



MA
B9761
831

降生後一千九百二十六年

默
想
規
略

北京主教林准



3 1773 9622 7

默想規略

人願修德成聖。若輕忽默想神工。那是萬也辦不到的事。所以首先當專務的。就是學會作默想神工。作默想神工。不是光口裏把默想書上寫的念一遍就穀了。也不是光用明悟仔細的推求。乃是兼用三司。先用記含記住默想的題目。和題目中所有的光景。次用明悟推

論出默想中所有的道理。然後再用愛欲勤情。並定志要滿全默想中所想出來的。好意思。勉力全要遵守。這就是一個齊全的好默想。爲能作這樣的好默想。總當全守默想的規矩。這個規矩爲初學作默想的人。是狠要緊的。故此不要輕忽了。

默想規矩。總分三大段。就是一默想之

先。二 默想之間。三 默想之後。此三段內皆有當守的規矩。

(一) 默想之先。

該當預備。預備分平素的預備。和前晚的預備。

一 平素的預備。就是躲避善行默想的阻擋。及用善行默想的法子。一善行默想的阻擋。就是罪過。驕傲。心散。過

餘。惦記自己的本分。愛世俗。好打聽新聞等等。二善行默想的法子。就是靈魂清潔。謙遜。誠實。收斂心神。切望修德成聖。謹守五官三司。克苦肉身等等。

二 前晚的預備，就是前一天晚上。用心念或用心聽明天的默想題目。此時當留神兩件事。一記住默想的題目。和題目中包含的景況。二預定下明天默

想中求什麼恩典。以上二者。臨睡前還當廻想一遍。然後收心就寢。清早一醒。立刻就廻想當天的默想題目。不許一絲一毫的雜念。來往心中。梳洗畢。端端正正的到聖堂中。或一個清靜的地方去作默想。

(二) 默想之間。

就是默想的當時。總括於下例四端。

一既到了默想的地方。先當發活信德。如同看見天主在天主跟前。真如好兒女在慈父跟前一樣。立刻就跪下。恭敬朝拜。感謝天主賞賜一夜平安。幸未犯罪。又賞今日的生命。並賞賜與天主密談神交。此時又當想自己如何卑賤。實在當不起同天主說話。立刻就發痛悔。後悔自己從前得罪過天主。求天主寬

赦。然後自己認自己的無能。不但不能作默想。連一個小善念也不能起。就求天主聖神相幫。好能善行這次默想。又怕自己罪大惡極。天主不肯賞賜聖佑。就又求聖母瑪利亞。大聖若瑟。護守天神。自己的主保。及天朝諸聖。爲自己代禱于主前。

二 然後就到了正式默想的時候。先把

默想分作兩分。或三分。每分先要用明悟細細的推論。推論完。就往自己的身上貼合。立刻用愛欲勉力動情。後就立志遵守。但爲初學默想的人。總當遵守下例的規矩。

若默想一件已過的事迹。比如耶穌聖誕。苦難。復活。升天等。就當問是誰作的。在那裡作的。作的是什麼事。爲什

麼作的。爲誰作的。怎樣作的。多咱作的。等。這樣一問一答的。自然意思就不少。也很容易動情。

若默想一條德行。一個毛病。比如謙遜。良善。或驕傲。忿怒等。就當問謙遜良善。是什麼。對於這德行。或這毛病。耶穌怎麼樣。他說了什麼話。聖人們對於這德行。或這毛病。怎麼樣。或說過什

麼話。我自己對於這德行。或這毛病。怎麼樣。臨終時。怎麼樣。下了地獄的人。若天主叫他們再回到世上。從新預備救靈魂的事。他們對於這德行。或這毛病。是怎麼樣。照以上說的這麼一推想。愛欲自然就動了。

若默想是一節聖經。或幾句聖書上的話。或一二句經文。此時

就當細想每句話的意思。包括的教訓。往自己身上貼合。

三明悟推論時。愛欲也當感動發善情。那件事情。那條德行。那個毛病。那句經言。更動了心。就當來回的思想。待善情盡量發足方止。爲容易發出善情來。可用下例的幾個法子。

用問答的口氣。比如說耶穌爲什

麼死了。爲什麼爲我死了云云。

用呼號的口氣。比如說天主可憐我大罪云云。

用談話的口氣。比如說耶穌我常常得罪你。怎麼你還照樣的愛我呢。自己心裡就如聽見耶穌回答說。因爲我愛情太大。愛你尤其的大云云。

念一兩句熱心短誦。比如念說。耶

蘇聖心。我依賴爾云云。

用外面顯出來的形狀。比如舉目向天。合手于胸。伏首於地等等。以上數法。可酌量取用。

四然後立刻定志。照樣去做。自己問自己說。到如今我有這個德行沒有。改了這個毛病沒有。從此以後我當怎麼辦。怎麼躲避阻擋。用什麼法子。在什麼光

景上等等。

注意 定的主意當是結實的。能實行的。更不要太多。一兩條就穀了。

(三) 默想之後

就是定主意後。當守下例的幾條規矩。
一當感謝天主。在這次默想中所賞的恩典。

二又把默想出來的好意思。獻給天主。

三求天主寬免在這次默想中所有分心走意。和輕忽怠慢的過失。

四求天主。聖母。聖人等。相幫善行所定的主意善度今日。一日之中。或口裡或心中。要常念熱心短誦。(警言花束)

注意 定的主意要記在心中。更好寫在一個小本上。以備公私省察時。看看今日早上定的主意。遵守了沒有。

默 想 神 工 表

後之想默	間 之 想 默				先 之 想 默			
尾 收	意 注	志 定	情 動 欲 愛	意 注	論 推 悟 明	引 前	備 預 的 晚 前	備 預 的 常 素
<p>一 感謝默想之恩</p> <p>二 奉獻默想中所定的好主意</p> <p>三 求天主賞賜聖佑遵守所定的主意</p> <p>四 時常念熱心短誦 (警言花束)</p>	<p>一 主意要能實行</p> <p>二 要簡明</p> <p>三 要結實</p>	<p>一 今日要修某德行或要改某毛病</p> <p>二 要用何妙法善度今日</p>	<p style="text-align: center;">動情數法酌量取用</p> <p>一 或自問自答</p> <p>二 或呼求哀號</p> <p>三 或對越祈禱</p> <p>四 或發顯恭敬</p> <p>五 或念熱心短誦</p>	<p>推論時由聖經或聖書上找各等的</p> <p>評論及理由</p>	<p>一 若是一件已過的事迹。就想這事各等的光景</p> <p>二 若是一條德行或一個毛病。就想這德行的性質要緊。益處。及修這德行的方法等。或想這毛病的害處。及去這毛病的妙法等。</p> <p>三 若是一兩句經文。就想經文中的意思教訓等</p>	<p>一 發信德信天主實在跟前欽崇朝拜感謝</p> <p>二 自卑自賤明認已罪不堪同天主晤談</p> <p>三 懇求天主聖神光照明悟善作默想</p>	<p>一 細讀默想題目</p> <p>二 預定默想中當求之恩</p> <p>三 嚴守緘默收心就寢</p> <p>四 次早醒起立刻迴思默想題目</p>	<p>一 躲避罪惡</p> <p>二 收斂心神</p> <p>三 謙誠痛悔</p> <p>四 謹守五官</p> <p>五 克己苦身</p>

24

633345

117

SKBC
MG
B976.1
831