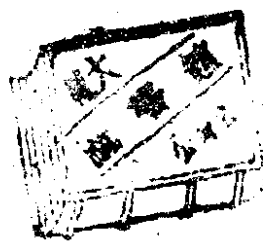


聖依納爵

靈
修
法

譯自西班牙原文



教皇比約第十一世所頒詔書

公佈聖依納爵爲退省之主保

列位教宗，從許久以來，對於發展虔心並且美化宗教生活之神工，無不特別盡力提倡。彼等以最高之頌揚來公令，以激昂之勸告來鼓勵。然而，在許多幫助宗教生活之方法中，聖依納爵受聖神啟示而輸入聖教會之靈修法，堪居首位。因天主仁慈，雖然不斷有人深深銘刻天上真理，並向信友提出默想資料，但聖依納爵應推爲第一人。彼乃一學識淺陋之人，將自己舉行靈修之法，編撰成書，以特殊途徑，講授退省神工，妙然幫助信友，悔恨罪惡，以耶穌基督我等主爲模範，而修整自己。

聖依納爵之法，效能異常洪大。曾經蒙前任教宗良第十三世聲明：「靈修法之效用，已由三百年之經驗證實之，即在近代人中，以內修學識或以生平聖德而發之燦爛光輝，皆足以作此書之證明」。

再者，多位以聖德著名之偉人及耶穌會修士，皆一致聲明，彼等確係由此泉源，汲取修德之資料。我等並在教士中舉出兩位聖人：聖範濟撒肋，及聖加祿保，作爲榜樣。

聖範濟撒肋，在預備升任主教時，細心舉行聖依納爵之靈修法，並在此期間，按照聖依納爵書內所陳述之種種原則，定立生活規程，以改正自己之生活，並終身遵守之。

至於聖加祿保，曾經前任教宗比約第十世提及，本教宗上任之前，我等亦本照所得之

經驗，發表若干歷史性之證書以證明，此聖人之生活所以愈趨美善，確係靈修法之力，並在教士與俗人之前，多方宣傳靈修法之使用。

在現代中，堪爲修士修女之高尙模範者，可舉出聖女德來及五傷方濟之弟子雷約那（JEOPHARD DE PORT MAURICE），此人時常使用聖依納爵之書，並聲稱，依照此書之次序，可引導靈魂歸化。

於是，列位教宗，當此效用神奇之小冊，初版問世之始，即加以認可，彼等無不盡力讚許，並從此時起，行使其教宗之職權，或施放大赦，或更新頌詞而不停勸人採用。

我等斷言，現在禍亂之最大原因，乃於無人「在心內反省」（INTERNALIZATION），我等確信，按照聖依納爵之方法所舉行之退省，對於克服人類現在處處受到之最大災難，最爲有效，並已察明，現在一如以往，在修士中，教士中，俗人中，甚至工人中，可喜之德行收穫，已在此種退省神工中成熟，我等以最高之希望，欲見此種退省處所，增多並繁榮，或用一月，或用八天，或因限於時間，便少用幾日，藉能在其中舉行此種有關公教生活之靈修課程。

當此適逢聖依納爵列入聖品三百週年，本書問世四百週年之際，我等以愛護基督羊群之心的向天主獻上我等之願望，並藉以滿足在各種儀式中，多位主教之心願，及最近之請求，謹向聖主保（聖依納爵）表示我等最大無比之謝忱，遵照前任教宗選奉某聖人爲某主保，某聖人爲其他主保之成例，既經向禮部大臣，可敬神昆議妥後，因我等之教宗職權，我等說明，選定，並公佈聖依納爵爲一切靈修神工之主保，兼爲一切有關於推行靈修神工之修會、善會、

或團體之主保。

我等聲明，不問任何事實，本詔書自現在起，確定而且有效並永久如此，希望由此詔書得到充足圓滿之功效。

公元一九二二年七月二十五日，本教宗繼任後第一年，頒於羅馬聖伯鐸大堂之旁。

比約第十一世

序言

四

凡依照聖依納爵的靈修法，而施行退省者和退省指導者，都希望手中有一份聖依納爵原書的中文譯本。爲了滿足他們的心願，譯者便利用各位註釋者的著作和譯本，而將西班牙原本，以簡明的文詞譯出，並力求真確。

這書不是供獻給閱讀者，而是供獻給退省者，書中雖然對於神修的生活多所指教，却不是一部神修學讀本。對於行祈禱的樣式，雖然陳列各種不同的方法和實際的指導，却不是一部討究祈禱的專書。人們雖然能夠很合理地稱呼聖依納爵爲祈禱的導師，但他的主要注目之點，並不是教給退省者來祈禱；從本書的名稱，可以看出，這是一部靈修法。

這種方法的目的，是精密的，基本的，就是：引導靈魂決心在天主所願意指派他的身分上，將自己獻與基督，並且，終生以基督爲榜樣，屬從在天大父的聖意。

書中所包含的，如：各項練習的連貫，實行靈修課程指導，凡例及附則，依心理學而分辨各種神的規則，省察的種種方法，及祈禱樣式，默想，默觀，運用五官，祈禱的三個樣式，以及選定的規則等等，都是向着這目的作去；這些方法雖然不同，可是，藉着祈禱，仗賴天主的聖寵，爲幫助人尋求天主，接近天主，在天主旁認識他至聖的意旨，都是最有效的。

倘若退省者在寂靜中，在聖寵的靈感之下，由賢明神師的指導，而以慷慨、豪俠、勇敢來實習靈修，便能步步向前，而達到目的。

由於聖依納爵和其他聖人的經驗，證明這本小書，含有一種奇妙方法，來引導靈魂歸化，在認識愛慕並效法基督上進步，並且在退省神工完成之後，還能維持與天主服務的那番熱忱，常常與基督結合的意向，而藉着基督，與天主密切結合。

希望這新的譯本，能幫助許多退省者，善於握住靈修的最高理想，並在他們實行退省的寂靜期間，獲得天主的意旨，既經獲得，便去完成。

一九四四年四月十六日於天津工商學院

向基督之聖靈頌

基督之聖靈，請聖化我。基督之聖身，請拯救我。基督之聖血，請陶醉我。基督聖肋之水，請洗滌我。基督苦難聖死，請堅勵我。吁！全善之耶穌，請聽允我。請隱藏我於爾聖傷。請勿許我，與爾分離。請防護我，陷於惡敵。請於我死時，招呼我。請爾命我，至爾臺前。偕同爾諸聖頌揚爾，至無窮之世。啊們。

向耶穌聖靈誦

(錄自天主聖教日課)

懇祈吾主耶穌，基利斯督。聖靈恩寵我。耶穌聖軀扶佑我。耶穌聖血酣暢我。耶穌聖肋之水潔淨我。耶穌苦難聖死堅勵我。嗚呼。伏求全善耶穌垂允。藏我於聖傷中。勿棄我。勿許我離背。望救我於諸惡仇。迄我死候。召我趨赴主臺前。偕諸神聖。讚揚吾主於無窮世。啊們。

聖依納爵靈修法

(IHS)

(譯自西班牙原文)

六

凡例

- 1 凡例：使講授和聆受靈修法的人，能多少認識下面的靈修法，並幫助他們去自行練習。
第一——凡省察、默想、默觀、口誦、心禱、和以後講到舉行各種神工的方法，都列在靈修名稱之下。如同散步、旅行、跑步、都稱為體操。所以，凡能預備和整理靈魂，去脫離種種偏情，以及脫離之後，在整理自己生活上，去尋獲天主的聖意並且去救自己的靈魂，所用的方法，都叫作靈修法。
- 2 第二——向人講授默想或默觀方法和次序的人，必須將所默想或默觀事迹的經過以及主要各端，述說一遍，但他要僅僅用簡單的解釋，忠實地說明。因為默觀者，既獲得事迹的真基礎，或是用自己推理的能力，或是理智受到天主德能的光照，在內心思考和推理時，得到了一些收穫，就能對於提出的事跡，取得進一步的認識，感到更深長的趣味。這樣較比講授者申敘並詳解事迹的含義時，所獲得的神趣和功效，更要偉大。因為心靈的飽飫和滿足，不在於知識的豐富，而在於內心上感覺到和體味出事迹的含義。
- 3 第三——在以下的靈修課程中，我們是用理智去思考，用意志去發生心情。但是，必須注意，在藉賴口誦或心禱而用意志向天主我等主或諸聖人對話時，該表示更大的尊敬心。
- 4 第四——下面的靈修課程分為四個主日，好能與本書的四部相符合。第一部是觀察和默想衆

罪；第二部是關於基督我等主的一生言行，直到聖枝禮儀爲止；第三部是關於基督我等主的苦難；第四部是關於他的復活和升天；其後，還附有三種祈禱的樣式。但是不要以爲每主日的課程是必須用七天或八天的時間。因爲在第一主日的練習中，對於所希望得到的功效，如：痛悔、難過、哭罪上，有人成功較遲，有人較比敏捷，也有人受到各種神（善神及惡神）的推動和試練較比深；所以對於這一主日，有時必須縮短，有時必須延長，對於以後各主日也要這樣去做，却要按着提出的事跡，去尋求所希望得到的功效。無論如何，在三十天左右，應將靈修課程作完。

5 第五十靈修法聆受者在進行時，對於造生者天主，要懷有偉大的勇氣和慷慨的心，將自己的意志和自己，完全奉獻於他。這樣，至尊者天主，就可以按他至聖的意旨，來調動這人和他所有的一切，這才是有益的。

6 第六十如果靈修法講授者，看出練習者心中毫不發生一些感動；如享受安慰或感到憂鬱等，也不受各種神的推動，就該詳細探問他，對於每一項練習，是否按照規定的時刻去舉行，進行時是怎樣的，對於「附則」是否經心遵守，在每一個細節上，都要加以檢討。

「安慰和憂鬱」的講解，見三二三節—三三六節。「附則」見七三節—九〇節。

7 第七十如果靈修法講授者，見到聆受者，感到了憂鬱受到了誘惑，不可現出嚴厲，酷刻的態度，而要表示出慈善與溫和的心，要鼓勵他，堅強他繼續前進的心，要指示給他，人類仇敵的狡猾手段，並且竭力使他準備自己，整理自己，去領受後來的神慰。

8 第八——關於憂鬱。神慮和仇敵的狡猾手段，靈修法講授者，可以按照自己所感覺到聆受者的需要情形，給他講第一主日或第二主日的規則，用來分辨各種神。（見三一三節—三三六節）

9 第九——在內修的事務上，還沒有經驗的練習者，若是正在實習第一主日的靈修課程時，遭受了猛烈而顯明的誘惑，比如：怕工作，因着世俗的尊榮而引起的羞恥，畏懼等等，明顯地阻止他去給天主服務，靈修法講授者，此時萬不可給他講第二主日分辨各種神的規則。因為第一主日的規則，對他益處很多，反之，第二主日規則，既然在教材方面太精細，太高深，他還不能明瞭，對他要發生大害。

10 第十——靈修法講授者，感覺到領受者在似善非善的事上，受到了攻擊和誘惑時，講給他第二主日分辨各種神的規則，是最適宜的。因為人在光明的生活中，也就是與第二主日的靈修課程相符合時，自習自練，人類的仇敵，就慣於用似善非善的事來誘惑人。反之，在滌罪的生活中，與第一主日靈修課程相符合時，自習自練，它却少用這種方法。

11 第十一——靈修法聆受者，在實習第一主日的課程時，毫不知道第二主日要練習甚麼，而只努力去獲得本主日內所應尋求的一切，就好像不希望第二主日，還能得到些甚麼似的，這樣作來對他才有益處。

12 第十二——靈修法講授者，應當細心告訴聆受者，在每日實習的五次練習或默想的每一節上，常用足足的一小時。領受者也應當這樣去作，好能在每次回想到自己實行練習時，曾用了一小時有餘，便感覺滿意。因為仇敵慣常誘惑我們去縮短默觀、默想、或祈禱的時間。

13 十三—要注意，聆受者在享受安慰中，默觀整一小時，容易不覺得繁重，而在感到憂鬱時，却極不容易支持。所以聆受者，打算抑制憂鬱，克服誘惑，在用足一小時後，常必須延長片刻，好能不僅養成抵抗仇敵，而且還擊敗仇敵的習慣。

14 十四—靈修法講授者，如果見到聆受者正在安慰和熱心勃勃中進行，就要警戒他，不去冒然許願，或突然發任何誓願。越看出他是輕浮無恆的人來，越要警戒他，勸勉他；我們雖然可以合理地勸人入修會，發聽命、神貧、貞潔三願，雖然發願後所行的善工，比沒有發願的功勞更大，但是還必須多注意練習者的性格和境況，並且察看，在他實行所願意許的事上，是否能獲得甚麼幫助或遇到甚麼阻碍。

15 十五—靈修法講授者，不可勸導聆受者守神貧或許這樣的願，或指導他做正相反的事；也不可勸他選定這樣或那樣的生活境界和方式。雖然在靈修課程外，我們勸導那些似乎有資格的人選定守貞潔，守童貞，入修會，修練合於福音的各樣成全德行，是合理的，也是有功勞的，但是在實習靈修課程內，去探求天主聖意，同時也在天主將他這熱心愛慕他的靈魂，擁抱在自己的愛情中，吸引他去讚美自己，並準備他將來去走入更好的侍奉自己的路徑時，讓天主把自己的意旨指示給他，那是更好更適宜的。故此，靈修法講授者，不可偏重這一方面或那一方面；而要像天秤似的嚴守中正，讓造生者天主與他所造生者，讓受造者與他的造生者天主，直接地處理。

16 十六—要達到以上的目的，就是：讓造生者天主，在受造者身上更確切地去處理，實習靈

修者，如果對某件事物有不規則的愛好或傾向，最好的方法，是鼓勵自己，盡全力去愛好與這不規則的愛好正相反的事。比如：若他謀求一份職任或一種聖職，不是爲天主我等主的尊耀與光榮，也不是爲救靈，而是爲自己的好處和現時的利益，他就該強使自己去愛好正相反的事，多多祈禱，多多舉行別樣神業，向天主我等主，求些全然相反的事，聲明自己只願意至尊者天主，將他的意願引入正規，將他先前的愛好，改正遷善，叫他純粹用事奉，尊崇，顯揚至尊者天主的唯一動機，去謀求或保有某事某物；除此以外，再不願意獲得這分職任，這種聖職，或任何別的事物。

17 十七—靈修法講授者，雖然不可設法知道聆受者固有的思想和罪過，但是如果領受者忠實地將各種神，在自己心內所激起的種種盪動和思想，告訴給他，却很有益。因爲他就可以按照聆受者得到功效多少，給這盪動的靈魂，指示一些符合他當時需要的練習。

18 十八—靈修法講授者，要按照每個實習靈修者所有的境況，就是：按照每人的年齡，教育和才幹而應用靈修課程。對於文盲或領悟力薄弱的人，切不要給他講難懂的，或者他不能取益的事。對於有志修整自己的人，却應當多講那些能幫助他自修並且取得益處的題材。故此對於僅僅有意得到領導和幫助，而稍微獲得靈魂平安的人，可以先給他講私省察（見二四節以下），然後講公省察（見四三節以下），同時每天早晨要用半小時給他講關於十誡，宗罪，所用的祈禱樣式等等（見二三八節以下），勸他每八天告解一次，如果可能，每十五天領聖體一次；若是他感到興味，每主日領聖體一次更好。這樣去講授靈修課程，就是：將十誡的每

一條，種種罪宗，聖教四規，肉身五官，神形衰矜等講明，這對於平常人和沒有讀過書的人，是更適宜的。若是講授者見到聆受者，資格太淺，能力薄弱，沒有得到許多效果的希望，最適宜的方法，就是在靈修課程中，選擇些容易舉行的練習，教給他們，直到他們告解了罪；然後略講省察和告解的方法，勸他比以往多行告解，好能維持已經達到的地步；決不要繼續去講選定的問題，或者第一主日以外的練習。若是另外有些聆受者能取得更多的實益，而講受者由於時間不足，不能兼顧其他，就絕不可繼續去講。

19 第十九——若是身任公事或要職，有學問或有才幹的人，願意每天用一小時半，練習靈修課程，講授者可以向他講人是爲甚麼造生的，也可以用半小時給他講私省察，告解，領聖體的方法，然後用三天的工夫，每天早晨用半小時，默想第一種罪，第二種罪，第三種罪（見四五節—五四節）；再用三天，在同一時間默想自己的罪案（見五五節以下）；還用三天，也在同一時間，默想與罪惡相應的處罰（見六五節以下）。在這三次默想中，應當將附則十條給他講明（見七三節以下）；關於基督我等主事跡的練習，也要遵守在以下的靈修課程中所詳述的次序。

20 第二十一——若是有人沒有事而且較比空閒，願意竭力得到從靈修法所可得的功效，就要遵照本書的次序，將全部靈修課程講給他。普通說來，在練習中，練習者若和一切的朋友，熟人及世間掛心的事，隔離越遠，所得的能效越大。比如：離開原來的住所，選擇另一處房屋去退隱；在那裏，能每天隨意望彌撒，公念晚課經，而不用怕任何熟人來擾亂。他在寂靜中，

還可以使他得到許多神益。其中獲益最大的有三種：第一隔絕朋友熟人，遠離一切不適於侍奉，讚頌天主我等主的事務，這事在至尊者天主的目中，功勞不小。第二，在寂靜的環境中，人的心志既不受雜務紛擾，又純一專心於這件事，就是侍奉他的造生者天主，一心謀求靈魂的神益，就能更自由地運用固有的能力，勤勉地追尋所切望的目的。第三，我們的靈魂越寂靜，越隔離，就越能和他的造生者天主相靠近，相接觸；與他越相接觸，就能準備自己從至慈至仁者天主，蒙受更多的聖寵和恩惠。

第一主目

21 靈修法

此法使人克服自己，整理自己的靈魂，並且在決意實行時，毫不為情懷所偏蔽。講授者及聆受者，若願意互相幫助，彼此獲益，就先要設想：凡是優良的信徒，對於受人的言論，寧要認其為真，而不要斷其為誤。如果無法認其為真，就應該詢問他，對此言論有甚麼解釋，如果這人懂錯，就應當本着愛心去糾正他；倘若不足，還該想種種適宜的方法，使他明白此言論的真意，並且確認其為真。

23 原理與基本

讚頌、尊崇、侍奉天主我等主，藉此救自己的靈魂，是人受造的目的。世上其他萬物，都是為人也是為幫助人達到受造的目的而受造。因此，人取用萬物的多寡，要依它能如何幫助自己達此目的為標準；捨棄萬物的多寡，也要依它如何阻得自己達此目的為標準。所以，對於可以自由取用，並不禁止取用的事物，我們應當勉力，無所偏重。甚至對於健康或病弱，尊榮或卑辱，長壽或早亡，不論那樣，在我們心裏都無所疏親。至於其他一切我們所希求的，所選擇的，僅是那些更能引導我們達到受造目的而已。

24 私省察



私省察每日應作。一日應當省察兩次，並在下列三個時間實行。

第一時間是早晨：起身後就立志細心避免所願糾正，或改善的特殊罪過與過失。

25 第二時間是午後：先應當求天主我等主，賞賜我所願意得到的功效，就是：對此特殊罪過或過失，能記清犯過幾次，而將來能自行改善。然後就行第一次省察，督促心靈，對於所定的志向，就是：對於所願糾正或改善的特殊之點，作細心的省察；自起身始至現在省察時止，在此綿延中的每一刻，每一時，都追問自己，對於這種特殊罪過或過失，犯過多少次；省察後就在後面的圖表中「日」字下的第一行(日……)點上若干點，並決意至下次省察時立行改善。

26 第三時間是晚飯後：仍然按上次的方法，作第二次省察。自第一次省察至這次省察，在其間綿延的每一刻，對於所犯的這條特殊罪過或過失，犯過多少次，隨時在圖表中「日」字下的第二行，點上若干點。

27 爲了迅速除滅這條特殊罪過或過失，有以下四條附則：

第一附則：每次犯了這條特殊罪過或過失，就以手拊心，悔恨自己的過失。這種舉動，在衆人前也可以做，不會有人理會我在做甚麼。

28 第二附則：(日……)圖表中「日」字下第一行，既指第一次省察，第二行就指第二次省察。在晚上要將第一行與第二行比較一下，就是看一看，自第一次省察直到第二次省察，是否有所改善，

29 第三附則——第一日與第二日也要互相比較，就是將今天的兩次省察，和前一天的兩次省察，比較一下。看一看是否這一天比前一天有所改善。

30 第四附則——再比較前後的兩個主日，看一看是否這一主日比上一主日所改善的更多。

31 注意：第一個(日……)字比較以下的爲大，是指主日本日。第二個比較小是指瞻禮二。第三個是指瞻禮三。以此類推。

日……

日……

日……

日……

日……

日……

日……

公省察

公省察是使各人滌淨自己，並且更妥行告解。

我先設想，在我心裏有三種思想：一種是我所固有的，由於我的自由意志而發生；另外的兩種，是從外面引起來的：一種是由善神引起來的，一種是由惡神引起來的。

33 思想

不良的思想從外面引起時，有兩種立功勞的樣式。第一種是：若是起了犯大罪的意念，立刻就抵抗，而加以克服。

34 立功勞的第二種樣式，是當着這不良意念，再次三次發動時，我便徹始徹終地抵抗，直到它完全克服而退避。在這二者中，後者比前者功勞更大。

35 犯大罪的思想，在心內發起時，若是暫時傾心同意，讓它存留片刻，或者肉情微覺愉快，或者略覺疏忽拒絕，就犯了小罪。

36 犯大罪有兩種：同意於不良的意念，決意以後去實行，或者倘若可能隨時要見諸事實；這是犯大罪的第一種。

37 犯大罪的第二種，是實際去犯這罪。這種罪嚴重得多。有三個理由：第一、犯罪的時間較長；第二、惡勢力較烈；第三、犯大罪的兩個人，所受的害處較大。

38 言語

若不是基於真實、必要和尊敬，我們決不可指出造物之主和受造之物去發誓。所謂必要，並不是說必須用誓言去言明任何真實，而是說所言明的這事實，必須與靈魂肉身的利益或現時的財物有些關係。

所謂尊敬，就是：人提起造物者天主的名字而發誓時，要虔敬地專心注意他應得的尊榮和

恭敬。

39 須要注意，雖然在發虛誓時，指着造物之主發誓，比指着受造之物發誓，罪更大，可是指着受造物按正規發誓，就是基於真實，必要和尊敬而發誓，比指着造物主發誓更難；理由如下：

第一，我們願意指着受造之物發誓時，呼受造物之名，不如呼吾主和造萬物主之名的意趣，能使我们那樣注意，那樣慎重地去言明真實，或因必要而斷言真實。

第二，指着受造物發誓，不如指着造物主發誓，那麼容易使我们表示出對他應有的尊崇和恭敬來，因為呼天主我等主的名，比呼受造物之名的意趣所發生的尊敬心更大。所以德行成全的人，比德行未全的人，更可以指着受造物發誓。前者因為常常默觀，並且由於他們的心地多受光明，就更容易瞻仰，熟思，默觀天主我等主的本體，無所不在，而存在於每一件萬物中，所以在指着受造物發誓時，他們比德行未全的人，更有準備，對造物者天主，顯出尊崇和恭敬的心來。

第三，德行未全的人，時常指着受造物而發誓，比德行全的人，更難避免陷於崇拜萬物的危險。

40 不可說閒話，意思就是：爲自己或旁人都沒有用的話，或者不合這種意向的話，都不可說。故此，爲自己或旁人的靈魂肉身有益，或爲財產有關的談話，或爲獲得這種效果的談話，都不是閒話，甚至談論職業以外的事，就像修士談論戰爭，或商業，也不算閒話。所談的話

，若是生於正經的意向，就有功勞。若不是生於正經的意向，或無故妄言，就有罪。

41 切不可對旁人說謊言和怨言。若是我洩露別人一條並非人所共知的大罪，我就犯大罪；洩露小罪，就犯小罪；洩露人的短處，就是揭示自己的短處。可是，若是有正經的意向，在以下的兩種情形之下，可以說旁人的罪過或過失。第一：若是這罪是人所共知的，如公開的妓女所犯的罪，或已經由官廳批示的案件，或某人的邪說染壞了同他來往的人；第二，若是向旁人洩露一條秘密的罪，是爲了幫助罪人悔改；在這條件之下，只要有相當的理由想自己能夠幫助他，就可以洩露。

42 行爲

以天主十誡，聖教四規，和尊長的命令爲省察的目標，犯了其中任何一條都有罪。罪情的輕重，按關係的大小而分。所謂尊長的命令，就如十字軍的公令，和教宗爲平安，對解告，領聖體的人所常贈與的恩惠等。實在說來，勾引別人反對尊長所出的那麼有神益的激勸和吩咐，或者自己去反對，並不是小罪。

43 公省察的方法

包含五主端。

第一主端，因爲所領受的恩惠，感謝天主我等主。

總告解與領聖體

第二，祈求聖寵，以認識並驅逐衆罪。

第三，自起身始，到現在省察時止，按照上述私察省的次序，督促自己細心檢舉自己的行爲，遍察其中每一小時，每一時刻，先省察在思想上，而後在言語上，再後在行爲上所犯的罪。

第四，求天主我等主饒恕我罪。

第五，定志依賴聖寵去自行改善。

念「在天我等父者」一遍。

不需要總告解，而自動行總告解的人，實習靈修時，在許多能得到的益處中有三：

第一：每年行告解一次的人，雖不必再行總告解，可是行總告解，因爲對於諸罪和生平的過錯，所感覺的痛苦更深刻，就可以得更多的神益，立更大的功勞。

第二：因爲在實習靈修時，比在其他不專務內修的時期，對於罪惡和它的惡性，能獲得更深切的認識；在這時，因爲得到了更明顯的認識，感到更深切的痛苦，舉行告解就能比以前獲得更多的神益，立更大的功勞。

第三：因此，人若更妥當告解了，並且整備得更完妥，就覺得更有準備，也能更相稱地去領聖體。領聖體不僅幫助人不再陷於罪惡，而且還使他保存時時增加的聖寵。

在第一主日的靈修課程終了後，立刻舉行總告解更好。

45

第一次練習

用三司默想第一種罪，第二種罪，第三種罪。包括預備經和兩段先引，其後有三個主端和一段對話。

46 預備經是求天主我等主賞賜聖寵，使我的一切意向，行為和動作，純然歸於侍奉，讚頌至尊者天主。

47 第一先引是望着地點而設想景物。

須要注意，在默觀或默想有形的事時，例如：默觀可見的基督我等主時，設想景物，就是用想像力去看我所願意默想的具體景物。所謂具體景物，就是按照所願意默想的題材，比如看耶穌基督或聖母，所在的山或聖殿。在默想無形的事時，例如在此節默想罪惡，設想景物，就是用想像力去看自己的靈魂，禁閉在可朽的肉體中，好像禁閉在監獄中；自己的全體，就是說，靈魂和肉身，也似乎充軍一樣，在山谷中，同無知的獸群在一齊。

48 第二先引是向天主我等主，祈求所願意的，所切望的功效。求恩時必須和默想的題材相符合。例如，在默觀復活時，就必須求着，同充滿愉快的基督，一齊愉快；在默觀苦難時，就必須求着，同忍受痛苦的基督，一起痛苦，流淚憂苦。在此節默想中，仔細去看，有多少人，只為一條大罪而受永罰。我自己却犯過多少大罪，多少次本應受永罰，就求自慚自愧的心

49 注意！在每次默想或默觀以前，所念的預備經，總不改變。兩段先引，都隨題材而更換。

50 第一主端是運用記憶，想起第一種罪，就是天神的罪。再運用理智，推想這件事。最後用意志而去努力記起，並深切明瞭第一種罪：將天神的唯一大罪和自己的許多大罪相比，並且想，他們因為唯一大罪投入地獄，我多次犯大罪，多少次本應受一樣的罰，好能感覺到更大的羞愧。

所謂在天神所犯的罪上，運用記憶，就是記起天神原始時，怎樣帶有聖寵而受造，他們怎樣藉自己的自由，拒絕表示尊重，服從造生者天主的心，他們怎樣起了驕傲，由聖寵轉入醜惡，由天堂墮入地獄；隨後再用理智，而詳細地推想這些事；最後用意志多多努力激發各種心情。

51 第二主端是用同樣的方法去作，在第二種罪，就是亞當厄娃的罪上，運用三司；運用記憶想起他們，怎樣因為這罪而作了長期的補贖，又傳給全人類多麼嚴重的敗壞，而使許多人墮入地獄！所謂在第二種罪，原祖的這種罪上，運用記憶，就是記起亞當怎樣在達瑪斯郊外受造，住在地堂內，厄娃是由他的一條肋骨造成的。天主禁止他們吃知善惡樹上的果子，他們吃了，犯了罪，就失去了原始賦有的義德，披上獸皮，從地堂逐出，終身在許多勞苦，在長期的補贖中度了生活。隨後按上述的方法，運用理智，詳細推想。最後運用意志。

52 第三主端是在第三種罪上，用同樣方法去作；就是默想某人所犯的某一條大罪。因為這一

條大罪，他就下了地獄，並且有許多，犯罪比我少得多，也都下了地獄。

所謂在第三種罪上，這是在某人一條特殊的罪上同樣去做，就是運用記憶去想反對造生者天主的人所犯的罪，是如何嚴重，如何醜惡。再用理智推想這個罪人，因為犯了罪，反對了天主無窮的慈善，就公義地處以永罰；最後依照上述方法，運用意志來結束。

53 對話：想像釘在十字架上的耶穌基督我等主，呈現目前，就用對話問他：他既是造萬物之主，怎樣又降生為人，他既然具有永生，怎麼又受現時的死，甚至還是爲了我的罪呢。於是反省自問：我爲基督做過甚麼？我爲基督正在做甚麼？將來我要爲基督做甚麼？見他這樣懸在十字架上，就依照所發生的心情去進行。

54 對話時，就像朋友和朋友，或僕人和主人間互相談話，或求恩，或訴說自己的罪，或把心事告訴他，或請他指導。

念「在天我等父者」一遍。

55 第二次練習

默想罪惡，包括預備經和兩段先引，其後有五個主端，一段對話。

預備經與前相同。

第一先引是設想景物，與前一項練習相同。

第二先引是祈求我所願意得到的功效，就是祈求對於自己的罪，感到嚴重而強烈的痛苦，

並且求着流出哭罪的眼淚來。

56 第一主端是默想罪案，就是用記憶，逐年逐刻地回顧自己一生的罪過；爲此，有以下三條輔助的方法：第一，回視自己住過的地點和房舍；第二，回憶自己與旁人的來往；第三，回想自己盡過的職務。

57 第二主端是將衆罪衡量一下，想任何一條大罪，即便沒有明令禁止的大罪，所本有的醜陋和毒惡。

58 第三主端是返想自己是什麼樣的人，設法用各種比較，來自卑自下。第一，我與全世界的人相比，我算如何微小。第二，全世界的人，與衆天神及天堂的衆聖人相比，他們又算甚麼？第三，一切受造之物和天主相比又算甚麼？那麼，我獨自一人，還能算甚麼呢？第四，細想自己身體的腐敗和毒臭。第五，看自己像是一個惡瘡，一個毒癩，從那裏流出多少重罪，多少不義的事，流出多麼可恥的毒膿。

59 第四主端是想我犯罪所得罪的天主是誰？將天主的種種美善與我本身，一正一反地比較一下，拿他的全知與我的愚昧，他的全能與我的軟弱，他的正義與我的不公，他的善良與我的奸險相比。

60 第五主端是遍查萬物，於是，因着強烈的感動，我發出驚奇的呼聲；萬物怎麼還容許我生活，還保持我存在！執掌天主正義的天使們，怎麼仍然容許我，保衛我，並且還爲我祈求！聖人們怎麼還寬待我，爲我轉求！天空，日月，星辰，物質，果品，禽鳥，魚，獸，怎麼還

都給我服務！地怎麼還沒有裂開，造成新地獄，吞下我去，永遠在那裏受苦刑！

61 最後，向至仁至慈者作對話，推想這一切，並且感謝天主我等主，因為他將我的生命保存到現在，立志依賴天主聖寵而自行改善。

念「在天我等父者」一遍。

62

第三次練習

覆想第一項，第二項練習，其後作三段對話。

在預備經和兩段先引之後，就覆想第一項與第二項練習。在感到更大的安慰，更重的憂鬱，或更深的神味的每一節上，要加以注意，一節一段地停留默想；然後照下面的步驟作三段對話。

63

第一段對話是向聖母。祈求她爲我轉求她的聖子，賜我三種恩惠：第一，是使我能深深認識我的罪惡，並且對於它們感到壓惡；第二，是使我覺出我動作的凌亂，以便憎煩而去改正自己整理自己；第三，是求着認識世俗，以遠避一切世俗的及虛偽的事務。最後念「萬福瑪利亞」一遍。

第二段是向聖子。祈求他爲我轉求他的聖父，賜我以上所述的這三種恩惠。然後念「耶穌之聖靈」一遍。

第三段是向聖父。他既是永生之主，就求他親自賜予我這些恩惠。然後念「在天我等父者

「一遍。

64 第四次練習

是將第三次練習摘要去作。

摘要去作：就是由於回想上次練習中所默想的事，使理智能毫不紛亂地，將這些事詳加推考。末後作同樣的三段對話。

65 第五次練習

默想地獄，包括預備經和兩段先引，其後有五個主端，一段對話。

預備經照常。

第一先引是設想景物，在此節是用想像力看地獄多長多寬多深。

第二先引是祈求我所希望得到的功效。在此節就是求着深切感到地獄中人所受的刑苦。即便罪惡使我忘去了愛永生之主，怕受苦的心情，至少要幫助我不陷於罪惡。

66 第一主端是用想像中的視覺，看這無邊的火海，其中的靈魂，全像在火體中包圍着一樣。

67 第二主端是用聽覺聽那些悽慘的悲歎，狂吼，叫喊，與褻聖的呼聲，反對基督我等主和衆聖人聖女。

68 第三主端是用嗅覺吸嗅黑煙硫磺的毒氣，污穢地方和腐爛東西的臭味。

69 第四主端是用味覺咀嚼酸苦的事物，如：眼淚、悲痛，以及像虫蝕刺痛似的良心的懺悔。

70 第五主端是用觸覺觸到火怎樣撲赴燃燒地獄中的靈魂。

71 向基督我等主作一段對話。想起有多少靈魂下了地獄；有的因為未曾信救世主的來臨；有的雖然信了，却沒有遵行他的誠命。他們可分爲三種：第一種是在救世主降生前；第二種是當他在世時；第三種是在他去世後。同時感謝天主，沒有使我淪爲這三種人之一，也沒有命我死亡，並且想，直到今天，他多麼良善，仁慈地寬待了我。

念「在天我等父者」一遍來結束。

72 注意！第一項練習要在半夜去作。第二項要在清早起床後。第三項在彌撒前後，就是在午飯前。第四項在公念晚課經時。第五項在晚飯前一小時。

在四主日中的每一主日，分配時間，都是這樣規定。次數或多或少，却是按照練習者的年齡，個性和強弱而規定他是否能作五次練習。

73 附 則

能使練習者更完好地實習靈修，並且更安全地得到他所希求的功效。

第一附則——在就寢後，臨睡前，用念一遍「萬福瑪利亞」的時間，想我什麼時候要起身，起來要作甚麼；並摘要畧想，我所要作的練習。

74 第二附則——我醒來時，拒絕任何雜念，立刻將心志轉移，想半夜第一次練習，所要默想的

事。同時採用幾種比方，好能對自己所犯的許多大罪，激起慚愧的心。例如，我像一個武士以前曾從君王得了許多恩賜，反重重地侮辱了他。如今，滿含羞辱，慚愧地在全朝的大臣和君王之前受審。在第二次練習以前，也是一樣，要認自己是大罪人，是個枷鎖在身，在至高而且永久的裁判者前受審問的囚犯；同時，設想一個公認應該處死的罪犯，從地獄裏提出來，帶着鎖鍊，站在世上的裁判者面前，他要怎樣。存想着以上這些思想，或按照練習的題材所得的感應，懷想別的意念，而去穿衣。

75 第三附則——在開始默觀之前，要從默想的地點，退後一步或兩步就站住，用念一遍「在天我等父者」的工夫，心目向上，想天主我等主，正怎樣注視我；然後還要做出表示尊敬和謙遜的舉動。

76 第四附則——我應當或是跪着，或是伏臥，或是靜坐，或是站立，或是仰臥，常常存意去獲得所希求的功效，而進行默觀。但要注意兩點：第一，倘若跪着時，獲得了所希求的功效，就不改換姿勢；關於其他姿勢，如伏臥等，也是一樣；第二，若是在某一節段上，正獲得了所希望的，就停留，息止，不要放心不下再繼續前進，直到感覺滿足為止。

77 第五附則——作完一項練習，就用一刻鐘的工夫，或靜坐或慢步，考查這次默想或默觀的成績如何。如果成績不好，就根究它的原因；找到原因，就痛悔，以便將來自行改善。如果成績良好，就感謝天主我等主，並且下次也要這樣作。

78 第六附則——任何令人歡喜和快樂的意念，都是感到痛苦，悔恨，流淚，哭罪的阻礙。所以

不要想那些順心愉快的意念，像天堂的榮福和復活等；反要懷着願意痛悔和感到苦楚的心，去想死亡和審判等。

79 第七附則——爲獲得同樣的功效，除去看書，誦經，和用餐外，要避免光亮，在屋內時，也要遮好門窗。

80 第八附則——要避免發笑，也不說任何引人發笑的話。

81 第九附則——除非迎接辭別，我所必須對談的人以外，務要緊守眼目。

82 第十附則——論克苦。克苦分內外兩種：內心的克苦，是痛悔已罪，定志不再犯這罪，也不犯其他任何罪過。外面克苦，是內心克苦的結果，就是因爲犯了種種罪過而自懲自罰。行苦功有三種重要的類別：

83 第一，是在飲食上，若僅將過餘的食品取消，並不是克苦而是節食。若將適宜的取消，才是克苦。取消的越多，克苦就越嚴越好；只要不損害自身，也不致過分衰弱就行。

84 第二，是在睡眠上，也是一樣；若是僅將過多的輕暖溫軟的被褥除掉，並不是克苦。若是將那些能使睡覺舒適的除掉，才是克苦。只要不損害自身，也不致過分衰弱，除掉的越來越多，克苦就越好。至於睡眠時間，除非爲了改正貪睡，以合於中庸之外，不可將適宜的時間減少。

85 第三，是懲罰肉身，就是加於身體任何一種可感覺的痛苦，如：穿苦衣，束粗繩，束鐵苦帶，用苦鞭自打或自傷，以及其他同類的苦刑。

86 克苦時，更適宜更妥當的，是使病苦僅在肌肉，而不透入骨內，感覺疼痛，而不致衰弱，所以用小繩作苦鞭自打，僅外面感到苦痛，比那些能招致過分衰弱的克苦，適宜的多。

87 要注意（一），作外面的克苦，特別是爲了得到三種功效：第一，補贖往罪；第二，控制自己，就是使慾情服從理智，使一切低等能力屈從高等能力；第三，是獲得所希求的某種聖寵或某種恩惠，例如：對自己的罪，願意深切地感到痛悔，流多量的淚，去哭已罪，或哭基督我等主在苦難中，所受的痛苦，或是解決各人的某種疑難。

88 注意（二），在半夜或清早的練習之前，須用第一第二附則，而在其他時刻的練習之前，則不須用。第四附則，決不可在聖堂或大衆之前遵守，而僅在無人可見的地方，如屋內等處所。

89 注意（三），練習者若得不到所希求的功效，如眼淚，安慰等，那時爲改善自己，最有益的，是改變飲食上，睡眠上，或其他所行的克苦式樣，如：在這兩三天內行克苦，別的兩三天停止行克苦。因爲多行克苦，對於這人合適，而少行克苦，却對那人合適；並且，有時我們因爲肉身的自愛和個人的誤斷，以爲自己身體不能支持，恐怕要招致過分的衰弱，就停止克苦；有時正相反，我們以爲身體能支持，就行的過多，而天主我等主，既更清楚地認識我們的性情，在我們更換時，他時常賞賜給人，感覺到甚麼爲自己是相宜的。

90 注意（四），在第一主日，舉行私省察，是爲克除在實習靈修或遵行附則時，所有的過失或疏忽。在第二第三第四主日中，也是爲此。

91

第二主日

默想一位現時君王的召請，來幫助默觀無始無終之王的一生言行。

預備經照常。

第一先引是望着地點而設想景物。在此節是用想像中的視覺，看基督我等主，傳教時所巡行的會堂，城邑和村鎮。

第二先引是祈求所希望得到的功效。此節是向我等主求聖寵，使我對他的召請，不置若罔聞，却敏捷而謹慎地奉行他的至聖旨意。

92 第一主端，是在目前瞻望天主親自選派的一位世間的君王，衆臣宰，衆信友們，都對他表示尊敬心而服從他。

93 第二主端，留心去聽，這位君王怎樣向屬下的一切人說：「我的志願是征服普天下一切不信主的區域；爲此，誰願意跟我來，要以同我用一樣的飲食，一樣的服裝等，就知足；同時，白日要和我一樣工做，夜間，要守夜……等等。按照他同我所分擔的工作，他就能同我分享勝利。

94 第三主端，是思想忠實的屬下，對於這麼大方，這麼善良的君王，該怎麼報答；反之，誰若拒絕這位君王的召請，該怎麼受全世界人的輕視，而視爲乖謬的武士。

95 這項習練的第二部分，是按照上述的三個主端，將世間君王的比喻，應用於基督我等主身

上。

關於第一主端：若我們重視世間君王向他屬下的召請，再見到基督我等主，無始無終之王，在全世界的人前，親自向每一個人召請，就更應當加以重視而聽從他說；我的志願是征服全世界，壓倒我的仇敵，好能邁進我大父的光榮中，所以那願意跟我來的人，就該和我一起工作；那在辛苦中隨從我的人，就能在榮福中隨從我。

96 第二主端：是細想，那些明理，有智慧的人，要怎樣將自己完全供獻於工作。

97 第三主端：那些對於無始無終之王及普世之王的任何服務，願意顯出更有熱情，更出力的人，不僅要將自己完全供獻於工作，而且要抵制五官的亂用，反抗骨肉和世俗的情愛，同時，將具有更大價值，更關重要的獻儀，奉獻於他說：

98 呀！無始無終之主，萬物之主，依賴你的恩寵和援助，只要能多服務你，能多讚頌你，我便在你至仁至慈的天主台前，在你的榮福之母及天庭的衆聖人聖女之前，獻上我的敬儀，並且宣明我的志願，我的希望，我的決意，就是效法你，忍受各樣侮辱，各樣輕慢，各樣貧窮，或是實際的貧苦，或是神貧，只要至聖至尊者天主，願意選擇我，容納我入這種生活和地位。

99 注意（一）。這項練習要在這一天內舉行兩次，就是在早晨起身後，及午飯或晚飯前一小時。

100 注意（二）。在第二主日及以後各主日內，讀幾節師主篇，福音或聖人行實，很有益處。

101 第一日

第一節 默觀

是關於降生成人的奧蹟。包括預備經，三段先引，三個主端和一段對話。

預備經照常。

102 第一先引是在心中想起所默觀的（事蹟）的經過；在此節，要想起天主聖三，怎樣觀看佈滿寬泛地球上的人類；至聖聖三的天主怎樣看出這一切都下地獄，就從永久定下了，派第二位降生成人，好能拯救人類；故此在時期已滿，隨差遣聖嘉貝天神，到聖母那裏去。（見二六二節下）

103 第二先引是望着地點而設想景物。在此節瞻望這寬泛的地球，有多少不同的種族居住着。再另外看加肋省的納匝肋城，聖母的房舍和住室。

104 第三先引是祈求我所願意得到的功效。在此節要祈求對於爲我而降生成人的天主，有深切的認識，好能更愛慕他，更隨從他。

105 注意！在此應當注意：預備經是一樣，並且按照靈修課程開始時所說的，總不改換。三段先引，在此主日及以後各主日內全要去作，可是要隨默想的題材而變更。

106 第一主端是看其中的每一位。

一：是看地面上的人，衣服和風俗，如何複雜；有白的；有黑的；有在和平中的；有在戰

爭中的；有哭啼的；有嬉笑的；有病弱的；有誕生的；有死亡的……。

二，是瞻望，並且想天主聖三坐在無上尊威的寶座上，靜觀在寬泛地球上的這些民族，是怎樣在極端的愚盲中度生活，如何死後去下地獄。

三，是看聖母和那位向她問安的天神，一再靜思，好能從所看見的，獲得功效。

107 第二主端是聽取地上的衆人，彼此怎樣談話，怎樣發虛誓，怎樣說褻慢主的話……；聽取天主聖三彼此所說的話：「我們要施行拯救人類的工作去……」；隨後聽取大神和聖母的談話。然後靜思，好能從每一位的談話中，獲得功效。

108 第三主端是想一想在世界上的人，所作的是甚麼；他們怎樣互相爭鬪殘殺而走下地獄……。天主聖三所作的是甚麼；他們施行降生成人的至聖奧蹟……。天神和聖母所作的是甚麼；天神完成他的使命；聖母自謙自卑，向至尊者天主謝恩。然後靜思，好能從這些事的每一點上，獲得功效。

109 最後作對話：想一想要向天主聖三，或降生成人的聖言，或他的母親——我們的聖母，說些甚麼話，並隨着所感到的，向其中更能幫助我的那一位祈求，隨從並且效法那剛才降生的我等主。

念「在天我等父者」一遍。

110 第二節 默觀

預備經照常。

111 第一先引是(事蹟的)經過；就是在這節，想起聖母怎樣在懷胎的第九個月，騎着牝驢從納匝肋動身，有若瑟伴隨，還有一個女僕，牽着一頭牛。(可以虔敬地這樣默想)。他們往伯冷郡去。向宰撒爾王，納上他對一切地方所課的稅。(見二六四節)

112 第二先引是望着地點而設想景物。在這節，用想像中的視覺，看看從納匝肋到伯冷的道路，是有多麼長，多麼寬，是平坦的或是經過山谷和高原，並且瞻望誕生的山洞是寬闊的，還是狹窄的，是高，是低，裏面是怎樣安排的。

113 第三先引是求恩，與前一默觀相同，也用同一方式。

114 第一主端是看其中的每一位，就是：聖母，若瑟，女僕和誕生的嬰兒耶穌。設想我在那裏扮作一個貧窮不堪的小奴僕，瞻望着他們，好像我在他們前面，在他們的需要中，用可能有的最大熱誠和尊敬，去伺候他們。然後在心內靜思，以便獲得一些功效。

115 第二主端是注意，靜聽和默觀，這些人所說的話。然後在心內靜思，以便獲得一些功效。

116 第三主端是觀望他們，想一想他們所作的事情。例如：他們長途跋涉，他們忍受艱難，都為使吾主在極度的貧困中誕生，並且他在受了許多勞苦，饑餓，乾渴，炎熱，酷寒，凌辱和虐待之後，終究死在十字架上，而這一切的一切，都是爲了我！然後靜思，以便獲得一些神益。

117 結束時，如同上節默觀，舉行對話。念「在天我等父者」。

118 第三節 默觀

是復想第一和第二項練習。

在預備經和三段先引之後，就要復想第一和第二項練習，特別要注意那些使自己得到一些知識，感到一些安慰，或受到一些變化的重要之點；末後同樣舉行對話。念「在天我等父者」。

119 對這節復想和以後的每次復想，都要遵守第一主目對於復想所規定的次序，更換題材，而保守其方式。

120 第四節 默觀

要接着前一復想的步驟，再復想第一和第二節默觀。

121 第五節 默觀

在第一節和第二節默觀上要運用五官。

在預備經和三段先引之後，照下述方法，在第一節和第二節默觀上，在想像中，運用五官，有極大的益處。

122 第一主端是用想像中的視覺，看看其中的每一位，並且默想他們的處境。同時從所見到的

取得一些功效。

123 第二主端是用聽覺，聽他們所說的話，或他們所可能說的話，然後在心內靜思，以便獲得一些功效。

124 第三主端是遵照所默觀的每一位的地位，用嗅覺吸嗅，用味覺咀嚼天主性的無限甜蜜和甘飴，並嗅咀嚼靈魂的美德，和其他的甜蜜與甘飴；然後在心內靜思，以便獲得功效。

125 第四主端是運用觸覺，例如：接觸口親聖人走過或駐足的地方。常常設法從中去取得功效。

126 結束時，如同在第一節和第二節默觀中舉行對話。念「在天我等父者」一遍。

127 第一注意：在本主日或以後別的主日內，僅要閱讀與當時所舉行的默觀有關的事跡。其他對於本日或當時的默觀無關的事跡，一點不要去讀，免得在想起這些事跡時，阻碍我去默想當時的事跡。

128 第二：降生與跡的第一次練習，要在半夜舉行；第二次在黎明時；第三次在彌撒左近；第四次在念晚課經時；第五次在晚飯以前。舉行這五項中的每一項練習，都要足夠一小時；在以後的靈修課程中，也要遵守這次序。

129 第三：若是練習者年紀高或者身體弱，或者雖然是強健的人，由於實習第一主日的靈修課程，還感覺一些疲倦，在第二主日內，至少可以有幾次半夜不起身。第一節要在清晨舉行；第二節在彌撒左近；午飯前復想一次；在念晚課經時，再復想一次；最後在晚飯前運用五官

130。第四：在第二主日內，對於上述第一主日的十條附則，要改換第二條，第六條，第七條，以及第十條的一部分。

第二附則所要改換的，就是：我在睡醒後，立刻將所要舉行的默觀，列在目前，希望着更深切地認識降生成人的永生聖言，好能更好地侍奉他，隨從他。

第六附則，是時常要想起基督我等主的生平和事蹟，從降生成人起，直到當時所默觀的事蹟為止。

第七附則，練習者要設法利用黑暗，或光明，或天氣的好壞，完全按照個人感覺到那樣能對自己有益，並且能幫助自己，獲得所希求的功效。

第十附則，練習者應當按照所默觀的事蹟而行克苦或者不行；因為有的事蹟必須作克苦，有的事蹟却不必須。總之，這十條附則的每一條，都必須完全盡心遵守。

131 第五：在半夜和清晨所作的練習以外，要按下述方法，遵守與第二附則相似的附則，就是：我想起實行練習的時候臨近了，就要在舉行以前用片刻功夫，想自己要到那裏去，要到誰面前去，並且將所要默想或默觀事蹟的要點，畧想一遍；然後遵行第三附則，便開始練習。

132 第二日

本日第一節默觀的題材，是獻耶穌於聖殿的事蹟（見二六八節）。第二節默觀，是關於我等

主充軍似地逃避到埃及（見二六九節）。然後在這兩節默觀上，按照前一日的方法，要復想兩次並且運用五官。

133 注意。從第二日起直到第四日完結時止，練習者即便是體健力強，準備妥善，爲了多多得到所希望的功效，有時改換步驟，也很有益；比如：早晨只舉行一次默觀，另一次在彌撒左近；以後在念晚課經時，在這兩節上要復想一次；晚飯以前，要運用五官。

134 第三日

先默觀兒童耶穌怎樣在納匝肋服從他的父母（見二七一節）；以後他們怎樣在聖殿裏找着他（見二七二節）；隨後，復想兩次，並運用五官。

135 觀察各種生活地位的先引

我們觀察基督我等主，當他在度服從雙親的生活時，給我們立了第一種生活地位的榜樣，就是遵從誠命。也觀察他留在聖殿中，離開義父和母親，專心致志給他的永生大父服務時，給我們立了第二種生活地位的榜樣，就是善修合於福音的成全之德；於是我們要開始默觀他的一生言行；同時我們也要考察並且祈求至尊者天主，願意在甚麼生活，甚麼地位上，使用我們來給他服務。

爲達到這目的，在後面這項作爲先引的練習中，我們要看見基督我等主的意向，在另一方面，也要看見人類仇敵正相反的意向，同時要觀察怎樣去整理自己，好能在天主我等主令我

們選擇的任何身分和任何生活中，達到完善的地步。

136 第四日

默想兩種旗幟，一是最高領袖我等主基督的，一是人類的死仇路濟弗爾的。

預備經照常。

137 第一先引是事實，就是想基督怎樣召請一切人，也願意他們都集合於他的麾下；並想路濟弗爾怎樣召請，也願意一切人都集合於牠的麾下。

138 第二先引是望着地點而設想景物。在這節是瞻望耶路撒冷的全部廣濶營盤。在那裏有善良的最高領袖基督我等主。又瞻望巴比倫附近的另一處營盤，在那裏有仇敵的首領路濟弗爾。

139 第三先引是祈求所願意得到的功效；在這節，一方面，祈求認識惡首領的種種偽詐，並且求天主來援助我不陷於其陰謀中；另一方面，求着認識最高而又真正的領袖所指明的真生命，也求他賜我聖寵去效法他。

140 第一主端是想像衆仇敵的首領，在巴比倫的廣濶營盤中，好像坐在圍着火和煙的龐大座位上，面貌猙獰，而又森嚴可怖。

141 第二主端是想一想，牠怎樣召集無數的魔鬼，怎樣遣派它們，這些到某城去，那些到另一城去，佈滿了整個的世界；不遺漏一省一地，連每一階級的人，也不漏下其中的任何一個。

142 第三主端是注意聽，牠向它們演說，牠怎樣威嚇，狂叫，命令他們投下羅網和鎖鍊，命他

們必須先用貪財的心去誘惑人，像牠自己向衆人慣常使用的方法，好去引他們更容易陷於世俗的虛榮；然後引誘他們陷入極大的驕傲。總之，第一階段是貪財物；第二是愛虛榮；第三是發驕傲；路濟弗爾就用這三個階段，引誘一切人陷入其他各種惡習。

143 反過來，在心中，想像最高而且真正的領袖，基督我等主。

144 第一主端是想一想美善溫和的基督我等主，在耶路撒冷的廣濶營盤中，怎樣處在卑謙的地點。

145 第二主端是想全世界的主宰，選擇了這許多人、宗徒、信徒等等，怎樣派他們到普天下各處去，向各種地位的人，各種情形的人，宣傳他的聖道。

146 第三主端是注意聽基督我等主，向他所派遣擔任這使命的僕役和朋友訓話，勸他們去幫助衆人，引導他們去修最高尚的神貧，並且倘若至尊者天主喜愛，也願意選擇他們，還引導他們去守實際的貧苦；然後使他們希望受輕慢和凌辱。因為藉着貧窮和凌辱這兩樣，就能發生謙遜。總之，這裏也有三個階段：第一是貧窮，正相反貪財；第二是輕慢和凌辱，正相反虛榮；第三是謙遜，正相反傲驕。他用這三個階段，引導人修成其他各種德行。

147 向聖母作第一段對話，求她的聖子天主賜予恩寵，容納我在他的麾下，叫我先守完全的神貧，並且若是至尊者天主，喜歡也願意選擇我收納我，就叫我受實際的貧苦；然後忍受輕慢凌辱，好能更完美地效法他；只要我能夠忍受，而不致引人犯罪，也不致惹起至尊者天主的厭憎。念「萬福瑪利亞」一遍。

向聖子作第二段對話，求他爲我轉求他的聖父賞給我同樣的聖寵。念「基督之聖靈」。向聖父作第三段對話，求他屑於賜給我同樣的聖寵。念「在天我等父者」。注意。這項練習要在半夜舉行，在清晨再舉行一次，然後要復想兩次：一次在彌撒左近，一次在念晚課經時；每次都向聖母，聖子，聖父的三段對話來結束。在晚飯前一小時，要舉行後面關於三等人的練習。

149 第四日

在第四日還要默想三等級人，好能去歸依最好的一等。
備預經照常。

150 第一先引是說明這三等級人的情形：他們每一等級的人，都掙到一萬金錢；而他們得這些金錢的動機，不純是由於愛天主的愛情而來。同時他們又因爲願意得救，並且平安地獲得天主我等主，所以他們先要排除從偏愛財物，所感受的重負和遇到的阻碍。

151 第二先引是望着地點而設想景物。在這節，想像自己怎樣站在天主我等主和衆聖人的面前，有心去希望認出甚麼是至慈至善者天主所最喜悅的。

152 第三先引是祈求我所願意得到的功效，就是：請求賜我聖寵，好選擇爲至尊者天主得獲光榮，爲救自己的靈魂，更合宜的事。

153 第一級人願意解除對於已得財物所有的偏愛，好能平平安安地獲得天主我等主，並且救自

己的靈魂。其實他直到臨終，甚麼方法也不使用。

154 第二級人願意解除這種偏愛。但是他願意去解除，又願意仍然保存已得的財物，好像有意使天主應合他的志願。捨棄財物，雖然爲他將來是最好的處境，好能奔向天主。但他並不立志這樣去作。

155 第三級人願意解除這種偏愛。他願意這樣去作，就是：對於保有或離棄已得的財物，絲毫不願意堅持己見，而僅僅願意由天主給他去定志，按照自己所認爲在服務，讚頌至尊者天主上，是更好的，而決定取捨。同時，在心中，真誠願意將自己看作居然已經脫離一切。並且除非由服務天主我等主的唯一動機來推動，他絕不謀求這種財物，或其他任何事務。總之，推動他去獲得或離棄這種財物的，就是那使他能更好侍奉天主我等主的心願。

156 舉行三段對話，與以上兩種旗幟的默觀中所作的相同。

157 注意。當我們對於實際的貧苦，感到喜愛或厭惡，或者對於貧或富，還沒有達到無所偏重的程度時，我們在對話中，想消滅這種不規則的憎愛，最有益的，就是：請求天主屑於召選我們處於實際的貧苦中；我們所要求的，雖然反乎本性而仍舊去求；並且向他宣明，我們所以願意要請，並切求這事，只因爲關乎服務和讚頌至慈至善者天主。

158 第五目

默觀基督我等主，怎樣從納匝肋動身到若爾當河，且並怎樣受了洗（見二七三節）。

159 注意一。這節默觀，要在半夜舉行一次，在清早晨再舉行一次。然後，在彌撒時刻和今

課經的時刻，在這兩節上，要復想兩次；並在晚飯前運用五官。在這五項練習的每一項中都是由常用的預備經和在降生成人也在聖誕的默觀中，所述的三段先引開始。結束時，按三等級人的默想，或是按照那默想後的注意，舉行三段對話。

160 注意二。在午飯和晚飯後，要舉行私省察，來考查在這一天的練習和附則上，有甚麼溫或疏忽。以後每日也要照樣舉行。

161 第六日

默觀基督我等主，怎樣從若爾當河走到曠野。要遵照第五日的方式，去舉行一切。

第七日

默觀安得和別的宗徒，怎樣跟隨了基督我等主（見二七五節）。

第八日

默觀山中聖訓的真福八端（見二七八節）。

第九日

默觀基督我等主，怎樣在海面的波浪上，顯現給他的宗徒們（見二八〇節）。

第十日

吾主怎樣在聖殿講道(見二八八節)。

第十一日

關於拉匝祿的復活(見二八五節)。

第十二日

關於聖枝禮儀(見二八七節)。

162 注意一。在第二主日的默觀中，按照練習者，願意多用時間或少用時間，或者按照他的進步或遲或速，可以將這一主日的時間，延長或縮短。若是願意延長，應採取聖母往見聖李撒伯，牧童，嬰孩耶穌的割損，三王和其他事蹟，作為題材。若是願意縮短，更可以將前面所提的事蹟，減去數段，因為這裏所指出的，僅是引導和步驟，以便將來更優美，更完全地去做默觀。

163 注意二。按照以下所提的關於選定的問題，是在舉行基督由納匝肋動身到若爾當河的默觀時而開始，就是在第五日。

164 注意三。在選定之前一日，想要對基督我等主的聖道，引起熱忱來，細心想想下述的三等謙遜，是很有幫助的；在那一整天，要一再默想，並且按以下所述的，作三段對話。

三等謙遜

165 第一等謙遜，爲得永救，是必需的。就是我盡力自卑自下，捨棄自己，好能在一件事上，時時服從天主我等主所定的法律。甚至即便有人立我爲世界萬物之主，或者即便關係我的生命，我對於所應當嚴守的誡命，無論是天主立的或是人定的，絕對拒絕去犯任何一條。

166 第二等謙遜比第一等更完美，就是覺到我已經達到這樣的地步：對於享財富或者受貧苦，貧尊榮或者求凌辱，希長壽或者願少亡，無論哪一樣，如果爲侍奉天主是相等的，爲救自己的靈魂，也是相等的，我毫不企願也不偏重。並且即便爲獲得全世界的一切，或者爲脫開致命的危險，也絕對拒絕去犯任何一條小罪。

167 第三等謙遜是最完美的；它包含以上兩等謙遜。假若對於至尊者天主的讚頌和光榮，是相等的。我爲效法基督我等主，爲叫自己更完全相似他，寧願偕同貧窮的基督，去選擇貧窮，而不選擇富貴；寧願偕同飽受凌辱的基督，去選擇凌辱，而不選擇尊榮；寧希望爲基督的緣故，而被人視爲卑微無知，因爲人首先把他看作這樣，而不希望在此世界上被人視爲賢哲聰敏的人。

168 注意。總之，那希望得到第三等謙遜的人，最有益的，是舉行上述三等級人默觀的對話，懇求我等主屑於選擇我修得這第三等更偉大，更珍貴的謙遜，好能更完美地效法他，侍奉他。只要對於服務至尊者天主，對於讚頌至尊者天主是相等的，或是更好的。

169 選定的先引

願意妥當選定地位，按我們這一方面的能力來說，心目的意向必須單純，只注意自己受造的目的，就是，讚頌天主我等主和救自己的靈魂。故此無論選擇那一樣，總應當是去幫助自己達到受造的目的。可是要小心，不可去強使目的屈就方法，而要使方法歸於目的，例如：有許多人，先選定結婚，這是方法，其後，在這種地位上，才規定為天主我等主服務，這是目的；還有別人先願意獲得聖教會的聖職祿；以後，在這種職位上，才願意侍奉天主我等主。這些人都不是——直趨向天主，而是願意叫天主一直歸於他們的偏愛，所以他們是將目的作為方法，將方法作為目的就是，將所應當先作的，放在後面，而顛倒了先後。我們應當先將目的，作為對象，就是願意侍奉天主，這是目的，然後，再按照自己所認為適宜的，接受聖職祿或結婚；這才是將方法歸於目的。所以，除去侍奉讚頌天主我等主，和永遠救自己靈魂的唯一動機外，不要讓任何旁的動機，來引動我去採用或拒絕這些方法或那些方法。

170 審查

為認識所應當選定的是關於甚麼事，包含四個主端和一節注意。

第一主端：我們要選定的一切，本來都必須是行止兩可的，或是好的，就是由聖系統的聖教會——我們的慈母——所允許的，並且不可是壞的，也是聖教會所不反對的。

171 第二主端：有些事，列於不可更改的選定，就像：神品，結婚等。有的事列於可更改的選

定，就像：接受或脫棄一份聖職祿，得到或拒絕一份現世的財產。

172 第三主端：關於不可更改的選定，決定一次，就不容再選，因為它所結成的關聯是不可離散的，像結婚，神品等；但是要注意，若是有人不是正常地或合規地，却是由於不正當的愛好所支配而選定，在懺悔已過之後，應當勉力在所選定的地位上，度善良的生活。他這選定，既然是不規則的，偏斜的，就不能算本着天主的聖召，但是有許多人，却錯拿這種偏斜不正的選定，作為天主的聖召。豈知，凡本着天主聖召的，都是純潔無瑕的，不混有骨肉之情和任何不規則的愛好。

173 第四主端：若有人正常地而又合規地，不願從骨肉之情和世俗之愛，選定了可更改的地位，便不必再行選定，祇須規定盡其所能，在這身分中美滿邁進。

174 注意。要注意，如果那種可更改的選定，不是正常地而又真誠地舉行過，倘若希望從所選定的得到美好的，並且深深中悅天主我等主的功效，必須按規矩再舉行一次。

175 下列三個時間，是爲了在任何一個時間中，舉行妥當而且健全的選定。

第一個時間，是在天主我等主，激起並吸引人的意志時；那時熱心的靈魂不去懷疑，而且不能懷疑，即刻就隨着所指示給他的途徑，好像聖保祿和聖瑪竇在跟隨基督我等主時，所作的一樣。

176 第二個時間，是在靈魂因着內心經驗，感到安慰或憂鬱，並且由於分辨各種神所得到的經驗，而獲得充分的光照和認識時。

177 第三個時間，是平靜的時間，那時先想自己為甚麼生在世上，就是為讚頌天主我等主，救自己的靈魂。並且由於滿心希望達到這目的，就在聖教會所許可的界限內，選擇某種生活或職位，作為方法，好能幫助自己去服務天主我等主，並救自己的靈魂。所謂「平靜的時間」就是靈魂不受各種神的搖動，並且能自由地，鎮靜地運用固有的能力時。

178 選定若是不在第一時間和第二時間舉行，還能在第三時間以內，用以下兩種方法去舉行。

第一方法

是為妥當而健全地去選定。包含六個主端。

第一主端：將所願選定的事，比如：所要接受或捨棄的職位或聖職，或其他屬於可更改選定的事務，陳列在目前。

179 第二主端：我必要以自己受造的目的，以讚頌天主我等主和救自己的靈魂作為對象。同時，也須覺到，自己的心地，無所偏重，絲毫沒有一些不規則的愛好，以至對於所處置的事，不偏於去接受或放棄，更也不偏於去放棄或接受，就如一架平正的天秤，我自己覺到準備着去隨從自己所覺得，在天主我等主的光榮和讚頌，並且救自己的靈魂上，更重的一方面。

180 第三主端：求天主我等主屑於推動我的意志，並且關於正在處理的事，親自啟示給我的靈魂，為多多讚頌他，顯揚他，我應當作什麼，藉以運用理智，細密而忠實地推想，好能選擇適合他至聖意旨的，並且他所最喜悅的事。

181 第四主端：是細心推考，若獲得了這職位或這聖職，僅僅在讚頌天主我等主和救自己的上，有甚麼利益或用處；反過來考量，若是獲得有甚麼害處和危險。然後在另一方面，同樣去作，看看若放棄了有甚麼利益和用處；再反過來，看有甚麼害處和危險。

182 第五主端：從各方面，細密慎重地檢查了所處置的事以後，看看理智傾重於那一面，就要依照理智的強烈傾向，毫不順從五官的推動，來決定所處置的事。

183 第六主端：選揀一經決定了之後，選定的人，要即刻慎重地到天主我等主台前去祈禱，將所選定的事呈獻給他，倘若這事能多服務和讚頌至尊者天主，就求他屑於收納，並且批准。

184 第二方法

為妥當而健全地去選定。包含四條規則和一條注意。

第一規則：能引動我去選定某一件事的愛好心，須來自天上，也須來自愛天主的愛情。所以選定的人，在選定之前，要在心裏覺着自己對於自己選定的事，所感到或強或弱的愛好心，純粹是為造生者天主。

185 第二規則：在心目前，想像一個從未見面，素不相識的人。我希望叫他具有可能有的——一切美德，就想想要告訴他應當去做什麼，應當去選擇什麼，好能使天主得到更大的光榮，並且使他的靈魂，修得最高的成全之德，自己就要去實行，去遵守，對這人所提出的規則。

186 第三規則：要想一想，假使我在臨終時，對於目前的選定，願意曾經用過甚麼步驟，甚麼

尺度，現在我要完全依照這種方式，整理自己而去決定。

187 第四規則：要細心想在審判日，我將遇到甚麼境況，也想在那時，對於目前的選擇，我希望怎樣決定，希望守了甚麼規則，現在就履行這規則，好能在審判時，充分滿意和喜悅。

188 注意。為得永救和永享安息起見，遵守了上述的規則之後，就要進行選決；並且按照選定第一方法的第六主端，要將自己的獻儀，奉獻於天主我等主。

189 為改善並矯正所處的生活和地位

要注意，那些身任聖教會的神職，或者結了婚的人們，（不論具有財產與否），他們既然不必去選擇或者沒有充分熱誠的意志，去選擇那屬於可更改選定中的事務，那麼，為替代選定，最有益的，就是；提示給他們一些方法與步驟，好能幫助他改善並矯正自己的生活 and 地位；這就是說，將自己受造的事實，自己的生活和自己的地位，都以天主我等主的光榮及讚頌，並救自己的靈魂為目的。為達到這目的，要藉着靈修課程和上述的選定方法，細心思考家中需要多少家產，需要多少用人，應當怎樣領導他們，管理他們，怎樣用言語和榜樣去訓誨他們；關於自己的收入，要將多少用於家庭的需要，將多少施捨窮人與其他善業；同時，除了能時時處處多讚頌，多顯揚天主我等主的事之外，不願意，也不尋求任何事物，因為人都要這樣想：內修事業進步的多寡，是依照各人脫除自愛自私自利心的多寡。

第一節 默觀

要在半夜舉行。這是關於基督我等怎樣從伯大尼到耶路撒冷去赴最後的聖餐（二八九節）。包含預備經，三段先引，六個主端和一段對話。

預備經照常。

191 第一先引是想事蹟的經過：在這節細想基督我等主，怎樣從伯大尼派兩個門徒，往耶路撒冷去預備聖餐；隨後，他自己同着別的門徒也到那裏去，並且在吃過巴斯卦羔羊，用過晚餐之後，他怎樣給他們洗了腳，將自己的聖體和寶血給了他們；在如達斯出去了，叛賣吾主之後，他又向他們訓了話。

192 第二先引是望着地點設想景物；在這節，瞻望從伯大尼到耶路撒冷的道路，是寬，是窄，是否平坦等等；也瞻望舉行聖餐的地方，是寬闊還是窄小，是這樣還是那樣。

193 第三先引是祈求所願意得到的功效；在這節，因為吾主是為我的衆罪而受苦難，所以懇求叫我感覺悲痛、憂愁、和慚愧。

194 第一主端：細看赴晚餐的衆人，並在心中靜思，勉力從中獲得一些功效。

第二主端：細聽他們所說的話，同樣從中獲得一些功效。

第三主端：查看他們所作的事，並且從中獲得功效。

195 第四主端：按照當時所默觀的那一節苦難，想想基督我等主的人性，所受的痛苦，和他所願意受的痛苦。同時開始盡心竭力在心中激起悲慟，憂傷，悔淚。在下面其他各主端中，也竭力這樣去作。

196 第五主端：想想他的大主性，怎樣隱藏起來，就是：他雖然能毀滅他的仇敵，却不去作，而怎樣讓他的至聖人性，受這些苦楚。

197 第六主端：想想我等主，怎樣為我的罪而受了這些苦和其他等等。在我一方面，想我應當作些甚麼，並且怎樣為他受苦。

198 結束時，向基督我等主作一段對話。末後念：「在天我等父者」。

199 注意。要注意，我們應當根據以上片斷提過的，在對話時，按照由所處理的題材，所引起的感應而推想，並且求恩；就是：按照自己感覺到，是在誘惑中或在安慰中，並且願意修成這種德行或那種德行，願意置身於某一地位或另一地位，願意對於所默觀的事跡，感覺到難過或喜樂；最後，關於幾種所希望作到的事情，要求那能多幫助我去實行的聖寵。我們可以照這樣式僅向基督我等主作一次對話。然而，如果題材或熱心來引動，就可以照第二主端兩種旗幟的默想，同時遵守列在三等級人的默想之後的注意，舉行三段對話；第一段向聖母，第二段向聖子，第三段向聖父。

在黎明舉行。是關於從聖餐起直到山園止所經過的事。

預備經照常。

201 第一先引是回想事蹟的經過。在這節要想想基督我等怎樣同着十一位宗徒，下了舉行晚餐的西雍山，向若撒法山谷去；留下其中的八位在山谷的某一處，留下其中三位在山園的某一處，而自己去祈禱，出汗像滴滴的血；三次向聖父祈禱。以後，他喊醒門徒們；仇人們怎樣聽着他的聲音而倒在地上；如達斯向他親臉；聖伯鐸砍下瑪爾果的耳朵，基督又給他按上。之後，他像罪犯似的，被他們逮起來，將他拉到山谷，拉到山頂；以後，一直拉到亞納的住所。

202 第二先引是瞻望此地。在這節，察看從西雍山到若撒法山谷的道路，並且看山園是寬是窄，是這樣還是那樣。

203 第三先引是本着默觀的苦難，請求所願意得到的功效，就是：與苦難中的基督一起難過，與心身俱碎的基督一起心碎；並且因基督為我所受的慘酷苦痛而流淚，也感到內心的痛苦。

204 注意一。在舉行第二節默觀時，念過預備經，作完上面指出的三段先引之後，在各主端和對話上，就遵照第一節聖餐的默觀，所指示的方式。於彌撒時刻左近和念晚課經時，對第一和第二默觀，連續復想兩次；然後，在晚餐前，在這兩節默觀上運用五官；每次都要依照第二主日所說明的方式，先念預備經，並且按照題材，舉行三段先引，

205 注意二。按照練習者在年齡，個性和強弱上，所有的能力，每天要舉行五次或次數略少的

練習。

206 注意三。在第三主日，要改換第二附則和第六附則的一部分；第二附則的改換，就是：一
起床，立刻想自己要到那裏去，並且去作甚麼；將所要舉行的默觀，簡畧提要；在起床和穿
衣時，隨着所要默觀的事跡，勉力對基督我等主的無限悲哀和苦痛，感覺憂慟和難過。

第六附則的改換，就是：快樂的意念，雖然是良好的，聖潔的，如復活升天堂的意念，也
要避免。反要屢屢想基督我等主，從降生直到當時所默觀的苦難事蹟上所受的辛苦，勞累和
悲痛，使自己引起痛苦，悲傷和鬱悶來。

207 注意四。要如同上主日，在各項練習和這些附則上作私省察。

第二一日

208 在半夜所舉行的默觀是關於從山園起，直到在亞納的住所內，其間所經過的事蹟（二九一
節）；在黎明左近，是從亞納的住所起，直到在蓋法住所內所經過的事蹟（二九二節）；然後
，照以上所說的方式，復想兩次，運用五官一次。

第二二日

在半夜的默觀，是從蓋法的住所起，直到在比拉多公署內的經過為止（二九三節）；在黎明
是從比拉多公署起，直到在黑落德公署內的經過為止（二九四節）；然後，仍舊照上述同一方
式，復想兩次，運用五官一次。

第四日

關於從黑落德公署到比拉多公署內（二九五節）；在半夜默觀比拉多公署內所經過事蹟的前一半；在黎明，默觀其餘的後一半。然後，照例復想，並運用五官。

第五日

在半夜默觀從比拉多公署內到耶穌釘在十字架上（二九六節）；在黎明，從立起十字架到斷氣（二九七節）。然後，照例復想兩次，並運用五官。

第六日

在半夜，默觀從十字架卸下他身體以後的事蹟，到墳地以前爲止（二九八節）；在黎明，是從墳地起，直到聖母埋葬了她的聖子之後，去到隱居的處所爲止。

第七日

在半夜和黎明的練習中，默觀全部苦難；然後爲了替代兩次復想和運用五官，整天中，盡其可能反復默想，基督我等主的聖身，怎樣和靈魂互相分離，在甚麼地方，用甚麼儀式埋葬了。同樣默想聖母是怎樣的孤獨無依；她的痛苦和她心靈的悲哀，是多麼深切；另一方面，想門徒們也是怎樣的孤獨無依。

209 注意。要注意，若有人願意在苦難的默觀上，多用時間，就要在每次默觀中採取較少的事

蹟；例如：第一次僅默觀聖餐，第二次洗腳，第三次吾主賜給他們聖體聖事，第四次吾主向衆門徒的訓言；對於其他默觀和事蹟，也是一樣，直到苦難終了。

默觀苦難終了之後，要用整天的工夫，默觀苦難的前半段；第二日，默觀後半段；第三日，默觀全部苦難。

反之，若願意少用時間，在半夜要默觀聖餐；在黎明，山園；在彌撒左近，亞納的住所內；在念晚課經時，蓋法的住所內；在晚飯前，比拉多公署內，不去復想和運用五官，而一天舉行五次練習；每次採用基督我等主苦難中不同的事蹟。這樣將苦難默觀完畢，就可以在另一整天內，按照各人認為能獲得更多的功效，而在一次練習，或數次練習中去默觀全部苦難。

210

在飲食上修整自己的則規

第一規則。在用麵飯上，少加節制，是適宜的。因為普通對於這種食物，食慾不那樣亂動；並且誘惑對於麵飯也不像對於別的食物，那樣摧迫。

211 第二規則。在飲酒上比在用麵飯上，多加節制，似乎更為相宜。所以，要先細心思考，酒有甚麼益處，才可以喝，酒有甚麼害處，才去忌。

212 第三規則。在用菜上，要嚴守最謹嚴最極端的節制，因為在這上面，食慾最敏於亂動，誘惑最慣於驅使人去尋求美味。所以爲了避免過度，可以用兩種步驟來節制飲食：一是養成食用最普通菜品的習慣，一是對於佳肴美味食用少量。

213 第四規則。只要小心不致陷於衰弱，將適當的食量減去的越多，就越能在飲食上，迅速地達到所應當守的中庸。理由有二：一，因為在這樣幫助自己，修整自己時，時常要覺到內心的光照，上帝的安慰，天主的默啟，來顯示給他，甚麼是爲自己更合宜的適中食量；二，因爲如果他覺得這樣的節制，不足以將充分的力量供給他的身體，也不協助他去致力於靈修，他就可以很容易地去審定，爲支持自己的體力，最適宜的食量。

214 第五規則。在用餐時，眼前要像看見基督我等主，同他的宗徒們用餐，看他怎樣喝，怎樣看，怎樣談話；並且要努力效法他，使自己的理智，專心多想我等主，而少想滋養自己的食品。這樣，對於怎樣處治自己的行爲和管理自己，就能揀選更好的方法，採取更好的態度。

215 第六規則。在用餐時，還可以想想其他事情，如：懷想聖人的行實，專心於熱心的思念或籌劃個人應當作的神業，因爲把心意固定在這樣的事上，就能少覺到由飲食所發生的口腹快樂。

216 第七規則。特別要避免使靈魂傾注於所用的食物之上，並且用餐時，要避免隨從食慾而急促地進食。再者，在吃飯的態度，以及所用的食量上要自主。

217 第八規則。爲了克除食慾的亂動，最有效的方法，是在午飯或晚飯後，或不受食慾衝動的時候，規定下次午飯或晚飯所要採用的食量。同樣，每天也要規定所適用的食量，並且總不隨從食慾或誘惑的摧迫，而去超過定量。甚至爲了完全制止食慾的亂動和仇敵的勾引，它若是引誘人多吃，就偏少吃。

218

第四主日

第一節 默觀

觀默基督我等主復活後，怎樣顯現給聖母（二九九節）。

預備經照常。

219

第一先引是事蹟的經過；在這節，懷想基督在十字架上斷了氣之後，他肉體和靈魂分離了，却還常與天主性相結合。他真福的靈魂，也和天主性結合為一，降到古聖所去解救義人的靈魂。然後，再回到墳墓，他同着肉身和靈魂就復活了，顯現給他有福的母親。

220

第二先引是望着地點而設想景物；在這節，看墳地的情形和聖母所住的房屋；也看看每一間房屋，祈禱聖所等。

221

第三先引是祈求我所願意得到的功效；在這節，祈求聖寵，使我對於基督我等主那樣大的光榮和快樂，感到熱烈的欣悅和愉快。

222

第一，第二和第三主端，與基督我等主的聖餐默觀中是一樣。

223

第四主端：想一想天主性，怎樣在苦難時，似乎隱蔽起來，現在，在至聖的復活聖蹟中，藉着真確和神聖的功效，而顯明光大起來。

224

第五主端：觀察基督我等主，怎樣行使安慰者的任務，並且比較一下，朋友通常是怎樣來安慰朋友。

225

結束時，按照題材所引起的感應，作一段或數段對話。末後念「在天我等父者」。

226

注意一。在以後的默觀中，按照以下所規定的步驟，要遍思一切復活事蹟，從復活起，直到升天以後為止；在復活主日中，也要遵守和苦難主日中相同的程式和次序；爲此，默觀者要用第一次復活的默觀作爲指引；各段先引都要相同，可是按着所默觀的題材要改換；五個主端和下列各條附則，也要相同；其他，如復想，運用五官，並且延長或縮短默觀的事蹟等等，都要遵照苦難主日中的步驟去進行。

227

注意二。普通說來，在第四主日比前三個主日更適宜的，是每日舉行四次練習，而不舉行五次。第一次在早晨一起身立刻舉行；在彌撒左近或午飯前，作第二次去代替第一次復想；在念晚課經時，作第三次去代替第二次復想；在晚飯前，作第四次，就是：在本日的第三次練習上，運用五官；那時，對於那些使自己覺到更多激動，感到更深神味的要點，要多注意，並且多停留時間。

228

注意三。在這一切默觀中，雖然已經規定了主端的數目，如：三個或五個等，但是默觀者可以，按照自己所感到更有益的，而規定出較多或較少的主端。爲此，在開始默觀之前，規定所要默觀主端數目，極有幫助。

229

注意四。在第四主日內，要將十條附則中的第二條，第六條，第七條和第十條加以更改。第二附則：在一醒時，立刻將所要默觀的題材陳列在目前，並且對於基督我等主，如此偉大的愉快和喜樂，懷着願意感到熱愛和喜悅的心。

第六附則：在記憶中，想念種種能發動內心愉快，歡悅或喜樂的思念，如：天堂和永福的思念。

第七附則：利用天氣的明朗或季節的樂趣，如：在春季夏季時的涼爽，在冬季時的太陽或火炎；只要預料，這一切可以幫助自己，在造物主或救世主治下，感到快樂就行。

第十附則：要注意實行節食來代替克苦，並且務要完全適合中庸；可是，在這主日，如果有聖教會所命的大小齋，除非有正當的原因，必要遵守。

230

爲獲得愛主之愛的默觀

先要注意兩件事：第一，愛情寧可置於實行而不置於空言。

231 第二，愛情是在於雙方各將所有互相受授：就是在這一方，愛人者將所有的全部，或所有的一部，或所能施給的，施予他所愛的人；在另一方，受人愛戴者，對於愛他的人，也是一樣彼此互相受授。所以若有學問，若是有尊榮，若是有財富，就要將所有的施予那沒有的，雙方彼此是這樣互相去作。

預備經照常。

232

第一先引是設想景物；在這節，想像我怎樣在天主我等主台前，在衆天神以及爲我轉求的衆聖人之前。

233

第二先引是祈求我所願意得到功效；在這節，祈求深切的認識我從天主那裏所領受的博大

恩惠，好能懷有完全的知恩之心，在一切事上，愛慕和服務至尊者天主。

234

第一主端。想起所領到的一切恩惠：造生，救贖，以及其他特別恩惠。懷着極大的愛情，想一想天主我等主，爲我作了多麼多的事，把自己所有的給了我多麼多，並且他又怎樣熱切地願意按自己聖意的措置，盡其所能地還將自己賜于我。然後，在心中靜思，想想在我這方面，依着公理和正義，應當將甚麼獻給至尊者天主，就是獻上自己和自己所有的一切。於是，像朋友獻給他人獻儀似的，就要懷着真誠的愛心說：

「吾主，請你採取、收納我的自由，我的記憶，我的理智，和我整個的意志，以及我所有的，我所具備的一切。吾主，你賞了我這一切，我都還給你；這一切就是你的。願你按照你所願意的來處置它們。請賞賜給我你的愛情，你的聖寵，我有這些，就滿足了。」

235

第二主端。觀察天主怎樣存在萬物之中：在元素中，賦給它們存在；在植物中，賦給它們生機；在動物中，賦給它們感覺；在人類中，賦給他們理智。他同樣賦給我存在，生機，感覺和理智。並且至尊者天主，既然按照自己的肖像造了我，便使我作爲他的宮殿。在這節，按照第一主端的方式，或是用自己所覺得更好的另一方法，要在心中靜思。在以後各主端上，也要照這樣去作。

236

第三主端。想一想天主，在他所造生的全世界的萬物上，怎樣爲我而施行工作，就是說：他在宇宙，在元素，在植物，在果實，在禽獸等等上，親自來主動一切，如工作者一樣；他賦給它們存在，保全它們，還賦給它們生機，感覺等等。以後，在心內靜思。

237 第四主端。細想一切美善，一切恩惠，怎樣都來自天上；例如：我有限的力量，是從在上者至高無限的德能而來；正義、良善、熱心、慈愛等等，也都一樣；就像光亮是從太陽射出來的，水是從源泉流下來的等等。然後按以上所說的，在心中靜思來結束。末後，作一段對話。念「在天我等父者。」

238 祈禱的三種樣式

第一樣式

一 在十誡上

祈禱的第一樣式，是關於十誡，七罪宗，靈魂的三司，肉身的五官。

這種祈禱的樣式，近乎是講授一種型範，方式，和一些練習功夫，使靈魂能藉它們預備自己在靈修上得到神益，並且使自己的祈禱，中悅天主，而並不是講授祈禱的方法。

239 先要遵守與第二主日第二附則相似的附則，就是在祈禱以前，或者靜坐，或者散步，都按照自己所認為某種姿勢是更有益的為根據。心靈安定片刻，想自己要到那裏去，並且要去作甚麼。這條附則，在開始行各樣祈禱之前，常要遵守。

240 先要念如下的預備經：就是求天主我等主賜我聖寵，好認識自己在十誡上犯了甚麼罪過；並且請求聖寵和助佑，好能以後自行改善；求着完美認識天主的誡命，好能完全遵守，並且

能將更大的光榮和讚頌，歸於至尊者天主。

241 應用第一種祈禱樣式時，要想一想並且要查考一下，對於第一誡怎樣遵守了，怎樣違犯了；查考的時間，要用念誦三端天主經和三端聖母經所用的時間。在這時間內，若是察出了自己的過錯，便求天主寬恕。然後，念天主經。對於十誡的其他各條，也要同樣作。

242 注意一。要注意，在查考這第一條誡命時，若見到自已平日沒有違犯的習慣，便不需停留那樣長的時間；對於一條誡命，考查所用的時間，或長或短，是按照各人查出違犯的多或少。這條注意在七罪宗上也要遵守。

243 注意二。還查各條誡命之後，就承認已罪，並且祈求聖寵和助佑，好能將來自行改善。結束時，按照題材所引起的感應，向天主我等主作一段對話。

244 二 在七罪宗上

關於七罪宗，在遵守上述的附則之後，就按照以前所說的方式念預備經。其中唯一的改換，就是：以前所論的是應守的誡命，現在所論的是應避的罪惡。末後也要遵照上面的次序和規則，作一段對話。

245 爲了更深切地認識，關於七罪宗所犯的過錯，要思考與七罪宗正相反的德行，並且爲了定志去躲避七罪宗，要藉着聖善的神業功夫，勉力修成那針對七罪宗的七種德行。

246 三 在靈魂的三司上

關於靈魂的三司，要遵守在十誡上同樣的次序和規則：要遵守附則，念預備經，並且作一段對話。

247 四 在身體的器官上

關於五官要改變題材，而遵守同樣的次序。

248 注意。那願意在運用五官上，效法基督我等主的人，在念預備經時，應當將自己託於至尊者天主，並且在詳查五官中的每一器官後，念天主經或聖母經一遍。那願意在運用五官上效法聖母的，要在念預備經時，將自己託於她，求她轉求她的聖子天主，賜我這種聖寵，並要在遍查每個器官後，念聖母經一遍。

249 第二種祈禱樣式

這種祈禱的樣式是默想所誦的經內，每一句的意義。

250 在用第二祈禱樣式的時候，所遵守的附則，與第一祈禱樣式的附則相同。

預備經要合乎所祈求的那一位。

251 252 第二祈禱樣式是：那願意照這樣式去祈禱的人，或是跪着，或是站着，都按照本人覺到，採取這樣或那樣的姿勢，對自己更滿足，並且看那樣使自己更感到熱心；或是合閉雙目，或是疑視一處，而不左顧右看，念誦「在天我等父者」這一句中的「父」字，停留默想，直到他在思索這字時，不再能發現其他的含義，不再能找到一些比較，也不再感到神味和安慰為

止。他若是願意按這樣式去行祈禱，便要在這端天主經，或在揀選的其他經文的每一句上，都這樣去作。

253 第一規則。用這祈禱樣式的人，在默想天主經上，要是用一小時。默想之後，要照平常誦經的方式，口誦或默誦聖母經，信經，基督之聖靈及申爾福各一遍。

254 第二規則。用這方法默想天主經的人，若在一句兩句上，就獲得了那麼充分的思考資料，並且既感到了神味或安慰，縱然用完一小時，也不用急急移於別的詞句；時間用滿之後，可以照通常誦經的方式，念完天主經的其餘詞句。

255 第三規則。若是默想天主經的一句兩句，足足用去一小時，在次日還願意繼續默想這經時，就要照普通念誦的方式，念已經默想過的一句兩句，然後按第二規則所說的方式，開始默想以下的詞句。

256 注意一。在一日或幾日內，默想完了天主經，就要照樣去默想聖母經；然後再默想別的經，而在其他某一端經上，常要用幾天的時間，這樣去練習自己。

257 注意二。默想完了一端經之後，就向誦經祈求的那位，用簡單的詞句，祈求自己所感到的更需要的德行或聖寵。

258 第三種祈禱樣式

這是節奏勻稱的祈禱樣式。

附則與第一和第二祈禱樣式相同。

預備經與第二祈禱樣式相同。

第三種祈禱樣式，是當口誦天主經或別的經的每一句時，在每一呼吸間，心中要去默想；在相連的兩次呼吸間，要僅僅念出一句，並在這呼吸的片刻工夫，要特別注意，或者這句的意義，或者誦經所祈求的是誰，或者自己的微果，或者雙方的差別；所祈求的那位是多麼高貴，自己這祈禱的人，是多麼卑微。在天主經的所有詞句上，都要遵守同樣的方式和規則。然後，還要按普通口誦的方式，念別的經，如聖母經，基督之聖靈，信經和申爾福。

259 第一規則。那在次日或同日的另一時間，還願意照這樣式祈禱的人，要按着這節奏樣式念聖母經；然後按通常口誦方式，念別的經。以後再對於其中的每一段經，都這樣繼續進行。

260 第二規則。願意依照節奏樣式而多用一些時間行祈禱的人，可以遵着上述呼吸節奏的規則，念誦上面指出的各端經，或其中的一部分。

基督我等主的一生事蹟

注意。要注意，在以後各事蹟中，括弧以內的詞句，都是聖經的話；括弧以外的都不是。並且爲了更便利默想者去默想或默觀每段事蹟，大概都分爲三個主端。

262

聖母領報（聖路加 1·26—38 記載。）

第一主端：天神聖嘉貝向聖母請安，報告她將要懷孕基督我等主。「天神進到她屋內，對她說：滿被聖寵者，我向你請安：……你將要懷孕產生一子」。

第二：天神向聖母報告。聖若翰保第斯大始胎的事，來確證自己說的話，說：「看你的親戚撒伯，老年懷了男胎」。

第三：聖母回答天神說：「這是主的婢女，願意按你的話施行於我身」。

263

聖母往見撒伯（聖路加 1·39—56 記載。）

第一：聖母往見撒伯時，聖若翰保第斯大在母胎中，就感到聖母的會見：「撒伯一聽到了瑪麗的問候，胎兒就在胎中歡悅。同時撒伯充滿聖神高呼說：婦女中你獲得讚美，你的胎兒也獲得讚美」。

第二：聖母遂歌頌說：「我的靈魂頌揚主！」

第三：「瑪麗和她留在一起同住，大約三個月，然後回家去」。

264

基督我等主的聖誕（聖路加2·1—14記載。）

第一：聖母和他的淨配若瑟從納匝肋到伯冷去：「爲了遵順宰撒爾的命；若瑟偕同自己懷孕的淨配瑪麗，從加利肋上了伯冷。」

第二：「她生下了她的頭胎子，用布裹起來，使他臥下在馬槽裏」。

第三：「龐大的天軍集合起來，頌揚天主說：在高天，願光榮歸於天主！」

265

牧童（聖路加2·8—20記載。）

第一：一位大神，向牧童們報告基督我等主的誕生說：「我告訴你們一件極喜慶的事，救世主今天爲你們誕生了」。

第二：牧童們都到伯冷去：「他們急忙到了那裏，見着瑪麗，若瑟，和在馬槽裏的聖嬰」。

第三：「牧童們頌揚着讚美着天主返回去」。

266

割損（聖路加2·21記載。）

第一：他們給嬰兒耶穌行割損。

第二：「他們按照在他始胎以前，天神給他起的名，叫他耶穌」。

第三：他們將嬰兒交還給他的母親，她看見她的聖子身上流的血，心裡與他一同受了痛苦

267。

三哲王（聖馬竇 2，1—12 記載。）

第一：三位哲王隨着領導他們的異星來朝拜耶穌說：「我們在東方看見了他的星，就來朝拜他」。

第二：他們朝拜了他，向他獻上禮物：「他們跪下朝拜了他，並且……獻上禮物：黃金，乳香，沒藥」。

第三：「他們在夢中得到通知，不再回到黑落德那裏，就從別的一條路返回本國」。

268

聖母取淨

及奉獻嬰孩耶穌（聖路加 2，22—39 記載。）

第一：他們抱着嬰孩耶穌來到聖殿，將他作頭胎子獻於主，並且爲了他獻上「一對斑鳩或兩隻小雛鴿」。

第二：西默盎來到聖殿，「托過他來說：主，現在讓你的僕人平安地去世罷！」

第三：亞納「也在這時來到，讚揚天主，並向那些期待義辣爾族救贖的人們談論他」。

269

逃到埃及（聖馬竇 2，13—18 記載。）

第一：黑落德決意殺害嬰孩耶穌，所以他下令殺死衆聖嬰。但是，在殺他們之前，一位天

神告訴若瑟逃到埃及去，向他說：「你起來，帶着嬰兒和他的母親逃到埃及去罷」。

第二：他動身向埃及去。「他夜間起來逃到埃及」。

第三：「他留在那裏，直到黑落德去了世」。

270 **基督我等主怎樣從埃及及返回**（聖瑪竇 2 · 19—23 記載。）

第一：天神告訴若瑟返回義辣爾國說：「你起來，帶着嬰兒和他的母親，回到義辣爾族的領土去罷」。

第二：「他起來，回到了義辣爾族的領土」。

第三：因為黑落德的兒子阿爾吉落統治如達省，他就避到了納匝肋。

271 **基督我等主從十二歲到三十歲的生活**（聖路加 2 · 51—52 記載。）

第一：他服從了父母。「他的知識，年齡和聖寵都增進了」。

第二：他似乎學會木匠的手藝，因為聖瑪爾谷在第六章內暗指地寫出：「這不是個木匠嗎？」

272 **基督在十二歲來到聖殿**（聖路加 2 · 41—50 記載。）

第一：吾主基督在十二歲上，從納匝肋來到耶路撒冷。

第二：基督我等主曾留在耶路撒冷，他的父母也不知道。

第三：三天過去了，他的父母在聖殿裏找着了，正坐在衆學士中間，和他們辯論；他們問他曾經在那裏了，他回答說：「你們不知道，我應當專務我大父的事嗎？」

273

基督怎樣領了洗（聖馬竇3·13—17記載。）

第一：基督我等主，向他的真福之母辭行了以後，就從納匝肋來到若爾當河畔；聖若翰保弟斯大正在那裏。

第二：聖若翰給基督我等主付了洗。但是願意向他推辭，自認爲不堪給他付洗。基督對他說：「不要自謙，因爲任何義事，我們都應當這樣完成」。

第三：聖神降到耶穌的頭上，並衆人聽到從天上來的大父的聲音給他作證說：「這是我的愛子，我最喜悅他」。

274

基督怎樣受試探（聖路加4·1—36；聖馬竇4·1—11記載。）

第一：他受洗以後，就退到曠野，在那裏守了四十晝夜的嚴齋。

第二：他受了仇敵的三步試探。「誘人者來到跟前向他說：你若是天主子，命這些石頭變成饅頭罷。：你跳下去罷。：你若跪在我腳前崇拜我，我把這所有的一切都要給你」。

第三：「衆天神進前來伺候了他」。

275

召選宗徒

第一：聖伯鐸和聖安德蒙主召選，似乎經過三個步驟：第一步，使他們先略微認識基督；據聖若望第一章是可以證明的。第二步，使他們暫時隨從他，仍然懷着再得到所放棄的財物的心；據聖路加第五章記載。第三步，使他們永久隨從基督我等主；見聖瑪竇第四章和聖瑪爾谷第一章的記載。

第二：他召選斐理；見聖若望第一章和聖瑪竇第九章的記載。

第三：他召選其他宗徒們，可是在福音上沒有記載每一位蒙召的經過。

另外還有三件可以細想的事：

- 一，宗徒們的身分是卑陋的，微賤的。
- 二，他們是如此溫和地蒙主選任高位。
- 三，他們因着蒙受的恩惠和聖寵，超過新經和古經的衆聖師之上。

在加利肋省的加納婚筵時所行的第一次蹟聖

276

(聖若望 2 · 1 — 11 記載。)

第一：他們請基督我等主和門徒們赴婚筵。

第二：聖母將缺乏酒的事指給她的聖子說：「他們沒有酒了」。她也吩咐衆僕人說：「他命你們作什麼，你們就去做」。

第三：他將水變成酒：「顯出了自己的光榮，他的門徒們也都信了他」。

基督怎樣將商販逐出聖殿（聖若望 2，13—22 記載。）

- 第一：他用一條細繩做成的鞭子，將那些在聖殿裏做買賣的人逐出去。
- 第二：他推翻了在聖殿裏換錢富商的錢和桌子。
- 第三：他向賣鴿子的窮人用溫和的聲調說：「你把這些從這裡拿出去罷。不要將我父的屋，做爲貿易所」。

基督的山中聖訓（聖馬竇 5 載記。）

- 第一：他單獨向他最愛的門徒們講了真福八端：「神貧的人，溫和的人，有憐憫心的人，哭泣的人，對於義德飢渴的人，心內清潔的人，謀和平的人，受窘難的人，都是有福的」。
- 第二：他激動他們善用領到的才能說：「希望你們的光在衆人前照耀，好叫他們見到你們的善行，顯揚你們在天之父」。
- 第三：他表明自己並不是廢除教律者，而是完成法律者，講給他們，那禁止殺戮，邪淫，和發虛誓的誡命，又講愛仇的誡命。「我告訴你們：要愛你們的仇人，款待那懷恨你們的人」。

基督我等主怎樣平息海面的風浪（聖馬竇 8，23—27 記載。）

- 第一：基督我等主正在船上睡覺時，起了猛烈的風浪。

第二：他的門徒們都恐懼了，叫醒了他；他因為他們的信德太淺，就責斥他們說：「寡信德的人們，你們怕甚麼呢？」

第三：他命風和海浪平息，立刻風平浪靜，海面就平息了；因此衆人奇異地說：「風和海都服從他，那麼，這一位是什麼人呢？」

280

基督怎樣在海面步行（聖馬竇14·22—33記載。）

第一：基督我等主，在山上時，命門徒們上船去。衆人辭退了，他就獨自開始祈禱。

第二：小船受到風浪猛烈的動盪。基督在海面向小船步行而來，門徒們以為是妖怪。

第三：基督向他們說：「是我，不要害怕」。聖伯鐸就遵他的命，在海面走到他那裡去，心裡忽然懷疑，隨就開始下沉。可是，基督我等主救了他，並責斥他信德太淺；然後，他上了船，風浪就平息了。

281

怎樣派遣宗徒們去傳教（聖馬竇10·1—16記載）

第一：基督將他所最愛的門徒們召集了去，賞給他們從人身體驅魔和醫治一切疾病的權柄

。第二：他教給他們慎重和忍耐。「我派你們去，就像把綿羊送到狼群裡。你們要像蛇那樣機警，像鴿子那樣坦白」。

第三：他給他們講行路的規則：「你們不要有金銀；你們白白領得的，也要白白地去施捨

」。他也教給他們宣講的題材說：「你們出去並且傳揚說：天國臨近了」。

282 **瑪琳悔改**（聖路加7，36—50記載。）

第一：基督我等主，正在法利塞人家側着身吃飯，瑪琳進去，帶着一個滿裝香料的白玉瓶上香料。

第二：她站在吾主背後，靠近吾主的脚，用眼淚開始洗濯，用頭髮去擦，用口去親，還塗

第三：這法利塞人責斥瑪琳，基督就替她辯護說：「她的許多罪都赦了，因為她多多地愛了」。他又向這個女人說：「你的信德救了你，你平安地回去罷」。

283 **基督我等主怎樣使五千人吃飽**（聖瑪竇14，13—21記載。）

第一：天已晚了，門徒們請求基督，叫這些隨着他的人都散開。

第二：基督我等主命門徒們拿過餅來，又命衆人坐下，然後他祝福了這些餅，分開，交給門徒們，門徒們就分送給衆人。

第三：「他們都吃，也都飽了，還斂回十二筐剩下的零塊」。

284 **耶穌基督聖容顯榮**（聖瑪竇17，1—9記載）

第一：基督我等主，伴着他最愛的門徒伯鐸，雅谷和若望，在他們面前，變了容顏；他的

面容發光如同太陽，他的衣服潔白如同雪。

第二：他和梅瑟及厄利談話。

第三：聖伯鐸正說要搭三座營帳，有聲音從天上說：「這是最愛的聖子，你們聽從他罷」。門徒們聽到這個聲音，萬分驚駭，俯伏在地，於是基督安撫他們說：「起來罷，不要害怕，非等到人子從死者中復活了，你們不要將所見的告訴任何人」。

285

拉匝祿的復活（聖若望 11 · 1—45 記載）

第一：瑪而大和瑪麗將拉匝祿害病的消息，告訴基督我等主。他接到消息，就等了兩天才動身，好能使聖蹟更顯明。

第二：在使他復活之前，他要求姊妹二人去信仰自己，說：「復活，生命都由我。那信我的人，即便死了也要復生」。

第三：他吊哭了她，也祈禱了，然後命他復活。使他復活所用的方法，就是說：「拉匝祿！你出來罷」。

286

在伯大尼村晚餐（聖瑪竇 26 · 6—10 記載。）

第一：吾主在癩人西滿家裡進晚餐，拉匝祿也陪着他。

第二：瑪麗將香料傾注到基督的頭上。

第三：如達斯發怨言說：「爲什麼妄費香料呢」？但是，耶穌第二次替瑪琳辯護說：「爲

甚麼叫這個女人難過呢？她在我身上所行的，是一件善事」。

287 聖枝主日（聖馬竇21·1—17。）

第一：吾主派門徒們去牽牝驢和驢駒說：「你們解開，牽到我這裏來；若有人問你們什麼，你們就說：吾主要用牠們，隨後就送回去」。

第二：牝驢背上披着宗徒們的衣裳，他就騎上了。

第三：羣衆出來迎接他。他們把衣裳和樹枝鋪在路上，同時，他們說：「賀撒納歸於達味子！因主名而來者，是可讚揚的；在高天上，歡呼賀撒納啊！」

288 在聖殿講道（聖路加19·47—48。）

第一：他每天在聖殿內講道。

第二：他宣講終了，因為在耶路撒冷沒有人接待他，就返回伯大尼村。

289 最後的聖餐（聖馬竇26·20—30；聖若望13·1—30。）

第一：他和他的十二門徒，一起吃過了巴斯卦羔羊，向他們預言了自己的死亡說：「我實在告訴你們，在你們中間，有一個要背叛我」。

第二：他給他的門徒們洗了腳，也給如達斯洗了。洗腳時，先從聖伯鐸起始。伯鐸想到吾主的尊貴和自己的卑賤，不肯同意說：「吾主！你給我們洗腳啊！」可是他不知道耶穌是要

藉此給他們立謙遜的榜樣；故此，吾主說：「我給你們立了榜樣，好叫你們，按我所做的，也這樣去做」。

第三：他建立了至聖的聖體大祭，作為自己愛情的最大標記，同時他又說：「你們拿去吃罷」。晚餐終了，如達斯出去背賣基督我等主。

290

從晚餐後起直到在山園內止，所經過的事蹟

(聖瑪竇 26 · 30 | 46；聖瑪爾谷 14 · 26 | 42。)

第一：吃完了晚餐，吾主唱着聖詠，領着他那些心懷懼怕的門徒，上了橄欖山；留下其中八人在日塞瑪尼，向他們說：「你們坐在這裏罷！我要到那邊去祈禱」。

第二：他同聖伯鐸，聖雅谷和聖若望前進。他三次向天主祈禱說：「我父！如若可能，請使這苦爵遠離我罷！可是不要依我的意思，要依你的意思」。他陷在最大的痛苦中，就不斷的重複祈禱。

第三：他這樣懼怕，竟至說出：「我的心難過得幾乎要死」！他所流出的血汗那麼多，竟使聖路加說：「他的汗像滴滴的血，流到地上」；從此可以想，他的衣服是佈滿了血汗。

291

從山園直到在亞諾的住所內止，所經過的事蹟(聖瑪竇 26 · 47 | 58

；聖路加 22 · 47 | 57；聖瑪爾谷 14 · 43 | 54；66 | 68。)

第一：吾主許可如達斯親他的臉，並且許可兵士們像捉拿強盜一樣逮捕起他來；他向他們

說：「你們拿着刀劍和棍棒到這裡來，就像拿強盜一樣，我天天在你們中間，在聖殿裡勸導人，你們也沒有抓我」。當他說：「你們找誰」？那時他的仇敵們都倒在地上。

第二：聖伯鐸砍傷了大司祭的僕人，吾主却溫良地向這門徒說：「把你的劍插在鞘裡罷」。又治好了僕人的傷。

第三：他的門徒們離棄了他；那些人將他帶到亞諾的住所。伯鐸從遠處隨着，來到那裡，初次背棄了他；一個僕人打了基督一掌說：「你就這樣回答大司祭嗎」？

292

從亞諾的住所起，直到在蓋法的住所止，所經過的事蹟

(聖馬竇26；瑪爾谷14；路加22；若望18。)

第一：他們細着他，從亞諾住所帶到蓋法的住所，在那裡聖伯鐸兩次背棄了他，吾主注視了他；「他就走出了，淒淒切切地痛哭起來」。

第二：耶穌在那裡細了一整夜。

第三：他細着，那些看守他的人還譏笑他，打他，蒙起他的臉來，用巴掌打了他，並且問他說：「你猜猜是誰打了你」？他們也用別的話辱慢他。

293

從蓋法的住所起，直到在比拉多公署止，所經過的事蹟

(聖馬竇27；聖路加23；聖瑪爾谷15。)

第一：大羣的猶太人，將他拉到比拉多公署，在比拉多跟前控告說：「我們發現這人擾亂

我們的國民，他禁止向宰撒爾納稅」。

第二：經過再三再四地審問之後，比拉多說：「我在他身上找不出定罪的案件來」。

第三：他們寧可要求放開大賊巴拉巴，而不放開他：「他們都高喊說：不要放開這人，放開巴拉巴」。

294

從比拉多公署起，直到在黑落德公署止，所經過的事蹟

(聖路加 23, 6-11。)

第一：比拉多把他解送到加利助的諸候黑落德那裡去。

第二：黑落德由於好奇心，詢問了他許多事。經師和司祭們雖然不斷地控告他，吾主却一句話也不回答。

第三：黑落德和他的衛兵，侮慢了他，給他披了一件白袍。

295

從黑落德公署起，直到在比拉多公署止，所經過的事蹟

(聖瑪竇 27；聖路加 23；聖瑪爾谷 15；聖若望 19。)

第一：黑落德又把他送到比拉多那裡，他和比拉多原先是仇人，因為這事成了朋友。

第二：比拉多下令押起耶穌來，並下令鞭打他；兵士們用荆棘做成了冠形，箍在他的頭上，給他披上了一件絳紫袍，到他前面來說：「猶太人的王，給你請安」！他們又用巴掌打了他。

236 第三：比拉多把他領出來，帶到衆人跟前：「於是耶穌戴着茨冠，披着紫袍出來」。比拉多向他們說：「看這個人哪！」司祭們看見他，就高呼說：「釘他在十字架上！釘他在十字架上！」

從比拉多公署起，直到釘在十字架上止，所經過的事蹟

(聖若望 19, 13—22。)

第一：比拉多坐着，居於審判官的地位，當猶太人說完：「我們除了認宰撒爾爲王以外，沒有別的王！」不認耶穌爲他們的王之後，他就把耶穌交給他們，讓他們釘他在十字架上。

第二：他在肩上背了十字架；因爲力量不足以擔負，他們就強迫西來乃人西滿，在耶穌背後幫着。

第三：他們把他釘在十字架上，列於兩個強盜的中間；在上面卦着他的罪案寫着：「納匝肋的耶穌，猶太人的王」。

297 在十字架上的事蹟 (聖若望 19, 23—37。)

第一：他在十字架上，說了七句話；他爲那些釘他在十字架上的人祈禱；他赦免了一個強盜；他將他的母親託付給聖若望，將聖若望也託付給他的母親；他高聲說：「我渴」！他們給了他苦膽和醋；他說：「自己被捨棄了」；他說：「一切都作完了」；他說：「我父，我將我的靈魂交於你手」！

第二：太陽蔽得黑暗了，岩石分裂了，墳墓自開了，聖殿的帳幕，從上到下，作為兩片裂開了。

第三：他們辱慢他說：「噯！你這會毀壞天主聖殿的人，從十字架上下來罷！」他們分了他的衣服；用長槍刺透他的肋旁時，流出了水和血來。

298

從十架上起直到墳墓內止，所經過的事蹟

第一：若瑟和尼閣德陸，在他痛心的母親面前，從十字架上將他卸下來了。

第二：他們將他的屍身抬到墳墓，塗上香料，殮葬起來。

第三：他們在那裡派兵把守。

299

基督我等主的復活

第一次現顯

他先顯現給童貞瑪麗；在聖經上雖然沒有提過，可是我們絕對明白這事；因為聖經上記載，他顯現給許多別的人，並且按這句話來說：「你們還不通達事理嗎？」可見聖經設想我們是通達事理的人。

300

第二次現顯（聖馬爾谷 16 · 1—11）

第一：瑪琳，雅谷的母親瑪麗，和撒落美，從清早就到墳墓去，她們說：「誰替我們擲開

墳口的巨石呢？」

第二：她們看見巨石挪開了，天神向她們說：「你們尋找納匝肋的耶穌，他復活了，不在這裡了」。

第三：別的女人走了以後，瑪琳獨自留在墳墓的旁邊，耶穌顯現了給她。

301

第三次現顯（聖馬竇 28·8—10。）

第一：三位瑪麗懷着又懼怕又喜歡的心，走出墳墓，願意把吾主復活的事報告給宗徒們。
第二：基督我等主在路上顯現給她們說：「我向你們問安」！她們走近，跪在他脚前朝拜了他。

第三：耶穌向她們說：「你們不要害怕，去告訴我的弟兄們到加利肋去，他們在那裡要見着我」。

302

第四次現顯（聖路加 24·9—12；33—34。）

第一：聖伯鐸聽見聖婦說：基督復活了，就急忙跑到墳墓去。

第二：他進到墳墓，只看見包裹基督我等主聖身的殮布，沒有別的。

第三：聖伯鐸正思想這事時，基督顯現了給他，故此衆宗徒們說：「吾主真是復活了，他顯現了給西滿」。

303

第五次現顯（聖路加 24·13—35。）

第一：上愛瑪塢去的門徒們，正在談論着耶穌，他就顯現給他們。
 第二：他責斥他們，用聖經指給他們基督應當死而復活，說：「心內沒有明智，遲於信仰先知預言的人們！基督是不是應當受苦，而進入他的光榮中嗎？」
 第三：他允了他們的要求，和他們在一起留在那裡，直到給他們領了聖體，他才不見了；於是他們返回耶路撒冷，告訴門徒們，怎樣在領聖體時認出了他來。

304

第六次顯現（聖若望 20·19—23。）

第一：門徒們由於懼怕猶太人，除去聖多默以外，都聚集在一起。
 第二：門都關閉着，耶穌顯現給他們，站在他們中間說：「平安與你們相偕！」
 第三：他賦給他們聖神說：「你們領受聖神罷！你們赦誰的罪，誰的罪就赦了」。

305

第七次顯現（聖若望 20·19—23。）

第一：聖多默因為在上次顯現時不在場，就懷疑說：「非見了他……我不信」。
 第二：八天之後，門都關着，耶穌顯現給他們，向聖多默說：「把你的手指放在這裡罷！你看一看……不要懷疑，而要作個信者」。
 第三：聖多默深信說：「我主，我的天主」！基督就向他說：「那些不見而信的人，才是有福的」。

306

第八次顯現（聖若望 21·1—17。）

第一：七位門徒正在打魚，耶穌顯現給他們。他們整夜的工夫，甚麼也沒有捕到：他們遵他的命投下了網，「因為魚太多，他們竟至不能拉動」。

第二：聖若望因着這件奇蹟，就認出了他，又向聖伯鐸說：「這是主」！伯鐸就跳到海裡，到基督那裡去。

第三：他給他們薰魚和蜜巢吃；他三次考查了聖伯鐸的愛情之後，就將他的母羊託付給他，向他說：「牧放我的母羊罷」。

307

第九次顯現 (聖馬竇 28 · 16 - 20。)

第一：門徒們遵吾主的命，往大博爾山去。

第二：基督顯現給他們，向他們說：「天上地上的一切權柄，都交给了我」。

第三：他派他們到世界各地去傳教說：「你們去訓誨萬民罷！因父及子及聖神之名給他們付洗」。

308

第十次顯現 (格林多一書 15 · 6。)

「其後五百多弟兄們聚在一起，都看見了他」。

309

第十一次顯現 (格林多一書 15 · 7。)

「然後聖雅谷看見了他」。

310

第十二次顯現

按聖人行實上所記載的，可以熱心默想他顯現給若瑟，阿利瑪第。

311

第十三次顯現（格林多一書 15·8。）

他在升天以後，顯現給聖保祿。這位說過：「最後我這個不成熟的人，看見了他」。他的靈魂，也顯現給古聖所的衆聖祖。在救出他們之後，他又復取肉身。許多次顯現給門徒們，和他們談話。

312

基督我等主升天（大事祿 1·11。）

第一：他在四十天內，屢次顯現給宗徒們，給了他們許多證據，行了許多奇蹟，談論了天主的國，命他們到耶路撒冷去，等候他所許給他們的聖神。

第二：他領他們到了橄欖山，隨就在他們面前上升，雲彩遮住他，他們就不見他了。

第三：當他們迎望時，天神們對他們說：「加利肋的人們，爲什麼注目向天，留在這裡呢？在你們中間的這位耶穌，升到天上去，你們看他怎樣升天，將來有一天，還要怎樣降來」。

313

分辨各種神的規則

第一主日

爲了些微知覺並且認識，各種神在心內所發起的各樣激動；好的則加以接受，壞的則加以拒絕；這些規則，本是在第一主日更適用。

314

第一規則。對於步步犯大罪的人，仇敵慣常拿似是而非的快樂，呈獻給他們，使他們望想肉情的愉快和逸樂，好能更牢靠地扣留住他們，並且使他們一天比一天更沉溺在惡習和罪過中；善神對於這一類人，所用的步驟正相反；他刺激他們，並且用正理的光照，使他們的良心感到隱痛。

315

第二規則。至於盡力去進行滌除自己的罪過，並且在奉行天主我等主的服務上，由善進於更善的人，各種神的行動，與第一規則所提過的正相反；惡神慣常蝕蝕他們的心，激起悲傷，設置阻礙，用謬理擾亂他們的心靈，免得他們前進。反之，善神慣常賦給他們勇氣，力量，安慰，悔淚，心光和鎮靜，使一切成爲容易的，將一切阻礙克除，並且使他們行善前進。

316

第三規則。論神慰：所謂安慰，就是在靈魂上所引起的內心激動，使他對於造生者天主，燃起愛情；從此他就不再爲了愛受造之物的本身，而僅爲了愛造生萬物之主，才去愛全世上任何的受造者。再者，當他不論是因爲恨自己的罪，或是想基督我等主的苦難，或是想到直接有關於服務，讚頌吾主的事，就流出促進他愛慕天主的淚來，這也是安慰。最後，所謂安

慰，是在望德，信德，愛德上的任何增長，招請他，吸引他趨向於天上的和救靈魂的事，使他在造物者天主的懷中，享有安靜，獲得平安。

317 第四規則。論憂鬱：所謂憂鬱，與在第三規則所說的安慰正相反，就是：心靈昏暗，內心擾亂，趨向低卑和世事的引動，以及由於種種煽動和誘惑所起的鬱悶，使他懷疑不信，沒有希望，沒有愛情；因此，靈魂感覺到懶惰、冷淡、悲慘、好像絕離了他的造生者天主；因為安慰和憂鬱是相反的，所以從安慰所發生的思念和從憂鬱所發生的思念，也是相反的。

318 第五規則。在受憂鬱時，對於在感到憂鬱的前一天，所定的志願和所有的決心，或者在正享受安慰時所有的決意，絲毫不可變動，而要堅固有恆；因為，在安慰中，引導我們，指教我們是善神；在憂鬱中，就是惡神，而他的主意，決不會引導我們認出正當的途徑來。

319 第六規則。我們雖然在憂鬱中，決不可改變以前所定的志願，可是，盡力來勉勵自己，去抵抗憂鬱，倒是很有益處；例如：更多行祈禱和默想，更細心省察自己，用更適宜的方法去延長克苦的時間等。

320 第七規則。正受到憂鬱的人，要想我等主，是爲了試驗自己的原故，只留給他本性的能力，去抵抗仇敵的各種煽動和誘惑；藉賴天主常存在他心內的助佑，他能夠抵抗；可是這種助佑，他並不能顯然感覺出來，因為天主減去了他豐富的熱心，他所感到的熱愛，和有利的聖寵，而只留給他足以獲得永救的聖寵。

321 第八規則。正在憂鬱壓迫之下的人，要苦心堅持忍耐，因為這種德行，和當時所受的苦惱

直接相反；他還要想，即刻就要享受安慰，並且要遵照第六規則所說的，慎重採用針對憂鬱的方法。

322 第九規則。有三個主要原因，使我們覺到憂鬱：

第一，是因為我們在實行練習上，冷淡，惰懶，或者忽略；故此，由於我們所犯的罪過，神慰遠離我們。

第二，是因為天主願意試驗我們，看一看，倘若我們沒有那麼豐富的安慰，和特別聖寵的報酬，我們的能力怎樣，並且在服務和讚頌天主上，能怎樣進行。

第三，是因為天主願意給我們一種真正的認識和覺悟，使我們在內心感覺到，所以獲得並保持熱心的虔敬，激昂的愛情，熱烈的悔淚，和任何別的神慰，都是天主我等主的恩惠和聖寵，並且使我們免得懷着過高的奢望，以致順着驕傲和虛榮心，而像鳩佔鵲巢一樣，將熱心和神慰的其他功效，都歸於自己。

323 第十規則。正享安慰的人，要想將來受憂鬱時，要怎樣持己，並且要吸取新的力量，去渡過那個時期。

324 第十一規則。正享安慰的人，要盡其可能，竭力自謙自卑，想自己在憂愁時，若沒有聖寵或神慰的扶助，是多麼無能；反之，受憂鬱的人要想，如果從造生者天主取得力量，仗賴這足以抵抗一切仇敵的聖寵，他所能作的就很多。

325 第十二規則。我們的仇敵，既然遇剛則柔弱無力，隨心所欲則執拗更甚，就好像一個潑婦

所作所爲。當着這女人和男人爭吵時，男人若是板起堅決無懼的面孔，她總是失去勇氣而退避；反之，男人若是失去勇氣而開始退避，這個女人的怒火，報復心和兇猛，便急劇增加而不可限止。仇敵也是這樣作，幾時學習內修的人，對他的誘惑，板起毅然無畏的面孔，作些和它所引誘的，直接相反的事，它總是失去能力和勇氣，（連它的誘惑，都轉身退避）。但是，學習內修的人，如果在忍受誘惑時，開始畏懼，失去勇氣，那時在世上沒有任何野獸，像人類的仇敵那樣兇猛，用那麼強暴的兇狠去推行自己邪辟的策謀。

326 第十三規則。因爲仇敵願意保守祕密，懼怕洩露陰謀，它的行爲又像一個虛僞情夫的行爲一樣。當這壞人，用欺騙的言辭，希圖引誘好父親的女兒，或好丈夫的妻子時，他願意自己的言辭和陰謀，密而不洩。如果女兒或妻子，將這詭詐的言語，不正的企圖，向她父親或丈夫暴露時，他就感到極大的不悅；因爲他顯然看出，自己的計劃不再能實現了。人類的仇敵也是這樣，當着它將詭計和陰謀，刺入正義的靈魂時，它願意也希望對方接受而保守祕密。可是，如果他向賢明的告解神師，或者其他善於看透這種詭計和惡意的人說破，它就感到極度的不悅；因爲它顯然看出，自己的僞詐，一經揭穿，所蓄藏的惡謀就不再能成功了。

327 第十四規則。仇敵所用的方法，也是和一個將領爲戰勝，並爲強奪所希圖的財物，所用的方法一樣。這將領或匪首，在要塞附近紮營之後，就偵查這要塞中的兵力和佈置，而從較弱的一方加以進攻。人類的仇敵，也是這樣作，它在我們的四周徘徊，從各方面偵查我們，在超性三德，四樞德和各種道德上所有的能力，及至見到我們在關於獲得永救的事上，最薄弱

· 最有缺欠之點，就在這方面加以猛攻而盡力來戰勝我們。

328

第二日主

爲了得到上述的同樣功效，並且更清晰分辨各種神的規則。它們本是在第二日主更適用。

329

第一規則。天主和衆天神，在引起激動時，本能付給真正的喜悅和神樂，能驅除仇敵所引起的一切愁苦和憂亂。反之，仇敵本是用各種似是而非的理由，尖巧的理論和無底的謬見，來打擊這種喜悅和神慰。

330

第二規則。在神慰以前，如果沒有原因，只有天主能賞給靈魂這種神慰；因爲進入離出人的心地，在心地激起感動，引起靈魂完全愛慕天主，本是在天主。所謂沒有原因，就是：在神慰來臨之先，感覺不到甚麼感動，或者理會不出甚麼，藉理智和意志的活動，能夠發生這種安慰的事故。

331

第三規則。倘若在安慰來臨之先，有一種原因，這安慰就能是由善神而來的，也能是由惡神而來的；它的結果却完全不同。善神總是引導靈魂前進，使他增長由善進到更善；惡神總是向着相反的目的，好能引他去隨從自己的惡劣和邪僻的策謀。

332

第四規則。惡神本是慣於冒充光明之神，侵入時，它隨着熱心靈魂的心意，及至引他隨從了自己的心意就離出。這就是說：它慣於在人心，先激起純良聖善的思想，適合這正義靈

魂的心情，然後爲了達到自己的目的，再漸漸地設法，引他墮入自己的陷阱和邪僻的策謀。

333 第五規則。對於思想的連續，應當加以詳細審查；如果在開始，中間，結束各階段，都是好的，都趨於良好的，或是絕對良好的事，這便證明它們是由善神來的。如果在它所激起的連續思想中，或者含蘊着不如靈魂當初所定的志願，或者遇到一些不好的成分，或者使人與善遠離，或者不如原來那樣良好，或者使他怯懦不安，紛亂，並且奪去他原有的平安，沉靜，安寧，這究竟都證明這些思想，是由阻礙我們前進，並得永救的仇敵惡神而來。

334 第六規則。當人類的仇敵，因它的蛇尾，就是：立刻將仇敵所提示的，連續的良好思想，再行抓住，探討根源，並且追究它怎樣使自己漸漸地從原有的神飴和神樂中墮落了，而去隨從它的壞策謀。由於所注意所認識的這種經驗，就可以免得以後再陷於惡神所慣用的陷阱中。

335 第七規則。善神和那些由善進到更善的靈魂相接觸，是溫和的，輕爽的，甘飴的，就像一滴水滴在海綿一樣；反之，惡神和他相接觸，却是激烈的，帶着聲響和震動，就像一滴水滴在石頭上一樣。但是上述的各種神和那些由惡墮於更惡的人相接觸的樣子，却正相反。這種區別，都是由於各靈魂和各種神的情況，相同或相反而來；若是情況相反，各種神進入時，便帶着聲響，激起感動，使人容易覺出它們的來臨；若是情況相同，各種神就靜悄悄地進入，好像進入自己開着門的家一樣。

336 第八規則。當着安寧是沒有原因而發生時，雖然它決不是幻影，因爲上面已經說過，這種

安慰只能來自天主；但是，享受天主所賜安慰的人，要將享受安慰的當時和緊隨着的時間，慎重地去考查，並要分辨清楚；靈魂，在這後一時節，還仍舊保存熱情，仍舊繼續覺得方才領受的恩寵和餘留的安慰；在這後一時節，我們時常本着自己的習慣，或者仗賴由知識或判斷力而來的結論，或者藉着善神或惡神的協助，而去決定，不是直接地由天主而來的主意或志願；所以，在對於它們表示完全同意，或者見諸實行之前，務須細心檢討。

論施捨的規則

盡施捨的職分時，應當遵守以下的規則。

338 第一規則。若是向親族朋友，或在心內所愛的人施捨，要注意在選定方式中，已經片斷提過的四件事；第一，那驅使我周濟這些人的愛情，必須是降自天上，也是從對於天主我等主的愛情而來；所以心裡必須覺得，對於他們所有的愛情或多或少，都是爲了天主，並且在我愛慕他們的動機內，必須明明露出天主來。

339 第二規則。在心裡要想像一個從未見過，從不相識的人來；我若希望他，在執行他所任的職務和他的身分上，具有一切可能的美點，也願意他，爲了天主的更大光榮，和他自己更大成德，在施捨上怎樣去取中，我自己就要同樣去作，不要過也不可不及。我所希望他遵守的規則和限度，並且我所認爲最相宜的規則和限度，我自己也要去遵守。

340 第三規則。要想一想，假使我在臨終時，對於所已盡施捨的職務，希望曾用過甚麼方法，甚麼限度，現在我就要，按照那種方法和限度，來指引自己去施捨。

341 第四規則。詳查自己在審判日，將要怎樣，並且想在那時，希望如何盡過現在託付於我的施捨職務，我所希望遵守過的規矩，現在要遵守。

342 第五規則。當着對於所願意施捨的人，覺得有些偏愛時，便要自制，細細考查上面的規則，藉它們來追究和試驗這種愛情的來源；非到依照這些規則，將這偏愛，克除淨盡之後，不

去施捨。

343 第六規則。既蒙天主我等主招選，担任施捨職務的人，雖然接受天主我等主的聖祿去施捨，並沒有罪；可是從自己所領到的那可以分與別人的一部份內，規定自己應當採用多少，却合理地怕越過限度，或不盡責任；所以，任這職務的人，藉上面的規則，就可以在生活上自行改善。

344 第七規則。從我們所已經舉出的和別的許多理由看來，關於個人和全家的費用，最好最穩妥的辦法，就是盡其可能去節約；因為，越節約，便和我們最高的司祭，我們的模範，我們的表率，就是基督我等主越相彷彿；根據這條原理，加爾大第三公議會——（聖奧定所參加的）——議決並且訓令，主教的傢俱，要樸素，要卑陋。這條原則，對於人生各階層，要看每人的處境和位置，按着相稱的比例而去適用。至於結婚的生活，有聖若敬和聖婦亞納作榜樣，他們把所有的財物分爲三份：第一份施於窮人；第二份供給聖殿獻祭和服務的費用；第三份用來維持自己和扶養家庭。

論疑心的規則

以下的注意，能幫助我們知覺並且分清疑心，仇敵的狡詐。

346 第一注意。比如某一種行爲本不是罪，而自主地斷定是罪，這種由於個人的判斷力和自由而定的判斷，人往往稱爲疑心；例如：偶然踏在十字交叉的兩根草上，便自主地斷定是犯了罪，豈知這本是誤斷，並不是疑心。

347 第二注意。踏過這種十字，或是想過，或是說過，或是做過別的一件事以後，從外面引起了我犯了罪的意念，同時，心裡却又以爲自己沒有犯罪，可是對於這件事，總是放心不下，半信半疑；這才正是疑心，是仇敵在心裡所引起的誘惑。

348 第三注意。在第一注意所論到的前一種疑心，必須深加憎惡，因爲這是一種錯誤；在第二注意所論到的後一種，感覺疑心的時間若是不太長，對於專心靈修的人，倒很有益處；甚至使他的心地越發洗滌純潔，遠避各種罪惡的影像；據聖揆國的話：在沒有過錯中認出過錯，這是善潔靈魂的証據。

349 第四注意。仇敵細心觀察某人的良心，是粗是細；倘若它看出是心細，便越使他心細，以至細到極端，好能更容易擾亂他，使他失敗；比如它若看清這個靈魂，不但不同意於犯罪，不論大罪小罪，甚至連罪的影像，也不故意去犯。那時它既然不能使這靈魂陷於罪惡的影像，就設法使他將那並不是罪的事；如不足輕重的思想或言語，斷定爲罪；反之，仇敵對於心

粗的人，要設法使他更加心粗，例如：這人先以爲小罪不算甚麼，它便漸漸設法叫他以爲大罪，也不算甚麼；倘若他對於大罪還有些顧忌，它便要設法或是減少他的顧忌，或使他毫無顧忌。

350 第五注意。那希望在內修生活上進行的人，要常常和仇敵背道而馳；倘若它設法使人心粗，人便應當設法使心加細；倘若仇敵專心將人心縮細，以至使人心細到極點，人便應當設法堅立，允執其中，使自己完全安寧。

351 第六注意。熱心的靈魂，正願意作，或者說一件合於聖教會的精神，或合於長上的心意，並且能與天主我等主光榮相合的事時，倘若從外面激起一件意念，或誘惑，以虛榮或其他罪惡，爲似是而非的理由，引他不去作或者不去說這事，他就應當向造物者天主提高自己的心。如果他看清這事，對於天主的事務上，是應作的，至少不相反，他便應當針對所激起的誘惑去作，隨着聖伯納回答仇敵說：「我不是爲了你而開始，更不要爲了你而結束」。

352 論真正思想的規則

爲了使我們在戰爭的聖教會中，按照應盡的義務，懷有真正的思想，以下的規則都要遵守。

353 第一規則。我們棄絕着個人的一切意見之後，就要準備在一切事上，迅速地服從聖系統的教會，就是基督我等主的真正淨配，我們的母親。

354 第二規則。要稱讚在司鐸前行告解；稱讚每年領聖體一次，若是每月領一次更可稱讚；若是每八天領一次，更好，只要守領聖體當守的條件。

355 第三規則。稱讚常望彌撒的習慣；稱讚在聖堂或其他地方中，唱聖歌，聖詠和長時間的祈禱；再者，無論對於大日課，祈禱及念聖經時的每節所規定的時間，都要稱讚。

356 第四規則。多多稱讚修會，守童貞和守貞潔的身分；對於結婚，不要像對於這些身分那樣稱讚。

357 第五規則。稱讚修會中所發的聽命，神貧，貞潔三願，以及其他額外的成德善業，並且要注意，對於合於福音成德的事，才可發願，而對於那些遠離成德的事，如經商或結婚等，却不可發願。

358 第六規則。稱讚聖遺骸，向它們表示尊敬，向聖人舉行祈求；並且稱讚朝拜聖堂，朝拜聖地，大赦，特別大赦，十字軍恩准，以及在聖堂燃燭的習慣。

359 第七規則。稱讚聖教會所制定的大小齋期，如：封齋，四季小齋，（大瞻禮）前日小齋，瞻禮六和瞻禮七的小齋；不但內心的克苦，連身體的克苦，也要稱讚。

360 第八規則。稱讚建築和修飾聖堂；稱讚聖像，並且按它們所代表的人物，施行敬禮。

361 第九規則。最後，稱讚聖會的種種命令，心裡準備着據理防護，而總不可反對。

362 第十規則。對於長上的議決或訓令，以及對於他們的行爲，寧要準備迅速地去讚承和頌揚，而不可責備；因爲他們的品行，雖然有時或者是，或是許是不足以使我們稱讚，可是在公共的演講或平民之前，說反對他們的話，不但沒有益處，而且還能引起怨言和惡感來，以致激起民衆去反對神長或長官。所以背着長上，向民衆談論他們的短處，是很有害的；但是在能改正他們的人面前，暴露他們不規則的行爲，或許有所補助。

363 第十一規則。稱讚實證公論和士林神學，因爲論實證的聖師，如：聖耶維尼莫聖奧定，聖挨國等，本是更專心在一切事上，激發愛慕和服務天主我等主的心情；士林聖師，如：聖多瑪，聖文都辣，格言學士等，本是更專心對永救需要的事理去下定義，並且依照時代的需要，而加以解釋，用來揭破和攻擊各樣錯誤和各種謬說。士林聖師因爲出世較晚，他們不但對於聖經和對於聖師的實證公論，能採用正確的了解，同時，因爲他們蒙受了天主的光照，還能由我們的母親聖會的公議會定論，法典，詔書得到助援。

364 第十二規則。我們務要避免，將在世生活的人和已亡的聖人相比，因爲在這事上，準要發生不小的錯誤；比如，不可以說：這人的學問比聖奧定還大；這位是聖方濟第二，或者還更

高尚；這位在德行和聖德上，是聖保祿第二，等等。

356 第十三規則。爲了在一切事上保全真理，我們常應該堅守這條原則：眼前的一件物品，由我們看來是白的，如果聖教會的系統規定是黑的，我們便要信它是黑的；並且要確信，在基督我等主和聖教會二位淨配之間，只有唯一聖神來管制我們，領導我們，使我們的靈魂獲得永救；因爲，指教和管理我們母親的那位，也是那位頒定十誡的天主聖神。

366 第十四規則。人若是未曾蒙受天主預定，又沒有信德，沒有聖寵，便不能得救，這雖然是千真萬確的，可是，至於怎樣談論和講演這些問題，要加小心。

367 第十五規則。我們不應當慣常多談論天主預定的問題，但若是有時畧畧談論，就要避免使民衆陷於錯誤，免得他們說出所常聽到的這類話：我受永罰或得永救，都預定了；那麼不論我的行爲是善是惡，結果不能不如此。從此他們要成爲鬆懈，也要忽略對於內修前進和得永救有益的一切善業。

368 第十六規則。根據同一理由，也要避免多討論信德，因爲倘若不去加以明晰的解釋，便要使民衆，或在信德與愛德還沒有熔合之前，或在熔合之後，對於舉行善工，懷着疎忽和懈怠的心。

369 第十七規則。再者，對於討論聖寵，我們也不應當那樣引伸，那樣多言，免得我們的話要生出絕滅自由權的毒說。可是我們可以按照各人的力量，依賴天主的助佑，去談論信德和聖寵，好能使至尊者天主得到更大的讚頌；然而，特別在我們所處的這有危險的時代中，討論

時却不要用，或能阻害善工和自由，或使人竟將善工和自由權視爲無用的言語。

370 第十八規則。由於純粹的愛情而專心侍奉天主我等主，這種行爲，固是極可尊重的；可是，我們也應當多多稱讚敬畏至尊者天主之情；爲因，不只孝順的敬畏之情，是虔敬的，聖善的，就是屈卑的敬畏，也是一樣。在人達不到更好更有益的地步時，後者能多多幫助人脫離大罪。他既脫離了大罪，便能很容易地獲得天主我等主所中意，所極悅的孝順敬畏，因爲孝順的敬畏之情，和愛天主之愛，是合而爲一的。

—完—

INDEX

- Abstinentia 節食
Additiones 附則
Affectio 偏愛，愛好，偏情
Affectus 心情，熱誠
Agere contra 抑制，抵制
Amor carnalis 骨肉之情
Amor erga Deum 愛天主之愛
Amor mundanus 世俗之愛
Anima Christi 基督之聖靈，向耶穌聖靈誦
Annotationes 凡例
Apparens 似是而非
 Applicatio potentiarum 運用三司
 Applicatio sensuum 運用五官
Auditus 聽覺
- Beneficia divina 天主的恩惠
Beneficium ecclesiasticum 聖職祿
Binariorum meditatio 三等級人的默想
Bonitas divina 至善至慈者天主
Bullae cruciatae 十字軍的恩准
- Caritas 愛天主之愛，對天主之愛情
Classes tres hominum 三等級人
Colloquium 對話
Compositio loci 設想景物
Conscientia laxa 心粗
Conscientia timorata 心細
Consideratio 審查

Consolatio 安慰，神慰
Constitutiones 法典
Contemplatio 默觀
Creator 造生者天主
Creatura 愛造之物，萬物
Cupiditas divitiarum 貪財

Decreta 訓令，詔書，公令
Defectus particularis 特殊的過失，毛病
Deliberatio 決意
Deordinatio propria 自己動作的凌亂，亂動
Desolatio 憂鬱，神憂，枯燥
Dispositio 個性
Discretio 分辨各種神

Ecclesia hierarchica 聖教會的系統
Electio 選定
Electio immutabilis 不可更改的選定
Electio mutabilis 可更改的選定
Eleemosynae 施捨，哀矜
Emendatio vitae 生活的矯正，改善
Examen generale 公省察
Examen particulare 私省察
Exercitans 靈修法聆受者，退省者
Exercitia 靈修法，靈修課程，神操
Exercitium 練習

Finis creaturarum 受造者的目的，萬物的目的
Finis hominis 人生的目的
Foeditas peccati 衆罪的醜陋
Fundamentum 基礎

Gloria Dei 天主的光榮

Gradus humilitatis 三等謙遜

Gustus 味覺

Gustus internus 神味

Hebdomadae 主日

Historia 事跡的經過

Humiliatio 受凌辱

Humilitatis gradus 三等謙遜，謙遜的三個等級

Idolatria 崇拜萬物

Illuminativa vita (via) 光明之路(生活)

Imperfecti 德行未成全的人

Indifferentia 無所偏重，無所疏視，無所輕重

Infirmitas 衰弱

Instructor 退省指導者

Intentio pura 正經的意向

Jubilaeum 特別大赦

Juramentum 發誓

Lacrymae 悔淚

Liberalitas 慷慨，大方

Locus corporeus 具體景物

Majores 長上

Magister exercitiorum 靈修法講授者

Majestas divina 至尊者天主

Materia electionis 選定的題材

Materia subjecta 按着題材所引起之感應

Matrimonii status 結婚的地位(生活)

Meditatio 默想
Memoria 記憶
Misericordiae colloquium 向至仁至慈者的對話
Modus 樣式，等級
Modus per significationem 默想每句的意義(含義)
Modus ad modum rythmi 節奏勻稱的祈禱
Modi tres orandi 祈禱的樣式
Motiones 行動，激動
Mutare se 勉勵自己
Mysteria Christi 基督的事跡

Nota 注意

Oblatio 獻儀
Officium ecclesiarum 神職
Olfactus 嗅覺
Oratio mentalis 心禱
Oratio praeparatoria 預備經
Oratio vocalis 口誦
Orthodoxiae regulae 真正思想的規則

Panis abstinentia 在用麵上的節制
Paupertas actualis 實際的貧窮
Paupertas spiritualis 神貧
Peccata capitalia 七罪宗
Peccatum mortale 大罪
Peccatum veniale 小罪
Perfecti 德行成全的人
Perfectio evangelica 合於福音的成德，全德
Petitio 求恩
Poenitentia 克苦，刻苦

Poenitentia externa 身體克苦
Poenitentia interna 內心克苦
Positiva theologia 實論神學
Positivi doctores 實論聖師
Potentia divina 無所不能
Praeambulum 先引，開端
Praedestinatio 預定
Praesentia 無所不在
Principium 原理
Processus peccatorum 默想罪案
Profectus 進步，實益，神益
Puncta meditationis 主端
Purgativa vita (via) 滌罪的生活(路)

Reformatio 改正
Regis J-C. meditatio 君王的默想
Regulae 規則
Religionis status 入修會之身分，修士之地位
Repetitio 復想
Resumere 提要

Secessus 退省神工，避靜，寂靜
Sensualitas 五官的亂情
Sentire cum Ecclesia 懷有聖教會真正的思想
Sentire 感覺，深切感覺，認識，知覺
Sensus corporis 身體的五官
Scholastica theologia 士林神學
Scrupulus 疑心，心窄
Situs corporis 身體的姿式
Solitudo 寂靜
Spiritus bonus 善神，天神

Spiritus malus 惡神，魔鬼
Spirituum motus 各種神的激動，行動
Status 身體，地位，境界
Superbia vitae 虛榮，驕傲

Tactus 觸覺
Tentatio 誘惑，誘惑
Temperantia 節德
Tempora 時間
Timor filialis 孝順的敬畏
Timor servilis 屈卑的敬畏
Tradere Exercitia 講授靈修課程

Vesperae 晚時經
Vexillorum meditatio 兩個旗幟的默想
Victu (de) regulae 在飲食上整理自己的規則
Virginitas 貞潔
Vitium 惡習
Voluntas 意志
Voluntas divina 天主的聖意
Vocatio 聖召，召請
Vota 發願，三願



北 平
輔 仁 大 學 圖 書 館
THE UNIVERSITY LIBRARY
CATHOLIC UNIVERSITY
PEIPING

24
202322
67

