

# 神操

## 目錄

- 向耶穌聖靈誦
- 1. 凡例
- 21. 神操
- 22. 預先聲明
  
- 23 **第一週**
- 23 原則與基礎
- 24 專題省察
- 32 總省察
- 43 總省察的作法
- 44 總告解與領聖體
- 45 第一次操練：默想三種罪
- 55 第二次操練：默想本身的罪
  
- 62 第三次操練：複習
- 64 第四次操練：複習第三次操練
- 65 第五次操練：默想地獄
- 73 附規
  
- 91 **第二週**
- 91 默觀耶穌基督的神國
- 101 第一日
- 101 - - 第一次默觀：降孕奧蹟
- 110 - - 第二次默觀：耶穌聖誕
- 118 - - 第三次默觀：複習
- 120 - - 第四次默觀：複習
- 121 - - 第五次默觀：運用五官
- 127 本週注意事項
- 132 第二日
- - 第一次默觀 獻耶穌於聖殿
- - 第二次默觀 逃往埃及
- 134 第三日
- - 第一次默觀 聖童耶穌服從雙親
- - 第二次默觀 在聖殿中尋獲耶穌

- 135 考慮身分的前導
- 136 第四日
- 136 - - 兩旗默想
- 149 - - 三等人的默想
- 158 第五日至第十二日所默觀的基督奧蹟及注意事項
- 165 謙遜三級
- 169 選擇的問題
- 170 - - 選擇的對象
- 175 - - 選擇的三種時間
- 178 - - 選擇的第一方式是仔細考慮
- 184 - - 選擇的第二方式是扼要決定
- 189 調整自己的生活
- 190 **第三週**
- 190 第一日
- 190 - - 第一次默觀：最後晚餐
- 200 - - 第二次默觀：山園祈禱
- 204 本週注意事項
- 208 第二日至第七日所默觀的苦難奧蹟及注意事項
- 210 今後節制飲食的原則
- 218 **第四週**
- 218 第一默觀：耶穌顯現給聖母
- 226 本週注意事項
- 230 獲得愛情的默觀
- 238 祈禱三式
- 238 - - 第一式：關於誠命
- 249 - - 第二式：體味經文的字句
- 258 - - 第三式：按照經文節拍
- 261 吾主耶穌一生的奧蹟

- 313 幾項規則
- 313 辨別神類的規則
  - 313 - - 甲組
  - 328 - - 乙組
  
- 337 施捨財物的規則
  
- 345 為辨別心窄當注意之點
  
- 352 與聖教會思想一致

# 神操

## 向耶穌聖靈誦

企望

基督的靈魂聖化我！  
基督的身體拯救我！  
基督的聖血陶醉我！  
基督肋旁的水滌淨我！  
基督的苦難堅強我！  
良善的耶穌俯聽我！  
隱藏我在你的聖傷中！  
不要讓我離開你！  
保護我於狡猾的魔鬼！  
在我死的時候召喚我！  
令我來到祢臺前  
好偕同祢的諸聖讚美你！  
直到世世無窮。阿們。

### 1 凡例

凡例是為使人明瞭下面的神操，並對講授及奉行的人有幫助。

**凡例一** 神操這個名詞，是指任何省察、默觀、口禱、心禱，以及下面要說的其他靈修神工。就如散步、走路、跑步都是體操；同樣的，準備整理靈魂，驅除邪情，好能認清天主的聖意，以便調整自己的生活，拯救靈魂，也都叫「神操」。

- 2 **凡例二** 講授默想或默觀的方式和次序的人，應忠實地敘述默想或默觀的史實，只簡短地大概分析說明一下便夠了。因為從事默觀的人，既然取得了歷史正確基礎，便可自己去思考推論；這樣由自己的思考，或因理智受天主的光照，比講授的人多所發揮，更有趣味，更有益處；因為不是知道得多，而是內心的玩味品嘗更能讓人滿意。

- 3 **凡例三** 在行下面一切神操時，我們用理智推理，用意志動情；但要特別注意：當我們在意志的工作中，用言語或思想與天主或祂的聖人們交談時，比用理智思考，當表示更大的尊敬。

- 4 **凡例四** 下面的靈修課程分四週進行，以便與四種性質的題材相符合。第一週默想罪過；第二週默想吾主耶穌的生活言行，直到聖枝主日為止；第三週默想耶穌的苦難；第四週默想復活升天，附加三種祈禱的方式；但並非每週必須用七或八天的時間。因為在第一週內，為獲得所預期的功效（如對自己罪過的痛悔、悲傷，和流淚），有的人受各種神類的動搖考驗，比較別人敏感，也有的人比較別人緩慢遲鈍；為此對於這一週有時必須縮短，有時需要延長。對於以後各週也應照樣處理，但要按照所提出的資料，尋求所應得的功效。不過全部的神操，應在三十天左右結束。
- 5 **凡例五** 奉行神操的人，如果開始時便以慷慨的心胸，將全部意願和自主奉獻給自己的造物主，聽憑祂隨意處理祂和祂所有的一切，為能最好地事奉祂；這樣一定為他很有益處。
- 6 **凡例六** 如果講授神操者，理會奉行的人心靈沒有絲毫的感動，比如神慰或神枯，也不覺各種神類的推動；便當仔細詢問他，對神操的各種練習，是否按照規定的時間奉行？並如何奉行？對於「附規」是否用心遵守？對每條都要加以細心檢討。  
至於神慰、神枯，將在以後討論（316-324 號），附規則將在第一週末研討（73-90 號）。
- 7 **凡例七** 講授神操者，倘若見到奉行神操的人感覺神枯或誘惑，切勿表示嚴厲或刻薄，而要表示溫良和善，鼓勵他奮勇繼續進行，為他揭穿人類仇敵的狡計，使他盡力準備自己接受將來的神慰。
- 8 **凡例八** 關於神枯、神慰和仇魔的狡計，講授神操者，可以按照自己對奉行神操者所覺察到的需要，給他講解第一週或第二週有關辨別不同神類的規則（313-336 號）。
- 9 **凡例九** 對靈修之事毫無經驗的人，倘在實習第一週的課程時，遭遇到粗鄙而顯明的誘惑，好像（魔鬼）給他顯示，在侍奉我們的主天主的事上前進的種種阻礙，例如害怕工作，或因世俗的虛榮而引起的羞恥、畏懼等；此時不要給他講解第二週論各種神類的規則。因為第一週的規則為他有益，第二週的規則精細高深，超過他的理解力，對他反而有害。
- 10 **凡例十** 如果講授神操者發覺奉行神操的人，在似是而非的事上受到誘惑，最好給他講解第二週的規則。因為人類的仇敵，慣常以似是而非的事，誘惑在「明路」上自行操練的人——這正與第二週的課程相符合；卻不用以誘惑在「煉路」上洗滌罪過的人——那正是第一週的課程。

- 11 **凡例十一** 奉行神操者，最好在第一週內，一點兒也不曉得第二週內要作的事；只努力在第一週內獲得他所尋求的神益，好像不希望在第二週內得到什麼一樣。
- 12 **凡例十二** 講授神操者，應對奉行神操的人切實囑咐，在每日五次的練習或默觀中，每次務必要用一小時的時間；要時常這樣努力，致使他回想起自己在每次操練時，常用了足足一小時，只多不少，因而覺得滿意才好。因為仇敵慣常設法，使這樣的默觀、默想或祈禱的時間縮短。
- 13 **凡例十三** 同樣應當注意的是：在有神慰時，滿全一小時的默觀，固然輕而易舉；但在神枯時便很難了。為此，做神操的人，為抵抗神枯並戰勝誘惑，常該在滿全一小時再延長一些；這樣不但熟悉如何抵抗仇敵，還能將牠打倒。
- 14 **凡例十四** 講授神操者，若見做神操的人在神慰中熱烈地進行，便當預先關照他，切勿貿然迫不及待地作什麼許諾，或發什麼誓願；尤其若認為他性情浮躁，更當預先告誡。因為勸人進入矢發服從、貧窮、貞潔聖願的修會，固然是正當的事；發願而作的善工，雖然比未發願者更有功勞；可是還當注意做神操者的性格和環境，以及他在實現所許諾的事上可能遇到什麼幫助或阻礙。
- 15 **凡例十五** 講授神操者，不當推動奉行神操者傾向貧窮或發某種誓願，認為比做相反的事更好；也不當勸他謀求某種地位或採取某種生活方式。因為在神操之外，我們固然可以勸導所有似乎有資格的人，選擇節慾、守貞、進修會，以及福音全德的一切方式，這是合法而且有功的；但在行神操時，更適當也更美好的事尋求天主的聖意，讓造物主自己通傳給這虔誠的靈魂，使他愛慕讚頌祂，將他安置在日後更能好好事奉祂的道路上。為此講授神操者，不可偏重這一方面或那一方面，但該像天秤一樣中立而不偏倚，聽任造物主同受造物，受造物同他的主天主，直接去處理就好了。
- 16 **凡例十六** 為了讓造物主天主更穩妥地在受造物身上工作，倘若這位奉行神操者對某件事物有不正當的愛好或傾向，最好使他盡全力鼓勵自己，走上與他偏愛的事物相反的方向。比如他想謀求並保有某項職務或聖祿職，並非為光榮天主，也不是為人靈的神益，而是為自己的方便和現世的利益，他便該勉強自己去愛慕相反的事，加強祈禱及其他神業，向我們的主天主求相反的事；就是說他絕不願意接受某職務或聖祿職或其他任何事物，除非至尊天主糾正他的願望，改變他的心情，致使他願望或保持這個或那個的動機，只是為事奉光榮至尊的天主才成。
- 17 **凡例十七** 講授神操者，雖然無意探聽或知曉做神操者的思想或罪過；但若忠實地被通知，不同的神類在奉行神操者心中所激起各種動盪和思想，卻很有益。因為這樣，按照奉行神操者能得到的或大或小的益處，可以給他講授些適合他靈魂需要的神操課題。

- 18 **凡例十八** 這些神操，必須按照願奉行者的情形講授，就是按照他們的年齡、知識或能力；對於文盲或領悟力薄弱的人，不要講授難懂和不能獲益的事。同樣，對那有志調整自己生活的人，當講解更能幫助他前進的題材。為此，對那願意受教，以便使自己的心靈達到某種程度的滿足者，可授以專題省察 ( 24-31 號 )，然後總省察 ( 32-43 號 )；進而，早晨用半小時授以祈禱第一式，即以誠命和罪宗為默想的題材 ( 238-248 號 )。勸他每八天告解一次；如有可能，每十五天領聖體一次；若他受到感動，每八天領一次聖體更好。對粗俗的人或文盲，講解每條誠命、罪宗、聖教會的規誡、五官的運用，以及神行哀矜，是更適宜的方式。
- 倘若講授神操者，看到奉行神操者的資格太淺、能力薄弱、沒有獲得多大神益的希望，最好由神操中選些簡便易行的來講授，直到他告明了自己的罪過，然後教給他省察良心的幾種方法，和比往日更多行告解的程序，為能保持已獲得的益處；但不可為他講授更進一步的選擇地位的題材，也不要講授第一週以外的練習；尤其是同時還有其他更能得益的人，而時間又不能兼顧其他一切。
- 19 **凡例十九** 公務纏身，或職務繁忙，而又聰明能幹的人，若願意每天抽出一小時半的時間來奉行神操，便可為他講解人生的終向。用半小時先教他專題省察，然後教她總省察，以及如何辦告解、如何領聖體的方法。他也可在三天內，每天早晨用一個小時的工夫，默想第一、第二、第三種罪；再用三天，以同樣的時間，默想自己所犯的罪過；最後三天，以同樣的時間，默想罪過所應得的懲罰。在這三個默想中，同時教給他十條附規 ( 在第一週末 )。對於吾主耶穌的奧蹟，也要按照以下在神操中所仔細講明的，遵守同樣的程序。
- 20 **凡例二十** 誰若生活比較自由，又願獲得神操的全部益處，可按照所列出的全部程序，為他講授全部神操。一般來說，越同朋友、熟人隔離，越謝絕日常一切俗務，所得到的神益也越多。比如從所居住的房屋遷出來，選擇另一處居住，越清靜越好，以便每天可以自由參加彌撒和晚禱，不必怕熟人煩擾。
- 由這樣的遷居，可得許多益處，主要有三：
- 第一、誰若為事奉讚頌吾主天主，情願與朋友、親戚隔絕，擺脫一切俗務，這在至尊天主前功勞不小。
- 第二、這樣擺脫了一切之後，理智不再分散在許多事上，可將全部精神集中在一點，就是事奉造物主天主，追求自己靈魂的益處；這樣可隨意使用自己所有的能力，追求自己所熱切願望的神益。
- 第三、人靈越孤獨，越遠離受造物，越能親近造物主天主；越這樣同天主親近，越能準備自己由至慈善的天主手中，接受聖寵、恩賜。

## 21 神操

是為戰勝自己，整理自己的生活，使人不致因任何不正的心情，而決定自己的生活。

## 22 預先聲明

講授神操者及奉行神操的人，為能彼此合作，獲得益處，應預先擬定：任何善良的基督徒，對別人的言語，常該爽快地加以善意的解釋，不可輕易批評；如果無法善意解釋，就該詢問那說話的人是什麼用意。倘若他懂錯了，便可予以善意的糾正；倘若這還不夠，便該試用一切適當的方法，使他認清真哩，避免誤入歧途。



## 第一週

### 原則與基礎

人受造的目的，是為讚美、崇敬、事奉我們的主天主，因而拯救我們靈魂。世界上的一切都是為人而造的，是為幫助他追求他之所以受造的目的。

結論是：對於取用世物，常該看自己受造的目的；它們能有多少幫助，便取用多少；能造成多少妨礙，便放棄多少。

因此，我們對一切受造物，在未被禁止而能自由選擇的事上，必須保持平心，以及不偏不倚的態度：就是在我們這方面，不重視健康甚於疾病，不重視財富甚於貧窮，不重視尊榮甚於屈辱，也不重視長壽甚於短命；其他一切，莫不如此。總而言之：我們所願意、所選擇的，只是那更能引我們達到受造目的之事物。

### 24 專題省察

每天的專題省察包括三個時間，共省察兩次。

**第一時間** 早上剛一起身，便該立定志向，要根除某罪過，糾正某缺失。

- 25 **第二時間** 午飯後，先求我們的主天主賞賜聖寵，使我記起，在攻打某罪過或缺失上失敗過幾次，並激勵我繼續努力。隨即做第一省察，捫心自問：對於要改正的事究竟怎樣；可將起身後到現在省察的時刻，分為若干小時或若干節，逐一省察；將對某罪或過失重犯的次數，用圓點在第一日的第一道線上標出來。然後重新立志，從現在起，直到下次省察的時間，更加努力改正。

- 26 **第三時間** 晚飯後應做第二次省察。從第一次省察到現在，同樣按時、按節省察，對立志改正的罪過或缺失犯了幾次，在第一日的第二道線上標出來。

### 27 附規

下面四條附規，是為迅速改正所說的罪過或缺失。

**附規一** 每次犯了所說的罪過或缺失，便用手摑胸，痛悔自己的失足。在別人不致理會的情況下，當著眾人的面也可以這樣做。

- 28 **附規二** 表格上第一道線，代表第一次省察；第二道線，代表第二次省察。晚上可以察看，由第一次省察到第二次省察，是否有所改善。

29 **附規三** 將第一天和第二天，就是說將今天的兩次省察和昨天的兩次省察比較一下，看看有無進步。

30 **附規四** 將第一星期與第二星期比較，看看是否有所改善。

31 **注意** 將第一行的「日」字表示主日，第二行的「日」字表示星期一，第三行的「日」字表示星期二，依此類推。

## 32 **總省察**

為清洗自己，並為善行告解。

假定在我心內有三種思想：一種是我自己的，出自我的自由意志；一種來自善神，另一種來自惡神(魔鬼)。

## 33 **論思想**

對不良的思想，有兩種立功的方式：

第一種---當犯大罪的思想到來時，我立刻拒絕，它便失敗了。

34 第二種---當犯大罪的意念到來時，我立即抵抗；它卻再三、再四地來攻，我仍是抵抗，直到它失敗為止。這第二種自然比第一種更有功勞。

35 當犯大罪的思想來犯時，人若有意聽它，留戀了片刻，或是略微感覺到一些快樂，或在拒絕邪念上有些懈怠，便算犯了小罪。

36 犯大罪的樣式有兩種：

第一，是同意惡念，決心將來去實行，或是假如可能的話，便要去實行。

37 第二，是用行為來實現這邪念，惡行自然更大；理由是：一、時間較長；二、邪行更重；三、使自己和他人受害更深。

## 38 **論言語**

除非由於事實的必要和尊敬，誰也不可指造物主或受造物發誓。所謂「必要」，並非指所作證的是任何實情真理，而是指與靈魂或肉身，或生命、財產有關的重大事件。所謂「尊敬」，是在稱呼造物主的聖名時，當注意祂應享的尊榮和敬重。

39 應當注意的是：指著造物主貿然發誓。雖然比指著受造物貿然發誓罪過更重；可是若想適當地、由於需要與尊敬的要求而發誓，指受造物發誓比指造物主發誓更難。理由如下：

一、當我們想用誓言說明一項實情，或因必要而必須肯定時，指受造物絕不如呼萬物的主宰，更使我們小心謹慎。

二、指受造物發誓，比指造物主發誓，更不容易對造物主表示尊敬；因為想呼造物主天主的聖名，比呼受造物之名，本身便令人起敬起畏。為此，成全的人比不成全的人，更適宜指受造物發誓；因為成全的人藉長期的默觀，理智受到光照，很會思考，曉得天主的性體與德能臨在每個受造物中。這樣指受造物發誓，自然比不成全的人更能對造物主表示恭敬。

三、不成全的人時常指受造物發誓，比成全的人更容易陷於崇拜偶像的罪。

40 閒話，是指那些為自己及他人都沒有益處，也無心使自己或他人得益處所說的話。為此，對自己或他人的靈魂、肉身、財產有益的話，或存著這樣的意向而說的話，都不算閒話。談論自己身分以外的事，如修士談論戰爭、買賣，也不算閒話，只要意向好，任何話都有功勞；若是意向不正或毫無益處，便有罪過。

41 勿說誹謗人或批判人的話。洩漏他人隱密的大罪，便犯大罪，洩漏隱密的小罪，便犯小罪；洩漏他人秘密的過失，便是揭穿自己的過失。在以下兩種情形下，如果心存善意，可以說出他人的罪或過失：

一、公開的罪，如娼妓的賣淫，法庭所宣判的罪，或有害於人靈的公開錯謬。

二、幾時向人洩漏一項隱密的罪，是希望他幫助那罪人悔改；但該有相當的把握或理由，相信他能幫助那個罪人才成。

## 42 論行為

可以用天主十誡、聖教四規，及長上的訓示作省察的對象。違反三者之一的行為便不免有罪，至於罪的輕重，則按照關係的大小而定。

所說長上的訓示，是指有關十字軍的詔令（註），以及為了和平而對告解、領聖體所頒賜的恩赦。當知自己不遵守，甚或引他人藐視反對這些熱切的訓示，罪過實在不輕。

註：這是說中古時代，聖教會為鼓勵教友參加十字軍，或資助十字軍的費用，因而頒賜特別恩惠或豁免大小齋。現在講授神操者不必把以往的例子，向現代人講授，只須按照現在的情形，給予切實有用的指導。

#### 43 **總省察的作法 (包括五點)**

- 一、為所受的恩惠，感謝我們的主天主。
- 二、求賜聖寵，使能認清自己的罪過，並加以悔改。
- 三、省察自己，自起身至這省察的時刻，逐步反省；先考察司想，後考察言語，最後考察行為，次序與專題省察所說的相同。
- 四、求主寬恕種種罪過。
- 五、賴主聖寵，定志改過。然後誦「天主經」一遍。

#### 44 **總告解與領聖體**

自動自願，而非由於必要所辦的總告解，有許多益處，這裡舉出三項：

- 一、每年辦告解的人，固然沒有辦總告解的責任，但若肯舉行，必然獲得更大的益處和更大的功勞，因為這樣對一生的罪過和偏情，有更真切的痛悔。
- 二、人在行神操時，比平時不專務內心的事情時，對罪過及罪的兇惡，認識得更深刻；認識得更清楚，痛恨也必更真切；那麼益處自然更多，功勞也更大。
- 三、告解既然比以前更妥善，準備得也更好，為領聖體自然更為適宜。因為領聖體不但幫助人不再犯罪，且保存增加聖寵。

這總告解最好在第一週神操後舉行。

#### 45 **第一次操練：默想三種罪**

用三司默想第一、第二、第三種罪。除了預備經和兩個前導外，共分三個主題和一個對禱。

46 **預備經** 求我們的主天主，賞我聖寵，使我的一切意向和行為，都為事奉讚美至尊無對的天主。

47 **第一前導為定像** 就是設想一個地點或情況。這裡應當注意：如果所要默觀或默想的是有形可見的事物，譬如吾主耶穌或聖母，便可設想祂或她所在的聖殿或山上。倘要默想的事物是無形可見的，譬如這裡所要默想的是罪過，便可設想一個幻景；設想我的靈魂在這易腐朽的肉身內，彷彿禁閉在監牢一樣；整個的我，好像被放逐在野獸中一樣。整個的我，指我的靈魂和肉身。

48 **第二前導是求恩** 就是懇求我主天主賞賜我所願望的恩典。祈求的對象按題材而定，如默觀復活，祈求的對象是與歡樂中的基督同樂；如默觀苦難，祈求的對象則是悲痛、眼淚，與痛苦中的基督同苦。在這次默想中既然見到許多人只為一條大罪便受了永罰，我曾多次犯罪，本來早該受罰，所以該求慚愧與羞恥的真情。

49 **注意** 在任何默觀或默想之前，都該先念預備經並作兩個前導；預備經經常是一樣，兩個前導則隨著材料更換。

50 **第一端** 先用記憶記起第一種罪，就是天使們所犯的罪；再用理智思想，最後用意志激發慚愧和羞愧的善情。將天使們唯一的罪和我的許多的罪相比較，想他們為一條罪下了地獄；而我多次犯過大罪，早該處罰。若默想天使們的罪，該想他們是在聖寵中受造的，卻濫用自由，不願恭敬讚美他們的造物主；反驕傲自大，由寵愛轉入罪惡，因此被投入地獄。我要用理智仔細推想，再用意志激發善情。

51 **第二端** 同樣運用三司默想亞當、厄娃的罪。回憶他們為這條罪，做了多麼長時間的補贖，並為全人類招致了多大的腐蝕，多少人因此走向地獄。為回憶這第二種罪，可這樣想：亞當如何在達瑪斯原野受造後被安置在地堂的樂園裡，天主又怎樣用亞當的肋骨造了厄娃；天主(為考驗他們)禁止他們吃知善惡樹的果子，他們卻違命吃了，犯了大罪，隨即被披上羊皮逐出樂園，喪失了原來的義德，在勞碌補贖中度過一生。同樣用理智推想，再用意志激發善情。

52 **第三端** 用同樣的方法默想第三種罪。有人只犯了一條大罪，便被罰下地獄，地獄裡更有無數的囚犯比我犯罪更少。為此我要切記罪惡的嚴重，及背叛造物主的凶惡。再用理智推想，犯罪是得罪無窮美善的天主，理應受永遠的處罰。最後用意志來結束。

53 **對禱** 設想我面對懸在十字架上的我主耶穌，向祂祈禱。我請問祂：怎麼以造物主之尊降生成人，又怎樣以永遠的生命而接受現世的死亡，甚至是為我的罪而這般慘死！我再轉看我自己：我為基督做了什麼？現在為基督做什麼？將來為基督應該做什麼？眼看祂這樣被懸在十字架上，儘量激發善情、善念。

54 對禱應是真正的談話，就如朋友與朋友，僕人與主人談心一樣；有時祈求某項恩寵，有時承認自己犯的某項罪過，有時訴說自己的心情，有時對某事請求指導。最後念一遍〈天主經〉。

## 55 **第二次操練：默想本身的罪**

除預備經及兩個前導外，包括五端和一個對禱。

**預備經** 同前。

**第一前導是定像** 同前。

**第二前導是求恩** 祈求我所願望的；這裡是對我的罪，祈求強烈而深切的痛悔和眼淚。

- 56 **第一端** 檢討我的一生，也就是我所犯的一切罪過，逐年、逐期地考察我的生活。有三種方法可以幫助我：一、回憶我所住過的地方和房屋；二、檢討我與他人的來往；三、我所擔任過的職務。
- 57 **第二端** 衡量這些罪的重大，雖然有些沒有明文的禁止，本身也是極醜陋凶惡的。
- 58 **第三端** 想想我是誰；可用種種比較的方式顯示我的微小：  
一、與所有的人比較，我算得了什麼！  
二、世間的人類，與天朝的天使、聖人們比較，算得了什麼！  
三、受造物與天主比較，更算得了什麼！那麼我獨自一人，又算得了什麼！  
四、察看我身體更方面的敗壞醜陋。  
五、再看我的靈魂，真如爛瘡毒瘤，從中流出許多罪惡，許多臭膿。
- 59 **第四端** 想想我所得罪的天主是誰。將祂的種種美善，與我的種種醜惡彼此比較；祂的上智與我的昏愚；祂的全能與我的軟弱；祂的公義與我的不正；祂的慈善與我的凶惡。
- 60 **第五端** 我驚奇地叫喊，劇烈地痛心：對一切受造物巡視一遍，怎麼它們還容忍我存在，供應我的需要？天使們原是天主的火劍，怎麼還容忍我，護守我，為我祈禱？蒼天、日月星辰及種種元素，以及地上的果實、飛禽走獸、魚鱉蝦蟹，為何仍為我服務？尤其是大地，怎麼還沒有裂開把我吞下？或造出新的地獄來，使我在那裡永遠受刑？
- 61 **對禱** 為結束這次默想，特別頌揚天主的仁慈，一面禱告一面感恩，感謝我們的主天主，賜我生活至今；定志賴天主的聖寵，痛改前非。念「天主經」一遍。

## 62 **第三次操練：複習**

這第三次操練是第一和第二次操練的複習，並作三個對禱。

在預備經及兩個前導之後，複習第一和第二次操練；哪裡曾感覺更大的神慰或神枯或特別的靈感，便在那裡停下。然後作三個對禱如下：

- 63 **第一對禱** 先向聖母，求她在她聖子耶穌我等主台前，為我求得三事：一、使我深切認清，並憎恨我的罪過；二、使我感覺到自己的行為違情悖理，因而深惡痛絕，矢志改邪歸正；三、使我認清世俗的腐敗，好能真心憎惡，痛絕世俗的種種虛幻。念「聖母經」一遍。

**第二對禱** 轉向聖子耶穌，求祂在聖父前為我獲得這三樣恩寵。念「向耶穌聖靈誦」一遍。

**第三對禱** 再向天主聖父，懇求永生之主允我所求。念「天主經」一遍。

#### 64 **第四次操練：複習第三次操練**

就是將以上各操練中所默想過的事，再仔細重新默想一遍，然後用三個對禱結束。

#### 65 **第五次操練：默想地獄**

除預備經及兩個前導外，包括五端及一個對禱。

**預備經** 照常。

**第一前導** 定像。用想像力設想地域是多麼長，多麼寬，多麼深。

**第二前導** 求恩。祈求我所願意的：這裡是祈求天主賞我深深地感覺到地獄囚犯所受的痛苦，使我若因自己的過失而忘掉永生之主的愛情時，至少對地獄的怕情，能防止我陷於重罪。

66 **第一端** 藉想像觀看地獄火的兇猛，那些受刑的靈魂，如同燒紅的煤炭一般。

67 **第二端** 用耳朵聽聽其中的哭號、呻吟、狂叫，和那些對吾主耶穌及祂諸聖的詛咒。

68 **第三端** 用嗅覺聞聞那烏煙瘴氣、硫磺及腐爛物的腥臭。

69 **第四端** 用味覺嚐嚐那眼淚、悲痛和良心被啃噬的心酸。

70 **第五端** 用觸覺挨近烈火，覺察一下被烈火焚燒的疼痛。

71 **對禱** 向吾主耶穌基督對禱時，想想那些在地獄的靈魂，有的是因為沒有信仰祂降生救人的慈愛，有的雖然相信了，卻沒有遵守祂的誠命。再把那些靈魂分為三部分：第一部分是在基督誕生以前的；第二部分是在祂生活在世時的；第三部分是在祂逝世以後的。於是感謝祂沒有讓我在任何一部分中結束我的生命，而且至今常用良善、慈悲對待我。為結束這次默想，念「天主經」一遍。

72 **注意** 第一次操練在半夜舉行；第二次在清晨起身後；第三次在彌撒前後，但該在午飯以前；第四次在晚禱時；第五次在晚飯前一小時。這樣的時間分配，在四週內，常應斟酌情形予以遵守。至於操練的次數，應按奉行者的年齡、心情、身體的強弱而定；倘覺五次太多，可以減少。

## 73 **附規**

為能善行神操，並為使奉行者獲得所企望的恩寵，列舉附規如下：

**附規一** 就寢後，在入睡以前，用念一遍「聖母經」的時間，想我何時起身，起身後作什麼；同時將要做的神操，約略回想一遍。

74 **附規二** 幾時醒來，不許任何雜念入心，立刻注意在半夜第一次操練時所要默想的事蹟；並對自己的罪過激發慚愧之情，同時給自己提出幾個例子。譬如設想我是一位中古時代的騎士，雖曾蒙君王的百般寵遇，反而重重地得罪了他，如今站在君王及滿朝文武面前，羞愧難堪。同樣，再作第二次操練前，設想我這大罪人，鐵鍊加身，要到最高永生的判官前去受審，正如現世的罪囚要到法官前受審一般。穿衣洗臉時，要按照默想的題材，存著這樣或其他思想。

75 **附規三** 在我將做默想或默觀的地點，退後一兩步站著，用念一遍「天主經」的工夫，舉心向上，想我們的主天主注目看著我；隨即作一種敬禮天主或謙抑自己的表示。

76 **附規四** 我開始默想，或跪著，或俯伏在地，或仰天躺著，或站著，目的常是為獲得所願望的效果。但要注意兩點：

- 一、若跪著能獲得我所願望的，便不要再試用別的姿勢，其他姿勢可類推。
- 二、只要獲得所願望的，便應停在那裡，直到滿足為止，切忌焦急地往前進行。

77 **附規五** 操練完畢後，用一刻鐘的工夫，或坐或走，考察我怎樣作了這次默想或默觀。假如作得不好，查考不好的原因；查得之後，便發痛悔，立志以後改善。如果作得好，便感謝天主，立志下次照樣去做。

78 **附規六** (在第一週內)切勿存想愉快、喜樂的事，譬如天堂、復活等；因為任何愉快、喜樂的思想，都能妨礙我們為自己的罪過感到悲哀或痛哭流涕。我們要常記得死亡和審判，努力感覺痛苦、難過。

79 **附規七** 為得到這樣的效果，在屋內除了唸經、看書、用飯外，要把門窗關上，使它顯得幽暗。



- 80 **附規八** 不要笑，也不要引人發笑。
- 81 **附規九** 除非有向人致候或送別的機會，不要注目看人。
- 82 **附規十** 痛悔分內外兩種：內心的痛悔，是對己罪的悲傷，定志不再犯同樣或其他的罪。外表的痛悔，是內心痛悔的效果，是為所犯的罪懲罰自己。實行的方式有三：
- 83 第一：在飲食上除去多餘的，稍加節制，並非作苦工；苦工是從適當的飲食上再減去若干。減去越多，苦工越大也越好；但不要傷害身體，也不可導致衰弱無力。
- 84 第二：在睡眠上只除去精緻柔軟的東西，不算苦工；苦工是減低適當的舒服，減去越多，刻苦也算越嚴，也越有價值，但不可損傷身體，或使它過分衰弱。此外，除非為改正貪睡的惡習，不要減少適當的睡眠時間。
- 85 第三：刻苦肉身，加給它感覺上的痛苦，譬如穿苦衣、繫繩索或鐵鍊、打苦鞭、使肉身疼痛，以及其他苦工。
- 86 **注意** 比較便利而又穩當的苦工，是使肉身感覺痛苦，卻不使筋骨受傷；這樣既達到了痛苦的目的，又不致有傷健康。為此，用細繩鞭打自己，使皮肉感覺疼痛，比其他能招致內傷的苦工更為適宜。
- 87 **注意一** 悔罪的苦工另有三種功效：一、補贖已往的罪過；二、控制自己，使感官順從理智，使卑賤的部分受制於高尚的部分；三、為獲得所期望的聖寵神恩；例如加深對自己罪過的痛悔，或痛哭自己的罪，痛哭耶穌所受的酷刑和痛苦；或為解決所遇到的某種疑難。
- 88 **注意二** 第一、第二附規只適用於半夜及清晨的操練，為其他日間的操練自然不適用。第四附規也只能在個人屋中做，在聖堂內絕不可那麼做。
- 89 **注意三** 倘若奉行神操的人得不到所希望的結果，譬如眼淚或神慰等，應改換飲食、睡眠及其他苦工的方式，比如在兩三天內行苦工，其他兩三天內停止，這樣往往能有益處。因為人人不盡相同，有人多作苦工好，有人少作苦工更好。甚至我們不作苦工，往往只是因愛惜肉身，不願吃苦；或者妄想苦工能傷害身體，使它衰弱。相反地，有時妄想身體能負擔，因而刻苦過度。既然吾主天主認識人性，勝於我們萬倍；往往在我們變換苦工時，使我們認清什麼為我們更適宜。
- 90 **注意四** 應當利用專題省察，來改除在奉行神操及附規上所犯的過失或疏忽。這在第二、第三、第四週內也是一樣。

## 第二週

### 默觀耶穌基督的神國

默觀世間君王的號召，能幫助我們默觀永生之王的生活。

**預備經** 照常。

**第一前導** 即定像：這裡可用想像力，觀看吾主耶穌宣道時，所經過的會堂、市鎮，及鄉村、山坡、海濱等。

**第二前導** 即求恩：求我願望的恩寵。這裡是求吾主耶穌賞我聖寵，使我對祂的號召不要裝聾不聽，卻要爽快、勤奮地奉行祂的聖意。

#### 92 第一部分：默觀世間的君王號召人追隨他

**第一端** 設想在我眼前有一位世間的君王，是吾主天主所揀選的；所有的諸侯和信徒，都尊敬服從他。

93 **第二端** 只聽他向自己的臣民這樣說：「我決心去征服教外的一切區域；誰願跟我來，吃喝穿戴，都跟我一樣；還該和我一樣，白天工作，夜間警惕。這樣分擔我的勞苦，將來也要分享我勝利的果實。」

94 **第三端** 想想那些善良的部下，對這樣慷慨善良的君王有什麼反應。顯然，誰若不接受這位君王的號召，該多麼受全世界的唾罵，認為他是一個卑鄙懦弱的人。

#### 95 第二部分：默觀耶穌君王的號召

這次操練的第二部分，是將上面世間君王的例子，按照所說的三端，貼合在吾主耶穌身上。

**第一端** 如果我們羨慕世間君王的號召，今見永生之王耶穌基督我等主邀請全世界的人跟隨祂，更該如何呢？祂問每一個人說：「我的志願是征服全世界，征服所有的仇敵，然後進入我父的光榮。誰願跟隨我，該同我一起勞苦工作，將來也要同我一起享受光榮。」

96 **第二端** 設想凡判斷正確，理智清醒的人，必定獻身勞苦工作。

97 **第三端** 誰若願意有更大的愛情，在事奉永生之王、萬有主宰的事上與眾不同；不但甘願獻身服務，且要攻打自己的貪慾，割斷血肉和世俗的私愛，作更有關係和更有價值的奉獻說：

98 萬物的永生主宰，我賴祢的恩寵助佑，在祢的無窮美善前，及祢光榮之母和天朝聖人聖女們的面前，做此奉獻，並鄭重聲明，只要更能事奉祢、讚美祢，我真心願意，滿心切望，效法祢承受一切凌辱、反對，忍受一切實際和心靈的貧窮；只要祢的至聖尊威選擇我、收納我，在這樣的生活和地位上。

99 **注意一** 這種操練在日間舉行兩次，如早晨起身後，和午飯前或晚飯前一小時。

100 **注意二** 第二週和以後各週內，可隨時閱讀一些《師主篇》，福音及聖人行傳，很有益處。

## 101 **第一日**

### **第一次默觀：降孕與蹟**

**預備經** 照常。

102 **第一前導是歷史** 記起我要默想的歷史。這裡是設想天主三位俯視滿佈人類的世界廣大區域，看見眾人都走向地獄，便從永遠決定了天主第二位降生成人，為拯救人類。因此，時期一到，便派遣天使加俾額爾來拜訪聖母瑪利亞（參看 262 號）。

103 **第二前導是定像** 即觀看地點。這裡是觀看地球的廣大面積，居住著那麼多、那麼複雜的民族；然後特別觀看加里肋亞的納匝肋聖母所住的房屋和住室。

104 **第三前導是求恩** 祈求我所願望的。這裡是求天主賞我深深地認識為我而降生成人的吾主耶穌，為能更加愛慕祂、追隨祂。

105 **注意** 今願再度聲明，預備經一如開始所說過的，總不變更，三個前導在本週和以下兩週，都應當做，只是按照所提出的資料，加以更換而已。

106 **第一端** 觀看各類人物：

一、先看地面上的人，形形色色各不相同，衣服不同、態度不同；有的是白種，有的是黑種；有的享受和平，有的正在戰爭；有的哭，有的笑；有人生病，有人健康；有的在生，有的在死。

二、觀看並存想天主三位，好像在君王的寶座上，正在俯視地面各處，見所有民族都在盲目地摸索，都將墮入地獄。

三、觀看聖母瑪利亞和拜訪她的天使；然後反觀自己，以便採取神益。

107 **第二端** 先聽言語：聽聽世人所說的話，他們如何交談，如何發誓咒罵天主。再聽天主三位所說的話：「我們要救贖人類」等。然後再聽天使同聖母的談話。最後加以反省，為能從所有的談話中採取神益。

108 **第三端** 注視動作：觀察世人的行為，如何彼此爭鬥殘殺，走向地獄；再觀察天主三位的工程，便是完成降生成人的神聖奧蹟；然後觀察天使和聖母的行為：天使奉行他被派遣的職務；聖母謙遜地接受，並感謝至尊的天主。最後反省自己，為能從每一事件中採取神益。

109 **對禱** 尋思我對天主聖三，降生成人的永恆聖子，以及聖母瑪利亞該說些什麼。按照心中的感想，祈求幫助我更能追隨、效法降孕的救主。念「天主經」一遍。

## 110 **第二次默觀：耶穌聖誕**

**預備經** 照常。

111 **第一前導是歷史** 這裡是想聖母懷孕九個月。設想她坐在驢背上，聖若瑟和一名婢女牽著一頭牛，由納匝肋起身到白冷去，繳納羅馬皇帝向那區域所徵收的人丁稅（264 號）

112 **第二前導是定像** 這裡是藉著想像力觀看由納匝肋至白冷的道路，又多麼長、多麼寬，是平坦的或丘陵起伏。再觀看那誕生地點的山洞，大小高低，有怎樣的設備。

113 **第三前導是求恩** 內容和形式，與上次的默觀全然相同。

114 **第一端觀看人物** 觀看聖母、聖若瑟和那婢女，以及已誕生的耶穌聖嬰。設想我是一個微末的窮人，一名不中用的小僕，瞻仰他們，注視他們，伺候他們的種種需要，盡我所能地敬謹服務。然後反省我自己，為能採取神益。

115 **第二端聆聽語言** 留心傾聽他們所說的話，仔細回想，採取神益。

116 **第三端注視動作** 觀察、存想他們的動作，譬如奔波跋涉，致使吾主耶穌基督誕生在極度的貧窮中，從此開始千辛萬苦的生活，挨熱受凍，忍受飢渴，飽嘗種種欺侮、凌辱之後，還要死在十字架上。這一切都是為了我！最後反省，採取神益。

117 **對禱** 用祈禱來結束，與上一個默觀相同。念「天主經」一遍。

### 118 **第三次默觀：複習**

是第一和第二操練的複習。

預備經和三個前導之後，複習第一和第二操練；常注意更重要的部分，即曾感到神光、神慰或神枯的部分。末了作一次對禱，念「天主經」一遍。

119 在這次及以後的複習中，要遵守同樣的程序，即在第一週所遵守的程序，可更換內容，但形式不變。

### 120 **第四次默觀：複習**

複習第一和第二次默觀，作法與上述複習相同。

### 121 **第五次默觀：運用五官**

用五官體驗第一和第二次默觀的內容。

預備經及三個前導之後，按照下面的方式，運用想像的五官，體驗第一和第二次默觀的內容，能有益處。

122 **第一端** 用想像的視覺觀看人物，個別地默想他們的情形，從中採取神益。

123 **第二端** 用想像的聽覺，聽他們所說或可能說的話，再細加思索，藉以採取神益。

124 **第三端** 用想像的嗅覺和味覺，品嚐吾主耶穌的天主性，祂的聖靈魂，和種種德性，以及其他一切的芬芳和甘飴。對其他在默觀中出現的人物，亦照樣做。之後，反觀自己，藉以採取神益。

125 **第四端** 用想像的觸覺撫摸，譬如擁抱、親吻他們所走過及坐過的地點，設法採取神益。

126 **對禱** 用對禱來結束這次操練，如同在第一；第二次操練中所作的一樣。念「天主經」一遍。

## 127 本週注意事項

**注意一** 本週及以下兩週，對於閱讀，只可閱讀即將默觀的奧蹟，其他與當日或這一小時無關的奧蹟，不要閱讀，以免兩種奧蹟的思想，糾纏不清。

128 **注意二** 對降生的奧蹟，第一次操練在半夜舉行；第二次在黎明；第三次在彌撒前後；第四次在晚禱時；第五次在晚餐前；每次當持續一小時。以後也要遵守同樣的程序。

129 **注意三** 如果奉行神操者是老年人或身體衰弱的人，或者雖然強健，但因第一週的神操稍感疲乏；那麼在這第二週內，更好半夜不要起身，至少不要每夜起身，而在清晨做第一次默觀，第二次在彌撒前後，另一次在午飯前，晚禱時複習一次，晚飯前運用五官。

130 **注意四** 對第一週中所講的十條附規，在第二週內，第二、第六、第七及第十條的一部分，須加以變更。

第二附規是一覺醒來，立刻把我應默觀的奧蹟放在眼前，切願多加認識降孕的永生聖言，以便更好地事奉祂、跟隨祂。

第六附規是屢次記起吾主耶穌的生活和奧蹟，從降孕母胎開始，至目前所默觀的奧蹟為止。

第七附規是奉行神操的人，利用光明或黑暗，晴朗或陰沉的天氣，完全以那樣更能幫助他獲得神益為斷。

第十附規是奉行神操的人，應按照所默觀奧蹟的性質處理自己，因為有的奧蹟需作悔罪的苦工，有的卻不需要。

131 **注意五** 除了半夜和黎明的操練外，為其他操練，都該採取與第二附規相仿的態度，就是：一想起做默觀的時刻已快要來到，在開始之前，先想我要到何處去？去見誰？同時約略想起要做的操練，然後做第三附規，便開始操練。

## 132 第二日

**第一次默觀** 獻耶穌於聖殿 ( 268 號 )。

**第二次默觀** 逃往埃及 ( 269 號 )。

以後將這兩個默觀複習兩次，用五官體味一次，一如前一天所做的。

- 133 **注意** 奉行神操的人雖然身體強健，心境良好，但從第二天起，直到第四天末，稍加變換，或者更能獲得所願望的恩寵。就是早晨只做一次默觀，第二次在彌撒前後，晚禱時複習一次，晚飯前運用五官。

### 134 **第三日**

**第一次默觀** 聖童耶穌怎樣在納匝肋服從雙親 ( 271 號 )。

**第二次默觀** 在聖殿中尋獲耶穌 ( 272 號 )。

以後複習兩次，運用五官一次。

### 135 **考慮身分的前導**

我們已經默想了吾主耶穌自己為我們樹立第一種「遵守誠命」的模範，在納匝肋服從雙親的生活；也默想了祂為第二種「福音全德」的身分述力點行，拋下父母，獨留聖殿、專心事奉祂的永生聖父。如今我們一面默觀祂的生平，一面反省並祈禱，求祂指示我們，應在何種身分或生活方式上，事奉至尊的天主。為此，在下面的第一次操練中，我們可以看到我們的主基督的意向，和祂的對頭 - - 人類公敵的企圖。為此應當準備自己，好能在我主天主要我選擇的身分上，修成全德。

### 136 **第四日**

#### **兩旗默想**

一方面是耶穌基督，我們的最高領袖和主宰的旗；另一方面是路濟弗爾，人類頭號仇敵的旗。

**預備經** 照常。

- 137 **第一前導是歷史** 這裡可設想基督號召眾人，願他們都隸屬於自己的旗下；對面，路濟弗爾也號召眾人歸順牠的旗下。
- 138 **第二前導是定像** 這裡可設想在耶路撒冷有一廣場，是善人的最高領袖耶穌基督我等主的大本營；再看巴比倫地帶，是人類的仇敵路濟弗爾的營地。
- 139 **第三前導是求恩** 祈求我所願望的：求天主賞我認清魔魁的詭計，幫助我防備。另一方面更求天主賞我認清真正的最高領袖所指示的真生命，並賞我恩寵，好能效法祂。

## 140 第一部分：魔鬼的旗幟

**第一端** 設想那眾仇敵的頭目，坐在巴比倫的高大陣地上，好像坐在冒出火焰的座位上，面目猙獰可怕。

141 **第二端** 想像牠怎樣召集了無數的魔鬼，怎樣派遣牠們到世界各城鎮去，沒有漏掉一村一鎮，也沒有任何身分或個人被遺漏的。

142 **第三端** 聽聽牠怎樣向牠們演講，教牠們向人們拋投羅網、鎖鏈，誘惑他們貪財，再使他們陷在虛榮裡，因而大起驕傲之心，所以第一步是財富，第二步是尊榮，第三步是驕傲。由這三步引人陷入其他一切惡習中。

## 143 第二部分：吾主耶穌的旗幟

反之，設想最高的真正領袖 - - 吾主耶穌基督。

144 **第一端** 設想在耶路撒冷的廣場上，吾主耶穌站在謙卑而美麗、可愛的地方。

145 **第二端** 設想這位普世的主宰，怎樣選擇許許多多的人，做祂的門徒弟子；派遣他們到世界各地去，向各種身分、各種境遇的人散佈神聖的道理。

146 **第三端** 聽聽吾主耶穌怎樣對祂的僕人和朋友們，在派遣他們出征時所作的訓話。祂囑咐他們去幫助所有的人，第一愛慕神貧，甚至如果天主的尊威願意揀選的話，達到實貧；第二引人甘願受輕慢、凌辱。因為由這兩件事（貧窮、凌辱），自然就產生了謙虛。所以這裡也有三個階段：第一階段是以貧窮對財富；第二階段是以輕慢、凌辱對世俗的尊榮；第三階段是以謙遜對驕傲。由這三個階段，引領人進修其他德行。

147 **對禱一** 先求聖母為我祈求她的聖子和她的主耶穌，收我在祂的旗下：第一、遵守嚴格的神貧，倘若至尊天主肯揀選我、收納我，更願實際貧窮。第二、只要不致引人犯罪或招惹至尊天主不悅，甘願受輕慢、凌辱，為能多多效法耶穌基督。念「聖母經」一遍。

**對禱二** 向聖子耶穌作同樣的祈禱，望祂在聖父前為我求得此恩。念「向耶穌聖靈誦」一遍。

**對禱三** 向天主聖父作同樣的祈禱，望祂賞賜我這些恩惠。念「天主經」一遍。

148 **注意** 這次操練在半夜舉行，早上重行一次，彌撒前後複習一次，晚禱時再複習一次。常用向聖母、向聖子耶穌及向天主聖父的三個對禱結束。晚飯前一小時，作「三等人」的默想。



## 149 三等人的默想

在這第四日，還要默想三等人，以便採取那最好的一種。

**預備經** 照常

150 **第一前導是歷史性的事蹟** 這裡設想三種人，每人獲得了一萬金元，但非完全出自愛天主的緣故。現在他們都願擺脫財帛的負擔和阻礙，以便安心事奉天主，拯救自己的靈魂。

151 **第二前導是定像** 設想我自己在吾主天主和眾聖人面前，渴望能認清無窮美善的天主所最喜歡的事。

152 **第三前導是求恩** 祈求我所願意的。這裡是求天主賞我聖寵，幫助我選擇那更能光榮天主和救己靈魂的事。

153 **第一等人** 本來想擺脫愛財的偏情，好能毫無掛慮地一心尋找天主，救自己的靈魂，可是他直到死的時候，仍不肯採用任何方法。

154 **第二等人** 也想擺脫愛財的偏情，可是仍然不肯毅然放棄那財物，他願意天主遷就他，雖然明知拋棄財物的身分為他更好，卻下不了放棄財物的決心。

155 **第三等人** 也想擺脫愛財的偏情，可是他只希望隨從天主的聖意，為的是更能全心事奉天主；至於是保留財物還是放棄財物，他毫無偏向，所以只有更加事奉天主的心，能使他決定保留或放棄財物。

156 **對禱** 三個對禱與在兩旗默想中所作的相同。

157 **注意** 幾時我感覺偏愛財帛或厭惡貧窮，心中不能平衡，無法不偏不倚；為克除這個偏情，最好在對禱中抑制著本性，求天主幫助我選擇貧窮；並且要堅決聲明，我這樣願望，這樣熱切祈求，只是為事奉、讚美至美善的天主。

## 158 第五日

默觀吾主耶穌由納匝肋動身，到約旦河去受洗（273 號）。

159 **注意一** 對禱，謹遵三等人默想後的「注意」。

160 **注意二** 午飯及晚飯後的專題省察，應以本日在操練及遵守附規上所犯的缺失和疏忽為題。以後每天都是如此。

## 161 第六日

默觀吾主耶穌自約旦河進入曠野。操練的方式，一切都和第五日相同。

## 第七日

默觀聖安德肋及其他宗徒，怎樣追隨了吾主耶穌 ( 275 號 )。

## 第八日

默觀吾主耶穌由納匝肋動身，到約旦河去受洗 ( 273 號 )。

## 第九日

默觀山中聖訓 - - 真福八端 ( 278 號 )。

## 第十日

默觀吾主耶穌步行海面，顯現給祂的門徒們 ( 280 號 )。

## 第十一日

默觀拉匝祿的復活 ( 285 號 )。

## 第十二日

默觀吾主光榮進聖京 ( 287 號 )。

162 **注意一** 在這第二週內，按照每人願意利用的時間或受益的多少，可以增加或減少操練的次數。若願增加，可採用聖母訪親、牧童朝拜聖嬰、聖嬰受割損禮，及賢士來朝等奧蹟；倘若減少，儘可由以上所述的奧蹟中剔除。因為默觀的目的，只是提供引導和方法，使以後的默觀做得更好、更完美而已。

163 **注意二** 對於選擇，應於第五日默觀吾主由納匝肋動身，到約旦河去受洗開始。說明如下：

164 **注意三** 在開始選擇之前，為能服膺吾主耶穌的真道，應存想並密切體味下面的三級謙遜，並在全天內屢屢加以存想，且做下面所指示的對禱。

## 165 謙遜三級

**謙遜第一級** 為永遠得救絕不可少的是：盡我所能地謙抑自己，為遵守我等主天主的誠命在一切之上；即使擁護我做普世萬物的主宰，或為保存我現世的生命，也絕不願違反由天主或由人來的誠命，而故意犯一條大罪。

166 **謙遜第二級** 比第一級更完美，就是假設我已到達這個地步：如果可以同樣地事奉天主並救自己的靈魂，那麼我絕不願意，也不貪想保有財富勝於貧窮，希圖尊榮勝於屈辱，希望長壽勝於短命。此外，為獲得一切受造物，或為保全生命，也絕不肯明知故犯一條小罪。

167 **謙遜第三級** 最為完美，也包括第一和第二級在內。就是：假如至尊天主受同樣的光榮和讚頌，為效法吾主耶穌，為真真實實地更加肖似祂，我寧願同貧窮的基督選擇貧窮，而不選擇財富；寧願同飽受凌辱的基督一起受屈辱，也不願享受尊榮；並且為基督寧願被人視為輕狂、昏愚，而不願在此人世被視為足智多謀，因為基督已先被人視為輕狂、昏愚。

168 **注意** 為此，誰願達到這第三級謙遜，便當做三等人默想中所說的三個對禱；祈求吾主耶穌肯選他達到這最大、最好的謙遜，因而更能效法祂、事奉祂 - - 只要至尊的天主受到同樣的欽崇、讚頌便夠了。

## 169 選擇的問題

**前導** 為能選擇得當，就我們這方面來說，意向必須純正，只看我們受造的目的，是為讚美我們的主天主，救自己的靈魂。所以我無論選擇什麼，常該是為幫助我達到我受造的目的才成；絕不能使目的遷就方法，必須使方法適合目的才行。

譬如有些人先選擇結婚(這原是方法)，然後選擇在結婚的地位上事奉我主天主(這乃是目的)；又有的人，首先願享受聖祿職，然後才決定在這聖祿職上事奉天主。這樣的人們，都不是直接走向天主，乃是願意天主屈就他們悖理的心情；結果是把方法當作目的，把目的當作方法，本末倒置了。

為此，我們先該端正事奉天主的目的，然後再看接受聖祿職抑或結婚，更能使我達到事奉天主的目的：這才是為目的而選擇方法。所以除了事奉、讚美我主天主和拯救我的靈魂之外，其他一切，都不當推動我取用或放棄這些或那些方法。

## 170 選擇的對象

為使我們明白對怎樣的事物應舉行選擇，有四點和一個注意。

**第一點** 我們所要選擇的一切，必須是善的，或者是無所謂善惡的，且是在慈母聖統教會內所通行的；絕不可是惡或與教會相衝突的。

171 **第二點** 有些事一經選定便不能改變，如司鐸品、婚姻。有些事選擇之後仍能改變，如教會的聖祿職或現世的財物，隨時可接受或放棄。

172 **第三點** 在不可改變的選擇中，一經選定，本已沒有再選擇的餘地，因為它所造成的關係是不能解除的，如婚配或鐸品等。這時只能考慮所作的選擇是否正當合理，是否不會受偏情的蒙蔽；否則只有深自懺悔，努力在已選定的身分內善生，以前的選擇，似乎不是來自天主的聖召；因為那種選擇是錯誤的、歪曲的。然而有許多人將錯誤歪曲的選擇當作天主的聖召，因而鑄成大錯。殊不知天主的聖召常是純潔的，絕不夾雜肉肉的貪慾，或任何不正的愛好。

173 **第四點** 誰若對於可以改變的事物作了正確合理的選擇，並非出於肉情或世俗的偏愛，便沒有重新選擇的必要，只該在所選擇的身分上，盡力完成自己就好了。

174 **注意** 假如這可改變的選擇，不是忠誠合理地舉行，那麼如果他真願獲取卓越的效果，為能更加取悅我等主天主，最好再度舉行適當的選擇。

## 175 選擇的三種時間

為能正確地選擇，有三種時間。

**第一種時間** 幾時吾主天主這樣推動、吸引人的意志，致使這虔誠的靈魂不但毫不疑惑，甚至不能懷疑，因此隨著天主的指示去做，就如聖瑪竇和聖保祿跟隨吾主耶穌時所做的一樣。

176 **第二種時間** 幾時因種種神慰或神枯，以及辨別各種神類的經驗，得到了光照和認識。

177 **第三種時間** 這是一個寧靜的時間，幾時某人先思想了人生的目的，是為讚美我們的主天主，因而拯救自己的靈魂；為達到這個目的，便願在聖教會的範圍內，選擇一種身分或生活方式，為能幫助自己事奉天主、救己靈魂。我說寧靜的時間，就是說靈魂不受不同神類的動搖，自由自主、心平氣和地運用他的種種能力。

如果不在第一或第二種時間舉行選擇，便可在第三種時間，按照下面的兩種方式選擇。

## 178 **選擇的第一方式是仔細考慮**

為能選擇得明確妥當，這第一方式包括六點：

**第一點** 將所要選擇的事擺在眼前，如接受或放棄某種職務或教會俸祿，或其他屬於可改變選擇的任何事物。

179 **第二點** 必須把我受造的目的 - - 讚美我主天主和拯救我自己的靈魂，放在眼前，同時使我的心保持平衡，不為任何偏情所吸引；對目前所要討論的事不偏不倚，採取它或放棄它，無可無不可。使我好像天秤上的指針，在發覺某事更能使我光榮、讚美天主，更能救我靈魂時，便傾向那件事。

180 **第三點** 然後懇求我主天主推動我的意念，使我的靈魂對眼前所討論的事，知道應當怎樣處理，方能更加讚美、光榮祂。再用理智忠實地推想，好能按照祂的至聖旨意和祂的歡心，從事選擇。

181 **第四點** 仔細推想：如果我有這項職務或聖祿，對於讚美我主天主和救我的靈魂，將得多少利益、多少方便；再從反面推想：有了這項職務或教會俸祿，能發生什麼損失或危險；然後再仔細思想，我若放棄它，能有什麼利益或危險。

182 **第五點** 這樣由事情的各方面仔細推想之後，看我的理智究竟傾向那方面。對於決定如何處理，應遵照理智的推動，不可隨從感覺的推動。

183 **第六點** 這樣決定選擇之後，便該在我主天主台前勤奮地祈禱，將所選擇的事獻給祂；如果真能用來多多事奉、讚美祂的話，望至尊的天主肯收納、堅定它。

## 184 選擇的第二方式是扼要決定

選擇的第二方式，包括四條規則、一個注意。

**第一條規則** 推動我選擇某事的愛，應來自愛天主的愛；因此選擇的人一開始，便感覺出他對所選擇的事物的愛，或多或少，純粹是為愛造物主。

185 **第二條規則** 假設有一位陌生人，我很希望他修成聖德，這時我要勸他做什麼選擇什麼，為能更加光榮我主天主，也更加聖化他的靈魂。我自己便該按照給他出的主意去做。

186 **第三條規則** 設想我在臨終時，對現在所選擇的事，願意自己曾經採取了什麼生活方式，修了怎樣的德行；現在便該照樣去做。

187 **第四條規則** 仔細思想：在天主審判的那天，我願意自己是怎樣的人，那時我希望對現在做過什麼決定，遵守了怎樣的規則，現在便該照樣去做。

188 **注意** 為我的得救及永恆的平安，遵守了上面的規則之後，便該從事選擇，並按照地一方式的第六點所說的，將它奉獻給我主天主。

## 189 調整自己的生活

改善自己的生活和地位。

擔任教會要職或已經結婚的人，不論他們現世財富多寡，既然已沒有選擇的餘地，而對可以改善的事，又沒有重新選擇的決心；在這樣的情形下，最好不提選擇，而用改善生活和環境來代替。首先教他們注意：人的生活和地位，都是為光榮、讚美我的主天主，並為救自己的靈魂。

為達到這個目的，應將上述的種種默觀及選擇的時間和方法，多加思想體味，該維持多大的住宅、多少僕婢、如何管理他們、如何用言語和善表教導他們；對所有的財產，該用多少維持家庭費用，用多少調濟窮人及捐助慈善事業。在一切事上，除了我主天主的愈大光榮和讚頌，沒有其他願望。

原來每人都該知道：人越擺脫個人的私愛、私意和私利，在一切事上便越有進步。

190 **第三週**

**第一日**

**第一次默觀：最後晚餐**

這第一次默觀要在半夜舉行。想吾主耶穌怎樣由伯達尼去耶路撒路，為赴最後晚餐（289 號）；包括預備經、三個前導、六端題材，及一個對禱。

**預備經** 照常。

191 **第一前導是史蹟** 可設想吾主耶穌怎樣派兩位門徒去耶路撒冷，預備晚餐；隨後祂同其他門徒共赴晚餐。吃過逾越節羔羊及晚餐後，祂為門徒們洗腳，並將自己的聖體、聖血交給他們。又在猶達斯出賣他的上主後，對他們做了一番訓話。

192 **第二前導是定像** 這裡可想由伯達尼去耶路撒路的路，是寬是窄，是平坦還是崎嶇；再看晚餐廳是大是小，是怎樣的情形。

193 **第三前導是求恩** 祈求我所願望的。這樣是求天主賞我痛苦憂傷，因為主是為我的罪而受難。

194 **第一端** 觀看人物，然後反省自己，設法採取神益。

**第二端** 聽他們說什麼，從他們的談話中採取神益

**第三端** 聽他們做什麼，從而採取神益

195 **第四端** 按照所默觀的，想吾主耶穌在祂人性上所受的苦，及所願意受的苦；這時便開始激發自己的同情、痛苦、憂傷、哭泣。在以下幾端裡，也該這樣去做。

196 **第五端** 想吾主耶穌的天主性如何隱藏不露；就是說，祂雖然能消滅祂的敵人，卻不肯下手，反讓祂的人性受這殘酷至極的痛苦。

197 **第六端** 想祂受這些痛苦都是為了我的罪；我為祂應該做什麼？受什麼苦？

198 **對禱** 以向吾主耶穌作對禱結束。念「天主經」一遍。

199 **注意** 按照上邊 ( 54 號 ) 的聲明，在對禱中我們應按目前的需要祈求，看我們目前是在誘惑中或在神慰中，希望有這個德行或那個德行，準備選這個身分或另一種身分，願意按照所默觀的奧蹟而憂愁或喜樂；最後為幾件特別的事，求有效的恩寵。

這樣，或是只向吾主耶穌作一次對禱，或是按默想的題目和熱情的推動，作三個對禱：一個向聖母，一個向聖子耶穌，一個向天主聖父，做法與「兩旗」或「三等人」的默想相同。後面的「注意」也要遵守。

## 200 **第二次默觀：山園祈禱**

清晨默觀由晚餐至山園，以及在那裡所發生的事。

**預備經** 照常。

201 **第一前導是歷史** 這裡可設想吾主耶穌同十一位門徒，由熙雍山晚餐廳下來，走向約沙法特山谷；將其中八位留在山谷的一處，將其他三位留在園中，然後獨自一人去祈禱，流出了血滴般的汗。向聖父三次祈禱之後，喚醒三位門徒。耶穌發言，仇敵們應聲而倒；猶達斯以親面禮前來問候；聖伯多祿砍去瑪耳曷的一個耳朵，吾主重新為他裝上。這時祂便像罪犯一樣被逮捕了。惡眾押祂下山，又走上山坡，走進亞納斯的家裡。

202 **第二前導是定像** 這裡可想由熙雍山至約沙法特山谷的路，是長是寬，是這樣還是那樣。

203 **第三前導是求恩** 求我所願望的，在默觀苦難時所應求的，是與痛苦的基督同苦，與憔悴的基督一同憔悴，因為吾主為我受了這麼重的痛苦，我應痛哭流涕呀！

## 204 **本週注意事項**

**注意一** 在這第二次默觀中，做了預備經及三個前導後，應遵守與第一次默觀同樣的程式，分做六題和一次對禱。在彌撒前後及晚禱時，將第一及第二默觀複習兩次，晚飯前運用五官，每次操練前常須先念預備經，並按照所默想的題材做三個前導，全應如同在第二週內所說過的去。

205 **注意二** 奉行神操的人，可按照自己的年齡、心境和身體狀況，每天操練五次，或將次數減少。



206 **注意三** 在這第三週內，第二和第六兩條附規，應稍加變換。

第二附規：一覺醒來，便應想我要往何處去？去做什麼？將要做的默觀，按照奧蹟約略想一下；起身穿衣時，要努力對吾主耶穌的偌大痛苦，激發憂傷、悼念之情。

第六附規：至於愉快的思想，即使是聖善的，譬如對於復活升天，也不要存想；反之，卻要激發痛苦、悲傷的情緒，儘量記起吾主耶穌字誕生起，直到現在蒙難，所受的種種患難、辛勞，和痛苦。

207 **注意四** 專題省察應以各操練及上面所說的附規為題，與上週所做的相同。

## 208 **第二日**

半夜默觀由山園至亞納斯府，一切經過的情形 ( 291 號 )。

清晨默觀由亞納斯府至大司祭蓋法庭院的經過 ( 292 號 )。以後複習兩次，運用五官一次，一切按照上述的程式。

## **第三日**

半夜默觀由蓋法府至比拉多衙門的經過 ( 293 號 )。

清晨默觀由比拉多衙門至黑落德行宮的種種 ( 294 號 )。以後複習兩次，運用五官一次。

## **第四日**

半夜默觀由黑落德行宮轉回比拉多衙門 ( 295 號 )，及在比拉多衙門內受難奧蹟的前一半；後一半留待清晨默觀。照例以後複習兩次，運用五官一次。

## **第五日**

半夜默觀比拉多衙門至被釘十字架 ( 296 號 )；清晨默觀由豎立十字架至耶穌氣絕 ( 297 號 )。以後複習兩次，運用五官一次。

## **第六日**

半夜默觀聖屍由十字架卸下至安葬。清晨默觀由聖屍安葬入墓 ( 298 號 )，至聖母在聖子安葬之後返回寓所。

## 第七日

半夜和清晨默觀全部受難事蹟。在一整天之中默看想吾主的聖身怎樣與聖靈魂分離，被安葬在何處，怎樣安葬的，以此代替兩次複習及運用五官。同樣，應默想聖母的伶仃孤苦和極端的悲痛疲勞。最後再想門徒們的孤獨、悲哀。

- 209 **注意** 誰願用更多的時間默想、體味苦難的奧蹟，可將每次默觀的奧蹟減少。比如第一次只要默觀晚餐；第二次默觀滌足；第三次建立聖體；第四次對門徒訓話。其他類推。

相反的，誰願意將默觀苦難的時間縮短，可在半夜默觀晚餐、清晨默觀山園祈禱、彌撒前後默觀在亞納斯府、晚禱時默觀在蓋法庭院、晚飯前默觀在比拉多衙門。這樣，不做複習，也不運用五官；每天操練五次，每次一端不同的奧蹟。這樣將全部苦難奧蹟默觀一遍後，再用一天綜觀全部苦難，分一次或數次都可以，認為怎樣更有益，便可怎樣做。

### 210 今後節制飲食的原則

**第一條** 對於麵包或米飯不必多加節制，因為這種食物，通常不像其他食物般，有誘人貪吃的魔力。

- 211 **第二條** 對於飲料（指的是酒，不是水），似乎更需要節制。為此應當慎重考慮：有益的隨意取用，有害的予以戒除。

- 212 **第三條** 對於其他食物，應該嚴加節制，因為貪饕最容易誘惑人。為避免飲食過度，有兩種節制的方法：一是習慣用粗茶淡飯，二是如有精美的食物，儘量少用。

- 213 **第四條** 只要不損健康，人越減少普通的飲食，越能很快地達到飲食的中庸之道；理由有二：

一是人若這樣管制自己，往往感覺到更多的內心光照和神慰，以及天主的靈感，因此更明白節制的益處。

二是若見自己的身體衰弱，不能善行神操，這時不難斷定，什麼是身體所需要的營養量。

- 214 **第五條** 用飯時應設想吾主耶穌與門徒們共同用飯的情形，看祂怎樣取用飲食，怎樣觀看，怎樣談話，因而努力效法。務必使理智多想念吾主，少思念營養身體；這樣對於在飲食上應如何動作，如何管制自己，便能達到更和諧，更有序的地步。

- 215 **第六條** 用飯時還可想其他的事情，譬如聖人們的榜樣、熱誠的默觀，及應辦的靈修事宜等。因為誰注意這類的事，便很少感覺口腹的快樂。
- 216 **第七條** 最當避免的是全神貫注在飲食上，或隨著食慾急忙用飯；務必在飲食的態度和食量上管制自己。
- 217 **第八條** 為克制偏情，最好每天飯後或在其他無食慾的時間，自行規定下次應取用的食量；以後無論食慾怎樣強，誘惑怎樣猛烈，絕不超過所規定的食量。甚至為克勝食慾及仇敵的誘惑，倘若牠誘惑我多用，我就偏要少用。

## 第四週

### 第一默觀：耶穌顯現給聖母 ( 299 號 )

**預備經** 照常。

- 219 **第一前導是歷史** 這裡是吾主耶穌在十字架上斷氣後，肉身雖與靈魂分離，可是仍與天主性相偕；祂的靈魂也結合著天主性降到了冥府，救出義人們的靈魂；祂回到墳墓，復活起來，靈魂與肉身一起顯現給祂可讚美的母親。
- 220 **第二前導是定像** 觀看地點。這裡可觀看墳墓、聖母的住處，以及寢室和祈禱間等。
- 221 **第三前導是求恩** 祈求我所願意的。這裡是求天主賞賜聖寵，使我對吾主這般的光榮和福樂，感到歡欣雀躍。
- 222 **第一、第二、第三端** 與默觀吾主最後晚餐所作相同(就是第一端觀看人物，第二端聽他們說話，第三端注視動作)。
- 223 **第四端** 想耶穌的天主性在受難時隱藏了起來，現在在這至聖的復活中，藉種種真實、神聖的效果，又神妙地彰顯出來。
- 224 **第五端** 以朋友之間的互相安慰作比較，看吾主耶穌怎樣擔任了安慰者的職務。
- 225 **對禱** 按照心靈的狀況，用一個或數個對禱來結束。念(天主經)一遍。

### 226 本週注意事項

**注意一** 以下種種默觀——由復活至升天，要按照下面所指示的方式進行(227 號)。做法與上週相同。關於按照題材擬定各前導方面，此有關復活的第一個默觀，可作為一個模型。五端常是一樣(222 至 224 號)，以下所述及的附規(229 號)也相同。至於其他一切，如複習、運用五官，以及延長或減短奧蹟的時間等，都可按照苦難週的做法去做。

- 227 **注意二** 普通說來，在這第四週內最好每天操練四次，不必五次。第一次在清晨起身後；第二次在彌撒前後或午飯前，用以代替第一次複習。第三次在晚禱時，用以代替第二次複習；第四次在晚飯前，運用五官體為本日的三次操練，留神其中的主要部分，感覺有深刻的推動和神慰時，可多停留些時刻。
- 228 **注意三** 雖然各次默觀都有限定的端數，如三端、五端等，但奉行神操的人可隨自己的方便予以增減。為此在開始默觀以前，先預估分為幾端更好。
- 229 **注意四** 在這四週內，十條附規中的第二、第六、第七、第十，應當更換。  
 第二附規：剛一醒來，立刻把要做的默觀擺在眼前願對吾主這麼大的歡欣喜樂，也感到滿心喜樂。  
 第六附規：記起並存想那足以激發高興、喜樂的事，比如天堂的福樂。  
 第七附規：凡能幫助人喜樂於造物主和救主的事物，都可利用；如光明和適宜的溫度，夏天尋找涼爽，冬天取用陽光或溫暖。  
 第十附規：用節制飲食來代替刻苦，除非是聖教會規定應守的大小齋。因為這些齋戒，若無合法的理由，常該遵守。

## 230 獲得愛情的默觀

首先要注意兩件事：

一、愛情不在空言，應在事實上表現。

- 231 二、愛是互相贈予。愛人者把自己所有或其中一部分，贈送給所愛的人；反之，被愛的人也這樣將所有或其中的一部分，交給愛他的人。這樣無論是學問、尊榮、財富，兩人都共同享受或互相授受。

**預備經** 照常。

- 232 **第一前導是定像** 設想地點。這裡可想我在天主和眾天使、聖人面前，並求他們為我代禱。

- 233 **第二前導是求恩** 求我所願望的。這裡是求天主使我深切明瞭天主賞我的諸般恩惠，使我能在感激之外，在一切事上愛慕、事奉天主。

- 234 **第一端** 回想我所受的恩惠：造生、救贖及我個人所受的特殊恩惠，用誠懇的心仔細衡量一番。祂從祂所有的事物中給了我如何多，甚至願儘可能地，按照祂聖意的安排，將祂自己也賞給了我。我今返心自問：從我這方面，按理智和正義的要求，應該獻給天主什麼，自然是將我所有的一切，連同我自己一同獻上。我今用極熱切的心情做此奉獻，說：

「主，請祢收納我的全部自由、我的記憶、我的理智，和我的整個意志。凡我

所有，或所佔有，都是祢所賞賜的；我願完全奉還給祢，任憑祢隨意安排。只將祢的聖愛，和祢的聖寵，賞賜給我，我變心滿意足，別無所求了。」

235 **第二端** 仔細思想天主怎樣居住在一切受造物中：在元素內使它們存在；在植物中使它們生長；在動物中使牠們感覺：在人身內賦給他們理智。那麼是天主在我內，使我存在、生活、感覺，和理解了。甚至使我做祂的宮殿，因為我是按照至尊天主的肖像和模樣受造的。

為此，我按第一端所說的方式，或按其他覺得更好的方式反省我自己。在後面兩端中，也應照樣去做。

236 **第三端** 想天主怎樣在世上的一切受造物中為我操勞、工作，或更貼切地說，好像是勞苦工作；為能在宇宙內、在元素、植物、果實及禽獸內，使它們存在、保存它們，使它們生長、感覺。然後反省到自己。

237 **第四端** 再看一切美善、一切恩惠都來自天主。譬如我有限的的能力，來自天主至高無上的能力；同樣，一切正義、善良、憐憫、仁慈等，都像光線來自太陽，水流來自源泉。

最後如上所說，用對禱結束。念(天主經)一遍。

## 238 祈禱三式

### 第一式：關於誠命

祈禱第一式以天主十誡、七罪宗、靈魂的三司、肉身的五官為題，不是為教給人正式祈禱的方法，而是指示一些具體的操練和程式，使人藉著調整自己的靈魂，獲得一些益處，並使祈禱為天主所收納。

239 首先是按照第二週的第二附規去做，就是進行祈禱之前，按照各人認為更好的姿勢，或坐著或慢步，稍稍收斂心神，想自己要到哪裡去，要去做什麼。以後在任何式樣的祈禱以前，都要按照這條附規去做。

240 **預備經** 可求我主天主，賞賜聖寵，使我能認出我在十誡中犯過哪一條；同樣祈求聖寵助佑，以後好能改善；並求天主使我完全明瞭這些誠命的內容，好能為了更光榮、讚美至尊的天主，而更用心地遵守。

#### 241 一、對於十誡

由第一誡開始，反省我如何遵守它，在什麼事上違反了它，可用念三遍(天主經)和三遍(聖母經)的時間反省。如果在這時間內查出了缺失，便求天主寬恕，念(天主經)一遍。按照這個方式，繼續省察其他誠命。

242 **注意一** 誰若在省察某條誠命時，發現自己沒有犯那條誠命的惡習，便不必停留太多時間；應看自己慣常在哪條誠命失足，便停留在那條誠命細心查考。對於七罪宗也要這樣做。

243 **注意二** 將所有誠命省察完畢之後，便該痛悔所犯的罪過，並求天主助我改善。最後按照心靈的情形，向我主天主作一次對禱。

#### 244 二、對於七罪宗

做了上述的附規以後，應該按照所說過的自擬預備經。所變換的，只是這裡的對象是該躲避的罪惡，以前則是應遵守的誠命；其他一切次序和規則都與先前一樣，對禱也相同。

245 為能認清在七罪宗上所犯的過失，可觀察反面德行。同樣，為能避免罪過，最好定志設法用靈修的功夫，修練與罪宗相反的德行。

246 **三、對於靈魂的三司**

作法、程序和規則，與默想十誡相同，要遵守同樣的附規、預備經，及對禱。

247 **四、對於肉身的五官**

對身體的五官，要遵守同樣的程序，只是改變默想的題材而已。

248 **注意** 誰願在運用五官上效法吾主耶穌，便應在預備經中把自己託付給祂的神聖尊威；每考慮一官，便念一遍(聖母經)或(天主經)。誰願在使用五官上效法聖母，便應在預備經中把自己託付給她，望她在她的聖子及主宰臺前，為自己求得這個聖寵。以後每默想一官，念(聖母經)一遍。

249 **第二式：體味經文的字句**

250 **附規** 與祈禱第一式的附規相同

251 **預備經** 向誰祈禱，便編寫、誦念向誰的預備經。

252 **意義** 按照每人的方便和熱情的多寡，或跪或坐，眼睛卻要閉上或注視一處，不要東張西望。然後念出「父」這個字，即刻停下，思想這個字的意義，時間的長短不一定，以盡意、盡情為止。這樣將(天主經)或其他任何經文，一字一句地想下去。

253 **第一條規則** 可按照這個方式，對整端(天主經)默想祈禱一小時。默想完畢，可用普通的速度口誦或心中默念(聖母經)、(信經)、(向耶穌聖靈誦)、(又聖母經)各一遍。

254 **第二條規則** 默想(天主經)時，倘若在一言半語中，便感覺其味無窮，且富有神慰，那麼便不急著前進，應該在這一言半語上停留品味，即使用一小時也無妨。一小時後，可用普通的念法把剩下的經文念完。

255 **第三條規則** 如果用一小時只默想了(天主經)的一兩句，他日若願意繼續默想同一經文，可照常先念已默想過詞句，然後照第二條規則所說的式樣，開始默想隨後的詞句。

256 **注意一** 一天或好幾天默想完(天主經)以後，可以同樣方式默想(聖母經)，以後再默想其他經文。務必在一段時期內，專作默想經文的練習。



257 **注意二** 默想完畢，常該轉向該經文的對象，用簡短的詞句祈求自己所感覺到更需要的德行或聖寵。

### 258 **第三式：按照經文節拍**

猶如合乎音樂節拍般誦念。

**附規** 與祈禱第一、第二式相同。

**預備經** 與祈禱第二式相同。

**作法** 即在一呼或一吸之間，念(天主經)或其他經文的一句，同時默想其意義，或想祈禱所嚮往的那位，或想自己的卑微，或想自己和那位之間的懸殊。這樣繼續默想(天主經)下面的詞句。然後按照普通的念法，將(聖母經)、(向耶穌聖靈誦)、(信經)、(又聖母經)各誦一遍。

259 **第一條規則** 誰願在別的日子或別的時間，按這個形式祈禱，可以合乎節拍地誦念(聖母經)；然後按普通的念法念其他經文。對於其他經文，也照樣做。

260 **第二條規則** 誰願在這種按節拍的祈禱上多用些時間，可將上面所舉出的經文或一部分，按照呼吸的節拍誦念一遍。

## 261 吾主耶穌一生的奧蹟

**注意** 下面的各端奧蹟，引號以內的字句來自福音，引號以外的不是；為便利默想或默觀，每一奧蹟分為三端。

### 262 預報救主降生(路一 26-38)

**第一端** 天使加俾額爾來向聖母致敬，報告她要懷孕救主基督：「天使進來向她說：『萬福，妳是充滿聖寵的，妳將懷孕生子。』」

**第二端** 天使為證實自己所說的話，對聖母提及若翰洗者在母胎中受孕之事：「請看妳的親戚依撒伯爾，雖然已經年老，也懷了一個男胎。」

**第三端** 聖母回答天使說：「主的婢女在這裡，請照你的話，在我身上成就吧！」

### 263 聖母訪親(路一 39-56)

**第一端** 聖母拜訪依撒伯爾時，若翰洗者在母胎中感覺到聖母的问候：「依撒伯爾一聽到瑪利亞的问候，胎兒就在母胎中歡躍；依撒伯爾充滿了聖神，大聲呼喊說：『妳在女人中是受讚美的，妳的胎兒也是受讚美的。』」

**第二端** 聖母歌唱說：「我的靈魂頌揚上主……。」

**第三端** 「瑪利亞和依撒伯爾同住了約三個月，才回到自己家裡。」

### 264 耶穌聖誕(路二 1-14)

**第一端** 聖母和祂的淨配若瑟由納匝肋起身到白冷去。「為對凱撒表示服從，若瑟陪伴著他有孕的妻子瑪利亞，由加里肋亞到白冷去。」

**第二端** 瑪利亞「生了她的頭胎兒子，把祂裹在襁褓裡，放在馬槽中。」

**第三端** 「有大隊天軍歌唱說：『天主在天受光榮，主愛的人在世享平安。』」

265 **牧童朝拜聖嬰**(路二 8-20)

**第一端** 天使將主基督的誕生，報告給牧童們：「我告訴你們一個大喜訊，救世主已為你們誕生了。」

**第二端** 牧童們去到白冷。「他們急忙去了，找到了瑪利亞、若瑟，及躺在馬槽中的嬰兒。」

**第三端** 「牧童們光榮讚美著天主回去了。」

266 **聖嬰受割損禮**(路二 21)

**第一端** 他們給嬰孩耶穌行了割損禮。

**第二端** 「祂的名字叫耶穌，這是祂降孕母胎以前，天使所指示的。」

**第三端** 他們把嬰孩還給母親，母親見愛子所流的血，感到痛苦。

267 **賢士來朝**(瑪二 1-12)

**第一端** 三位賢士由異星引導，前來朝拜耶穌，說：「我們在東方看見了祂的星星，所以特來朝拜祂。」

**第二端** 「它們俯首朝拜祂，打開他們的寶盒，將黃金、乳香、沒藥獻給祂，當作禮物。」

**第三端** 「他們在夢中得到指示，不要回到黑落德那裏去，乃由別的路，回到他們的本國。」

268 **聖母取潔、獻耶穌於聖殿**(路二 22-39)

**第一端** 他們(耶穌的父母)把耶穌聖嬰帶到聖殿，以頭胎兒子的名義，將祂奉獻給天主，並為祂獻上「一對斑鳩或兩隻雛鴿」，將祂贖回。

**第二端** 西默盎來到聖殿，「雙手接過嬰孩來」，說道：「主，現在可照祢的話放你的僕人去了！」

**第三端** 女先知亞納「這時也走來，開始頌謝天主，並向所有期待耶路撒冷救贖的人談論這嬰孩」。

269 **逃往埃及**(瑪二 13-18)

**第一端** 黑落德殘殺了許多無辜的嬰孩，是因他想殺害嬰孩耶穌；在他們被殺之前，天使命若瑟逃往埃及去：「起來，帶嬰孩和祂的母親，逃往埃及去。」

**第二端** 「若瑟黑夜起身，逃避到埃及去了。」

**第三端** 「住在那裡，直到黑落德死去。」

270 **返回本鄉**(瑪二 19-23)

**第一端** 天使告訴若瑟，回到以色列去：「起來！帶著嬰孩和祂的母親，回到以色列去。」

**第二端** 「他便起身，來到以色列地方。」

**第三端** 因為黑落德的兒子阿爾赫勞當猶太王，所以就逃到納匝肋去了。

271 **耶穌從十二歲到卅歲的生活**(路二 51-52)

**第一端** 祂服從雙親，「在智慧、年齡和寵愛上增進。」

**第二端** 按聖馬爾谷第六章的暗示，耶穌好像學習過木匠的手藝：「這人不就是那個木匠嗎？」

272 **耶穌十二歲獨留聖殿**(路二 41-50)

**第一端** 吾主耶穌十二歲時，從納匝肋來到耶路撒冷。

**第二端** 吾主耶穌留在京城，祂的雙親卻不知道。

**第三端** 過了三天，他們在聖殿裡找到祂，祂坐在學士們中間與他們辯論。雙親問祂這三天曾經在哪裡。祂答說：「你們不知道我應該為我父親服務嗎？」

273 **耶穌受洗**(瑪三 13-17)

**第一端** 吾主耶穌辭別了可讚美的母親，從納匝勒來到約旦河；若翰洗者正在那裡給人施洗。

**第二端** 若翰為耶穌付洗。他本來推辭，說自己不配為耶穌付洗；耶穌對他說：「你暫且容許吧！因為我們必須完成一切正義。」

**第三端** 聖神藉鴿子的形像降臨在祂上面，「有從天上來的聲音說：『這是我鍾愛的兒子，我滿心喜悅。』」

#### 274 耶穌受誘(路四 1-13；瑪四 1-11)

**第一端** 吾主耶穌受洗後，退避到曠野，在那裡嚴齋四十晝夜。

**第二端** 祂三次受仇敵誘惑：「誘惑者前來向祂說：『假如祢是天主的兒子，就命令這石頭變成餅吧！如果祢俯身朝拜我，我便把這一切都交給祢。』」

**第三端** 「天使們前來伺候祂。」

#### 275 召喚使徒

**第一端** 聖伯多祿和聖安德肋似乎曾三次被召；第一次使他們對吾主稍加認識，可由若望福音第一章看出來；第二次他們開始跟隨耶穌，但尚無心盡棄所有，可由路加福音第五章看出；第三次方跟隨耶穌，終身不離，可由瑪竇第四章和馬爾谷第一章得知。

**第二端** 耶穌召叫斐理伯(若一)和瑪竇(瑪九)。

**第三端** 至於召喚其他的使徒，福音沒有特別的記載。

還該默想三件事：

- 一、使徒們出身卑賤粗俗。
- 二、耶穌和善地召喚他們，提拔他們至高位。
- 三、他們因所得的殊恩異寵，竟被提拔至新舊兩約的諸聖之上。

#### 276 加納婚筵的首次奇蹟(若二 1-11)

**第一端** 吾主耶穌同門徒們都被邀請去赴婚筵。

**第二端** 聖母把缺酒的事告訴耶穌說：「他們沒有酒了。」隨即又向僕役們說：「祂要你們做什麼，你們就照祂的話做吧！」

**第三端** 祂就把水變成了酒。「祂顯示了自己的光榮，門徒們都信服了祂。」

277 **驅逐聖殿中的商販**(若二 13-22)

**第一端** 祂用繩子做成鞭子，把所有的商販逐出聖殿。

**第二端** 祂將兌換銀錢的富商們的銀錢和桌子推翻了。

**第三端** 祂溫和地向那些販賣鴿子的貧窮小販說：「把這些東西從這裡拿出去吧！你們不要把我父親的住所變成商場！」

278 **山中聖訓**(瑪五 1-48)

**第一端** 祂把親愛的門徒們與群眾分開以後，便開始為他們講真福八端：「神貧的人是有福的，良善的人是有福的，仁慈的人是有福的，哀哭的人是有福的，嗜義如飢渴的人是有福的，心淨的人是有福的，致力和平的人是有福的，遭受迫害的人是有福的。」

**第二端** 祂勸勉他們山用自己的才能：「你們的光當在人面前照耀，好使人看見你們的善行，顯揚你們在天的大父。」

**第三端** 祂表示自己並非反對「法律」，乃是使它成全。祂解釋毋殺人、毋姦淫、毋發誓，及愛仇的誡命說：「我對你們說：愛你們的仇人，施恩給那些恨你們的人！」

279 **平息海上風浪**(瑪八 23-27)

**第一端** 吾主耶穌正在船上安歇時，海上起了大風浪。

**第二端** 門徒們驚慌失措，將祂喚醒。祂責備他們信德淺薄，對他們說：「信心淺薄的人，為什麼害怕呢！」

**第三端** 祂便斥責風與海，頓時風平浪靜。人們都驚奇說：「祂是怎樣的人？連風與海都服從祂！」

280 **步行海上**(瑪十四 22-33)

**第一端** 吾主獨留山上，命門徒們上船過海，祂開始獨自祈禱。

**第二端** 小船被風浪顛簸，吾主在海面上行走，向小船走來，門徒們想是妖怪。

**第三端** 主向他們說：「是我，不要怕！」伯多祿應命在水面上向主走去；心裡一怕，便開始下沉，但吾主救了他，責備他信心淺薄。隨後耶穌上船，風浪立即平息。

281 **耶穌派使者去傳道**(瑪十 1-16)

**第一端** 吾主耶穌召集祂所愛的門徒們，賜給了他們驅魔治病的權柄。

**第二端** 訓誨他們要明智忍耐，說：「看，我派遣你們，就像把綿羊送入狼群一樣；所以你們要明智如同蛇，誠樸如同鴿子。」

**第三端** 又教他們出外講道的方式，說：「你們不要帶金銀；白白得來的，也要白白施捨。」又給他們指出講道的題目：「你們可去宣講說：『天國已經臨近了。』」

282 **罪婦悔改**(路七 36-50)

**第一端** 吾主在一名法利塞人家中坐席時，瑪達肋納進去，帶著一個盛滿香液的玉瓶。

**第二端** 她站在吾主的背後，靠近祂的腳，開始用眼淚洗祂的腳，用頭髮擦乾，再用口親吻，用香液敷抹。

**第三端** 那法利塞人責怪瑪達肋納，吾主便替她辯護說：「因為她愛得多，她許多的罪都得赦免。」於是轉向那罪婦說：「妳的信德救了妳，平安回去吧！」

283 **增餅飽飫五千人**(瑪十四 13-21)

**第一端** 門徒們見天色已晚，請求耶穌遣散跟隨祂的群眾。

**第二端** 吾主耶穌命門徒把餅遞過來，叫大家坐在草地上。祂把那些餅拿起來祝福了，分開，交給門徒們，命他們分給群眾。

**第三端** 「大家吃飽之後，還剩下碎塊十二筐。」

284 **耶穌顯聖容**(瑪十七 1-9)

**第一端** 吾主耶穌帶著祂特別喜愛的三位門徒，伯多祿、雅各伯和若望上了山，在他們面前變了容貌，面容如同太陽，衣服如同雪。

**第二端** 耶穌與梅瑟和厄里亞談話。

**第三端** 伯多祿正在說要搭三座帳棚時，天上來了一個聲音說：「這是我鍾愛之子，你們要聽從祂！」門徒們聽見這聲音，非常害怕，俯伏在地。吾主觸摸他們說：「起來！不要怕。在人子沒有從死人中復活以前，不可將這神見告訴任何人。」

285 **復活拉匝祿**(若十一 1-45)

**第一端** 瑪爾大和瑪利亞把拉匝祿的病況報告給吾主耶穌。祂聽到了這個消息，卻仍舊停留了兩天，為使復活的奇蹟更顯明。

**第二端** 在復活拉匝祿之前，吾主先要瑪爾大和瑪利亞發信德，耶穌說：「我就是復活和生命；凡信我的，雖然死了，也要活起來。」

**第三端** 耶穌在流淚祈禱之後，命令拉匝祿復活，說道：「拉匝祿，出來！」

286 **伯達尼晚餐**(瑪廿六 6-10)

**第一端** 吾主與拉匝祿在癩病人西滿家裡坐席。

**第二端** 瑪利亞把一瓶香液傾注在吾主耶穌的頭上。

**第三端** 猶達斯噶咕說：「為何這樣浪費香液？」可是耶穌再次替瑪達肋納辯護說：「你們為什麼使這婦女難堪？她在我身上做的是件好事！」

287 **聖枝主日**(瑪廿一 1-17)

**第一端** 吾主耶穌派兩位門徒將一匹母驢和驢駒牽來，說：「你們將牠們解開牽來；如果有人干涉，你們便說，主要用牠們，他便會放牠們來。」

**第二端** 使徒們將衣服鋪在驢背上，吾主便騎上去。

**第三端** 民眾出城迎接祂，將自己的外衣和樹枝鋪在路上，齊聲歡呼：「達味之子萬歲！因主名而來的，應受讚美，歡呼之聲，響徹雲霄！」



288 **聖殿中講道**(路十九 47-48)

**第一端** 耶穌每天在聖殿裡施教。

**第二端** 講道完畢，因耶路撒冷沒有人接待祂，便回了伯達尼。

289 **最後晚餐**(瑪廿六 17-30；若十三 1-38)

**第一端** 吾主與十二位使徒吃了巴斯卦羔羊後，向他們預言自己的苦難與聖死，說：「我實在告訴你們，你們當中有一人要負責我。」

**第二端** 祂為門徒們洗腳，連猶達斯也不例外。由伯多祿開始，伯多祿因想吾主的尊貴及自己的卑賤，不肯接受，說：「主，祢竟然為我洗腳嗎？」可是伯多祿不曉得吾主耶穌正是願藉這事，樹立謙遜的榜樣。為此耶穌說：「我給你們立下榜樣，為使你們照樣去做。」

**第三端** 主建立了至聖的感恩祭，作為祂愛情的最大標記，祂說：「你們拿去吃吧！」晚餐後，猶達斯便去出賣耶穌。

290 **由晚餐到山園**(瑪廿六 30-46；谷十四 26-42)

**第一端** 晚餐後，唱了聖詩，吾主便領著滿懷恐懼的門徒們去了橄欖山，留下八位門徒在革責瑪尼山園，說：「你們坐在這裡，等我前去祈禱。」

**第二端** 然後帶著伯多祿、雅各伯和若望往前走了一些，三次向父祈禱說：「父啊，如若可能，請免我喝這苦爵吧！但不要照我的意願，當照祢的聖意！」

**第三端** 祂是那般憂傷，以致說：「我的靈魂憂悶得要死！」祂流出血汗那樣多，竟使路加寫道：「祂的汗如同血珠，滴在地上。」可見祂的衣服已被血汗浸透了！

291 **由山園至亞納斯府**(瑪廿六 30-46；谷十四 26-42)

**第一端** 吾主耶穌聽讓猶達斯親面，並讓差役逮捕祂如同強盜一樣，祂向他們說：「你們帶著刀劍和繩索來逮捕我，好似對付強盜一樣！我天天在聖殿講道，你們卻沒有逮捕我！」於是耶穌問他們找誰；他們一一跌倒在地上。

**第二端** 伯多祿揮劍砍傷了大司祭的一名僕役。良善的耶穌向他說：「把你的劍收回去！」隨即治好了那個僕人的傷。

**第三端** 門徒們拋下祂跑了。祂被帶至亞納斯的府第，伯多祿遠遠地跟著，在這裡第一次否認了祂。一名差役打了耶穌一巴掌說：「祢這樣回答大司祭嗎？」

292 **由亞納斯府至蓋法官邸** (瑪廿六 30-46；谷十四 26-42)

**第一端** 仇敵將網綁著的耶穌，由亞納府拖至蓋法官邸；伯多祿在這裡又否認了主兩次。主回頭注視了他一眼，「他便走到外邊，悲傷哭泣。」

**第二端** 耶穌這樣整夜被網綁著。

**第三端** 除此以外，那些看守祂的人，還嘲笑祂，毆打祂，蒙上祂的眼，打祂的嘴巴，問祂說：「先知，告訴我是誰打了祢。」又說了其他許多褻瀆的話。

293 **由蓋法官邸至比拉多衙門** (瑪廿六 30-46；谷十四 26-42)

**第一端** 猶太群眾把耶穌解送到比拉多前，控告祂說：「我們查出這個人煽惑民眾，阻止人給凱撒納稅。」

**第二端** 比拉多一再審問耶穌之後，便說：「我在這個人身上找不出什麼罪名來。」

**第三端** 大強盜巴拉巴被抬舉在耶穌之上，「眾人齊聲喊道，不要釋放這個人，要釋放巴拉巴！」

294 **由比拉多衙門至黑落德王行宮** (路廿三 6-11)

**第一端** 比拉多把加里肋亞人耶穌解送至加里肋亞王黑落德那裡。

**第二端** 黑落德好奇心盛，多方盤問祂，經師和司祭也控告不止，耶穌卻一句話也不說。

**第三端** 黑落德和侍衛們輕視祂，給祂穿上了一件白袍。

295 **由黑落德王行宮再解回比拉多衙門** ( 瑪廿七；路廿三；谷十五；若十九 )

**第一端** 黑落德命人將耶穌解回比拉多處。他們兩人原是仇敵，從此成了朋友。「」

**第二端** 比拉多命人鞭打耶穌；兵丁們用荊棘邊了一頂茨冠，戴在耶穌頭上，又為祂披上一件紫紅袍，向祂請安說：「猶太王萬歲！」又掌擊祂的面頰。

**第三端** 巴拉巴把祂領到外邊，「耶穌走出時，頭戴茨冠，身穿紫紅袍。」巴拉巴向群眾說：「請看這個人！」大司祭一見便叫喊道：「釘死祂！釘死祂！」

296 **由比拉多衙門至被釘十字架** ( 若十九 13-22 )

**第一端** 比拉多再開庭審問耶穌，猶太人否認祂為他們的王，說：「除凱撒以外，我們沒有別的君王。」於是比拉多便把耶穌交給他們，讓他們去釘死祂。

**第二端** 耶穌把十字架背在肩上，中途因筋疲力竭，刑役乃強迫基勒乃人西滿背十字架，跟在耶穌後面。

**第三端** 他們把耶穌釘在兩個強盜中間，在十字架上端懸一牌子，寫道：「納匝肋人耶穌，猶太人之王。」

297 **十字架上的奧蹟** ( 若十九 23-37 )

**第一端** 吾主耶穌在十字架上說了七句話：為釘死祂的人們祈禱；寬恕右盜；將若望託給自己的母親，又將母親託付給若望；高聲喊說「我渴」，而人們把酸醋、苦膽給祂喝；哀訴祂被聖父捨棄；又說「完成了」；最後說：「父，我把我的靈魂交付在祢手中。」

**第二端** 太陽失光，巖石斷裂，墳墓自開，聖殿的帳幔從上到下裂成兩半。

**第三端** 惡徒們嘲笑祂說：「哇！祢這拆毀聖殿的人，從十字架上下來吧！」祂的衣服被瓜分了；祂的肋膀被長矛刺透，流出了血和水。

298 **由十字架上到墳墓** ( 若十九 38-42 )

**第一端** 若瑟和尼苛德摩當著痛苦的聖母面前，把吾主從十字架上卸下來。

**第二端** 他們將聖屍用香料塗抹，抬至墳墓安葬。

**第三端** 兵丁被派，看守墳墓。

## 299 吾主復活與第一次顯現

**第一端** 首先顯現給祂的母親聖瑪利亞。聖經雖然沒有明提這事，但既然記載祂曾經顯現給那麼多的人，也算暗示顯現給聖母了；因為聖經假定我們是有理智的，就如有一處寫道：「連你們也不明白嗎？」( 瑪十五 16 )

## 300 第二次顯現 ( 谷十六 1-11 )

**第一端** 瑪利亞瑪達肋納、雅各伯的母親瑪利亞、撒羅默，大清早到墳墓去，彼此談論說：「誰為我們從墓口挪開那塊石頭呢？」

**第二端** 她們看見那塊石頭已經被挪開了，又見一位天使向她們說：「妳們來找納匝肋的耶穌嗎？祂已經復活了，不在這裡了。」

**第三端** 其他的婦女們離開以後，瑪利亞還捨不得離去，耶穌便顯現給她。

## 301 第三次顯現 ( 瑪廿八 8-10 )

**第一端** 這些婦女從墳墓出來，又害怕又喜歡，想把主的復活報告使徒們。

**第二端** 吾主耶穌在路上顯現給她們說：「願妳們平安！」她們上前來，俯伏在祂足下，朝拜祂。

**第三端** 耶穌對她們說：「妳們不要怕，去報告我的弟兄們，叫他們到加里肋亞去，他們要在那裡看見我。」

## 302 第四次顯現 ( 路廿四 9-12 ; 33-34 )

**第一端** 聖伯多祿聽婦女們說吾主復活，急忙跑到墳墓去。

**第二端** 他走進墳墓，只看見包紮吾主屍體的殮布，沒有看見別的。

**第三端** 聖伯多祿正在思想這些事情時，耶穌顯現給他。因此使徒們都說：「主真復活了，也顯現給西滿了。」

303 **第五次顯現** ( 路廿四 13-35 )

**第一端** 去厄瑪烏的兩位門徒，正在談論吾主耶穌的時候，耶穌顯現，與他們同行。

**第二端** 祂責備他們缺乏信德，用聖經給他們證明基督必須死而復活：「愚蠢的人哪！你們的心，為信先知們所說的一切，為何這樣遲鈍呢？基督不是必須先受苦，然後進入祂的光榮嗎？」

**第三端** 他們挽留祂，耶穌便同他們一起住下；直到祂為他們分餅的時候，方才隱去。兩人返回耶路撒冷，報告使徒們，怎樣在分餅時認出了耶穌。

304 **第六次顯現** ( 若廿 19-23 )

**第一端** 因為害怕猶太人，門徒們聚在一起，唯獨多默不在。

**第二端** 雖然門窗緊閉，耶穌卻站在他們中間說：「祝你們平安！」

**第三端** 祂將聖神賦給他們，說：「你們領受聖神吧！你們赦誰的罪，誰的罪就得赦。」

305 **第七次顯現** ( 若廿 24-29 )

**第一端** 多默因吾主上次顯現時不在場，故不信耶穌復活，並且說：「除非親眼看見，否則我絕不相信。」

**第二端** 八天以後，門窗緊閉，耶穌又顯現給他們，並向多默說：「把你的手指放在這裡，看個究竟，不要做不信的人，卻要做個有信德的人！」

**第三端** 多默這才相信，說：「我主，我天主！」耶穌向他說：「那些不見而信的，才是有福的。」

306 **第八次顯現** ( 若廿一 1-17 )

**第一端** 七位門徒捕魚，勞苦了整整一夜，一無所得。耶穌立在岸上，命他們撒網，他們遵命，「果然捕得了許多魚，竟至拉不上網來。」

**第二端** 若望因這奇蹟，認出了主，便對伯多祿說：「那是主啊！」伯多祿跳到海裡，來到耶穌跟前。

**第三端** 耶穌把祂所預備的燻魚和蜜，分給他們吃。以後三次考問伯多祿的愛情，然後將自己的羊託給他牧放，說：「你牧放我的羊吧！」

307 **第九次顯現** ( 瑪廿八 16-20 )

**第一端** 門徒們遵照主的命令到大博爾山去。

**第二端** 吾主耶穌顯現給他們說：「上天下地的一切權柄都交给了我。」

**第三端** 於是派遣他們到世界各地去傳教，說：「你們去教導萬民，並因父及子及聖神之名，給他們付洗。」

308 **第十次顯現** ( 格前十 6 )

「以後五百多位弟兄見過祂」。

309 **第十一次顯現** ( 格前十五 7 )

「以後顯現給雅各伯」。

310 **第十二次顯現**

根據聖人們的傳記之記載，祂曾顯現給阿黎瑪特雅人若瑟。

311 **第十三次顯現** ( 格前十五 8 )

祂在升天後顯現給聖保祿。「最後顯現給我這個好似早產的嬰兒。」

祂的聖靈魂也顯現給靈薄獄的聖祖們：祂由那裡將他們救出後，祂的靈魂與祂的肉身重新結合。祂也多次顯現給門徒們，與他們交談。

312 **耶穌升天** ( 宗一 1-12 )

**第一端** 祂復活後，在四十天的期間，顯現給宗徒們，給他們許多證據，行了許多奇蹟，並講論天國的事；此後命他們在耶祿撒冷等候祂所預許的聖神。

**第二端** 吾主領他們到橄欖山，在他們面前冉冉上升；一朵浮雲將祂遮蔽，便看不見祂了。

**第三端** 當他們還在仰天注視時，兩位天使降下對他們說：「加里肋亞人哪，為什麼還在這裡仰望天空呢？這位耶穌從你們中間被接到天上去了。你們見祂怎樣升天，也要怎樣降來。」

## 幾項規則

### 313 辨別神類的規則

#### 甲組

以下的規則，是為了使人察覺並認出，靈魂上的各種動態，好的予以接受，壞的加以拒絕。這為第一週特別適用。

- 314 **第一條規則** 對不斷犯重罪的人，仇敵通常習慣將虛偽的快樂放在他的眼前，使他幻想感官的享受和愉快，以便沉溺在惡習和罪過中。對這等人，善神慣用相反的方式，刺激他們用理智判斷，使自己的良心絞痛不安。
- 315 **第二條規則** 對於那些洗刷自己罪過，努力事奉天主，堅決前進的人，神的推動與第一條恰恰相反。因為惡神在這裡所用的是相反的騙術：牠使這樣的人良心不安，憂愁煩悶，加給他們種種阻礙，使他們不能前進。善神呢，則是增加他們的勇氣、力量、安慰、眼淚、光照和寧靜，減輕他們的負擔，除去他們的阻礙，使他們向前邁進。
- 316 **第三條規則** 論神慰。神慰就是人內心的推動，使人在我們的造物主天主的聖愛中，開始燃燒、熾熱，因而使他們對任何受造物感覺無味，只能在造物主中愛它們。同樣，或因痛悔己罪，或因默想吾主的苦難，或因其他與事奉天主有直接關係的事，而感動得流淚，因而更加愛主，這也是神慰。最後，一切信、望、愛三德的增進，一切內心的歡樂情緒，凡是能引人嚮往天上之事，專務救靈魂，使人安息於造物真主的，都是神慰。
- 317 **第四條規則** 論神枯。凡與第三條規則相反的都是神枯，例如：靈魂的灰暗、內心的騷擾、傾向卑鄙的事物，及由各種誘惑所引起的擾亂不安。這一切使人喪失信心，缺乏希望及愛情；人總覺得懶洋洋的，冷淡、憂悶，好像離棄了造物主天主一般。神慰與神枯既然正好相反，它們所產生的思想自然也完全不同。
- 318 **第五條規則** 在神枯時千萬不要改變主意，卻要堅強地持守這次神枯之前，或上次神慰時，所定的志向和決心。因為在神慰時領導、指導我們的是善神，而在神枯中則是惡神；隨著惡神的主意，絕找不到正確的道路。
- 319 **第六條規則** 在神枯時固然不可改變既定的志向，但為攻擊神枯，努力加強改善自己，卻大有益處。例如加增祈禱、默想，多多反省自己，並用適當的方法多作些苦工。

- 320 **第七條規則** 在神枯時當想：這是天主考驗我，讓我用本性的力量抵抗仇敵的各種誘惑。因為我雖然不能明顯地感覺出來，其實常有天主的助佑，使我能抵抗誘惑。原來天主收回去的，只是熾熱的熱火、高度的愛情，和強有力的聖寵；但為得救所需要的足夠聖寵，是常留給人的。
- 321 **第八條規則** 在神枯中應多致力忍耐，因為忍耐正與所遭受的擾亂相反。又該想，倘若肯用第六條規則所說的攻打神枯的方法，不久便會得到神慰。
- 322 **第九條規則** 我們感到神枯的原因有三：  
一、是因我們在行神操時冷淡、疏懶，神慰便離棄了我們。  
二、是天主願意考驗我們，看祂不賞豐富恩寵及神慰時，我們究竟有何價值，在事奉、讚美天主上能進步多少。  
三、是使我們認清並深深覺悟：獲得及保存虔誠、熱愛、熱淚，和其他神慰，並不是我們的能力，而是天主的恩賜和聖寵。這樣我們方不致自滿自幸，以盜取天主的恩寵而自豪。
- 323 **第十條規則** 在神慰中，要預想日後神枯時當怎麼辦，要為那時儲備力氣。
- 324 **第十一條規則** 享受神慰的人，要儘量謙卑自下，想在神枯時沒有了這些聖寵、神恩時，將是多麼軟弱無能。反之，在神枯中的人要想，自己仗賴足夠的聖寵，在造物主前取得力量，為抵抗一切仇敵，足以應付。
- 325 **第十二條規則** 仇敵如同婦人一樣，力量軟弱，心志卻凶狠。幾時她和男子爭鬥，男子若顯堅強勇敢，她便逃避；相反，男子若是懦弱，表示退避，她便潑辣、狂怒、凶狠而蠻橫、糾纏不清。同樣，從事靈修的人，若對仇敵毫無畏懼，開始便斷然抵抗，牠便知難而退；反之，倘若操練的人，在誘惑中表示懼怕，喪失勇氣，那麼，世上便沒有更殘酷的野獸，像人類仇敵魔鬼那樣，滿懷惡意害人的了。
- 326 **第十三條規則** 魔鬼又像一個虛偽的情人，儘量隱藏自己，不被揭穿。因為這個假裝多情的人，想勾引良家女子或有夫之婦，常願他的花言巧語不被人發覺。如果女兒向父親，或妻子向丈夫揭穿了他的虛偽言詞或邪惡的企圖，他必極為不悅；因為他知道，這樣一來，他的邪惡計畫便不能實現了。同樣，當人類的仇敵，以詭詐的誘惑注入人心時，牠也願人接受而保守秘密。倘若人把這誘惑揭露給一位賢明的聽告司鐸，或認識魔鬼狡計的神修人，魔鬼必狼狽不堪；因位牠知道詭計一被揭穿，牠的陰謀便無法實現了。



327 **第十四條規則** 魔鬼也好像一個作戰的司令，企圖攻佔城池或搶掠東西。他在紮營之後，必先偵察堡壘的形勢和對方的兵力，然後找出弱點攻擊。同樣，人類的仇敵，也必先偵察我們的四周，看看我們的三超德、四樞德和倫理道德，然後選擇弱點及為我們的得救最重要的部分，發動攻勢，希望把我們擊敗。

328 **乙組**

這些規則與甲組有同樣的效果，使人更能分辨神類；它們適用於第二週。

329 **第一條規則** 天主和天使的本性，是給人帶來愉快和喜樂，排除仇敵魔鬼給人引起的憂慮和擾亂。魔鬼則是以似是而非的理論、詭詐和不斷的欺騙，專門攻打這愉快和喜樂。

330 **第二條規則** 只有吾主天主，能夠不用任何「前因」，而把安慰賞賜給人靈。因為祂既然是造物主，自然能隨意出入人靈，推動他、吸引他全心愛慕至尊的天主。所謂「前因」，就是藉理智和意志，先察覺或認出一種對象，從而發生神慰。

331 **第三條規則** 若有前因，神慰同樣能從善神或惡神而來，不過目的不同。善神想使人得益處，在德行上前進；惡神恰好相反，想引人上當，實現牠的陰謀。

332 **第四條規則** 惡神慣常冒充善神，順著熱心靈魂的傾向進入人心，把靈魂變化得像牠那樣醜陋。這就是說，牠起先順著靈魂的心境，引進聖善的思想，然後逐漸設法達到牠的目的，使人陷入牠的惡謀、詭計中。

333 **第五條規則** 我們該十分留意我們的整個思想進程。如果開始、中間和結束都是好的，都趨向完美的善，這便是由善神而來。如果這一系列的思想進程，最終把我們領到一些惡事，或一些使人分心的事上，或某些不如先前定志要做的那麼好的事情上；更有甚者，如果它使人靈軟弱、煩悶、擾亂不安，喪失了原來的平安及寧靜，顯然表示，這思想進程是由惡神而來，因為牠是我們靈修前進和得救的死仇。

334 **第六條規則** 當人類的仇敵露出蛇尾，牠所引起的壞結局被識破時，上牠當的人，最好將牠帶來的好思想立刻審查一遍，看看它們的開始和進程，仇敵怎樣由甘飴的神樂中引人慢慢走入牠的陰謀。於是，從這認識中取得了經驗，防備日後不再陷入牠的圈套。

335 **第七條規則** 對修德前進的人，善神的接觸是溫和的、輕鬆的、爽快的，就像水滴在海綿上一樣。他與惡神的接觸是激烈的，帶有聲響和震盪的，就如水滴在石板上一樣。

至於那些日益墮落的人，與善惡兩神接觸的情形恰恰相反。之所以這樣的原因，是人靈的狀態與善惡兩神是敵對或是友善的緣故：如果是敵對的，神類的來臨便引起衝突，容易被人察覺；如果是友善的，神類的來臨便靜悄無聲，就像大門敞開，進入自己的住宅一樣。

336 **第八條規則** 神慰既然沒有前因而來，必然不會有魔鬼的欺騙，因為按以上所說的，只有天主能不用前因而給人神慰。可是從事靈修的人，每當領受這種神慰時，當提高警覺，並用心考察；要分辨這神慰本身停留的時間，及神慰去後靈魂尚覺溫暖，仍感覺到已去的神慰所留下的餘味的那一段時間。因為在這後一段時間內，人通常按照自己慣常所用的推論方式，和從自己的觀念及判斷所獲致的結論去行動，或是受善神、惡神的趨使而行動。因此，人的種種定志和計畫自然不是直接由天主而來，所以在完全信服及實行以前，必須將它們仔細考察一番。

## 337 施捨財物的規則

338 **第一條規則** 如果是想施捨給親戚、朋友或所喜愛的人，便該考慮四件事，其中一部分，已在討論選擇問題時說過。

第一：那推動我向他們施捨的愛情，應該是由愛天主的愛而來；致使我感覺出，我對這些人的或多或少的愛，是為了天主的緣故；並且天主應當輝耀在這使我更愛這些人的理由中。

339 **第二條規則** 第二，設想一個我從未見過，也不認識的人，我切願他在他職務和地位上修德成聖。我希望他對施捨財物取用什麼方式，才能更光榮吾主天主，更能成全自己，我自己也要完全那樣做。為更能光榮天主，修成成聖，我所希望別人遵守的，我也願照樣去做。

340 **第三條規則** 第三，設想在臨終時，我願意對以往管理財產的職務，採用什麼方法、什麼尺度，現在便照樣去做。

341 **第四條規則** 第四，設想我在天主台前受審時，希望怎樣滿全我處理財務的職務，現在就按照這規則去做。

342 **第五條規則** 誰若覺得自己偏愛某些人，願施捨給他們，便該暫時停止行動，仔細思考上面所說的四條規則，用以考驗自己的心情。在沒有照以上的四條規則將不正的情緒拋棄淨盡以前，不可執行施捨。

343 **第六條規則** 誰若受吾主天主的召叫擔任這項職務，便可取用教會的財產，施捨給他人；可是應取用多少來調濟別人，多少為自己享用，可能有取用過度或犯罪的疑慮。因此可按照上面的規則，調整自己的生活。

344 **第七條規則** 按以上所說的理由，對有關自己和住宅的安排，最穩妥的辦法是儘量節儉，好能更接近我們的大司祭、我們的模範和標準 - - 耶穌基督我等主。

按照聖奧斯定曾參加過的迦太基第三屆大公會議的決議案，主教們的傢具陳設，越簡樸越好。

對一切生活方式，都該有這樣的想法，即按照各人的地位和身分，斟酌實行。就如在婚姻生活中，我們有聖若亞敬和聖婦亞納作榜樣；他們把自己的財產分成了三份：一份施捨給窮人，一份歸聖殿的敬禮及服務之用，另一份則用來維持自己家庭的費用。

## 345 為辨別心窄當注意之點

以下的注意點，可幫助人察覺並認清什麼是「心窄」，什麼是仇敵的誘惑。

346 **第一條規則** 普通所謂心窄，來自我們個人的自由判斷，就是將無罪的事，判斷為有罪。比如某人偶然腳踏了兩根柴草所形成的十字，便斷定自己犯了罪。這是錯誤的判斷，不是真正的心窄。

347 **第二條規則** 在我踏了那十字形之後，或是想了、說了、做了其他的事之後，忽然由外來了一種思想，認為我犯了罪，但從另一方面，我又以為我並沒有犯罪。無論如何，我總覺不安；認為應當懷疑，又認為不當疑慮。這才是真正的心窄，也是仇魔的誘惑。

348 **第三條規則** 注意一所說的心窄最當痛斥，因為那完全是一種錯誤。注意二所說的心窄，如果時間不長，倒能使人得益不淺；因為這樣的心窄最能潔淨人的靈魂，使他盡力避免一切稍帶罪影的事。正如聖額我略所說：在沒有過失的地方認出過失來，這是心地善良的憑據。

349 **第四條規則** 仇魔留心觀察人良心的粗細：對良心細微的人，牠設法使他細到極端，好能擾亂他，使他崩潰。比如牠見某人不同意犯大罪或小罪，連罪過的影子也不敢故意犯；這時牠便設法使他在無罪的事上認為有罪，比如一句無關緊要的話，或一個極細微的思想。對良心粗疏的人，仇魔使他連大罪也不在意；如果他以前對小罪有些顧慮，便使他減少顧慮，甚至全不在意。

350 **第五條規則** 願在神修上前進的人，必須取用與仇敵相反的方法；就是，如果仇敵想使人粗心，便該盡心細心；反之，如果仇敵使人過分細心，便該選擇中庸之道，堅定不搖，使自己平安。

351 **第六條規則** 當一位熱心的人，願在聖教會的範圍內，在與前輩的思想不相違背的情況下，為天主的光榮而說話、行事；但同時又從外面來一種思想或誘惑，以避免虛榮或其他罪過為理由，叫他不要說也不要作。這時他該舉心向主；如果他認為那事確能事奉天主，或至少毫無妨礙，便應不顧那思想或誘惑而去。像聖伯爾納鐸一樣對仇魔說：「我既沒有為你開始，也絕不為你結束。」

## 352 與聖教會思想一致

為能在戰爭的教會內，懷著所當有的正確思想，應遵守下列的規則。

- 353 **第一條規則** 我們應當放棄自己的判斷，常準備著在一切事上爽快地服從吾主耶穌的真正淨配 - - 我們的慈母聖統教會。
- 354 **第二條規則** 稱讚向司鐸告罪和領聖體聖事；只要符合應有的條件，每年、每月一次，每週一次更好。
- 355 **第三條規則** 稱讚人勤望彌撒，稱讚人在聖堂或其他地方唱聖詠、聖歌，及作長時間的祈禱。同樣，對於一切為天主的敬禮、一切祈禱、一切日課經所規定的時間，也應表示贊成。
- 356 **第四條規則** 多多稱讚修會、守貞及禁慾的生活，亦稱讚婚姻，然而在以上各種生活之下。
- 357 **第五條規則** 稱讚修會的三聖願：服從、貧窮和貞潔，以及其他習修全德的額外功夫；又該注意，既然發願是為更接近福音全德，那麼對遠離福音全德的事，如經商、結婚等，便不該發願。
- 358 **第六條規則** 尊重聖人們的遺骸、遺物，加以敬禮，並向聖人們祈禱；稱讚去教堂及聖地巡禮、種種大赦和恩宥、十字軍的恩赦，及在聖堂內點燃蠟燭等善功。
- 359 **第七條規則** 稱讚聖教會規定的大小齋期，如四旬齋、四季齋、節日前夕，以及星期五、六等齋期；同樣，對於內苦工和外苦工，都應加以稱讚。
- 360 **第八條規則** 稱讚聖堂建築及裝飾；至於聖像，也應按照它們所代表的人物予以尊重。
- 361 **第九條規則** 最後，應尊重聖教會的一切命令，心中常準備著找尋理由為它們辯護，絕不加以攻擊。
- 362 **第十條規則** 對於長上的規定和訓誡，以及他們的為人，應準備著贊成和稱揚。即使在某些事上有時不值得稱道，但在公開演講或與一般人談話時加以反對，不但無益，且將引起怨言和反感，甚至能激起民眾反對他們的神長或官長。所以，在背後向民眾說長上的短處，是有害的；但若將他們的不良品行，告知能予以補救的人，倒是有益。

- 363 **第十一條規則** 稱讚實證及士林學理。因為實證聖師如聖熱羅尼莫、聖奧斯定及聖額我略等，最能動人心弦，使人的一切事上愛慕、事奉天主。而士林學者如聖多瑪斯、聖文都拉及「格言大師」(伯多祿隆巴)等，他們的專長是將那些為得救所不可少的事，予以界定，或對我們的時代解釋清楚，並為我們攻擊、揭穿一切邪說謬論。因為士林學者生於近代，不但能利用聖經及實證教父們的著作，還能求助於大公會議、法典，以及慈母教會的各種法令，何況他們本人又有天主的光照和啟迪。
- 364 **第十二條規則** 我們應避免將尚活在世上的人與已去世的聖人作比較。比如說，這入比聖奧斯定更高明；這入是聖方濟第二，甚至比他偉大；某入在良善和聖德上可與聖保祿媲美等。因為這樣的說法，往往錯謬百出。
- 365 **第十三條規則** 為能在一件事上隨從真理，我們常該符合聖教會的判斷：如果聖統教會斷定某物是黑的，我雖看它是白的，也應確信它是黑的；因為我們相信，在我等主基督和祂的淨配教會之間，常是同一聖神治理我們，引導我們獲得救恩。原來，頒布十誡及管理、指導慈母教會的，是同一的聖神，同一的吾主。
- 366 **第十四條規則** 除非有天主的預簡，又除非有信德和聖寵，誰也不能得救，這是千真萬確的。但在談話和講論這些事理時，應該極其小心。
- 367 **第十五條規則** 我們不該多談論預簡的問題，倘若偶然提及，務必要使思想簡單的民眾不致陷於誤解。譬如有時人們會說：「我的得救與否，既然早已預定，那麼無論我行善或是作惡，也改變不了既定的事實。」因此他們便冷淡不努力，忽視那能使他們的靈魂得到神益及在神修上前進的工作。
- 368 **第十六條規則** 同樣也當注意，切勿過份強調信德，而不分析清楚、解釋明白，以致給人們造成一個機會，使他們在行為上冷淡、懶惰 - - 無論他們的信德是在與愛德結合之先，或結合之後。
- 369 **第十七條規則** 再者，對於聖寵，也不該討論得太多，過分地重視，以致產生否定自由存在的惡果。總而言之，在可能的範圍內，賴天主的助祐，為更能讚美、光榮天主，我們固然能給人講論信德和聖寵；但講解要謹慎，尤其在我們這危機四伏的時代，不要使人的善工和自由意志喪失了價值。
- 370 **第十八條規則** 純粹為了愛情而多多事奉天主，雖然可貴至極，可是我們也應該多稱讚對至尊天主的敬畏之情。因為不但那兒女般的敬畏，是虔誠而且極聖善的事；即使是奴隸般的敬畏，在人還沒有獲得更好及更有益的心境時，也能幫助人避免大罪。人一但擺脫罪惡，便容易獲得兒女般的敬畏，這樣的敬畏才能使我等主天主悅納，因為它與愛天主的聖愛是不能分離的。