激動性情。況各人可以祈禱中所得之善意，善念再三思想，以動性情，較他人之言語，更爲有效。蓋人之地位不同，所好不同，而所以激動性情者，亦自不同。人若熱心誦經，善念聖書，必易得動情之端，而於默想時，可三反也。諸聖之表，足以証此。按聖祖依納爵之意，此間有一事，確宜謹守。凡遇動情之端，急宜謹守，不當卽思他端，并以此情進思之，以足我心之欲，如發謙遜，及認己卑賤之善。

情當如是久思之曰，我實在主臺前，不足受主憐  
視云云。俾爾之微賤如在目前，而灼熱此情也。如  
是默想半時，雖別無所爲，而默想已甚善矣。若爾  
默想時，覺無熱情，可想別端。但此情非係謙己自  
下之事，如忻愉、依恃等情，本屬聖善，然易於欺己，  
故不可久留，致受枉費時刻之害。總之，凡遇此情，  
質諸神師，更爲妥適。  
當知上文所言默想時，該常發性情，不特於用明  
司時，亦當於用記司時。因發性情一端，無處不宜。  
倘遵循次序，而用二司，自宜發此性情。故於默想

之初，如前所云，至少該發信德。即深心自念曰，我信，因信德已訓我矣。或曰，吁，永遠之真實，我信，因爾所言。或曰，主，我信，因爾所言誠實，非如世人之言。天地可毀，爾言不能不行。末後一法，凡默想耶穌及聖經之言，用之最妙。

二、欲司不特用之以發聖情，亦當用之以定善志，非然者，不足以得默想之向。因此向不特在默禱半時，要在洗罪潔靈，遷善修德，堅志事主，勝難去誘，善守本分等事。然此非善定志向，斷不能成。蓋此事如上文所言，甚爲緊要。今恃上主聖佑，略講

數則。

一、凡定志向，當在尋思實理之後，即上章所謂按此實理，我將何爲，當去何阻，當用何法也。此時正當定志，因尋求默想之益，惟此時爲最耳。再者，此時雖本屬定志之候，然於他時，略定當行當避之事，未始不可。夫所定之志，當與上章六問相符，當在題之每端。倘一端中有多實理，所問幾何，定志亦當幾何。見後準則，事易通曉。

二、所定志向，當屬於能行，爲改惡修成，誠爲有效者。故所定之志，不當只屬微善。如默想死候，卽定

志曰，我定志每日爲臨終者，念在天，亞物，或定每日向聖母念某經，賜我善終之恩。如此志向，善則善矣，然止此未足。必該曰，爲得善終，我今定志，避去某罪某失，務立某德某功，且何如改此惡習等。如此志向，卽謂屬於能行。

三、所定志向，當專於特一，不可混通。如上章第二問，與第四問所云，推按此理，有何實行，我至今如何行法，甚爲合宜。凡定志專于特一，別有二式。一、此事本屬特一，二、宜於混通中，定行特一之事。譬我定志忍受諸艱，此乃混通之志，如非甚熱心人，

無大效驗。故以混通之志，作爲特一，或定曰，我在某機會，易於忿怒，我今定志忍受。或曰，凡遇逆意之端，卽想該受之地獄。想逆意之苦，比地獄之苦，尙爲輕微。或曰，爲愛釘死耶穌，我該忍受此苦。此皆爲特一之志，頗爲美善。若以上二志，并作爲特一之志，又爲最美。如曰，我在某機會，定志忍受。并思此苦，較我該受之地獄，尙爲輕微等。如此，爾將有守志之法矣。

四、所定之志，宜在當境，曾於上章第五問，我將何爲見之。此蓋言我所定之志，不當係太遠之時，如

初學與會中讀書之後生，不可定曰，我若將爲司鐸，必行此行。彼因如此志向，大抵無益，并能有害。故所定之志，宜在當境，或在近事。五、又宜每日定志，今日改何毛病，或修何德行。此蓋善查良心，及願改過犯，與長上所告之過失，行之易易。不拘何人，若果有心改過，自有知過之法。且諸默想，不論何等題目，皆足爲改過之方。或想天主之愛，或想天主之罰，或想耶穌苦難光榮，或想自己所犯之罪，或想諸聖所立之德，皆可以之絕滅諸過。我若爲罪所迫，難於事主，急宜以默想

中所定之志，助我不及，如以戰具禦敵，以得全勝。如此，可見默想與私省之資，屢宜相合，而默想之工，可助私省之工矣。

六、所定之志，當依極堅之故。故慎行上章所云，推我行此理，有何緣故一問者，可得如是志向。不然，偶見一事當爲，卽定志前行，心之爽快，果屬可嘉，然亦謬矣。真如築室沙場，無堅固之基，一遇艱難之事，誘感之風，傾覆無遺。故志向宜堅，并基於永遠之真理。卽以明悟，通達當行當避之故，或爲緊要，或爲裨益，或爲相宜云云。如此之故，不特推想

一二次，當屢次尋繹爲要。倘所定之志，於我大有關係，如去傲行謙，與除去習行之罪過，或修我更  
要之德行，最宜推求其故。屢次推求之後，其故深  
入於心。若再加以實行，則德之善習成矣。  
七、所定之志，該係謙遜，不恃己力。不然，便難守此  
志向。曾有多人，既定真實志向，而欲真心事主，然  
終不能守，其故何哉。不謙故也。因默想時，想我當  
此境，定欲如是行，且明知行此之故。然於暗中，妄  
恃己力，想己力必能行，是一若不能不行者。然及  
至一遇事機，大謬不然，諸志盡灰矣。推其故，非因

志向不堅不實，實因志向非謙，妄恃己力，而公義  
慈善之主，因之抑我傲也。是以定志時，當懼我之  
力弱，不克有終，而謙己求主，全靠主寵助佑。又求  
聖母瑪利亞，主保聖人，護守天神等，轉求天主賜  
佑。曰：吁，吾天主，我今定志，欲如是行。○主，爾若不佑我，  
我無能爲，我已明知我有罪過，不克常持余志。○  
主，我望爾永不負缺。求爾聖寵助我，并與我守志  
之機。○主，求爾賜我，記憶爾聖寵所迪之真實。○  
主，我今求爾，堅固我願。○吁，主，扶佑我，因爾聖名，

及耶穌基利斯督之功。或云，因耶穌基利斯督之寶血。○主，因爾聖心，我懇求爾。○吁，眾主保聖人，俱來助我。○吁，至聖童貞天主聖母，我之慈母，爾以極大仁慈，常垂眷顧，爾今助我，并爲我轉求天主。○聖護守天神，訓我心，速來助我。云云。凡當力弱怠倦時，最宜習用此法。再者，若愛欲怠於所定之志，更宜發奮，力驅魔誘，忍受諸艱，并以動心之事，策我怠倦。更宜熱心求主，俾我心向上，不墮於地。

第三分默想末工

默想畢時，習念在天，亞物一遍。但今非特講論此工，且講論此工以前之事。

束提

一、默想者。既於默想中，定多志向，當默想畢時，再宜束提，而重加定之。此雖默想以後，行之亦可，然不若此時行之爲愈。至論此時之益，即使默想畢時，更加熱愛也。吾儕不幸，屢當更發熱愛之時，反以冷淡乘之。故默工畢時，題目卽泯沒矣。而欲補此缺，當以束提之工繼之。

二、念在天、亞物經前、宜誦祝言。或向天主、或向耶穌、或向聖母、或向聖人、悉照默想題目。

### 祝言

一、祝言不必多言巧語。如上文激發性情中所云、心誦情誦足矣。

二、當求天主賜佑、俾我臨時克守志向。

三、此時亦可他求、如當境之要務、或爲本身、或爲長上、或爲他人等。

四、不必專念在天、亞物。按聖依納爵之意、亦可敬誦他經。且念在天亞物經中、亦可習念向耶穌聖

靈誦。若默想耶穌行實，此經必宜用之。○若默想天主聖神，則念造有聖神，請降顧我，或念伏祈聖神降臨誦。○若默想天主之恩，則念吾儕讚頌天主。○若默想聖人行實，則念本聖人祝文。但習加在天亞物。

五、此經倘有多端，則可雜祝言中。聖依納爵屢用是法，即念向耶穌聖靈誦，并在天亞物等經。一、祈求聖母，轉求聖子，賜我聖寵，則繼念亞物。二、求耶穌仁慈，作我中保，求聖父賜我恩寵，則繼念向耶穌聖靈誦。三、求天主聖父，因吾主耶穌之功，准我

所求，則念天主經。如是，默想完結。  
默想完結後，該謹敬而起，并該謹避分心。若速宜  
出外，當恪恭端正，不致默想之益立時散失。

默想徹工要規

按聖依納爵之意，默想畢後，該行省察，即所謂覆想也。此爲學習默想之技，與收默想之益者，不特甚爲有益，且甚爲緊要。有修士久居修會，日行默想，而仍不知默想之技者，何哉？因其不行默想，或行之不善耳。又有日行默想，推想永遠之真實，定多進善之志向，而其心常居嚮有之惡習，嚮有之過犯，慣因不行覆想之故。吾儕該知聖依納爵所定善行默想之法，皆爲有益之規。若鎖鍊共相聯貫，或缺一圈，或斷一圈，便成無用，或不可多用。故

吾儕當以此意及早銘刻我心。凡默想畢後，不可缺覆想之工。倘或默想畢後，不能即行覆想，當於他時，可廢別項善工，而補覆想之工。按聖依納爵之意，覆想雖獨係省察默工，然亦不可無括要之工。故茲論省察及括要二工。

### 一省察

默想畢後，即省察默想前工，并默想正工，如何行法。

一、省察默想前工。昨晚會留心，或聽，或看，默想題目否。以後曾靜斂否。臥後未睡前，重記默想題目。

否。清晨睡醒，弗想雜念，即記默想題目否。洗面往來時，循題旨激發性情否。近默想時，心安靜否。適默想前，重記默想題目否。曾站立片時，想天主教前，鑒我將行何事否。此乃省察默想前工之大略。二、省察默想正工。而正工中，有初、繼、終、三工。一、省察默想初工。如念豫經，恭敬，小心，熱心否。前導行否。默想中，倘有故事，畧記否。行定像，如身歷其境否。特求天主光照，并加特一聖寵否。二、省察默想繼工。如會善用靈魂三司否。會用記司，記憶題旨，且發信德否。會用明司，想我依此題，當思何事否。

曾細想按此理，有何實行否。曾細想合宜，裨益欣慰，便易緊要等緣故否。曾細想自昔至今，如何行法否。曾細想自今而後，當行何事否。曾細想有何阻該去，何法該用否。曾用欲司，激發性情否。曾堅定進善修成之志否。斯志屬於能行，專於特一，在於當境，倚於實理否。曾爲定志，謙遜求佑否。曾克去分心，毫不順從否。曾勇克厭怠之心，絕不顧視否。心馳外務時，曾重設定像否。云云。

三省察默想終工。如念祝言，曾熱心求聖寵否。默想完時，所有之怠倦，曾勇去否。曾加恭敬爲結否。

自始至終，曾符主寵否。心曾善用否。身之動靜，曾照要景否。內外曾恭敬否。無要故，或間斷，或減少，默工否。若有要故，間斷默工，曾心不外馳否。云。云。凡當省之目，尚有多端。今未盡述。然省察默工者，毋以事之煩多，而生畏懼。因明知默想之道者，易於查察。不過按默想預備，默想初，繼終，三工，而尋求其失而已。

聖依納爵曰，省察默工之後，覺默工行之未善，該尋求不善之故，并痛悔前失，而立志改遷。至論其故，按以上所言而行，易於尋獲。若不能尋獲其故，

當思默想遠備何如。日中何如收心。何如守規。何如潔淨。何如克苦等以知之。蓋天主屢以不善默想之害。爲罰默想外所犯之過失。且以善行默想之恩。爲賞默想外所行之善事。若果不明默想所以不善之故。宜發謙遜之情。并察其所以不明之故。然當翕合主旨。不可過於煩慮。再者。當慎守聖依納爵之訓。以痛悔改遷之志。尋求其故。聖人如是言者。俾我因此省察。得善行默想之道。是以我若日守聖人之訓。賴主聖寵。必獲默想之技。聖依納爵又云。若我默想果善。即宜感謝天主。定志以

後，常按默想之規。

## 二括要

在省察時，勤行括要之工。即心內總記默想全局，第一端定志是何，第二端是何，第三端是何，循序以究其失。且重記每端中，所推之行事是何，以何故爲證，發何性情，定何志向，有何特照，知何真理。且有何真理，或言語，或緣故，較平日更感己心。有則總記之，體味之，細嚼之。且以後屢次記之，味之，嚼之。默想中所定之志，堅定之。倘能預見行志之機，即定志按時而行。終以片時，求主加佑，俾克守。

所定之志。○行此數事，照常不須一刻，因聖依納爵有云，大約一刻足矣。但或不用半刻，或十分，只用二三分時，是必不足。○此工凡專務進修者，以己身歷其益，故必盡力行之。蓋此工用以收默想之益，不行此工者，其益盡廢。且屢次省察默工內，得默想中未得之神味。倘默想中，或由己過，或無己過，而心冷無味，并無善願善志。則於默想外，以省察默工補之。一如默想中，堅定志向，但耳聞目見，不若心試之爲愈也。噫，妙矣。天主之慈善，出人意念。見人稍盡其心，即加以聖佑，格其靈，提其心。

俾日竭其力，而愈受主寵。省察默工之外，尙有二事，乃專務修成者，用以踐所定之志。其一，乃擇一誦句，合於默想題目，并合所定之志者，日中屢次念之，俾重記默想，及所定之志。且以默想中所定之志，作爲私省察之資，自覺益靈不少矣。吾儕屢次不守定志，都因昧棄聖光所照之真理，故以此爲保守聖光之法。蓋自古聖人，從何而聖，無非常存真理之光，并依主佑，常隨真理，以立行耳。其二，即撮錄聖光志向。若但錄志向，而不錄定志之故，則不足以迫我遵守。是以當錄聖光，即灼知之真

理、寵照與善念，及動我定志之故，以後屢次念之，俾克誠心遵守。然撮錄當明簡，不可長篇累牘，亦不必盡錄定志。惟錄其尤者，并非日至之事。因日常之行爲缺失，筆之於書，不若隨時隨機，見之於行事。○再者，每年避靜時，錄之更妙。因此時，不特預料一二日之行事，且當預料或一年，或終身之大事，故耳。

今無他端，更宜陳述，惟再叙小引之言而已。誠以默想之技，爲成聖之學。此學基於人道之美，不若基於聖神之寵佑，與良善之意願。故此默想之規，

知之雖善，然無進修之實願，而遵守之，已爲無益。即有進修之實願，而遵守此規，倘無聖神寵佑，導引於內，亦爲無益，因此惟主工，非人事耳。然不可疑無窮慈善之主，不來扶助。因此進修之實願，即爲天主之恩，是以我當竭力，依主寵佑，屢求天主，曰：主，訓我祈禱，導我默想，給我默禱之恩，并賜我由是而得諸美。此蓋無窮之寶庫，得而用之，可受主愛。

2.143

15