

《神操》正文

基督靈魂誦*

基督的靈魂，聖化我。
基督的身體，拯救我。
基督的寶血，陶醉我。
基督肋旁的水，洗滌我。
基督的苦難，堅強我。
良善的耶穌，聆聽我。
將我隱藏在祢的聖傷中，不要讓我離開祢。
在我遇到惡毒的敵人時，保護我。
在我死亡的時刻，召喚我，引領我到祢的跟前。
讓我能隨同祢的諸聖，讚美祢，
直至世世無窮，阿們。

* 這篇禱文並不在聖依納爵《神操》一書的正文內。如今這篇禱文不再如 16 世紀時那麼流行，大部分現代版的《神操》，將此禱文放在此處。請參閱本書 197 頁，註 46。

前導說明*

〈前導說明〉（註 1）是幫助人了解下面的神操，對領神操的人及作神操的人都有助益。

說明 1：神操這個名詞是指任何良心省察、默想、默觀、口禱或心禱，以及以後要提及的其他靈修活動。就像散步、徒步旅行、跑步是身體的操練；同樣，靈修上準備並調整我們的心靈，擺脫所有的偏情（註 2），當偏情擺脫後，在生活的安頓中，尋求並找到天主的旨意，以拯救自己靈魂的任何方法，都叫「神操」。

- 2 **說明 2：**凡是給人講解作默想、默觀的方法和步驟的人，應正確無誤地講述默觀和默想所包含的歷史（註 3），在每一點上只簡明扼要的闡述。因為從事默觀的人，以這史實為真實可靠的基礎，便可自己深思推理。這樣經由自己的推理，或是理智受到天主恩寵的光照，會對這史實帶來更好的理解，或是更個人化的概念。這會比領神操的人冗長的解釋和詳述歷史的意義，帶來更多的靈修滋味和果實。因

* 或譯為「凡例」。

爲不是知道的多，而是深刻地了解真實和內在的玩味，更能使人滿意。

- 3 **說明 3：**在從事下列一切神操時，我們用理智推理，用意志引出情感。關於由意志引出情感，我們應注意：我們用言語或思想與我們的主天主或聖人交談，比用理智推理時，要求我們更大的尊敬。

- 4 **說明 4：**下列的操練分爲四週進行，相當於區分爲四個部分。第一週專爲省思與默觀罪過；第二週爲默觀我們的主基督的生活，直到聖枝主日爲止；第三週默觀耶穌的苦難；第四週默觀耶穌的復活升天，附加三種祈禱的方法。然而，這並不是說每週必須用七至八天的時間。因爲在第一週，有些人獲得他們所尋求的，也就是說：爲他們自己罪過的痛悔、悲傷和流淚，是比較緩慢。同樣的，有的人比別人更勤奮工作，受不同的神類推動和考驗（註 4）。爲此，對於這一週，有些人需要縮短，有人需要延長。對於以後各週也是一樣，但要按照避靜者尋求與他們存於心中相符合的事物。不過神操應在三十天左右結束。

- 5 **說明 5：**作神操的人如果一開始，就以慷慨大方的精神面對自己的造物主，把自己的渴望和自由奉獻給祂，那麼至尊的天主（註 5）能夠按照祂神聖的旨意隨意處理他和他所有的一切，這樣一定爲他很有益處。
- 6 **說明 6：**當領神操的人注意到操練者（註 7）沒有經驗到任何靈性的推動（註 6），例如神慰或神枯，或不覺得不同神類的推動，輔導員就應仔細詢問避靜者的情況：對於神操，是否按照指定的時間操練？如何作？是否盡心遵守「附則」？輔導員對每一項都應加以詢問。神慰和神枯會在（316-324 號）討論，附則見（73-90 號）。
- 7 **說明 7：**領神操的人，如發現作神操的人經驗到神枯和誘惑，千萬不要嚴厲或苛刻，而要和善和溫良地對待作神操的人。輔導員應鼓勵和促使作神操的人有勇氣往前走，同時爲他揭穿人類仇敵的詭計，幫助他準備及調整自己，以便接受那將要來到的神慰。
- 8 **說明 8：**關於神枯、仇敵的詭計及神慰，領神操的人可以按照自己對作神操的人所觀察到的需要，給

他講解第一週與第二週辨別不同神類的規則（313-327號及 328-336 號）。

- 9 **說明 9：**必須注意這點。當沒有靈修經驗的人在經歷第一週的操練時，他也許會受到粗俗、明顯的誘惑，藉以顯示出進一步事奉天主的種種障礙，例如艱辛勞苦，或因世俗虛榮而引起的羞辱、懼怕。在這種情況下，領神操的人不要給作神操的人講解第二週辨別神類的規則。因為第一週的規則對他有益，第二週的規則反而對他有害。第二週的規則精細高深，超過他所能理解的。
- 10 **說明 10：**當領神操的人察覺到作神操的人，遭受外表似乎是善的事物的攻擊和誘惑時，這是為他講述第二週辨別神類規則的時候了。因為人類的仇敵通常用外表看去是善的事物，來引誘那些在明路（註 8）上操練的人——這正與第二週的操練相符合；而不是用來引誘那些在煉路上的人——那正是第一週的操練。
- 11 **說明 11：**對作神操的人來說，在第一週操練時不知第二週要做什麼，是有益的；但要專心勤勉地在第一週的操練中獲得他所尋求的事物，好像不期待在

第二週尋求什麼一樣。

- 12 **說明 12：**領神操的人要堅持要求作神操的人，在每天的五次操練或默觀中，每次都要滿一小時；作神操的人要確認，每一次操練都要用足一小時，而且增長比縮短時間更好。因為仇敵經常設法讓作神操的人，縮短默觀、默想、或祈禱的時間。

- 13 **說明 13：**同樣應該注意，在神慰時，滿全一小時的默觀是輕而易舉，幾乎不會成為負擔的；但在神枯時，就很難滿全了。因此，為了抵抗神枯和克服誘惑，作神操的人應該總是堅持比一小時還長一些的時間，這樣不但能養成抗拒仇敵的習慣，甚至還能擊敗牠。

- 14 **說明 14：**領神操的人，若看見作神操的人在神慰中而且熱情洋溢的前進，就應該提醒那人，不要未經深思就輕率地作出許諾或誓願；領神操的人看出作神操的人的性情越不穩定，就越應該認真地事先予以告誡。雖然勸人選擇修會生活，矢發貞潔、貧窮、服從三願是完全正當的，而且發願後所行的善功，比未發願者所行的善功更值得稱頌；但領神操的人應該多注意作神操者個人的能力及適應性，以

及在實踐許諾的過程中，可能遇到的幫助或阻礙。

- 15 **說明 15：**領神操的人不應該推動作神操的人傾向選擇貧窮或任何其他的許諾，認為會比相反的事更好；或是傾向選擇某種地位或生活方式，認為比另一種更好。在神操之外，勸勉那些可能適合的人選擇節慾、貞潔、修會生活和福音全德的各種方式，是合法而有功勞的。但當人在作神操、尋找天主的旨意時，更好且更恰當的方式是：讓造物主天主自己向那虔敬的靈魂自我通傳，使他愛慕和讚頌祂，將他安置在日後更能好好地事奉祂的道路上。所以領神操的人不能偏向任何一方，而要像天秤上的指針一樣，完全中立、不偏不倚，讓造物主和受造物，受造物和他的造物主天主直接處理。
- 16 **說明 16：**爲了這個目的，就是讓造物主天主更穩妥地在受造物身上工作，如果作神操的人感到自己對某事物有不正當的愛好或偏向，那麼爲了那人的好處，應盡所有的努力使他與那不正當的依戀反其道而行。例如：如果有人傾心追逐和保守某項職位或聖職俸祿（註 9），既不是爲尊敬光榮我們的主天主，也不是爲人靈的神益，而是爲自己現世的方便與利益，他便應該渴慕相反的事物。他應加強祈禱

及其他的靈修操練，向我們的主天主要求相反的事物；就是不再渴望這個職位、俸祿或其他事物，除非至尊天主適當地整頓那些渴望，致使改變他以前對某物的貪戀和把持不捨的動機，現在只為事奉光榮至尊的天主。

17 **說明 17：**領神操的人不刻意地詢問探知作神操的人的思想與罪過，不過若能忠實地被告知，不同神類在避靜者心中所激起的各種攪動和思想，卻很有益處。這樣，領神操的人可以依照作神操者的進展和靈魂激盪的情況，給他講授適合他需要的操練。

18 **說明 18：**神操應按照作神操者的情況講授，就是依據他的年齡、教育程度和能力（註 10）；對於那些沒有接受教育或素質薄弱的人，不要給他們講授無法承擔又不能得益的事。

同樣地，應按照操練者的意願與接受能力，為他們提供更有幫助和進展的材料。

因此，對那些願意受教和獲致某種程度心靈平安的人，可以講授專題省察（24-31 號），然後總省察（32-43 號），進而早上用半小時，授以誠命（238-243 號）、罪宗（244-245 號）（註 11）及其他材料（238, 246-260 號）的祈禱方法。這樣的人，可以勉勵他每

週告解一次；可能的話，每兩週領聖體一次，或者如果他有更好的準備，一週領聖體一次。對單純質樸的人或文盲，應該給他們逐條講解誡命、七罪宗、教會的訓令、五官的運用及慈善工作，是更適合的方式。

同樣的，如果領神操的人看到作神操的人資格太淺、天資薄弱，因而不能期待有豐盛的收穫，那麼比較好給他講解一些簡易的操練，直到他辦完告解；然後教給他省察良心的幾種方法，和比往日更勤勉地辦告解的計畫，為能使他可以保存已獲得的益處。但是，不必講授選擇，或任何超過第一週神操的材料。這尤其是當有其他更能獲得更大效果的人，而又沒有足夠時間兼顧一切。

- 19 **說明 19：**公務在身或工作繁忙，而又接受教育或聰明的人，可以每天用一個半小時來作神操（註 12）。對這樣的人，領神操者可以給他講解人受造的目的，又用半小時解釋專題省察，然後教他總省察，以及如何辦告解、領聖體。操練者可用三天的時間，每天早上一小時默想第一種、第二種、第三種罪（45-53 號）；再用三天，在同樣的時間默想自己以往所犯的罪（55-61 號）；接下去再用三天，在同樣的時間默想犯罪所應受的懲罰（65-72 號）。在這

三個默想中，教他十條附規（73-90號）。有關我主基督的奧蹟，這位操練者應該按照以下在神操中所解釋的，遵守同樣的順序。

- 20 **說明 20：**一個人越有自由運用自己的時間，又願意獲得所有可能的進展，就應該按照所列出的相同程序，給他講授全部的神操。通常操練者越能離開所有的朋友和熟人、一切的俗務，就越能獲得進步。例如，離開自己的住處，到另一個能享有最大可能的幽靜與獨處的房屋或房間居留。如此，每天可以自由地參與彌撒和晚禱，不必擔心熟人的煩擾。這樣的隱退，可得到許多益處，主要有三：
- 第一，為事奉和讚美我主天主而避開親朋故舊，並擺脫各式各樣的活動，在至尊天主眼中是大有功勞的。
- 第二，藉著與外界的隔離，我們得以心無旁騖，只專注在一件事情上，那就是事奉我們的造物主和自己靈修的進步，我們得以更自由地運用自己的天賦，來勤奮地追求我們所熱切渴望的神益。
- 第三，我們越保持獨處和隱退，就越能使自己親近和到達我們的造物主天主；我們越是這樣與祂結合，就越能準備好自己接受神聖和至善天主的恩寵與恩賜。

第一週（註 13）

- 21 神操是為戰勝自己，整頓自己的生活（註 14），不讓某種不正的心情影響自己作決定（註 15）。

22 先決條件*

領神操及作神操的人，爲了彼此能得到最大的幫助和益處，應預先假定：所有善良的基督徒對別人的敘述應更熱切地加以善意的解釋，而不是加以譴責。如果無法加以善意解釋，就該請問對方真意何在。如果對方的看法是錯誤的，就應以愛心指正；如果還是不夠，就應尋找一切適當的方法，藉著善意的理解，使得該錯誤得以被改正（註 16）。

23 原則與基礎（註 17）

人之受造是爲讚美、尊敬、事奉我們的主天主（註 18），因而拯救他們的靈魂（註 19）。

* 或譯爲「預先聲明」、「預設假定」。

世界上的其他事物都是爲人所造的，爲幫助他們達到他們受造的目的。

所以我們取用這些事物，要看它們幫助我們朝向我們目的的程度；捨棄多少，要看它們妨礙我們達到我們目的的程度。

要達到這境界，我們對一切受造物，在不被禁止，而能按照我們自由意志選擇的事物上（註 21），應使自己平心（註 20）。因此，從我們這方面來說，我們不應該尋求健康甚於疾病、財富甚於貧窮、榮耀甚於屈辱、長壽甚於短命，其他事物也是一樣。更精確地說，我們只應切望和選擇那些更有助於我們達到受造目的之事物（註 22）。

24 每日專題省察（註 23）

每天包括三個時間和兩次良心省察。

第一個時間：早上起身後，避靜者就應下決心，小心審慎地防範他希望改正的某種罪過或缺失。

25 **第二個時間：**午餐後（註 24），操練者應向我們的主天主求他所渴望的恩寵，也就是讓他記起有多少次犯了定志要改的罪過或缺失，好能將來努力改

正。隨即做第一次的省察，對那定志要改正和改善的特別事項，仔細考查。他應從早上起身到現在，一小時、一小時地，或一段時間、一段時間地，逐一省察。把每次所犯的特定罪過或缺失，用一小點記在 **g** （註 25）的上面一條線上。然後要重新定志，從現在到下次省察時，努力改進。

- 26 **第三個時間：**晚餐後，操練者應做第二次的省察。從上次省察到現在，同樣一小時、一小時地逐一仔細省察。為每一次他所犯的特定罪過或缺失，用小點記在 **g** 的第二條線上。

四條附則

- 27 為迅速改正特定的罪過與缺失。

附則一：每一次犯了特定的罪過或缺失，就應用手碰觸自己的胸膛，表示痛悔自己的過失。這個動作就算是公開地做，也不致引人注意。

- 28 **附則二：**因為 **g** 的上面一條線代表第一次省察，下面一條線代表第二次省察，操練者應在晚上查看，從第一條線到第二條線，也就是從第一次省

察到第二次省察，是否有任何改善。

29 附則三：操練者應將第二天同第一天比較，也就是將今日的兩次省察同前一天的比較，看看有沒有任何改善。

30 附則四：他應將這一週與上一週比較，看看有沒有任何改善。

31 注意：第一行的「G」字表示主日，第二行的「g」字表示星期一，第三行的「g」表示星期二，依次類推。

G	_____

g	_____

g	_____

g	_____

g	_____

g	_____

g	_____

g	_____

為淨化自己和辦更妥善的告解（註26）。

我假定在我內心有三種思想：第一種是我自己的，明確地來自我的自由與渴望；另外兩種來自外界，一種來自善神，另一種來自惡神（註27）。

33 思想

對於來自外界的不良思想，有兩種應受稱許的方法：第一種是當犯大罪的思想來到時，我即刻抗拒，它便失敗了。

34 第二種：值得稱許的方式是發生在當同一種犯大罪的思想來到時，我抗拒；但它接二連三地來襲，而我持續地抗拒，直到它完全被擊潰、遠離為止。第二種方法應受的稱許比第一種方法更大。

35 當那相同的犯大罪的思想來到時，我留戀了片刻，或是讓感官略微享受一些樂趣，或是對擊退那思想有了鬆懈，我都是犯小罪。

- 36 有兩種情況是犯大罪：
第一種發生在我同意惡念，並決定要付諸實行；或是一待時機合適就去實行。
- 37 第二種犯大罪的方式發生在人真的犯罪。這樣的罪行更爲重大；理由是：第一，較長的時間；第二，更爲強烈；第三，對他人的危害更大。

38 言語

除非因爲真理、必要和尊敬，否則不允許對著天主或受造物發誓。所謂「必要」，也就是以誓約來證實，並非只是任何的真理，而是與靈魂、肉身、或現世利益有關的重大事件。所謂「尊敬」，也就是在稱呼我們的造物主天主聖名時，人要謹慎行事，並彰顯天主應得的尊榮和敬重。

- 39 在一個不必要的誓約，對著造物主發誓比對著受造物發誓的罪更重。但我們應當注意，若是按著適當的真理、必要和尊敬，對著受造物比對著造物主發誓更加困難。理由如下：

第一，當我們想要對著受造物發誓，我們以受造物之名渴望說明一項真理，或有必要證實它時，不如我們極力主張以萬物的主宰造物主之名，更讓我們

謹慎小心。

第二，當我們對著受造物發誓，比不上對著造物主發誓，那麼容易保持對造物主的尊敬與敬重；因為我們稱呼造物主我們的天主之名的渴望，比稱呼受造物之名的渴望，更具有尊敬與敬重之情。因此，靈修生活有所進展的人，比靈修生活較不成人的人，更適宜對著受造物發誓。成人的人藉著經常的默觀和理智的光照，更容易思考、默想和默觀我們的主天主藉著祂的本質、臨在及德能，臨在於一切受造物中。因此，當他們對著受造物發誓，他們比那些不成人的人更能夠和更好地對他們的造物主天主表示尊敬及敬重。

第三，不成人的人若經常對著受造物發誓，比成人的人更容易陷入偶像崇拜的危險。

- 40 不許說閒話。我指的閒話是那些對自己或任何人都沒有益處，也不會使自己或別人得益處的話。因此，為自己或他人的靈魂、肉身或財產有益處，或存著這種意向而說的話，都不算閒話。講些自己身分地位以外的話，例如一位修道人談論有關戰爭或商業，也不算是說閒話。如上所述，懷著好意說話是值得稱許的；若意向不正或說些無用的話，便是有罪的。

41 我們不應該說破壞別人名聲或毀謗他人的話。如果我洩漏了他人隱密的大罪（註28），我便犯了大罪；如果是小罪，我就犯了小罪；如果是個缺點，我揭露了我自己的缺點。

當一個人意向純正，有兩種情況容許談論他人的罪過或缺失：

第一，公開的罪過。例如眾所周知的娼妓、法院已宣判的罪，或是影響與我們生活在一起的人的公開錯誤。

第二，當向另一人揭露一個隱藏的罪，為的是他能夠幫助那罪人悔改；但做這事時，應有適當的理由認為他能夠幫助那罪人（註29）。

42 行為

此處有待討論的材料可採用十誡、教會的規範及我們長上的正式勸告。任何違反上列三項的行為都是有罪，輕重依照它的性質而定。至於所提的我們長上的正式勸告，是指教宗對十字軍所頒布的詔令和其他的大赦，例如為促進和好而辦告解以及領聖體的恩赦。如果自己對我們長上的這些虔敬的勸告和訓示不遵守，甚至引起他人對此加以反對，罪過實在不輕。

總省察的方法（註30）

包括五點：

第一點 為我所接受的恩惠，感謝我們的主天主。

第二點 求賜恩寵，幫我認清並改正自己的罪。

第三點 按「專題省察」（25號）同樣的程序考查自己，一小時、一小時，或一個時段、一個時段地省察自己，從起床到現在；先從思想，再到言語，最後是行爲。

第四點 為我的過失，向我們的主天主祈求寬恕。

第五點 依靠天主的恩寵，決心改過。以一遍〈天主經〉結束。

總告解與領聖體

在作避靜期間，一個人自願渴望辦總告解，將有許多益處，在此特舉三點：

第一，每年辦告解的人，本來沒有責任再辦總告解。如果做了的話，將能獲得更大的益處與賞報，因為這樣對一生所犯的罪過和惡行，會有更深切的悔恨。

第二，人在作神操的期間，會比平時不專務內在的事務時，能達到對罪的本質及凶惡更深的內在瞭解。在這期間，透過對罪更深刻的認識與痛恨，他得到的益處和賞報超過以前的情況。

第三，辦的告解更妥當，心靈得到更妥善的安頓，因此他就更適宜、更完善地領聖體。此外，領聖體不僅幫助他避免犯罪，同時也保存及增加聖寵。總告解最好是在第一週神操後立刻舉行。

45

第一次操練

是運用靈魂的三種能力來默想（註31）第一、第二、第三種罪。除了預備經、兩個前導外，包括三個要點及一個對禱。

46 預備經（註 32）：求我們的主天主賜予恩寵，讓我的所有意向、行動和運作（註 33），純粹為事奉與讚美至尊的天主。

47 第一前導是定像（註 34）：就是設想一個地點。這裡應當注意：當所要默觀或默想的是有形可見的事物，例如默觀有形可見的我們的主耶穌，便可想像我所要默觀的地點。我所說的地點是，配合我所渴

望默觀的主題，例如耶穌基督或聖母所在的聖殿或山上。

當默觀或默想的事物是抽象的、無形可見的，例如現今的主題是有關罪過，那麼就可以想像和設想我的靈魂囚禁在這可腐朽的肉身內，以及看到整個的我流放在這涕泣之谷，與野獸為伍。我的意思是整個的我由靈魂和肉身所組成（註 35）。

- 48 **第二前導是求恩：**就是向我們的主天主祈求我想要和渴望的恩典（註 36）。我祈求的恩典應與主題配合，例如默觀復活時，我祈求與歡樂的基督同樂；默觀苦難時，我祈求傷痛和淚水，並與受苦的基督同苦。

在這次默想中，當我看到許多人只因犯了一個大罪，便受永罰，而我曾多次犯罪，本來早該受永罰，因此我祈求羞恥與慚愧之情。

- 49 **注意：**在所有的默觀或默想之前，都該有同樣的預備經，絕不改變；並且有兩個前導，有時隨著材料改變。

- 50 **第一點：**運用我的記憶記起第一種罪，即天使們的罪；接著運用我的理智推理；然後再用我的意志

（註 37）。我的目標是藉著記憶和理智比較天使們唯一的罪和我的許多罪，因而激發我自己更強烈的羞愧之情。鑒於天使們只犯了一個罪就下地獄，那麼我多次犯罪，不是早就該下地獄了！

換句話說，我該憶起天使們的罪：他們如何在恩寵中受造，但他們不好好地善用他們的自由來尊敬、服從他們的造物主天主，卻驕傲自大，由恩寵變成怨恨，因而從天堂被投入地獄。接著，我要用理智反覆深思這事，再用意志來激發更深的情感。

- 51 **第二點：**同樣的方式來默想。就是我運用三種官能來默想亞當和厄娃的罪。我憶起他們為自己的罪，做了多麼長的補贖，並為全人類帶來嚴重的腐敗，並使許多人走向地獄。換句話說，我憶起第二種罪，即我們原祖父母的罪：亞當如何在達瑪斯（註 38）平原受造，然後被安置於地堂的樂園；厄娃如何從亞當的肋骨受造；他們如何被禁止吃知善惡樹上的果子，但他們吃了，因而犯了罪；自此披上獸皮、被趕出地堂，他們喪失了原有的義德，在極其艱苦和補贖中度過一生。接著，如同前面所述的，我要用理智來仔細推想，然後再用意志激發情感。

- 52 **第三點：**用同樣的方法來默想第三種罪，有人因犯

一個大罪而下地獄，更有無數的人犯了比我更少的罪走向地獄。

我用上述同樣的次序來默想這第三種罪。我要用記憶記起背叛造物主的嚴重性和邪惡；然後用理智來推理：由於犯罪、反抗無窮美善的天主，這人已經如何受到永罰。最後用意志來激發情感，正如以上所述的。

- 53 對禱（註 39）：想像懸在十字架上的我們的主基督（註 40）在你面前，你和祂在對禱中交談。怎麼即使祂是造物主，卻讓自己降生為人？又怎麼祂是永遠的生命，卻讓自己接受現世的死亡，甚至是爲了我的罪而這樣地死去？

同樣，你們心自問：我曾爲基督做了什麼？我現在爲基督做什麼？我應該爲基督做什麼？

同時，凝視祂悲慘地懸在十字架上，說出你心中所有的一切。

- 54 更正確地說，對禱就像是朋友之間或主僕之間的交談；有時是祈求一個恩惠，有時是控訴自己的罪行，有時是陳述自己的關切、請求指導。唸〈天主經〉一遍結束。

第二次操練

默想我們自己（註41）所犯的罪除了預備經及兩個前導外，包括五個要點和一個對禱。

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。這裡是祈求對我的罪，能深切地痛悔和流淚。

- 56 **第一點：**檢視我的犯罪記錄（註42）。回憶自己一生所犯的罪，一年、一年地，或一個階段、一個階段地查看。有三件事物會有幫助：一、我曾居住過的地方或房舍；二、我和其他人的交往；三、我曾擔任過的職務。
- 57 **第二點：**沉思這些罪過，查看每一條大罪本身的醜陋和邪惡，即使它不曾被禁止。
- 58 **第三點：**我藉著使自己謙抑自下的例子反省自己。
第一，跟所有的人相比，我算什麼？
第二，他們跟天堂的眾天使和諸聖相比，又算什麼？

第三，所有的受造物跟天主相比，算什麼？那麼我獨自一人，我算什麼？

第四，我察看自己肉身的敗壞和醜陋。

第五，我看我自己，有如膿瘡，流出如此重大的罪過和令人厭惡的毒物。

- 59 **第四點：**我思考我得罪的天主是誰。把天主的屬性與在我內相反天主的傾向作比較：天主的智慧與我的愚昧；天主的全能與我的軟弱；天主的公義與我的邪惡；天主的美善與我的惡意。
- 60 **第五點：**當我審視一切受造物，想知道它們怎會讓我生存下來，而且保存我的生命，我不禁既驚訝又激動地高呼。天使們，即使他們是天主正義的寶劍，他們怎會容忍我，保護我，而且為我祈禱？諸聖，他們如何在天主面前替我求情，為我祈禱？同樣，諸天、太陽、月亮、星辰及種種元素，以及果實、飛鳥、魚族和走獸。大地為何沒有裂開吞噬我，建造新的地獄，讓我永遠在那裡受苦？
- 61 我以仁慈的對禱結束，與我們的主天主交談，感謝祂賞賜我生命直到現在，如今依靠天主的恩寵，決定改過自新。〈天主經〉。

第三次操練

第三次操練是第一次及第二次操練的複習，並作三個對禱。

在預備經及兩個前導後，這個操練是第一次和第二次操練的複習（註 43）。我應注意和細思我感到更大的神慰或神枯之處，或是更大靈性經驗的地方。然後依照下列的步驟，作三個對禱：

- 63 **第一對禱：**向聖母，祈願她從她的聖子和上主為我獲得三項恩典。

第一，使我認清，並且憎恨我的罪過；

第二，使我覺察自己行為的不合情理，因而嫌棄它們、改正自己、並使自己重歸正途；

第三，使我認清世俗的虛幻（註 44），因而嫌棄它，讓自己能擺脫世俗和虛榮。然後唸〈聖母經〉一遍（註 45）。

第二對禱：我向聖子作同樣的請求，祈求祂為我向聖父獲得這三項恩典。然後唸〈基督聖靈誦〉一遍（註 46）。

第三對禱：我向聖父作同樣的請求，祈求祂永生之主賜給我這些恩典。然後唸〈天主經〉一遍。

64

第四次操練

第四次操練是第三次操練的複習

我使用複習一詞，因為理智在記憶的幫助下，全神貫注地思考以上各操練中所默觀的事物。用同樣的三個對禱結束。

65

第五次操練：默想地獄

除預備經及兩個前導外，包括五個要點及一個對禱。

預備經：如常

第一前導是定像：用想像力中觀看地獄的長、寬、深。

第二前導是求恩：祈求我所願望的。這裡祈求對在地獄受永罰痛苦的內在意識，致使我若因自己的過失而忘卻永生之主的愛，至少那些痛苦的怕懼能使自己免於陷入罪惡之中。

66 第一點：運用想像的眼睛，我看到巨大的烈火，也就是看肉體內的靈魂，在烈火中焚燒。

67 第二點：在想像中，我聽到哭號、哀叫、吶喊，以

及咒罵我們的主及諸聖的惡言穢語。

68 第三點：用嗅覺，我聞到火煙、硫磺、污物，及腐爛物的腥臭。

69 第四點：用味覺，我嚐到地獄裡酸苦的味道：淚水、悲傷和良心的譴責。

70 第五點：用觸覺，我感受到烈火如何碰觸和焚燒靈魂。

71 對禱：我與我們的主基督對禱。我要記起在地獄中的靈魂，有些是因為不相信基督的來臨，有些雖然相信了，卻沒有按照祂的誠命行事。我把這些人分成三類：

第一，在基督降世之前失落的。

第二，在基督生活在世時失落的。

第三，在基督離世後失落的。

因此，我要感謝基督，沒有讓我在任何一類中結束生命。我特別感謝祂，始終以無限的憐憫與仁慈對待我。唸〈天主經〉一遍結束（註47）。

72 注意：第一次操練在半夜舉行；第二次操練在清晨

一起床後：第三次操練在參與彌撒前後，但必須在午餐之前；第四次操練在晚禱時；第五次操練在晚餐前一小時。整個四週中，應儘量遵守這種時間的分配。至於操練的次數，應按作神操者的年齡、體力、心智、性情的情況而定，五次操練，或減少一些。

73

附則（註48）

為能更好地作操練，並獲得所尋求的恩典。

附則一：晚上入睡前，用唸一遍〈聖母經〉的時間，想一想我何時起床，起來後做什麼；並將要作的操練，作一概括。

- 74 附則二：幾時醒來，推開任何雜念，立刻留意半夜第一次操練要默觀的事蹟。盡力對自己的罪過感到羞愧，給自己幾個例子，例如一位騎士羞愧屈辱地站在他的君王及整個宮廷面前，雖然他收到了無數的恩賜和寵愛，卻嚴重地傷害君王的心。
- 同樣，在第二次操練時，想像自己是犯大罪的人，鐵鍊加身，被帶到無上至高、永生的判官跟前，有如犯死罪的人在現世法官前受審一樣。我一邊穿

衣，一邊專心思考這樣的思想或其他相關的材料。

- 75 附則三：在我要作默觀或默想的地方，後退一兩步，我站定大約唸一遍〈天主經〉所需的時間。舉心向上，想我們的主天主，正注視著我，然後作一敬禮天主或謙遜的動作。
- 76 附則四：我開始作默想，有時跪著，有時匍匐在地，或仰面躺著，或坐，或站，目的常是為獲得所願望的效果。兩件事情需要注意：第一、如果我跪著能找到所願望的，就不要換別的姿勢；如果匍匐在地能找到，亦如此，其餘的以此類推。第二、何時我獲得所願望的，就停留在那兒，直到完全滿足為止，切勿焦急地向前進行（註 49）。
- 77 附則五：作完每次操練後，用一刻鐘的時間，或坐或走動，考查我這次默觀或默想作得如何。如果作得不好，要找出原因；找出後，便發痛悔，為能將來做得更好。如果做得好，便感謝我們主天主，下次照樣去做。
- 78 附則六：不要想起歡樂或喜悅的事情，諸如天上的光榮、復活等。如果我們希望經驗到痛苦、哀傷和

爲自己的罪而流淚，任何愉快或喜悅的思想都是一種障礙。我應該讓自己專心在體驗哀傷和痛苦，最好的方法是慎思死亡和審判。

- 79 附則七：爲達到同樣的效果，我在屋裡除了唸經、看書或吃飯外，要把門窗關上，使屋內顯得幽暗。
- 80 附則八：我不應該笑，或不應說任何引人發笑的事。
- 81 附則九：除非接待或向人道別，否則我應收斂雙目。
- 82 附則十：痛悔分內在、外在兩種。內在的痛悔，爲自己的罪感到悲傷，定志不再犯同樣或其他的罪。外在的痛悔是內在痛悔的效果，是爲自己所犯的罪懲罰自己。主要的實行方式有三種：
- 83 第一種方式，在飲食上除去那些多餘的飲食，只是節制，不能稱爲正式的苦行；苦行是從正常飲食上減少。減少得愈多，苦行愈大；但以不損害身體健康，減弱體力爲原則。
- 84 第二種方式，在睡眠上只去除那些過多的柔軟和精緻的東西，不算是苦行；苦行是減低一般舒適的條

件，減得愈多，苦行愈大，但以不損害身體健康，減弱體力為原則。此外，除非為糾正貪睡的惡習，不可減少適當的睡眠時間。

- 85 第三種方式，責罰肉身，加給它疼痛，譬如穿苦衣、繫苦帶或鐵鍊、打苦鞭，或用其他苦行。
- 86 注意：最合適而安全的苦行，似乎是使肉身感到痛苦，但不傷及筋骨。這樣既有疼痛而又不損害健康。為此，用細索傷害自己使皮肉感到疼痛，比其他可能造成內傷的方式更為適宜。
- 87 注意一：外在的苦行主要有三個目的：
第一，為過去犯的罪做補贖。
第二，為克制自己，也就是使我們肉身的本性服從理性，以及使我們所有肉體的官能（註 50）隸屬於更高的。
第三，為尋求和獲得所祈求和願望的恩寵或神恩；如為自己的罪真心痛悔，或是痛哭自己的罪，或是為我們的主基督受難時所受的痛苦而流淚，或為自己所遇到的某種困惑獲得解答。
- 88 注意二：附則一和附則二只適用於半夜及清晨的操

練，爲其他時間的操練不適用。附則四只有在私下，例如在自己房間才適用，絕不在聖堂，在他人的面前實施。

- 89 注意三：當作神操的人得不到他所渴望的效果，如眼淚或神慰等，在飲食、睡眠或其他方式的苦行上作些改變，以致我們做兩三天苦行，然後停做兩三天，有時是有幫助的。再者，苦行的多少，是因人而異，有人多作，有人少作。甚至，我們在許多情況下放棄苦行，因爲愛惜我們的肉身，以及錯誤的判斷，認爲人忍受這樣的苦行，定會招致疾病。另一方面，我們有時做了過度的苦行，認爲身體可以承擔。既然我們的主天主了解我們的人性勝於我們千萬倍，往往在我們變換苦行的方式時，使我們每個人認清適合我們自己的是什麼。
- 90 注意四：應做專題省察，以除去我們在操練及附則上所犯的過錯和疏忽。這在第二、第三、第四週內也是一樣。

第二週

默觀耶穌基督的王國（註 51）

- 91 現世君王的號召，作為幫助默觀永生君王的生活（註 52）。

預備經：照常（46 號）。

第一前導是定像：這裡可用想像力觀看我們的主基督宣講時，所經過的會堂、村莊和城堡（註 53）。

第二前導是求恩：祈求我所願望的。這裡是祈求我們的主賞我恩寵，使我對祂的召喚不要裝聾不聽，而要積極勤快地實行祂的聖意。

- 92 第一點：設想自己在一位由我們的主天主親自揀選的現世君王面前，所有信奉基督的王侯貴族及基督徒都尊敬服從他（註 54）。

- 93 第二點：我看這位君王如何向他的臣民說：「我的意願是征服教外的一切領域。誰願跟隨我，在吃喝

穿著上必須以與我一樣為足；還該和我白天工作，夜間警惕。這樣分擔勞苦，將來可以與我分享勝利的果實。」（註 55）

- 94 **第三點：**我想想那些良善的屬下應如何回應這樣慷慨善良的君王。因此，如果有人不回應君王的召叫，他就應受到所有人的輕視和譴責，認為是不值得尊敬的騎士。

- 95 **第二部分：**

這部分的操練，按照所說的三個要點（註 56），將上述對現世君王的例子應用在我們的主基督身上。

第一點：如果我們慎重考慮現世君王對他屬下的召喚，那麼注視我們的主基督永生君王將全世界召集到祂跟前，不是更值得我們考慮嗎？祂召喚他們所有人，並且祂個別地對每一個人說：「我的志願是征服全世界，戰勝所有的敵人，然後進入我父的光榮中。因此，誰願跟隨我，該與我一起勞苦工作，這樣，藉著一同受苦，也要同我一起享受光榮。」（註 57）

- 96 **第二點：**仔細反思，任何有判斷能力、理智清楚的人，都會全心獻身勞苦工作。

- 97 **第三點：**凡是渴望顯示出更大的熱愛，願意在完全事奉他們的永生君王、宇宙主宰上超群出眾，不但自我奉獻而勞苦工作，而且還要更進一步。他們要攻打（註 58）他們人性的貪慾（註 59），割斷他們血肉與世俗的貪愛，並且做更有價值的奉獻說：
- 98 萬物的永生之主，我賴祢的恩寵助佑，在祢的無窮美善前，及祢光榮的母親和祢的天朝所有聖人聖女前，做此奉獻：只要能更加事奉和讚美祢，我從容和謹慎的決定，並且切望和願意效法祢，忍受所有的痛苦與侮辱，承受一切實際（註 60）和心靈的貧窮；只要祢的至聖尊威願意選擇和接納我，在這樣的生活和地位上。
- 99 **注意一：**這操練在日間做兩次，即早上起身後，及中午前或晚餐前一小時。
- 100 **注意二：**第二週及以後各週內，偶爾花些時間閱讀《師主篇》、福音或聖人傳記，會有益處。

第一次默觀（註61）：降孕奧蹟（註62）

包括預備經、三個前導、三個要點和一個對禱。

預備經：照常。

- 102 **第一前導是歷史**：縱覽我要默觀主題的歷史（註63）。這裡是天主三位如何俯視滿佈人類的世界，看見他們都走向地獄，於是又如何從永遠決定了天主第二位降生成人（註64），為拯救人類。當時機成熟時，就派遣天使加俾額爾來拜訪聖母瑪利亞（參見262號）。
- 103 **第二前導是定像**：即想像地點。這裡是觀看這廣大的地球上，居住著那麼多、不同種族的人；然後特別觀看在加里肋亞省的納匝肋聖母居住的房屋及住室。
- 104 **第三前導是求恩**：祈求我所願望的。這裡是祈求對

爲我降生成人的我們的主的內在認識（註 65），讓我更加愛祂，更緊緊地跟隨祂。

105 **注意：**應在此提醒，這同樣的預備經一如開始所陳述的，從這週和以後兩週，總不改變，三個前導在這週及以後兩週也不變，只是按照主題的不同而有所更動。

106 **第一點：**我觀看各式各樣的人。

第一，那些分佈在地面上的人，不同的服飾和舉止；有的是白的，有的是黑的；有的在平安中，有的在戰火中；有的哭泣，有的歡笑；有的健康，有的生病；有的剛出生，有的即將死去等等。

第二，我觀看並思考天主三位，坐在至尊天主的君王寶座上。祂們正在俯視地面各處；看見所有的民族都在盲目地生活，以及他們如何趨向死亡，並且墮入地獄。

第三，我觀看聖母和問候她的天使；然後加以反思，從所見的事物獲得神益。

107 **第二點：**我聆聽地面上人們的談話；也就是，他們如何彼此交談、發誓、褻瀆等等。同樣，我聆聽天主三位正在說：「讓我們救贖人類！」等等。然後，

我聆聽天使與聖母之間的交談。最後加以反思，從他們的言語中獲得神益。

108 **第三點：**這裡我思考地面上人們的行動；他們如何傷害、殘殺，走向地獄等等。同樣，思考天主三位的行動，也就是導致降生成人的神聖奧蹟，以及其他這樣的活動。同樣，深思天使和聖母的行動：天使奉行祂被派遣的職務，聖母謙虛自己，並感謝至尊天主。然後加以反思，從這些事蹟中獲得神益。

109 **對禱：**最後，應作對禱。我仔細考慮，我應向天主聖三、降生成人的永恆聖言，以及我們的聖母說些什麼。我要依照內心的體驗，祈求更能跟隨、效法用這樣方式成爲人的我們的主。結束唸〈天主經〉一遍。

110 **第二次默觀：聖誕奧蹟**

預備經：照常。

111 **第一前導是歷史：**這裡是記起聖母懷孕近九個月，我們可以虔敬地默想她如何坐在一匹驢背上，若瑟和一名使女牽著一頭牛，從納匝肋起身到白冷城去，繳納凱撒向那區域所徵收的人丁稅（264號）。

- 112 **第二前導是定像**：這裡是用想像力觀看，從納匝肋到白冷城的路。思考路的長和寬，是否平坦、或是彎彎曲曲穿過山谷及丘陵。同樣，注視耶穌誕生的山洞：大、小、高、低，及怎樣的擺設？
- 113 **第三前導是求恩**：內容與形式，與上一次默觀相同（104號）。
- 114 **第一點**：這是觀看人物；也就是觀看聖母、若瑟和使女以及剛出生的嬰孩耶穌。我把自己看成一名可憐、微小、無用的僕人，注視他們，默觀他們，並伺候他們的需要，好似我在那裡，盡可能地尊敬。然後自我反省，從中獲得神益。
- 115 **第二點**：我觀察、沉思，並且默觀他們的談話，然後自我反省，從中獲得神益。
- 116 **第三點**：這是去注視和思考他們正在做什麼，例如旅途的辛苦，致使主可能誕生在極為貧窮的環境，在歷盡饑渴寒暑的煎熬，飽受傷害及凌辱之後，還要死在十字架上。這一切都是爲了我。然後認真思考，從中獲得神益。

117 **對禱**：用對禱結束，如同前一默觀。結束唸〈天主經〉一遍。

118 **第三次默觀：第一及第二次操練的複習**

預備經及三個前導後，操練者要作第一次和第二次操練的複習。他總是要注意某些更重要的點，即在那裡經驗到光照、神慰或神枯。最後，應作對禱和唸〈天主經〉一遍。

119 **注意**：在這次及以後的複習中，要遵守跟第一週複習（62-64號）同樣的程序。主題更換，但程序不變。

120 **第四次默觀：複習**

第一次和第二次默觀的複習，做法與上述複習相同。

121 **第五次默觀：運用五官**

對第一次和第二次默觀的內容運用五官（註66）。預備經及三個前導後，按照下面的方式，對第一次和第二次默觀運用想像和五官，以獲得益處。

122 **第一點**：運用想像的視覺，我觀看人物，仔細地默想、默觀他們的境遇，然後從所見的事物，獲得神益。

- 123 **第二點：**運用聽覺，我聆聽他們所說的話或要說的話，然後反觀自己，從中獲得神益。
- 124 **第三點：**我聞到芬芳和品嚐神性、靈魂、種種德性，以及其他一切事物的無限甘飴，按照適宜於所默觀的每一個人物的分量。然後反觀自己，從中獲得神益。
- 125 **第四點：**使用觸覺，可以這麼說，我擁抱親吻人們走過或坐過的地方。我嘗試努力從中獲得神益。
- 126 **對禱：**用對禱結束，如同第一次、第二次默觀一樣（101、110號）。唸〈天主經〉一遍。

127 本週注意事項

注意一：本週及以後兩週要遵守的是，我只閱讀即將默觀的奧蹟。這樣，我將避免閱讀與當日或那小時無關的奧蹟。目的是以免兩個奧蹟的內容互相干擾。

- 128 **注意二：**第一次操練，就是關於降生的奧蹟，在半夜奉行；第二次在清晨起床後；第三次接近彌撒的

時間；第四次在晚禱時；第五次在晚餐前。每次操練的時間都應持續一小時。以後也要遵守相同的程序。

129 注意三：這也應注意。如果作神操的人年老或體弱，或者雖然身體健康，但因第一週操練稍感疲乏，那麼在第二週時，更好半夜不要起身，至少不要每夜起身。反而在清晨作一次默觀，第二次在彌撒時，第三次在午餐前，接近晚禱時複習，然後在晚餐前運用五官。

130 注意四：在第一週要遵守的十條附則，在第二週中，第二、第六、第七和第十條的一部分，需加以修改。

附則二（74號）是清晨醒來，我即刻把要默觀的奧蹟放在眼前，全心切願更深切地認識降生為人的永生聖言，以便更好地事奉祂，跟隨祂。

附則六（78號）是屢次回憶我們的主基督一生的生活與奧蹟，從降孕母胎直到現在我正要默觀的奧蹟。

附則七（79號）是我應利用黑暗或光線，好天氣或壞天氣，完全按那樣更能幫助我獲得所願望的神益。

附則十（82號）是作神操的人依照所默觀的奧蹟，調整自己的苦行。有的需要做刻苦，有的不需要。

這樣，十條附則都應用心遵守。

- 131 **注意五：**所有的操練，除了半夜及清晨兩次操練外，都應遵守附則二（74號）同樣的態度。

當我記起作操練的時間已經來到，在我開始之前，我回憶起我要到何處，去見誰。我扼要地綜覽主題的內容。然後按照附則三（75號）所述，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）

以後以兩次默觀做兩次複習，然後運用五官，一如前一天所做的（101-126號）。

- 133 **注意：**即使操練者身體強健，精力充沛，在第二天到第四天改變日程，可能會更幫助他獲得所願望的。一次默觀可能在清晨，另一次接近彌撒的時間，晚禱時複習，晚餐前運用五官。

第一次默觀：孩童耶穌怎樣在納匝肋服從祂的雙親（271號）。

第二次默觀：他們怎樣在聖殿中找到祂（272號）。
以後複習兩次，運用五官。

【選擇】

135 考慮生活身分地位（註67）的前導

我們已經思考我們的主基督為我們樹立第一種「遵守誠命」的榜樣，在家度服從父母的生活。

我們也思考我們的主基督為第二種「福音全德」（註68）的生活典範，當祂與父母分離，留在聖殿，為虔誠事奉祂的永生之父。

在持續默觀主基督生活的同時，我們探究和詢問，至尊的天主希望我以什麼生活地位或方式來事奉祂？為此，在下一個操練中，我們會看到我們主基督的意向，以及在對照之下，人性仇敵的企圖。我們也考慮我們應如何自我措置，好能在我們的主天主要

我們選擇的生活地位或身分上，修成全德。

136

第四日

兩旗默想（註69）

一方面是基督，我們的至高統帥和主的旗；另一方面是路濟弗爾，我們人性致命仇敵的旗。

預備經：如常

- 137 **第一前導是歷史**：這裡思考基督如何召喚和切願眾人都隸屬在祂的旗下；對面，路濟弗爾也在號召眾人隸屬在牠的旗下。
- 138 **第二前導是定像**：這裡想像在耶路撒冷地區的廣大平原，善人的至高統帥是我們的主基督；另一方在巴比倫地區平原，仇敵的領袖是路濟弗爾。
- 139 **第三前導是求恩**：祈求我所願望的——這裡祈求認清邪惡的詭計，幫助我防範它們。更進一步，祈求認清至高和誠實的統帥為我們指明的真正生命，以

及效法祂的恩寵（註 70）。

第一部分：撒殫的旗幟

- 140 **第一點：**想像在巴比倫地區的廣大平原，眾仇敵的領袖坐在冒著火焰的寶座上，面目猙獰可怕。
- 141 **第二點：**思考牠怎樣召集無數的魔鬼，派遣牠們到世界各地去，沒有遺漏掉任何鄉間、地方和任何一個人。
- 142 **第三點：**思考牠向牠們講話：牠怎樣訓誡牠們如何設下陷阱和鎖鏈；首先牠們應如何引誘人們貪愛財物（正如牠通常做的，至少在大部分的情況），致使他們更容易陷入世俗的虛榮中，最後就捲入驕傲之中。這樣，第一步是財富，第二步是虛榮，第三步是驕傲（註 71）；仇敵就一步一步地引誘他們陷入其他一切的邪惡。

第二部分：基督的旗幟

- 143 反之，同樣在想像中注視至高和真正的領袖，我們的主基督。
- 144 **第一點：**思考我們的主基督佔領靠近耶路撒冷的廣

大平原上，是一處謙下、美麗、富有吸引力的區域。

145 **第二點：**思考這位世界的主如何揀選眾多的人、宗徒、門徒和類似的人。祂派遣他們到世界各地，向處於各種階層和境遇的人散佈祂的道理。

146 **第三點：**思考我們的主基督向祂所派遣的僕人和朋友們的講話。祂囑咐他們幫助所有的人，先是吸引人走向最完善的神貧，以及如果為事奉至尊的天主，又是祂的意願，甚至達至實貧的境地（註72）；第二是吸引人渴望輕慢與凌辱，因為從這兩件事，產生謙遜。

這種方式有三個階段：第一，貧窮對抗財富；第二，輕慢或凌辱對抗世俗的虛榮；第三，謙遜對抗驕傲。由這三個階段，引導人修練其他一切德行（註73）。

147 **對禱一：**向聖母。我祈求她為我向她的聖子和主，獲得收納我在祂旗下的恩寵。首先，最完善的神貧，以及如果為事奉至尊的天主，又是祂的意願，甚至達至實貧的境地；第二是忍受輕慢與凌辱，透過它們，我更能效法祂，只要我這樣做，不致引人

犯罪和不讓至尊天主不悅。唸〈聖母經〉一遍。

對禱二：向聖子求同樣的恩寵，願祂在聖父前為我求得這恩寵。唸〈基督聖靈誦〉一遍。

對禱三：向聖父求同樣的恩寵，願祂賞賜我這恩寵。唸〈天主經〉一遍。

- 148 **注意：**這次操練在半夜做，早晨再做一次。有兩次複習，一次接近彌撒的時間，一次接近晚禱的時間。每次操練都以向聖母、向聖子、向聖父的三對禱結束。在晚餐前作「三種人」的操練。

149 **三種人默想**（註 74、75）

在這同樣的第四日作三種人默想，以幫助人朝向那更好的。

預備經：如常

- 150 **第一前導是歷史**（註 76）：三個人的歷史，每個人代表一種類型。每個人獲得一萬金幣，但並非純粹或適當地為愛天主的緣故。每個人願意擺脫由金錢帶來的負擔與障礙（註 77），以便拯救自己的靈魂和在平安中找到我們的主天主。

- 151 **第二前導是定像**：想像自己站在天主及諸聖面前，渴望和認清更能中悅至善天主的事。
- 152 **第三前導是求恩**：祈求我所願望的。這裡我祈求恩寵為能選擇那更能光榮至尊天主，及拯救自己靈魂的事（註 78）。
- 153 **第一種人**：這種人想擺脫對財物的貪戀（註 79），為能在平安中找到天主，以及拯救自己的靈魂。但是他甚至直到死的時候，仍沒有採取任何方法。
- 154 **第二種人**：這種人也渴望擺脫對財物的貪戀，但又要保全獲得的財物，讓天主來遷就他。雖然這對他的身分、地位更好，卻有做任何放棄財物的決定，為能到達天主那裡。
- 155 **第三種人**：這種人渴望擺脫對財物的貪戀，他對保留財物或放棄財物毫無偏向，全按我們的主天主推動（註 80）他的意志作選擇，也按他個人判斷更能事奉、讚美至尊天主，來決定保留或放棄財物。當其時，這人在與情感有關的事情方面，努力採取放棄所有財物的態度（註 81）。換言之，一個人盡心竭力不貪戀金錢或其他事物，除非他單單為事奉

我們的主天主所激發。這樣，渴望更能事奉我們的主天主，是推動一個人保留或放棄任何事物的動機（註 82）。

156 對禱：三個對禱與在兩旗默想中所作的完全相同（147 號）。

157 注意：當我們感到偏愛或厭惡實貧，或當我們對貧窮或財富不能保持平心時，為克服這種人性的偏情，極大的幫助是在對禱中祈求上主，讓我們在實貧中事奉祂，即使相反我們的本性；更進一步，一個人這樣渴望、這樣懇求，只為事奉和讚美至尊的天主。

158

第五日

默觀我們的主基督從納匝肋動身出發前往約旦河，以及祂怎樣受洗（273 號）（註 83）。

159 注意一：這默觀在半夜作一次、第二次在清晨。然後兩次複習，一次接近彌撒的時間，一次接近晚禱的時間，晚餐前運用五官。每次操練前，先唸預備

經，並做三個前導，如同默觀降孕（102號）及聖誕奧蹟（111號）時所解釋的一樣。此外，又用三種人默想做三個對禱（147號），或是按照三種人默想後的注意事項（157號）進行對禱（註84）。

- 160 注意二：中午及晚餐後的專題省察，是有關本日在操練及遵守附則上所犯的過失和疏忽。以後每天都要如此進行。

161

第六日

默觀我們的主基督，如何從約旦河進入曠野，在那裡受到誘惑（274號）。操練的方式，與第五日相同。

第七日

聖安德肋及其他宗徒如何跟隨我們的主基督（275號）。

第八日

山中聖訓的真福八端（278號）

第九日

我們的主基督如何在海上行走，顯現給祂的門徒們（280 號）。

第十日

我們的主基督如何在聖殿中講道（288 號）。

第十一日

拉匝祿的復活（285 號）。

第十二日

聖枝主日（287 號）。

- 162 注意一：在這第二週，依照每位作神操的人願意運用多少時間或獲益多少，默觀的數量可延長或縮短。若願意延長本週，他可以採用聖母探訪依撒伯爾、牧羊人、嬰孩耶穌受割損、三王和其他相類似

的奧蹟；若願意縮短，儘可刪去一些上面所列的奧蹟。因爲這些默想的目的是爲提供默想和默觀的引導及方法，使人往後能做得更好、更完美。

163 注意二：關於選擇事項的說明，是從第五日默觀基督從納匝肋前往約旦河開始，說明如下（見 169-189 號）。

164 注意三：爲那些渴望更加愛慕我們的主基督真道的避靜者，在開始考慮作選擇之前，應考慮並衡量下面所描述的三種謙遜的方式。一整天中人們需要時常的思索（註 85），並按下面所解釋的作對禱（168 號）。

三種謙遜的方式（註 86）

165 第一種謙遜的方式：是爲永生得救不可缺少的。我盡可能努力謙遜自己，在所有的事上，遵守我們的主天主的法律。

因此，即使其他人擁護我做普世萬物的主人，或甚至爲保存我現世的生命，我決不願故意違反由天主或由人所定的誡命，犯一條大罪。

- 166 **第二種謙遜的方式**：是比第一種更完善。就是我發現自己達到這樣的地步：倘使我的不同選擇為事奉我們的主天主與拯救自己的靈魂有同樣效果時（註 87），我不會願意，也不會強烈愛慕財富勝於貧窮，榮耀勝於屈辱，長壽勝於短命（註 88）。此外，就是為天下萬物或保全性命，我也絕不肯犯一個小罪。
- 167 **第三種謙遜的方式**：是最完美的。就是假使我具有第一種和第二種的方式，以及這些選擇讓天主受到同樣的讚頌與光榮，但為更加效法我們的主基督和更肖似祂，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受羞辱，而不享受尊榮。更進一步地，我寧願為基督的緣故，被視為一個無用的白痴，而不是一位今世博學和精明之士，因為基督已先受到如此的對待（註 89）。
- 168 **注意**：誰願獲得這第三種方式的謙遜，應當作上面已經說過的三種人默想中的三個對禱（147、156 號）。為了更能效法和事奉我們的主，他應祈求天主賜給他這第三種方式的謙遜，只要至尊的天主受到同樣或更大的事奉和讚頌。

做選擇的導言（註90）

每一個好的選擇，就我們這方面來說，意向必須要單一。我必須只專注在我受造的目的，是為讚頌我們的主天主，及拯救自己的靈魂。所以，無論我選擇什麼，必須幫助我達到受造的目的。

我不應該使目的遷就方法，而應該使方法適合目的。例如有些人首先選擇結婚，這是方法；然後在婚姻生活中事奉天主，儘管事奉天主是人生的目的（註91）。同樣，有些人首先追求聖職俸祿，然後在聖職俸祿上事奉天主。這樣的人不直接走向天主，而希望天主來遷就他們悖理的愛戀；結果是他們把目的變成了方法，把方法變成了目的。這樣他們把必須專注的第一優先的事物，放到最後才做。

為此，我的目標首先應是渴望事奉天主，這是目的；其次再看接受聖職俸祿，或結婚，為能幫助我達到目的。

最後，除了單單只為事奉讚頌我們的主天主和拯救我的靈魂（註92）之外，其他事物都不應推動我取用或摒棄這些方法。

170 **考慮（註93）：在應做選擇的事上獲得知識。**

它包括四點和一個注意。

第一點：我們所要做選擇的一切事，它的本身必須是無所謂善惡的或是善的，爲此它們在慈母聖統教會內建設性運作；不可是惡的，或是與教會相衝突（註94）。

171 **第二點：**有些事一經選定，就不可更改，如司鐸身分、婚姻或類似的事物。有些事選定後仍能更改，例如教會聖祿職或現世財物；我們可以接受或放棄這些事物。

172 **第三點：**在不可改變的選擇中，一經選定，就沒有再選的可能，因爲由選擇所造成的關係，不能解除，例如司鐸身分、婚姻或類似的事物。但如果你做的選擇不適當，是受錯亂心情的影響，只能感到後悔，並且尋求如何在已選定的生活方式下，度良善的生活。這種方式的選擇似乎不是神聖的召喚，因爲有些事物是不適當的和歪曲的。許多人都犯這種錯誤，因此他們抓牢自己的預定或不好的選擇，然後把它視爲是神聖的召喚。但是每一個從天主來的召喚常是純潔無瑕的，不夾雜血肉的貪慾，或任

何的偏情。

- 173 **第四點：**關於那些做選擇後可以改變的事情，誰若經過適當而合理的方式做了決定，沒有摻雜任何肉情或世俗的偏愛，便沒有理由重新做選擇，只須在已選擇的生活方式中，盡可能地成全自己。
- 174 **注意：**這也需要注意的。如果一個可以改變的選擇，並非以真誠和合理的方式做的，那麼如果他真要有顯著的效果，為能更加取悅我們的主天主，最好再作一次適當合理的選擇。

175

三種時間

每一種適合用來作明智和良好的選擇。

第一種時間：幾時我們的主天主如此推動和吸引人的意志，促使虔誠的人不但不懷疑，或甚至不能懷疑，因此隨著指示去做。這就是聖保祿和聖瑪竇跟隨我們的主基督時所做的（註 95）。

- 176 **第二種時間：**幾時從經歷種種神慰或神枯，以及辨別各種神類（註 96）的經驗中，得到了足夠的清晰

和認識。

- 177 **第三種時間**：這是一個寧靜的時間。我首先考慮人出生的目的，是為讚美我們的主天主及拯救自己的靈魂；為達到這目的，在教會許可的範圍內，我選擇一種身分或生活方式，為能幫助事奉我的主和自己靈魂的得救（註97）。

我說寧靜的時間，就是指人的靈魂沒有受到任何神類的推動，而是在自由和平安的氣氛中，運用本性的官能。

- 178 如果不是在第一種或第二種時間內作選擇，便可按下列兩種方式在第三種時間內做選擇。

為作好明智和良好選擇的第一種方法。它包括六點。

第一點：把要做選擇的事情擺在自己的眼前，例如接受或放棄某一職位或教會俸祿，或任何其他可以更改選擇的事物。

- 179 **第二點**：應把我的受造目的——讚頌我們的主天主及拯救自己的靈魂——當作我的目標。此外，我應

該處於平心狀態（註 98），就是沒有任何錯亂的心情，這樣我對目前討論的事，不會傾向採取更甚於放棄它，也不是傾向放棄更甚於採取它。

反而，我應像天秤的指針一樣，不偏不倚，爲能一旦我察覺某事更能光榮和讚頌我們的主天主及拯救自己的靈魂，我就立刻採用。

180 **第三點：**我要祈求我們的主天主推動我的意志，並使我的心靈認清對目前所考慮的事項，我應做什麼才能取悅天主。我也祈求運用理性，慎重思考，並順從祂的至聖旨意和歡心，從事選擇。

181 **第四點：**我應思考和仔細推想我得到這職位或俸祿，對於唯獨讚頌我們的主天主和拯救我的靈魂，產生多少利益，多少好處；相反的，我應考慮得到這職位或俸祿，會有多少損失及危險。然後，再同樣的仔細推想，我沒有那份職位或俸祿，能有的利益和好處；相反地，我放棄它，會有的損失和危險（註 99）。

182 **第五點：**這樣在我思考和仔細推想所提出事物的各方面之後，我應留意理性更傾向哪方面。也就是更

應遵照理智的推動（註 100），而不是遵照感覺的推動，來做我的決定（註 101）。

183 **第六點：**這樣的選擇或決定做了之後，作選擇的人應在我們的主天主前勤勉地祈禱，將所選擇的事獻給祂；如果真能有助於事奉及讚頌祂，懇請至尊天主接納和批准。

184 為作好明智和良好選擇（註 102）的第二種方法。它包括四條規則和一個注意。

第一條：推動我和促使我選擇一事的愛，應是由上而來，從天主的愛而來；因此做選擇的人預先覺察他對所要選擇的事情的愛，或多或少，純粹是為我們的造物主天主的緣故。

185 **第二條：**設想我從未見過或認識的一個人。我希望他成為一個完人，這時我思考我要說什麼，促進他為能更加光榮我們的主天主而行動和選擇，並為他的靈魂更加完善。那麼我自己就按照給另一個人的建議做同樣的事。

186 **第三條**：我考慮在我臨終時刻，對現在要選擇的事，我希望自己曾採取什麼做法和規範（註 103）。那麼，就照臨終時的規範，我應在整個事情上作我的決定。

187 **第四條**：想像和考慮我在天主審判之日的處境，我思考那時我希望自己曾如何對現在要選擇的事作決定。我現在就應當照樣的應用，好使我能夠得到完全的滿足與喜樂。

188 **注意**：爲了我的得救及永福，我遵循上述的規則後，就做我的選擇，並按照選擇的第一方法的第六點（183 號），將它獻給我們的主天主。

189 **改善及更新個人的生活與情況**（註 104）

對於那些已經擔任教會的職務、或是已經結婚的人，無論他們是否擁有財富，既然已沒有選擇的餘地，而對可改變的事，也沒有準備好作選擇的意志。在這種情況下，不要提選擇，而是用改善及更新他們的生活與地位的過程方法，是有所助益的，藉由使他們明白人之受造、生活與身分地位的目的，是

光榮和讚頌我們的主天主，以及他們自己靈魂的得救。

爲達到這個目的，人應在作神操期間運用上述作選擇的方法（175-188 號），多加思考，制定出應維持多大的房舍，多少僕婢，如何指導和管理他們，如何用言語和善表教導他們。同時也要細查他們自己的財產，該用多少維持家庭的費用，用多少贖濟窮人及其他慈善的工作。在一切事上，除了渴望和尋求我們的主天主的愈大光榮和讚頌外，沒有其他的意願。

原來每人都應深思，一個人越能擺脫個人的私愛、私意和私利，越能在一切靈修的事上有所進步（註 105）。

第三週（註 106）

第一日

第一次默觀

在半夜舉行。我們的主耶穌怎樣從伯達尼到耶路撒冷，為赴最後晚餐（289 號）

包括預備經，三個前導，六個要點及一個對禱。

預備經：照常

- 191 **第一前導是歷史：**這裡是想起我們的主基督怎樣派遣兩位門徒，由伯達尼到耶路撒冷去預備晚餐，隨後同其他的門徒來到那裡。當吃過巴斯卦羔羊及晚餐後，祂為門徒們洗腳，並將自己的至聖身體和寶血交給他們。又在猶達斯存心出賣主離開後，祂怎樣給門徒們作了臨別的訓話。
- 192 **第二前導是定像：**這裡是想像由伯達尼通往耶路撒

冷的那條路，是寬是窄，是平坦還是崎嶇不平等。以同樣的方式想像晚餐廳是大是小，是這樣或那樣的擺設。

- 193 **第三前導是求恩：**祈求我所願望的。這裡是祈求憂傷和悔恨，因為主是為我的罪而受難。
- 194 **第一點：**觀看晚餐上的人物。然後反省自己，設法獲得神益。
第二點：聆聽他們在說什麼，同樣從中獲得神益。
第三點：觀看他們在做什麼，從中獲得神益。
- 195 **第四點：**依照所默觀的事蹟，思考我們的主基督在祂人性上所受的苦或所願受的苦；這時應激發自己的悲傷、痛苦及哭泣。在下面的要點中，都同樣去做。
- 196 **第五點：**思考基督的天主性怎樣隱藏不露；祂雖然可以消滅祂的仇敵，卻不這樣做，反讓祂的至聖人性忍受這樣殘酷的痛苦。
- 197 **第六點：**思考祂為了我的罪而受苦，我應自問：我應為祂做什麼？受什麼苦？（註 107）

198 **對禱**：以向我們的主基督的對禱作結束。唸〈天主經〉一遍。

199 **注意**：按照先前所做的部分說明（54號）。在對禱中，我們應按照主題（註108）交談或祈求，亦即根據我自己是在誘惑中或神慰中，渴望具有這種德行或那種德行，準備選擇那種身分或這種身分，願意按照所默觀的奧蹟經驗到憂苦或喜樂；最後我應為幾件特別的事情熱切祈求。

這樣，我們向我們的主基督作一次對禱，或是按默觀主題和熱情的感動，作三個對禱：一個向聖母、一個向聖子耶穌、一個向聖父，作法與第二週三種人默想（156號）（註109）及其後的注意相同（157號）。

200 **第二次默觀**

在清晨舉行。從最後晚餐到山園以及在那裡所發生的事（290號）

預備經：照常

201 **第一前導是歷史**：這裡是設想我們的主基督如何同十一位門徒，從用過晚餐的熙雍山下來，走向約沙

法特山谷；祂留下其中八位門徒在山谷的一個角落，三位在山園。祂開始祈禱，流出了血滴般的汗。祂三次向聖父祈禱，喚醒門徒們之後，祂的話語使仇敵跌倒在地。猶達斯前來以親面禮問候，聖伯多祿削下瑪耳曷的耳朵，基督重新把它放回去。祂像罪犯一樣被逮捕。惡眾押解祂走下山谷，又走上另一邊的山坡，來到亞納斯的家。

- 202 **第二前導是定像**：這裡是思考從熙雍山走到約沙法特山谷及山園的路，是長是寬，是這樣或那樣。
- 203 **第三前導是求恩**：祈求我所願望的。在默觀耶穌苦難時所應當祈求的，就是同痛苦的耶穌一起受苦，同憔悴的耶穌一起憔悴，流淚，並祈求內心的哀傷痛苦，因為耶穌爲了我而忍受了那麼大的苦痛。
- 204 **注意一**：在這第二次默觀，做了預備經及三個前導後，操練者遵守第一次默觀晚餐的同樣過程，分六個要點和一次對禱。在彌撒及晚禱時複習兩次，晚餐前運用五官。每次操練前常應唸預備經，並按照所默觀的題材作三個前導，就如在第二週內所解釋的去做（119、152及72號）。

205 注意二：按照操練者的年齡、身心狀況及性格，每日操練五次，或將次數減少。

206 注意三：在這第三週內，第二和第六附則應稍加更改。

附則二：一覺醒來，我應思索往何處去？去作什麼？將要做默觀的奧蹟約略想一下。起身穿衣時，努力讓自己因我們的主基督所受的偌大痛苦，激發悲痛和哀傷之情。

附則六：我要避開歡樂的思想，即使是聖善的，諸如復活及天堂的福樂；反之，卻應激發悲痛、苦難、心碎的心情，屢次憶起我們的主基督自誕生直到我現在默觀的苦難奧蹟，所受的患難、辛勞和痛苦。

207 注意四：專題省察以這週的各項操練及附則為題，跟上週所做的相同（160號）。

208

第二日

半夜，默觀從山園到亞納斯住所的一切情況（291號）。清晨，從亞納斯住所到蓋法住處的經過（292號）。以後複習兩次，運用五官一次，按照已經敘

述的方式（204號）。

第三日

半夜，從蓋法家到比拉多總督府的經過（293號）。

清晨，從比拉多總督府到黑落德行宮的經過（294號）。以後複習兩次，運用五官一次，運用敘述過的同樣方式（204號）。

第四日

半夜，從黑落德行宮回到比拉多總督府（295號），及在比拉多總督府所發生諸奧蹟的前一半；後一半留到清晨默觀，照例複習二次，運用五官一次（204號）。

第五日

半夜，從比拉多總督府到被釘十字架的經過（296號）；清晨，從十字架豎立至基督斷氣（297號）。以後複習二次，運用五官一次。

第六日

半夜，從十字架上卸下聖屍到安葬。清晨，由聖屍安葬入墓（298 號），至聖母在聖子安葬之後返回居所。

第七日

半夜及清晨默觀全部苦難。

兩次複習及一次運用五官的時間，操練者全天盡可能地思考我們的主基督的聖身如何跟祂的靈魂分離，在何處以及怎麼被安葬。同時也思考聖母的孤苦伶仃和極度的哀傷和悲痛。最後，門徒們的孤獨、悲哀。

209 注意

如果有人願意用更多的時間，默想體味苦難奧蹟，他應減少每次默觀中的奧蹟。例如第一次只默觀晚餐（289 號）；第二次默觀洗腳；第三次基督建立聖體聖事；第四次祂對門徒的臨別訓話，其他類推。同樣，默觀苦難完畢之後，作神操的人，用一整天的時間默觀全部苦難的前半段；另一天默觀後半段，第三天複習全部苦難。

相反地，如果有人要縮短默觀苦難的時間，可在半夜默觀晚餐，清晨山園祈禱，彌撒時亞納斯的住所，晚禱時蓋法家，晚餐前比拉多總督府。這樣，操練者不作複習，也不運用五官，每天五次操練，每次一端不同的我們的主基督的奧蹟。

這樣將全部苦難奧蹟默觀完畢後，他可以再用一天綜觀全部苦難，分一次或數次，認為怎麼更有益處，就怎麼做。

210 節制飲食（註111）的規則（註110）

第一條：對於麵包不必多加節制，因為它通常不會像其他食物引起誘人的強烈食慾。

211 **第二條：**飲料似乎比吃的麵包更需要節制。因此，我們應仔細衡量，對我們有益的就取用，對我們有害的就戒除。

212 **第三條：**關於其他的食物，更應嚴加節制。在這方面，正如食慾很容易失去節制，誘惑同樣使我們感到困擾。為了避免取用食物的違情悖理，有兩種節制的方法：一、是讓自己習慣食用一般的食物。二、美味的食物，僅少量取用。

- 213 **第四條：**只要身體不陷於疾病，人愈能節制正常飲食，愈能在飲食方面找到中庸之道，理由有二：一、人若這樣節制自己，往往愈清楚地感到內在的光照和神慰，以及神聖的靈感，這樣他更能找到在飲食上的中庸之道。二、如果這樣的節制，若見自己的體力不支，不能作好神操，他就能夠容易判斷維持身體所需的營養。
- 214 **第五條：**當人在進餐時，想像我們的主基督和祂的門徒一起用餐，看祂如何飲食、如何觀望、如何談話，而盡力效法祂。這樣，人的心思主要地放在我們的主身上，就比較不注重自己身體的營養。這樣對於應如何處理和管理自己，自能應付自如，井然有序。
- 215 **第六條：**用餐時，人可以想其他的事物，如聖人的生活、熱誠的默觀或即將到來的靈修計畫。當注意力放在這些事上，便會少注意飲食所帶來的感官的快樂。
- 216 **第七條：**最重要的，人當避免全神貫注在飲食上，或隨食慾完全支配自己的飲食；更確切地說，人務必在飲食的態度及份量上作自己的主人。

217 第八條：爲了除去個人的飲食過量，在正餐或晚餐後，或在其他食慾不強的時間，就自行規定下一次取用的分量，更進一步地每天這樣做。那麼，人就不因食慾或誘惑，超過所規定的分量，卻要克服不當的食慾及仇敵的誘惑，不管牠誘惑我多用或少用（註 112）。

第四週

218 **第一個默觀：耶穌顯現給聖母**（299號）（註113）

預備經：照常

219 **第一前導是歷史**：這裡是基督在十字架上斷氣後，肉身與靈魂分離，但仍與天主性結合；祂的聖靈魂也與天主性結合降至地獄（註114），救出義人的靈魂，回到墳墓，復活起來，祂的肉身與靈魂一同顯現給祂的真福母親（註115）。

220 **第二前導是定像**：這裡是觀看聖墓的安排，也看聖母所居住的地方或房屋，包括不同的部分，如寢室、祈禱室等。

221 **第三前導是求恩**：祈求我所願望的。這裡是祈求恩寵，因為我們的主基督偌大的光榮和喜樂，而深感歡欣喜悅（註116）。

- 222 **第一、第二、第三點：**與默觀我們的主基督最後晚餐所用的相同（194 號）。
- 223 **第四點：**思考天主性如何在受難時似乎隱藏起來，現今在這神聖的復活中，藉著它的真實而至聖的效果神奇地彰顯出來。
- 224 **第五點：**思考我們的主基督承擔安慰者的職務，與朋友們怎樣互相安慰做比較。
- 225 **對禱：**按照操練的主題作對禱。唸〈天主經〉一遍。
- 226 **注意一：**以下的默觀，由復活至升天的奧蹟，操練者須按下面所指示的方式進行（227 號）。本週的程序與做法與上週（204 號）相同。因此，關於按照不同默觀材料擬定的前導，復活的第一個默觀應作為引導的模式。五個要點與上述一樣（222-224 號），下面的附則（229 號）也是相同。至於其他的一切，如有關複習、運用五官、延長或縮短奧蹟的時間等（204、205 號），操練者可按苦難週的作法。
- 227 **注意二：**一般的情況，第四週每日更適宜操練四次，而不是操練五次。第一次在清晨起身後；第二

次在接近彌撒的時間或午餐時，用以代替第一次複習。第三次在晚禱的時間，用以代替第二次複習；第四次在晚餐前，對本日前面的操練運用五官。避靜者應注意和留神自己經驗到更大的內心推動及神慰的主要地方，並且多作停留。

228 注意三：雖然每一個默觀都有限定數目的要點，如三個或五個；但作默觀的人可按照更好的情況予以增減。在默觀開始之前，選定所要取用的要點是更有益的。

229 注意四：在第四週的期間，十條附則中的第二、第六、第七及第十條應當更改。

附則二：一覺醒來，我思考要立即做的默觀，努力對我們的主基督的這麼大的喜悅和快樂（221號），感到滿心喜樂。

附則六：我記起並沉思那些足以激發歡愉、喜悅和神樂的事，如天堂的福樂。

附則七：凡是能幫助我喜樂於我們的造物主和救主基督的事物，都可利用，如光亮、舒適的溫度、夏天的清涼、冬天的陽光和溫暖。

附則十：我以在所有事物上的適度及節制，來代替刻苦。不過，教會規定的大小齋則是例外，除非有適當的理由，都該遵守。

230 獲得愛情的默觀（註 117）

注意：首先該注意兩件事：

一、愛更是在行動上彰顯，言語其次（註 118）。

231 二、愛在於雙方相互的通傳；愛者將自己的所有或其中的一部分，給予被愛者；被愛者同樣回報愛者（註 119）。這樣，有學識的人給予那沒有的人；對財富或尊榮也是一樣。彼此互相分享。

預備經：照常

232 第一前導是定像：這裡是看自己站在我們的主天主，以及正為我代禱的眾天使及聖人的面前。

233 第二前導是求恩：祈求我所願望的。在這裡是求使我深切地明瞭我所受的一切恩惠，激起感恩之情，使我能在一件事上，愛慕、事奉至尊天主（註 120）。

234 第一點（註 121）：我要記起所受的一切恩惠、受造、救贖以及個人所領受的特殊恩惠。我要用深切的熱情仔細考慮我們的主天主爲我做了多少事，讓我分享祂所有的何其多，甚至依照祂的神聖計畫，同一個主願意將自己也賞賜給我。然後我要自我反思，從我這方面，按照公義和理智的要求，應奉獻至尊天主什麼，就是將我所有的一切，連同我自己一起獻上。並以極熱切的心情作此奉獻，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，
我所有和所擁有的一切。
主，祢已將這一切都賞賜給我；
我現今奉還給祢，主！
這一切都是祢的。任憑祢隨意安排。
求祢賜我祢的愛（註 122）和祢的恩寵，
我就心滿意足。」（註 123）

235 第二點：我沉思天主怎樣居留在一切受造物中：在元素中賦予存在；在植物中賜給生命；在動物中賦予感覺；在人身上給予理智。最後天主也寓居在我內，賜我存在、生命、感覺和理智；甚至使我做祂

的宮殿，因為我是至尊天主按祂自己的肖像和模樣所造的。為此，我按第一點敘述的方法，或按其他更合適的方法，再次自我反思。下面的兩個要點，也應照樣去做。

236 **第三點：**我思考天主是如何在世上所有的受造物之中，為我勞苦、工作，好像一個勞苦工作的人一樣。例如，祂在天體、元素、植物、果實、動物以及其他的一切內工作，使它們存在，加以保存，讓它們得以生長和感覺等等。然後自我反思。

237 **第四點：**我思考所有的一切恩惠和美善如何來自天主，例如我有限的能力是來自上天至高無限的能力；同樣，一切公義、善良、虔敬、慈愛等等，就如光線來自太陽，水流來自源泉（註 124）。然後我照上面所述自我反思，用對禱做結束。唸〈天主經〉一遍。

【補充資料】

238

祈禱三式（註 125）

第一式

祈禱第一式以十誡、七罪宗、靈魂的三種官能及身體五官為主題。

這一式祈禱是要描述結構的形式（註 126）、方法和操練，使那些祈禱的人調整自己，從操練中獲得益處（註 127），並使祈禱為上主所悅納（註 128）。因此，它的目標並不是提供所謂的祈禱的形式和方法（註 129），

239 一、十誡（註 130）

首先是依照第二週的注意五（註 131）去做（131 號）。進入祈禱之前，我應選擇為自己更合適的姿勢，或靜坐或慢步，稍稍收斂心神。我應思考我往何處去，去做什麼。這同樣的附則（75 號、131 號）

運用在所有的祈禱三式（250 號、258 號）。

- 240 **預備經**：祈求我們的主天主使我認清，我對十誡曾犯過哪一條。同樣，我祈求恩寵和助佑，以後好能改善。我也懇求讓我完全了解這些誡命，使我能為至尊天主的更大光榮與讚頌，更好地遵守。
- 241 為第一式祈禱，對於第一誡合適的方式是仔細考慮我怎樣遵守，或怎樣違犯這誡命，可用唸三遍〈天主經〉和三遍〈聖母經〉的時間作反省。如在這段時間內，我發現了自己的缺失，我祈求寬恕，並唸〈天主經〉一遍。然後我依照同樣的程序，繼續反省各條誡命。
- 242 **注意一**：誰如果在反省某條誡命，發現自己沒有犯那條誡命的惡習，就不需停留太久；但如果發現自己經常違反某條誡命，有時候多，有時候少，因此，便停留在這誡命上思考和細查。對於罪宗也要這樣做。
- 243 **注意二**：運用上述的方式，反省所有的誡命以後，我應痛悔，而且祈求恩寵和助佑，日後改過遷善。然後依照默想題材，以對禱做結束。

244 二、罪宗

做完附則以後（75、239號），對於七罪宗（註132），應該按照所說過的（240號）自擬預備經。不同點只在於這裡的對象是應避免的罪，先前則是應遵守的誡命；其他的次序與規則都與先前一樣，並以對禱做結束。

245 爲進一步認清在七罪宗上所犯的缺失，人應思考它們的相反德行。這樣一來，爲更有效地避免缺失，人應打算、奮勉運用靈修工夫，養成並保持與七罪宗相反的德行。

246 三、靈魂的三種官能

關於靈魂的三種官能（註133），與默想十誡相同，應遵守同樣的附則（239號）、預備經及對禱（240-243號）。

247 四、身體的五官

對於身體五官，遵守同樣的程序，只是對象有所改變。

248 注意：若我願意在運用五官上效法我們的主基督，我就應在預備經中，將自己完全託付給祂的神聖尊威。每思考一個感官後，就唸〈天主經〉及〈聖母經〉各一遍。

若我願在運用五官上效法聖母，我就應在預備經時，將自己交託給她，祈求她從她的聖子那裡，爲我獲得恩寵。然後每思考一個感官後，就唸〈聖母經〉一遍。

249 第二式：默觀祈禱經文字句的意義

250 遵守祈禱第一式提出的同樣附則（239 號）。

251 預備經：應與祈禱的對象相配合，來誦唸預備經。

252 祈禱第二式（註 134）的應用如下：按照每人覺得更好的處置或是更大的虔誠，可以或坐、或跪，但必須閉目收斂，或凝視一處，不要東張西望。然後，唸出「父」就停下，持續思考這字的各種不同含意，體味由祈禱而來的神慰與喜樂，直到心靈滿足爲止。這樣將〈天主經〉或其他經文，一字一句的想下去。

- 253 規則一：可用這個祈禱方式，對整端〈天主經〉默想一小時。做完後，用慣常的方式，口誦或心唸〈聖母經〉、〈信經〉、〈基督聖靈誦〉和〈又聖母經〉各一遍。
- 254 規則二：默想〈天主經〉時，如果發覺經文的一言半語，就足以體驗到神慰、喜樂和心靈平安，就不應著急的前進，即使整個一小時都停留在這一言半語上，也無妨。一小時後，用慣常的方式，把剩下的經文唸完。
- 255 規則三：如果用一整個小時只思索〈天主經〉的一言半語，他日若願意回到這經文，他應用慣常的方式誦唸已默想過的詞句，然後默想接下去的字句，按規則二所說的方式進行。
- 256 注意一：一天或好幾天默想完〈天主經〉後，可以同樣的方式默想〈聖母經〉，以後默想其他的經文。務必在一段時間內，專做經文的默想。
- 257 注意二：經文默想結束後，常應轉向經文所指的那位，祈求我感到更需要的德行或恩寵。

258 第三式：按照呼吸節奏的祈禱

遵守祈禱第一式、第二式同樣的附則（239號、250號）。

預備經：與祈禱第二式相同（251號）。

祈禱第三式，每一次呼吸節奏之間，誦〈天主經〉或其他經文的一個字句，同時伴以心禱。就是在一呼一吸之間，唸經文的一個字句，反省那字句的含意，或經文所尊崇的那位，或自己的卑微，或那位與我之間尊卑的懸殊。用同樣的方法，默想整端〈天主經〉。然後，按慣常的方式誦唸〈聖母經〉、〈基督聖靈誦〉、〈信經〉和〈又聖母經〉（註135）。

259 規則一：誰願在他日或其他的時間再次祈禱，應按呼吸的節奏誦唸〈聖母經〉，其他的經文按照慣常的方式誦念。同樣的方式也適用於其他的經文。

260 規則二：誰若願意多花些時間在這種呼吸節奏的祈禱上，可將上面提到的經文全部或部分，按已做說明的呼吸節奏的方式（258號）來進行。

261 我們的主基督一生的奧蹟

注意：下列所述各個奧蹟（註 136），凡在引號中的字句（註 137），均引自四部福音，引號以外的不是。對每一個奧蹟，至少是大多數的例子，爲了便利默想或默觀，分成三個要點。

童年與隱居生活

262 天使向聖母報喜（路一 26-38）（註 138）

第一點（註 139）：天使加俾額爾向聖母致敬，報告她要懷孕我們的主基督：「天使來到瑪利亞的地方向她說：『萬福，充滿恩寵者，妳將懷孕生子。』」

第二點：天使爲證實自己所說的話，告訴聖母聖若翰洗者受孕的事：「且看，妳的親戚依撒伯爾，她雖在老年，卻懷了男胎。」

第三點：聖母回答天使說：「看！上主的婢女，願照你的話成就於我吧。」

263 聖母探訪依撒伯爾（路一 39-56）

第一點：聖母探訪依撒伯爾時，在母胎中的聖若翰洗者，感覺到聖母的造訪：「依撒伯爾一聽到瑪利亞請安，胎兒就在她的腹中歡躍。依撒伯爾遂充滿了聖神，大聲呼喊說：『在女人中妳是蒙祝福的，妳的胎兒也蒙祝福。』」

第二點：聖母高聲頌唱：「我的靈魂頌揚上主。」

第三點：「瑪利亞同依撒伯爾住了三個月左右，就回本家去了。」

264 我們的主基督的誕生（路二1-14）

第一點：聖母與淨配聖若瑟，由納匝肋動身到白冷：「為對凱撒表示服從，若瑟同他有身孕的妻子瑪利亞，由加里肋亞到白冷。」

第二點：「她生了頭胎男孩，用襁褓將祂裹起，放在馬槽裡。」

第三點：「大隊天軍高歌：『天主受享光榮於高天！』」

265 牧羊人（路二8-20）

第一點：天使把我們的主基督誕生，告訴牧羊人：「我給你們報告一個大喜訊，世界的救主今日已為你們誕生。」

第二點：牧羊人來到白冷：「他們急忙去了，找到了瑪利亞和若瑟，並那躺在馬槽中的嬰兒。」

第三點：「牧羊人就光榮讚美天主回去了。」

266 割損（路二21）

第一點：他們給嬰兒耶穌行割損禮。

第二點：「給祂取名叫耶穌，這是祂降孕母胎前，由天使所起的。」

第三點：他們把嬰兒交還給祂的母親，她見愛子所流的血，感到憐惜。

267 三王（瑪二1-12）

第一點：三王在異星的引領下，前來朝拜耶穌，說：「我們在東方見到祂的星，特來朝拜祂。」

第二點：他們朝拜耶穌，並獻上禮物：「俯伏朝拜了祂，打開自己的寶匣，獻上黃金、乳香和沒藥作禮物。」

第三點：「他們在夢中得到指示，不要回到黑落德那裡，就由另一條路返回自己的國家。」

268 聖母取潔與奉獻嬰孩耶穌（路二22-38）

第一點：他們把耶穌嬰孩帶到聖殿，按法律將頭胎兒子獻給天主，又用「一對斑鳩或兩隻雛鴿」作獻禮，將祂贖回。

第二點：西默盎來到聖殿，「雙臂接過嬰兒」，說：

「主啊，現在可照祢的話，放祢的僕人平安去了！」
第三點：女先知亞納隨後來到：「她前來稱謝天主，並向所有期待以色列得到救贖的人，談論這個嬰孩。」

269 逃往埃及（瑪二 13-18）

第一點：黑落德想要殺死嬰孩耶穌，因此殘殺無辜的嬰兒。大屠殺之前，一位天使預先告訴若瑟，逃往埃及：「起來，帶孩子和祂的母親到埃及去吧！」

第二點：他就起身，逃亡埃及。

第三點：他住在埃及，直到黑落德去世。

270 我們的主基督如何由埃及返回本鄉（瑪二 19-23）

第一點：天使告訴若瑟，回到以色列：「起來，帶著孩子和祂的母親，回到以色列本土去吧！」

第二點：他就動身，回到以色列本土。

第三點：因為黑落德的兒子阿爾赫勞當猶太王，他就避到納匝肋去了。

271 我們的主基督從十二歲到三十歲的生活（路二 51-52）

第一點：祂順從父母的教導，「耶穌在年齡、智慧及恩寵上，漸漸增長。」

第二點：祂似乎是以木匠的手藝為生，聖瑪爾谷第六章第三節記載：「這人不就是那個木匠嗎？」

272 基督十二歲來到聖殿（路二 41-50）

第一點：我們的主基督十二歲時，從納匝肋到耶路撒冷城去。

第二點：我們的主基督留在耶路撒冷，祂的父母卻不知道。

第三點：三天後，祂的父母找到祂，見祂坐在經師中，與他們交談。祂的父母問祂這幾天在那裡，祂回答：「你們不知道我必須關切我父的事業嗎？」

公開生活

273 基督如何受洗（瑪三 13-17）

第一點：我們的主基督辭別了可讚美的母親，從納匝肋前往約旦河，聖若翰洗者施洗之處。

第二點：聖若翰為我們的主基督付洗。他本來推辭，認為不配為祂付洗，但基督對他說：「你暫且容許吧！因為我們應當這樣完成全義。」

第三點：聖神降臨在祂身上，聖父從上天發言，作證說：「這是我的愛子，我所喜悅的。」

274 基督如何受誘惑（瑪四 1-11；路四 1-13）

第一點：祂受洗後，進入曠野，在那兒齋戒了四十個晝夜。

第二點：祂三次受到仇敵的誘惑：「試探者前來對祂說：祢若是天主子，就命這些石頭變成餅罷！就從這裏跳下去。如果祢俯伏朝拜我，我必將世界一切交給祢。」

第三點：「天使前來服侍祂。」

275 宗徒的召叫

第一點：聖伯多祿和聖安德，好像曾被召叫三次：第一次，有某些認識，可由若望福音（若一 35-42）得到證實；第二次，他們開始跟隨耶穌，但尚無心捨棄所有，可由路加福音（路五 1-11）看出；第三次，才全然地跟隨耶穌（瑪四 18-20；谷一 16-18）。

第二點：祂召叫斐理伯（若一 43）和瑪竇，是聖瑪竇自己告訴我們的（瑪九 9）。

第三點：祂召叫其他的宗徒，雖然福音沒有明白的敘述。

還有三件該思考的事：

一、他們出身卑微粗俗。

二、他們親切被召的尊榮。

三、他們因所受的恩寵，被提昇到舊約、新約所有的聖祖之上。

276 在加里肋亞的加納婚筵首次行奇蹟（若二 1-12）

第一點：我們的主基督和祂的門徒被邀參加婚筵。

第二點：祂的母親告訴祂缺酒的事：「他們沒有酒了。」隨後又對僕役們說：「祂無論吩咐你們什麼，你們就作什麼。」

第三點：「祂將水變成了酒，顯示了自己的光榮，祂的門徒們就信從了祂。」

277 我們的主基督如何驅逐商販出聖殿（若二 13-25）

第一點：祂以繩索做成的鞭子，把做買賣的人逐出聖殿。

第二點：祂將聖殿中兌換銀錢富商的銀錢和桌子推翻。

第三點：祂溫和地對那些販賣鴿子的貧窮小販，說：「把這些東西收拾拿出去，不要使我父的殿宇成爲商場。」

278 山中聖訓（瑪五 1-48）

第一點：祂對所愛的門徒講論真福八端：「神貧的人、良善的人、仁慈的人、哀哭的人、慕義如饑渴的人、心地純淨的人、致力和平的人，以及爲正義而受迫害的人，是有福的。」

第二點：祂勸勉他們善用自己的才能：「你們的光也當在人前照耀，好使人們看見你們的善行，光榮你們在天之父。」

第三點：祂表明祂不是法律的廢除者，而是法律的完成者。祂解釋毋殺人、毋姦淫、毋發虛誓，及愛仇這些誡命的含意：「我告訴你們，應該愛你們的仇人，善待那些懷恨你的人。」

279 我們的主基督如何平息風浪（瑪八 23-27）

第一點：我們的主基督坐船渡湖，睡夢中，風浪驟起。

第二點：驚惶失措的門徒，叫醒祂。祂責斥他們信德薄弱：「小信德的人啊！你們為什麼膽怯？」

第三點：祂就命令風和海，即刻風平浪靜。門徒們都驚訝地問道：「這是怎樣的一個人呢？竟連風和海都聽從祂。」

280 基督如何在水面上步行（瑪十四 22-33）

第一點：我們的主基督叫門徒們先上船，祂自己留在山中。待遣散群眾後，祂開始獨自祈禱。

第二點：小船在波浪中顛簸。基督在水面上步行，走向小船，門徒們想是見到了妖怪。

第三點：基督對他們說：「是我，不要怕。」聖伯

多祿應命在水面上向祂走去。他內心懷疑，就開始下沉。但我們的主基督救了他，責備他小信德。祂一上船，風就平息了。

281 門徒如何被派遣宣講（瑪十1-15）

第一點：基督召集祂所愛的門徒，賦予他們為人驅魔治病的權柄。

第二點：祂訓誨他們要明智忍耐：「看，我派遣你們好像羊進入狼群中，所以你們要機警如同蛇，純樸如同鴿子。」

第三點：祂教導他們如何前往：「你們不要帶金子、銀子，你們白白得來的，也白白地施予。」又告訴他們宣講的內容：「你們去宣講，就說：天國已臨近了。」

282 瑪達肋納的悔改（路七36-50）

第一點：我們的主基督在一名法利塞人家坐席用飯，瑪達肋納帶了一個盛滿香液的玉瓶進來。

第二點：她站在主的背後，靠近祂的雙足，開始用淚水洗滌祂的雙足，用頭髮擦乾。她口親祂的腳，並用香液來敷抹。

第三點：當法利塞人指責瑪達肋納時，基督替她辯護說：「她的許多罪都得了赦免，因為她愛得多。」

又對那婦人說：「妳的信德救了妳，平安回去吧！」

283 我們的主基督如何餵飽五千人（瑪十四 13-21）

第一點：黃昏將近，門徒請求基督遣散那些跟隨祂的群眾。

第二點：我們的主基督命令門徒把餅拿來，又叫群眾坐好。祂祝福了餅，分開，交給門徒，門徒將餅分給群眾。

第三點：他們都吃飽了，並且收拾了剩餘的，裝滿十二筐。

284 基督顯聖容（瑪十七 1-13）

第一點：我們的主基督帶著伯多祿、雅各伯和若望三個愛徒上山，在他們面前變了容貌，面容發光有如太陽，衣袍潔白如雪。

第二點：祂與梅瑟和厄里亞談話。

第三點：當聖伯多祿建議在山上搭三個帳棚時，天上有聲音說：「這是我的愛子，你們要聽從祂。」門徒聽了那聲音，非常害怕，倒伏在地，我們的主基督過來撫摸他們說：「起來，不要害怕。非等人子由死者中復活，你們不要將所見的告訴任何人。」

285 拉匝祿的復活（若十一 1-44）

第一點：瑪爾大和瑪利亞把拉匝祿的病況通知我們的主基督。祂聽到消息後，還停留了兩天才動身，為使將行的奇蹟更加顯著。

第二點：在復活他之前，祂要兩姐妹確信：「我就是復活和生命。信從我的，即使死了，仍要活著。」

第三點：祂飲泣祈禱之後，就復活了他，說道：「拉匝祿！出來罷！」

286 伯達尼晚餐（瑪廿六 6-13）

第一點：我們的主同拉匝祿在癩病者西滿家吃晚餐。

第二點：瑪利亞把香液倒在基督的頭上。

第三點：猶達斯噶咕說：「為何要浪費這香液呢？」祂再次替瑪達肋納辯護，說：「你們為什麼叫這個女人難受？她在我身上原是做了一件善事。」

287 聖枝主日（瑪廿一 1-11）

第一點：我們的主派遣門徒牽來一匹母驢和驢駒，說：「將牠們解開，給我牽來。如果有人對你們說什麼，你們就說：主要用牠們，那人就會立刻放牠們來。」

第二點：門徒們把外衣搭在驢背上，祂便騎上驢子。

第三點：群眾出來迎接祂，把自己的外衣及砍下的樹枝鋪在地上，並高聲歡呼：「賀三納於達味之子，

因上主之名而來的，當受讚頌！賀三納於至高之天！」

288 基督在聖殿中講道（路十九；廿一 37-38）

第一點：祂每天在聖殿中宣講。

第二點：當祂宣講結束，就回到伯達尼，因在耶路撒冷沒有人接待祂。

苦難

289 晚餐（瑪廿六 17-30；若十三 1-17）

第一點：祂跟十二位宗徒吃巴斯卦羔羊，並給他們預言自己的死亡：「我實在告訴你們，你們中有了一個人要出賣我。」

第二點：祂給宗徒們洗腳，就連猶達斯也不例外。祂正要從聖伯多祿開始時，伯多祿想到主的尊威，和自己的卑下，就猶豫地說：「主，祢給我洗腳嗎？」但是伯多祿當時不知道主要在這事上，為他們樹立謙遜的榜樣。因此主說：「我給你們立了榜樣，叫你們也照我給你們所做的去做。」

第三點：祂建立了至聖的感恩祭，作為祂愛情的最大標記。祂對他們說：「你們拿去吃吧。」晚餐後，

猶達斯離席，便出賣了我們的主基督。

290 從晚餐到山園及在此經過的奧蹟（瑪廿六 30-46；路廿二 39-46；谷十四 26-42）

第一點：我們的主用過晚餐，唱了聖詠，就帶著滿懷恐懼的門徒，往橄欖山去。祂留下八位門徒在革責瑪尼的莊園，說：「你們坐在這裡，等我到那邊去祈禱。」

第二點：祂帶著聖伯多祿、聖雅各伯及聖若望同去，祂三次向主祈禱，說：「我父！若是可能，就讓這杯離開我吧！但不要照我，而要照祢所願意的。」祂憂悶至極，祈禱得更為長久。

第三點：祂在極度憂悶恐懼中，說：「我的心靈憂悶得要死。」祂的血汗如注，竟使聖路加寫道：「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 從山園到亞納住處及在此經過的奧蹟（瑪廿六 47-56；路廿二 47-53；谷十四 42-53；若十八 1-22）

第一點：我們的主讓猶達斯親面，容許一擁而上的差役像捉賊似的逮捕祂。祂向他們說：「你們帶著刀劍和棍棒來逮捕我，好像對付強盜一樣，我天天

在聖殿施教，你們卻沒有捉我。」於是祂問道：「你們找誰？」那些敵對的人都跌倒在地。

第二點：聖伯多祿揮劍砍傷了大司祭的一個僕人，溫良的主對他說：「將劍收回鞘中。」隨即治癒了那僕人的傷。

第三點：門徒們都撇下逃跑了，祂被拖拉到亞納斯的住處。聖伯多祿遠遠的跟著，在那裡第一次否認祂。有個差役給了基督一個耳光，說：「你就這樣答覆大司祭嗎？」

292 從亞納斯住處到蓋法住所及在此經過的奧蹟（瑪廿六 57-68；谷十四 53-72；路廿二 54-65；若十八 24-27）

第一點：他們把祂捆綁，由亞納斯的住處拖至蓋法的住所，伯多祿在那兒又兩次否認耶穌。我們的主回頭注視他，他一走到外面，便傷心痛哭起來。

第二點：耶穌整夜都被捆綁著。

第三點：此外，那些看守祂的士兵，戲弄祂、打祂、蒙起祂的眼、打祂耳光，問祂說：「先知，告訴我們，是誰打了祢？」他們又說了類似的話褻瀆祂。

293 從蓋法住所到比拉多總督府（瑪廿七 1-26；路廿三 1-5；谷十五 1-15）

第一點：猶太人成群結夥的，將基督押送到比拉多前，控告祂說：「我們查得這個人煽惑我們的民族，阻止給凱撒納稅。」

第二點：比拉多一再審問祂後，宣佈說：「我在這人身上查不出什麼罪狀來。」

第三點：強盜巴拉巴被抬舉在祂之上，「他們喊道：不是這個人，而是巴拉巴！」

294 從比拉多總督府到黑落德行宮（路廿三6-12）

第一點：比拉多遣送加里肋亞人耶穌，到加里肋亞分封王黑落德那裏。

第二點：黑落德對祂好奇，多方盤問，即使司祭，經師也在旁極力的控告，祂卻沉默無言。

第三點：黑落德及他的侍衛鄙視戲弄祂，給祂披上一件白袍。

295 從黑落德行宮到比拉多總督府（瑪廿七26-30；路廿三11-23；谷十五15-20；若十九1-11）

第一點：黑落德將祂解回比拉多處。黑落德與比拉多兩人原是仇敵，因為這件事成為朋友。

第二點：比拉多命人鞭打耶穌。然後士兵用荆棘編了一個茨冠，戴在祂的頭上，給祂披上一件紫紅袍，來到祂的跟前說：「猶太人的君王，萬歲！」，

並給祂耳光。

第三點：比拉多領祂來到群眾面前。耶穌走了出來，頭戴茨冠，身披紫紅袍，比拉多對他們說：「看，這個人！」司祭們一看見祂，就喊說：「釘在十字架上！釘祂在十字架上！」

296 從比拉多總督府到被釘十字架（若十九 13-22）

第一點：比拉多坐在審判座位上，猶太人否認祂是他們的君王：「除了凱撒，我們沒有君王。」然後比拉多就把耶穌交給他們去釘死。

第二點：祂肩負十字架上路。當祂筋疲力盡時，基勒乃人西滿被迫背負十字架，跟在耶穌後面。

第三點：他們將祂釘在兩個強盜中間，頭上懸的牌子寫著：「納匝肋人耶穌，猶太人的君王。」

297 十字架上的奧蹟（若十九 23-37）

第一點：祂在十字架上，說了七句話：為釘死祂的人們祈禱；寬恕右盜；將聖若望託給祂的母親，也將母親託給聖若望；大聲喊道「我渴！」他們把苦膽及酸醋給祂；訴說自己被遺棄；又說「完成了！」；最後說：「父啊！我把我的靈魂交託在祢手中。」

第二點：太陽失光、岩石崩裂、墳墓洞開、聖殿中的帳幔從上到下分裂為二。

第三點：他們侮辱祂說：「祢這拆毀天主聖殿的人，從十字架上下來吧！」祂的衣服被瓜分。長矛刺穿祂的肋旁，流出了血和水。

298 從十字架到墳墓的奧蹟（若十九 38-42）

第一點：若瑟和尼苛德摩當著哀傷的聖母面前，將祂從十字架上卸下。

第二點：祂的遺體被抬到墳墓前，用香料塗抹後，安葬。

第三點：兵士駐紮，看守墳墓。

復活的生命

299 我們的主基督復活和第一次顯現

第一點：祂顯現給童貞瑪利亞。聖經上雖然沒有記載此事，但既然記載了祂曾顯現給其他許多人，也就可以這樣來理解。聖經假定我們有理解力，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）

第一點：瑪利亞瑪達肋納、雅各伯的母親瑪利亞及撒羅默三人，大清早到墓地去，說：「誰給我們從

墳墓門口滾開那塊石頭呢？」

第二點：她們看見那塊巨石已經滾開了，又見一位天使向她們說：「妳們尋找的納匝肋人耶穌。祂已復活，不在這裡了。」

第三點：當其他的婦女離去後，瑪利亞獨自留在墓旁，祂顯現給她。

301 第三次顯現（瑪廿八8-10）

第一點：這些婦女從墳墓出來，又恐懼又喜樂地離開墳墓，急忙跑去向門徒報告主的復活。

第二點：我們的主基督在路上顯現給她們說：「願妳們平安。」她們俯伏在祂的腳前，朝拜祂。

第三點：耶穌對她們說：「不要害怕！妳們去，報告我的兄弟，叫他們往加里肋亞去，他們要在那裡看見我。」

302 第四次顯現（路廿四9-12、33-34；若廿1-10）

第一點：聖伯多祿聽婦女們說基督復活了，就即刻往墓地跑去。

第二點：聖伯多祿進入墓中，只見裹我們主基督遺體的殮布，沒有見到其他的東西。

第三點：當聖伯多祿正在思考這些事的時候，基督顯現給他。因此門徒們說：「主真復活了，並顯現

給西滿了！」

303 第五次顯現（路廿四 13-35）

第一點：往厄瑪烏去的兩個門徒，正在談論基督的事，祂顯現給他們。

第二點：祂責斥他們，並用經書向他們說明基督必須死而復活：「唉！無知的人哪！為信先知們所說的一切話，你們的心竟是這般遲鈍！默西亞不是必須受這些苦難，才進入祂的光榮嗎？」

第三點：他們挽留祂，祂就與他們一起，直到祂給他們祝福分餅後，才消失。他們返回並且告訴門徒們，他們怎樣在分餅時認出了祂。

304 第六次顯現（若廿 19-23）

第一點：除了聖多默外，門徒都聚集在一起，「因為怕猶太人。」

第二點：雖然門窗緊閉，耶穌出現，站在他們中間說：「願你們平安。」

第三點：祂將聖神賜給他們說：「你們領受聖神吧！你們赦免誰的罪，誰的罪便得赦免。」

305 第七次顯現（若廿 24-29）

第一點：聖多默因上次顯現時不在場，表示不肯相

信，說：「除非我看見，我絕不信。」

第二點：八天後，門窗緊閉，耶穌再次顯現，祂對聖多默說：「把你的指頭伸到這裡來，探個究竟吧，不要猜疑不信、卻要相信。」

第三點：聖多默相信，說：「我主，我天主！」基督對他說：「那些沒有看見而相信的，才是有福的！」

306 第八次顯現（若廿一 1-17）

第一點：七位門徒捕魚，勞苦整夜，一無所獲。耶穌顯現給他們。他們按照祂的命令撒網，「捕得許多魚，竟不能拉上網來。」

第二點：聖若望因這奇蹟，認出祂，就對聖伯多祿說：「是主。」聖伯多祿就縱身入海，來到基督跟前。

第三點：祂親自準備了燻魚及蜂蜜供他們食用。祂三次詢問聖伯多祿對祂的愛，然後將祂的羊群交託給他，說：「餵養我的羊群。」

307 第九次顯現（瑪廿八 16-20）

第一點：門徒們遵照主的命令前往大博爾山。

第二點：基督顯現給他們說：「天上地下的一切權柄都交给了我。」

第三點：祂派遣他們到世界各地去宣講，說：「你們去教導萬民，並因父及子及聖神之名，給他們授

洗。」

308 第十次顯現（格前十五6）

「此後，祂顯現給五百多位弟兄。」

309 第十一次顯現（格前十五7）

「隨後，顯現給雅各伯。」

310 第十二次顯現

按照聖人傳記的記載，也可以如此虔誠默想，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）

祂升天後，顯現給聖保祿：「最後，也顯現給我這個像流產兒的人。」祂的靈魂也顯現給靈薄獄的眾聖祖。救出他們後，祂的靈魂重新與肉身結合，多次顯現給門徒們，與他們交談。

312 我們的主基督升天（宗一1-12）

第一點：一連四十天，我們的主基督屢次顯現給宗徒們，給他們許多證據和記號，談論天主的國度。祂並且命令宗徒們在耶路撒冷，等待祂所許諾的聖神。

第二點：祂帶著他們到橄欖山，當著他們的面，被舉上升，有片雲彩接了祂去，離開了他們的眼界。

第三點：當他們還在仰視天空時，天使對他們說：「加里肋亞人哪！你們爲什麼站著望天呢？這位離開你們，被接到天上去的耶穌，你們看見他怎樣升了天，也要怎樣降來。」（註 140）

辨別神類的規則（註 141）

- 313 以下的規則，至少在某些程度內，是為幫助我們覺察並了解（註 142）在靈魂（註 143）上所引起（註 144）的各種推動（註 145）：好的予以接受，壞的加以拒絕。

這些規則更適合於第一週（註 146）

- 314 規則一：對於那些習慣犯大罪的人，仇敵通常直接用種種表面的快樂引誘他們。仇敵使他們想像感官的歡愉和快樂，好能把他們牢牢扣住，並使他們更加沈溺在罪過及惡習中。
但對這些人，善神採取相反的行徑，透過他們良好的道德判斷（註 147），激起他們良心的懊悔。
- 315 規則二：對於那些勤勉清除自己的罪，努力事奉我們的主天主，堅決前進的人，神類的推動與規則一所述恰好相反。這時惡神的特質是使這些人良心不安，憂愁苦悶，並且設置種種阻礙，使他們不能前進。
善神的作為則是激起他們的勇氣、力量，安慰、淚水、光照和寧靜，減輕負擔，消除所有障礙，使他

們在善事中向前邁進。

- 316 規則三：論神慰（註 148）。神慰就是人靈上的內在推動，使人對他的造物主天主，燃起炎炎愛火（註 149），因而使他不再愛戀世上的任何受造物本身，只能在造物主中愛它們。

同樣，或因痛悔自己的罪，或因想我們的主基督的苦難，或因任何與事奉或讚美天主有直接關係的事，而感動得流淚，因而更愛主，這也是神慰。

最後，一切信、望、愛的增長，一切內心的喜樂能引人嚮往天上事，救自己的靈魂，使人憩息於他的造物主天主的寧靜與平安的，都是神慰。

- 317 規則四：論神枯（註 150）。凡與規則三所述相反的都是神枯。例如：靈魂的昏暗、內心的紊亂、傾向卑劣的世物，或是由各種煽動與誘惑引起的不安。這一切使人失去信心，缺乏希望和愛。人變得完全無精打采，冷淡、不快樂，並感到與我們的造物主天主疏遠。

正如神慰與神枯相反，因此由神慰所產生的思想，正好與神枯所產生的思想相反。

- 318 規則五：在神枯時，人千萬不要做任何的改變，卻

要堅決地持守神枯前，或上次神慰後，所定的決心及所做的決定。

正如在神慰時，主要引領和指導我們的是善神，在神枯時則是惡神。隨著惡神的建議，我們永遠無法找到正確的道路。

- 319 **規則六：**雖然我們在神枯時不應改變已做的決定，但為克服神枯，應努力改善自己，諸如更勤於祈禱及默想，多多反省自己，並用適當方法多做些苦工等。
- 320 **規則七：**當我們在神枯時，我們應當想這是上主考驗我們，讓我們用自己的力量抵抗仇敵的誘惑與煽動。即使我們不能明顯地覺察出來，但是常有天主的助佑，使我們能抵抗誘惑。的確，即使上主收回祂的豐沛的熱情、高度的愛情及強力的恩寵；祂仍常提供我們永生得救所需要的足夠恩寵。
- 321 **規則八：**在神枯時，應努力在忍耐中堅持到底。這正是與他身受的擾亂不安相抗衡。他應記住，藉由勤勉採用規則六所說的抵抗神枯的方法，神慰不久就會再回來。

- 322 規則九：我們感到神枯的主要原因有三：
- 一、是我們自己在神操上的冷淡、懶惰或疏忽，所以神慰便離開了我們。
 - 二、神枯是考驗我們，若沒有豐富的恩寵及神慰作為酬報時，我們究竟有何價值，和在事奉及讚美天主的事上有何進展。
 - 三、神枯是讓我們真正認清及了解，只靠自己的能力，我們無法獲得並保存深刻的虔敬、熱愛、淚水、或其他神慰。這些都是天主的禮物和恩寵。這樣我們不致心懷驕傲及虛榮，把虔敬和神慰的其他特質，歸於自己而自豪。
- 323 規則十：在神慰中，應預想日後神枯時當怎麼辦，要為那時儲存力量。
- 324 規則十一：在神慰中的人，應盡可能地謙卑自下，而且認真思考在缺乏恩寵或神慰的神枯期間，人是多麼地可憐。
- 反之，在神枯中的人，應當深思，我們的主造物主常給他足夠的恩寵，以抵抗仇敵的一切誘惑。
- 325 規則十二：仇敵如同婦人一樣。當牠遇到剛毅的就軟弱，但遇到順從的就強硬（註 151）。

當她同男子爭吵，如果那人表現得堅強、不讓步，她便顯得氣餒而逃避；相反的，如果那人表現出氣餒懦弱，她便顯得憤怒、懷恨，凶猛而蠻橫，糾纏不清。

同樣，從事靈修的人，若對仇敵的誘惑毫不畏懼也不退讓，仇敵就會無能為力知難而退；反之，倘若作神操的人，遇到誘惑就開始害怕、恐懼、喪失勇氣、喪失抵抗的勇氣，那麼仇敵就會變成世界上最凶狠的野獸，用盡一切詭計來陷害人。

326 規則十三：仇敵又像似虛偽的情人，儘量隱藏自己，不被揭穿。因為這個無恥的傢伙有邪惡的意向，想勾引良家少女或有夫之婦，常願他的花言巧語，不被別人發現。如果女兒向父親或妻子向丈夫揭露他的謊言及邪惡企圖，那他就會非常不悅。因為他知道，這樣一來，他的企圖就無法實現。

327 規則十四：仇敵又好像一位作戰的將領，企圖攻佔城池或搶掠地盤。這位將領紮營後，必要偵察對方的實力與陣營，然後再選對方的弱點進攻。

同樣，人類的仇敵從各方面，考察我們的三超德、四樞德及倫理道德。然後，選擇我們的弱點和為我

們永生得救最需要的部分，發動攻擊，試圖打敗我們。

更適合第二週的規則（註 152）

- 328 以下的規則有同樣的目的，為更進一步辨別神類。這些規則更適合第二週（註 153）。
- 329 規則一：天主和祂的眾天使的特質是使人靈得到真正的愉悅與神樂，驅除仇敵所導致的憂愁和擾亂。仇敵的特質則是用似是而非的推理、詭計及不斷的欺騙，來攻擊這愉悅及神慰。
- 330 規則二：唯有我們的主天主能夠不用任何前因，給予人靈神慰。因為只有造物主能隨意進出人靈，推動人靈，引人進入至尊天主的聖愛。所謂的「沒有前因」，就是不需人的任何努力，不需人的合作，不需用人的理智和意志活動，而發生神慰（註 154）。
- 331 規則三：若有前因（註 155），靈魂的神慰同樣能來自善神或惡神，但兩者目的不同。善神幫助人靈得益處，在德行上前進；惡神正相反，是誘惑人靈，順從牠的邪惡企圖與陰謀。

- 332 **規則四：**惡神慣常冒充光明的天使，順著熱心靈魂的傾向進入人心，最後隨著自己的心意，達成牠的目的而退場。這就是說，牠首先順著正直靈魂的心境，帶來聖善的思想，然後逐漸使人靈陷入牠的邪惡企圖與陰謀。
- 333 **規則五：**我們應密切留意我們的整個思想進程；如果開始、中間及結果都好，都趨向完美的善，這是來自善神的標記。但如果在思想的過程中，有些結果不好或引人分心，或不如以前定志要做的那樣好；更有甚者，如果它使人靈軟弱、憂慮、紛擾不寧、失去平安與寧靜，這顯然都是來自惡神，因為牠是我們靈修前進與永遠得救的仇敵。
- 334 **規則六：**當人類仇敵露出蛇尾，牠想引起的壞結局被識破，受牠誘惑的人應將牠帶來的好思想全盤審查一遍；就是看看它們是如何開始和進程，仇敵怎樣由甘飴及神樂引人慢慢走入牠的陰謀，最後引他隨從牠的心意。於是，人靈從這樣的經驗學得，防衛自己日後不再陷入這類陷阱中。
- 335 **規則七：**對於那些修德前進的人，善神的接觸是溫和、輕柔和甘美，像水滴在海綿上一樣。惡神的接

觸是激烈、吵鬧而動盪，像水滴落在石頭上一樣。對於那些日益墮落的人，與善神和惡神接觸的情形恰恰相反。這是因為人靈的狀態與要進入的神類是友善或是敵對的。如果是敵對的，神類的來臨就會引起震盪和衝突，就容易被察覺；如果是友善的，那麼神類的到來便靜悄無聲，就像大門開著，走入自己的家中。

- 336 規則八：當神慰沒有前因時，其中沒有任何欺騙，因為正如以上所說的（330號），它只能來自我們的主天主。可是從事靈修的人，每當領受天主給予這種神慰，必須極為機警和留心考察這種經驗：應分辨神慰本身停留的時間，以及神慰去後，靈魂尚覺溫暖，仍感覺到已去神慰所留下餘味的那一段時間。因為在這後一段時間內，我們通常按照自己習慣的推理方式，以及從自己的觀念和判斷所獲致的結論去行動，或是受善神或惡神的推動而行動。因此，所產生的種種定志和計畫，自然不是直接來自我們的主天主。所以，在全然接受或付諸實行之前，必須對它們仔細考察一番。（註156）

338 規則一：如果我施捨給我的親戚、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（184 – 187 號）。

第一，那推動我向他們施捨的愛情，應該是由上而來，自愛我們的主天主的愛，致使我感覺到，我對這些人或多或少的愛，是為愛天主的緣故，並且天主能照耀在這使我更愛這些人的理由中。

339 規則二：設想一個我從未見過，也完全不認識的人。我希望他在職務及生活身份地位上，做得盡善盡美。為了天主的更大光榮和他自己靈魂的完美成全，我思考我希望他在施捨財物上怎樣採用良好的準則。那麼，我自己便要照樣去做，不多不少，完全按照我希望別人所用的標準和準則去做。

340 規則三：設想我在臨終之時，我希望對以往管理財物的職務，願意曾用過什麼方法和尺度，我現在便按那標準去施捨。

341 規則四：設想我在審判之日將怎樣，我思考那時我

希望自己曾如何執行這份管理分配財物的職務與責任，現在就該按照那種標準去做。

- 342 規則五：當我發覺自己是出自偏愛，而分施財物給某些人，我就應延遲，並考慮上述的四條規則（184-187號）。我應考察和檢視自己的喜愛。在沒有依照上面四個規則，將自己不正當的喜愛完全驅逐淨盡之前，不要執行施捨。
- 343 規則六：誰若受我們的主天主的召叫擔任這項職務，便可接受我們的主天主的財物（註158），以施捨給他人，這固然沒有絲毫過錯。但是應該注意的是，從所有這些為施捨給他人而保管的財物中，取出多少為自己使用的數量這方面，可能有過度或犯罪的疑慮。因此可按上述的四個規則（338-342號），整頓自己的生活。
- 344 規則七：由上述及其他許多的理由來看，有關我們個人及住宅的安排，愈簡單樸實不浪費，常是更好和更穩妥。我們越這樣做，就會更相似我們的主基督，我們的大司祭、模範和準則。聖奧斯定曾參加迦太基第三次大公會議，就是本著這種精神決議的，主教們使用的傢俱應價廉而樸實。

同樣，這種簡單樸實的生活方式也適用於各種不同生活方式和地位的人。例如為結婚成家的人，我們有聖若亞敬和聖婦亞納的榜樣。他們將所有的家產分成三份，一份給窮人，一份供聖殿的敬禮及服務之用，一份為自己的家用。（註 159）

- 345 下面的注意事項（註 160）有助於察覺和瞭解心窄和我們仇敵的誘惑。
- 346 注意一：心窄通常是來自我們個人判斷和自由意志的結果，就是將不是有罪的事物判斷為有罪。例如，有人腳踏了兩根禾稈交叉形成的十字，便斷定自己犯了罪。嚴格來說，這是錯誤的判斷，而不是真正的心窄。
- 347 注意二：在我腳踏那十字之後，或在我想過、說過或做過類似的事後，忽然從外來了一種思想，認為我犯了罪，但另一方面，我又認為沒有犯罪。無論如何，我內心感到不安，有時懷疑，有時又不懷疑。這種情況就是真正的心窄，才是仇敵引起的誘惑。

348 注意三：注意一所說的第一種心窄，應加以厭惡，因為它完全是錯誤的。但注意二所說的第二種心窄，如果時間不長，為作神操的人，還能有所助益。因為這樣的心窄最能淨化和清潔人靈，使他竭力避開任何稍帶罪惡蹤影的事。正如聖額我略的箴言：「在沒有過失的地方，看出過失來，是善良靈魂的特徵。」（註 161）

349 注意四：仇敵留心觀察人良心的粗糙或細緻。如果良心是細緻的，仇敵就設法使之細到極端，為的是擾亂他，使他崩潰。例如，牠看到某人絕不同意犯任何大罪或小罪，甚至是罪的蹤影，這時牠既不能使那人陷入略帶罪影的事裡，便設法使他在無罪的地方認出罪來，例如一句無關緊要的話，或一個極細微的思想。

對良心粗糙的人，仇敵就設法使他更粗心。例如，人靈以前不把小罪當一回事，牠便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 注意五：一個希望在靈修生活上前進的人，應常常採用與仇敵相反的方法。換句話說，如果仇敵設法使人良心粗糙，便應更加敏感細心；同樣的，如果

仇敵設法使人過度細心，就應選擇中庸之道，堅定不移，保持內心的寧靜。

- 351 注意六：這類型的良善靈魂有時願意在教會的範圍之內，或與我們長上的思想不相違背的情況下，為我們的主天主的光榮，說話或行事。但同時又從外面來了一種思想或誘惑，以避免虛榮或其他類似事物的理由，要他不要說，也不要做。在這種情況下，我們應舉心向我們的造物主天主；如果我們認為那事確能事奉天主，或至少不反對，我們就應完全相反誘惑而去。我們要像聖伯爾納德那樣回答仇敵：「我既不因你而開始，也不為你而結束。」（註 162）

與教會一同思考、判斷和感覺的規則（註 163）

- 352 為能在戰爭的教會內（註 165），保持我們應懷有的真誠心態（註 164），應遵行下列的規則（註 166）。
- 353 規則一：我們應放棄自己的判斷，保持內心純正的意向，常準備在一切事上爽快地服從我們主基督的真正淨配——我們的慈母聖統教會（註 167）。

- 354 規則二（註 168）：我們應稱讚向司鐸告罪，稱讚每年一次領至聖體聖事。只要符合應有的條件，每月一次、甚至每週一次更好。
- 355 規則三：我們稱讚殷勤參與彌撒，也稱讚在聖堂內或其他地方吟唱聖詠、聖歌，以及作長時間的祈禱。更進一步，稱讚為全部日課經、各種祈禱及敬禮所規定的時程。
- 356 規則四：我們應多多稱讚修會、守貞和節慾的生活，亦稱讚婚姻生活，但不應如同前面任何一種那樣熱烈。
- 357 規則五：我們應該稱讚修會生活的服從、貧窮及貞潔三願，以及其他本分以外有助於達到成全的善工。我們也應注意，既然發願是為追求福音生活的成全，那麼對遠離福音全德的事，如經商，結婚等，就不該發願。
- 358 規則六：我們應稱頌聖人的遺骸，加以敬禮，並向聖人們祈禱。我們稱讚前往聖堂、朝聖地，禧年及十字軍的大赦，以及在聖堂裡點燃蠟燭的善工。

- 359 規則七：我們應稱讚教會制定的大小齋，如四旬齋、四季齋、節日前夕、星期五及星期六等齋戒；同樣，也稱讚各種內在及外在的刻苦。
- 360 規則八：我們應稱讚聖堂的建築及裝飾，以及稱揚聖人的雕像及畫像，也按照它們所代表的人物加以尊敬。
- 361 規則九：最後，我們應稱讚教會的一切訓令，心中常準備尋找理由，為它們辯護，而不加以抨擊。
- 362 規則十（註 169）：我們對於我們長上的規定、勸告及行爲（註 170），應準備贊同和稱揚，而不加以斥責。即使在某些情況，他們的行爲不值得稱讚，然而在公開宣講或與一般人交談時出言反對或攻擊，不但無益，反而會引起更多的抱怨與謠言，甚至使人反對神長或政府官員。所以，在背後向一般人論及長上的不良行爲，是有害的；若能將他們的不良行爲，告知能予補救的人，倒是有益。
- 363 規則十一：我們應稱讚實證神學及士林神學（註 171）。因為實證聖師如聖熱羅尼莫、聖奧斯定及聖額我略等，是激發我們的熱情，在一切事上愛慕事

奉我們的主天主。士林學者如聖多瑪斯、聖文都拉及「格言大師」等，他們的特長是將那些為得救不可少的事加以界定，同時也駁斥及揭露有關信仰的一切錯謬。因為士林學者生於近代，不但可以利用聖經的真正知識、實證教父們的著作，而且他們自己也蒙受天主的光照與啓迪，還能求助於歷屆大公會議、法典和慈母聖教會的法令。

364 規則十二：我們應避免將活人與已故的聖人們相比（註 172）。比如說：「他比聖奧斯定更有學識」、「他真是聖方濟第二，甚至比他更偉大」，或「他在良善及聖德上，可同聖保祿媲美」等等；這樣的說法，往往錯誤百出。

365 規則十三（註 173）：為能在一切事情上正確無誤，我們應遵守這個原則：如果聖統教會斷定某物是黑的，但為我似乎是白的，我也要相信它確是黑的（註 174）。因為我們相信，在我們的主基督與祂的淨配聖教會之間，常是同一的聖神治理我們及引導我們獲得靈魂的救恩。原來頒佈十誡與治理引導慈母聖教會的，是同一的聖神和我們的主。

366 規則十四：若沒有天主的預選，沒有信德及恩寵，

誰也不能得救，這是千真萬確的。但在談論及講述這道理時，應當十分謹慎小心。

367 規則十五：我們不該多談預選的問題。如果這道理偶而被提出，務必避免使一般民眾陷於誤解。例如有時人們會說：「我得救與否，既然早已預定了，那麼無論我現在行善或作惡，也不能改變什麼。」由於這種想法，使人變得冷淡，忽略那些使人得救，及修德行善的工作。

368 規則十六：同樣，我們應當注意，不要過分強調信德，而不加以清楚說明。因為過分強調信德，會使人冷淡、懶惰，無論他們的信德是在與愛德結合之先，或結合之後。

369 規則十七：再者，對於恩寵，也不該討論太多與過分強調，以致產生否定自由意志的結果。總而言之，在可能範圍內，賴天主的助佑，並為光榮讚頌至尊天主，固然可以談論信德和恩寵；但談論時要十分謹慎，尤其是在我們這危機四伏的時代，不要使人的善工和自由意志，受到損害或喪失價值。

370 規則十八：純粹爲了愛情而多多事奉天主，雖是最可貴的，但我們也該多加稱讚對至尊天主的敬畏之情。因爲不僅兒女般敬畏天主，是虔誠而且極神聖的，而且奴僕般的敬畏亦是如此。即使他還沒有達到更好及更有益的境地，也很能幫助人避免大罪。當人脫離罪惡後，便容易獲得兒女般的敬畏；這種兒女般的敬畏，才能使我們的主天主悅納，因爲這與愛天主的聖愛，是不可分離的。