

2 ✓  
264318

EXAMEN

CONSCIENTIÆ

AD USUM

SEMINARIORUM

---

省 察 神 工

修 道 院 適 用

---

北京西什庫天主堂遣使會印書館印

EXAMEN  
CONSCIENTIÆ

AD USUM  
SEMINARIORUM

---

省 察 神 工

修 道 院 適 用



北京西什庫天主堂遣使會印書館印

**IMPRIMATUR**

† **P. MONTAIGNE C. M.**

*Vic. Ap.*

**Pekini 30 junii 1941**

## 省察神工

---

### 弁言

省察爲成全自己是必該做的神工。按聖依納爵的意見，人若願意善德前進，寧可減少默想的時間，不可忽畧省察的工夫。就連沒有超性知識的外教人，也都明白，爲造就個人的品行，到個聖賢的地步，非用省察的工夫不可。所以凡是修會修道院，都定了省察的規矩，並且還是大衆共同的去做，以免忽畧輕視的毛病。

我編輯這本書的用意，是爲相幫修士妥當做省察的神工。按着修道院中的光景，把該守的規矩，該行的神工，該盡的本分，該修的德行，該改的毛病，列爲省察的題目，原是有則改之，無則加勉的意思。

這本書的大意，是從德樂松神父的名著，抄襲出來的；不過有些截長補短，因勢置宜的地方。懇求天主，降福這本書，並賞賜用這本書的人，都能得着省察神工的寔效，是乃編者的切望。

遣使會吳司鐸 著

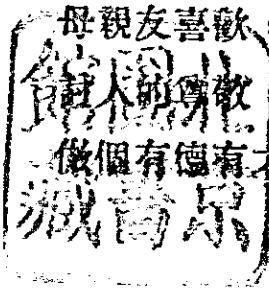


## 第一題進修道院該有的意向

設想：聖教會設立修道院，是為栽培神職界的人才，使有志傳教的修士，得受聖教會完備的教育，好能修德前進，將來做教友們的師表。所以凡是進了修道院的人，都該有光榮天主，熱切救人的志願，勉力修德前進，研究要緊學問。

省察：我們該仔細查考，究竟為什麼進了修道院？果然有個熱切光榮天主救人靈魂的志願麼？對於改正自己的毛病，成全自己的德行，有個努力的精神麼？為聖神父要緊的學問，該有的知識，也細心研究麼？我們離開了繁華的世俗，進了修道院，果然是為度個更聖善更純全的生活麼？不是因着觀情願面，怕父母親友不喜歡，纔進了修道院麼？不是因着在修道院的生活比在世俗場中，更覺安閒自在，或是容易找個出路，纔起意修道麼？修道院本是以培養道德為前題，研究學問尚在其次；我們不是輕重顛倒，拿着求學問長知識當做一件大事，改毛病修德行反到不大注意麼？我們該審問自己的良心，究竟為什麼進了修道院？

定志：吾主耶穌，進修道院的召叫，原是你賞的一種特恩，惟獨有純正的意向，專為光榮天主，救人靈魂的人，纔當得起領受。求你正我的意向，教我進修道院，不是為叫父母親友喜歡，不是單為求學問，不是為圖安閒自在，不是為不是為找維持生活的出路；是為成全我自己，做個有德有才的好修士，滿全你賞我聖召的希望。



## 第二題在修道院該有的精神

· 設想：吾主耶穌是義德的太陽，他的年齡越大，智德越增，在天主台前及衆人面前，也越顯着可愛；這正是我們在修道院，該效法的表樣。我們必該有個努力前進的精神，改正我們的毛病，壓伏我們的私慾，好能日進於德。

省察：我們該仔細查考，我們沒有失掉了修道的精神，反受偏情的支配麼？我們的精神，不該同世俗人一樣，常該歸向天主；世俗人沉溺於世俗中，所以喜愛世俗事。我們不是還有喜愛世俗的習氣麼？沒有一種個別另樣的性情麼？行動坐臥常帶着一種古怪的樣子，和別人不一律，原是我們該極力躲避的。沒有孩子的脾氣麼？當着長上的面前，就老寔；背着長上就輕佻麼？沒有好談諧的毛病麼？拿着別人的言語行爲來取笑，這是相反愛德的大毛病。沒有好批評人的毛病麼？沒有交結朋黨的毛病麼？沒有埋怨長上講說別人毀謗規矩的毛病麼？聖們人都說：這類的毛病，是修道院中的瘟疫，與好修士的精神，大相反，是做好修士的萬不可有的。

定志：吾主耶穌，除了你誰能使我們生於罪污之中的人，變爲清潔的呢！只有你至聖的心神，能剋制拔除我們這些向惡的習慣。求你變化我們的心，如同你的聖心一樣；遠離偏情的拉扯，常懷勉力前進的精神；我今痛悔已往的過失，盼望因你寵佑的相幫，度個聖善的新生活，我修道的年數越多，前進的越快，也越知道愛天主愛人纔好！

## 第三題在修道院該專務齊全

設想：聖經上教訓人說：你們該是齊全的。這句聖訓是向一總奉教人說的，那末我們做修士的，將來要做人衆的師表，豈不更該是齊全的麼？聖經上又說：你們該是世上的光，世上的鹽；這都是教訓我們，先該齊全自己的意思。

省察：我們住在修道院裡，對於修道士的名稱，就是專務齊全自己的責任，有什麼感想？果然常是記念不忘的思想這個責任麼？修道院原是栽培聖德的地方，天主把我們安置在這裡，我們結了什麼聖德的效果呢？我們果然剋制偏情，改正舊日的惡習慣麼？果然是脫去了舊人，穿上新人了麼？魔鬼屢次仍拿貪戀世俗的惡情，擾亂我們的心，叫我們無心勉力前進，我們極力敵擋魔鬼這些魔計沒有？我們沒有拿着修理靈魂不當事，不肯下克己的工夫麼？我們不是以爲不犯大罪，不失落天主的寵愛，就足彀了，不必拘拘束束的努力麼？難道我們以爲住在修道院裡，有個修道士的名稱，就算是齊全的人了麼？

定志：吾主耶穌，求你賞我們神光，使我們明白，這個清靜的修道院，原是練習德行的地方；不是修道院能教我們成聖人，却是我們該教他成個聖地。修道院的好歹，全在我們身上，我們若勉力齊全自己，多開聖德的鮮花，多結善功的美果，這修道院便蒙你的降福，爲你有光榮，爲人是好表樣，爲我們自己纔是個安樂的地堂。



## 第四題該看重規矩

**設想：**吾主耶穌說：我的飲食我的喜樂，就是承行聖父的意旨；凡是聖父所喜悅的，我就常常全做。修道院的規矩，就是天主聖意的表示；聖經上說：聽命比祭祀強；我們若輕忽規矩，不拘做什麼善事，也不能悅樂天主。

**省察：**我們對於修道院的規矩是怎麼樣？沒有拿着規矩不當事，以為這些細小的規矩，沒有大關係麼？沒有拿着怕犯規矩當做小心眼，當做太拘泥麼？有幾條小規矩，為成全自己有很大的相幫，我們沒有隨便忽畧不注意麼？因着懈怠的毛病，不是有多少次拿着規矩當囉唆，以為白費事；甚致於在言語中，妄加批評，還敢譏笑勉力全守規矩的人麼？修道院的規矩，就是天主聖意的表示，我們也是這樣想麼？在小事上有個聽命的犧牲，比隨自己的意思辦大事強的多，我們相信這個理麼？規矩的約束，就是一座堅固的敵樓，保護我們不受三仇的謀害，我們明白這個理麼？不拘什麼規矩，犯了就不能沒有罪，因為是違背天主的聖意，我們知道麼？

**定志：**吾主耶穌，你在聖經上教訓我們說：在小事不好的，在大事上必定也好不了。修道院中這些小規矩我若守不好，將來怎麼能辦你委派我的大事呢？如今大家同居共處，非守規矩不得安靜；我若疎忽規矩，為別人必然是個壞表樣，這是多麼教你厭惡的事呢？求你賞我認明規矩，都是你指示定的，我守規矩就是承行你的聖意。

## 第五題守規矩該忠信

設想：吾主耶穌原是立定法律的真天主，在世的時候，甘心情願屈服自己的尊嚴，全守各樣的規矩，總不肯忽畧一條，法律上的一筆一畫，全都踐諸寔行了。這是教訓我們，守規矩該忠信，常存一個服從規矩的精神。

省察：我們守規矩忠信不忠信？沒有因着個人的過失，忽畧幾條規矩麼？果然不拘什麼時候，不拘什麼地方，不拘當着什麼人，常是一樣的守規矩麼？沒有找個緣故，借個機會，就想不受規矩的約束麼？我們守規矩，是爲悅樂天主，是爲叫人看呢？幾時有個正當的緣故，不能守一條規矩，我們求了長上的許可沒有？因着意外的事，悞了規矩所命的事，勉力補上沒有？爲練習守規矩的忠信，每日省察的時候，仔細查考一天所有的過失沒有？守規矩有不忠信的地方，果然定了堅固的志向，要勉力改正沒有？素常對規矩有許多不忠信的地方，也曾把這些情形，告訴神師，求他指引沒有？神師囑咐的事情，都勉力遵行了麼？

定志：吾主耶穌，你給我們立了忠信守規矩的表樣，原是爲教我們勉力效法；我若常想你的表樣，自然就勇敢敢的謹守規矩；規矩所命的事，雖是很微小，我也要看成很重要，很有關係的事了。我多少次輕忽了規矩，都是因爲失掉了超性的思想，忘了規矩所命就是你聖意的表示，守規矩正是承行你的聖意。求你相幫我，謹守修道院中一總的規矩。

## 第六題守規矩該仔細

設想：吾主耶穌在世時，承行天主聖父的聖意，完全是按着天主聖父所指定的時候，樣式，地方；若是聖父指定的時候未到，耶穌什麼也不肯做。故此在他顯頭一個聖跡以前，聖母雖然求他，他却說：我的時候還沒有到。

省察：我們不拘做什麼，也都是按着規矩指定的時候麼？有該說話的時候，有該緘默的時候，我們都仔細遵守麼？果然一到了時候，立刻就停止所做的，效法聖人們，一字未寫完，放下就走麼？或是近堂，或是上課，或是不拘做什麼，一聽見鐘聲，立刻就去麼？早晨起來，就立刻下床，沒有就合懶惰不愛起麼？素常一切的行爲，都是按着規矩指定的地方做的麼？我們沒有在不該說話的地方，說過話，不該散心的地方，散過心麼？衆人都在院裡，我們沒有離開衆人，自己往別處去麼？大家一律的行爲，我們沒有什麼古怪的情形麼？讀書寫字，或是不拘做什麼，都是按着長上指數的樣式麼？在聖堂，在飯廳，在寢室，都合乎端正的樣式麼？

定志：吾主耶穌，求你賞我勇敢，好能剋制我自由自便的毛病。多少次我的言語行爲，不合規矩所定的時候地方；這個自由自便，教我有了多少的過失，丟了多少的功勞！古經上說：不耽悞工夫的人，纔是有福的。我若能時時處處，按着規矩的指定，仔細做當下該做的事；那末這一天以內，一切的行爲，都有了超性的功勞了！

## 第七題守規矩該熱切

設想：吾主耶穌在世時，為承行天主聖父的意旨，有很大的心火；常用聖咏上的話向天主聖父說：請看我來了，專為承行你的聖意。我們也該勉力長養我們承行天主聖意的心火，把天主藉着規矩命我們的事熱切去遵行。

省察：我們對於規矩有什麼樣的心情？果然有個熱切遵守的心火麼？沒有嫌規矩囉唆麻煩麼？不是總以為，若免了規矩的約束，自由隨便，纔覺着痛快麼？我們抱怨過規矩管束沒有？不是有時候因為不服規矩的約束，教我們心裡煩悶不快麼？我們缺少熱切的心腸，對於守規矩太敷衍，招的別人也輕視規矩了沒有？恐怕我們守規矩，只是為圖人看重，或是為免長上的責斥，並沒有為悅樂天主的心吧！聖人們在世同我們守的是一樣的規矩；他們却以守規矩為樂事，就在規矩所命的事上，熱切光榮了天主，成全了自己的德行；他們做得來的事，我們為什麼不勉力去做呢？最可惡的是內裡沒有熱心的寔際，表面却裝個假善人，我們不是這樣麼？

定志：吾主耶穌，你喜愛的是以心神以真寔事奉你的人；你不看人表面的行為，但看人的心。求你賞我有個真寔熱切愛慕你的心情，教我的行為，總是誠於中形於外，沒有欺詐的毛病；我若充滿了愛你的真情，便沒有遵守不了的規矩，因為你加給我的軛，是甘飴的，你吩咐我的責任，是輕爽的。

## 第八題不守規矩的推辭

設想：吾主耶穌爲愛我們的緣故，在一總的事上安心聽命，總沒有用過例外的寬免；吾主耶穌本是天地的主宰，天主的聖子，却將自己屈服於每瑟的法律，古教的規矩以下；這樣聽命的表樣，爲那想法找推辭的人，真是極大的教訓。

省察：我們果然全守各樣的規矩麼？沒有求過例外的寬免麼？不是有多少次，因着一個不充足的理由，一個不值得的緣故，就想求寬免麼？沒有因着在修道院住的年月多，資格比別人老，就想該得例外的寬免麼？沒有想該守緘默，不吃零食，不同僕役談話，是初進修道院的人該守的規矩；至論我們修道多年的人，可以從寬不守麼？其寔，我們既是修道多年，更該在守規矩上現出齊全來纔對！沒有因天資好，程度高，就想規矩所指定的工課，可以隨便不做麼？沒有拿着頭疼腦熱的小病，當做極充足的理由，不求長上的許可，便自動的不守公規了麼？看見別人謹慎小心，好守規矩，有事必先求寬免，我們不是說他太小心眼了麼？

定志：吾主耶穌，我如今看見你全守各樣規矩的表樣，就知道你不願意我在守規矩上，常有例外的行爲。求你相幫我，剋制懶惰驕傲的毛病，勉力全守規矩，無大緣故，不用例外的寬免；一來，因爲全守各樣規矩，是成全自己最簡便的法子；二來，免得給別人，在守規矩上，立不好的表樣。聖厄我畧說：按規矩生活，便是活於天主。

## 第九題做事該經心

設想：天主全能全知全善，安排萬物都叫他們齊全美好；造生微小的物件，和造生偉大的物件，沒有什麼分別，都爲顯自己的光榮。聖奧思定說：天主在天上造了天神，在地下造了蟲蟻；造天神天主也不顯着大，造蟲蟻也不顯着小。

省察：我們該專務齊全，教我們的行爲也都是圓滿無缺的。爲教我們的行爲齊全有價值，要緊在我們心中得有天主的寵愛。我們是在有寵愛的地步上做事不是？按超性學士們的意見，沒有寵愛的人，不拘做什麼事，都立不了超性的功勞；爲教我們的工作，在天主台前都有價值，我們勉力保存天主的寵愛沒有？不但小罪，就是不拘什麼過失，都能減少我們行爲的價值，我們用心躲避了沒有？我們素常做事經心不經心？是爲光榮天主不是？做事不經心，如同機械式一般的出於習慣，是愚魯人的通病，我們勉力躲避了沒有？沒有了草敷衍，彷彿替別人做事一樣麼？做事以前求天主指示，做事當時求天事相幫，做完了事獻給天主；我們這樣辦麼？

定志：吾主天主，我們現世的齊全，死時的安樂，永遠的賞報，既然全在做事的經心上，求你賞我做事總不敷衍，常在寵愛的地步上行動，使我的大小工作，都能加增你的光榮，積償我的功勞。可惜許多次在素常的行爲上，習慣成了自然，毫無意識的去做，白受了辛苦，沒有立成功勞！往後不拘做什麼，我要經心在意的做，當做獻給你的馨香祭品。

## 第十題作事該有爲頭

設想：吾主耶穌在世時，全心翕合天主聖意，在思言行爲上，總沒有違背過天主的誠命，時時處處，常是爲天主的光榮做事。他常說：我不我個人的光榮，但光榮打發我來的聖父；凡是聖父所喜悅的事，我必全做。

省察：我們做事果然有好教友該有的爲頭麼？天主本是萬事萬物的原始，也是萬事萬物的歸向，我們果然把一切的行爲，都獻給天主了麼？人做事不但爲頭不正，不能獻給天主，就連沒有爲頭，或是無可無不可的樣子做的事，也不能算是爲天主做的；這端道理我們仔細思想過沒有？我們做事有時候，是爲找自己的光榮，是爲圖別人的讚美；這樣的思想，我們勉力剋制了沒有？我們良心不安，不是從做事爲頭不正來的麼？我們做事雖然很辛勤，但不是爲光榮天主，只因本性喜好做，能有什麼功勞呢？隨個人的私意做事，悞了天主聖意叫我們做的事，不但沒有功勞，反到有了罪過；我們多少次覺着良心不安，不是都因爲這個緣故麼？

定志：吾主天主，人不拘做多麼大的事，即便是捨生致命，若沒有純正的爲頭，你是棄而不顧的；但若爲你的光榮做，事情雖小，你却很看重，也樂意收下。可惜到如今我沒有立下什麼功勞，都是因爲做事爲頭不正的緣故！我若有個爲光榮天主的心，連飲食言談一切的小事，都成了立功勞的機會了。

## 第十一題做事該效法耶穌

設想：仁慈的天主，預先簡定我們有信德的人，做他聖子齊全的肖像；又打發聖子來到世上做我們的表率，是教我們拿他聖子的行爲，當我們行爲的準則。吾主耶穌也親自教訓我們說：我給你們立下了表樣，你們該照樣去做。

省察：在我們的行爲上，果然有同耶穌合作的精神麼？在一切的行爲上，我們果然是仿效耶穌，倚靠耶穌，結合耶穌麼？吾主耶穌的德能寵佑，在我們的行爲上，果然發生了效力麼？我們棄絕了個人的私意，認透了個人的軟弱沒有？我們勉力教我們的行爲，都與耶穌的行爲相似麼？果然常把耶穌的善表擺在眼前，當我們言語行爲的準則麼？我們看一看吾主耶穌表面的行爲：對於天主聖父是多麼熱心！對於世人有多大的愛情！對於個人又是怎麼樣的棄絕自己！我們有耶穌這樣的精神麼？如果我們的思想言語行爲，完全合耶穌的思想言語行爲不一致，我們怎麼能算是耶穌齊全的肖像，怎麼能做耶穌忠實的徒弟呢？

定志：吾主天主，在你聖面前，一切的犧牲祭品，若不仰賴基利斯督，同於基利斯督，在於基利斯督，你絕不肯享受。我們的思言行爲，若不與耶穌的思言行爲相似，也難得你的降福。求你賞我們，做事常有基利斯督的精神，合於基利斯督的功勞，好能悅樂你的聖心，蒙你的享受。吾主天主，有你的寵佑相幫，我們纔能效法耶穌！



## 第十二題做事該用的方法

設想：古經上說：你常在我面前行走，你的行爲自然就是齊全聖善的。天主賞給我們無數的恩寵，還指教我們做事的方法，好能教我們的行爲，都能悅樂天主；可惜我們雖是天主的兒女，只因做事不合天主的聖意，多次得罪了天主！

省察：天主爲指教我們謹慎做事，給我們想了幾個方法；我們果然善用了沒有？第一個方法是常想天主的監臨：我們不拘做什麼，總離不開天主的監視，天主查看我們做事的爲頭，做事的精神，比我們自己知道的更清楚；這端道理我們深信不疑麼？第二個方法是想我們當下做的事，恐怕就是這一生最後的行爲，做的或好或歹，沒有工夫改正了；我們做事果然常防備去見天主麼？第三個方法是想將來要在天主台前，交個清楚賬；天主賞的恩寵，就好似放出的資本一樣，我們若不善用，將來怎麼交這個賬呢？第四個方法是想我們一切的行爲，將來都有相當的賞罰；或受賞升天堂，或受罰下地獄，全在乎我們的行爲好歹；我們仔細思想過麼？

定志：吾主天主，我承認我自己到如今，沒有善用這些做事的方法；我若按着這些善法去做事，我已經成了齊全的聖人了！求你饒恕我的罪過，賞我聖寵，以後勉力善用；別教我因着你的仁慈所指示的方法，反到受你的公義威嚴的審判。聖伯爾納多常提醒自己說：我若要死，這件事該怎麼樣做呢？我也該常這樣提醒我自己。

## 第十三題早晨起床該發的善情

設想：吾主耶穌在世時，情願擔承一切人性需要，如同我們一樣，也要緊安息睡覺；但是耶穌在這一類的事上，也給我們立了奇妙的表樣，他每日早晨起床，很能表現他離開聖父降生爲人的勇敢，及日後從墳墓中復活起來的精神。

省察：早晨醒來我們是怎麼樣？趕緊起床麼？天主在一切的事物中，喜歡收納的是頭一份子；我們果然把這頭一個行爲，做的盡善盡美，獻給天主了麼？果然如同忠信的僕人，一聽主人的呼喚，趕緊就起來麼？沒有就合懶惰，找個小緣故，就不按時候起床麼？我們聽見打起床的鐘，心裡是喜歡，是嫌麻煩呢？我們早晨的頭一個行爲，是獻給天主的不是？頭一個行爲是請聖號，頭一句話是呼耶穌瑪利亞聖名，頭一個思想是把一天的工作獻給天主；我們是這樣做的麼？吾主耶穌一生在世上，就在天主聖父台前，獻出欽崇愛慕感謝奉獻自己，種種的善情，我們每日早晨也勉力，效法耶穌的表樣，發這些善情沒有？

定志：吾主天主，我得了你無數的恩惠，我若不把這起床的頭一個行爲，好好的獻給你，是多麼不知恩，多麼招你不喜歡呢？你既要頭一份，我若不肯給，恐怕這一日內一切的行爲，都不得你的降福了。我如今立定志向，每日到了起床的時候，急速起身，收斂我的心，把一天的行爲，完全獻給你，爲你的光榮，盡我一天的本分。

## 第十四題穿衣服時心中的感想

設想：元祖父母失掉了清潔無罪的衣服，仁慈的天主爲遮蓋他們的羞恥，就賞給他們一件有形衣服；人類犯了罪，賊污了自己靈魂的衣服，天主聖子就用自己的寶血替他們洗滌淨了。肉身要緊穿衣服，靈魂也要緊得有天主的寵愛。

省察：我們穿衣服時，心中有什麼感想？我們想到了衣服的來歷，是因罪惡纔有的麼？我們回想丟了原先清潔無罪的衣服，心中難受不難受？我們明知個人的卑賤，犯了原罪以後，不穿衣服就覺羞耻；那末我們在穿衣服的時候，有個自卑自賤的心沒有？世界上有許多人無衣蔽體，仁慈的天主却賞給我們衣服，我們有個感謝天主的心沒有？我們的衣飾服裝，沒有世俗虛假的樣子，帶着驕傲的氣像麼？我們不是寧願隨世俗請時髦，不肯隨耶穌求樸寔麼？有的人太不要樣，破衣爛裳，不合端正的體統，我們躲避這個毛病沒有？有幾段經，在穿衣服的時候，正可以念，比方：主，求你以聖愛的華服，服我靈魂，以遮蓋我罪的醜陋，我們常念麼？

定志：吾主天主，我多咱纔能脫去舊人，穿上新人呢？我的靈魂若穿上了寵愛的華服，我纔是有福的。我真是可憐至極，屢次拿你賞的恩典用來得罪你，我穿衣服多次失了正經的爲頭，有貪虛光榮假體面的思想；這樣我的肉身雖然穿了衣服，我的靈魂反到赤身露體。更可憐的是我的服裝，不合我的身分，爲別人立了壞表樣！叫世俗人見怪！

## 第十五題 默禱的尊貴

設想：吾主耶穌在世時，時時刻刻常是對越天主，拿着祈禱當他的安息當他的快樂；在他揀選宗徒以前，在他顯聖容以前，及在受難以前，都行了懇切的新禱；又教訓宗徒弟子，該常祈禱，不可間斷；因為祈禱是和天主接近的法子。

省察：我們也有個善行祈禱的習慣麼？祈禱是同天主秘談神交，原是天主特別優待我們，纔許我們同他接近，我們果然拿着祈禱當事麼？我們幾時受誘惑，遭患難，心中憂悶，祈禱本是得神慰神力的源泉，我們趕緊去祈禱麼？到了祈禱的時候，我們果然如同渴鹿奔清泉似的，喜喜歡歡的去麼？祈禱的時候，我們沒有覺厭煩嫌工夫太長麼？除了按規矩該行的祈禱以外，我們也自動的專務祈禱了沒有？幾時悞了公同的祈禱，我們也勉力補行了沒有，聖保祿宗徒教訓我們，一切的行爲都該用祈禱的精神來貫徹，獻給天主，我們果然有這個好習慣麼？有人喜歡閑談，不怕耽悞工夫，反到拿着祈禱，當做耽悞工夫；我們有這種情形沒有？

定志：吾主天主，我該怎麼樣的稱頌你的仁慈呢？你不嫌我的卑賤不堪，不罰我的辜恩負義，反到許我在祈禱中，同你秘談神交；還許給我，求什麼，得什麼！我承認我的軟弱昏愚，不但敵抗不了三仇的攻打，並且還沒有修德前進的精神，全是因為我不專務祈禱的緣故。仁慈天主，求你加增我熱愛你的心火，教我看重這個祈禱的神工。

## 第十六題 默禱的預備

設想：天主願意在默禱中，用寵愛與我們結合，所以命我們該常預備迎接他，凡是盡心預備的，必定因着天主的眷顧心安神樂，得嘗寵愛的甘飴。那沒有預備的，不但得不着這些恩典，反到覺着枯乾無味，嘗不着熱心祈禱的旨趣。

省察：我們素常爲預備祈禱，有什麼準備？果然留神推開一切防礙祈禱的閒事麼？我們盡心清潔我們的良心，壓服我們的偏情，剋制想像中的雜念沒有？果然喜愛靜默寡言，收斂心神麼？每日晚間預備默想的題目，我們仔細看了沒有？沒有打盹睡覺，或是分心走意，忘了聽默想的題目麼？善做默想的規矩，我們也仔細看過沒有？默想中所遇着的難處，都向神師說明，求他指示了沒有？默想以前有三件該做的事：一發信德，信自己在天主台前；二發望德，求天主聖寵的相幫；三發愛德，悔恨自己得罪過天主，我們注意這三件事了沒有？爲能善做默想，該求童貞聖母瑪利亞，及護守天神，主保聖人的相幫，我們求他們替我們轉求了沒有？

定志：吾主天主，人若不盡心預備，就去行默禱的神工，便是大大的得罪你，我在默禱的時候，常覺冷淡懈怠，分心走意，全是因爲不先預備的緣故。當初吾主耶穌祈禱的時候，在聖父台前還顯至深的恭敬，我這塵埃糞土之人，要向至尊無對的天主說話，反到隨隨便便，沒有一點預備，如何使得呢？

## 第十七題默禱的首分

設想：聖保祿宗徒說：天主因着基利斯督，救我們同他和好；又說：願天主因着基利斯督，獲享光榮。我們所受於天主的諸般恩寵，是仰賴基利斯督的功勞，求來的；因為基利斯督，就是我們人類，在天主台前的中保。

省察：默禱的首分是推論，我們怎麼樣做了默禱的推論呢？推論就是在天主台前，把默想的題旨仔細思想一番，用明悟察考，吾主耶穌藉着這個題目，說什麼，做什麼；然後再想我們按着耶穌的表樣，該說什麼，該做什麼。我們素常是這樣推論麼？我們沒有拿着默想題目不當事，以為不用念題目也能默想麼？我們思想題目的時候，果然謙謙遜遜的，求天主聖寵的指示麼？果然有個活潑的信德，從聖經上找教訓麼？果然有個熱切的心神，屢次發出各樣的善情麼？思想了吾主耶穌的言行，果然有個勉力效法的志願麼？吾主耶穌說：我是正路，我是真理，我是生命；不行這條正路，就入歧途，不信這個真理，就要錯誤，不得這個生命，就死亡。

定志：吾主天主，求你在默想中，清潔我的靈魂，光照我的明悟，啟發我的愛欲；好能教我把默想出來的事理，按着你的聖子耶穌的表樣，完全踐諸寔行。可惜我多少次，在默想的時候，却是不思不想，只是分心走意；所以也沒理會你提醒我什麼，你警戒我什麼；白白的行了多年的默想，一點寔在效果沒有得着！求你可憐我，不要再枉費工夫了。

## 第十八題默禱的第二分

設想：吾主耶穌以無限的愛情，教我們同他結合，成爲他的神秘肢體；並用他的精神，充滿我們的心，使我們在一切的行爲上，常能表現他的心神。在這默想神工上，我們就該效法耶穌，在天主台前，勉力發各樣的善情。

省察：默禱的第二分是發善情。默想的事理，有時能刺激我們，教我們發出愛慕感謝喜樂謙遜痛悔種種的善情；在這發善情的時候，我們是怎麼樣？我們明知道自己的心硬，勉力用明悟推論，爲感動我們的愛欲沒有？在默想中，也常起熱愛天主，效法耶穌，努力前進的心情麼？在這默想寶貴的時候，天主聖神屢次在人心中，施展他的奇妙工化，能使驕傲人變爲謙遜人，懶惰人喜愛勤勞了，我們勉力掃除了得恩寵的阻擋沒有？我們常犯的毛病，總是改不了，不是沒有痛悔他的真心麼？同我們不投脾氣的人，到如今彼此還是不過話，不是沒有愛仇的真心麼？我們偏愛的人物，已經多少次引誘我們得罪了天主，却還不肯離開，不是沒有定改麼？

定志：吾主天主，我的靈魂肉身是你造生的，我的一切所有全由你掌管；你看我的心，在你台前，如同枯乾的地一樣，什麼善情也不能發生；求你用聖寵的雨露，滋潤我的心，使他充滿熱切的聖愛，發生各樣的善情；好能教的我思言行爲，與你的聖子耶穌相似，以耶穌的心情，爲心情，以耶穌的意願，爲意願，常懷修德前進的志向。

## 第十九題默禱的第三分

設想：吾主耶穌爲光榮在天的聖父，大願慷慨大方的勇敢，完全寔行了他拿定的主意；他降生成人的目的，是爲補償天主的公義，自做犧牲以贖人罪；所以他常在艱難困苦裡生活，後來甘心死在十字架上，把自己當做祭品獻給天主。

省察：默禱的第三分是定志向，我們素常在定志向這一節上是怎麼樣？不是屢次忘了定志向麼？或是只定了一個志向的虛影子，寔際上爲修德行改毛病，沒有什麼用處麼？果然定了志向，就寔地的去習練麼？空有一個願意的心，沒有努力寔踐的精神，不但一點益處得不着，反到害了多少人；下了地獄的人，都有過學好的意思，可惜這個意思不能使他們改過遷善，並且還教他們把良心上的提醒，敷衍過去，仍然死在有罪的地步上！我們拿定的志向，不是也相他們似的，空有個願意的心就算完了麼？有寔效的志向，該是謙遜的，不敢仗恃自己；該是勇敢的，剋勝一切的阻擋；該是寔際的，當下就能做；我們定志向的時候，注意這幾條麼？

定志：吾主天主，一切的善情，一切的善念，若沒有堅定寔行的志向，都是沒有用的；有許多人受了這空虛想望的害，自己耽誤了自己。古經上說：希望誤了懶惰人。求你相幫我，在拿定的志向上，不仗恃我自己，專心倚靠聖寵的助佑；既定了志向，就該努力去寔行；並且在定志向上，有個明智的識見，總要能毅躬行寔踐纔好！



## 第二十題默禱以後的奉獻

設想：天主聖神屢次藉着聖人們的口，教訓我們說：一個好教友，不但貴乎善始，更貴乎善終。我們在默想中，不拘推論出什麼深奧的理想，不拘拿定什麼好志向，若不把他獻給天主，求天主寵佑的相幫，也不能得什麼美滿的效果。

省察：默禱將完要緊感謝天主所賞的聖寵，把所定的志向，獻給天主，求天主寵佑的相幫，勉力去寔行。我們每次默想以後是怎麼樣？感謝天主寵佑的相幫沒有？不是有時候，我們只覺着枯乾，彷彿沒有得着什麼恩寵，連天主准我們到他聖面前的恩典，也不拿着當事，悞了感謝的行爲麼？我們在默想中一切分心走意的過失，都謙謙遜遜的求天主寬赦了沒有？在默想的時候，我們沒有大開心懷，領受聖寵的光照，只是分心走意，辜負天主的恩典，有個自愧自悔的心思沒有？我們把所發的善情，所定的善志，獻給天主了沒有？童貞聖母瑪利亞，護守天神，主保聖人，都很愛護我們，也會託他們感謝天主，求他相幫我們，勉力寔行善志沒有？

定志：吾主天主，既然默想的好效果，在乎寔行所定的善志，我就把這個善志獻給你，求你降福。你會藉着聖保祿宗徒的口教訓我說：是我栽的，是亞伯羅澆的，叫他生長的是天主。我的靈魂就是你的花園子，種了許修德前進的好志向，我可以用勉力來澆他，但是若要他生長，真能開德行的鮮花，結善功的美果，那是你的寵佑的工作。

## 第二十一題默禱所生的效果

設想：吾主耶穌在大伯爾山上，顯了聖容，有無限的光榮。聖經上記載：耶穌祈禱的時候，他的聖容改變了；這明證耶穌顯聖容，是祈禱的效果。我們該驚訝祈禱的能力，想法明白，人若熱切祈禱，為他的靈魂有多麼大的益處。

省察：我們從默禱中得了什麼效果？因着祈禱我們的靈魂有了什麼變化？我們的心果然覺着歸向天主麼？我們的意向更覺純正麼？我們惱恨罪的心更覺深刻麼？做一切的神工更覺熱切麼？待人更謙和，持己更謙卑，對於世俗更冷淡麼？默禱神工為那些清潔的靈魂，都有很奇妙的功效，為什麼在我們身上不見功效呢？不是因為我們做默想，只是隨大溜，並沒有喜愛默想的心情麼？不是因為我們的心，充滿了喜愛世俗，貪圖虛榮，當不起領受天主恩寵的緣故麼？一個器皿成滿了東西，再不能成別的，我們的心既然滿了世俗的思想，還怎麼能容受天上的事理呢？不是因為我們拿定的志向不堅固，並不勉力尋找寔行善志的機會麼？

定志：吾主天主，誰能想到這個使靈魂脫離罪惡，熱愛天主，恒心修德，最有效力的法子，在我身上却是一點效驗也沒有呢！默想為許多人是恩寵的源泉，為我却是一個乾涸的溝渠！求你可憐我，別教我長此以往辜負你的恩典；我要勉力吸取默想的神益，使我的靈魂，充滿愛你的聖愛，長養修德前進的精神，加增我靈魂的美麗。

## 第二十二題 默禱中的分心

設想：吾主耶穌的心神，常是對越天主聖父，在祈禱的時候，總沒有閑雜的思想，擾亂他的心；他曾藉達味聖王的口說：我的眼目常常注視天主。這是教訓我們，在默禱的時候，要緊收斂心神，不許閑雜的念頭，佔據我們的想像。

省察：我們在默禱的時候，為什麼想不起天主來，只是分心走意呢？不是因為素常過餘偏愛世物，太不收攏自己的心，好打聽無益的閑事，把心全用在世俗的事上了麼？不是不用心聽默想的題目，忘了天主的監臨，順從明悟想象的浮燥，一點也不勉力剋制麼？不是素常不肯謹守五官，默想時又懶惰打盹麼？默想以前我們果然用心躲避，招我們分心的事了沒有？默想當時理會自己分心走意了，果然勉力收心，謙謙遜遜的歸向天主了沒有？默想以後果然把分心的緣故記住，老老寔寔的告訴神師，謹慎小心用了神師指示的法子沒有？沒有天主聖寵的相幫，我們個人的勉力是不中用的，我們也懇懇切切的求天主可憐了沒有？

定志：仁慈天主，我真心悔恨我的昏愚，因為在默想中，有多少次我是故意的分心，當着你的聖面得罪了你；並且叫我就悞許多的工夫，不能在德行的道路上前進。如今我鑒心定志，以後要常勉力，不許閑雜的事情佔據我的心，如若在默想的時候，再理會我又分心想別的事情，我就趕緊提醒自己，收斂心神，賴你寵佑的相幫，勉力接續默想。

## 第二十三題默禱中的難處

設想：吾主耶穌受難以前，在山園祈禱的時候，大發憂悶，以致血汗流地；聖身懸在十字架上的時候，也是難受至極，心裡十分枯乾；但是耶穌不但不停止祈禱，反到祈求的更懇切。這是爲教訓我們，遇着這等光景，不該停止祈禱。

省察：默想時遇着枯乾無味，或是別的難處，我們是怎麼樣辦呢？在這種光景上，時間長了，我們不是就要恢心喪氣麼？不是屢次因着默想沒有興趣，我們就以爲不必默想，或是想默想是白躲悞工夫麼？我們沒有因爲心裡枯乾，就懶惰去默想，或是減少默想的時刻麼？遇着這種難處，本來該當安心忍耐，謙謙遜遜的當做補贖承當；我們不是反到抱怨不安麼？我們也想法察考這種難處的緣因了沒有？如果這枯乾無味，是因我們的私慾偏情招致來的，我們勉力用克己的工夫，斷絕這些根由了沒有？如果這些難處是天主聖意安排的，我們勉力翕合天主聖意了沒有？有許多的聖人受過很利害的枯乾，但是他們仍然勉力祈禱，我們勉力效法了沒有？

定志：吾主天主，我默想祈禱，本是爲明白你的聖意，認透我靈魂的光景，好能遵守你的聖命，成全我的德行；寔在不該拿着得安慰，當我默想的終向。但是我很軟弱，遇着些須的難處，就能亂我的心，教我不想祈禱了。求主可憐我，不要因我的罪，教我受這枯乾無味的罰；倘若你的聖意願意這樣試探我，也求你相幫我，安心翕合你的聖意。

## 第二十四題省察的要緊

設想：吾主耶穌藉聖人們的口教訓我們說：忠信做省察的神工，是被揀選的憑據；忽畧這個神工，便難免被棄絕。聖厄我畧說：被揀選的人，都盡心察考自己的行爲；那被棄絕的人，却是因爲把自己的罪過，不思不想的忽畧過去了。

省察：我們素常看重省察的神工麼？果然拿着省察，當做修德行，改毛病，最有效力的法子麼？省察爲相幫妥當告解很要緊，因爲每日省察，我們自然更能認明良心上的毛病罪過，在告解時告的更清楚；並且每次省察必有痛悔的心，倘或我們忽然而死，也能補上不得告解的缺欠；我們注意這一層了沒有？果然我們相信，省察能拔除我們的偏情，能阻擋我們向惡的習慣，是剋制私慾的良藥麼？我們不知道，有許多的大罪人回了頭，成了大聖人，是省察神工的力量麼？我們每日好好做了省察沒有？如果缺了省察，我們會拿定志向，以後要留神不再耽誤這要緊的神工了沒有？外教的賢人，願意成全個人的人格，還知道做省察，我們豈可忽畧麼？

定志：吾主天主，我的一切思言行爲，你全知道，並且都記在賬上了；一個個戶每日必合手下的工人算賬，因爲到了時候他還該向主人交賬。我的生命我的所有，全是你賞賜的，我若不天天仔細察考我的行爲，將來怎麼向你交賬呢？求你賞我聖寵，相幫我總別忽畧了省察，這樣我纔能不憂不懼的，到你台前去交賬。

## 第二十五題省察時該做的事

設想：吾主耶穌極其仁慈，很憐憫我們的軟弱，見我們有毛病罪過，情願替我們拔除這些禍根，所以自做犧牲，獻給天主聖父，補償天主的公義；又教訓我們，該勉力用省察的神工，改過遷善，好能恢復天主義子的名分。

省察：我們該察考，省察神工素常做的妥當不妥當？一，果然想起我們在天主台前，該有至深的謙遜，朝拜審判我們的天主；承認我們自己是罪大惡極的囚犯了沒有？二，我們呼求天主聖寵的光照了沒有，因為沒有聖寵的光照，我們自己看不出罪惡的重大醜陋來！三，在省察的時候，我們仔細察問自己的良心，認清我們的罪過了沒有？四，既是看出自己有許多的毛病罪過，勉力發個真心痛悔了沒有？恐怕省察的時候，我們反到分心走意，一點痛悔的心也沒有！五，我們也拿定定向，以後勉力悔改，再不犯這個罪了沒有？天主因我們屢次犯一樣的毛病，不見悔改，賞給我們的災難，也都安心順受了沒有？

定志：吾主耶穌，你至公至義的審判，為我是多麼可怕呢！多少年來，我雖然認得我的毛病罪過，本來也願意改，可惜到如今，我仍然是照舊，一點也不見長進，這是什麼緣故呢？無非是因為，我雖然惱恨罪過，但是待犯罪的人太寬容了，不肯寔心寔意的省察我的良心，求你賞我，不但有個恨罪的心，也真肯省察我的良心，督促他悔改纔好。

## 第二十六題省察該認真

設想：我們的毛病罪惡，吾主耶穌完全知道，並且連罪惡的關係，罪惡的醜陋，犯罪的緣故，絲毫瞞不了耶穌；將來耶穌審判我們，不是如同人一樣，單看外面，却是審判罪惡的寔際。如今我們仔細做省察，免得將來受審判。

省察：我們勉力認清我們的罪惡沒有？每日做省察，是按省察的規矩不是？果然每日做省察麼？果然仔細查考這一日的思言行爲麼？省察的神工果然做的澈底，不但察明所犯的罪，還要察明犯罪的緣故，罪的害處麼？對於查考出來的罪惡，果然有決斷的心，不給自己原情，立志痛改麼？我們真肯嚴責自己，如同一個嚴厲的審官，不容推辭，不肯敷衍，秉公的定斷麼？聖文都拉說：我自己嚴責我自己；我就是我自己的嚴厲判官！我們不是對於個人的毛病罪惡，總以爲有多少可原諒的地方麼？我們對於榜人的言語行爲，到是很留神，心裡不斷的妄斷人的過失，口中也常講論人的是非；這是相反愛德，有損無益的事情；爲什麼不這樣待自己呢？

定志：吾主天主，還有什麼比人犯了罪，不知悔改，常在地獄門口幌搖，冒着下地獄的危險，爲人是更凶禍的呢？省察是躲避這個大危險的救星，我該怎麼勉力好做省察纔對呢？我注意別人的是非，是害我自己，省察我個人的是非，是救我自己。求你可憐我，別叫我白爲別人操心，耽誤了我自己。唔！我若把查考別人的精神，用在我個人身上纔好。

## 第二十七題私省察

設想：聖經上說：義人該加增他的義德；齊全自己乃是天主的聖意。因此吾主耶穌，藉着神師，給我們定了私省察的神工，是為拔除我們的惡習慣，為改正我們的毛病，為成全我們的德行。私省察好比梯子一樣，一步一步的往上升。

省察：私省察是專在一件事上，比如一個毛病，一個德行，或是一條規矩，屢屢的察考自己；不但如同公省察似的，查看所犯的罪惡，還要察考在這件事上的缺欠過失，我們該察考素常怎麼樣做了私省察的神工；沒有因着一點小緣故，就耽誤了私省察，或是拿着他不當事，草草了了的做麼？沒有把私省察看成俗套子，一點也不用心麼？果然是盡心竭力的認透我們的罪過，追究我們的毛病麼？我們沒有以為，省察神工為在修會的修士固然要緊，為我們該與世俗有來往的人，不算要緊麼？其寔我們既是同世俗常有來往，自然更容易受沾染，所以更該專務省察纔是。幾時為改一個毛病，或修一條德行，要緊常用一樣的題目，我們沒有嫌煩麼？

定志：吾主天主，你的聖意既是願意我們，一天比一天的往前進步，總不該自滿自足；你的仁慈又為我們想了一個私省察，相幫前進的妙法；所以懇求你，相幫我們善用這個方法，改正我們的毛病，成全我們的德行。可惜有多次我們聽了省察的題目，不知道把他貼合在自己身上，反到妄斷別人，想是正合別人的光景！我們自己却一點益處也沒得着！



## 第二十八題預備領告解聖事

設想：吾主耶穌，很憐恤我們靈魂的軟弱困苦，所以立了告解聖事，為赦免我們的罪。耶穌原是人靈魂極高明的神醫，能治靈魂的百病；又用他的寶血洗滌我們的靈魂，使他恢復原來無罪的清潔；這是多麼大的恩惠呢？

省察：我們該查考自己，每次領告解聖事，是怎麼樣的預備。到了辦告解的時候，果然是如同病人盼望病好不怕吃葯，喜喜歡歡的去領這件聖事麼？恐怕有時候我們去辦神工，不是出自甘心情願，是因為別人都去，我若不去怕人見怪罷！也許有時候是出於習慣，到了時候不思不想的就去罷！辦告解之前，果然先到堂裡，好好的預備了麼？沒有因為懶惰疎忽，了了草草的一想，就算省察了麼？在省察的時候，沒有分心走意的悞了察考自己的良心麼？我們多少次犯疑惑，不知道辦的神工妥當不妥當；多少次良心不平安，怕我們的罪告的不盡清楚，不都是因為沒有好好的預備的緣故麼？在告明的時候，忘了一條有關係的事，也是從不預備來的！

定志：吾主耶穌，幾時我想起告解聖事的效驗，全在手先有一個好預備；沒有好預備，免不了要冒辦神工，至少也免不了不得罪之赦；我就很覺得良心不平安，因為我多少次忽畧了預備，隨隨便便的就去領這件聖事。求你賞賜聖寵，教我因着這種害怕的心，勉力改正已往的疎忽，仔細省察我的良心，別教我在得你仁慈寬恕的時候，反招你的義怒。

## 第二十九題痛悔

設想：吾主耶穌在日塞瑪尼園中祈禱的時候，他的聖心充滿了很利害的憂愁痛苦。聖經上記載，耶穌當時又驚懼又憂悶。因為耶穌神目中看見普世被罪惡蒙蔽，地獄的門大開，天堂的門緊閉，他的聖心難受至極，以致全身出流血汗。

省察：我們多少次得罪了天主，果然有個痛悔的心麼？我們悔罪的心，果然是真切的麼？真切痛悔有四個條件：我們發的痛悔，果然是從惱恨罪的真心發出來的麼？不是有時候，我們明悟中覺出罪的醜陋，知道了罪的害處，有點後悔的心，就想是有了真痛悔了；或是念一遍悔罪經，心裡一點不動情，就算完事了麼？我們的痛悔果然是至大無比的麼？果然恨罪超過恨艱難困苦疾病死亡麼？果然是無一罪不恨的麼？真是悔恨一總的罪，一條也不忽畧；連我們所最偏向，最難改的大毛病，也真心悔恨麼？我們惱恨罪惡，是因為罪惡大傷天主的心，害了我們的靈魂不是？不是因為罪惡的效驗，壞了我們的名聲，我們纔有厭惡罪的意思麼？

定志：吾主天主，我理會我的心很硬；但是信德告訴我，你待我很仁慈。你惱恨罪惡的心雖是很嚴厲；謙卑痛悔的心，却能平息你的義怒。我也明白，這痛悔的心便是你聖寵的效果，是由聖神的恩寵來的。所以求你賞我這個恩寵，使我悔罪的心，的確是從心裡來的，至大無比的，無一罪不恨的，超越性情的，好能得你仁慈的寬赦。

## 第三十題定改

設想：吾主耶穌屢次勸勉罪人，得了罪之赦以後，不要再犯罪。聖經上記載，耶穌治好了胎生的瞎子，便向他說：你小心不要再犯罪，怕將來的禍患，還要更利害；赦了罪婦以後，也向他說：你小心不要再犯罪！

省察：我們仔細想一想，真心定改是怎麼樣的要緊；一個人有痛悔罪惡的心，却沒有改過的志向，他的痛悔便是虛假不寔的，不能得罪之赦。我們每次辨告解，果然有真定改的心麼？我們定改的志向，果然是堅固勇敢的，真有寧死再不敢犯罪的精神麼？恐怕有多少次，不但在告解以後，見不出定改的效驗來，就是在告解的當時，我們都沒有定改的意思！我們不是常犯一樣的毛病麼？告了又犯，犯了再告，這不是沒有定改的憑據麼？雖然因着人性的軟弱，不能在定改之後，完全改了毛病，至少也該有一些勉力的情形纔是。我們定改之後，果然勉力躲避犯罪的機會，斷決不該有的來往，離開犯罪的地方，減少犯罪的次數了沒有？

定志：吾主天主，我承認我的罪大惡極，在告解的聖事上，屢次忽畧了定改的志向，恐怕因此冒辦了告解，或至少白白的領了告解聖事，不得赦罪的恩典。求你饒赦我的罪過，賞我聖寵，相幫我每次告解，都要有真切的定改；你在聖經上明明的教訓我，得了罪赦，不要復犯；我若不勉力真心定改，將來我靈魂的墜落，必然也是更可憐的了。

## 第三十一題告明

設想，聖若翰保弟斯大，傳教的時候，有許多的罪人，因受聖神的感動，求聖若翰給他們付洗，明認自己的罪惡。吾主耶穌為給人類立謙卑自己的表樣，也曾領受了聖若翰的洗禮；這是為教訓我們，該明認我們的罪，要老寔告明。

省察：告明有四條規矩，就是要齊全要老寔要小心要謙遜。我們該查考，告明的時候守了這四條規矩沒有？一要齊全，不但一總的大罪，就連大罪的次數，加增罪的緣由，從罪裡生出來的害處，都清清楚楚的告訴神父了沒有？二要老寔，我們告明的時候，果然是不遮遮掩掩的，想法子瞞着罪的醜陋，或是故意的言語不清楚，叫神父聽不明白麼？三要小心，我們告明的時候，果然是，是就說是非就說非，不說無用的話，不拉扯別人，只求神父聽明白我們個人的罪過麼？四要謙遜，我們告明的時候，果然是謙謙遜遜的，跪在神父跟前，如同犯人過堂一樣，不用神父催問，我們就自認自承麼？不是有時候我們說的不明不白，反怪神父問我們麼？

定志：吾主天主，一個人告明的時候，害羞不敢承認自己的罪，為他的靈魂有多麼大害處呢！他在一位神父跟前瞞下的罪，到審判的時候，却要在衆人面前現露出來；如今為自己想法掩飾一點小羞愧，正是叫自己將來受大羞辱。求你賞我效法病人，但怕醫生看不清他的病，不怕老老寔寔的向醫生說，也不嫌醫生問的詳細；我每次告明也這樣纔好。

## 第三十二題補贖

設想：吾主耶穌爲補贖人類的罪惡，降生爲人，一輩子受盡千辛萬苦，末後死於極殘苦的十字架上。耶穌爲補贖人類的罪惡，受了這樣大的苦楚；我們爲補贖自己的罪惡，豈不更該多受暫世的苦，盼望天主免我們地獄的永苦麼？

省察：我們該查考，辦神工時神父所定的補贖，我們是怎麼樣的接受了，怎麼樣滿全的。果然想神父代天主的權，謙謙遜遜的領受他所定的補贖麼？幾時神父定的補贖，我們以爲太重，或是不合我們的心，就埋怨來沒有？其寔不拘多重的補贖，比起我們得罪天主的兇惡來，還差的很遠！神父教訓我們的話，用心聽了沒有？不是有時候心裡不服，甚致於外面還敢向神父爭論麼？神父若用該躲避引你犯罪的人物地方事情當補贖，你甘心做了麼？做補贖是按着神父指定的時候做的麼？不是有時候，因着不趕緊做，竟致於忘了麼？做補贖的時候，果然有個熱切孝愛的心腸，願意補償天主的光榮，甘心情願做更嚴厲的補贖麼？

定志：吾主天主，我這罪大惡極的人，寔在要緊多做補贖；所以凡是無窮上智給我指定的補贖，我都勉力全做；有不公道的財物我還，得罪了人我賠錯，壞了人的名聲我補償；我要另外注意神父罰的補贖，因爲這是告解聖事中的一款，我能做而不肯做，就不得罪之赦。求你開明我的心，教我認明，受盡世上的萬苦萬難，也比下煉獄受苦輕的多！

## 第三十三題該有一位神師

設想：聖保祿宗徒歸化的時候，充滿了熱愛天主的心情，很願意翕合天主的聖意，他便向天主說：主，你願意我做什麼？吾主耶穌却沒有直接的指示他，該做什麼；但命他去見亞納尼亞，求亞納尼亞告訴他，該做什麼。

省察：我們該仔細思想，對於每人都該有一位神師這件事，我們心中以為怎麼樣；在這件事上，到如今我們是怎麼樣？有人說：人人都該有一位神師，聽他的指引，這是新興的辦法；聖教會初興的時候，沒有這樣的事；並且不過為無知的兒童們，或者許有益處，為成年的修士似乎不要緊；我們不是附合過這種錯誤的思想麼？這種思想正與聖人們的意見相反；聖味增爵說：一總的聖人都用過這個法子，纔成了聖人。我們心中不是也以為，自己足可以引導自己，為救自己的靈魂，自己查考該做什麼，比問別人強的多麼？這是忘了自古以來，博學神師們的公論；聖巴西畧說：誰也不能當自己的師傅；為揀選與自己切寔有益的事，不該倚靠自己。

定志：吾主天主，既然按聖人們的意見，一個教友若沒有一位神師，就如船沒有舵，瞎子沒有領路的，病人不請大夫，同是冒着很大的危險。我自己願意管理自己，當然是我喜愛什麼，做什麼；不喜愛的，就不做；能得什麼好結果呢？你打發聖保祿去請教亞納尼亞，這是教訓我，該求神師的指引；我怎麼還敢自恃呢？

## 第三十四題神師是天主的代表

設想：天主聖神在古經上教訓人說：你不要仗恃個人的明智，該常向明白人討主意。聖神的教訓一定是很要緊很有益的，絕不該忽畧；寔在是因爲當局者昏，傍觀者清，我們對於個人的事，多少次分辨不清，必該有人指點纔能不錯。

省察：我們該察考自己怎麼樣聽從了聖神的教訓。沒有因着過餘自恃的偏見，想個人只用理知，就可以引導自己麼？這是忘了自古以來，世界上有過多少明白人，只因爲過餘自恃，喪失了靈魂。或者也許因爲在一兩件小事上，有一些進步，我們不是就認爲，自己足可以管制自己的一切行爲了麼？這是忘了聖伯爾納多警戒人的話，聖人說：誰認自己爲師，那末師徒兩面都是糊塗人。我們爲躲避罪惡，爲壓制偏情，不肯討神師的意見，不都是因爲我們過餘看重自己麼？就因這緣故，我們纔屢次跌倒，陷在毛病罪過裡頭；也是因這緣故，我們拿了多少的好主意，寔際上不見功效。聖巴西畧說：我想着不着燬滅的補救，是我驕傲自恃的緣故。

豈非定慧即吾主天主以驕傲自恃是有這麼大的害處，求你賞我常按聖人們的教訓，倚靠神師的指引；認神師的主張，就是你靈意的泉源，爲展聖靈的靈魂，是必該服從的。聖多瑪斯說：爲能修德前進，除了要緊得有天主聖寵的相幫以外，還要緊得有神師的指引。可惜驕傲自恃的災禍，既然得不着天主聖寵的相幫，又不信任神師的指引，所以修不成德行。

## 第三十五題選擇神師

設想：古經上說：在千萬人中，你要選擇一位謀士；你雖有許多的好友，並且也該與衆人和美；但是神師只該有一位，把你心中隱秘的事，都該教他認識明白，把你良心上的責任完全託給他。爲揀選這位神師，該是怎樣謹慎小心呢！

省察：我們該查考，我們是怎麼揀選的神師。我們果然拿着誠心寔意倚靠神師，認爲是天主賞的一分恩典麼？果然喜歡承受天主賞的這分恩典，爲求我們靈魂的神益麼？果然知道謹慎小心，先求聖神的光照，爲在揀選神師的大事上，不致有錯悞麼？我們豈不是喜歡找一位不很細心的人當神師，爲的是不教他看透我們願意隱藏的毛病，不教他干涉我們不肯躲避的機會，不教他督催我們的懈怠麼？有的人不願意找一位有德行有學問又熱切的人當神師，怕的是這樣人當了彥師，必定認真管理他；我們沒有這樣的思想麼？有的人喜歡找一位好脾氣的人，或是一位有權勢的人當神師，他的爲頭不正當，總是爲個人的私益；我們不是這樣辦的麼？

定志：吾主天主，你的聖意願意人都有一位神師，當他的參謀，指引他修德前進。可惜有人昏愚至極，把這一件超性的事情，全按本性的識見去辦；揀選神師，不是爲靈魂的益處，單是爲敷衍傍人的耳目，或是有什麼下賤的爲頭。求你可憐我，開明我的心，使我在揀選神師的大事上，別隨我的意見，但隨你聖意的安排；這位神師纔能爲我有益。



## 第三十六題該怎麼樣對待神師

設想：吾主耶穌在世時，小心服從聖母聖若瑟的教導，屬於他們的權下，因為耶穌承認，聖母聖若瑟是代表天主位的人，都有天主的權柄，所以很尊重他們的地位，受他們的指教，討他們的主意。這是我們對待神師，該效法的表樣。

省察：我們該查考我們是怎麼樣對待了神師。果然想神師就是天主給我們立的長上，在我們身上便有天主的權柄麼？果然是如同聖人們似的，用活信德，想我們到神師前，就如同到天主台前一樣麼？聖伯爾納多說：幾時去見神師，該如同去見知道我們心中隱秘的天主一樣；不拘是對天主，或是對天主的代表，我們該有一樣的恭敬。我們沒有因着信德薄弱，在神師身上看不見天主，只見神師外表的短處，所以拿他的教訓不當事，也不聽他出的主意麼？果然把我們心中的一切的一切，不拘是向善的向惡的情意，完全都告訴神師，教他認透我們靈魂的光景，好能對症下藥，治我們靈魂的神病麼？對待神師該有恭敬倚靠誠寔的心，我們是怎麼樣？

定志：吾主天主，我如今明白了，向來我從神師的教訓指引中，沒有得了多大的效驗，全是因為我沒有活潑的信德，不想神師就是你的代表，他的教訓就是你的教訓，他的意見就是你的意見；並且我還沒有誠寔倚靠的心，不肯教神師澈底明白我靈魂的光景；寔在是我自己就誤了自己。求你賞我在神師身上，看得見耶穌，聽他的命，為我就不覺難了。

## 第三十七題該服從神師的指引

設想：天主聖神用聖寵的指示，教聖人聖女們都有個謙卑自下的心，不敢仗恃自己；有許多出名的大聖人，創立了很大的事業，他們却相無知無能的愚魯人一般，常去討別人的主意，求別人的指導。這是給我們立了服從神師的表樣。

省察：齊全的服從教我們在靈魂的事上，沒有神師的許可，不該私自做什麼，同樣也不該減少神師指定該做的事。我們完全屬於神師的權下，教神師為求我們的神益有絕對的權柄。我們個人的思想個人的意願，也該屈服於神師的意見以下。我們心中對於神師的指示，所有的懷疑，所有的反抗，也該向神師說明，不許我們用狡猾的手段，想法繞住神師，教他附合我們的主張。神師待我們有時很慈善，有時很嚴厲，我們總不該失了服從的精神。幾時有了確寔難以遵行的緣故，該平心靜氣的向神師說明；致於神師不拘怎樣的答復，都該歡心樂意的聽從。總而言之，該把我們的心，安放的十分平穩，去接受神師的教訓，去遵行神師的命令。

定志：吾主耶穌，你會教訓我說：你若不變為孩童，不能進天國。這是明白教訓我，該有服從受教的心，如同孩子一樣。可嘆，我在服從神師的指引上，有很大的難處；不是因為別的，單是因為我的驕傲不肯屈伏自己的緣故。求你賞我一個謙卑自下的心，安心服從神師的指引，這樣我纔能修德前進，得享良心上的平安。

## 第三十八題望彌撒該有的爲頭

設想：吾主耶穌，從前在十字架上，如今在祭台上，每日把自己當做犧牲祭品，獻給天主聖父，是爲替人類盡那欽崇感謝補償求恩四個大本分。我們該感謝耶穌，爲我們甘做贖罪的犧牲；也該勉力在望彌撒的時候，有這純正的爲頭。

省察：我們該查考，我們望彌撒有什麼爲頭。果然是爲欽崇天主至尊無對的威嚴，讚美天主無窮的美善麼？果然是爲感謝天主生養保存，赦罪賜寵種種的恩典麼？果然是爲平息天主的義怒，補償天主因我們的罪惡，所受的凌辱麼？果然是爲求天主賞賜我們靈魂肉身各樣要緊的恩典麼？恐怕在望彌撒的時候，我們多少次沒有這樣純正的爲頭；反到不思不想的分心走意，甚致於還許有不正經的爲頭呢！不是有時候我們勤望彌撒，是爲叫人看，叫人稱讚我們熱心麼？不是因着觀情顧面，爲討人的喜歡，並不是爲光榮天主麼？不是因着出於習慣，隨着大溜進堂沒有什麼一定的爲頭麼？沒有在堂中只顧看堂中的裝飾，看來往的人，忘了是望彌撒麼？

定志：吾主天主，幾時神父做彌撒，教友望彌撒，寔寔在在是如同吾主耶穌在十字架上獻奉自己，是一樣的大祭，所以也該有一樣的爲頭，一樣的熱切；不這樣，不能蒙你的收納。求你賞我聖寵，開明我的心，教我明白得着望彌撒，就是一份極大的恩典；凡是有信德的教友，誰不願意上加爾瓦畧山上，同耶穌一齊祭獻天主呢？彌撒就是我的祭獻。

## 第三十九題望彌撒外表的恭敬

設想：吾主耶穌欽崇天主聖父，外表也極其恭敬；耶穌幾時祈求天主聖父，常是屈膝叩拜。這是教訓我們，凡是受造之物，在天主無限的尊威台前，該有至深的恭敬；在彌撒大祭奉獻天主的時候，卑微的罪人如何敢當天主的聖面呢？

省察：我們該查考，幾時我們望彌撒，果然有相稱的虔敬禮麼？果然現出謙卑敬畏的心麼？果然收斂我們的五官，謹守表面的端正，顯出有活信德的精神，真如在天主聖面前一樣麼？請安叩拜一切恭敬的儀式，我們忽畧過沒有？看經本或向祭台的時候，我們東瞧西看了沒有？我們表面的恭敬，果然能啟發傍人的熱心麼？不是有時候我們顯着很疎忽懈怠的形態，教人想我們沒有信德，或說我們拿聖事不當事麼？我們沒有拿着輔祭當羞恥，不肯盡這天神的本分麼？我們幾時輔祭，果然大顯恭敬的樣子，念經念的清楚，禮節做的不亂，爲傍人有個熱切恭敬的好表樣麼？幾時有人念錯了經，行錯了禮節，我們沒有擠鼻弄眼，大失恭敬麼？

定志：吾主耶穌，我聽了你的聖訓，看了你的善表，就明白望彌撒，該有多麼大的恭敬，該怎麼樣謙卑我自己。我到了尊長跟前，還該必恭必敬；到了你聖台前，又該怎麼樣呢？你在古經上也教訓人說：你們進了聖堂，該有至深的恭敬。可惜我在望彌撒的時候，失恭敬的地方太多了，求你饒赦我的罪過，賞我常存活信德的精神，妥當善望彌撒。

## 第四十題望彌撒心中的善情

設想：天主聖神在聖母瑪利亞心中，啟發各種的善情，教聖母從前在加爾瓦畧山上，如今在祭台前，以極純潔的善情，參與聖子耶穌的祭獻；聖母的心思同耶穌的心思一樣，一齊做了贖罪的犧牲；耶穌獻的是軀體，聖母獻的是心願。

省察：我們爲妥當望彌撒，也該勉力發各樣的善情。一感謝天主聖父無限的仁慈，把他的惟一聖子，賞給人類，做了贖罪的犧牲。二想彌撒大祭是把吾主耶穌的苦難聖死，重新獻給天主聖父，爲贖我們的罪。三隨着主祭的神父所念的經，所行的禮節，心中勉力發各樣的善情。四仰賴吾主耶穌奉獻自己的功勞，求天主賞賜我們要緊的恩寵。五感謝天主自生我等至今，所賞的無數的恩典。我們該查考，我們在望彌撒的時候，有這一類的善情沒有？有人指教我們善望彌撒的法子，我們勉力用了沒有？我們不是隨便分心走意，一點善情也沒有麼？果然在彌撒中，勉力把我們自己的心願，與耶穌的心願相合，一齊獻給天主了麼？

定志：吾主天主，天神在天堂上享見你的聖面，仍然喜歡降到世上，在祭台左右朝拜，奉獻給你的無玷羔羊；並且不敢仰視，常用翅膀遮着他們的臉。我這塵埃糞土的罪人，又該怎麼樣的必恭必敬，與此彌撒大祭呢？求你賞我一個虔恭敬畏的心，常以天神的熱愛，及活潑的信德，熱切善望彌撒；並勉力效法聖母，在彌撒中發各樣的善情。

## 第四十一題預備領聖體

設想：吾主耶穌把自己的聖身聖血，隱藏在麵酒形內，做我們養靈魂的神糧，治神病的美藥；又切望到我們心中，他曾說：你們不食此體不飲此血，不能得常生。但教我們該有個妥當的預備說：新郎來了，預備你們的燈去迎接他吧！

省察：我們該查考我們怎麼樣預備領聖體。果然沒有大罪，懷着清潔的良心，去領聖體麼？因為帶着大罪去領聖體，是犯褻聖的大罪。果然勉力躲避，招耶穌不滿意的小罪麼？果然勉力剋制，減少愛耶穌成分的私欲偏情麼？我們究竟為什麼去領聖體呢？果然有個純正的為頭，是為愛耶穌滿耶穌的切望，是為求耶穌變化我們的心，與耶穌的聖心相合麼？為善領聖體，不但靈魂該當潔淨無罪，就連肉身也該有相當的恭敬端莊；我們外表果然有端正熱切的樣子麼？在我們的衣服鞋帽上，也注意乾淨整齊了沒有？有時候我們去見親友，還知道換上乾淨衣服；去領吾主耶穌的聖體，反到隨隨便便的，不是一點預備都沒有麼？

定志：聖經上記載，五個昏愚的童女因為沒有預備，不能同新郎赴宴；那個沒有穿禮服赴宴的人，也受了主人的申斥；吾主耶穌，我若沒有清潔的靈魂，沒有熱愛的心情，外表也沒有恭敬的樣子，就去領你的聖體，該有多大兇禍呢？求你賞我聖寵，相幫我妥當預備我的靈魂肉身。我為接待賓客，還要打掃庭堂，為迎接至尊無對的天主，能不預備麼！

## 第四十二題領聖體該發的善情

設想：吾主耶穌昔日為救贖人類死在十字架上，如今每日還在彌撒中奉獻自己；並且准許我們領他的聖體，拿着與我們卑賤的人相結合，當做他的快心事。他這個無限無量的愛情，真是把他自己完全給我們了！我們該怎樣感激他呢！

省察：我們該查考為善領聖體，寔在得着領聖體的益處，該發的善情，我們勉力發這些善情了沒有？果然有個活信德，深信隱藏於麵酒形內的，就是降生為人，受苦受難死於十字架上的，至尊無對的真天主麼？愛我至極的耶穌要降到我心中的時候，我們果然掃除了自尊自大的心，覺着自己寔在當不起請這威嚴的天主，到我卑賤的心中麼？果然勉力感動我們的心，發出以愛還愛的善情麼？在領聖體以前，有個熱切盼望的心情沒有？領了聖體耶穌來到我心中，我把靈魂肉身全獻給耶穌沒有？聖人們在領了聖體以後，就把三司五官獻給耶穌：獻明悟專為明白耶穌的聖訓；獻記含專為念想耶穌的聖愛；獻愛欲專為承行耶穌的聖意；我是這樣不是？

定志：吾主耶穌，我如今明白了，要妥當領聖體，必該發活潑的信望愛三德；我却常是很冷情的去領聖體。求你賞我一個熱切愛你的心情，自然我就不敢疎忽怠慢的領聖體了。我若能效法聖人們的表樣，獻我的三司五官：獻口舌專為讚美光榮你；獻手足專為你的光榮去工作；獻耳目只聽你的聖訓和看你的善表；我的行為必定煥然一新，有了進步了。

## 第四十三題該勤領聖體

設想：吾主耶穌說：我的體真是食糧，我的血真是飲料；你們不食我的體，不飲我的血，不能得常生。我們的肉身為保存生命，不能斷了飲食；我們的靈魂為得永遠的常生，按吾主耶穌的聖訓，如同肉身一樣，也該勤領聖體。

省察：吾主耶穌很願意人勤領聖體，我們怎麼樣滿了他的這個願望呢？果然切願赴這個天上的神宴麼？果然拿着能殼勤領聖體，當做可慶幸的事麼？果然充滿了熱愛的火，切望領聖體，向耶穌說：主，我多咱纔能到你台前，見你的聖面哪！聖經上記載匝該厄為歡迎耶穌，趕緊從樹上下來，喜喜歡歡的請耶穌到他家裡；我們的靈魂也有這樣的精神麼？我們雖然有常領聖體的願望，究竟這種願望，是從愛耶穌來的，或是從私愛自己來的呢？不是有時候我們勤領聖體，是圖人讚美，或是為顧全臉面麼？在勤領聖體的問題上，也肯服從神師的定奪麼？有時因着正經的緣故不得領聖體，我們也覺出靈魂上的飢渴了沒有？

定志：吾主耶穌，你既告訴我，不領你的聖體，不能得常生；求你賞我切望常領聖體的熱心。當初你打發天神向厄理亞先知說：你起來吃吧！因為你的路程還遠的很！吾主耶穌，我要去天堂找我的常生，該走的道路更是多麼遠呢？我若不常用這靈魂的神糧，如何走得到呢？求你開明我的心，堅定我的志向，使我常常熱切領你的聖體。



## 第四十四題領了聖體該感謝

設想：吾主耶穌不但賞我們一切的公恩私恩，還把他自己賞給我們，做我們靈魂的神糧；他向我們的要求，只是一個知恩感恩的心。天主上智的安排，願意人感念舊恩，纔肯再賞新恩。領了聖體，我們知道感謝，便能多得恩寵。

省察：我們該查考，我們領了聖體，得了天主無數的恩寵，勉力熱切感謝了沒有？果然定出幾分鐘的工夫，為感謝聖體麼？沒有因着不要緊的閑事，就忽畧了謝聖體麼？果然勉力剋制阻擋我們感謝天主，結合耶穌的事務麼？沒有嫌謝聖體一刻鐘的工夫太長麼？謝聖體的時候，沒有分心走意，不想耶穌在我們心中，隨便想念閑雜無益的事情麼？耶穌來到我們心中，這個寶貴的時候，我們本該熱熱切切的向耶穌述說我們的心事；我們沒有因着一點不要緊的小緣故，就撇開耶穌，並不覺自己待耶穌過餘冷情麼？果然勉力發出信望愛各樣的善情，外表上按要理上說的，恭恭敬敬的跪下，閉目默存，現出恭敬熱切的樣子來沒有？

定志：至甘飴的耶穌，你的仁慈真是無限無量，竟肯降到我這卑污的心中；可惜這樣聖愛的大火，進了我的心，我還不覺得有些微火星兒的熱愛！求你化我的冰心，煖我的冷情，使我的靈魂點着以愛還愛的烈火。吾主耶穌，我本貧乏至極無可奉獻；只獻我的心，願意熱切愛你，再獻我今日的生命，願意熱切光榮事奉你；求你受納我這知恩感恩的心。

## 第四十五題朝拜聖體

設想：吾主耶穌，萬君之君，萬王之王，以聖堂當他的宮殿，以祭台當他的寶座，專為接見我們卑污的罪人，受我們的朝拜，聽我們的祈求。我們每次進了聖堂，便該發活潑的信德，同九品天神一齊朝拜，隱藏在聖體聖事中的耶穌。

省察：我們該查考，果然每天都去朝拜聖體麼？不是有時候一連好幾天都耽誤了這個神工麼？恐怕我們拿着拜望親友，比朝拜耶穌，還較比更要緊，覺着朝拜聖體是耽誤工夫吧！我們受誘惑，遭患難，或有什憂愁煩悶的時候，不是喜歡去找世俗上的安慰，到不想去見聖堂中的耶穌麼？耶穌親自說過：你們受勞苦的，負重任的，都上我這裡來，我要安慰你們；我們果然有倚靠耶穌的心，去求他的相幫麼？每次朝拜聖體的時候，果然勉力端正謹慎，對於至尊無對的天主，有個相當的敬禮麼？我們為滿全耶穌施恩與人的切願，果然大發倚靠的心，求他賞給我們，及我們的親友，並普聖教會，一切要緊的恩典麼？有了機會就願意去朝拜聖體麼？

定志：吾主耶穌，世上的君王有多少的侍衛，他們的宮殿是多麼華麗；一看你的聖殿，反這樣冷靜，至尊無對的天主，反到沒有人來朝拜，這是多麼可嘆的事呢？吾主耶穌，我承認你是萬君之君，萬王之王，我願做你的奴僕，常來聖堂裡朝拜你；求你收納我的心願，聽我的祈求，加增我的愛火，教我只以朝拜你，當我的快樂，當我的安慰。

## 第四十六題看聖書的益處

設想：天主仁慈的照顧，教我們因着看聖書，便可以同天上的聖人聖女有來往；從他們所著的書中，能得許多的教訓；他們在世時，得了聖神的神光默照，我們在看聖書時，也可以得着。聖書上的教訓，足可以引領我們修德前進。

省察：我們該查考，我們素常對於看聖書是怎麼樣。果然每天定出一定的時候，爲看聖書麼？每次看聖書以前，先求天主賞賜聖寵光照我們的明悟沒有？看聖書果然是爲求靈魂的神益，尋找修德前進的法方；並沒有閑雜的爲頭麼？恐怕我們看聖書，只有一個求知識的心，沒有練習德行的意思；或是由於好奇的毛病，但注意書上的言詞理論，不爲得真寔道理的益處；或是了了草草的看，如同走馬看花一樣，也不記住書上的教訓，更不肯勉力寔行吧！看聖書的時候，遇着幾句動心的話，我們也會用心記住，爲在看書之後，屢次用他振作我們的精神麼？聖伯爾納多說：每次看聖書，就該摘出幾句話來，用他堅固我們修德前進的志向。

定志：吾主天主，許多的大聖人，都是因着看聖書，離開了世俗，專心事奉你，修成了聖德；聖奧思定聖依納爵，就是你因看聖書，變化了他們的心。從此可見，看聖書寔在是回頭改過，很有效力的法子；聖書又能鼓勵人修德前進的精神，因爲你在聖書中，隱藏了許多的恩寵。求你賞我喜愛勸看聖書，在聖書中學習修德前進的法子。

## 第四十七題看聖書的法子

設想：天主聖神屢次因着看聖書，賞給人超性的恩寵；啟發人的明悟，感動人的愛欲，相幫人拿定修德前進的志向；並且在人有憂苦患難的時候，在聖書中施給人安慰，加增人的勇敢；人只要熱切看聖書，便能常享心安神樂的幸福。

省察：我們該查考，我們看聖書有一定的次序沒有？不是隨隨便便，今天看這一本，明天看那一本，一點長性沒有麼？果然爲看聖書，也先爭求了神師的意見，求他按我們靈魂上的景況，給我們指定一本更合式的書麼？聖伯爾納多說：看聖書常換樣，得不着什麼益處。我們果然拿着聖書，當做天降的瑪納，是天主給我們預備的神糧麼？不是有時候，我們喜歡看無益的閑書，反到厭煩看聖書麼？聖文都拉說：看閑書不但沒有益處，反到消滅人熱心的神火，招些閑雜的念頭，多次成了犯罪的機會。看聖書的時候，我們果然留心細看，遇着動心的地方，再三再四的存想，吸取其中的神益麼？聖厄弗楞是因着勉力寔行所看的聖書，成了大聖人。

定志：吾主天主，我到如今在德行的道路上，還沒有多麼大的進步，全是因爲不明白修德前進的法子；雖然我也知道看聖書，就容易得到努力前進的精神，但是我不知仔細看，看了也不知勉力寔行；並且我所看的書，也未必與我的靈魂有益。求你可憐我，賞我一個勇敢的精神，不但常看與我有益的聖書，還要按聖書上的教訓，寔地去習練。

## 第四十八題看聖經

設想：天主聖神，默啟四大聖史，把天主深奧的道理，都記載在聖經中，為叫我們卑賤的世人，看聖經時，就能親耳聽見吾主耶穌的聖訓，親眼看見吾主耶穌所行的聖跡。聖經就是我們信望愛三德的寶藏；一切恩寵的根源。

省察：我們該查考，我們當信的深奧道理，都在聖經中記載着，為培養我們的信德，果然每日專務看聖經麼？聖經原是天主的聖言，我們看的時候，果然收斂心神，有個相稱的恭敬麼？聖經上的道理很深奧，在看以前，果然先求天主聖神，賞賜恩寵光照我們的明悟麼？聖經上講明愛天主愛人的誠命，我們看了之後，果然勉力遵行麼？恐怕我們素常不知道看重聖經；不是多少次沒有看麼？不是拿着聖經如同別的聖書一樣，沒有特別尊重的意思麼？不是看聖經如同看史記，只求知道大畧，沒有細心玩味麼？在憂苦患難之中，我們也知道從聖經中，去找安慰麼？熱心的教友身上常帶着一本聖經，隨時隨地的閱看，我們也有這個好習慣麼？

定志：吾主耶穌，你藉聖保祿宗徒的口教訓我，該仔細看聖經；又有許多的聖人，講明聖經的尊貴，看聖經的益處，勸人每天看聖經。聖熱肋厄莫說：你每天該看聖經，如同一件該做的神工一般。既是如此，我豈可忽畧這靈魂的日用糧麼？求你賞我得嘗，聖人們看聖經時，所嘗的旨趣，教我喜愛看聖經，吸取靈魂上的神益。

## 第四十九題聽道理

設想：吾主耶穌用撒種子的比喻，教訓我們該怎麼樣聽受天主的聖言。人聽了天主的聖言，有的收了完美的效果，有的得的效果不大，也有根本不得效果的。聖言是一樣的聖言，聽了聖言的人精神不一樣，所以生出來的效果不相同。

省察：吾主耶穌既然講明：種子是指的天主聖言，接受種子的地，是指聽天主聖言的人。我們就該查考，幾時我們聽道理，我們的心是怎麼樣；不是相大道傍邊的地一樣，聽了道理，叫往來的雜念給踐踏了麼？不是如沙石地一樣，心硬如鐵，不受感動麼？不是如棘茨地一樣，叫私欲偏情把善念給撫住了麼？果然是相肥沃的田地，聽了道理，能收三十五十，或是百倍的效果麼？恐怕多次聽了道理，我們不但不知勉力去寔行，反到爲別人操心，以爲這個德行是某人該修，那個毛病是某人該改；總不想往我們個人身上貼合吧！在聽道理的時候，果然是謹慎小心，不敢分心走意，怕輕忽了天主的聖言，失了修德前進的好教訓麼？

定志：吾主耶穌，你的聖言都有生活我靈魂的能力；我聽了道理，若能勉力遵行，早已成了齊全的聖人。可惜我多少次聽講道理，只注意講道理的人的口才，揣度他的理論；却沒有用來修治我的靈魂。因此你的聖言，在我心中絲毫的效果也沒有，白辜負你教訓我的恩典。求你可憐我，賞我尊重你的聖言。凡與我相對的教訓，我都勉力去寔行。

## 第五十題該喜愛求學

設想：古經上記載，天主藉厄則濟亞先知的口，警戒懶惰不用心的修士說：因為你不喜愛學問，我要拒絕你，不教你盡司祭的職務。又藉聖保祿宗徒的口說：凡不願意明白法律的人，要受天主的申斥。這是提醒我們該用心研究學問。

省察：我們查考，我們求學的興趣是怎麼樣。沒有相當的知識，為一個有神品的修士，是一個大缺點；按聖師們的意見，是不能用別的長處來代替的，我們明白這個理麼？神父的責任是離不開學問的，因為該講解天主的聖言，該指引人的靈魂，該解除人的疑惑；這樣的學問非勉力追求不能有；我們果然恆心勇敢的去追求麼？我們不是想只要熱心守規矩，天主的聖寵必然相幫我們，用不着自己細心研究麼？恐怕有人想，學會了做彌撒，能念日課經就穀了，用不着多大的學問；其實這只是神父的責任中的部分。恐怕有的人推辭說，自己的資質魯鈍，到底為什麼不肯勉力用工呢？我們既然知道，學問的要緊不在德行以下，為什麼懶惰不用心呢？

定志：吾主耶穌，你說我們該是世上的光，世上的黑暗等着我們去驅逐；這便是明明的指示我，學問為我是多麼要緊。求你賞我明白這個極有關係的真理。我若有了齊全的聖德，可以成個好修士，但是不能成個好神父，因為神父的責任，都是離不開學問的。我的明悟大小，原是他賞的，固然該求你的聖寵相幫我，但我自己也該知道勉力纜行。

## 第五十一題求學該守的規則

設想：全知的天主，原是一切知識學問的根源，所以惟獨天主，能教給我們真寔的學問。天主又很願意成全我們的學問，在古經上藉着熱肋米亞先知的口，許給善盡自己的責任的人說：你若善用研究的工夫，我就同你在一齊。

省察：求學該有次序，該用心追求，該有純正的目的；這是求學的三个要緊的條件。我們果然是按着正當的次序，先追求爲救靈魂更要緊的學問麼？沒有撇開正經的工課，自己隨隨便便的，專務一些毫不相干的學問麼？果然是盡心竭力的用工麼？不是一到了念書的時候，就嫌麻煩或是迷迷糊糊的想睡覺麼？沒有因着一點小緣故，就耽悞念書，或是遇着一點小難處，就灰心喪氣麼？也許我們有個過餘的毛病；不是有許的工課，我們都要一齊下手，樣樣要追求，結果一樣也學不成麼？或是求知的心太盛，只顧得念書，不顧熱心的神工，甚致於念經默想的時候心還在書上麼？我們勉力求學到底有什麼目的呢？果然是爲將來能善盡傳教的責任麼？

定志：吾主天主，我親身經歷過了，不按規則的求學，寔在爲靈魂爲肉身都有了大害。到如今我的德行沒有修成，學問也不見長進，並不是我不知道用心，寔在是用心不當的緣故，所以白費了心血，沒有得着益處。求你開明我的心，教我勉力追求本地位該有的學問；效法博學的聖師們，在學問上只求你的光榮，靈魂的益處，不圖虛假的名聲。



## 第五十二題求學的方法

設想：吾主耶穌，我們的明師，他的聖心本是上智神明諸寶藏之所在，知道我們有很嚴厲的責任，該追求相當的學問，所以藉着聖人們的口，教給我們許多研究學問的法子。我們該感謝耶穌的慈愛，體貼耶穌栽培我們的意思。

省察：按聖人們的指教，在讀書以前，先該熱切念經，求天主聖神光照我們的明悟，正我們的意向；因為我們的思想容易錯誤，真寔虛偽屢次分辨不清；我們果然求天主聖神指引開導我們沒有？罪惡偏情都能混亂我們的明悟，我們也知道盡力剋制麼？聖奧思定在看書的時候，常是把自己的思想，屈服在耶穌上智神明的指教以下，時常朝拜隱藏在書中的耶穌；我們也有這活信德的精神麼？幾時我們厭煩讀書，或是過餘貪求學問，也曾舉起心來，看看天主的聖意，是怎麼樣了沒有？在讀書上所受的勞苦，我們都當做補贖，獻給天主了沒有？在讀書的工作上有了什麼成績，我們也認為是天主的賞賜，全都歸功於天主了沒有？

定志：吾主天主，你藉聖保祿宗徒的口，教訓人說：知識叫人自大，惟愛德有益於人。求你賞我努力求學的精神；但我所得的一知半解，該是為引領我更能認識你，加增我愛慕你的熱切。我若有了齊全的愛德，便可以補我知識的不足。還求你光照我的明悟，使我能得要緊的學問，好能預備領受傳教救人的責任。

## 第五十三題念玫瑰經

設想：玫瑰經是天主聖神默啟聖教會敬禮聖母的經文；其中包含着一切我們當信當行的道理。聖母最喜歡人熱切念玫瑰經，因着念玫瑰經顯了許多的聖跡。我們該感謝天主聖神的指引，每日熱切念這玫瑰經讚美聖母，求聖母保護。

省察：我們果然如同聖母的好兒女一樣，喜歡念玫瑰經讚美聖母麼？有許多的熱心教友，因着念玫瑰經恭敬聖母，得了聖母另外的保護，我們也有這樣熱切倚靠的精神麼？玫瑰很尊貴，因為其中包含着天主經聖母經，及許多深奧的道理，我們理會了沒有？在念玫瑰經的時候，常念一樣的經，我們不是就覺着煩，故意的分心走意麼？果然是按着規定的時候，天天念玫瑰經麼？果然有口有心的念，沒有圖快麼？該默想的道理，也仔細存想了沒有？同人來往交談的候時，也曾談論念玫瑰經的益處，勸人常念玫瑰經麼？有許多熱切恭敬聖母的人，為表示孝愛聖母的心，身上常帶着念珠，我們也有這個好習慣麼？

定志：吁至仁童貞聖母瑪利亞，是你親自指教聖多明我，勸人熱切念玫瑰經；你也因着教友念這個經，為我們轉求天主，賞了多少靈魂肉身的恩寵。求你賞我一份孝愛你的真情，每天念這玫瑰經，獻給你一個美麗的花冠；並使我仔細默想玫瑰經中的道理，勉力效你的貞潔愛德聽命翕合天主聖意種種的德行；每天用這玫瑰，表現我恭敬倚靠你的孝心。

## 第五十四題恭敬聖母

設想：全能全知全善的天主，為救贖人類，揀選了童貞聖母瑪利亞，做救世主的母親，又把他舉揚在九品天神以上，做天朝的母皇，人類的主保；凡是一切的恩寵，都經聖母的手，施與人類。我們如何恭敬倚靠這位慈母纔是呢？

省察：我們果然明白，凡是教友都有熱切恭敬聖母的本分麼？恭敬聖母，不但是為光榮聖母，也不但是為我們個人的益處，却是為悅樂天主，因為天主願意人尊敬他人性的母親；並且又立了聖母為天地的母皇，做世人的主保。我們果然以聖母為我們的慈母，在他跟前有個孝子的心腸麼？聖母的教訓聖母的提醒，我們都謹慎聽從了沒有？聖母為我們的靈魂求了一件潔白無罪的衣服，我沒有因着毛病罪惡弄臟了麼？幾時三仇的誘惑要害我們，我們趕緊呼求聖母，求他保護了沒有？幾時有了憂苦患難，也知道投奔聖母，求他可憐我們麼？我們對於聖母的孝心，果然是在體貼聖母的心，聽聖母的命；或是只在口頭上念幾句讚美聖母的經呢？

定志：吾主天主，我很願意遵照你的聖意，熱切恭敬天地的母皇，人類的主保聖母瑪利亞；求你賞我好兒女的心腸，熱切孝愛聖母，效法聖若望宗徒的表樣，終身事奉聖母，勉力做聖母的孝子。當初你的聖子耶穌在十字架上，曾向聖母及聖若望宗徒說明，他們彼此有了母子的關係，便是把我們人類全託給聖母了；我們當然該盡孝子的本分纔是。

## 第五十五題不誠切的敬禮

設想：吾主耶穌教訓人說：該以心神以誠意欽崇天主；這是說的，不可只顧外面虛文禮節，必該誠於中形於外纔好。我們恭敬聖母也是如此，口頭上念經讚美聖母，或是舉行外表的敬禮，固然很好，但該有個孝愛的真心却是更要緊。

省察：我們果然不是一個只顧外表，沒有孝心的，敬禮聖母的人麼？有的人雖然對於敬禮聖母很熱心，但是全隨個人的喜好，不按聖教會准的禮節，我們不是這等人麼？有的人身上帶着許多的聖牌，手裡常拿着念珠，口裡不斷的說些讚美聖母的話，他的目的是爲得個熱心的名聲，我們是這樣的人不是？還有些糊塗人，他們因爲自己進了聖衣會，又天天念串經，就想自己不拘怎麼樣，也必然得聖母另外的保護；所以不肯改自己的大毛病，也不躲避犯罪的機會，事實上常做大傷聖母心事；我們也是這樣虛情假意恭敬聖母麼？有一等人敬禮聖母，是一片自私自利的心，若不是有了什麼危險，遇見什麼災難，總也想不起聖母來，我們是這樣不是？

定志：吾主耶穌你的聖母瑪利亞，既是滿備聖寵的，又升到天地母皇的地位，理當受我們人類，虔誠熱愛的敬禮。求你賞我一個真心孝愛聖母的精神，不但外表有敬禮聖母的行爲，心中道有悅樂聖母的寔意；我承認聖母是的慈母，我要勉力以心神以誠意事奉聖母，凡是聖母願意我做的事，我都勉力全做，這個體貼聖母的心，是悅樂聖母最好的法子。

## 第五十六題恭敬護守天神

設想：仁慈的天主，萬民之大父，時常眷顧他的子女，照管我們的急需。天主知道我們在世，受三仇的攻打，有很大的危險，所以命他的天神護守我們，阻止我們犯罪，提醒我們為善；我們自生至死，護守天神時刻不離我們。

省察：我們該查考，我們素常怎麼樣恭敬了護守天神，怎麼樣聽了他的提醒。天神既是時常保護我們，指導我們，我們果然時常想念他，恭敬他倚靠他，有個知恩感恩的心麼？果然尊重天神如同父母師長一樣，做事以前向他請教，聽他的指引，在一切的事情上，對他都有個服從倚恃的心麼？在有憂苦患難的時候，及一切危險中，果然呼求他的相幫麼？果然拿着護守天神當做我們的恩人，當做我們的好友，喜歡記念他，盼望多合他親近麼？為光榮感謝護守天神，也曾按着他的提醒，做一些愛德的善功沒有？果然勉力效法天神的表樣，謹慎承行天主的聖意，保守靈魂的潔淨，在一切繁雜的事務中，我們的心也總不離開天主麼？

定志：仁慈的天主，你命你的天神護守我指引我，領我走升天堂的正路，這是多大的恩典呢？天神本是天朝上的大臣，你却叫他做我的侍衛，我如何當得起呢？求你賞我活潑的信德，時時處處記念護守我的天神，尊敬他愛慕他，小心聽他的指引。我若寔心倚靠我的護守天神，他必能相幫我修德行立功勞，等我離開世界的時候，他要領我升天堂。

## 第五十七題用飲食的端正

設想：聖保祿宗徒囑咐我們說：你們或是用飯或是喝水或是不拘做什麼，都該爲光榮天主做。本來我們不拘做什麼，都該有個聖善的爲頭，如今却又把吃喝點名題出來，是因爲吃喝最容易動感覺，令我們容易陷於貪饕的過失。

省察：我們該查考，我們素常用飲食的時候是怎麼樣。沒有剛一坐下，立刻就吃，一點工夫也不耽悞，不肯剋制貪欲的心麼？沒有放縱貪饕的毛病，狼吞虎嚥的，失了端正的體統麼？沒有取用食物，拿的太多，犯那眼饑肚飽的毛病麼？沒有挑挑揀揀的，犯那不憐下的毛病麼？偶然預備的食物不富餘，或是做的不得味，我們沒有顯出不滿意的樣子，心裡不痛快麼？沒有嫌共公的飲食不好，想要一些另外的；或是在談話的時候，講論飲食的好歹麼？在用飯的時候，果然謹守緘默的規矩，不談笑不東瞧西看，也不坐立不端，防碍別人麼？沒有要緊的緣故，果然在用飯的時間以外，不吃零碎的東西麼？

定志：吾主耶穌，你旣教訓我，用飲食不該圖口腹的快樂，只爲隨天主的聖意，維持我的生活；因爲用飲食的目的，是爲維持生活；生活的目的，却不是爲用飲食。求你賞我在用飯時，不要養育了肉身，苦害了靈魂；多少次因着飲食過了度，成了犯罪的機會，叫我耽悞了神工，給人立了貪饕的惡表。我若肯在飲食上有節制，纔能修德前進哪！

## 第五十八題用飲食的爲頭

設想：吾主耶穌降生爲人，如同我們一樣，要緊用飲食保存他的生命；但在用飲食上，却也給我們立了淡薄克苦的表樣。耶穌常說，他的飲食，是在乎承行天主的聖意；又說：人不單仰賴飲食生活，還要遵聽天主的聖言。

省察：我們該查考，我們用飲食的爲頭是什麼。我們往飯廳裡去，果然是爲翕合天主的聖意，因爲天主的安排我們不用飲食，不能保存生命，或是爲隨肉身的貪欲呢？果然想自己是個罪人，既然妄用了天主賞的生命，便當不起再用飲食了麼？許多人在用飲食上有了過失，我們用飲食以前，果然熱切念經求天主降福我們，並降福要用的飲食了麼？用飲食的時候，小心聽念飯書了沒有？飲食飽養肉身，聖書飽養靈魂，我們管顧肉身，也不忘靈魂纔是。念飯書的人口音不清，或是錯字太多，我們表示不耐煩的樣子沒有？用飯以後，果然有個知恩感恩的心，求天主降福保佑供養我們的恩人了沒有？肉身既然恢復了精力，果然定志爲天主善用麼？

定志：吾主天主，有許多聖人用飲食，是出於無可奈何，這也不足奇怪；因爲他們知道，肉身愈強壯，靈魂愈軟弱，若不用飲食，自然少犯許多的罪過。求你賞我也有這種超性的見識，叫我用飲食，只是爲聽你的命，不貪口腹的快樂；並且求你賞我一個知恩感恩的心，感謝你賞我的日用糧，感謝供養我的恩人；他們相幫了我的肉身，求你降福他們。

## 第五十九題談話該躲避的毛病

設想：吾主耶穌不嫌人類的卑微，降生爲人與我們同居共處，交接來往；但是耶穌的言談，是何等的聖善呢！不是講論事奉天主的道理，就是指教人修德行善的法子；與我們的言談，寔在大不相同了！我們每日的言談，過失太多了！

省察：我們該查考，我們是怎麼樣加小心，躲避言談中的毛病呢？果然在談話時，小心避免相反愛德的話麼？沒有講究人，說謊話，壞人名譽的毛病麼？沒有驕傲忿怒小看人的毛病麼？沒有藉着說笑的樣子，用刻薄的言語，教我們的弟兄，特是與我們不對勁的人，心裡難受麼？沒有用取笑的外號，呼喚人，失了彼此尊敬的禮貌麼？沒有說話粗魯，舉動放肆，給別人壞表樣麼？沒有拿着規短不當事，對於神工本分，也要妄加批評，阻擋人熱心麼？沒有固執己見，說話不肯讓人，同人爭吵不休麼？有的事情該守秘密，說了能生是非，我們不是管束不住自己，非說不可麼？最可惡的毛病是傳舌，調唆人，叫人彼此不和，我們沒有這個毛病麼？

定志：吾主天主，在這交接談話上，危險寔在多的很，差不多沒有人能免了過失；你的宗徒聖雅各伯說：沒有人能管束自己的口舌。這件事不幸我也親自經歷過了，我每次談話之後，就理會有多少不對的地方。求你饒赦我的過失，賞我以後在談話的時候，常要記念吾主耶穌的表樣，總要教我的言語，爲你有光榮，爲別人有益處纔好。



## 第六十題 同人來往該修的德行

設想：吾主耶穌在世講道的時候，常有許多的人到處追隨他，聽他的講勸；聖奧思定說：吾主耶穌所以能這樣擺絡人心，不只是因着他能顯聖跡，也是因為他良善謙遜，忍耐明智，種種的德行，吸引人，教人樂意同他有來往。

省察：我們該查考，我們同人來往的時候，也勉力修這些德行沒有？聖保祿宗徒教訓我們，同人來往，該修謙遜良善忍耐愛德，彼此擔帶，我們有這幾樣德行沒有？果然說話謙和，喜歡就合別人的意思，不固執己見麼？多咱提起與我們有光彩的事情，我們能謹口慎舌，不誇張自己麼？對於別人言語的不周全，果然能設安心忍耐，擔帶人的錯失麼？有人指責我們的過失，果然能設安心順受麼？果然對於衆人都能不分彼此，以愛德相待，善歡同他們說話麼？果然能設與憂者同憂，與樂者同樂，就合一總人的性情麼？果然在言語容貌上，常帶着良善謙和的氣像，現出我們是寔心寔意的待人，叫人喜歡親近我們麼？

定志：吾主耶穌，我若能效法你的表樣，待人謙和，說話明智，我就能少得罪多少人，免去多少的過失！可惜我常是不思不想的就說話，不是叫人不滿意，就是明顯我太冒失。求你賞我常存謙和的精神，說話要明智，待人要良善，總不同人爭論，更不厚此薄彼；叫人喜歡同我來往，我纔能滿全愛德的本分，叫人靈魂肉身得益處。

## 第六十一題該同何人來往

設想：吾主耶穌在世時，最喜歡同貧苦老寔的人來往，他常說：我父打發我來，是為傳報福音與貧者；又喜愛接待無罪的孩童，不許宗徒們阻擋他們上前來，明明教訓人說：若不變為孩童，不能得天國，天國正是為這些人預備的。

省察：我們該查考，我們素常是同什麼人有來往？果然是效法耶穌，喜歡同貧窮愚魯的人有來往麼？有時同這等人遇在一處，我們沒有顯出厭煩看不起的样子，恨不能趕緊離開他們麼？我們不是喜歡同有名望有勢力的人交遊麼？這是忘了耶穌的表樣，吾主耶穌不看人的身分，貧窮富貴都是一律相待。我們果然喜愛同熱心守規的人來往麼？同他們來往很能相幫我們修德前進。恐怕我們反到喜歡同冷淡懈怠的人來往；這樣的來往為我們的靈魂却有很大的害處。我們同世俗人有什麼來往沒有？沒有正經的緣故，同世俗人有來往，是很危險的。我們同婦女有來往沒有？這種來往大不合我們的地位。我們果然喜歡接待無罪的孩童，不嫌他們無知麼？

定志：吾主耶穌，我聽了你的聖訓，便知道該同貧苦的人有來往，這樣容易練習愛德；同熱心的人有來往，好能效法他們；同無罪的孩童來往，好能恢復我的誠寔潔淨。無大緣故不該同富貴人來往，怕長我們的驕傲；不該同世俗人來往，怕沾世俗的習氣；不該同婦女來往，因為容易教我們靈魂受害，也容易教別人見怪，給人立不善的表樣。

## 第六十二題來往中該注意的事

設想：吾主耶穌傳教的時候，雖然不斷的同人交接來往，却常是本着一個聖善的宗旨，就是：教人認識恭敬愛慕天主；教人輕看世俗，躲避罪惡，修德立功，救自己的靈魂；教人彼此相親相愛，全守天主的誡命，善盡個人的本分。

省察：我們該查考，我們同別人常談論的都是什麼事？散心的時候，果然不談論世俗事麼？這些事只能減少我們熱心的神火，教我們充滿了貪愛世俗的思想，不能有別的益處。恐害我們輕易提不到熱心神工的事，只是喜歡打聽新聞，說些粗魯鬪笑的話，這是我們還沒有死於世俗的徵驗。在談話時沒有固執己見，同人爭論麼？沒有誇張自己多知多懂，說話搶先，不容別人說話麼？沒有老張老李的呼喚人；叫人的外號，常有一種孩氣麼？接見外人的時候，沒有隨便瞎說，一點深淺都不懂麼？聖依拉戀說：我們的心中，該充滿基利斯督的精神，我們的口中，該談論愛天主愛人的事情；除此以外，一切的思想，一切的言談，都不合我們的身分。

定志：吾主天主，一個人若能完全死於世俗，常想悅樂你的聖心，喜歡談論為你有光榮的事，有了機會就努力實行，是多麼有福呢？他的行為真相似天神了，便可用聖保祿宗徒的話，自喜自幸說：我的交接來往，如同在天堂上一樣了。求你加增我熱切愛你的精神，叫我的來往言談都合乎愛德的誡命，躲避一切不合體統的言語。

## 第六十三題立好表樣

設想：吾主耶穌召叫人進修道院，是爲教他將來做教友生活的模範；藉着聖保祿宗徒的口，講明立好表樣是何等的要緊；聖保祿說：總要在說話行事上，在愛德信德潔德上，做教友的榜樣。本來修士是世上的光，該當光照衆人。

省察：我們該查考，到如今我們注意了這立好表樣的責任沒有？果然在言談訓誨上，在保障信德的道理上，給人立了好表樣麼？在言語行事上，果然常爲人有益，能引人修德前進麼？果然常勉力端莊謹慎，沒有輕佻的樣麼？果然能殼捨己從人，擔帶人的過失，給人立愛德的表樣麼？果然有個活潑的信德，勉力用寔行來證明，相幫人行善避惡麼？果然謹守三司五官，不隨肉身的偏情，給人立潔淨的表樣麼？恐怕有時候，因着我們說話不知檢點，舉動不曾留神，或是同外人來往的太勤，無意之中，就教人見了怪，爲人成了壞表樣！多少次我們勸勉人提醒人，却不見功驗，恐怕就是因爲我們能說不能行，不能教人佩服，所以人纔不肯聽。

定志：吾主耶穌，你揀選了我們做世上的光，我們若沒有齊全的聖德，怎麼能光照世人呢？你明明的教訓我們說：你們的光該在人前照耀，教人見了你們的善行，光榮在天的大父。求你賞我聖寵，使我的一切言行，都能有益於人，爲人都是修德前進的表樣。倘若我的言語行爲，不知檢點，爲人成了壞表樣，將來我要受多麼嚴厲的審判呢？

## 第六十四題避靜神工

設想：吾主耶穌每次打發宗徒弟子出外傳教，他們回來之後，必教他們到清靜的地方休息一時；在他升天以前，又命他們在晚餐廳中，做十日的避靜，預備領受天主聖神。這是為教我們明白，為修理自己的靈魂，避靜是如何的要緊。

[10]省察：我們該查考，自己對於避靜神工有什麼感想；每年是怎麼樣做的這個神工。果然看重避靜神工，想避靜為救靈魂很有益處麼？凡是專務齊全自己的人最喜歡避靜，我們果然也常做這個神工麼？我們避靜果然是為成全自己，或是為顧全臉面，裝個熱心的樣子呢？在避靜以前，果然把一切閑雜的事務都推開，為平平安安的避靜麼？果然有個熱切的志向，願意改正我們的行為，剋制我們的偏情，在德行的道路上更要努力前進麼？在避靜的時候，果然好守避靜的規矩，把來往的書信，及一切分心的事項，都擱在一邊，等避完了靜再寫再辦麼？果然把我們的心情，及靈魂上的光景，謙謙遜遜的告訴本神父，求他的指引麼？

定志：吾主天主，我幾時仔細一想，避靜的益處，及你在我避靜時所施的恩寵，我寔在後悔到如今沒有善做這個神工。我避靜的時候，仍然免不了說閒話管閒事，不肯收斂我的心，所以沒有得着避靜寔在的效驗。求你變化我的心，賞我一個熱切前進的精神，自然我就看重這避靜的神工了。我如定下結寔的志向，每次避靜都要勉力收斂我的心。

## 第六十五題重發領洗的誓願

設想：吾主耶穌立了聖洗聖事，是給我們開了諸般恩寵的源泉，教我們因着領洗，得成爲聖父的義子，聖子的活肢體，聖神的宮殿。在領洗的時候，天主命我們誓許棄絕一切受造之物，專心事奉他；我們就該重發這個誓願。

省察：我們該仔細思想，重發領洗誓願是多麼要緊；因爲我們多少次忽畧過這個誓願，沒有完全的遵守。我們仔細查考，果然按着所許的，根本棄絕了魔鬼麼？不是有多少次聽了魔鬼的話，隨了他的誘惑麼？我們許下過棄絕魔鬼的一切虛假光榮，果然是躲避虛光榮假體面，輕看世俗的事務麼？恐怕我們不但沒有寔心棄絕，反到極力的貪求吧！魔鬼爲欺哄人，常做一些邪說異端的事情，我們果然加意小心，不信這些虛妄的事麼？在領洗的時候，我們也曾明明的承認我們的信德，到如今果然是本着這個信德行事麼？若只有個信心，不肯按着所信的去做事，便是死信德；死信德在天主台前，沒有絲毫的價值，我們果然勉力熱切事奉天主麼？

定志：吾主天主，你是至忠信的，既許必踐；立這聖洗聖事，原爲消滅我們的原本諸罪，賞我們能再做你的義子；我自從領洗的時候，靈魂上得了你的寵愛，真是得了恩寵的源泉，至到如今時時常得你的恩寵。但我却是很不忠信，我領洗時，雖然誓許棄絕魔鬼世俗肉身，可是屢次犯罪得罪你。我如今重發這個誓願，勉力恒心至死，熱切事奉你。

## 第六十六題躲避世俗的見識

設想：聖保祿宗徒說：我們所領受的，不是世界上的惡神，乃是從天主來的聖神。這句話的意思，是為教我們分辨明白，由天主而來的見識，和世俗場中的見識，大不相同。世俗的見識，離不開虛假的事務；絕不會引人歸向天主。

省察：我們該仔細查看世俗的情形；世俗原是罪惡的聚處，他的思想言語行爲，完全和我們的地位不相合；世俗的精神，就是狡詐虛妄；凡是充滿世俗精神的人，必然貪愛光榮體面，常找安逸快樂，好管閑事，好聽新聞；總而言之，一切思言行爲，都有貪愛世俗的彩色，不怕為就合世俗得罪天主。聖雅各伯宗徒說：你們豈不知，貪戀世俗，就是仇恨天主麼？所以無論是誰，若願意做世俗的朋友，就成了天主的仇敵。我們該查考，我們的思想，我們的喜好，及一切的言語行爲，都沾了世俗的習氣沒有？我們不是也有貪高位，圖名譽，出風頭，搶上峯的毛病麼？為辦世俗的事，不是精神百倍，為光榮天主救己靈魂的事，反到無心打彩麼？

定志：吾主耶穌，你親自教訓我說：人不能一齊事奉兩個主人；你的聖神和世俗的惡神，是大相反的，總不能合作。我若沾了世俗的習氣，懷着世俗的見識，當然不能再做聖神的宮殿，請聖神住在我心中。求你使我脫離世俗的習氣，好能領受你的聖神，教他指引我的思想，統制我的言行。我若真寔死於世俗，纔能有努力前進的真精神。

## 第六十七題厭惡世俗的虛假

設想：吾主耶穌，極其厭惡世俗，甚至於棄絕他咒罵他，不肯爲他所禱；聖經記載耶穌說：禍哉世俗，我不爲世俗所禱。我們該驚訝恐懼，想吾主耶穌本是仁慈的，却是這樣厭惡世俗，寔是因爲世俗是萬惡的禍根，敗壞人類的大仇。

省察：我們該查考，我們果然也有厭惡世俗的心，如同吾主耶穌一樣麼？世俗引誘我們背叛耶穌，不聽耶穌的聖訓，不服耶穌的管制，我們果然拿他當我們的大仇麼？果然決意同世俗打仗，把愛世俗的心，完全割斷麼？果然認透了世俗的虛假，在思想言語中，極力的輕看世俗麼？果然拒絕世俗的見識，極力改正世俗的習慣麼？果然能設愛世俗之所惡，惡世俗之所愛，完全和世俗相反麼？按我們的召叫，本來該當與世俗脫離關係，的確我們還有貪戀世俗的心沒有？世俗的惡表，很容易引我們離開耶穌，我們也勉力斷絕同世俗人無益的來往沒有？有許多的聖人，常嘆息自己不能即早脫離世界，很怕自己受了世俗的沾染，我們也有這樣心思麼？

定志：吾主天主，我仔細思想你棄絕巴比倫城所說的話，及預言他要受的禍患，按聖師們的講解，我懂得了巴比倫城是指的這個世界；所以我明白了，我寔在該棄絕厭惡這個世界。求你賞我效法你聖子耶穌，常存厭惡世俗的心，躲避一切和世俗無益的來往，勉力聽從你藉先知日肋米亞的口教訓我的話；先知說：你們逃出巴比倫城去，纔能保存生命。



## 第六十八題不必顧慮世俗的評論

設想：吾主耶穌在世時，對於世人的評論，絲毫不以為意，人不拘怎樣批評他，誣妄他，他都不理論，如得亞國的首事人法利塞義黨，常指責他做的事，很有嫉視他的心，宗徒們報告他這個消息，他便答應說：隨他們的便吧！

省察：我們該查考，我們果然效法聖保祿宗徒，不拿着世俗人的議論當事麼？聖保祿向格林多人說：不拘是你們，或是別人怎樣議論我，我全不拿着當事。有時候我們因着聖寵的提醒，明知該做某善事，却不敢做，不是怕人議論，說我們是假善人麼？不是有時候已經起首做一件善事，只因有人說長道短，我們就停止不做了麼？在修道院沒有因為怕譏笑，就不敢好守規矩，善盡本分麼？出門在外的時候，沒有因着怕世俗人說我們太古板，或說我們不會應酬，我們就改了端正謹慎的樣子，同他們隨隨便便了麼？不是在許多的光景上，我們因為怕人見怪，或是躲避別人的譏笑，寧願意就合世俗人的習慣，不顧我們的身分，不隨天主的聖意麼？

定志：吾主耶穌，你為救贖我們，並為給我們立表樣，情願忍受世俗人的妄斷，你拿他們的評論，一點也不當事。求你賞我這個明智的精神，不拿世俗的評論當事，因為世俗說好說歹，根本沒有關係；我是怎麼樣，就是怎麼樣，世俗讚美我，我也大不了，譏笑我，我也小不了。我的真正好歹，是由你定斷，只要你說我好，我就心滿意足了。

## 第六十九題安歇該守的規矩

設想：吾主耶穌雖是真天主，也是真人，凡是人性的軟弱，耶穌的聖肉身也都親自經歷了，在他勤勞之後，也要緊安歇；但是他的安歇，却也成了聖善的行爲，因爲他安歇的緣故，和安歇的爲頭，都是爲翕合天主的聖意。

省察：爲教我們安歇的行爲成爲聖善的，有三條該守的規矩：就是聽命端正熱心。我們該查考，好好遵守了這三條規矩了沒有？一聽命，該按着規矩指定的時候去安歇，不可不等到時候，因爲懶惰的緣故，就去早安歇；也不可到了時候，藉着念經看書種種的推辭，不及早安歇。要緊練習這個聽命，一來爲保存公共的秩序，二來爲承行天主的聖意，所以一打鐘就都該安歇。二端正，該常存想我們的肉身是基利斯督的肢體，天主聖神的宮殿，所以該端莊謹慎；常該穿着蔽體的衣裳，不該有放肆的樣子，在護守天神面前失恭敬。三熱心，未曾念經不可安歇，又該發真心痛悔，求天主赦免一生的罪惡；口呼耶穌瑪利若瑟的聖名，將神形獻於天主。

定志：吾主耶穌，安歇寔在是一件很有危險的事情，本來魔鬼時常想法害我，但在安歇的時候，更是他容易攻打我的好機會。我若不加小心，早睡晚起不守規矩，舉動放肆不端不正，或是不念經不求你的保護，那些邪夢惡像必然就來擾亂我的心，引誘我犯罪得罪你，賊污我的靈魂。求你降福我，使我安歇是爲承行你的聖意，纔能爲靈魂肉身都有益。

## 第七十題安歇時的感想

設想：吾主耶穌被釘死的時候，脫去衣裳躺在十字架上，這十字架就成了他永遠安歇的地方；耶穌受這樣的苦辱，是為教訓我們，不要貪求床褥的棉軟，常存一個苦身克己的神精；倘若我們貪安逸圖自在，便不合耶穌徒弟的身分。

省察：我們該查考，我們去安歇心裡有什麼感想。我們脫衣裳的時候，心裡也切願脫去貪愛世俗的心麼？我們領洗的時候，靈魂上穿了一件潔白寵愛的衣服；每天却不斷的犯罪，好似脫去靈魂的衣服，不是比脫肉身上的衣服還容易麼？我們有個脫去舊人，穿上新人的切願沒有？我們去上床，想起吾主耶穌為我們躺在十字架上的情形了沒有？我們看見床褥鋪蓋，就想起死後的棺材裝殮了沒有？幾時想起將來有一天，我們躺在床上再不能起來了，勉力痛悔我們的罪惡，預備我們的靈魂，去見天主沒有？躺在床上之後，把靈魂肉身獻給天主，用吾主耶穌在十字架上說的話，向天主說：吾主吾神付於爾手了沒有？

定志：吾主天主，我仔細一想我一輩子的工夫，三分之一的時間，都消磨在睡覺上了，我就明白了，寔在要緊善用這安歇的時候，不要白耽誤立功勞的機會。求你賞我效法聖人們，在這不得已安歇的工夫，也勉力發各樣的善情，為教這肉身暫時的安歇，能領我到靈魂永遠安歇的地方。有的聖人在睡夢中，還呼喚你的聖名，我也願有這樣的善情。

## 第七十一題信德的恩典

設想：全能全知全善的天主，真理正道的源泉，親自藉着信德，把我們從無知的黑暗中，領到奇妙光明的地方，住在他聖愛的國中。但是天主沒有賞賜一總的人，都能承受這份恩典，却教我們得着了，我們該怎樣的感謝才是呢！

省察：有許多相反信德的過失，我們該特別的注意。我們的信德果然是誠切的麼？不但只信顯而易見的道理，還能堅心全信天主所默示的一總的道理，一條也不疑惑麼？果然不倚仗五官的感覺，不順從理想的錯謬，毫不猶豫的信從各端當信的道理麼？我們相信道理的緣故，果然是根據天主的至真至寔，不能虛言不能舛錯，不以學問知識為憑麼？我們沒有倚恃本性的理想，妄測天主深奧的道理，給相反信德的誘惑造機會麼？有許多的邪書，或是同失了信德的人來往，都能教我們受影響，果然小心躲避了沒有？幾時理會有了相反信德的思想，果然肯屈服我們的明悟，趕緊投奔耶穌，求他加增我們的信德麼？果然也勉力相幫別人得這份恩典麼？

定志：吾主天主，有多少的聖人，為保存信德，甘心棄捨一切，連他們的生命也情願犧牲了；因為他們明白，信德是你賞的大恩典，信德就是萬福萬樂的根源，沒有信德不能悅樂你。但我本性的驕傲固執，多次對於超性的奧理，也要深究，致於招來相反信德的誘惑。求你賞我也有他們這樣的見識，效法他們的表樣，寧願捨生致命，不肯背棄信德。

## 第七十二題隨信德的指引

設想：吾主耶穌，是我們信德的原始，也是我們信德的歸宿。聖保祿宗徒說：你們看引導成就我們信德的耶穌，他願意我們都成聖人，願意我們都追隨他的踪跡，所以希望我們都有一個充滿信德的生活，好能因信德與他永遠在一處。

省察：我們該查考，我們果然是按着信德生活麼？這就是說的：我們的心思念慮言語行爲，果然都以信德爲準則麼？不是多少次我們染了世俗的見識，世俗以爲好的我們也以爲好，世俗以爲不好的我們也以爲不好；決不看天主聖意願意怎麼樣麼？在艱難困苦中，我們想起信德的教訓沒有？我們拿定什麼主意，都是本着信德不是？恐怕我們一切的行爲，就連修德行善的工作，全是因着本性的爲頭，並不是從信德來的；比方我們哀矜窮人，是因爲我們動了惻隱之心；相幫別人，是因爲圖人的報答；我們端正謹慎，是願意人尊敬我們。恐怕連做熱心神工，也不是出於信德，不是爲悅樂天主，但是爲隨我們的喜好，爲滿個人的心意。

定志：吾主天主，我如今明白了，人若只隨自己的意見，只憑本性的理想，他的生活必是昏愚顛狂的；惟獨那些謹隨信德指引的人，纔能做耶穌的真徒弟。我向你懇切哀求的，也就是這個信德；求你賞我有個堅固活潑的信德，常用信德的眼去看事，並按我所信的，在言語行爲上，做出寔事來，因爲我的行爲，離開了信德；便不能有超性的功勞。

## 第七十三題承認信德

設想：吾主耶穌教訓我們說：誰在人跟前承認我，我在聖父台前也承認他。我們該感謝耶穌，待我們的深恩厚澤，只要我們在世承認他，他就在天上承認我們；更該感謝耶穌，賞我們生在奉教人家，因着聖洗，得了信德的寶藏。

省察：我們該查考，我們怎麼樣承認了我們的信德；在天主台前，在人面前，在我們的言語行爲上，都顯得出來我們的信德麼？幾時覺着疑惑當信的道理，或是受相反信德的誘惑，果然勉力屈伏自己，捨棄個人的理想，堅心全信天主默啟的話麼？在這猶豫的時候，果然不倚仗個人的知識，教我們的明悟，全隨信德的指引麼？我們念信經的時候，果然有信德的真精神，全信其中包括的道理，勉力按我們所信的去實行麼？信德告訴我們，世上的一切都是虛假的，我們提起世俗來，果然有個輕視的意思麼？沒有怕人知道我們是耶穌的徒弟，甚致於當着人不敢畫十字念經麼？有了合式的機會，果然敢當着外教人，稱揚耶穌的聖名，講道勸人麼？

定志：吾主耶穌，我覺着你棄絕那些害羞承認信德的人所說的話，寔在可怕；因此我就明白，被你棄絕是多麼大的禍患。只要我記住你的警戒，就足彀叫我在思言行爲上，不敢做出相反信德的事來。求你賞我常常念想這句話，爲振作我的精神，勉力承認信德；聖經說：誰若害羞承認我，害羞承認我的道理，人子降來的時候，也必要害羞承認他。

## 第七十四題望德的終向

設想：無限仁慈的天主，願意用他自己做我們望德的終向，許給我們，若在世勉力事奉他，死後就能永遠享見他。天主就是望德的賞報，我們該怎麼樣的常發望德纔是呢！並且這望德還是我們苦中的安慰，能輕減我們的憂愁痛苦。

省察：超性的望德，教人倚靠天主的全能全知全善；因救世主耶穌的功勞，常懷享見天主的切望；只要人忠信事奉天主，在世上必能得救靈魂要緊的相幫。我們該查考，我們怎麼樣遵守了望德所要的條件。果然深信仁慈的天主，願意一總的人都得救麼？恐怕有時候，因着艱難困苦，或是受了魔鬼的誘惑，就起失望的意思，想天主棄絕了我們；灰心喪氣，不希望救靈魂了吧？果然常倚靠天主的仁慈，仰賴聖寵的扶助，勉力剋制畏難後退心的麼？果然常想，若不是我們先離開了天主，天主總不肯棄捨我們麼？在靈魂肉身有什麼急需的時候，果然如同兒女一般，大發倚靠的心，向仁慈的大父懇切哀求麼？若只倚靠天主的仁慈，自己不肯勉力前進，便是試探天主，大大的得罪天主，我們有這過失沒有？

定志：吾主天主，你賞給人的望德，為救靈魂是極有效力的法子；因着望德，我明知你不忍叫我受超過我力量的誘惑，我纔有了敵擋三仇的勇氣。全心仰望你的人，真是有福的，他總不會失敗。求你堅定我的心，教我勉力為善，凡是我能做的，都盡力去做；我的力量辦不到的，就求你相幫。

## 第七十五題倚靠天主

設想：仁慈的天主，本來知道我們人性的軟弱，仍然准許三仇攻打我們；這是爲給我們一些立功勞動機會，也是爲鼓勵我們的望德，教我們呼求他倚靠他，他要親自做我們的護衛，做我們援助。我們有天主爲助佑，便無所不能了。

省察：我們該查考，我們倚靠天主的心是怎麼樣。一個全心倚靠天主的人，對於現在將來一切的事情，都託給天主的照顧；世上的才能權勢，他絲毫不貪求；父母親友的離棄，他也不理會；就連身體的康健，他也不過餘注意；因爲相信聖經上的教訓，是不能錯的，聖經上說：你們不要操心後來的事，當天的苦楚已經足受的了；你們的大父知道你們需要什麼。我們果然全心倚靠天主，勉力翕合天主的聖意麼？遇着艱難的事，或是辦事沒有好結果，我們不是就失掉了心中的平安，忘了謀事在人，成事在天主的教訓麼？無希望之中，仍是希望，這是聖經上讚美聖祖亞巴郎的話；我們在逆境之中，也常有這樣堅決倚靠天主的心麼？

定志：吾主天主，人若堅心倚靠你，你便待他十分厚到，總要滿他的希望；那些倚靠自己，或倚靠人的，你要却遠離他，不肯多賞他寵佑。我懇切求你，別教我陷在驕傲自恃，倚靠受造之物的地步上；使我全心倚靠你的仁慈，輕看世間虛假的事物；因爲凡是你的聖意所願的，必然能成就，我只求承行你的聖意，就沒有敗與失望的事了。



## 第七十六題愛天主

設想：聖經上說：你該全心全靈全意愛你的主子天主。天主雖然自有圓滿的福樂，却給我們出了這甘飴的命令，教我們受造之人愛他，原是為把他無限的福樂，分給我們享受，許給我們，若遵守這愛德的命令，便能得天堂上的賞報。

省察：純全的愛德，教我們全心全靈全意愛天主在萬有之上。我們該查考，我們愛天主，果然是因為天主自有無窮美善，可愛無比，因此我們寔心寔意的愛他麼？果然能超過愛世上的人物以上，還比愛我們自己更真切麼？果然肯為愛天主的緣故，輕看世上的功名富貴，安逸快樂，並且棄絕阻擋我們親近天主的父母親友麼？果然能把心中的諸情諸欲，獻給天主，除了愛天主以外，再不貪戀別的人物麼？果然能把我們的思想意願獻給天主，常勉力翕合天主的聖意麼？果然是用全副的精神，熱切加增天主的光榮麼？果然有犧牲的勇敢，為天主的光榮，不怕勞心勞力麼？為能遵守這頭一條最大的誡命，也曾求天主賞我們得嘗愛德的甘飴了沒有？

定志：至可愛的天主，你願意得我的心，教我愛你，先在我身上施了多少的恩惠，發顯你的愛情，感動我的心，好教我知道該以愛還愛，將來能得這愛德的賞報。可惜我常是冷淡懈怠，沒有愛你的真精神，反到貪愛虛假的世財世物，多次為貪戀一些本性的喜好，離開了你這無窮可愛的天主。求你賞我明白愛你的關係，真心愛你，好能得永遠的真福。

## 第七十七題悅樂天主

設想：吾主耶穌，爲教我們明白，他是多麼喜歡光榮天主聖父，常找機會稱揚天主本性的美善；並且教訓我們，最悅樂天主的事，是承行天主的聖意。聖經上記載，天主聖父明明指着耶穌說：這是我可愛之子，最悅樂我心者。

省察：一個純心悅樂天主的靈魂，除了常想念天主以外，他便沒有什麼可想念的事；拿着對越天主，當他的快心事；想起天主無限的尊威來，就生出欽崇敬畏的心；想到天主本性的光榮美麗，就覺着世上的一切，都是虛假不寔的，不足叫人貪戀。所以他願意的希望的羨慕的，全合天主的聖意相同；真是以天主之心爲心了。我們該查考，我們能在一切的事上，叫天主稱心如意麼？天主賞給我們恩惠，滿我們的希望，我們固然知道感謝天主；倘或天主，爲我們更大的好處，加給我們災難，或是暫時離開了我們，叫我們受枯乾無味，不聽我們的祈求，我們果然也能一樣的甘心忍耐，安心翕合天主的聖意，仍然不失倚靠愛慕天主的心麼？

定志：吾主天主，一個以純潔的心時常愛你的人，是多麼有福呢？他的快樂就是認識稱揚你的美善，在一切的事上翕合你的聖意。寔在是我不拘做什麼，也加增不了你的光榮，惟獨在一切的事上，承行你的聖意，能得你的歡心。我很切望有這熱切愛你的善情，求你以這聖愛之火，充滿我心，使我明白悅樂你的善法，是念想你美善，承行你的聖意。

## 第七十八題光榮天主

設想：吾主耶穌降生爲人，是爲救贖人類，傳揚聖教，使人脫離魔鬼的轄制，復做天主的義子，欽崇愛慕天主，加增天主在世的光榮。耶穌爲光榮天主聖父，用自己的寶血做了收買天主光榮的代價，甘心爲天主的光榮，犧牲了自己。

省察：一個熱心光榮天主的人，必然也極力設法教人認識愛慕事奉天主，願天主的聖名到處受人的欽崇。所以常找光榮天主的機會，雖然他的責任事務很忙，却不肯忽畧救人靈魂的工作，爲能加增永遠讚美天主的人數；切望天主的神國傳遍普世，所以甘心犧牲一切，不願自己的生命，去找天主的光榮；對於光榮天主外表的敬禮，他也極力提倡，因爲他知道表面的儀式，很能啟發人愛天主的善情；倘若見人得罪天主，更是傷心至極，必然想法補償天主所受的凌辱。我們該查考，我們有這樣熱切光榮天主的心火沒有？見人不認識天主，或不明白道理，也肯給人費心講解麼？見人犯罪傷天主的心，果然覺着難忍麼？果然爲光榮天主也肯出力麼？

定志：吾主天主，你愛我到了極點，不但賞我一切公恩私恩，還打發你的聖子來教我，我怎麼能報答你這無限無量的愛情呢？但我一見你聖子耶穌的表樣，就知道按我的力量加增你的光榮，就是報答你很好法子。巴不得我的心我的靈魂，充滿以愛還愛的精神，熱切尋找你的光榮；我把我的能力我的生命，全獻給你，做個全燔之祭，加增你的光榮。

## 第七十九題 翕合天主聖意

設想：吾主耶穌在世時，全心翕合天主的聖意，特是在臨受難時，給我們立了很奇妙的表樣。當着山園祈禱的時候，耶穌明見將要受的輕慢凌辱，及十字架的苦刑，心中也十分害怕，他却向聖父說：別隨我的意思，全隨你的聖意吧！

省察：我們該查考，我們的意願果然常與天主的聖意相合麼？天主上智給我們安排的地位，我們滿意不滿意？沒有隨着個人的私意，願意挑選更中我們心的本分地位麼？才能大小也是天主安排的，我們沒有見了別人比我們強，心裡就嫉妒抱怨麼？我們有了疾病災殃，果然想是天主賞的，安心忍受麼？遇着公共的災難，比方打仗瘟疫荒年，果然想是天主准許的，爲我們也能有很大的益處麼？在一切的神工上，如若天主准許我們嘗不着心安神樂的旨趣，果然能安心順受麼？在憂愁煩悶的時候，或受輕慢凌辱的時候，果然能相順心時一樣，承行天主的聖意，欽崇天主的安排麼？果然把我們現在及將來的一切，都託給天主，求天主隨便安置麼？

定志：吾主天主，按聖經上的教訓，世上的一切福樂災禍，生命死亡，富貴貧賤，都由你掌管；沒有你的許可，連一根頭髮也不能自落。我在這一切的景況中，理當恭恭敬敬的服從你的安排，承行你的聖意。可惜多少次我有了不順心的事，就不願忍耐，總希望事事都要稱心如意；因此我心中更不能得平安。求你變化我的心，賞我常隨你的聖意。

## 第八十題愛耶穌

設想：無始無終全能天主聖父，愛他聖子耶穌的聖愛，便是純全愛德的模範；天主聖父極愛聖子，把自己所有，及自己的本性本體，全都通與聖子，並因愛聖子的緣故，赦我們的罪，聽我們的祈求。我們也該這樣愛我們的救世主。

省察：我們該查考，我們愛耶穌的心是怎麼樣；果然相似天主聖父愛聖子那麼熱切麼？果然不願意離開耶穌如同合耶穌成了一體一樣，心裡常想念耶穌，拿愛耶穌當我們的快樂麼？果然把我們所有的及我們自己，全獻給耶穌，只願為耶穌而生，除了耶穌以外，什麼也不貪愛麼？果然能效法天主聖父，為愛耶穌的緣故，彼此擔帶我們的過失麼？果然能赦為愛耶穌的緣故，寬赦得罪我們的人，為他們祈禱，並且有了機會還能以德報怨麼？果然肯為愛耶穌的緣故，謙卑自己情願在衆人以下，服侍衆人，相幫人的難處，滿人的希望麼？吾主耶穌最愛惜的，是人的靈魂，為救人的靈魂，甘心犧牲了自己，我們也拿着救人的靈魂，當愛耶穌的憑據麼？

？定志：吾主天主，你因為愛你聖子的緣故，也愛我們世人，為教我明白你的愛情有多麼大；我若勉力愛慕你的聖子耶穌，正是體貼了你的心，這是多麼悅樂你心的事呢？但是我口頭上也常說愛耶穌的話，却没有愛耶穌的實行，更不肯為愛耶穌受什麼犧牲，真叫我慚愧的很！求你賞我真愛耶穌，並為耶穌愛得罪我的人，愛耶穌所愛的靈魂。

## 第八十一題感謝耶穌

設想：吾主耶穌天主聖子，與天主聖父同性同體，是真天主，却願做我們卑賤人類的救世主，做我們的主子，做我們的首領，做我們的善牧；凡是為我們能做的事，耶穌已經完全做了。我們該怎麼樣愛慕耶穌，感謝耶穌纔是呢！

省察：我們該查考，我們愛耶穌的心情，果然能相稱他天主性的尊貴麼？我們愛慕人而天主的耶穌，果然是在萬有之上麼？果然明認耶穌是我們的救世主，為感謝他為我們受的千辛萬苦，我們也甘心做補贖，忍受世苦麼？果然承認耶穌是我們的主子，小心事奉他遵守他的命令麼？耶穌是我們的師傅，我們果然喜歡聽他的教訓，信服他的道理，勉力傳揚他的聖名麼？耶穌用他的體血做我們的飲食，並且為救我們還犧牲了他的生命，這樣愛護我們的善牧，我們果然聽見他的呼喚，小心跟隨他，把我們的一切完全託給他的照管麼？耶穌是我們的萬有，只要我們得了耶穌，我們的靈魂肉身便什麼也不缺了，我們果然小心謹慎，怕失落這個寶藏麼？

定志：可愛的耶穌，幾時我想到你是多麼可愛，你又願意人愛你，賞給愛你的人無數的恩典，我就後悔至極，因為到如今你的無限愛情，還不能感動我的心，教我發出以愛還愛，知恩感恩的心來。仁慈的耶穌，求你變化我的硬心，點着我的愛火，使我也能熱切愛你，免受聖保祿宗徒的責斥，聖保祿說：誰若不愛吾主耶穌基利斯督，他便該受棄絕。

## 第八十二題愛人如己

設想：全善的天主，命我們彼此相親相愛，因為天主知道，我們真正的平安幸福，就在乎彼此相愛；但是天主也知道，我們個人的偏情，和魔鬼的嫉妒，免不了要阻擋我們修這純全的愛德，所以給我們立了愛人如愛己的誠命。

省察：我們該查考，我們果然愛別人，如同愛自己一樣麼？果然真能找別人的便宜，如同找自己的便宜一樣麼？別人事情順心，我們就同他喜歡，別人有了煩難，我們便同他憂愁，如同自己的事情一樣麼？我們照看別人，相幫別人，為別人出力，也能相為自己辦事一樣的盡心麼？在言語行為上，及一切同人來往，果然能毅尊重別人，常勉力叫人滿意麼？果然能毅愛護別人的名譽，如同保護自己的名譽似的，想法本着友愛的精神，遮掩別人的過失，盡力躲避談論人是非的毛病麼？聖保祿宗徒講論愛德的精神說：愛德是堅忍的，是慈善的；愛德不嫉妒，不妄行，不自大，不求自己的私益，不念舊惡；我們果然有這樣的精神麼？

定志：吾主耶穌，你親自教訓我們該遵守愛德的誠命，教我們愛人如己，凡我願別人為我做的，我也該為別人做；我不樂意別人錯待我，我也不該錯待別人。求你賞我常存這愛德的真精神，總要緊記愛人如己的原則，在我一切的思想言語行為上，不但不該叫別人受害，反該捨己從人的叫別人沾光受益；我若能有這樣真寔的愛德，便能享受平安了。

## 第八十三題愛人的爲頭

設想：吾主耶穌做我們愛人的表率，向我們說：我給你們立一個新誠命，你們該彼此相愛；我怎樣愛了你們，你們也該照樣彼此相愛。耶穌說這彼此相愛是新誠命，因爲他愛我們的爲頭純正，富有犧牲的精神；願意我們也這樣愛人。

省察：我們該查考，我們愛人果然真相似耶穌，有純正的爲頭麼？耶穌愛人不是爲他個人的益處，單爲榮光天主，救人靈魂的緣故，我們果然是這樣愛人麼？恐怕有多少次，我們愛人是爲求自己的便宜；若沒有什麼希望，恐怕就不肯服從人，替人受累吧！我們沒有因着自私自利的心，在人跟前特別的殷勤小心，想法跟人接近，附合人的意見，雖然是很錯誤很荒謬的，我們也要表同情麼？我們愛人，果然是爲相幫人修德前進，熱切事奉天主，救他們的靈魂麼？我們同人來往，果然只爲相幫人愛慕天主，勸人輕看世俗，保守天主賞賜的召叫麼？我們愛人，果然是因爲人都是天主的肖像，耶穌的肢體，聖神的宮殿，聖教會的義子麼？

定志：吾主耶穌，我多次在愛人的誠命上，有了缺次，全是因爲我的爲頭不正；我見了聰明伶俐的人，或是脾氣相投的人，我便喜歡親近他，並沒有爲光榮天主，爲守誠命的思想；求你賞我勉力遵守你的新誠命，教我只爲光榮天主，救人靈魂去愛人。這樣的愛德，纔不致於有溺愛的危險，也不致於厚此薄彼，待人有偏向；我個人纔能立愛德的功勞。



## 第八十四題該有憐憫人的心

設想：吾主耶穌愛我們至極，爲叫我們更容易親近他，降生爲人，承當了人性的軟弱，情願如同我們一樣，忍受各樣的災難。聖保祿宗徒驚訝讚歎說：我們的大司祭，不是一位沒有慈心的，他也受過各樣的試探，只是沒有罪就完了。

省察：我們該查考，我們怎麼樣效法了耶穌憐憫人的表樣。別人有了災難，我們果然覺着動心，設法救濟他們麼？果然是與憂者同憂，與樂者同樂，不顯我們很關心別人的事麼？幾時有人向我們訴說他的苦楚，果然用極大的愛德，喜歡安慰他麼？我們沒有因着自己愁眉不展，舉止粗暴，囉嗦別人麼？不是有多少次，因爲我們驕傲自大，叫人不敢親近我們麼？聖保祿宗徒說：我們都該勉力叫別人滿意；對於貧窮困苦的人，受誘惑的人，心量窄小的人，愚魯無知的人，果然都喜歡接待，設法輕減他們的痛苦麼？我們果然自卑自賤，就合別人，效法聖保祿的表樣，同孩童就做個孩童，同病人就做個病人，不拘同什麼人就做什麼人麼？

定志：吾主耶穌，你親自給我立了表樣，教我照樣去待別人，又明明的警戒我說：你怎麼樣待人，將來我也怎麼樣待你；凡是你施與人的，就是施與我。吁耶穌，我到如今一時一刻也離不開你的仁慈憐憫，我還敢不憐恤別人麼？我立定堅決的志向，以後時常勉力懷着惻隱的心腸，對待一總的人，就合一總的人，爲救一總人的靈魂。

## 第八十五題該有犧牲的精神

設想：吾主耶穌愛人是以寔行來做証，他爲人類忍受了一切的艱難困苦，輕慢凌辱，甚致於犧牲了自己的生命，爲救人類甘心被釘死於十字架上。什麼事情也阻擋不住耶穌愛人的熱切，這正是教訓我們，愛人該有犧牲的精神。

省察：我們該查考我們果然按着耶穌的表樣，用大方熱切的心腸待人麼？不是纔一遇着一點小難處，就灰心喪氣，不肯繼續努力，叫我們定的好主意，全都雲消霧散了麼？幾時該爲別人出力，不是總覺着懶惰懈怠，打不起精神來麼？爲相幫別人的難處，果然肯大方勇敢，犧牲我們的財帛工夫麼？沒有過餘愛惜財帛，見了可憐的窮人，橫起心來，不肯周濟他們麼？不是有時候因爲怕人耻笑，就不敢順從聖寵的指引，相幫窮人，安慰苦人，看顧囚犯，扶持病人麼？許多的聖人很熱切救人的靈魂，所以常爲罪人念經守齋行苦工，我們果然也肯爲罪人回頭，念經守齋做補贖麼？聖保祿宗徒說：我情願爲你們的靈魂，費盡我所有，並且費盡我自己。

定志：吾主耶穌，你爲救我情願犧牲了你的生命，爲救我明白你愛人的心是多麼熱切；求你賞我聖寵，使我跟隨你的踪跡，爲相幫別人的困苦，我也情願犧牲我所有的，並且爲愛人，不怕犧牲我的生命；常記念聖若望宗徒的教訓，聖若望說：耶穌爲我們捨了自己的性命，因此我們知道了，什麼是真愛人，我們也該當爲弟兄捨命。

## 第八十六題彼此擔帶

設想：吾主耶穌在世時，以極大的良善容忍了門徒等的過失，至到如今還是每天不斷的擔帶我們的毛病罪過；我們就該感謝耶穌，待我們這樣的慈善，勉力效法耶穌的寬宏大量，也要彼此相愛，彼此擔帶，好表現我們，是他的徒弟。

省察：我們該查考，我們怎麼樣擔帶了別人的過失。果然有個推己及人的心，容忍別人的過失，如同我們希望別人原諒我們一樣麼？不是有時候我們顯出不忍耐的樣子，甚致於不願同人在一處，躲避同人共事的機會麼？有時候因為看人過餘古板，或是過餘輕浮，招我們不滿意，果然勉力壓制個人的性情沒有？本來按愛德的規矩，我們該盡力原諒別人的錯誤，遮掩別人的過失，待人常該溫和良善；我們豈不是屢次大傷人的臉面，甚致於當面責斥人，揭人的短麼？別人有了過失，我們不但不肯原諒，反到給人宣傳，或是描仿別人言語行動的樣子，拿別人取笑沒有？聖保祿宗徒說：你們要彼此擔帶你們的重任，這樣就滿了基利斯督的法律。

定志：吾主耶穌，你到如今常是用極大的仁慈擔帶我的罪惡，若按我待人的樣子待我，我豈不是早就該受極重的罰了麼？我很後悔我不會原諒人，寔在是我的心量太窄小。求你饒赦我待人刻薄的罪，賞我聖寵教我改正我的毛病；我既不願意人講論我，我當然也不該講論人。我要謹遵聖保祿的教訓：凡事總要謙遜良善忍耐，用愛情彼此相擔帶。

## 第八十七題彼此和睦

設想：天主聖父聖子聖神，有至純全的惟一性，天主雖然有三位，却是一性一體一個真天主，天主聖三的思想意願全是一致，聖父所喜愛的，聖子聖神也喜愛，因為天主本性的一切功化，乃是聖三所共有的。我們也該有相合的精神。

省察：我們該查考，我們大家同居共處，果然是心同意合麼？聖教會初興時的教友，都是同心合意的，外教人都稱讚他們，說他們是一心一德的；我們聚在一處，也能叫人這樣稱讚我們麼？我們果然在一切沒有罪的事上，肯就合別人的思想，順從別人的主意，討別人的歡心，為能維持彼此的和睦平安麼？不是有多少次我們固執己見，非叫人倚順我們不可麼？因着驕傲的緣故，不是有時候同人爭論，甚至於連自己寔在錯了，都不肯認錯麼？果然能穀捨己就人，若不是因為不合天主的聖意，總不反對別人的喜好希望麼？我們的言語行為不知檢點，沒有叫人難堪麼？我們沒有古怪個別的脾氣，別人不拘說什麼做什麼，總是看不上麼？

定志：吾主天主，求你賞我聖寵，使我能同別人和睦平安；因為非有聖寵的相幫，我不能有真愛德真謙遜，也不能棄絕愛惜自己的私心。這個捨己從人，按聖保祿的教訓，為維持和睦，是很要緊的；他說：該有一樣的思想，一樣的愛情，相同的心神，相合的意見；無論做什麼，不可有爭勝的心，不可貪圖虛榮；但該本着謙遜，看別人在自己以上。

## 第八十八題躲避紛爭

設想：吾主耶穌是和平之王，不願意在他的國中，有紛爭擾亂的事情，也不願意有厚此薄彼待人不公的情形；教我們彼此和睦，如同一身的肢體一樣，彼此相幫，彼此愛護；萬不可彼此離心離德，互相仇恨，失落了修院中的和平。

省察：我們該查考，我們勉力維持彼此之間的和平了沒有？幾時在兄弟之間，理會有了什麼不和不睦的事情，我們果然盡心解勸，教他們歸於舊好了麼？幾時有人向我們訴說，他同某人傷了感情，我們果然勉力解釋他的誤會，平息他的怨恨了沒有？遇着這樣的光景，我們不是一句解勸的話不說，反到表示同情，加增他忿恨麼？恐怕還有時我們竟致於挑撥是非，叫兄弟們彼此不和；或是傳話學舌，鬧的大家不安靜吧！假如不幸我們有了這樣的過失，果然趕緊承認我們的不是，解除別人的誤會，使人仍然和好麼？我們果然能毅如同天主的兒女一樣，常保存心中的平安，也勉力教兄弟們彼此平安麼？和平的人是有福的，因為將得稱為天主子。

定志：吾主耶穌，你本是和平的君王，喜愛和平，常住在和平人的心中；經文上說：愛德之所在，天主即在茲。我若願意與你同在，我就該是個和平的使者，不但我同人和平，還該使衆人和平；好叫聖保祿宗徒的話，能在我們當中實現；聖保祿說：你們彼此相安，這樣安和仁愛的天主，就必然常與你們同在。

## 第八十六題真愛德的憑據

設想：吾主耶穌很注重愛人的德行，不但給我們講明愛人的誠命，還親自給我們立了愛人的表樣，命我們效法；吾主耶穌不是口頭上愛人，却做出了愛人的事實；教我們不但心裡常存愛人的思想，也該用實行證明我們的愛德。

省察：聖保祿宗徒講解真愛德的憑據說：一愛德是堅忍的，就是不怨不尤，擔帶人的過失，容忍人的粗俗。二愛德是慈善的，說話總不粗聲暴氣，指責人也不失掉溫和。三愛德不嫉妒，總不愛人之福，不樂人之禍。四愛德不妄行，不順從偏情，常按正理待人。五愛德不自大，不高看自己，不小看別人，常以禮貌待人。六愛德不貪榮譽，為愛人的緣故，不辭卑賤勞力的事。七愛德不求個人的私益，總不叫人因着自己的事情，吃虧受害。八愛德不暴烈，雖然為人受了困苦磨難，待人仍是寬宏大量。九愛德不念舊惡，甘心寬恕人的錯處。十愛德萬事都容忍，為相幫人，不辭勞苦，不避艱難。我們該查考，我們的愛德，有這些長處沒有？

定志：吾主耶穌，你的愛徒聖若望，時常教訓我們彼此該相親相愛；愛人不該只在口頭上，該做出愛德的事來；他明明的說，彼此相愛，是你的誠命，如若守好了這一條，就足彀了。求你賞我聖寵，使我把聖若望的教訓，牢實記在心裡，叫我的思言行為，能證明我心中的愛德；我若有了真實的愛德，纔可稱為你的徒弟。

## 第九十題相反愛德的毛病

設想：吾主耶穌說：愛天主是第一條大誡命，第二條與這條相似，該愛人如己；看來愛人是很要緊的，如同該愛天主一樣；守了愛人的誡命，就有賞，犯了這條誡命，該受罰；故此凡是相反愛德的毛病過失，都該盡力的躲避。

省察：我們在愛人的誡命上，有什麼過失沒有？沒有猜疑人妄斷人的毛病麼？不是有時候對於別人的言語行舉，不肯往好的一方面定斷麼？沒有因着忿怒仇恨，誠心反對人，或是冷言冷語的刺激人，發洩心中的怨恨麼？幾時別人偶然錯待了我們，不是心中總覺着容忍不了，想法報復麼？幾時合我們不投脾的人，有了什麼不順心的事，或是受人的輕慢，我們沒有覺着稱頌麼？恐怕有時候我們也喜歡毀謗人，壞人的名譽，並且我們還不覺着不對，總以為是人人知道的，沒有多大的關係；聖熱肋尼莫說：你們不要在言語行為上，或是不拘用什麼外面的表示，彼此相慘害；我們果然留神所說的話，所做的事，所表示的態度，不致於叫人難受麼？

定志：吾主耶穌，你親自說過：凡是你們施與人的，就是施與我。看來不拘誰不愛人，就不能悅樂你；不拘錯待了誰，也不能不得罪你。那些彼此不和彼此仇視的人，是多麼可憐呢！我承認我在愛人的責任上，也有好多的缺欠，特是在素常的言語中，多少次傷了人的心，壞了人的名譽。求你饒赦我的罪過，賞我聖寵，使我勉力改正相反愛德的毛病。

## 第九十一題愛仇

設想：吾主耶穌受了萬般苦辱，末後被釘在十字架上，釘殺他的人正在得意洋洋，譏笑他的時候，他不但沒有怨恨的心，反到憐憫他們的昏愚，爲他們哀求天主聖父說：父，求你寬赦他們無知的罪：嗟！這是多麼奇妙愛仇的表樣呢？

省察：我們該查考，我們果然效法耶穌的表樣，也以愛德對待我們的仇人麼？吾主耶穌關於愛仇，曾這樣教訓我們說：該愛你們的仇人；咒罵你們的，你們爲他們祝福；恨你們的，你們要待他們好；欺負你們的，毀謗你們的，你們該爲他們祈禱；我們果然是這樣對待仇人麼？果然真心寔意寬赦仇人，不但心裡沒有懷恨報仇的思想，表面也顯不出待他們冷情疎遠麼？果然能以親愛的表現，證明我們寬恕仇人的心麼？聖保祿宗徒說：不可有隔夜的宿怨；我們若同別人犯了意見，不論誰是誰非，果然趕緊就向人求和麼？果然常加小心，不但不講論仇人的錯處，不顯出不滿意的態度；反到極力的原諒他，表明自己一點記恨的心也沒有麼？

定志：吾主天主，我多少次犯了重罪，得罪了你，你却這樣寬待我，我怎麼還敢懷恨得罪了我的人呢？你明明的警戒我說：你用什麼尺寸量人，我也用什麼尺寸量你。我如今立定志向，要寔心愛我的仇人，寬赦他錯待我的無理，盡心躲避面和心不和的毛病。我好能放心大胆的念這句經說：爾免我債，如我亦免負我債者。



## 第九十二題躲避私愛

設想：吾主耶穌藉着聖人們，給我們立下愛德的規矩，相幫我們大家在一處，不分彼此常保存真愛德的精神；囑咐我們總別叫私愛的偏情佔據我們的心。聖巴西畧說：誰若偏愛一兩個人，便是破壞公共的愛德，擾亂大家的和睦平安。

省察：聖人們都說：私愛是使大家不和不睦的緣因，我們該查考自己，有這個毛病沒有？凡是有這個毛病的，他便不喜愛同大家在一處，總想法離開衆人，彼此談心，把心中的思想意願，憂愁痛苦，連偏情誘惑也隨隨便便的往出說；或是任意的說些相反規矩，毀謗別人抱怨長上的話；有時結成朋黨，對於傍人常存懷疑厭惡的心；這些被私愛蒙蔽了的人，彼此很關照，若指責了一個，便是得罪一群；爲叫所愛的人滿意，不怕犯規矩，不怕得罪天主。原來私愛這名詞，就是說愛人爲滿足個人的私慾；爲滿足私慾的要求去愛人，焉能有什麼好結果；故此聖人們都說：私愛是修道院中的瘟疫。我們仔細查考，我們也曾受了這樣瘟疫的傳染沒有？

定志：吾主耶穌，我既然看透了私愛的害處，我就堅心立志要躲避這個毛病。求你相幫我保存這個志向，使我明白，若願意愛天主，若願意保守我的召叫，更好說，若願意救我的靈魂，決不可有一些私愛的毛病。聖厄弗楞說：愛德的仇敵是私愛，私愛爲靈魂爲肉身都有極大的害處。寔在有許多的人，因爲不克制私愛，失了聖召，恐怕還喪了靈魂。

## 第九十三題欽崇天主的敬德

設想：至尊無對的天主，原有無限的尊威，天土地下一切受造之物，雖然盡量的欽崇叩拜，却不能相稱天主的尊威；只有吾主耶穌基利斯督，因為他是天主的聖子，與聖父同性同體，他的欽崇敬禮，纔能相稱天主的尊威。

省察：吾主耶穌，不但自己滿全了欽崇天主的責任，還願意把這欽崇天主的敬德，貫輸在一總人的心中；尤其是揀選了我們做修士的，正是為繼續他盡這欽崇敬禮的本分。我們該查考自己，凡按敬德該做的，我們都好好的進行了沒有？在天主台前，果然用極大的虔誠，欽崇他無限的尊貴；用至深的恭敬，叩拜他至大的威嚴；用完全的服從，翕合他的聖意麼？我們不是以為，心中有欽崇敬禮的情善，就彀了；外面並沒有顯出敬德的憑據麼？在行禮節的時候，或念經默想的時候，果然有個謹慎熱切的形勢麼？關於一切光榮天主的事務，比方，修飾聖堂，整理聖物，或是口呼天主的聖名，果然是必恭必敬，大顯欽崇熱愛的心情麼？

定志：吾主天主，你的無窮美善，理應享受無窮的讚頌，我要善盡這欽崇讚頌的責任，必該有齊全的敬德；但是必須仰賴你的聖子耶穌，我的欽崇敬德，纔能相稱你的尊貴。求你總別許我離開你的聖子耶穌，常常倚靠耶穌的功勞，同耶穌一齊，盡這欽崇讚頌你的本分。吁全能的天主聖父，我仰賴耶穌，同於耶穌，因耶穌之名，願你享受光榮。

## 第九十四題智德的美好

設想：天主聖神，爲教我們喜愛看重智德，藉着聖人們的口舌，給我們講明了智德的益處，和智德的價值；稱智德是義人的學問，是靈魂的生命，是諸德的師傅；沒有智德，我們的言行，差不多都免了不缺欠，至少爲靈魂沒有益處。

省察：聖雅各伯宗徒講解智德的長處說：從天上來的智德，是潔淨的，明智人最注重的，是保守潔淨，凡能敗壞貞潔的事，雖然很微小，也必竭力躲避；智德是平和的，一切的行爲都有次序，合乎規矩，拿天主的聖意當做行止的標準，所以心中常能安靜不亂；智德是謹慎的，教人在天主台前，常存敬畏的心，在人面前，常有端正的好表樣；智德是柔順的，教人心思意願，謹隨聖神的指引，不固執個人的私意；智德是善體人情的，教人彼此心同意合，彼此擔帶，彼此相幫；智德是多結善果的，教人勉力行善立功，不錯過光榮天主，救人靈魂的機會；智德是真寔無僞的，絕無口是心非欺詐的毛病。我們該察考自己，果然有這樣的真智德沒有。

定志：吾主天主，我明認我的昏愚，素常我的經營打算，寔在很消耗我的精神，可惜爲我絲毫的益處也沒有！因爲不合乎智德的規矩，我只知謀求暫時虛假的事，不知專務永久真寔的事。求你開明我的心，叫我緊記聖經上的教訓：先求天上國，及其義德，其餘一切的一切，都可以不求而自得了。我若有了這個真智德，我的靈魂就要富貴無比了。

## 第九十五題按智德生活

設想：吾主耶穌原是無窮上智的天主，他一生的行爲，全合乎智德的標準，親身給我們立了，按智德生活的表樣。依撒意亞先知預言救世主的言行說：天主上智聰敏超見的聖神，常在他心中。我們也該勉力，教我們的生活合於智德。

省察：我們該查考，我們的行爲，果然都以智德爲標準麼？一凡按智德行事的人，必然常把天主的光榮，放在諸事以上；謹遵聖經上的教訓，先求天上國，當他行爲的終向；除了愛天主事奉天主之外，其餘一切的事務，他都認爲是虛而又虛的；常記念聖經上的教訓，即便得了普世，若喪了靈魂，爲人絲毫的益處也沒有，所以專心致意的，拿着救自己的靈魂，當做最要緊的大事。二按智德生活的人，爲達到他的目的，所用的方法，完全是效法耶穌，不敢仗恃個人的聰明；在一切的境遇上，常是勉力翕合天主的聖意。三有智德的人，做事必定有好結果，因爲他知道，一邊懇求天主，一邊自己勉力，教個人的努力，同聖寵的相幫合作。

定志：吾主天主，光明之子，爲辦靈魂的事，還跟不上世俗之子，爲辦肉身的事，那麼精幹，是多麼可愧的事呢？主，你知道，我爲能按智德生活，該剋勝多少的阻擋；我若沒有活潑的信望愛三德，我的行爲一定不能全合於智德。求你賞我聖神上智的恩寵，教我認明最要緊的只有一件事，就是全心全力全意愛你，其餘一切都是虛而又虛的。

## 第九十六題世俗的假明智

設想：無窮上智的天主，很厭惡世俗的假明智，在聖經上，屢次責斥世俗明智的虛偽，甚致於明明的說，要棄捨按世俗明智行事的人；天主聖神藉着聖保祿宗徒的口說：我要破壞明智人的明智，駁斥聰明人的聰明。

省察：世俗人的見識，只是貪安逸圖自在，為達到自己享樂的主義，千方百計的謀算，只要能達到自己的目的，就認為自己有明智有手段；對於不貪世福世樂的人，反笑他愚魯無知，有福會不享。世俗所講的道德，也不過是個沽名釣譽的法術，沒有真德行的寔際。世俗人講究，君子不見小人過，其寔心中正待機會來報復。表面越和藹，心中越奸險，因為世俗人都以遇事鎮靜，面不改色為明智。救濟人相幫人，也免不了有圖名求利的心。總而言之，世俗是以辦事圓滑，手段高妙為明智。我們該查考，我們一切的行爲，是按超性的思想，專求天主的光榮，及個人靈魂的益處做的；或是如同世俗人的見識一樣，只為求名求利做的呢？

定志：吾主天主，人若倚仗世俗的明智，只求世福世樂，做事常用欺騙的手段，是多麼昏愚可憐呢？這樣的人，不但救不了靈魂，連肉身的名譽也保不住；因為你最厭惡驕傲人，等他惡貫滿盈的時候，你要敗露他的奸詐。我真心痛恨世俗的假明智，絕不願隨世俗人的見識；常勉力保存誠樸的德行，寧願教人說我愚魯，不願用這詭詐不寔的手段。

## 第九十七題謙遜之德

設想：吾主耶穌，熱切承行天主聖父的聖意，他知道聖父最喜愛謙遜的德行，所以從天降世，取了卑賤的人性，完全與我們相似，並且還把他天主性的尊威隱藏起來，情願承當人性一切的軟弱，如同我們罪人一樣，消滅了自己。

省察：謙遜的德行，教人明認自己的卑賤軟弱，因此輕視自己，並願受人的輕視。我們該查考，個人靈魂上的光景是怎麼樣。果然按着聖神的教訓，想自己是虛無，是塵埃糞土麼？恐怕我們反到不肯這樣想，怕認出本來的卑賤來吧！既然認透自己的卑賤，知道自己是虛無，果然就按着虛無對待自己麼？幾時有人看出我們的卑賤來，小看我們輕慢我們，果然能本着真謙遜的精神，喜歡忍受，至少心中不亂麼？即便我們勉強忍耐了輕慢凌辱，心裡果然想，別人理當這樣待我們麼？因着我們的毛病過失，受了別人的輕視，或者還能忍耐；若是別人無緣無故小看我們，凌辱我們，我們也能安心忍受麼？我們勉強有個謙遜的樣子，果然出自真心麼？

定志：吾主耶穌，你的宗徒聖保祿，驚訝你的謙遜說：耶穌基利斯督，消滅了自己，取了奴才的形像，成了人形，被人按着形狀，認以為人。這是你最看重謙德的明證；你也親口教訓我，該效法你的心謙。求你賞我真誠承認我的卑賤，看透我的軟弱，好能同聖保祿宗徒一齊，大發倚靠的心說：我喜歡誇我的軟弱，為叫基利斯督的德能住在我內。

## 第九十八題喜愛謙遜

設想：耶穌聖心充滿喜愛謙遜的善情，親自給我們立了真謙寔遜的表樣；耶穌一降生就是謙卑的，一輩子度了謙卑的生活，末後還死在謙卑的十字架上；他所親近的，都是謙卑的人；他傳授給人的，是謙卑自己；謙遜就是他的特長。

省察：我們該查考，我們果然認透了謙遜的尊貴美好麼？果然想謙遜是恩寵的府庫，諸德的基礎，真福的根源，被揀的預兆麼？果然喜愛謙德，超過喜愛康健名譽，聰明才幹，及一切的世福以上麼？省察默想看聖書的時候，果然喜歡多在這謙德上注意麼？我們求耶穌聖心，變化我們的心，自己也勉力習練謙卑自己沒有？恐怕我們的思想，還是如同世俗人的思想一樣，愛名譽，喜誇張：不肯效法耶穌度隱密的生活，更不肯容忍別人的輕視。我們的言語行爲，是拿謙卑自己當標準，或是拿顯揚自己當目的呢？我們喜愛交接來往的人，是些貧苦愚魯的人呢；或是聰明才幹有權有勢的人呢？我們該盡的本分，也曾嫌這個卑賤，愛那個體面了沒有？

定志：吾主耶穌，你真是謙卑自己到了極點，並且很喜愛謙遜的人，你揀選了童貞聖母瑪利亞，做你生身的母親，就因為他是極謙遜的貞女；聖伯爾納多說：瑪利亞因着謙遜，懷孕了救世的天主。從此可知，你很看重謙遜的德行。求你賞我，常預備我的心，遇着謙卑我自己的機會，就看做是你賞我的特恩，我便喜喜歡歡的接受，寔地練習我的謙德。

## 第九十九題認透自己的虛無

設想：吾主耶穌，雖是真天主，自有無限尊威美善，仍按他的人性，輕看自己如同虛無一般；他曾藉達味聖王的口，向聖父說：我的性體，在你面前，原是虛無的。我們也該勉力認透個人的虛無，在天主台前，學着自卑自賤纔是。

省察：我們該查考，我們果然仔細存想，按人性的卑微，我們究竟是什麼了沒有？我們原是從無中有的，得以生在世上，完全是天主的恩典；我們又極其軟弱，不能自立，若不是天主時時扶持我們，立刻仍歸於虛無；我們的環境又很可憐，除了肉身上的疾病缺點以外，寔際上又犯多少的毛病罪惡；我們本是一無所有，一無所能，因着辜負了天主無數的恩典，教我們還不如虛無，在天主台前反成了可厭惡的；這些光景，我們都仔細思想過沒有？再想我們的墜落到了什麼地步，私慾偏情是這般的猛烈，一切的行爲又都是傾向於惡的，我們還有什麼可以自滿自足的地方麼？我們即便有聰明有才幹，也是天主賞的，能說是我們自有的長處麼？

定志：吾主天主，按聖人們的意見，人若不會真真定定的認透了自己，便不能有真謙遜。求你俯聽我的祈求，我用聖奧思定的話向你哀求說：巴不得我能認識你，也能認識我；認識你，好能愛你倚靠你；認識我，好能恨我輕視我。因為我若不能認透了自己的軟弱，還有自恃的心，你的恩寵便不肯降到我心中，我終究脫離不了，虛無都不如的地步。



## 第一百題輕看自己

設想：吾主耶穌極其喜愛謙遜，甚致於想自己當受衆人的嗤笑；他預言自己受苦受難，被人棄捨的光景，便藉達味聖王的口說：我已失掉了人形，真如蟲蟻一般。這是何等的自身自賤，屈服了他無限的尊威呢？

省察：我們該查考，我們既然明知自己，不過是個虛無，果然就按虛無對待自己麼？如若天主賞給了我們，什麼奇恩異寵，我們還能效法聖母的表樣，仍然保存輕看自己的心麼？聖母雖然被揀選，要做天主聖子的母親，仍是謙卑自己，不敢自恃，只願謹隨天主的聖意，稱自己是天主的婢女。恐怕我們一聽見別人的讚美，不是就把謙卑自己的心丟了麼？我們既都是罪人，果然深信理當受輕慢凌辱，當不起受尊敬讚美，因為罪惡比虛無，更可憐更卑賤麼？我們也相信，不拘受多麼大的輕慢凌辱，比起我們冒犯天主的尊威來，總不能相稱麼？我們既然理會自己十分軟弱，這可傷嘆的經驗，果然能在我們心中，保存自卑自賤不敢仗恃自己的心麼？

定志：吾主天主，我只要返心自問，就足發叫我輕賤自己的了，並用不着查看我身外的事；但是我的卑賤可憐，雖然足發叫我羞愧難堪的，若沒有你的聖寵相幫，我仍然免不了要自尊自大。求你可憐我，賞我脫免看重自己的錯誤，認透我的卑賤可憐，自然一切自尊自大的思想，再不能蒙蔽我的心，教我不甘心忍受一切輕慢凌辱了。

## 第一百零一題自卑自賤

設想：聖保祿宗徒，充滿了吾主耶穌謙卑自己的精神，常向人說：我更喜歡矜誇我的軟弱，為叫基利斯督的德能，住在我內。他雖然得了天主的奇恩異寵，却屢次提說自己的軟弱，彷彿拿着他的軟弱，當了他的光榮。

省察：我們該查考，我們認明了個人的卑賤，幾時有了輕慢凌辱的事情，果然能毅安心忍受，並且還想，按我們的卑賤，這些凌辱是應該受的麼？想起我們的卑賤來，不是就覺着憂愁煩悶，失掉了心中的平安麼？果然能想輕慢凌辱也是天主賞的，得了這樣立功勞的機會，也該感謝天主麼？在天主台前，我們越承認自己的軟弱，越能多得天主的恩寵；我們果然拿着自己的軟弱當榮幸麼？幾時理會別人的才分大，地位高，受人的尊重；我們却在卑微弱小的地步上，受人的輕視，果然能毅自卑自賤，甘心樂受麼？果然有個熱切謙卑自己的心，寧順在衆人之下，盡卑賤的本分，不願出頭露面，找機會顯揚自己麼？

定志：吾主天主，真寔的謙德，既在乎認透自己的虛無，總不忘自己的卑賤，且要安心忍耐自己的軟弱；求你賞我能效法聖保祿宗徒的表樣，拿着我的卑賤軟弱，當做你賞給的恩典，正是為練習我的德行，加增我的功勞。巴不得我能在輕慢凌辱之中，保持心內的平安；並且喜愛我的卑賤軟弱，因為你的德能，就在我的軟弱之中，更要表現出來了。

## 第一百零二題 壓伏自己

設想：吾主耶穌在世時，度的是極卑賤的生活，還極力的壓伏自己，剛生在馬棚中，就逃往厄日多；後來回到納匝肋，也無非是爲受窮受苦，度那勞動的生活。聖伯爾納多說：至尊無對的天主，這樣壓伏了自己，我們該怎麼樣呢？

省察：我們該查考，我們果然也盡力謙卑自己壓伏自己麼？果然有個恒久的習慣，沒有要緊的緣故，總不提論自己的長處，家族的名望麼？果然躲避出頭露面的機會，喜歡處在卑賤的地位，盡不光彩的本分，拿着世俗人所壓惡的卑賤，當我們的幸福麼？聖人們都怕受人的尊敬讚美，我們果然也知道剋制貪虛榮的心麼？我們在言語行爲上，勉力躲避鋪張了沒有？我們的衣服用俱，都合乎節儉的樸素麼？幾時到了外人面前，沒有覺着自己的服色太粗太舊，怕人想我們出身卑賤麼？果然能以禮貌對待同院的弟兄，想他們好似是我們的長上，我們却是他們的僕役麼？天主給我們安派的本分，我們雖然盡了，仍肯想我們是無用的僕役麼？

定志：吾主天主，你揀選的聖人，都極力的輕賤自己，我這可憐的罪人，反到自尊自大，高抬自己的身分，仔細想來，真叫我羞愧至極；我寔在是忘了，自高必被撥的教訓。我今立定志向，要勉力效法聖人們自卑自賤的表樣，喜歡做各樣謙卑自己的事情，好能得到真寔的學問，遵主聖範上說：高超有益的學問，就在乎學會了自卑自賤。

## 第一百零三題喜人知我的卑賤

設想：吾主耶穌降生爲人，特意揀選了卑微的地位，度那貧苦隱晦的生活；他若願意顯揚他的榮耀，使人驚訝羨慕，本是極容易的事；耶穌却是情願教人看他，如同一個軟弱無能的奴僕一樣；這是教訓我們，不要怕人知我們的卑賤。

省察：我們該查考，若是別人看出我們出身的卑賤，或是知道了我們的缺點，我們能從心裡喜歡麼？若是別人理會了我們的德行學問，不稱我們的地位，說我們是有名無寔的修士，我們不是就憂悶難受麼？若是我們的粗魯毛病，教人知道了，露了我們本來的面目，我們不是就心慌意亂了麼？我們既是軟弱至極，屢次犯罪得罪了天主，果然肯寔心壓服自己，爲補贖我們的罪過，喜歡忍受輕慢凌辱的事麼？恐怕我們不但不肯承認我們的過失，反到找許多的推辭，遮掩我們的錯處！假如有人無意之中提起我們的過失，或是好心好意的規勸我們，本來我們該喜歡得了認識自己毛病的機會，我們不是反到不痛快，怨恨別人，怪別人多管閑事麼？

定志：吾主天主，你藉聖伯爾納多的口，教訓我說：真謙遜的人，只願意衆人都認出他的卑賤來，決不希望人稱他是謙遜人。求你可憐我，賞我心中也有這樣的思想，幾時我的卑賤可憐，敗露出來，人人都知道了我的缺點，我該因着羞愧，勉力改正我的錯處，不該遮掩推辭，更不該怨恨別人；要利用我的卑賤軟弱，當做鼓勵我前進的法子。

## 第一百零四題喜歡受人的輕看

設想：聖路加記載耶穌說：我還有當受的洗，我是何等迫切憂苦，等到那事成全了呢？吾主所說當受的洗，就是輕慢凌辱，受苦受難的血洗，耶穌却這樣迫切的等候，這是教訓我們，爲承行天主的聖意，該喜歡受人的輕慢凌辱。

省察：真有謙德的人，喜歡受人的輕看，遇着輕慢凌辱，便想是自己應當受的；我們在這種光景上是怎麼樣？幾時有人錯待了我們，或是看不起我們，我們不是立刻就忿忿不平，不能忍受麼？別人待我們無理，我們雖然說不記仇，不是心裡總覺着過不去麼？若是有人對於我們的言語行爲，置之不聞不問，顯出看不起我們的樣子，我們不是就受不住麼？有時長上要試探我們，對待我們些須嚴厲一點，言語直率，不給我們留面子，我們不是也忍受不下去麼？我們果然能發定行遵主聖範上的教訓，喜歡受人的輕看，叫人拿我們不當事，勉力叫我們的謙德，不但受了凌辱不難受，還從心裡喜歡樂受麼？

定志：吾主耶穌，聖人們都得了你的真傳授，在世情願受人的輕慢；聖經上記載，宗徒們喜喜歡歡的出了公堂，因爲他們爲耶穌的聖名，受了長教們的申斥。我本來是罪人，理當受人的輕慢凌辱，但幾時有了機會，我又不肯甘心樂受！求你可憐我，賞我勇敢的精神，爲補贖我的罪惡，爲加增你的光榮，甘心樂受人的輕看。

## 第一百零五題自尊自大

設想：天地的主宰天主，在造人類以前，就用極利害的刑罰，罰了自尊自大叛逆天主的惡神，教他們由美麗的天神，變成了醜陋的魔鬼；人類的原祖違背了天主的命令，天主也立刻收回了自己的寵愛，取消了人類做天主義子的名分。

省察：驕傲的毛病最惹天主的厭惡，是偷天主的光榮，屢次受了天主的顯罰。這個毛病的樣式很多：有的人，好出風頭，好搶上峯，好討人的讚美；有的人，如同法利塞義一樣，只專務外表，裝個熱心的樣子，專爲叫人看；有的人，喜歡誇張自己的才能本勢，想自己有萬能的本領；有的人過餘自恃，冒冒失失的辦那些超乎己力的事；還有的人，固執己見，不討傍人的主意，不聽傍人的善勸；最可憐而又最可惡的一等人，他爲顯弄自己的緣故，常是批評別人的行爲，破壞別人的事情。以上這些毛病，都是自尊自大，驕傲迷心的憑據。我們該仔細查考，素日我們的思想言語行爲，是怎麼樣，有以上這種種的情形沒有？

定志：吾主天主，惡魔的失敗，原祖的受罰，真是驕傲人的一個大教訓。這自尊自大的毛病，有很大的勢力，不拘什麼人，即便是聖人，他也要攻打，想法叫人屈服在他的勢力以下；並且不拘在什麼地方，不拘在什麼光景，時時刻刻都離不開他的擾亂。求你可憐我，別許我陷在這自尊自大的毛病裡，因爲自尊自大是被棄絕，喪靈魂的禍根。

## 第一百零六題驕傲的害處

設想：吾主耶穌在聖經中，屢次表明他壓惡驕傲的毛病，說驕傲人是假善人，是粉飾白了的棺材，是要被壓制的。聖盎伯羅削說：吾主耶穌在世時特別反對攻擊的，就是驕傲的毛病。我們就該認明驕傲的害處，別叫他佔據我們的心。

省察：我們該查考，到如今我們認明驕傲毛病的醜陋，看透他的害處了沒有？果然有聖人們的見識，看驕傲的毛病，如同是毒菌，是瘟疫，是敗壞德行的蠹蟲一樣麼？果然拿着驕傲的毛病，當做星紅熱的病症，能叫人瘋癲昏迷麼？因為世界上沒有比驕傲人更昏愚的，驕傲人妄想妄貪，為虛假的世福，失落永遠的天福，躲避暫時的卑賤，遭了永久的羞辱。驕傲真是一切災禍的根源：天神變成了魔鬼，人類失掉了天主義子的名分，都是從驕傲來的，我們仔細思想過沒有？天主是雖很仁慈，待驕傲人却是很嚴厲，在世罰他陷在醜陋的罪惡中，叫他丟人現眼，死後還罰他下永苦的地獄；我們明白這端道理麼？

定志：吾主天主，人若明白了，你是多麼厭惡驕傲的毛病，拿着驕傲人，當做萬惡的怪物，很嚴厲的處治他，誰還敢放縱驕傲的毛病呢？這個自尊自大的驕傲毛病，到處是討厭的。求你光照我的明悟，叫我明白驕傲的害處，真心寔意的躲避他，拿他當做被棄絕的先兆；聖厄我畧說：惡人要受棄絕的準憑據，就是自尊自大，驕傲迷心，不肯悔改。

## 第一百零七題貪虛榮

設想：吾主耶穌在世，常指責學士及法利塞義貪虛榮的毛病；並且囑咐宗徒弟子等，不拘行了什麼善功，若不願意失落了天上的賞報，總別跟着他們學，想法叫人知道，叫人稱讚；不然，在天主台前，便不能再得什麼賞報了。

省察：貪虛榮是求過分的光榮讚美，希望在人面前得光彩。我們該查考自己，有這種毛病沒有。不是也希望得個光榮顯耀的職務；願意同有財有勢的人接近，不喜歡同卑賤貧窮的人有來往；願意在城鎮繁華的地方做事，不喜歡在鄉村粗俗的地方居住麼？我們辛辛苦苦的研究學問，增長知識，是不是受了貪虛榮的誘惑，希望辦一些驚天動地的事，好在人前顯揚自己麼？我們極力的端莊謹慎，不戲言不苟笑，是為專務真寔的德行，還是為得個道學家的虛名呢？我們念經默想領聖事，勉力做一切的熱心神工，不是也只圖有個熱心的名，沒有熱切的實際麼？倘若有個貧窮愚魯的人，同我們接近，我們勉強的和他交談，不是為叫人稱讚我們謙遜麼？

定志：吾主天主，世上的光榮讚美，根本虛假不寔，如同煙雲一樣；可惜有多少人，受了千辛萬苦，所希圖的，就是這個虛榮，這是多麼昏愚呢？求你別許我陷在這可憐的地步，賞我聖寵，開明我的心，教我明白世榮的虛假；我為研究學問，修正品行，該下多麼大的苦工，若只換得傍人口中的一句稱讚，失掉了永遠天上的賞報，是多麼不值呢？



## 第一百零八題貪虛榮的害處

設想：吾主耶穌，講論法利塞義人祈禱的光景說：一個謹小慎微，瞻視必恭的法利塞義，只因他在天主台前，有個自滿自足的心，誇張自己的善功，天主便不聽他的祈禱，反把驕矜的罪名加在他身上，所以他祈禱完了，就成了罪人。

省察：我們沒有因着貪虛榮的緣故，自己誇獎自己麼？幾時提說我們做了的事，凡能為我們有光彩的，我們不是越說越高興麼？我們沒有只願顯揚自己，說話過餘鋪張，甚致於相反真實，明知故犯的撒謊麼？就連我們的家鄉親族，有什麼可誇獎的事，我們不是也念念不忘麼？假使我們辦了一件光彩的事，別人好歹都不提，我們沒有用什麼詭計，提醒人說這件事麼？我們沒有用求指教請原諒的法子，引人提說我們的事麼？我們若有了隱瞞不住的毛病過失，怕受人的指責，就自認自承的說個不了，為的是賺個謙遜的好名麼？有的人不敢直接的誇獎自己，就用間接的法子，奉承別人，抬舉別人，希望人一還一報的讚美他；我們有這個毛病沒有？

定志：吾主耶穌，你的宗徒聖保祿，很明白自誇的害處，所以幾時他不得已向格林多教友，說了幾句顯揚自己的話以後，立刻就說：我成了狂妄人，是你們逼的我。我既然是很偏於自己誇張自己的毛病，又該怎麼樣多加小心纔是呢？求你賞我聖寵，教我遠避這個毛病；聖人們都拿這個毛病，當做很利害的瘋狂，寔在是受人嗤笑，受天主棄絕的緣故。

## 第一百零九題貪高好勝的毛病

設想：戴伯德的兒子雅各伯若望，向耶穌要求，在天國中，賞他們一個坐在他右邊，一個坐在他左邊；耶穌不但沒有允他們的要求，反到申斥他們說：你們不知道所求的是什麼！遂後又教訓衆人說：誰要爲第一，他就當衆人的奴役！

省察：我們該查考，我們也有這貪高好勝的毛病沒有。不是有時候貪求光榮，反以爲是理當應分得的麼？假使有人竭力的奉承我們，我們就拿他當做朋友；倘若有人不肯滿我們過分的希望，我們不是待他也就沒有感情了麼？因着這個貪高好勝的心，不是有多少次我們念書沒有節制，只希望我們的成績比別人強，竟致於影響了康健，結果書也念不成了麼？事情不拘多麼難，只要能增光長臉，我們不是冒冒失失的也要辦麼？即便我們明知自己的才力不足，不敢承當大事，但是心中的羨慕，不是總覺抑止不住麼？就連在超性的神工上，不是也有時候，我們不肯安心隨天主聖意的安排，希望天主賞我們另外的恩典，好叫我們能在別人以上麼？

定志：吾主耶穌，你爲給我們立表樣，准許魔鬼用好高好勝，貪虛榮的誘惑來誘惑你；你却直接了當的斥退了魔鬼，不受他的哄騙。求你賞我聖寵，教我安心善盡我的責任，不苟且不敷衍，也不貪高好勝，常在你的聖意以下，增加你的光榮，謀求我的神益；一切好高好勝的思想，我都盡力的剋制。聖伯爾納多說：貪高好勝的心，是魔鬼的哄騙。

## 第一百一十題過餘自恃

設想：吾主耶穌，利用聖伯多祿宗徒的過失，教訓我們躲避自恃的毛病；伯多祿是宗徒們的首領，耶穌却許他，因着一個婢女的追問，便三次犯了背叛耶穌的罪，全是因他過餘自恃的緣故；他曾向耶穌說過：即便該死，我也不背你。

省察：自恃的人常是倚仗個人的能力，過餘信任自己，以爲自己沒有什麼可怕的，也沒有什麼做不來的；剛愎自用，不肯聽人的善勸，即便在救靈魂的大事上，也是自以爲是；按聖人們的公論，人要修德前進，總該服從神師的指引，自恃的人是行其所好，不遵神師的指教；天主賞賜的恩典，他認爲是自己的功勞所應得；倘或免了一二條小過失，他便自喜自幸的了不得。我們該查考自己，也有這個自恃的毛病沒有？果然謹慎小心，不敢冒冒失失的做事麼？果然喜歡討人的指教，不固執己見麼？對於神師果然有個謙卑受教的心麼？果然能把天主的賞賜，和自己的缺失，分析的清清楚，天主的光榮歸天主，自己的軟弱歸自己麼？

定志：吾主耶穌，宗徒之長聖伯多祿，本是心直氣爽的，並且因着愛護你的緣故，忘了自己的軟弱，說了這句自恃己力的話，你就准許他，陷在三次背叛你的大罪中。我這軟弱至極的罪人，若不肯謙謙遜遜的倚靠你，存着自恃的心，不是自己找着失敗麼？求你賞我聖寵，叫我常記念你的聖訓；凡高擡自己的，必要被壓伏；壓伏自己的，也必被高擡。

## 第一百一十一題奉教人的端正

設想：吾主耶穌一生的舉止動靜，就是我們端莊謹慎的表率；耶穌親自說過：我給你們立了表樣，為叫你們照樣去做。我們既是耶穌的徒弟，不但該聽耶穌的教訓，還該勉力效法耶穌的行爲，才能當得起，稱為耶穌的徒弟。

省察：奉教人的端莊，叫人在天主台前，有相稱的恭敬，在人跟前，給人立好表樣，全身內外的舉止，都合乎謹慎的規矩。我們該查考，我們對於端莊的德行是怎麼樣。沒有因為不謹守眼目，言語太粗魯，衣服不雅緻，舉動不鄭重，相反端正麼？聖奧斯定教訓門徒說：你們的行動坐臥，總不該有碍人眼的地方，常該相稱你們的地位；我們常念想聖人這句教訓麼？沒有因着要謹守端正的規矩，就想法拘拘束束，一點也不自然麼？這樣又相反了聖士伯羅削的教訓；聖人說：外表的端正，該出於自然，千萬不要拿捏。我們拘束自己，謹守端正，不是只圖傍人的尊敬，沒有修德行的為頭麼？果然是為光榮天主，為給人立表樣，為成全自己麼？

定志：吾主耶穌，你會說過，我該是世上的光，用我的善表光照世人；你又賞我一個棄絕世俗的召叫，叫我成為世上的鹽，將來用我拯救世人；我若沒有端正謹慎的善表，言語輕浮，舉動放肆，怎麼能說叫人佩服，聽我的善勸呢？求你可憐我，賞我聖寵相幫我，勉力改正我的毛病；我個人先有了好品行，然後纔可以勸勉別人。

## 第一百一十二題喜愛端正

設想：吾主耶穌在世同人來往，極其端正，大顯溫和謙恭的樣子，因此人都喜歡親近他；即便在他受惡人輕慢凌辱的時候，還有人欽崇愛慕他。聖伯爾納多驚訝讚歎說：至尊無對的天主，竟在人間，顯出這般的謙恭和順來了！

省察：我們該查考，我們對於端正德行的感想，是怎麼樣。吾主耶穌既然很愛端正，聖人們也都勉力修了這個德行，我們果然也認為端正，是值得我們專務的麼？果然明白，不拘什麼德行，都仗着端正，纔顯得出他的美好來；離了端正，總不能算齊全麼？聖盎伯羅削說：端正謹慎，是修德前進的基礎；舉動放肆，言語輕狂的人，當然不能有真德行；我們也是這樣思想麼？恐怕我們想，端正謹慎，是生來的脾氣，不一定算是真德行；但是我們若做反面的思想，輕浮放肆，也可以說是生來的脾氣，是不是一個當改的毛病呢？我們見着舉止端正，言語謹慎的人，是起尊重他的心，或是起輕視他的心呢？我們個人為什麼不勉力專務端正呢？

定志：吾主天主，假使我認透了端正的美好，自然我也要承認，為奉教人再沒有比端正，更要緊更相宜的德行了。聖保祿宗徒囑咐我們，該教我們的謙恭謹慎，顯示在衆人面麼。求你賞我喜愛端正的心情，在我的舉動言行上，常保持謙恭謹慎的態度，效法聖方濟各，就用我外表端莊謹慎的表樣，當做講道勸人的法子。

## 第一百一十三題神品人的端正

設想：天主聖神，屢次藉着公議會，及教父們的口舌，提醒有神品的修士，該專務端正的德行；脫利滕公議會，鄭重的聲明說：凡做修士的，該在他的舉止動靜，及一切的言語行爲上，大顯穩重端莊的態度，足以爲人師表纔是。

省察：我們該仔細查考，我們素常注意以下各節沒有。一位修士，不拘怎麼熱心，不拘有多麼大的學問，若是有些輕佻浮燥的樣子，便不相稱修士的名分；聖教會既然要利用他，做諸德的表率，他便該有叫人起敬起畏的端正。爲聖教會最有害處，爲傍人最壞表樣的，就是不端不正的修士。修士的地位很尊貴，因此引的傍人很注意；他們的言語行爲，倘或些微有一點碍眼的地方，便能大壞修士的名譽，甚致於再也不能爲聖教會做什麼有益的事。聖教會很注重修士們的端正，一個修士若是不端不正，舉動放肆，就可以定斷他，沒有聖神品的召叫。聖盎伯羅削，待人很寬大，但是若有修士舉動輕佻，聖人總不敢准他領受神品。

定志：吾主天主，你召叫我的目的很高大，要利用我，做世上的光，做世上的鹽；我的一舉一動，都能有發生很大的影響；我若不謹不慎，失掉了端莊的表樣，能壞多麼大的事呢！求你堅定我的心，努力改正一切相反端正的毛病；因爲我若沒有相稱的學問，或是尚有改不淨的毛病，別人都肯原諒我；惟獨若是不端不正，別人就不肯信任我了。

## 第一百一十四題容貌的端正

設想：吾主耶穌在世時，雖然隱藏了他天主性的尊嚴，但從他容貌的端莊上，也大顯尊威的態度。聖人們也很注重容貌的端正，聖盎伯羅削說：端正之德，能使人與天主相似。我們該勉力效法吾主耶穌的表樣，常保持容貌的端正。

省察：我們該仔細思想，關於容貌的端正，聖人們所施的教訓。聖依納爵說：頭臉要直正，不要東倒西歪，不要用手托腮，說話時不要搖頭晃腦。聖文都拉說：眼不要東瞧西看，也不可轉睛的死看，總該表現端莊謹慎的態度；不要橫眉立目，帶出粗俗野蠻的樣子。聖多樂德說：一切輕佻的舉動，都該躲避，不要用嘴打哨，不要衝着人剔牙，挑耳朵，啃指甲，不得已打嚏噴，要用手巾遮上嘴，不要大說大笑太隨便。訓道篇上說：一笑就吵嚷，是粗魯人的毛病；明智人笑也要有節制。聖奧思定却囑咐我們，該躲避裝腔作勢的拿捏，總要出於自然；常低着頭合着眼，不是端正的德行，却是討厭的毛病。我們該查考自己，素常是怎麼樣。

定志：吾主天主，我仔細思想，古經上這句教訓：看人的面目，就可以定斷人的智愚，我就明白，頭臉的端正是多麼要緊了。我若搖頭晃腦，沒有正人君子的氣象，不但不合我的身分，為別人還是不好的表樣。我如今拿定志向，要謹守容貌端正的規矩，求你把古經上的教訓，印在我心中，記念不忘；傳道篇上說：明智人的德行，現在他的面上。

## 第一百一十五題言語的端正

設想：吾主耶穌在言語上，謹慎端正，使聽他說話的人，都驚訝納罕，叫仇恨他的人，找不出可以誣告陷害他的話柄。聖經上記載：衆人都驚訝，他口中的言語，很有能力。我們該欽崇讚美耶穌言語的明智，勉力謹守我們的口舌。

省察：言語該注意的端正，就是不多說，不少道，總要合手中；一個人說起話來，沒結沒完，不容旁人叉嘴；或是捫口結舌，一句話不說，使人敗興，都相反言語端正的規矩。說話隔下語，未曾聽明白就回答，都不合規矩。言語粗魯，巧言花語，都相反端正。說話的聲音也該有節制，粗聲暴氣使不得，低聲下氣也是討厭，不許說謊話，也不許說，激刺，批評，誇張，埋怨一類的話。聖伯爾納多說：無用的話既是將來要受審判，那末妄証毀謗的話，又當怎麼樣呢？說話要遲，聽話要速，這是言語端正的規矩。搶詞奪理，與人爭辯，都相反言語上的端正。聖厄我畧說：溫溫和和的被人辯倒，比搶詞奪理的辯倒別人，更有光彩。

定志：吾主天主，在我的言語上，多次有了過失，傷害了別人，得罪了你。求你管束我的口舌，關鎖我的心門，別叫惡言惡語，出自我的口中。在言談的時候，我說幾句兒戲的話，爲別人就能是大壞表樣。聖雅各伯說：惟獨舌頭，沒有人能制服他，是禁止不住的一個惡物，滿滿盛着殺人的毒汁。讚美與咒罵，都從一個嘴裡出。



## 第一百一十六題服飾的端正

設想：吾主耶穌在世時，所穿的衣服，都是樸素端正的，沒有什麼美麗的樣式，新奇的裝飾。聖教會也規定了，修士該穿指定的制服，不但是為眾人一致，也是為保持端正的態度。正如傳道篇上的話說：看人的服飾，便知人的道德。

省察：我們該仔細思想，在服飾上該守什麼規矩。尼西大公會議決定說：修士的服飾尚華美，講時興，隨着世俗的潮流來改變，是該嚴加申斥的。衣服不要肥大，也不要瘦小，長短也要乎中。精細貴重的材料不可用，因為相反樸素甘貧的精神；粗俗簡陋的衣服也不適用，因為不合修士的身分；總要叫人看着相位修士纔好。衣服太好講究，固然不對，若太不講究，破衣爛裳，也是相反端正。我們如今查考自己，在服飾的端正上，有什麼過失。我們的衣服鞋帽，果然同別人一致麼？果然沒有個別另樣的打扮麼？果然注意個人身上的乾淨樸素麼？倘或我們到了外邊，別人只看我們的服飾，就能看出我們是位修士麼？

定志：吾主天主，這服飾的端正，為修士的身分名譽，原有極大的關係；可惜我也受了世俗人的傳染，有喜愛衣服整齊華美的毛病；我却忘了修士的體面，在端正，不在奢侈；多少次叫人看不出我是位修士來！求你可憐我，賞我脫去愛浮華的舊人，變為愛端莊的新人，因為一個愛浮華隨世俗的人，將來怎麼能給人講解，輕看世俗喜愛甘貧的道理呢？

## 第一百一十七題行動的端正

設想：吾主耶穌行路的時候，他的容貌舉止，大顯端莊謹慎的樣子，叫人看見，不由的都起敬起畏。聖經上記載，有一次反對耶穌的惡人，願意用石頭打死他，耶穌却安安穩穩的，從他們當中走出，並沒有人敢下手拿他。

省察：按端正的規矩，走道不可太忙，若沒有緊要的緣故，更不許奔跑，常該保持端莊穩重的樣子。可也不許躡方步拿架子，走的太慢。走道大搖大擺，掄胳膊，不合乎端正的規矩：挺着腰板，紋絲不動的走路，也是不許的。總而言之，凡是沾染輕佻拿捏的樣子，都該躲避。行路的時候，吵吵嚷嚷，大不合修士的體統；在繁華熱鬧的地方，東瞧西看，是極該躲避的。傳道篇上說：在城鎮人多的地方，該謹守你的眼目，因為許多的毛病罪過，都是從眼睛招來的。走路自自然然端莊謹慎，是很能感化人的；聖五傷方濟各，就用行路端正的表樣，當他講道勸人的法子。我們該仔細查考，行路的時候，有什麼相反端正的毛病過失沒有。

定志：吾主天主，我明白了，在外邊行路的時候，好守端正的規矩，為你的光榮，為榜人的益處，為我個人的靈魂，原有極大的關係。倘或我們出門在外，好似工廠的工人下了班，說說笑笑，這是多麼壞表樣的事呢！求你賞我聖寵，使我喜愛端莊謹慎的德行，叫我誠於中形於外，時時處處效法你的聖子，吾主耶穌的表樣，叫榜人見了起敬起畏纔好。

## 第一百一十八題專務克苦

設想：天主聖神藉聖保祿宗徒的口教訓我們說：你們若隨肉身生活，必定死亡；若倚靠聖神，治死肉身的妄動，纔能得生活。又說：原來屬於基利斯督的人，把自己的肉身，及肉身的邪情貪慾，已經釘在十字架上了。

省察：克苦是奉教人該專務的德行，目的是爲壓制自己的肉身，叫他忍苦耐勞，禁止肉情的妄動。我們該查考自己，果然明白克苦是多麼要緊，也勉力專務修這個德行麼？聖經上屢次囑咐我們說：天國該努力奪取，凡肯努力的纔能得。又說：誰願意跟隨我，他該棄絕自己，背負自己的十字架，來跟隨我；按聖師們的講解，都指的是克苦的德行，我們果然留神了沒有？聖人們都說：人若不肯克苦肉身，就要受肉身的連累，必致於陷在罪惡的深淵裡，我們的思想，也同聖人們一樣麼？我們也深信克苦的功勞，能補贖我們的罪債，能平熄天主的義怒麼？不拘什麼德行，若沒有克苦的精神，是絕對修不成的，我們明白這個理麼？

定志：吾主天主，你最喜歡接受克苦的奉獻，就便你的聖子，吾主耶穌，你也是願意他受盡諸般苦難，末後死在十字架上，做了全燔的犧牲。但是我却不肯叫我的肉身，受些微的委屈，如何能悅樂你的心，做你聖子的徒弟呢？我今立定志向，要在克苦的事上，效法你的聖子，把我的肉身，及肉身的貪慾，都用克苦的工夫，釘在十字架上獻給你。

## 第一百一十九題喜愛克苦

設想：吾主耶穌降生爲人，若願意生在帝王官長，安逸富貴之家，當然不是辦不到的；但他却願意生在納匝肋貧窮的木匠家中，度那勞動甘貧的生活，一輩子忍饑挨餓，受盡千辛萬苦，末後死於十字架上，這是何等的喜愛克苦呢？

省察：一個苦身克己的人，必然設法壓伏個人的偏情，喜歡叫肉身多受一些折磨；常存想應該克苦的理由，想吾主耶穌給人立的表樣，想克苦在人的靈魂上，能發生的奇妙效驗，想因着克苦能得的恩寵。遇見機會便寔地的去習練，不但不找自來的煩惱，不肯放過；並且還自動的找克苦的機會，因爲他明白，心中的安樂，當在克苦中去尋求，不拘遇着什麼苦楚，或受別人的難爲，總是逆來順受，不使心中煩悶。他也喜歡同愛克苦的人接近，喜歡談論克苦的事情，因爲他知道，要做耶穌的門徒，該棄絕自己，背負個人的十字架，跟隨耶穌走那死於自己，活於天主的窄路。我們該查考自己，也是這樣喜愛克苦的工夫麼？

定志：吾主天主，你藉着古聖若伯的口，教訓人說：貪安逸圖自在的人，不能有真德行。求你光照我的明悟，教我明白克苦的益處，點起我喜愛克苦的神火；遇着克苦的機會，勉力振作我的精神，寔地去習練。我若常記念你的聖子耶穌，給我立的表樣，自然我就不以克苦爲難了。巴不得我能同聖保祿一齊說：我與基利斯督一同釘於十字架上。

## 第一百二十題練習克苦

設想：吾主耶穌的聖身，與我們受了原罪遺害的肉身，大不一樣，不受三仇的攻打，常隨聖神的指引；但爲給我們立表樣，又爲教我們明白，願意克勝三仇的攻打，非專務克不行；所以在世一生，做了很嚴厲的苦功。

省察：一個專務克苦的教友，必定節制肉身的私慾，約束五官三司，叫自己的思言動靜，都合乎天主的誠命。一切的安逸自在，雖然並不越理，他都甘心捨棄；凡是虛假無用的事，都勉力斷絕離開，惟在苦身克己之中，尋找靈魂的安樂。想自己的肉身，好似無知的奴才，越待他好，他越不使用，所以常用苦工來管束他。箴言篇上說：放縱自己的奴才，是自找煩惱。在一切應用的事物上，也不找個人的方便，總不教肉身得到，心滿意足的快活。在一切的艱難困苦中，便拿被釘十字架的耶穌當榜樣，爲補贖自己的罪過，爲效法吾主耶穌，甘心樂受，並不存僥幸脫免的希望。我們該查考自己，果然也有這樣寔地練習克苦的精神麼？

定志：吾主天主，在這涕泣之谷，可憐的世界上，我們的大安慰大快樂，不在驕養肉身，却在跟隨耶穌，走十字架的苦路；惟獨這條苦路，能使我免受永遠的大苦。我若不肯克苦肉身，想法滿足肉身的要求，正是大害了肉身，教他將受無盡之苦。求你賞我聖寵，使我常記念你聖子耶穌的聖訓：誰願跟隨我，該棄絕自己，天天背負個人的十字架。

## 第一百二十一題克制脾氣

設想：天主聖神藉聖保祿宗徒的口，教訓我們，該壓制個人的脾氣，不要喜愛什麼，就做什麼，總該隨聖神的指引；心裡常懷着基利斯督的心思。凡事總以符合天主聖意為標準，不可隨個人偏情的衝動。

省察：我們該查考，我們果然時常克制我們的偏情，約束我們的脾氣麼？遇着克苦的機會，果然肯壓伏自己麼？恐怕至到如今，並沒有下過克己的工夫，只是隨個人的喜好去做事！不是有多少次，一件很好的善功，只因不合我們的心意，或不對我們的脾氣，就忽畧沒有做麼？別人的提醒，長上的指教，本來為我們很有益處，只因不合我們的思想，不是就拿着不當事麼？凡是我們不喜愛的事，即便是該守的規矩，應盡的本分，我們不是也常顯着懶惰不盡心麼？在做各樣的事上，拿主意想辦法，不是全隨本性的喜好，不管天主的聖意麼？我們素常缺勇敢，少恒心，或是辦事敷衍，沒有次序，不是都因隨便任性的緣故麼？

定志：吾主天主，我的毛病過失，缺本分犯規矩，都是因着不肯克制個人的脾氣的緣故，教我無形之中受了大害；我做事既隨個人的喜好，不是承行你的聖意，便失去了超性的功勞。我如今立定志向，願你聖寵的相幫，勉力克制我的脾氣，壓伏我的偏情，在一切的事上，不再隨我個人的喜好，專心承行你的聖意。

## 第一百二十二題壓伏偏情

設想：吾主耶穌在人性的諸情諸欲上，有很大的權柄，都能克制的有節有度，全隨聖神的指引，絲毫不能妄動。聖保祿教訓我們該效法耶穌說：凡屬於基利斯督的人，把自己的肉身，及肉身的情慾，已經釘在十字架上了。

省察：我們該查考，我們果然也是始終不懈的克制偏情麼？按聖人們的講論，為叫我們的情慾合乎正理，要緊得克苦肉身，若不搓磨肉身的性情，便不能壓制偏情。又該躲避快樂五官的事物；凡能快樂五官的事物，都能感動人心，增長人的偏情。所以多咱一覺着偏情萌動，就該急速壓制，待偏情如同待反復無常的敵人一樣，一點不該容忍，絕沒有同他和好的希望，我們若不克制他，他便要欺凌我們。並且偏情雖然看着已經馴服了，還該時時的防備他，一點不可放縱，該拿他當做野性的牲口，他雖是一時不發作，也不過是因為怕打的緣故。對於各種偏情，都該竭力克制，但是為首的偏情，他既是許多毛病根子，更該加意的克制。

定志：吾主天主，我即便把外來的仇敵都打退了，若是克制不住我心內的偏情，究竟為我有什麼益處呢？仇敵不過能害我的肉身，偏情却要害我的靈魂，結果是靈魂肉身一齊受害。求你相幫我，用全副的精神克制我的偏情，因為我若不能管制偏情，情偏便拿我當奴隸，隨便擺弄我了，我心裡便不能平安。遵主聖範上說：克制偏情是享平安的法子。

## 第一百二十三題喜愛聽命

設想：吾主耶穌最看重聽命的德行，他從天降世，是因着聽命，在世講道勸人，也是因着聽命，後來受苦受難，死在十字架上，還是因着聽命的緣故。他自己常說，我來在世上，不為隨我的意思，單為承行打發我來的父的聖意。

省察：我們該查考，我們果然也喜愛看重聽命的德行麼？聖人們都以為聽命是諸德的完備；聖奧思定說：聽命是諸德的由來，也是諸德的保障；聽命是升天堂最穩妥的道路。我們的思想，同聖人的意見相合麼？安心聽命的人，心裡常享平安，事事都能順利，並且不能有過失，不拘什麼時候去聽天主的審判，都能不憂不懼；只要甘心聽命，便能做耶穌的徒弟，吾主耶穌親口說過：凡是承行我父意旨的，便是我的兄弟姊妹。我們果然懂透了聽命的這些益處麼？世界上凡是受造之物，都該聽命；做官為宦的，經商學藝的，都該服從上司的指揮，我們果然明白自己也有聽命的責任麼？離了聽命，不能悅樂天主，我們果然明白這個關係麼？

定志：吾主耶穌，你不但教訓我該喜愛聽命，還給我立了完全聽命的表樣；拿着聽天主聖父的命，當做你的飲食。你的聖徒保祿讚嘆說：耶穌聽命至死，且死於十字架上。求你賞我聖寵，使我明白聽命的關係，喜愛在一切的事上，服從長上的命令，承行天主的聖意；勉力克制個人的意願。聖伯爾納多說：如若取消了個人的意願，地獄便沒有用了。



## 第一百二十四題甘心聽命

設想：吾主耶穌，不但親自給我們立了聽命的表樣，又教聖母聖若瑟，做我們聽命如瞽的模範。外教的長官一出命，聖母聖若瑟就立刻服從，往白冷郡去登記；天神在夢中一報告，聖母聖若瑟立刻就逃避厄日多，絲毫沒有憂慮。

省察：聖人們講論，齊全的聽命，該如同瞎子一般，完全隨別人的指引；我們果然也專務這樣齊全的聽命麼？聽命如瞽就在乎，不拘什麼人，不拘有什麼地位，只要有指導我們的權柄，我們就甘心服從；對於他們所命的事，所用的方法，絲毫不加考慮，但為光榮天主而聽命。我們幾時以為發命的，才學不足，權柄有限，服從他們的命令，不是就覺很難麼？我們對於發命的人，不是也有看人行事的情形麼？對於性情急烈的，和對於脾氣和緩的，果然能一樣的服從麼？在長上命的事上，果然能捨棄我們個人的思想意願，也不追究出命的緣因，也不考慮發命的目的，喜喜歡歡，毫不遲緩的遵行麼？聖奧思定說：對於長命毫無猶豫，纔算聽命。

定志：吾主天主，你會藉先知撒慕厄爾的口教訓我說：聽命比祭獻強：長上所命的事，只要不相反你的誠命，我就該服從，而且為我也必有益處，比我違背長命，私行善功強的多。求你賞我聖寵，使我在長上身上，常存超性的思想，認他們的命令，便是你的命令，我自然就甘心服從，毫不猶豫了。聖保祿宗徒說：為天主，不是為人，甘心聽命。

## 第一百二十五題喜愛貧窮

設想：吾主耶穌基利斯督，天地萬物的主宰天主，在世却極愛甘貧之德，生於白冷的馬棚，居於納匝肋的草舍，而死於加爾瓦畧山的十字架上，真是赤貧如洗。他曾說：狐狸有洞穴，飛鳥有窩巢，但是人子連安放頭的地方也沒有。

省察：我們該仔細思想，我們對於貧窮的思想是怎麼樣？甘貧為我們本有極大的益處，使我們輕看世財世物，脫離世俗的牽連，專心歸向天主，希望天上的產業。我們果然是這樣看重甘貧麼？果然深信貧窮就是買天國的代價麼？吾主耶穌說：心中貧窮的人是有福的，因為天國就是他們的；我們仔細玩味過這句話麼？聖教會初興時候的教友，為遵耶穌的聖訓，都棄捨了私有的財物，我們也有效法他們輕看世物的心麼？世財世物最能擾亂我們的心，叫我們操心費力，患得失患，心裡不得安靖；如若我們不能完全擺脫世物的牽連，至少心中也該勉力斷絕貪愛世物的心，我們果然有這種輕看世財世物的精神麼？

定志：吾主耶穌，你在聖經上明明的教訓我說：凡人不肯棄捨他一切所有的，不能做我的徒弟。宗徒弟子及世世代代的聖人聖女，都遵守你的聖訓，棄捨了一切所有，效法你的甘貧，來跟隨你。求你賞我這種喜愛貧窮的心情，不叫無用的世財世物，牽連我的心，好能專心致意的修德前進。世俗人貪愛世財世物，我做修士的，却該喜愛甘貧。

## 第一百二十六題專務神貧

設想：天主聖神藉達味聖王的口，教訓人說：富有的人，不該把心放在財物上。我們該驚訝天主無窮的上智，能叫富有與貧乏兩件相反的事，在我們心中，得到合作的方法；教我們雖然富有財物，仍能不失神貧的德行。

省察：真福八端第一端上說的，神貧的人是有福的；這神貧的人，是指着不受世財世物牽連的人說的。我們便該查考，我們的心果然不掛念世財世物麼？凡是專務神貧的人，他的心思意願，都合乎聖經上的勸諭；他若缺少財物，便效法宗徒弟子，把這貧乏當做祭品獻給天主，絲毫沒有貪求的心；他若富有財物，却十分小心不受財物的牽連，常存着天主賞的該為天主用的心情；對於財物也不過餘經營打算，總沒有患得患失的苦惱；雖然照料財物，絕不肯耽悞當盡的本分；常想這些財物，是天主託給他，該為天主的光榮，為別人的益處，並為救自己的靈魂善用的，將來還該到天主台前，交付使用財物的賬目。

定志：吾主天主，富有的人，不易進天國，這是聖經上的教訓，但我却常存貪求財物的心；在未得財物以前，我還以為是為你的光榮，要辦一些善事；既得之後，我却不知善用，多次妄費，辜負了你的賞賜；至少因着經營財物，使我的心不得平安。求你賞我聖寵，使我擺脫財物的牽連，或貧或富，全隨你聖意的安排，我自己一無所願纔好。

## 第一百二十七題外表的甘貧

設想：吾主耶穌一生甘貧的表樣，在聖家裡度的是貧窮人的生活，出外傳教仍是仰仗別人的供給，自己一無所有；對於宗徒弟子，常教訓他們，一衣之外，不要攜帶無之用；有食充饑，有衣蔽體，於心已足，不可貪求敷餘之物。

省察：凡是寔心專務甘貧的人，不但心內喜愛貧窮，外表也現出貧窮樸素的形狀；若生來就是貧窮人，不但不怨不尤，反到順着喜歡，因為同吾主耶穌的生活很相似；若偶然遭了貧乏，也能安心忍受，認為是天主賞的天主收去；若為天主棄捨了財物，總沒有反悔的心。喜愛貧窮的心，極其懇摯，所以在飲食衣服及一切應用的什物上，常保存甘貧的精神；不但不求敷餘之物，凡是不什分要緊的，都不收存。此外還常尋找受窮受困的機會，常想最與神貧相反的，就是願意當個貧窮人，却是什麼也不肯缺少。我們明白了以上的情形，就該查考自己，果然寔地練習這甘貧的德行麼？倘或我們缺少什麼物件，或是不什分合我們的心，也能忍受麼？

定志：吾主耶穌，你不但極愛貧窮的德行，還親身經歷了各樣的貧乏，給我們立了甘貧的表樣。可嘆！我本是貧窮人，原先在我父母的家中，常是缺東少西；如今在修院內，我反到求全擇備，什麼也不肯缺，樣樣都要隨心如意，與你的表樣完全相反。求你變化我的心，使我也有喜愛甘貧的精神，有食充饑，有衣蔽體，於心已足，不貪無用之物。

## 第一百二十八題喜愛潔德

設想：天主聖三賞賜童貞聖母至純全的潔淨，不教聖母沾染原罪的污穢，爲做天主聖子的母親，爲做世人保守貞潔的模範。凡是天主特選的人，都該效法聖母，保守心身的潔淨；我們得了天主的召叫，就該喜愛潔德，纔能保守召叫。

省察：我們該查考，到如今我們是怎麼樣看重潔德；果然認明貞潔是極美麗的德行麼？因爲保守貞潔的人就相似天神，失了貞潔的人就形同魔鬼。果然明白做修士的有保守貞潔的嚴分麼？因爲貞潔是有神品人的特色，沒有純潔無玷的生活，當不起稱爲神父。我們的責任，是要祭獻天主，指引別人，做天主與人民當中的代表，因此志潔神清是什分要緊的。天主極其喜愛潔淨的人，一切奇恩異寵都賞給保守貞潔的人；聖保祿宗徒說：有妻子的，未免就要掛念世俗事，他的心就分散了，不能專心事奉天主；惟獨保守貞潔的人，不受世俗的牽連，纔能安心事奉天主；聖教會收我們做修士，便要加給我們這個保守貞潔的嚴分，我們果然樂意接受麼？

定志：吾主耶穌，你在世講了貞潔之後便說：有耳能聽的，要聽明白。看來保守貞潔，不是人人都能辦得到的，總該有你賞的召叫，還該有你的聖寵相幫。我既得了你的召叫，進了修道院，自然就該專務貞潔的德行；但是我素常的輕佻，爲保守貞潔，有很大的妨碍。求你可憐我，使我脫去懈怠放肆的舊態，勉力保持端莊謹慎的精神，好能保守潔德。

## 第一百二十九題謹慎小心

設想：吾主耶穌在聖經上屢次囑咐我們，該謹慎小心，以免陷於罪惡。在別的事上還該這樣的小心，在保守貞潔上，豈不更該謹慎防備麼？因為不拘什麼德行，都比不上貞潔的貴重；但是貞潔却最容易失落，所以該特別的小心。

省察：凡是極力保守貞潔的，必定小心不叫貞潔受害；看貞潔如同一面極光明的鏡子，絲毫的濁汙就能叫他失了光明；所以凡是能敗壞貞潔的事情，雖然很小，看着沒有大關係，也必極力躲避。不當見的人不見，不當做的事不做，不當說的話不說，常是謹小慎微，防患於未然。常勉力躲避傷害潔德的危險，因為他知道敗壞潔德的瘟毒，不知不覺之中，就能進到人心裡。總不敢仗恃自己，不敢粗心大意，常是謹守三司五官，一點不敢放肆，因為他知道，稍微一放縱五官，就給私慾偏情加增很大的力量。常躲避不要緊的來往，特是同婦女們，沒有正當要緊的緣故，總不接見談話。我們該仔細查考，我們為保守貞潔，也這樣謹慎小心麼？

定志：吾主天主，貞潔的德行裝飾人的靈魂，教人相似天神，真是極其寶貴的；但是按聖保祿宗徒的教訓，却又極其容易失落，如同存在泥土器中的香液一樣。巴不得我能明白這個德行的美麗，知道加意的保存，謹慎小心，躲避一切失落這個寶貝的危險。求你賞我這份恩寵，因為智識經書上說，若不是你肯賞賜，人不能保守貞潔。

## 第一百三十題保守貞潔的法子

設想：吾主耶穌自天降世，教訓人修貞潔的德行，講明貞潔德行的美麗，又用聖寵的相幫指引，使跟隨他的人，都有保守貞潔的志願，並且還指示人保守貞潔的法子。聖教會在禱文上說：耶穌愛潔德者；吾主耶穌很喜歡這個稱呼。

省察：我們該查考，聖人們教給我們保守貞潔的法子，我們都善用了沒有？謙遜是潔德的保障，我們果然有個謙卑自己的心麼？恐怕就因着我們過餘自恃，招了天主的義怒，纔罰我們陷於不潔的罪中；聖保祿宗徒說：許多次因着人自尊自大，天主棄捨了他們，准許他們成了偏情的奴隸。肉身過餘強壯，貪安逸圖自在，必然要拉扯人去順從私慾，犯許多不潔的罪；我們果然在飲食上有節制，謹守淡薄的規矩麼？空閒無事，人心必要懶惰放肆，很不容易敵抗邪情的誘惑，我們果然善盡本分，躲避萬惡的空閒了沒有？繁華熱鬧，交接來往，都能亂我們的心，招許多犯罪的機會；我們果然沒有正當的緣故不出門，斷絕無益的來往麼？

定志：吾主耶穌，保守貞潔雖是很難的事情，有你聖寵的相幫，却是很甘飴的；但是我必須善用各樣保守貞潔的法子，纔能使我的心身潔淨。求你賞我聖寵，開明我的心，教我認透我的軟弱，不敢仗恃自己，不敢冒犯罪的危險；你明明的教訓我，醒寤祈禱，是退誘惑的法子；我除了謹慎小心之外，惟有你的恩寵，是我絕大的仰望。

## 第一百三十一題要緊忍耐

設想：吾主耶穌在加爾瓦畧山上，親身給我們立了忍耐的表樣，並且還用古經上的話向我們說：你們看，我給你們立了表樣，你們該照樣去做。我們細想吾主忍受的苦辱，還敢不安心忍耐，我們因罪當受的罰麼！

省察：凡是真心修忍耐德行的人，必然心平氣和的，忍受一切逆心的事情；當勉力節制個人的七情六欲，雖然免不了受本性脾氣秉性的衝動，却總也不能亂他的心。心裡不拘受了什麼樣的激刺，外表仍然保持着鎮靜，在言語動靜上，絲毫也不顯露。不論有多麼大的煩惱，擾亂他的心，難為他的肉身，他却不慌不亂，保守堅忍的志氣；因為他知道，一切的吉凶禍福，全由天主上智的安排，都有天主的聖意；他便在艱難困苦中，承行天主的聖意。我們該查考，幾時我們遇着不順心的事情，我們是怎麼樣？果然能毅不怨不尤的安心順受麼？果然拿着艱難困苦，當做立功勞做補贖的好機會麼？果然能想，因為天主特別愛我們，纔賞我們受苦麼？

定志：吾主耶穌，你親自教訓我，若願意跟隨你，該背我的十字架；這是教訓我，該忍耐天主所賞的患難貧病，及個人本分當盡之勞苦。你又親自給我立了忍耐世苦的表樣。可惜我多少次，失落了做補贖立功勞的機會，些須的小難處，就叫我失了心中的平安，丟了勇往直前的志氣。你既忍受了千辛萬苦，我做徒弟的怎麼還不肯忍受因罪當受的罰呢？



## 第一百三十二題忍耐病苦

設想：古聖若伯聖多比亞，給我們立了忍耐病苦的好表樣：他們在病苦當中，翕合天主的聖意，立了很大的功勞，因此天主不但降福他們的肉身，治好他們的病，還賞他們超性的恩寵，教他們成了大聖人，做世人忍耐世苦的表率。

省察：凡是有病不會忍耐的人，有幾樣常犯的毛病，我們該仔細查考，我們有病的時候是怎麼樣。有病的人，常念想他的病，不斷的提說自己的病苦，別人若不順着他說，他就不耐煩。若有稍微不順心，立刻就着急，好似受了極大的委屈一樣。常是憂愁煩悶，不拘怎麼服侍他，他常是不滿意。過餘放縱自己的脾氣，事事都要稱心如意。不喜歡見人，不喜愛說話，常是悶悶不樂。不斷的哀聲歎息，抱怨病苦的難忍，妄說大夫不高明，看護不盡心，醫藥不對症。因着有病就自動的停止神工，不盡本分，常常要求例外的寬免。我們要查考自己，不幸有了病，果然能毅安心隨長上的安排，聽醫生的指教，對於扶侍我們的人，有個知恩感恩的心麼？

定志：吾主天主，疾病患難原是你賞給人做補贖立功勞的好機會，可惜有病的人，大半都不會利用這份恩典，多是着急抱怨，不能安心忍耐，翕合你的聖意。求你賞我勇敢，教我在有病的時候，效法聖人們的表樣，安心順受，加增你的光榮，積償我的功勞，同時也給別人立忍耐的好表樣。因為在病苦當中，安心忍耐，寔是輕減病苦的好法子。

1. 進修道院該有的意向
2. 在修道院該有的精神
3. 在修道院該專務齊全
4. 該看重規矩
5. 守規矩該忠信
6. 守規矩該仔細
7. 守規矩該熱切
8. 不守規矩的推辭
9. 做事該經心
10. 做事該有爲頭
11. 做事該效法耶穌
12. 做事該用的方法
13. 早晨起床該發的善情
14. 穿衣服時心中的感想
15. 默禱的尊貴
16. 默禱的預備
17. 默禱的首分
18. 默禱的第二分
19. 默禱的第三分
20. 默禱以後的奉獻
21. 默禱所生的效果
22. 默禱中的分心
23. 默禱中的難處
24. 省察的要緊
25. 省察時該做的事
26. 省察該認真
27. 私省察
28. 預備領告解聖事
29. 痛悔
30. 定改
31. 告明
32. 補贖
33. 該有一位神師
34. 神師是天主的代表
35. 選擇神師
36. 該怎麼樣對待神師
37. 該服從神師的指引
38. 望彌撒該有的爲頭
39. 望彌撒外表的恭敬
40. 望彌撒心中的善情
41. 預備領聖體
42. 領聖體該發的善情
43. 該勤領聖體
44. 領了聖體該感謝

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 45. 朝拜聖體      | 67. 厭惡世俗的虛假   |
| 46. 看聖書的益處    | 68. 不必顧慮世俗的評論 |
| 47. 看聖書的法子    | 69. 安歇該守的規矩   |
| 48. 看聖經       | 70. 安歇時的感想    |
| 49. 聽道理       | 71. 信德的恩典     |
| 50. 該喜愛求學     | 72. 隨信德的指引    |
| 51. 求學該守的規則   | 73. 承認信德      |
| 52. 求學的方法     | 74. 望德的終向     |
| 53. 念玫瑰經      | 75. 倚靠天主      |
| 54. 恭敬聖母      | 76. 愛天主       |
| 55. 不誠切的敬禮    | 77. 悅樂天主      |
| 56. 恭敬護守天神    | 78. 光榮天主      |
| 57. 用飲食的端正    | 79. 翕合天主聖意    |
| 58. 用飲食的爲頭    | 80. 愛耶穌       |
| 59. 談話該躲避的毛病  | 81. 感謝耶穌      |
| 60. 同人來往該修的德行 | 82. 愛人如己      |
| 61. 該同何人來往    | 83. 愛人的爲頭     |
| 62. 來往中該注意的事  | 84. 該有憐恤人的心   |
| 63. 立好表樣      | 85. 該有犧牲的精神   |
| 64. 避靜神工      | 86. 彼此擔帶      |
| 65. 重發領洗的誓願   | 87. 彼此和睦      |
| 66. 躲避世俗的見識   | 88. 躲避紛爭      |

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 89. 真愛德的憑據   | 111. 奉教人的端正  |
| 90. 相反愛德的毛病  | 112. 喜愛端正    |
| 91. 愛仇       | 113. 神品人的端正  |
| 92. 躲避私愛     | 114. 容貌的端正   |
| 93. 欽崇天主的敬德  | 115. 言語的端正   |
| 94. 智德的美好    | 116. 服飾的端正   |
| 95. 按智德生活    | 117. 行動的端正   |
| 96. 世俗的假明智   | 118. 專務克苦    |
| 97. 謙遜之德     | 119. 喜愛克苦    |
| 98. 喜愛謙遜     | 120. 練習克苦    |
| 99. 認透自己的虛無  | 121. 克制脾氣    |
| 100. 輕看自己    | 122. 壓伏偏情    |
| 101. 自卑自賤    | 123. 喜愛聽命    |
| 102. 壓伏自己    | 124. 甘心聽命    |
| 103. 喜人知我的卑賤 | 125. 喜愛貧窮    |
| 104. 喜歡受人的輕看 | 126. 專務神貧    |
| 106. 自尊自大    | 127. 外表的甘貧   |
| 106. 驕傲的害處   | 128. 喜愛潔德    |
| 107. 貪虛榮     | 129. 謹慎小心    |
| 108. 貪虛榮的害處  | 130. 保守貞潔的法子 |
| 109. 貪高好勝的毛病 | 131. 要緊忍耐    |
| 110. 過餘自恃    | 132. 忍耐病苦    |

終

頁	行	字	誤	正
10	3	12	誠	說
16	14	11	巴	己
19	2	16	願	顯
23	9	8	躲	就
25	14	6	定	志
31	20	16	已	已
43	13	23	是	是爲
44	22	14	受	收
50	14	15	的	的一
50	15	8	純	鈍
53	21	12	效	效法
55	14	7	心	心的
55	20	5	道	還
67	5	18	懷	壞
72	3	16	找	我
75	3	19	動	的
84	15	6	救	效
90	11	1	合	和
92	12	16	罪	罪了
101	15	7	順	願
106	9	8	做	做
113	18	19	有	殼
114	11	20	挑	掏
120	5	23	克	克苦



