

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

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，如狼醜狼惡之妖怪。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。

默想正則終

2.143

15