居家退省

André Ravier, S.J.

目录

居家退省 2
- 前言 3
- 译者说明 4
- 引言 5
- 说明 6
- 适合各种基督徒生活的一些属灵操练 8
  - 前言 9
  - 一：每次祷告的共同特征，无论是什么类型 10
  - 二、祷告的框架 13
  - 三、三种祷告方法 16
  - 四、每日省察良心的方法 18
  - 注释一：补赎 20
  - 注释二：神操与奥秘生命 21
- 神操 22
  - 第一天：人被造是为了爱神 23
  - 第二天：这个基本真理规范我与他人的关系 25
  - 第一周 27
  - 第二周 36
  - 第三周 66
  - 第四周 76
- 包含一切并说尽一切要说的祷告：「我们的父……」 86
- 献给我们的主基督 87
- 献给圣母 88
- 求来施圣灵！ 89
- 献给三位一体 90
- 圣依纳爵写的一句总结神操的话 91
- 给退省指导者的指示 92
- 神如何在每一分钟向我们每个人显明他的旨意 94
- 规则 95
  - 前言 96
  - 为更好地分辨灵魂感动的规则 99
  - 关于如何识别和处理顾虑的一些有用指导 100
  - 八天退省的建议日程 101

居家退省

安德烈·拉维耶，耶稣会士

圣依纳爵神操
按照「第十九注释」

科尼利厄斯·迈克尔·巴克利（耶稣会士）译

依纳爵出版社——旧金山 法文原著： En Retraite chez soi © 1989 亨利·拉巴特工作室 基督徒生活，巴黎

封面艺术：彩色玻璃窗
旧金山圣依纳爵教堂
封面设计：玛西亚·瑞安

经教会批准
© 1991 依纳爵出版社，旧金山
版权所有
ISBN 0-89870-363-8
国会图书馆编号 90-85500
美国印刷 「你祷告的时候，要进你的内屋，
关上门，向你在暗中的父祷告。」

（太 6:6） 为使我的生命
更加
符合天父
慈爱的计划

前言

这本书是为那些真诚地想要与神「面对面」，并按照他慈爱的计划安排生命的神父、修道人士和平信徒而写的。这些人由于工作或家庭责任，或其他原因，无法抽出三天、八天、十天或三十天的时间去某处参加圣依纳爵神操。只要他们能每天在家里留出一到两个小时的静默时间，持续一周（一个月会更好），他们仍然可以完成一次很好的退省。[1]然而，非常重要的是，这些个人退省者要把自己置于一位称职的灵修导师的指导之下。这位导师要熟悉神操，能够与他们进行完全信任的交谈，向他们解释神如何在他们的灵魂中工作，并陪伴他们寻求对神真实的爱。

这就是依纳爵、彼得·法伯尔和他们最早的同伴们带领神操的方式。

[1]八天退省计划见第 233 页。

译者说明

在英文版中未引用的一个脚注里，拉维耶神父告诉读者，他在原著中的圣经引文主要依据《耶路撒冷圣经》。不过他也说，当他认为合适时，他会毫不犹豫地使用其他法语译本，有时甚至会放弃所有译本，直接参考新约的希腊原文。译者也遵循了同样的原则。虽然他在圣经引文方面仅限于使用《耶路撒冷圣经》（1966 年）和《新美国圣经》（1970 年）的英文译本，并且在很大程度上依赖作者对弗朗索瓦·库雷尔（1960 年）和仁爱华·盖丹（1985 年）的《神操》标准法语译本的修改版本，但他有时也会参考所谓的 1541 年 versio prima，并尽可能采用约瑟夫·里卡比（1923 年）和路易斯·J·普尔（1951 年）的英译本。

说了这话，耶稣就举目望天说：

「……认识你独一的真神，并且认识你所差来的耶稣基督，这就是永生。」[2]

（约 17:3）

[2]圣经中的「认识」不是纯粹的理性过程，而是涉及整个人的生命经验。它包含了理智的光照和意志的吸引，需要理智的努力和意志的委身。当认识成熟时，它就转化为爱。

引言

圣依纳爵的《神操》显然是这本《居家退省》的灵感来源。

我们在本书后续章节中执行的计划是符合依纳爵的思路的。他自己不是已经预见到一个人可以在家里进行真正意义上的退省，而不必打断日常生活吗？他不是在他的指导和注释中指出，退省应该根据退省者的具体情况来调整吗？

退省应该在完全的属灵自由的氛围中进行，在圣灵的感动下进行。这就是为什么每次退省（无论在哪里进行）本质上都是个人的经历。

我们完整保留了圣依纳爵《神操》中的以下要点：

——首先是神操的主要目的，即从罪（或冷淡）转向善或更好。

——必要的基本要素，其中最重要的是基本的「平心」——即从一切非神的事物中解脱出来，坚决顺服他为我所定的护理计划。

——神操中渐进展开的次序：四个「周」或阶段，从「基础」开始，一直到「为获得并生活在神的爱中的默观」。

——「选择」，即我在这个属灵经历过程中所做的选择，为我的生命方向提供秩序或指引。

——主要的主题和经文。

——退省者与灵修导师之间的个人交流。这种「互相联系」至少应该偶尔进行，如有必要，也可以通过书信往来进行。

尽管圣依纳爵的《神操》具有独特性，但它并不包含特定的属灵教义。相反，它呈现的是一门教导属灵经验（无论是皈依还是灵命进步）的艺术。它勾画出达到这个目标的确实路径、危险和幻觉、各种条件、帮助和障碍——同时尊重神完全的自由以及退省者灵魂的自由。* 本质上*基督徒的经历对所有人都是一样的，但对每个人来说都会呈现出个人化的形式。我们从这个教学方法中采用了解释、建议和忠告（甚至包括那些专门为导师准备的内容），并忠实地记录在这里。

我们所提出的「退省」是一次浸入（浸入暗示洗礼）到耶稣基督通过他的道、他的死亡和复活向我们启示的现实中。事实上，一切都发生在神（因为他是爱而呼召我们）和人心（对他的邀请作出积极回应或拒绝）之间。这种接受或拒绝发生在圣方济各·沙雷所说的「心中之心」的隐秘而奥妙之处。

最后，给退省者一个建议：当你进行默想或默观时，总要随手备有圣经或新约，因为耶稣基督是灵魂和教会汲取生命的唯一源泉。

说明

开始退省前请阅读以下要点

(1) 这次退省遵循《神操》。这个词是什么意思? 它指的是所有属灵活动, 如省察良心、默想、默观, 以及出声和默祷。就像散步、慢跑、体操和游泳是使身体健康并保持敏锐的体育锻炼一样, 我们说属灵操练是一切使灵魂倾向于净化自己的方法, 首先是从任何使它混乱并远离神的事物中净化出来, 然后使它更加清醒, 更加坚定地寻求并找到神在自己生命中的旨意: 通过这种方式,「内在的人」在信心、盼望和爱中得到加强。

(2) 几乎每次默想都会给出一段合适的圣经经文作为起点。这段经文应该作为道诵读来阅读, 也就是说, 要带着信心和感受, 通过把自己置身于正在向我们启示的奥秘的具体场景中。这些经文通常很短, 对它们的注释也很简短, 只是为了提供启发。如果退省者依靠对奥秘中事实的简单和基本呈现, 然后自己进行反思, 他可能会通过自己的思考, 在圣灵的光照下, 发现一些能让他更深入地理解这奥秘的东西。这样, 他会获得更多属灵的果效, 并比导师向他解释经文的含义时体会得更深。* 使灵魂充满和满足的, 与其说是知识, 不如说是对奥秘所启示的内容的亲密感受和品味。*

(3) 这次退省持续四周。然而, 它始于一个基础默想: 神对他所创造的人的呼召。这个呼召是爱的呼召, 这个事实应该在整个四周期间始终存在于退省者的心中。

第一周致力于默想罪的严重性, 它破坏了神与人之间的爱的关系。

接下来的三周致力于默观基督的生平, 他是道成了肉身, 为要重建他的父与所有人之间的爱的关系, 并且因着这和好, 重建人与人之间的弟兄关系。

第二周用于默观我们的主基督的生平, 直到棕枝主日。

第三周用于默观我们的主基督的受难。

在第四周, 退省者默观复活、升天, 以及圣灵降临在使徒身上。

退省以为获得神的爱的默观结束, 并在我们地上生活的日常事件中活出这爱。

我们并不是说每个「周」一定要由七天或八天组成。一切都取决于退省者需要多少时间才能达到每个特定周所追求的内在态度。这个节奏取决于每个退省者的特定性格和所得的恩典。例如, 在第一周期间, 有些人可能比其他人更慢地达到对罪的悔改和忧伤。因此, 在每种情况下都需要缩短或延长这一周。决定的标准是退省者是否获得了特定周所对应的恩典, 无论他的「灵魂状态」如何。

(4) 在我们默想或默观的过程中, 我们的内在态度应该是对我们的主神怀有极大的敬畏, 特别是当我们用言语表达我们所祈求的, 当我们表达我们的感受或渴望, 以及当我们做出一些意志的行动, 如立志、选择或决定时。

(5) 退省者必须具备的态度——基本的、不可或缺的、持续的——是对我们的创造主和主的慷慨。他应该以宽广的心胸, 完全不吝惜自己开始退省, 把他的全部意志和自由献给神, 使神可以按照他的圣意使用他的所是和所有。

(6) 如果退省者把所有的努力都投入到寻找他在退省当前阶段所寻求的, 而不是忙于考虑将来要做的默想, 这将非常有帮助。让他接受每一天的到来, 就好像在未来的日子里没有什么需要期待的。让他完全专注于他现在应该在的地方, 把所有的热忱都投入到当前的主题上。

(7) 退省者应该为每次默想或默观投入整整一个小时。这样他就会因为知道自己在所有分配的时间里都坚持祷告而感到满意。这样做的原因是，通常情况下，我们自己的冷漠（有时是魔鬼）会诱惑我们缩短祷告的时间。

(8) 请特别注意：在热忱的时候，花整整一个小时默观几乎不需要什么努力，但在痛苦或无聊的时候，投入全部时间祷告是最痛苦的。因此，为了与这种枯燥作斗争，退省者应该总是在操练中多停留一点时间，超过整整一小时。这样他不仅会习惯于抵抗诱惑，还会掌握它。

(9) 如果我们碰巧对某事或某人有不当的依恋或倾向，与之对抗并竭尽全力反对我们发现不当吸引我们的事物是很好的。这样神就能在我们的灵魂中更有把握地工作。例如，假设有人受诱惑要寻求某种职位，不是为了我们救主神的荣耀，也不是为了邻舍的属灵福祉，而是为了自己的利益和个人好处。这个人应该努力把他的欲望和努力转向相反的方向，在祷告中恳求神不要让他想要那个职位或任何其他东西，除非神的威严引导他的欲望，并调节他接受这个职位的最初倾向，使之符合神的旨意。这样，激励他承担某事或持守他已有的东西的原因，就只会是为神的威严服务、尊崇和荣耀。

(10) 退省者将向他选择的神父告解。告解是一回事，退省指导是另一回事。重要的是导师要帮助退省者。因此，退省者应该尽可能忠实地让导师了解他灵魂中因性格或圣灵或魔鬼的作为而产生的不同情绪。这样做的好处是，在退省过程中，导师将能够推荐一些最适合退省者当时需要的属灵操练。

(11) 无论退省者每天能给操练多少时间，他都必须为自己创造一个真正独处的空间。 如果他不能离开他居住的房子，他至少可以退到他的房间或其他远离朋友和日常事务的房间。这种独处有许多好处，特别是以下三点：

第一，因为这需要付出代价，必然涉及一些牺牲，这种与朋友和事务的分离在神眼中有不小的功德。

第二，因为来自各方面对退省者注意力的要求减少了，他就能把全部注意力集中在一个单一的目标上：服侍他的创造主和他自己的属灵进步。因此，他将更自由地运用他所有的能力来寻求他想要达到的目标。

第三，因为经验证明，独处和寂静越能使灵魂得自由，灵魂就越容易亲近神并等候他。我们的灵魂越是等候他，就越有可能从神无限的良善中领受恩赐。

(12) 退省假定退省者和导师之间有完全的相互信任。如果一方的目的对另一方不是完全清楚，他们应该以简单和爱心一起讨论这个问题。

适合各种基督徒生活的一些属灵操练

如何使它们实用且恰当的建议

前言

当我们查看即将向退省者推荐的这套细致而实用的指导时，我们不应该让自己忘记每个祷告中最重要的东西。这些指导和方法仅仅是我们用来达到祷告的单一目的的不同途径和各种方式。每个人都应该根据自己的喜好，使用这些方法或寻找其他更适合自己性格或当时所得恩典的方法。

然而，我们应该确信这两个相互依存的真理：（1）我们每个人都有自己独特的祷告方式。（2）任何祷告方法（出声的或默祷的，普通的或非凡的）本身并不比其他类型更好。对我来说最好的祷告方法是由这个特定的时间、我所处的这些特定环境决定的。一个简单地向主「呼求」，就像福音书中病人和穷人那样的呼求，在此时此地对我来说可能比最完美的灵魂超拔更好（罗 8:26-27）。

祷告的目的是在神想要与我们相遇的地方找到神——在我们的心里，就像圣经中使用这个词的方式那样，也就是在我们内心那个秘密的地方，它是我们独特个性的源泉，是我们生命中的决定形成的地方，也是我们命运被锤炼的地方。就像耶路撒冷圣殿中的大祭司一样，只有我们自己才能进入这个「至圣所」与神独自交谈。

每一个祷告，无论其形式如何，都应该源于神的道，并在对神更大的爱中产生果效。这就是为什么在操练开始时阅读或回想一段圣经经文如此重要，也是为什么我们必须求神赐下他的光，使我们真正明白它并从中得到果效。除非是在圣灵里作的，否则没有一个祷告是好的：「若不是差我来的父吸引人，就没有能到我这里来的。」（约 6:44）

操练本身——默想、默观、五官运用等——永远不会超过对我们圣经经文中所说的奥秘的深化。教父们在注释雅各的梯子时已经告诉我们，每一个这样的操练都是基督之梯（「基督的梯子」）上的一个阶梯，其顶端就是神自己。

每一段圣经经文都应该在完全的自由中去接近，唯一要关注的就是一位古代解经家所说的：* Te totum applica ad textum, rem totam applica ad te*（把你的全部投入到经文中，把经文的全部应用到你身上）。

衡量一个人祷告价值的唯一标准是，在祷告结束后，他是否能更完全地活出基督的生命，正如圣保罗所说：「因我活着就是基督。」我的信心、盼望和仁爱在祷告后是否更坚强？是吗？那么我的祷告就很好，即使它是枯燥的、分心的或沉闷的。

一：每次祷告的共同特征，无论是什么类型

初步说明：没有比我们的救主亲自教导我们的祷告更美的祷告了，也就是主祷文，或道成肉身的天使向马利亚的问安，或天上永恒的颂歌：荣耀归于圣父、圣子、圣灵。

甲、如何生活在每日祷告的氛围中；这是一个极其重要的点

为达到这个目的的几个实用规则：

——在第一周，我不要让自己想那些使我感到快乐或喜悦的事，比如天堂的荣耀、复活等等。这是因为每一个喜悦的想法都会阻止我经历对罪的忧伤和痛苦。我应该强迫自己思想死亡和审判。

——在第二周，我要经常回想我们的主基督的生平，从我已经默观过的奥秘直到我现在正在默观的奥秘。

——在第三周，我要驱除喜悦的想法，即使它们是好的和圣洁的。相反，我要通过提醒自己我们的主基督从出生到我现在正在默想的受难奥秘所承担的重担和苦难，在自己心中唤起忧伤、悔改或内心痛苦的想法。——在第四周，我要把我的记忆和思想引向那些使我感到幸福、愉悦和属灵喜乐的主题，比如天堂的荣耀、与神的亲密等等。

——我在祷告时的身体姿势和所在地方的物理环境会影响那个祷告。因此，除了关注我的内在倾向，我还要注意围绕我祷告的外在行为和环境。我是应该在明亮的地方还是在黑暗的房间里祷告，在室内还是室外，在寒冷还是温暖的地方——这些因素会帮助一些人感到喜乐或忧伤；它们应该被用来促进祷告。

——在退省期间，无论我在哪一周，我都要避免任何可能分散我注意力的事物，除非必要，我要避免与他人交谈。

——某种形式的补赎会有帮助，特别是在第一周和第三周。如果他所默想的奥秘有这样的提示，在第二周也应该实行补赎。

——晚上上床后，就在入睡前，我要想着第二天要默想的主题，如果夜里醒来，我会再次想到它。早上起床和穿衣时，我要尽力使自己的心境最好地配合我即将要默想的奥秘，并在整天保持这种心境。

——由于夜晚的寂静和独处，常常使祷告变得容易。但最重要的是，退省者在制定祷告时间表时，首先要考虑自己的年龄、性格和处境。

——圣依纳爵预见到，如果退省者愿意，可以在附近教堂举行时参加圣日课的诵唱。

乙、在祷告开始时

——在开始祷告前，我要让我的灵暂时清新，使自己处于内心平安的状态。我可以坐下片刻或稍微走动一下（以最合适的方式）。在这段时间里，我要回想我将要做什么以及为什么要做这件事。

——然后我要使自己处于神的同在中：「我要在我将要默想或默观的地方前面一两步站立，用一个主祷文的时间，举心向上，思想我们的主神如何看顾我。然后我要作出一个敬畏或谦卑的动作。」

——接下来我要诵读预备祷文。这包括求我们的主神「赐恩典，使我所有的意向、行动和操练都纯粹为了服侍和赞美他的威严」。这预备祷文极其重要。它满足了每个祷告的基本要求，就是洁净思想和心灵，这种洁净在正常情况下会随着灵魂在退省中的进步而逐渐完善。

——接下来是场景构想。这通常在那些包含一些可能可见特征的默观或默想之前进行。它包括用想象的眼睛看到或回忆起默想中行动发生的，或我所思考的人物生活的真实的、实际的、历史的、具体的地方。

同样，场景构想也可以在内容纯粹属灵的默想之前进行。这时它包括用想象创造一种象征，代表我正在默想的真理。它也可以与福音书中的场景联系起来。它的目的是在我里面为我的想象创造一个「背景」。

运用想象力是很微妙的。在祷告中使用图像只应该到帮助我们固定内在视野的程度，但一旦达到其目的，我们就不应该执着于这图像。我们应该超越它，以进入真正的默观。

——最后，我要为我在默想中所寻求的恩典祈求。我要向我们的主神求「我所要和所愿的」。

这恩典根据默想的主题或默观的对象而变化。例如，在复活的默观中，我要因基督的喜乐而求与基督同乐；在受难的默观中，我要在基督所忍受的巨大苦难中求与基督同悲伤和同情。

丙、在祷告时

——在祷告时我应该采取什么姿势？有时跪着，有时俯伏在地上，有时仰面躺着，有时坐着，有时站着，采取最能帮助我找到所寻求的姿势。

——我要安静地默想那个使我找到所渴望的点（一个反思，一个情感回应）——只要我感到满足，我就要停留在那一点上。

丁、结束祷告

——无论祷告进行得如何，我都要以交谈、讨论或对话来结束。我应该为这交谈留出较长时间。而且，在默想或默观过程中，只要圣灵感动我，我就可以进行交谈。事实上，这是被鼓励的。

交谈意味着与神，或与至圣童贞马利亚，或与某位圣徒谈话，就像朋友之间的谈话，或儿子与父母的谈话，或仆人与主人的谈话一样。有时为恩惠感谢对方，有时为犯错责备自己，有时向对方倾诉属灵的事，或者可能向对方寻求建议和勇气等等。这谈话应该简单和非正式，同时始终保持敬畏的态度。

——在交谈中，我应该始终按照我灵魂的实际状态说话和祷告。换句话说，无论我是受诱惑还是热心，无论我想要这种美德还是那种美德，无论我想要准备作出某个承诺，或者我想在所默观的奥秘中感到悲伤或喜乐——重点是我永远不应该把我此时此地的自我与交谈中的对话分开。交谈也是反复求我所要的时候。一个人可以只与我们的救主基督进行一次交谈，但如果他默想的主题或他自己的倾向需要，他可以进行三次交谈：一次与我们的圣母，耶稣的母亲；另一次与我们的主基督；第三次与圣父。

——每次交谈都以出声祷告结束。例如，与我们的父神的交谈以主祷文结束，与耶稣的交谈以基督的灵魂祷文结束，与至圣童贞的交谈以圣母祷文结束。

——如果在完成操练后，我对祷告的进行情况作一个简短的回顾会很有益处：就是回顾默想或默观，如果成功就感谢主；如果做得不好就寻找原因（我的准备、专注、祷告方式）。找到原因后，我要向神求赦免，并对失败的原因作出坚定和明确的决心，以便将来能成功。

我是否应该保持日记，在每次祷告后记下一些笔记？这取决于我的偏好，特别是日记是否有用。如果一个人认为他应该记下某些*「圣灵在他灵魂中的感动」*，除了应该以简单、适度和真诚为指导外，没有其他一般性的指示。

戊、祷告时间之后

每位灵修大师都建议在一天中不时回想早晨的属灵操练，即使只是片刻。原因是让灵魂回想它是如何好好地顺服于神的旨意。为了做到这一点，这些专家建议使用一个非常简单的方法，他们称之为

「短诵」——就是向主发出的简短祷告，如「神啊，求你帮助我」、「主耶稣」、「耶稣，怜悯我」。本笃、伯纳德、布鲁诺、德兰和方济各·沙勿略都有这样作简短祷告的习惯。这样的祈愿是从我们内心涌现出来的真实的痛苦或爱的呼喊；它们可以很简单，却真实有力。

二、祷告的框架

在这一部分，我们将看看圣依纳爵在他的《神操》中推荐的主要祷告方法。对于那些想要学习祷告的人来说，这些构成了灵魂的真正教育。

在圣依纳爵的《神操》中列出了许多祷告方法。与传说相反，并不存在所谓的「依纳爵方法」。圣依纳爵从当时流行的许多不同灵修作家那里借鉴了他认为最适合引导灵魂与神真正结合的可教导方法。他没有对这些方法作哲学反思，但它们逐渐进入了神操，他教导退省者如何使用它们。此外，他意识到，一旦掌握了「参数」，退省者就可以在思考其他默想中的内容时运用它们。圣依纳爵要求退省者对同一个「奥秘」甚至同一个「美德」连续应用几种方法，以更深入地理解奥秘或美德的真理，这并不罕见——至少在他处理重要主题时是这样。渴望与神结合的人可能会在退省之外广泛使用这些方法中的一种或另一种，这取决于他的灵魂状态、祷告的主题，以及他的身体或心理状态。此外，在同一次祷告过程中，他甚至可能把这些方法混合在一起。最重要的是在祷告中寻见神。

我们在这里不会再回去评论我们在「每种祷告的共同特征」一节中已经提到的内容。我们认为这些主题已经为我们的目的作了充分的解释。

甲、以灵魂的三种能力默想

圣依纳爵第一次介绍这种关于三种能力的祷告方法——这是在他之前就流行的方法，也是教会传统的祷告方式——是在与三种罪的默想相关的时候。依纳爵并没有发明这种方法，他当然也不会把它推荐给那些发现它会妨碍祷告的人。此外，在《神操》中「默观」比「默想」多得多。至于关于灵魂三种能力的祷告方法，退省者

- 使自己处于神的同在中，
- 作预备祷文，
- 作场景构想，
- 求他所要和所愿的。

然后他在对给定主题或该主题某个特定方面的默想过程中使用以下程序。

首先，他要运用他的记忆力。让我们以原罪的默想为例。开始思考这个奥秘的人要简短地回想起我们始祖被造的故事，神赐给第一个人的恩赐，他被禁止做的事，他的诱惑，最后是他的堕落。

其次，他要将他的理解力集中在主题上。任何能让人更好地理解当前主题的理智过程都可以使用：推理、反思、更有力的论证、比较、类比、对比等等。圣依纳爵用某些短语来指明理智的工作，如「围绕事物徘徊」或「更详细地思考」。* Meditari 意味着「反复思考」，「细细咀嚼」。圣方济各·沙雷同样强调理解*：一个人应该对当前的事物作「一个或多个思考」。第三，记忆和理解的努力应该最终推动意志，或者更好说，通过意志推动心灵。让我们仔细注意这一点，因为这是默想中最重要的。如果没有推动心灵这个因素，默想就不会真正成为祷告。它可能是一个美好的思考，一个深刻的反思，但它不会是一个祷告。让我们再次听听圣方济各·沙雷在这个主题上说的话。理解的思考是「为了提升你的心归向神和神的事物。这就是默想与为了学习而进行的研究和思考的区别……」「只要你从任何一个思考中获得光照和帮助，就停留在那里，不要往前走……」「可能在你祷告一开始就发现你的心被提升到神那里，在这种情况下，就不需要遵循我建议的方法了，因为虽然思考通常是首先的，但如果圣灵已经带来了这个结果，它们就没有用了。」[3]

「情感」应该导向坚定、明确、真诚的决心。在某种程度上，默想的果实总是归向更热切的爱。

[3]圣方济各·沙雷，《虔诚生活入门》，迈克尔·戴译，Cong. Orat.（威斯敏斯特，马里兰：纽曼出版社，1956 年）57，58，61 页。

默想应该以一次或多次交谈结束。这些交谈汇集了所默想内容的全部或部分。从其本质和结果来看，它们是亲密的对话，是退省者「运用他的意志来推动他的心」的特殊时刻。然而，这并不意味着它们是甜蜜情感的表达。相反，它们通过最真诚和完全的自我奉献，表达了对神的现实委身。

乙、福音奥秘的默观

默观这个词在属灵语言中有多重含义，不同的作者给它不同的内涵。圣依纳爵在他的《神操》中非常精确地定义了它。（他在论述道成肉身的默观时解释了它［见第 98 页］。）

——在退省者使自己处于神的同在中并作了预备祷文之后，圣依纳爵要求他回想奥秘的历史（如圣经或某位福音书作者所描述的）。这是一个最重要的指示，因为接下来的默观在很大程度上将取决于这种回忆的质量和清晰度。然而，这种记忆的操练不需要是一个漫长的过程，只要它是准确和生动的，可以说是给退省者施了魔法，使他完全沉浸在场景的现实中。

——接下来退省者对奥秘展开的地点或诸多地点作心理表象，然后他求他所要和所愿的。

在这之后我们有以下顺序：

（1）祷告的人要看涉及的人物。（2）他要听并品味他们的话语。（3）他要仔细观察他们的行动。

每一次，他都要通过反思这些人物、话语和行动如何影响自己来「获取属灵益处」。

在第三周开始时，圣依纳爵在默观中引入了一些新元素。这些可以说是一个框架，其中的主题应该在那一周的所有默观中重新发现。这些主题与其说是默观，不如说更接近默想：

第三周： 思考我们的主基督在他的人性中所受的苦难
第三周： 思考他的神性如何被隐藏
第四周： 思考神性如何现在显现
第三周： 思考基督如何为我的罪受这一切苦
第四周：思考我们的主基督如何行使安慰者的职分。因此，依纳爵式的默观在于以极大的信心和爱重新经历这奥秘；也就是说，祷告的人重新经历福音的记载，就好像他当时在场，并在展开的奥秘中扮演一个角色。例如，在圣诞时：「我要使自己成为一个贫穷不配的仆人，注视他们［耶稣、马利亚、约瑟］，默观他们，并以所有可能的敬意和崇敬服侍他们的需要，就好像我当时在场一样。」默观也需要一些反思和默想的元素。从这个意义上说，它与所谓的「感官应用」方法是不同的。

像默想一样，默观应该以交谈结束，在交谈中情感与决心交织在一起。

丙、感官的应用

圣依纳爵在关于地狱的默想中解释了这个方法（见第 78-81 页）。

——在使自己处于神的同在中，诵读预备祷文，回想奥秘的历史，作场景构想，并求他所要的恩典之后，退省者就准备好使用这个方法了。它包括可以说是借助五种感官来探索奥秘。

首先是看：祷告的人用想象力看见在他操练中涉及的人物，并详细默想和默观他们所处的环境。然后在他所看见的之后，他努力通过反思自己来获取属灵益处。

其次是听：祷告的人听人物们所说的或可能在说的话。根据他所听见的，他努力通过反思自己来获取属灵益处。

然后是嗅和尝： 例如，在圣诞时：「用内在的嗅觉和味觉去闻和尝。」 然而，如果遵循本书所含架构的退省者希望使用重复，让他完全自由地这样做。

无论退省者决定什么，他都必须了解这个优秀的默想方法。正是通过重复，灵魂才能越来越深地浸润在它一直在默想的奥秘或真理中。每个人都有他最喜欢的福音奥秘和他最喜欢品味的基督的特定话语。对他来说，这些特定奥秘的场景带有一种恩典，当他默观它们时，有某种东西在他里面「唱歌」。因此，完全自由地经常回到它们是最有益的。

重复以与所有操练相同的方式开始：使自己处于神的同在中，预备祷文，奥秘的历史，场景构想，以及求恩典。

在这之后，退省者重复前面的一个或多个操练。但他这样做时有一个重要的区别：他说，*「我要回到那些我经历到更大的安慰或枯燥或光照或更大的属灵领会的点上。」*除了给出这个建议外，圣依纳爵还推荐发展「交谈」，这在这些点的发展中很重要，因为在默想特定福音事件时，总是心灵在向前推进。

因此，这不是简单地重复我们对想法或反思的思考。最重要的是我们在默想期间所经历的属灵经验，现在我们想要做的是重新经历那些在我们灵魂中的感动，那些我们以更清晰的方式经历神的时刻。简而言之，我们想要回到我们已经做过的那些默想中最「温暖」、最有效和最有意义的点上。

应该注意的是，圣依纳爵把「枯燥」也包括在他要求退省者回去重新经历的这些经验中。我们在这里只强调这个建议的重要性，而不作长篇论述。但至少我们应该指出，在依纳爵灵修中，与使灵魂痛苦的事物的对抗确实是宝贵的，因为它们是使信心更纯净、盼望更热切、爱更真诚的「黑夜」。

有时圣依纳爵似乎设想一种更客观的重复类型，更像是一个总结。「理智，不受干扰，将勤勉地翻阅前面操练中所默观的事物的记忆。」因此，第一次默观的内容变得更真实，更好地整合，并更加内化。甚至有可能，由于这种「坚持」，神对退省者的旨意将向他显明。

三、三种祷告方法

甲、从我们日常生活发展出来的祷告

圣依纳爵的第一种祷告方法实际上是一种让我们自己和我们的日常生活投入到非常具体和现实的祷告类型中的方法。与其说它是一种严格意义上的「方法」，不如说它是一种旨在刺激灵魂在德行上进步的操练形式，同时它也使一种讨神喜悦的祷告活跃起来。如果你愿意，这是一种修正生活、使祷告生活重新焕发活力的方法。

想要按照这个方法祷告的人应该从以下其中之一开始：神的十诫、七宗罪、灵魂的能力，或身体的五官。

他应该在开始实际祷告之前遵守所有的操练：选择一个可以从熟人和事务中抽身的时间，使自己处于神的同在中，并作预备祷文。例如，如果他要用十诫，他的预备祷文应该包括祈求我们的主神向他显明到目前为止他如何未能遵守诫命，恳求神赐予恩典和帮助，使他能在将来作出补偿，并完全理解这些诫命，以便他能更好地遵守它们，使神的威严得到更大的荣耀和赞美。

1. 诫命

我要思考和反省第一条诫命：我如何遵守了它？我如何未能遵守它？至于这种思考的长度，我会给它大约诵读三遍主祷文和三遍圣母祷文的时间。如果在这段时间里我发现我在任何方面有所亏欠，我会为我的过错祈求宽恕和赦免，并诵读一遍主祷文。

注意：显然，如果这种反省让我得出结论，我没有违反某一特定诫命的习惯，我就不会花很长时间思考它。但如果我发现有一条诫命我时不时会犯，我会花更长的时间来思考和检查它。这同样的规则也适用于下一节的主题，即七宗罪。

在我以这种方式检视完诫命，指控自己的过错，并祈求恩典和帮助以在将来改正我的生活之后，我会以与我们的主神的交谈结束祷告。

2. 七宗罪

对于七宗罪，应该遵循与诫命相同的程序。唯一的区别是，我应该避免停留在是什么使罪成为罪上。相反，我应该思考与这些恶习相对的美德，以便更好地认识到我在七宗罪方面所犯的过错。

3. 人灵魂的能力：理智、想象力、意志

关于灵魂的三种能力，应该遵循与十诫相关的同样建议。

4. 身体的五官

这里再次应该遵循同样的方法。

想要在运用感官方面效法我们的主基督的人，将在预备祷文中把自己托付给神的威严。然后，在他检查完每一个感官之后，他将诵读一遍圣母祷文和一遍主祷文。

如果他希望在运用感官方面效法圣母，他将在预备祷文中把自己托付给她，请求她从她的儿子和主那里为这个目的获得他所需的恩典。然后，在检查完每一个感官之后，他将诵读一遍圣母祷文。

乙、从出声的话语发展出来的祷告

这是一个极其简单和实用的方法。圣依纳爵和圣方济各·沙勿略把它教给祷告的初学者，他们也把它推荐给属灵生命较为进深的人，甚至那些在祷告中蒙受特殊恩典的人。

做这种祷告的人要从朋友、熟人和世俗的忧虑中抽身，暗中祷告。

预备祷文会根据祷告所向的对象而有所不同。

这第二种祷告方法包括以下内容：我要跪着或坐着，采取任何我发现在祷告中更舒服并能获得更大虔诚的姿势。然后，要么闭上眼睛，要么把目光固定在某一点上而不让它游移，我要说「我们在天上的父」这些话。只要我能找到新的含义、比较、喜悦和属灵的欢乐，我就要思考这些话。

然后我要对主祷文中的每一个词都这样做。

我可以对任何其他我特别喜欢的祷文或颂歌使用这同样的方法。

在这种祷告方法中要遵守的主要规则是，当一个人在一两个词中发现大量可以反思的内容，以及许多安慰和热忱时，他不应该担心要继续到另一组词，即使他在整个祷告时间里都停留在一两个词上。

在固定时间结束时，最好以通常的方式简短地诵读整个祷文来结束，把剩余词语的思考留到另一天。退省者也应该与祷告所向的对象进行交谈，用几句话祈求他在那个时刻感到更需要的美德和恩典。最后，根据他的感受，他可以诵读一些其他出声的祷告。

丙、有节奏的祷告

在准备这种祷告时，退省者应该遵守建议，停下他正在做的事，从朋友和熟人中抽身来做他的祷告。

预备祷文会根据祷告所向的对象而有所不同。

第三种祷告方法是根据我的呼吸来衡量我的祷告。例如，在每次呼吸时，我会说主祷文（或任何其他祷告）中的一个词，在说这个词的同时我会在心里祷告。我会这样做：在每个词与词之间的间隔中，我会试图加深自己对这个词的理解，或思考我祷告所向的对象，或努力反思我自己的状况。

每个人都应该感到自由，可以把出声的祷告与这种有节奏的祷告结合起来，并把这种类型的祷告应用到他在默想过程中可能会说的许多祷告中。最重要的是使自己与神联合。

我们应该在这里指出这种祷告与东方著名的耶稣祷文的关系。基本原则是「让耶稣进入心中」（心在圣经意义上是指人的生命和活动的主要源泉）。耶稣祷文包括缓慢而含糊地重复，配合着吸气和呼气的节奏——也就是配合生命气息本身的节奏——这个类似福音的祈求，在其中人可以很容易认出生来瞎眼的人的祷告和税吏的祷告：「主耶稣，神的儿子，怜悯我这个罪人。」这个简单的公式包含了基督徒生命的全部奥秘：与复活的耶稣基督一同生活。它甚至可以更简化。在其巅峰时，耶稣祷文仅仅包括重复「耶稣」这个名字，最后是简单地意识到他在人心最深处的同在。

还有其他祷告方法。其中一些甚至来自非基督教宗教，例如禅和瑜伽。任何祷告方法都不应该被轻视。每个人都要选择最适合他的性格和他所领受的恩典的类型。最重要的是要收敛心神，在自己里面找到那位活着的、个人的、「良善的」神，「在心灵的深处」，使信心、盼望和仁爱在他里面扩展。

今天，与其关注方法，我们更愿意处理每个祷告都应该关注的事：疏离、孤独、对教会和世界需要的亲密认识、对神的道的认识等等。但我们应该记住，一个类别并不排除对另一个类别的考虑！

四、每日省察良心的方法

甲、总体省察良心

这个方法有五个步骤。通常每天做一次，在晚上。

第一点。我要感谢我们的主神赐予的恩典，包括属灵和属世的，特别是自从上次省察良心以来所领受的恩典。

第二点。 我要祈求恩典，使我认识自己的罪，并努力摆脱它们。

第三点。我要逐小时或逐时段回顾我的行为，从早上醒来的那一刻直到做这次省察的时候。我要首先省察我的思想，然后是言语，再后是行为，或者我会使用其他更适合我的方式。

第四点。 我要诚恳地向我们的主神为我所犯的过错祈求宽恕。

第五点。我要立志靠着神的恩典改正我的生活。为了做出这个改正，我要试图预见从这次省察到下次省察期间可能遇到的困难，并且我要祈求我们的主神在我面对这些困难时光照我，帮助我。

我要像结束默想一样结束我的省察，也就是以主祷文结束。

重要提示：这种省察良心大约需要十五分钟，但五个步骤比省察本身的时长更重要。把整个十五分钟都用来感谢神可能是一个好的祷告，但这不是省察。如果我只花几分钟在省察的最后几个步骤上，我的省察可能会匆忙和肤浅，但它仍然是一个省察。

乙、特别每日省察：这个操练涉及三个不同的时间和两次省察

第一个时间。在早上，刚起床后，我应该立志在整天保持警醒，防备我要克服或改正的特定罪或过错。

第二个时间。在午饭前或后，我要向主祈求我所想要的，即恩典，使我意识到我每次陷入那个特定的罪或缺点的时候，并获得恩典来改正它，作出补偿。

然后我要做第一次特别省察。在这里我要省察自己关于我已决定要摆脱的特定罪或过错。我要通过回顾从起床到现在省察的每一个小时或填满我日程的各种事项来做这件事。

如果有帮助的话，我会在某种笔记本上记录我失败的次数。这种做法可能使我能够保持每日或每周对我努力结果的记录。

最后，我要更新我的决心，在一天的下半部分继续与这个罪或特定过错作斗争。

第三个时间。在晚饭后或就寝前，我要用与第一次相同的方式做第二次省察。和之前一样，我要回顾已经过去的每一个小时，但现在是从下午的省察到现在这段时间。

重要提示：

(1)特别每日省察的目的不必局限于改正缺点。它也可以用来帮助获得某种特定的美德并付诸实践。
(2）在退省期间，一个人可以用特别省察来消除在遵循操练指导方面的过错和疏忽。

在操练第一周期间或之后做总告解好吗?

这件事没有义务。每个人都应该感到自由。做退省是一回事，告解是另一回事。

然而，自发决定做总告解的人会发现这样做有许多好处，其中包括以下三点：

(1) 做总告解比做普通告解有更多的益处和功德，因为人对自己的罪和整个生命中所有的恶感到更大的忧伤。

(2) 在做神操的时候，一个人对自己的罪和它们的邪恶有比其他任何时候都更多的个人洞察。而且，由于这种认识和忧伤，他会从他的告解中得到比其他时候更大的属灵益处和功德。

(3) 由于他做了更好的告解并有更好的准备，他将更好地准备领受圣餐。圣餐不仅帮助人避免犯罪，还不断增加我们里面的恩典。

如果这个人选择做总告解，最好是在完成第一周的操练之后立即进行。[4]

[4]见第 22 页「说明」中的第 10 点。

注释一：补赎

补赎可以是内在的或外在的。

内在补赎包括为我们的罪感到忧伤，并坚定地决心不再犯这些罪，或任何罪。这不是一种断断续续的感觉，而是持续的，它构成基督徒灵魂正常状态的一部分，就像罪构成我们生命的一部分一样。

外在补赎是内在补赎的结果，包括为自己所犯的罪而自我惩罚。

外在补赎可以分为两类：非自愿的和自愿的。

外在补赎的主要类型，如果真的可以称之为补赎的话，是非自愿的。这包括以孝顺的心接受构成我们人类处境的一切，如工作、苦难和死亡；以及使我们逐渐死去的一切，如年龄、疾病和衰弱、命运的逆转、疼痛、与亲人分离和哀悼等。我们永远不要忘记罪所带来的一切后果和惩罚（「必定死」：主对人说：「你若违背我，就必定死」）。让我们接受它的本来面目。

在这第一个也是主要的非自愿补赎之外，还有自愿或自由选择的外在补赎。

外在自愿补赎以三种方式实践：

（1）第一种方法与食物有关。当我们放弃饮食中非必要的东西时，我们实践的不是补赎，而是节制。当我们禁戒平常所吃的东西时，才是补赎。我们越是克制，补赎就越大；然而，我们必须注意不要损害健康。

（2）第二种方法涉及睡眠。同样，当我们放弃不必要的、使我们变得软弱和懒惰的东西时，这不是补赎。当我们减少正常和自然的睡眠量时，才是补赎。在不损害健康的前提下，我们减少得越多，补赎就越好。如果一个人有睡眠过多的习惯，他应该在短时间内减少正常的睡眠量，以达到适中。

（3）第三种方法包括惩戒身体，换句话说，就是给身体造成肉体的疼痛。这是通过使用补赎工具来完成的：鞭子、苦衣、金属小链。在这种补赎中，只适合使用那些造成表面和外部疼痛而不会留下瘀伤的工具。注意：对于那些在退省期间或之外感到想要使用补赎工具的人来说，把自己置于一位谨慎的导师的指导之下，并遵从他在这件事上的建议，这一点至关重要。

让我们在这里添加两点说明：

（1）自愿的外在补赎旨在实现三个主要效果：首先，为过去的过错作出补偿；其次，战胜自己——也就是说，约束我们的感性本性，使它顺服我们的良心；最后，寻求并获得我们热切渴望的恩典——例如，对罪的深切忧伤，或对我们的主基督在受难期间所忍受的痛苦的同情，或者为了澄清我们正在挣扎的某个问题所需要的光照。因这些原因，外在补赎与祈求祷告密切相关。

（2）当退省者在操练过程中没有达到他所渴望的——例如，对他的罪的悔恨感——他经常可以考虑改变他的饮食、睡眠或补赎的方式。因此，他应该在两三天内做一些补赎，然后在两三天内完全不做。补赎的属灵益处因人而异，这是一个事实。另一个事实是，我们经常因为感性或对健康的过分关注而停止做补赎。但也可能发生的是，一个人通过夸大他的补赎而对他的身体提出太多要求。我们的主神比我们更了解我们的人性，所以在补赎这件事上，我们必须通过尝试来找到适合每个人的方式。

注释二：神操与奥秘生命

所有《神操》的注释者都注意到，圣依纳爵只谈到净化之路（第一周）和光照之路（第二、第三和第四周以及《神操》的第十注释），但从未谈到合一之路。我们相信这种省略是有意的，在依纳爵的思想中，这对应着对合一或奥秘生命的某种概念。我们将在这个注释中讨论这个主题。

我们将把研究限制在祷告、默想、默观、感官运用、重复和三种祷告方法中所包含的内容。

这些方法本身都不假设一个人已被召去超越灵魂的正常运作，或者他已经接受了特殊的祷告恩典。相反，它们似乎都假设这个人通常必须努力收敛心神并为祷告做准备，抵抗分心等等。简而言之，每一种方法都假设灵魂是在神的恩典下自我管理，而不是被神直接作用和掌控。

在确立了这个事实之后，我们现在想要强调的是，很明显神可以通过任何这些方法与一个人联合，即使是当这个人做简单的出声祷告时，神也可以以意想不到和特殊的方式这样做。圣依纳爵很谨慎地向我们谈论品味、属灵安静、默想、默观等主题，而没有规定祷告的主动或被动状态，也没有指明正常或非常的祷告类型。他完全知道这些灵魂状态中的每一个都有数百种细微差别和程度，这取决于做操练的人和做操练的特定时刻。就他而言（这也适用于退省的导师），依纳爵更倾向于关注圣灵在人灵魂中的运动，他称这些运动为神慰（热忱、喜乐、热情）和神枯（悲伤、灵里的混乱）；他知道最终唯一重要的属灵收获是信心、盼望和仁爱的增长，以及灵魂中神性生命的成长。

如果一个人在每周的过程中都经历了这些灵魂状态，在其中他的灵魂「想要并渴望」并向神祈求恩典来实现他的渴望，那么他就「成功」地完成了神操。正是这些灵魂状态引导这个人建立他的灵魂与我们的主基督越来越稳固的联合。

圣依纳爵对「奥秘」概念的一个很典型的例子可以在他在第一周和第三周中谈论「眼泪」时找到。他实际上让我们向神祈求眼泪的恩赐。他是否认为这些是悔改和属灵忧伤的确切标志，是回忆我们过去的罪和默观基督受难应该在我们里面激起的？他是否认为眼泪是一种正常的恩典还是特殊的恩典?似乎对这样的问题——还有许多类似的问题——没有一个令人满意的答案能在任何时候适用于每个人。眼泪，像悔恨和内在的喜乐一样，可以是对感受的自然反应，但也可以是来自神的「突然和无法解释的」恩典，或是结合了人性和神性的活动的结果。导师的角色是帮助退省者避开幻觉，在他与神的相遇中寻求完全的真诚和诚实。然而，在判断所有奥秘现象的真实性时，有一个永远不会失败的测试，那就是：这些奥秘现象是否带来信心、盼望和仁爱的增长？如果是，它们就是好的。如果不是，它们就是虚空的事件，有时甚至会极大地伤害灵魂。[5]

[5]圣方济各·沙雷对圣依纳爵在这一点上的思想给出了一个富有启发性的解释。在他对「属灵超拔」的论述中，他区分了理智的超拔、意志的超拔和「行动的超拔，生命的超拔」。他说，前两者容易产生幻觉，甚至骄傲。只有第三种，表现在每日的自我否定和顺服神的旨意中，才是可靠的，是衡量其他两种的标准。只有它使我们向自己死，「在神里与基督一同活着」。我们岂不能与圣保罗一同说：「现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着」（加 2:20）？这种态度才是符合真实之爱的唯一标准。（参见圣方济各·沙雷，《神之爱：论文》，文森特·科恩斯译介[威斯敏斯特，马里兰：纽曼出版社，1962 年]，第 7 卷第 6 章，286-89 页。）

神操

在神的爱上
建立我的生命,
也就是说，安排我的生命
并引导它
完全按照神
为我所定的计划 有两种退省:

- 在其中选择生命状态的退省,
- 在其中改革已选择的生命状态的退省。

在这两种情况下，默想的结构是相同的。

第一天：人被造是为了爱神

也就是赞美、荣耀并服侍他，并藉此达到他永恒的命定
（这是我生命中首要和基本的方面。）

我存在……

这个存在的起源是什么？它的意义是什么？它的价值是什么？这是我作为一个人应该问自己的关键问题。

圣经，特别是新约，为我这样回答：

（1）人是神按他的形像和样式造的。创世记 1:26-27：「神说：『我们要照着我们的形像、按着我们的样式造人。』」

「因为神就是爱」（约一 4:16）：因此人被造是要用他的心去爱，这心与神的心相似。

（2）神造人是要人尽心、尽意、尽力爱他。

申命记 6:4-9：「以色列啊，你要听！耶和华我们神是独一的主。你要尽心、尽性、尽力爱耶和华你的神。我今日所吩咐你的话都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女。无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论。也要系在手上为记号，戴在额上为经文；又要写在你房屋的门框上，并你的城门上。」

人首先通过赞美、敬拜和服侍来爱神。我应该按照这些方向来安排，也就是规范，我的整个存在。

（3）但爱的含义不止于此。爱的本质就是寻求联合。神从无中创造人，是为了使他在耶稣基督里并藉着耶稣基督成为神的养子。

因此，神的计划包括使我们能在地上（藉着信心和恩典）并在永恒中（在更亲密的友谊中）参与三位一体的生命。

「亲爱的弟兄啊，」圣约翰写道（约一 3:2-3），「我们现在是神的儿女，将来如何，还未显明；但我们知道，主若显现，我们必要像他，因为必得见他的真体。」

在最后的晚餐上，在他离别的谈话和大祭司的祷告之后（约翰福音 13:31—17:26），正是耶稣亲自向我们显明我们存在的意义，以及它全部的荣光。让我们细细品味这些话：「到那日，你们就知道我在父里面，你们在我里面，我也在你们里面。……人若爱我，就必遵守我的道；我父也必爱他，并且我们要到他那里去，与他同住。」（约翰福音 14:19,23）。「你所赐给我的荣耀，我已赐给他们，使他们合而为一，像我们一样。……我在他们里面，你在我里面，使他们完完全全地合而为一。」（约翰福音 17:21）。

我们可以通过阅读保罗写给以弗所人的书信前三章，更深入体会神为我们所定的「他在基督里按着自己所喜悦而安排的奥秘计划」：一切都来自神的爱；一切也该在爱里归还给神。

（4）我从耶稣对那位律法师的回答里学到这些问题的答案：他问耶稣：「夫子，我该做什么才可以承受永生？」（路加福音 10:25）；或者从那位文士的提问里学到：「夫子，律法上的诫命，哪一条是最大的呢？」（马太福音 23:34—40；马可福音 12:28—34）。耶稣说：「你要尽心、尽性、尽意爱主你的神。这是诫命中的第一，且是最大的。其次也相仿，就是要爱人如己。这两条诫命是律法和先知一切道理的总纲。」又据路加记载，耶稣说：「你回答的是；你这样行，就必得永生。」（路加福音 10:28）。

在这些反思的最后，最好按照第二或第三种祷告方法，用主祷文、尊主颂，或简单地用我们的「仁爱经」来祷告。

第二天：这个基本真理规范我与他人的关系

而且，总的来说，这也关乎一切进入我生命的存在。
它也规范我对所有我所涉及的处境和事件的态度。
凡我发现自己卷入其中的，
都在此准则之下。

(1) 我不是孤零零地活在这地上。还有别的受造物——金钱、食物、植物、动物。还有身体和心灵的各种状况：富足与贫穷，健康与疾病，忧伤与喜乐，成功与失败，荣耀与羞辱。还有我所处的人生境况、我的家庭生活。尤其是，还有其他人，他们和我一样有着由神所定的相同归宿。

我必须和一切「受造之物」建立起有秩序的关系网：按着神的秩序来安排，按着他爱的计划那绝对且独一的性质来安排：「马大！马大！你为许多的事思虑烦扰；……但是不可少的只有一件。」(路加福音 10:42)。

一切受造之物都等着我去赋予它们意义。因为「受造之物切望等候神的众子显出来……但受造之物仍指望脱离败坏的辖制，得享神儿女自由的荣耀」。(罗马书 8:19—21)。

(2) 因此，有一条规则向我提出要求：地上的一切都是为人而造，为要帮助他成就自己作为神儿子的归宿。

由此可见，人当在受造之物有助于他成就归宿的时候使用它们；而在它们成为阻碍的时候，就当与它们毫无瓜葛。

换句话说，我应该用儿子的心去爱一切——也就是按着神、我的父，为我所要的一切来爱。照样，当神、我的父，不要把某些东西赐给我时，我也该用儿子的心把它们放下。

(3) 神以作为创造主的护理向我显明他的旨意（一般来说，他愿意人身心健康，家庭合一，人与人之间由公义和爱掌权［参看十诫、劝谕、八福］)。他也藉着他儿子耶稣基督的教导，以及临到我的事，来这样显明。他的「秩序」不是静止不变的秩序；它是活的秩序，每天在我生命不断变化的处境里向我显明；它是一个动态的秩序，使光照和力量一同在我的良心里渐渐启示出来。

(4) 因为在每一个当下，我都要就每一样「受造之物」以神儿子的身分来行事，所以，只要我有自由选择、也只要神不禁止我选择，我就必须对一切受造之物保持平心。因此，就我自己而言，我不愿意健康胜于疾病、富足胜于贫穷、尊荣胜于羞辱、长寿胜于短寿，其他各事也都如此；我只愿意、也只选择那些使我走向我被造之目的——去爱神——的事物。

(5) 这种根本的平心是一种难却关键的看待事物的方式。它必须在福音的光照下去理解：所谓平心，就是把爱神放在一切其他的爱与厌恶之前；就是活出仁爱。平心是一种自由且深思熟虑的抉择：「我选择神……并且靠着他的恩典，我要永远忠于这个选择。」

——所以，平心并不是冷漠或麻木：我可以厌恶疾病和死亡，却仍然因为那是神对我的旨意而去爱它们，等等。

——平心并不会抹去那些出于我的个性或气质而自然觉得可爱或可憎的东西；但我只在它们与神在我身上的旨意一致时才「接纳」它们。平心是一种自由的姿态：在知道神要我选择什么之前，不预先作任何选择。

——一种朝向神而被安排有序的「情绪」是好的；一种失序的、或不顺从他旨意的，就不是好的。所以问题在于要从根本上「导向」我们的气质、我们的「心」。想想圣保罗那既有愤怒爆发也有温柔流露的例子：恩典并不除去这些，而是把它们按着对基督的爱来引导。

——平心不但不会浇灭我在个人、家庭、职业或社会计划上的热情，反而真能激发它们：神的旨意是「我存在」，并且我要为着自己、他人和世界，努力成为更像我本来该成为的样子。与此同时，当神的旨意是让我失败、让我的重要性降低、甚至让我死去时，平心也使我能把失败、挫折、死亡，当作一种奥秘的成功来接受：基督是更多地靠他在拿撒勒的劳作、神迹和讲道拯救世界，还是更多地靠他的受难呢？

——那位完全平心之人的典范，正是神在圣经里称为「我的义人」和「合我心意的人」的那类人，也就是亚伯拉罕、约伯。

（6）总之：平心不过就是这样一种深刻而鲜活的灵里态度，使我能够在神的帮助下自由地作出这样的选择：「神对我来说就是一切；离了他，所有受造之物都算不得什么。」Todo . . . nada.

第一周
罪打碎了神爱的计划。
罪人不再与神同住
在儿子与父的关系中。

如果我处在罪的状态中，
为了回到神的爱中，我必须
诚实地认识我的过错，
被困惑和悔改所感动，
诚恳地向天父和教会
请求赦免，
并倚靠神的帮助
转向更美好的未来。

如果我已经被赦免
或者我一直忠于我的洗礼誓约，
我必须认识到，
正如圣保罗所说，
「我今日成了何等人，
是蒙神的恩才成的」（林前 15:10）。

第一周是谦卑和慷慨的一周，
是必要洁净的一周。
它的目的是在我里面培养一种态度，
这态度应该成为我属灵生命的永久特征。

第三天：我们必须透过神的眼光看罪，而不是透过世界的眼光
把自己置于神的同在中，做预备祷告。求他激励你。

场景构想

我要把自己投入这三个人中的一个角色；我要承担他们的感受，使之成为我自己的：

——路加福音 18:13 中的税吏，「远远地站着……连举目望天也不敢」。

——路加福音 15:18 中的浪子说：「我在这里饿死吗？我要起来，到我父亲那里去。」

——路加福音 23:41 中各各他的好贼：「我们所受的与我们所做的相称。」

我要向我们的主神求我所要和所愿的。在这里我要求能清楚地看到我如何犯罪，并感受到福音中所描述的罪的严重性，使我若经常犯罪就会为自己感到忧伤和羞愧。如果主到如今保守我在洗礼的纯洁中，我就求能感恩、谦卑和警醒。

第一点：路西弗和他的天使们的堕落

我的记忆会提醒我圣经和教会所教导的：路西弗和他的天使们被造时是在恩典的状态中，但他们背叛了神。他们的过错是骄傲的过错。他们从恩典的状态堕入罪的状态。他们与神隔绝，被神咒诅。这就是地狱。

接下来我要运用我的理解力来思考这个主题。我要衡量原罪的重量，它歪曲了一切完美，无论多么美好（法利赛人的想法）。我要意识到需要承认神是一切善和一切美德的创造者。我要回想一个致死的罪在可见世界（犹大的故事）或不可见世界（奥秘身体）中所产生的灾难性后果，相比之下，我要回想神的一个爱的行动所带来的善（圣保罗的归信；马利亚在报喜时的应允，等等）。

我的意志，在信心的帮助下，将尽可能深入地探究罪的奥秘的核心（特别是骄傲的罪），认识到它对天父的忘恩负义，它的「愚妄」。无论是出声还是在心里，我都要以我所能聚集的全部诚意，做出悔改、坚定改过、感恩和谦卑的行动。

第二点：人的罪

我的记忆会让我回想创世记中关于罪的记载及其属灵信息：神在原始公义中创造男人和女人，神把他们置于所有受造物之上并邀请他们与他合作完成创造时所赐予他们的信任，神的禁令，女人和男人为要「如神一样」而不顺服，失去原始恩典，罪进入世界。因此神的计划似乎受到了阻挠。

我的理解力将反思这些圣经事实。它将不是用人的天平（一个短暂且几乎不严重的人的行为）来衡量罪，而是用神的天平（与神的关系破裂，创造被改变，人的良心受伤，耶稣基督在十字架上的苦难和死亡为罪作出补赎，秩序的重建，与父的和好以及和平的恢复，人与人之间的仁爱）。

我的意志，坚决地立足于信心的层面，将以全部力量坚持神在圣经中向我们启示的关于罪的严重性、关于救赎、关于他对悔改之罪人的怜悯。效法至圣童贞马利亚，它将献上自己，积极地与基督一同参与世界救赎的伟大工作，参与在这世界各处恢复公义。

第三点：被定罪下地狱之人的罪

我们必须谨慎，不要给任何特定的「被定罪」的人贴上标签。谁知道神的奥秘？和他的怜悯？我们只需说到耶稣清楚地承认地狱的存在。

我们只需提醒自己圣经中的某些话，例如，这些严厉的警告：「绊倒人的事是免不了的，但那绊倒人的有祸了！就是把大磨石拴在这人的颈项上，沉在海里，还强如他」（路 17:1）。「倘若你一只手叫你跌倒，就把它砍下来；你缺了肢体进入永生，比有两只手落到地狱里去……那里的火是不灭的，要强得多」（可 9:43-48）。

我要运用我的理解力努力领悟这些话的含义。例如：良善和怜悯的主已经向像我这样软弱和受试探的可怜人显明了这些现实。因此罪是严重的事——是我必须考虑的最严重的事情之一。这关系到我永恒的生命或死亡。

我要意识到没有神的扶持，没有他的力量，我的意志是何等软弱。因着这种认识，我不仅要做出悔改和谦卑的行动，还要做出信靠和交托的行动。耶稣说：「离了我，你们就不能做什么」（约 15:5），而圣保罗说：「我是属乎肉体的，是已经卖给罪了。因为我所做的，我自己不明白。我所愿意的，我并不做；我所恨恶的，我倒去做」（罗 7:14-15）。

以与基督对话的形式祷告

想象我们的主基督被钉在十字架上在我面前，我要与他交谈，问他为什么作为创造主的他却成为人；为什么他从永恒的生命来到世上，在特定的时刻为我的罪死这样的死。

然后，*省察自己，*我要问

——我为基督做了什么？

——我将为基督做什么？

——我应该为基督做什么?

最后，看到他在这种境况中，被钉在十字架上，我要思考浮现在我脑海中的一切。

我要以诵念主祷文结束默想。

注意：这个交谈，只要是极其个人化的，就是神操中最重要的部分之一。它关系到我此时此地的生命，而不是我的过去。正是在我现在的状态中，我应该「安排」我明天的行动方式。每个人都有他的历史；每个人都有他的命运。退省者应该在基督在十字架上完成他的命运面前，思考这个由过去和未来组成的存在整体。

第四天：审视我个人的罪
把自己置于神的同在中，做预备祷告。
求他激励你。

场景构想

这可以与前一个操练相同。我要求我所要和所愿的。 在这里将是对我的罪真诚的悔改和真实的忧伤。

第一点：回顾我的罪

我要回想我生命中所有的罪，逐年或分阶段回顾我的生命。以下分类将帮助我进行这种思考：

（1）我住在哪里，
（2）我与他人的交往，
（3）我有什么责任；我生命中的呼召。

然而，我们应该避免列出一个法律式的、过分细致的清单，更要警惕任何形式的过分拘谨。这种回顾应该在圣灵的光照下进行；也就是说，应该在敬拜、感恩和对充满恩典的生命的深切感激的氛围中进行。 第二点：我要衡量我的罪和它们的混乱的严重性

每一个大罪——在某种程度上任何罪——本身就是对人的良心的违背，而且常常是对他人的冒犯。即使神没有明确禁止，也是如此。因此，罪是我个人生命和我与他人关系中的混乱。

第三点：我要诚实地思考我在神面前是谁

我是谁?（1）与所有人相比，我算什么?（2）与所有天使和圣徒相比，人算什么?[6]（3）与神相比，所有的天使和圣徒又算什么?

那么，单单是我自己，我在神面前又算什么?

就是这样一个软弱、有限的存在，竟然站起来反对神说：「我不会服侍。我不会顺服。」每一个罪的核心都与撒但的叛逆有某些共同之处。

意识到我的罪实际上是什么——即使是那些当时在我看来似乎无关紧要但我完全同意的罪——使我得出结论：我把自己置于神之上。

第四点：我要转向神，对他说：

主啊，你是谁？你是谁?

[6]本页无脚注文本

我要这样比较他的智慧与我的无知，他的能力与我的软弱，他的公义与我的罪孽，他的良善与我的邪恶，他的爱与我的自私，等等。只有当我们将罪的严重性和地狱的痛苦与「神爱我们的那种非凡的爱」对比时，才能正确理解它们。

第五点：深深的惊叹和巨大的感恩现在淹没了我

主在我犯罪的时候饶恕了我。受造物没有起来反对我，反而保持顺服，支持我，即使在我对创造主说「不」的时候。神的创造工作继续为我进行，为我的享受而继续。如果我真的意识到他的这种忍耐，用圣依纳爵的话说，「一声伴随着涌动情感的惊叹」就会从我嘴里发出。还有圣布鲁诺的祈愿：「啊，纯全的良善！」

我要先向圣母祷告来结束我们的默想。我要请求她从她的儿子那里为我获得三种恩典：（1）能以他的眼光看我的罪，像他憎恶罪一样憎恶罪的恩典；（2）能感受到，甚至到感到羞耻的地步，对我生命中罪恶的混乱的憎恶，好使我能把它整顿好的恩典；（3）能分辨世界上什么是善什么是恶，好使我憎恶邪恶并把它从我身边除去的恩典。然后我要诵念圣母祷文。

之后我要向耶稣做同样的祈求，请求他从他的父那里为我获得这些恩典。然后我要诵念一些祷文，比如基督的身体。

最后，我要向父祈求，请求他，永恒的主，赐给我这三种恩典。然后我要诵念主祷文。

第五天：怜悯的交谈

我们已经在 40-42 页注意到，重复是最有效的操练。我们将在这里使用它。在我们昨天做的省察后，今天回去思考第三天默想结束时那段精彩的怜悯的交谈会很好。

把自己置于神的同在中，做预备祷告。
求他激励你。

场景构想

「想象我们的主基督在你面前被钉在十字架上……看着他在这种境况中，被钉在十字架上。」

让我们仔细看我们的十字架：我们带着我们个人的罪的重担站在他面前，而且，因为我们是教会的成员，也带着世界的罪的重量。

我要求我所要和所愿的：

· ——在基督十字架的光照下更好地在内心理解罪的奥秘，
· ——像神看待和理解罪那样看待和理解罪，而不是像世界判断它那样。

第一点：「问他为什么作为创造主的他却成为人」

确实，这是一个奥秘。要领会它，我们必须问神自己。只有他能回答。

让我们慢慢读圣保罗在腓立比书 2:6-7 中表达他的惊讶和赞叹的段落：耶稣基督「本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的。反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。」

这是神的儿子自我降卑的第一步。

确实，神的道行事的方式与罪人行事的方式恰恰相反。

——叛逆是罪人的动机。对基督来说是无私和顺服。

——对罪人来说是骄傲。对基督来说是放下他神性的特权；是谦卑，甚至拥抱羞辱。

与他相比，我们离任何有条件的、算计的爱有多远啊！

*道成了肉身……*道成了肉身……敬拜……

人性得到何等的提升！

「你们会如神一样」，撒但对男人和女人说，他们就犯了罪。

而现在这已经实现了，甚至超过了实现：人，在与道成肉身者联合时，成为神的儿子，与神「合一」。

第二点：「他怎么从永恒的生命进入了今世的死亡?」

这是第二个令人惊讶的原因，这个奥秘比道成肉身更令人困惑：他向我们显明自己是永生（「我就是生命」，「我是复活和生命」），却经历了今世的死亡，十字架上的死亡。在上面引用的腓立比书的段落中，圣保罗描述基督在十字架上的死亡是他所有自我降卑行动的最后一步：「既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上」（腓 2:7-8）。

确实，神在十字架上的死对人来说是绊脚石和愚拙。正如圣保罗所写：「我们却是传钉十字架的基督，在犹太人为绊脚石，在外邦人为愚拙，但在那蒙召的人……基督总为神的能力，神的智慧」（林前 1:23）。

以前，死亡对人的理智来说是一个障碍和绊脚石，但当它涉及到那位说自己是「永生」的他时，这障碍和绊脚石又何其大呢? 只有复活才能解决——在某种程度上——这个问题，才能解决这个表面的矛盾。

然而耶稣基督甚至走到了那一步。

第三点：对这两个「为什么」的唯一回答

只有一个答案：「神就是爱」（约一 4:8）。

「神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们」（约 3:16）。

「不是我们爱神，乃是神爱我们，差他的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了」（约一 4:10）。

但如果需要如此大的爱来补赎我们的罪，那么罪就是一件严重的事，无限严重的事。在道德和属灵层面上，这不是最严重的事吗?

确实如此。因为它破坏了神从永恒就为人确定的「旨意和美意」。需要神的受难和死亡才能使我们重新进入与三位一体神的亲密关系。第四点：「然后我要反省自己并问：『我为基督做了什么? 我正在为基督做什么? 我应该为基督做什么?』」

我要看看现在的我是什么样子。我现在的状态与我一直在默想的内容有什么联系? 我应该只在我所蒙受的爱的光照下看我的生命。爱的法则是严格的。圣依纳爵说：「要注意两点：第一是爱应该在行为上而不是在言语上表现出来。」第二是「爱在于相互分享美善」。

(1)「我为基督做了什么?」更多的是对我自己、对我爱的吝啬和冷淡感到困惑和羞愧，而不是对我的罪，我不应该费心去数算罪。

(2)「我正在为基督做什么?」我生命的平庸。我的缺点。我缺乏目标和勇气。

(3)「我应该为基督做什么?」一个坚定的目标。在一个超越坚定目标的理想生命中。圣保罗给歌罗西人的信息为我们指出了爱的道路：「为基督的身体，就是为教会，要在我肉身上补满基督患难的缺欠」（西 1:24）。

让我们注意「为基督」这个像副歌一样重复的短语。我们面对的不是一个准则，一条法律，而是一位爱我们并呼召我们以爱回应的主：「基督教中的一切」，克洛岱尔说，「总是归结为面对面的相遇。」

我要以一个最亲密的主祷文结束这个默想（这只是与基督的一段长对话），我要非常缓慢地诵读。神对人和受造物的计划完全包含在这个「我们的救主教导我们的」祷告中。

第六天：地狱存在：耶稣基督已经用他的话语和死亡证实了这个事实

根据我们到目前为止所领受的恩典和我们自己的偏好，我们今天要默想浪子的故事（路 15:11-32），或是在法利赛人西门家里的罪女的故事（路 7:36-50），或是彼得不认主的故事（可 14:66-74），或者更好的是，关于地狱。一些圣徒向我们揭示了对神审判的敬畏——一种基于信心的有益的、儿子般的敬畏——在塑造他们的态度和使他们成圣的过程中起到了什么样的作用。

这个关于地狱的祷告将为我们介绍一种新的祷告方法，称为感官默想法（见第 39 页）。

这种祷告要求退省者有很大的属灵单纯性，一种特殊的技巧，使他能够听到耶稣的话语，就像他说话时的原样，也像加利利的人们理解的那样。

但首先我们要记住圣依纳爵的两个建议和一个重要的属灵原则：

（1）「使灵魂充满和满足的不是大量的知识，而是对真理的亲密理解和品味。」

（2）「我要安静地默想我已找到所渴望的那一点，不急于继续，直到我感到满足。」

我们的属灵原则是：感官默想法是从最物质的（身体的感官）到最高的属灵祷告（灵魂的感官）逐步建立起来的。

根据什么对他有吸引力以及他所得到的恩典，每个人从这整个范围中选择他想要的。

把自己置于神的同在中，做预备祷告。
求他赐下恩典。

场景构想

以下其中之一：

——在西斯廷教堂米开朗基罗著名的「最后审判」壁画前，

——在某个描绘地狱的中世纪门楣或彩色玻璃窗前，

——马太福音 25:31-46 所描述的最后审判场景。

我要求我所渴望和想要的：在这里是对失丧之人所受痛苦的深切感受，这样如果我 ever 忘记了天父的爱，至少对这些惩罚的惧怕会使我远离罪。（我们不应该忘记，每次我们的主谈到地狱时，都几乎是以残酷的现实主义来呈现的。我们的祷告应该保持我们主同样的「说话语气」。）

第一点：用我的眼睛看

（1）福音书所说的「外面的黑暗」：

「惟有本国的子民，竟被赶到外边黑暗里去」（太 8:12）。

「把这无用的仆人，丢在外面黑暗里」（太 25:30）。

圣约翰和圣保罗将救赎呈现为光明与黑暗之间的战斗。我要努力进入那种对世界的看见。受难被呈现为「黑暗掌权」的时刻。我要看到基督死亡时遮盖大地的黑暗（路 23:44 和太 27:45）。

（2）「火」：* 进入永火……*比较最后审判的伟大场景（可 13；太 24）以及马太福音 18 章和马可福音 9 章。

「你缺了肢体进入永生，强如有两只手落到地狱，入那不灭的火里去。」

第二点：用我的耳朵听

（1）失丧之人的「哀哭」（太 8:12；24:51；路 13:28），

（2）他们的「切齿」；切齿在福音书中被提到十二次，

（3）在拉撒路的比喻中，那财主与亚伯拉罕对话时的呼求（路 16:19-30），

（4）在最后审判时对失丧之人宣判的可怕判决（「你们这被咒诅的人，离开我」[太 25:41]）。

第三点：闻气味

这就是圣保罗所说的「朽坏」（加 7:8；林前 9:25；15:53）和圣彼得所写的（彼前 1:23）。

第四点：品尝

诸如眼泪、悲伤、良心的自责等苦涩之物：

——那恶财主在痛苦中的干渴（路 16:24）

——神的愤怒的苦涩，失丧之人的绝望，「第二次的死」，与道成肉身者奉他父的名来宣告和应许的爱与喜乐的「生命」相比

第五点：用我的触觉感受

（1）在最后审判时「被弃绝」的……像渔夫丢弃的坏鱼；像从好麦子中分离出来被焚烧的糠秕；像在筵席上没有穿礼服的客人；一种把我们推到外面的力量；一个残酷的、确定的、无法上诉的决定，

（2）火炉：「烧着硫磺的火湖」（启 19:20；20:10），

（3）与失丧之人、魔鬼接触……多么可怕的环境！我们本是被造要与三位一体神「合一」，要永远与童贞马利亚、天使和众圣徒同在。

我要与我们的主交谈。我要想起那些在地狱里的人。有些人不相信他的来临；其他虽然相信却没有遵守他的诫命，其中「第一和最大的」是「你要爱……」我要感谢他没有让我在那些不忠实的时候死去，他来寻找我这个可怜的人，他一直不断地以如此的温柔和怜悯对待我。

我要以主祷文结束我的祷告。

第七天

我们以信心和盼望的异象结束第一周是合适的。尽管有罪，神的计划能够实现，正在实现。罪最残酷的折磨仍然存在：「你必定死」（创 2:17），但从此以后死亡改变了：对选民来说，它是一个通道，通往天上永生的通道。

把自己置于神的同在中，做预备祷告。求他启发你。

场景构想

耶稣死亡时的各各他……或是耶稣呼唤拉撒路出来时的坟墓前。

我要求我所渴望和想要的。在这里是要我对永生的信心坚定而深厚，从此以后我成为那些属于圣彼得奇妙应许的人之一：「神召你们出黑暗，入奇妙光明」（彼前 2:9）。

第一点：生命的奥秘和死亡的奥秘

（1）生命是一个奥秘，但我们对它有一些经验。因为我们对死亡没有经验，它就更是一个奥秘。没有基督的启示，它就是一个「黑洞」。死亡是「荒谬的」，也使生命变得「荒谬」。（2）然而死亡是生命最确定的事实。我会死。但这个确定的事实被不确定性包围着。圣方济各·沙雷这样说：「有一天，我的灵魂，你必须离开这个身体。会是什么时候？冬天还是夏天？在城里还是乡下？白天还是晚上？有预警还是没有？因病还是意外？我能有机会告解吗？……不幸的是，我对这些事一无所知；只有一件事是确定的：我会死，而且比我想象的要早。」[7]

第二点：死亡是最大的分离

因此它是真理的大光。

（1）在我死亡的那一刻，世界对我而言死了。一切都结束了。* 对我*而言它倒塌成虚无。

（2）不。不是一切都结束了。在那同一时刻，神把在我灵魂在世时长成的稗子从好麦子中分开。这是真理的时刻：有的东西存留并继续活着，因为它建立在神的基础上，有的东西死亡并消失，因为它「服在虚空之下」。但愿在我里面没有任何东西应得圣约翰在启示录中所说的这「第二次的死」（启 20:14）。

（3）在这光中，一个人在世上生命中所有*「治死」*（就是置于死地）的事都显出其真正的价值。「我想现在的苦楚，若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了」（罗 8:18）。在这光中我们更好地理解圣保罗写给哥林多人的话的意思：「我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比永远的荣耀」（林后 4:17）。条件是这些「苦楚」要与我们主的受难联合：「因为你们已经死了，你们的生命与基督一同藏在神里面。基督是我们的生命，他显现的时候，你们也要与他一同显现在荣耀里」（西 3:3-4）。

第三点：对基督徒来说，死亡是通往生命的通道

我们应当品味亡者弥撒第一序言中的话语，体会其中包含的所有信心和盼望：「主啊，对你忠信的子民来说，生命是改变，而不是终结」[8]（从暂时的转向永恒的）。这奇妙的蜕变——死去的麦粒长出新芽，或蛹变成蝴蝶——给我们一些关于这个过程的概念，尽管是不完全的。

（1）永生——这是耶稣，道成肉身的那一位，来到地上要带给我们的。通过他的死亡和复活，他已经战胜了死亡，就是罪的结果和象征。「死啊，你得胜的权势在哪里？死啊，你的毒钩在哪里？」（林前 15:55）。耶稣向人显明自己是生命，是生命的粮。让我们重读约翰福音辉煌的第六章或拉撒路复活的记载（约 11）。

（2）永生就是天堂。天堂是拥有神，永远爱他；更好的说，是神拥有我们，爱我们，在永恒中使我们与他联合。让我们重读启示录第 21 章，或哥林多后书（5:1-10），或新约中的许多章节。我们对生命、喜乐、爱、合一的基本存在性渴望将完全得到满足。死亡使忠信的基督徒能够进入这个与神「面

[7]圣方济各·沙雷，《灵修入门》，30-31 页。

[8]1

对面」的意想不到的状态。「我们如今彷佛对着镜子观看，模糊不清，到那时，就要面对面了」（林前 13:12）。「亲爱的弟兄啊，我们现在是神的儿女，将来如何，还未显明」（约壹 3:2）。

（3）这种观点非但不会使我们「恨恶」这个世界，反而应该激励我们尽我们所能拯救这个世界，为它的成圣和人类朝向合一……和仁爱的进步而工作。让我们不要忘记「一切受造之物，一同叹息劳苦，直到如今」（罗 8:22）。我们在「成全圣徒，建立基督的身体」（弗 4:13）的观点下实现我们个人的救恩。「我们却是天上的国民。并且等候救主，就是主耶稣基督，从天上降临。他要按着那能叫万有归服自己的大能，将我们这卑贱的身体改变形状，和他自己荣耀的身体相似」（腓 3:20）。

第二周

耶稣基督，
神成为人，
开始救赎世界。

他恢复神爱的计划。
他使人与他的父和好，
也使人与人和好。

借着他的光和恩典，
他邀请我
在三位一体的生命中
找到我个人的位置，
并因此，
在人的世界中找到位置。

第八天

基督——我们领袖的呼召

通过一位世上君王的象征性呼召来默观

(1) 神操在这个时刻给我们提出一个非常严肃的问题：谁应该继续进行剩下的三周？在第十八注释中，圣依纳爵写道：「如果导师看到退省者天资或天赋有限，是一个不太可能结出果实的人……就不要让他继续进行选择生活方式的抉择和第一周之外的任何其他操练。」这种继续前进的能力是一种恩赐，但应该理解为一个人在爱的热忱和慷慨中生活属灵生命的能力。圣依纳爵从未把谦卑的人、没有受过教育的人或心灵贫穷的人排除在基督徒精英之外。他的经验就像圣方济各·沙雷的经验，后者承认：「我在最高最坚硬的山脉中发现神充满甜美和芬芳，在那里许多单纯的灵魂以完全的真诚和诚挚珍爱他、敬拜他。」所以我们应该把圣依纳爵的明智建议理解为：每次退省都应该适应退省者的性格和恩典，仅此而已。

(2) 在基督徒生活中没有两种信心、两种盼望和两种仁爱（参弗 4:5）。所有受洗的人都有「完全，像你们的天父完全一样」的呼召（太 5:48）。但是在慷慨上有数百种程度，在他的服侍中有数百种方式来彰显自己，这些差异取决于性格和恩典。

(3) 世上君王的形象——借用自依纳爵时代的骑士精神——可能会给今天的一些人带来问题。如果是这样，他们应该回想基督时代一些犹太人对弥赛亚的想象，即他应该是一位军事领袖，神的选民，要恢复以色列国，带领他的百姓走向胜利，征服世界。如果圣经中军事领袖的形象让一些人感到震惊，那么这些人可以用一个政治人物、一个受启发的思想家、一个伟大的改革者或一个学术领袖来替代。

把自己置于神的同在中，开始默想时祷告，思考神如何看顾你。然后做出敬畏和谦卑的行动。

求他启发你并帮助你。

场景构想

这将是用想象力看到我们的主基督传道的会堂、村庄和城镇。

我要求我所想要和渴望的。在这里是求恩典不要对主的呼召充耳不闻，而要迅速和勤勉地成就他最圣洁的旨意。

第一部分，让我们默观一位神所拣选的杰出君王的呼召

第一点。我要想象一位被我们的主神亲自拣选的世上君王，所有基督徒的君王和百姓都向他表示尊敬和顺服。

因此，他是一位享有威望的领袖，是神自己从全基督教世界中拣选的那一位，是一位计划和应许都美好的非凡首领。

第二点。 我要思考这位君王如何对他所有的人说：「我的意愿是征服所有不信者的土地。因此，凡愿意跟随我的，必须满足于与我同样的食物，同样的饮料，同样的衣服等。他也必须白天与我一同劳作，晚上与我一同守望等，这样他就能与我同享胜利，正如他与我同受苦难一样。」

因此，作为君王的伙伴的条件是最严格和要求最高的。接受与他的伙伴关系意味着最严格意义上的「共同分享」。也就是说，它涵盖了一个人整个生命中的所有环境和每一刻。这意味着分享他的劳苦和苦难，也分享他的胜利，这胜利从此刻起就已经得到保证。

第三点。我要思考他忠心的臣民会给这位如此慷慨和令人信服的君王什么样的答复。如果有人拒绝这样一位君王的邀请，他就应该受到责备，被认为是胆怯的。

在这里，我们看到圣依纳爵属灵教导中一个极其重要的特点，他呼吁一个人的「心」，呼吁他的高尚情操，他对深厚、亲密友谊的亲和力，慷慨和热忱。这让我们想起我们在开始操练前给退省者的建议，即他接受神的恩赐和恩惠的首要态度应该是慷慨，把他的全部意志和自由献给神，使神可以按照他的旨意安排他，使用他。

操练的第二部分是把这位君王的例子应用到我们的主基督身上

第一点：事实和现实

这整个默观的范围都在圣依纳爵的问题中：「更何况……?」然后是他邀请退省者得出推论的结论。

如果一位世上君王对他臣民的邀请如此美好，……更何况我们看到我们的主基督，永恒的君王，他邀请整个宇宙，同时也邀请每个具体的人来到他面前。他对他们说：「我的意愿是征服整个宇宙和所有我的敌人，从而进入我父的荣耀。因此，凡愿意与我同来的，就当与我同工，好叫他在跟随我受苦中也能在荣耀中跟随我。」

我们处在一个直接来自福音书的场景中：

（1）耶稣是永恒的君王。

（2）他的呼召是向每个人的心发出的。「来跟从我。」「若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架，来跟从我」（太 16:24；可 8:34）。「凡不背着自己十字架跟从我的，也不能作我的门徒」（路 14:27）。

（3）他的目的是要在自己里面「总括」整个宇宙，无论是看得见的还是看不见的。在我们已经默想过的以弗所书的经文中，圣保罗写道：「[父神]叫我们知道他旨意的奥秘，就是他在基督里所预定的美意，到了时机成熟就使天上地上一切所有的，都在基督里面同归于一」（弗 1:9-10）。

（4）而且，基督争战的胜利已经确定：「我已经胜了世界」，他在受难时说（参约 16:33）。

第二点：第一种回应

我要思考所有有健全判断的人都会毫无保留地为这任务献上自己。

非常重要：邀请对所有人都是一样的；不同之处在于回应。我们的主基督邀请所有人：「所以你们要完全，像你们的天父完全一样」（太 5:48）。每个人都根据他的恩典，在他个人忠诚的奥秘中回应这呼召。这第一种回应已经很崇高了。它是完全的，毫无保留。一切都被接受。但在这种回应和卓越者（即那些「使自己突出或显著」的人）的回应之间，有一段距离，这距离把出于合理动机（包括个人利益）而做出选择的爱，与愿意在无条件的自我奉献中冒险的纯粹、无私的爱分开。

在第二周，即「选择」的一周中，我们将再次遇到这两种回应（合理的人的回应和卓越者的回应）。

第三点：卓越者的回应

这些人做出与那些合理的人相同的回应，但他们做出回应的方式不同。他们全心全意地做出回应。

那些更渴望表达爱慕并在对他们的君王和万主的全部服侍中使自己突出的人，不仅会完全献上自己为这工作，而且还要与他们的自私和一切世俗的爱作对，做出更有价值和更重要的奉献，说：

> 万物的永恒主，我在你的恩典和帮助下，在你无限的良善面前，在你荣耀的母亲和你天庭所有圣徒面前，献上我的奉献；我愿意并渴望，这是我深思熟虑的选择，只要是为了更好地服侍你和赞美你，就要效法你承受一切不公和蔑视，以及一切贫穷，无论是实际的还是属灵的，如果你至圣的威严愿意拣选我并接纳我进入这种生活状态。

我们应该仔细注意，在这个奉献中没有涉及修道生活或修道贫穷的问题，而是基督徒的福音贫穷。

我们可能在做出这样的奉献前会犹豫。有人可能会建议我们至少求神赐下渴望做出这样奉献的渴望。但更好的是……说：思考基督爱你到什么程度。「他是爱我，为我舍己」（加 2:20）。然后，依靠他的恩典，同意去他想要你去的任何地方。像圣保罗一样说：「我知道我所信的是谁」（提后 1:12）。[9]

重要注意：显然，这个默观与耶稣基督向我们启示的关于「神的国」和「天国」的一切都有联系，因此也与在世上传福音和教会在地上的使命的一切都有关系。这是一个影响深远且非常困难的默想，因为「属世」和「属灵」之间的区别很复杂，但这个区别却极其重要。例如，重读耶稣和彼拉多之间令人困惑的对话：「„那么，你是王吗？“耶稣回答说：『你说我是王。我为此而生，也为此来到世间，特为给真理作见证』」（约 18:37；参 19:13-16，19-23）。然后记住使徒们确实很难摆脱一位掌管属世国度的军事弥赛亚的形象（徒 1:6-9）。还有保罗的例子，他毫不犹豫地从军事武器库中取用他的比喻：「要穿戴神所赐的全副军装……并戴上救恩的头盔，拿着圣灵的宝剑，就是神的道」（弗 6:10-17）。

第九天

从圣保罗的视角看基督呼召中的「与我同」

基督徒的奥秘生命是由哪些要素组成的？圣保罗在写给加拉太人的信中给出了完整的答案（2:20）：「我已经与基督同钉十字架。现在活着的，不再是我，乃是基督在我里面活着。」

奥秘生命本质上是与耶稣基督*「联合」*，并通过他与父联合。它包含在恩典中成长，而恩典就是神的生命，在我们里面的神性生命。因此，基督徒的奥秘生命是在信心、盼望和仁爱中的成长。在地上，这生命的顶点是殉道者，就是与耶稣基督同死以与耶稣基督同活的人。

[9]从第二周开始，在退省的其余时间里，花一些时间阅读圣经（特别是新约）或一些圣徒传记将会非常有益。重要的是选择这些读物来配合操练中特定周的默想精神。

因此，这生命就是进入耶稣的奥秘，为要与他同死，好叫我能与他同复活。这是*「新造的人」*的生命，我们在地上是通过信心和盼望活出这生命，在我们死后，我们将在荣耀异象的全光中活出这生命。

为了表达我们基督徒生命的这个现实，表达在生与死中活出与基督的合一，圣保罗创造了一整套以希腊语前缀 sun（拉丁语 cum）开头的动词，意思是「同」。从圣保罗的角度对君王的呼召进行默想，将使我们能够在各种属灵维度中看到他的呼召和他的国度。

把自己置于神的同在中，说开始默想的祷告。

求他启发你。 场景构想

要么是耶稣与尼哥底母谈论人需要「重生」（约 3:4），要么是在各各他百夫长的枪刺入耶稣肋旁的时候（约 19:43）。

我要求我所想要和渴望的。在这里，我要求不要对永恒君王的呼召充耳不闻，而要迅速和勤勉地成就他最圣洁的旨意。

第一点：洗礼：「浸入」耶稣的死，为要与耶稣一同复活

是洗礼（以及它所预设的信心的行动）使我们与耶稣基督一同转变成为神的儿子。

罗马书 6:2-11:「岂不知我们这受洗归入基督耶稣的人，是受洗归入他的死吗？所以我们藉着洗礼归入死，和他一同埋葬，原是叫我们一举一动有新生的样式，像基督藉着父的荣耀从死里复活一样。」在第 5 节，圣保罗坚持说：「我们若在他死的形状上与他联合，也要在他复活的形状上与他联合。」

基督的生命是什么？在我们受洗之后，我们的生命是什么？「他的生命是为神而活的生命。同样，你们也要看自己是向罪死了，向神在基督耶稣里活着。」

第二点：「在新生命中」：在新的生命里

洗礼的效果是即时的。我们属灵的复活与将来的复活不同。这是在信心中的复活，是此时此地已经发生的复活。

从现在起，我们就是「复活的人」。

这意味着什么？

（1）这意味着我们「向罪死了」，因此我们必须与基督一同与他所有的「敌人」争战，就是与我们的情欲和自私争战：「因为知道我们的旧人和他同钉十字架」（罗 6:6）。「他救了我们脱离黑暗的权势，把我们迁到他爱子的国里。我们在爱子里得蒙救赎，罪过得以赦免」（西 1:13-14）。

「你们受洗归入基督的，都是披戴基督了」（加 3:27）。

这样的结果是，我们超越了在他工作上「与基督同工」，达到在基督里真实的合一。为了表达这个奇妙而神秘的现实，圣保罗创造了一个在希腊语中没有对等词的表达：* En Christô*，就是在基督里。

（2）我们在神的儿子耶稣基督里成为什么，以及我们将来会成为什么，圣保罗在他写给罗马人的书信中解释了（8:16-17）：「你们所受的乃是儿子的心，因此我们呼叫『阿爸，父』。圣灵与我们的心同证我们是神的儿女。既是儿女，便是后嗣，就是神的后嗣，和基督同作后嗣。如果我们和他一同受苦，也必和他一同得荣耀。」圣灵是创造我们与基督合一的伟大工匠，他这样做就像他在三位一体中使父与道合一一样。

（3）三个超自然德行伴随着神的恩典在我们里面：

信心，使我们能活出那看不见的，并使那看不见的对我们成为现实、真实。

盼望，使我们能现在就拥有那看不见的。

仁爱，使我们与那看不见的联合。

这些德行根据基督徒如何活出他的洗礼恩典以及他在与基督联合上如何进步而达到圆满。它们始终是他整个基督徒生命建造其上的「磐石」。

第三点：在与基督的合一中进步

只要我们还在地上，这个我们在洗礼和最初的信心行动中领受的「新生命」就应该扩展和成长。

（1）这种成长总是与基督同在，表现在死亡和复活的规律性变化中，如下所示：

a. 通过圣事生活，特别是在圣餐中。

b. 通过接受我们的人性状况，就是我们的死亡和在我们里面预表那死亡的一切。这是对圣保罗这句话的深化：「现在我为基督的身体，就是为教会，要在我肉身上补满基督患难的缺欠」（西 1:14）。

c. 通过我们在纯粹人性和属灵层面上所做的一切。通过我们的活动，我们在地上参与到基督曾经参与的同样争战中。

d. 通过我们认真的祷告生活。通过我们的默观和爱的中保，我们的祷告成为我们里面的神性生命：「况且我们的软弱有圣灵帮助，我们本不晓得当怎样祷告，只是圣灵亲自用说不出来的叹息替我们祷告」（罗 8:26）。

（2）通过加强和净化我们里面的信心、盼望和仁爱。我们能够开始欣赏「黑夜」的用处，无论它们的来源是从灵或从感官——因为它们剥去我们一切非本质的东西，迫使我们专注于神 alone。

（3）在我们生命中，无论是近处还是远处，一切看起来与殉道者的见证（试炼、逼迫、宗教誓愿）有关的事，都在使我们与基督联合，使我们「浸入」他的死亡和复活的奥秘中具有最大的价值。

第四点：这恩典的完全成熟是在天上实现的。在那里，我们这些与耶稣基督一同受苦的人，将与他一同得胜

（1）恩典和荣耀之间只有一层薄薄的帘子。如果，正如圣约翰所说，「我们现在是神的儿女，将来如何，还未显明……但我们知道，主若显现，我们必要像他」（约壹 3:2）；那么，在恩典和荣耀之间只有*「一眨眼的工夫」*（林前 15:52）。

（2）然而，从现在起，这「新生命」必须被看作现实，我们的眼睛必须像神看事物那样看一切：「新天新地」（启 21），因为对于在信心、盼望和仁爱中生活的人来说，天堂已经在地上了。

我要与耶稣基督交谈，在其中我要更新我对他在国度中的服侍的奉献。我要听他对我说：「我爱你……我爱你，我已经为你舍己。」

我也要与至圣童贞马利亚谈论这一切，求她使我能*「与耶稣基督同在」（圣依纳爵用这个公式总结了他对圣洁的全部理解），我要求她教导我满足于做「耶稣的伙伴」，与他「合一」*。「这就足够了」，就像垂死的圣伯尔纳德特紧握着十字架说的那样。

我要以主祷文和圣母祷文结束。

第十天

道成肉身的奥秘
把自己置于神的同在中，做预备祷告。
求他帮助你。

我要回想我将要默观的主题的历史。这里将从圣保罗写给加拉太人的书信（4:3-6）开始:「我们为孩童的时候，受管于世俗小学之下，也是如此。及至时候满足，神就差遣他的儿子，为女子所生，且生在律法以下，要把律法以下的人赎出来，叫我们得着儿子的名分。」这个默观将像一个三联画一样展开，有三幅并排的画面。在第一幅画中，我们看到三位神性位格，他们如何俯视充满活在罪的奴役下的人的整个世界。在中间的画中，我们看到他们从永恒中决定差遣第二位格成为人来拯救人类。最后，在第三幅画中，我们看到当时候满足时，他们差遣天使加百列到我们的圣母那里。在我默观的每一点上，我都会回到这三联画的这三个场景。

让我们现在跟进这些圣经场景所代表的现实，以及正在发生的特定历史事件。

场景构想

在这里，我要看到地球表面的广大范围，那里有如此多不同背景的人在过去生活过，现在生活着，将来也要生活。

第十天
特别是，我要思考我们的圣母在加利利拿撒勒的房屋和房间，把它看作在如此多的黑暗和阴影中的一处光明之地。

我要求我所想要和渴望的。在这里，将是对主的内在认识，他为我成为人，好叫我更爱他，更紧密地跟随他。

第一点：我要看这些场景中描绘的人物

（1）世界各地的各种人。我要看到他们在衣着和生活方式上的巨大差异，他们在哪里，他们有什么样的文明：有的是白人，有的是黑人；有的处于和平中，有的处于战争中；有的在哭泣，有的在欢笑；有的健康，有的生病；有的正在出生，有的正在死去。

我们在这里看到的对比主题和描述方式，与我们在传道书 3:2-9 中看到的相同:「生有时，死有时。」这一切都很实存。重点是对人类处境的多样性和对比的真实认识。

这个异教世界是一个充满奴役、竞争、战争、仇恨的世界。除了少数善意的人，或那些保持正直的「义人」，这是一个从未见证过神的爱的行动或听到过弟兄之爱呼声的世界。

（2）我要看和思考三位神性位格，他们在威严中坐在宝座上。他们俯视整个世界和所有生活在如此盲目和败坏中的人。他们按「自己的形象和样式」所造的人变成了什么样？他们在什么样的状态中生活和死亡！

（3）我要看马利亚在拿撒勒的房间里祷告，我要思考天使向她问安。* 满有恩典，*充满对神的爱，充满对人的爱。

我要反思这些场景，从中获得属灵的益处。 第二点：我要听所说的话

（1）人们在说什么？他们彼此交谈的话语意味着什么？有多少谎言、假见证、错误等？他们多常向神说话或反对神？让我们稍微思考一下今天通过报刊和各种大众媒体在世界各地传播的「新闻」。

（2）三位格在说什么？永恒的话语！就像他们有一天说：「我们要照着我们的形像，按着我们的样式造人」（创 1:26），今天他们说：「让我们救赎人类。」

我要思考圣约翰所说的：「神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们」（3:16）。「神差他独生子到世间来，使我们藉着他得生，神爱我们的心在此就显明了」（约壹 4:9）。

还有圣保罗写给以弗所人的话（1:4）：「就如神从创立世界以前，在基督里拣选了我们，使我们在他面前成为圣洁，无有瑕疵，满有爱心……藉着耶稣基督得儿子的名分。」神独特和永恒的道！

（3）重读福音书中记载的童贞马利亚和天使加百列在报喜时的非凡对话（路 1:26-38）。

我要反思我所听到的一切，从这些话语中获得属灵的益处。

第三点：我要仔细看这些场景中描绘的人物的行动

行动显明心中所存；它们揭示我们最深的感受，衡量我们爱的程度。

（1）地上的人。我们离那新命令有多远：「要彼此相爱！」这世界是一个延伸的 # 第二周

第十天

……战场，每个人都只顾自己的利益，每一个利益都由他的野心、情欲和贪婪的欲望所决定。

（2）「差遣」他儿子的父。他的儿子回答：「父啊，我在这里，为要遵行你的旨意！」父赦免人；子献上自己，把自己交给他们。这样神的「使命」就开始了——这使命在耶稣的死亡、复活和升天之后，将由圣灵执行，直到世界的末了。

（3）道成了肉身在马利亚身上实现了。让我们在静默中敬拜。

让我们给这*「成了肉身」*以完整的、真实的、非常具体的意义，就像圣保罗所做的：「论到他儿子我主耶稣基督，按肉体说，是从大卫后裔生的」（罗 1:3）……「列祖就是他们的祖宗，按肉体说，基督也是从他们出来的」（罗 9:5）。

这种现实主义对于我们在道成肉身这个主题上的宗教思考的准确性非常重要。我们必须从圣餐、十字架、复活和神圣母性等术语中消除任何模糊或含糊的东西。我们在这里处理的是现实，一个比我们感官所把握的更真实的现实。

即使在他的时代，圣约翰就为关于道成肉身的假教导而悲叹：「因为世上有许多迷惑人的出来，他们不认耶稣基督是成了肉身来的」（约贰 7）。

我要看我们的圣母如何谦卑自己，向神的威严献上感恩。

然后我要从对这一点的思考中获得属灵的益处。

最后，我要与三位神性位格、道成肉身的永恒之道和童贞马利亚交谈，按照我现在内心感受到的感动，求他们以各种方式帮助我更紧密地跟随并更好地效法我们的主，……他刚刚「为我」成为人：「他爱我，为我成为肉身。」

我要以主祷文结束我的默观，并与报喜时的天使一起重复圣母祷文。

第十一天

基督在伯利恒降生

把自己置于神的同在中，做默观开始时的惯常祷告。

求他启发你。

我要回想这奥秘的历史：我们的圣母，怀孕约九个月，和约瑟从加利利的拿撒勒出发，前往犹大的大卫城伯利恒，要去登记皇帝奥古斯都最近下令的人口普查，并缴纳皇帝对罗马所征服的所有土地征收的税。

场景构想

在这里，我要在想象中看到从拿撒勒到伯利恒的路：它的长度、宽度、经过的山麓……我也要看到拿撒勒的洞穴，救主出生的马槽；他的艰辛；他的需要；马利亚和约瑟如何以贫穷的精神照料一切。

我要求我所想要和渴望的。在这里，将是认识我们的救主，他为我成为人，好叫我更爱他，更好地跟随他。

第一点：我要看这些人

我们的圣母和圣约瑟；然后，在他出生后，是耶稣。我要使自己成为一个贫穷或卑微的、不配的仆人。我要观看他们，默观他们，服侍他们的需要，就好像我亲临其境一样，带着一切可能的虔诚和敬意。

然后我要反思自己，从中获得属灵的益处。

第二点：我要听、观察并默观马利亚和约瑟在说什么

没有抱怨，没有苦毒：「愿照神的旨意成就在我们身上。」我要听他们和店主之间的对话：「在客店里没有地方给他们住。」然后他们终于在牧羊人田野的高处找到了这个洞穴马厩，很像今天在圣地可以看到的洞穴。

然后我要反思自己，从中获得属灵的益处。

第三点：我要观看并思考他们在做什么

他们经历着多么充满苦难的旅程！这一切都是为了让主在贫穷中降生。在这旅程的尽头，在所有的劳苦、饥渴、寒暑、不公和屈辱之后，他将要去死在十字架上。而这一切都是为了我。

然后我要反思自己，从中获得一些属灵的益处。

我要与马利亚、约瑟和婴孩耶稣谈论这一切，谦卑地、恭敬地，就像一个卑微的仆人与他的主人交谈一样。[10]

第十二天

在拿撒勒的隐藏生活

福音书对这个奥秘的记载（路 1:51-52）表现出极大的克制——因为这是如此深奥的奥秘。圣依纳爵这样呈现它：

（1）耶稣顺从他的父母。他在智慧和年龄，并神和人喜爱他的心上，都一齐增长。

（2）他似乎从事木匠的工作，正如圣马可似乎暗示的：「这不是那木匠吗?」（可 6:3）。

把自己置于神的同在中，做惯常的预备祷告。

[10]这个默观和之前关于道成肉身的操练可以通过运用感官获得很大的益处。特别是当任何一个默观作为重复练习时。

求他启发你。

场景构想

小镇拿撒勒，在一个街区中间，木匠约瑟的房子。

我要求我所想要和渴望的。 在这里，将是对我们的主的亲密认识，他为我成为人，好叫我更爱他，更好地跟随他。

耶稣在拿撒勒的隐藏生活是*「按肉体说是愚拙和绊脚石」。* 我们要在这里强调三个主要的悖论。

第一个悖论：我们的主基督在人性价值上的成长与他越来越深的自我降卑并行
(1) 渐进的自我消减。我们记得圣保罗在腓立比书（2:6-11）中所说的神的道这种倒空的渐进步骤。这是他自己承担的过程的最初阶段：道成了肉身。他生为一个小婴孩……在一个卑微、贫困的家庭中。他的童年是一个学徒的童年……在一个服务性行业中。「他也顺从他们」，他的父母。

(2) 同时，随着他的成熟，他在许多人性美德上有所增长：「孩子渐渐长大，强健起来，充满智慧，神的恩在他身上」，如圣路加所记（2:39）。他像所有正在成长为成年人的年轻人一样成长和发展。而他是神！

第二个悖论：对我们的主基督来说，死亡和复活模式的周期性变化已经存在：在拿撒勒的寂静中，救赎正在发生
(1) 就像我们提到的腓立比书的经文，神的道在拿撒勒倒空自己的各个步骤都由生命的胜利和神的荣耀来平衡。

「因为你们已经死了[向世界的方式]，你们的生命与基督一同藏在神里面。基督是我们的生命，他显现的时候，你们也要与他一同显现在荣耀里」（西 3:3-4）。在拿撒勒，隐藏的基督在神里面并为神而活。这就是他拯救世界的方式。

(2) 在拿撒勒，如同在耶路撒冷，如同在他的公开生活中，如同在各各他，他都是「以我父的事为念」。重要的不是做这个或那个。相反，重要的是在神的护理通过我们生活中发生的不同事件、我们的性格、我们的年龄、我们的才能向我们指出的确切地方——我们应该在的地方。我们要以我们所能调动的最大属灵能量在那里。

第十二天
(3) 在我们的主基督的生命中，隐藏寂静的时间（三十年）和公开活动的时间（三年）之间存在不成比例。我们看到神的心倾向于哪个选择。拿撒勒的寂静是充满神的寂静，充满着以爱完成他旨意的寂静——一种真理的寂静，在其中所有人的虚假、做作和表象都被除去，让位给真实——一种充满与父亲亲密对话和简单相遇的寂静。寂静、隐藏和所有「黑夜」的救赎价值。

第三个悖论：受训工人的工作和祷告

工匠，作为在神创造性劳动中谦卑但有效的同工的象征……通过他的工作、他的劳苦、他的不安全感、他对邻舍的服务。他为正在形成的世界作出贡献。一个在拿撒勒的木匠能有什么「价值」？很大。因为这是神安置他的地方。他尽最大能力完成他的任务，用他救赎的异象和在地上的祷告来转化它。

耶稣、马利亚和约瑟从他们灵魂深处说出的主祷文该是怎样的啊！

拿撒勒确实是我们生命的总和，是基督来使之成圣的每个人的生命。明天可能是受难的强烈、非凡的奥秘。但今天是使人成圣的「小道」：我们的日常工作、简单的关切、微小的努力。平凡普通的人是圣洁的子民，是君尊的子民。在拿撒勒，真福八端已经预示出来。

最后，我要与以下对象交谈：

圣父神。我要在他的创造和护理中敬拜他。我要告诉他我渴望用我平凡的生活，用我普通的工作来「赞美、敬畏并服侍他」。

拿撒勒的神圣婴孩。我要告诉他我渴望在谦卑、寂静、工作中「与他同在」。童贞马利亚和圣约瑟……我要求他们赐给我对基督奥秘的信心，对成为人的神的信心。

我要在耶稣、马利亚和约瑟的陪伴下诵念主祷文。拿撒勒给我们在退省第一天所做的关于首要原则和基础的默想赋予了何等意义：人受造是为了爱神，这是另一种说法，即他「受造是为了赞美、敬畏并服侍我们的主神」。一切都是爱，也就是说，一切都可以总结为为爱而活，在爱中活，通过爱而活。

第十三天

耶稣在圣殿中与教师们在一起

这个默观和前一个关于耶稣在拿撒勒生活的默观也应该被看作一幅双联画。第一个默观描绘了耶稣对父母的顺从；这里我们将关注他对天父的顺从。

把自己置于神的同在中，做默观开始时的惯常祷告。

我要回想圣路加在 2:41-50 中所记载的这个奥秘的历史。

场景构想

这里将是从拿撒勒到耶路撒冷的路，以及圣殿。

我要求我所想要和渴望的：在这里是对我们的主基督的内在认识，他为我成为人，好叫我能更爱他，更好地服侍他。

第一点：耶稣和他的父母上耶路撒冷去过逾越节

我要看到马利亚和约瑟——还有和他们在一起的耶稣——混在无名的人群中，在去圣殿过节的路上。我要想象他们祷告的精神，他们彼此之间以及对接触的人的爱心，和他们的谈话。耶稣，严肃，以十二岁男孩的方式保持沉默。 然后：

——在圣殿前……这对一个年轻的犹太人，特别是对他来说意味着什么：他不是有一天会说「你们拆毁这殿，我三日内要再建立起来」吗?

——在律法面前：「我来不是要废掉律法，乃是要成全。」

——在耶路撒冷前……在逾越节期间……他在想什么?仔细看他。在他和马利亚之间有沉默的时刻，目光的交换，充满着对未来和对天父忠诚的意味。

第二点：耶稣在他父母不知道的情况下留在耶路撒冷

约瑟和马利亚与商队一起离开耶路撒冷。节期结束了，一大群人又聚集起来要离开城。他们在人群中多次看到耶稣，所以在离开时并不担心他不在他们身边。

耶稣做出一个非常严肃的决定。这是他第一次显现的时刻，第一次「变像」，在这期间他无限的智慧的一些方面将向周围的人显明。他留在耶路撒冷。

他留下来。让我们思考这个决定:

——他知道他的父母会以为他在前往拿撒勒的商队中。

——他知道当他们注意到他不在时，他们会担心，痛苦，特别是他的母亲。

——他知道他将给他们带来痛苦，在朋友和熟人面前的羞辱；使他们在祷告中向神带着悔恨。

……在那里，在他们存在的最核心处，那话语将获得生命，发芽，结出果实:「他母亲把这一切的事都存在心里。」

我要与我们的主耶稣谈论这一切，钦佩他，询问他，聆听他，就像圣殿里的教师们那样。然后我要与马利亚和约瑟交谈。

我要以主祷文结束。

准备选择按照神的爱安排我的生命

我们已经默想了我们的主基督给我们的关于第一种生命状态的榜样。这种状态在于遵守十诫（他在拿撒勒顺从他的父母）。然后我们默想了同一位救主给我们的关于第二种生命状态的榜样，即福音完全的状态（离开他的母亲和养父，他留在圣殿中专心致志于他的永恒之父）。在继续默观基督的生命时，我们现在要专注于在自己里面创造最有利的心态，为做出选择，单单按照神的爱来生活。

这意味着我们必须做出完全自由的选择。因此，这意味着摆脱任何情欲、任何幻想、任何压力，好让我们能够通过自己的理性，在信心的光照和神恩典的帮助下做出决定。

作为寻求神在我们生命中的旨意以便做出选择的引言——这个寻求将在我们三十天退省的接下来七天中延续——我们将在下一个操练中检视我们的主基督的「意图」，他对世界的计划，相反地，我们也要看撒但的意图和他的计划。在这个操练中，我们也将看到我们应该如何在我们的主神愿意把我们安置在这世界上的任何生命状态中，安排或准备自己来获得真实的爱。

但让我们首先准确说明我们在退省中的位置:

（1）我们已经使自己对所有受造物完全平心，并已自由地做出决定，在一切事物中选择神。

（2）我们也已选择尽我们所能，以无条件的「是」来回应我们的元首基督的呼召。

（3）我们知道爱的完全可以在每一种生命状态中找到和达到——已婚、单身、修道。我们的救主基督对每一个基督徒说:「你们要完全，像你们的天父完全一样。」

（4）在退省的这个阶段，退省者将要选择一种生命状态，或者，如果他已经做出这个选择，他将问自己可以做出什么具体的选择来改革他的生命，从而使它变得更好。无论他属于第一类还是第二类，退省者都将寻求神在他此时此地生命中的旨意。他将尽最大努力实际地、完全诚实地回应神的旨意。

第十四天

两个军旗的默想

一个是基督，我们的至高元首和主，另一个是路西弗，神和人的仇敌

把自己置于神的同在中，做你的预备祷告。
求他启发你。

我要回想这历史

使用依纳爵的意象，我要思考人类深刻的戏剧。这如圣约翰所表达的，在于黑暗与光明之间的斗争，或如圣保罗的思想中，在于圣灵与肉体之间的斗争，或如圣奥古斯丁所想象的，在于神的城与人的城之间的斗争。一方面，我要想象基督，他呼召并希望使所有人合一，另一方面，我要想象路西弗，他把人从基督那里拉走，使他们成为他自己的门徒。

场景构想

如果对我有帮助，我要在想象中看到两个平原。第一个是耶路撒冷周围的大平原，我们的主，「义人」的至高元首站在那里。另一个平原是巴比伦地区，在那里，路西弗，基督的仇敌和我们人性的仇敌，占据了他的位置。

如果这幅画面对我来说太富于想象，我将想象我们的主基督在我面前。是晚上，他在整天讲道后显得疲惫。他正在评估他的使徒工作，平衡着敌意或冷漠（他在每一步中都不断遇到这些）与他在许多人心中唤醒的爱、他传达的喜乐，以及他给予父的荣耀。

我要求我所想要和渴望的。在这里，我要求认识路西弗的策略，并求帮助和恩典来防备它们。我也要求认识真实的生命，就是我们真实和至高的元首耶稣基督所教导的，并求恩典来效法他。

第一部分

第一点：我要想象路西弗在他的营地中

如果有帮助，退省者应该读启示录第十二章中对路西弗的描述：「大龙就是那古蛇，名叫魔鬼，又叫撒但，是迷惑普天下的。」或者可以更简单，更现实地想象福音中贬义地称为「世界」的东西，以我们现代的一些「巴比伦」为例：路西弗在那里，带着他所有的诱惑，所有的陷阱，所有用来说谎、蒙蔽甚至败坏每个人良心的策略。

第二点：我要思考路西弗的活动

他使他的存在普遍化，不论是直接地还是通过他的魔鬼，或通过邪恶的人——派遣一些人到这个城市或那个城市，遍及全世界，使没有一个省份，没有一个地方，没有一种生命状态，没有一个人被忽略。

思考这段经文：「龙向妇人[童贞马利亚]发怒，去与她其余的儿女争战，这儿女就是那守神诫命、为耶稣作见证的。」 第三点：路西弗的策略

思考路西弗对他分散在世界各地的人所说的话。本质上就是这样：他们首先要通过人对财富的渴望来诱惑人（这通常是一切的开始），这样人就会更容易被这世界虚空的荣誉所吸引，最后被过度的骄傲所俘虏。因此，第一步是财富和它带来的权力；第二步是世俗的荣誉，第三步是骄傲。通过这三种情欲，魔鬼将引导人进入所有其他的罪恶。

我们在这描述中认出圣约翰所写的三种「情欲」（约壹 2:15-16）：「人若爱世界，爱父的心就不在他里面了。因为凡世界上的事，就像肉体的情欲，眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。」

第二部分

我们现在应该想象我们的主基督，我们至高和真实的元首，他的方式与路西弗完全相反。

第一点：我要思考我们的主基督

在耶路撒冷周围的平原上，他在地上生活时经常在那里行走。他的态度谦卑；他的外表英俊、吸引人、高尚。恩典从他整个人身上散发出来。他是那种仅仅通过他的存在就能吸引和使人着迷的人；他的敌人把他看作是一个迷惑人的。

第二点：我要思考我们的主基督对他所有仆人和朋友所说的话

当他差遣他们到世界各地时，他委托他们寻找各种各样状况的人，并通过以下方式帮助他们：一、首先，吸引他们寻求最高的属灵贫穷，如果神的威严能得到更好的服侍并愿意的话，甚至接受实际的贫穷。

（2）然后引导他们渴望追求（或至少重视）羞辱和轻视。因为正是通过羞辱和轻视，一个人被引向谦卑，也就是对我们人类状况的真实认识。

因此，在我们接近福音完全的过程中会有三个步骤：

· 第一是贫穷，与财富相对。

· 第二是羞辱和轻视，与世俗的荣誉相对。

· 第三是谦卑，与骄傲相对。

通过这三个步骤，基督的仆人和朋友引导人进入所有其他的美德。[11]

第十四天

我要与圣母谈论这事，求她从她的儿子和主那里为我获得恩典，使我被接纳在他的军旗下：

（1）在最高的属灵贫穷中，如果神的威严能得到更好的服侍并乐意拣选我，甚至在实际的贫穷中；（2）为了更多地效法他，接受进入我生命中的所有羞辱和不公，只要我能承担这些而不使任何人犯罪，也不冒犯神的威严。

我要诵念圣母祷文。
我要向她的儿子做同样的祷告，求他为我从他的父那里获得同样的恩典。我要诵念基督灵魂祷文。我要求父赐给我这些同样的恩典。我要诵念主祷文。

第十五天

三种人

面对做出他们认为最好的决定

这个操练是在两个军旗默想的背景下进行的。它的目的是帮助我们决定看起来最符合神对我们旨意的选择。圣依纳爵选择了贫穷或真诚地放弃一定数量金钱的渴望作为启发这个操练的主题。一个人也可以用荣誉、成功、社会地位——任何在人眼中代表财富和权力的东西来替代。

把自己置于神的同在中，做开始操练的祷告。

求他启发你。

[11]在这个两个军旗的默想中，我们再次遇到我们在关于国度的默想中已经看到的问题，即我们在这里处理的是正常的还是特殊的基督教类型？我们的答案和以前一样：呼召是一个，是对每个基督徒的呼召，但回应因每个灵魂中慷慨的奥秘而不同。有「理性」的人，他们完全地奉献自己，同时权衡他们的动机，当然，这些都是好的动机。然后有那些希望使自己与众不同或引人注目的人，就是那些 insignes，他们自由地奉献自己，没有任何附加条件。最后，还有那些仍然保持克制并继续投身于外表「虚荣」的人。我们将在后面所有涉及选择的默想中看到这些不同的细微差别，也就是在操练的第二周的几乎整个过程中。每个人都要认识自己，衡量自己的恩典，并全心全意地回应 Dilexit me，「他爱我……」

我要在心中想象圣依纳爵提出的历史。有三种人。他们每个人都获得了一定数量的金钱，但他们变得富有并不完全是出于对神的爱。这三组人都希望「拯救他们的灵魂」，通过使自己从对这些金钱的依恋中解脱出来找到我们的主神的平安，这些金钱使他们感到沉重和不安。因此，他们想要平息他们的良心。

场景构想

我要想象自己在我们的主神和所有圣徒面前，渴望知道并渴求什么是对他的神性良善最讨喜悦的。

我要求我所想要和渴望的。这将是恩典去 # 第二周

第十五天

……选择什么对他的神性威严更有荣耀，什么对我灵魂的得救更有益处。

第一种人。这第一种人想要摆脱他们对那笔钱的依恋，好使他们能找到我们的主神的平安并拯救他们的灵魂。但在死亡的时刻来临之前，他们始终找不到做到这一点的方法。

第二种人。第二种人想要摆脱依恋，但他们希望以这样的方式做到：他们要保留金钱。他们想要神接受他们的立场。所以他们决定不放弃金钱，不去就近神，即使自发地放弃金钱对他们来说是最好的行动方案。

第三种人。第三种人想要摆脱对金钱的依恋，他们想要以这样的方式做到：他们既不倾向于保留也不倾向于放弃。他们想要根据我们的主神所启发他们做的，以及在更大程度上服侍和赞美他的神性威严方面看起来对他们来说更好的决定，来决定是保留还是放弃。同时，这类人把自己看作是完全不依恋于任何一种好处的。他们试图不为任何一方做出选择，直到他们被他们判断为单单为了更好地服侍神的事物所推动。这个决定的结果是，他们渴望处在一个能更好地服侍我们的主神的位置。正是在这个基础上，他们保留或放弃某个特定的好处。[12] 我将在这个操练结束时与圣母、我们的主基督和圣父谈论这些事，就像我在两个军旗的默想中所做的那样。

谦卑的三个层次：对神之爱的三个层次

第十六天

两个军旗的默想已经把我们引入事情的核心。我们已经看到这世界本质上是如何在善与恶、基督与撒但、光明与黑暗、圣灵与肉体之间分裂的。所以现在是退省者要么选择他的生命状态，要么在他已经选择的生命状态中改革自己的时刻。

在传统的属灵语言中，这个选择被称为「拣选」。

这个拣选过程将延伸到第二周整个过程中的所有默想和默观。

作为拣选过程的最后准备，对退省者来说，看看三种旨在培养他对神真诚之爱的程序方法将是最有帮助的。圣依纳爵和其他一些属灵作家把这些模式称为「谦卑的层次」。然而，实际上它们是我们对神之爱的层次。我们建议退省者在白天经常思考它们，并平静地祈祷在交谈中推荐的祷告。

谦卑的第一层次或种类：对得救必要的谦卑

[12]我们应该注意到，当我们感到某些依恋与实际的贫穷相对，或对它有某些厌恶，当我们对贫穷或财富不是平心时，摆脱这种不当的依恋是很有帮助的。我们应该在交谈中恳求，即使违背我们的厌恶和感受，求我们的主拣选我们在实际的贫穷中服侍他，我们应该坚持我们想要这个并应该为此恳求，只要这是为了服侍和赞美他的神性良善。如果我们想要我们的生命选择成为真正属灵自由的行动，完全的平心是不可或缺的。

它包含在这里：我尽可能地使自己顺服和谦卑，到这样的程度，就是我在一切事上都顺服我们的主神的律法。结果将是，即使我能得到整个世界，或即使我的生命取决于此，我也不会考虑违背神或教会的任何一条在致死的罪之痛下约束的诫命。

这第一种谦卑并非无关紧要。它描述的是一个已经对神的旨意有真诚依恋，对神有真实程度之爱的人。

谦卑的第二层次：比第一层次更好

它包含在这里：当我不寻求或追求财富而非贫穷，或荣誉而非轻视，或长寿而非短命时，只要对神的服侍和我灵魂的得救同样有保证，我就达到了这种灵魂状态。有了这种谦卑，我不会考虑犯一个小罪，即使是为了所有受造物，即使是为了救我的性命。有第二层次谦卑的人是真正平心的，能享有内在的自由，这在做拣选时是不可或缺的。他以很高程度的爱来爱神，然而，其中仍有律法主义或过度法律思维的痕迹。

在这前两个层次的谦卑中，很容易识别出在基督国度的默观中所描述的「理性的人」的态度。虽然这里的爱是真诚和有力的，但它还没有意识到是什么在激励它，因此也没有意识到它的能力。

谦卑的第三层次：最完美的谦卑

谦卑的第三层次对应于在国度的默观中卓越者的爱。

它包括第一和第二种类型，但还加上这个：为了更好地效法我们的主基督，真正更像他，我要并选择贫穷而非财富；与受辱的基督一同受辱而非得荣誉，假设对神性威严的赞美和荣耀是一样的；我宁愿被看作是一个无足轻重的人和为基督成为愚拙的人（他是第一个被如此看待的），而不愿被看作这世界上一个智慧和谨慎的人。有这种心态的人超越了平心的阶段；他已经降服于对耶稣基督的个人之爱。这就是圣保罗所说的 Nos stulti propter Christum（我们为基督的缘故算是愚拙的）（林前 4:10）。让我们在这里回想亚西西的方济各、方济各·沙勿略、亚尔斯本堂神父等人的「愚拙」，但我们也不要忘记那么多男男女女的慷慨，他们不仅接受生活中的悲伤、痛苦和艰难，还因此喜乐，因为这种「贫穷」使他们更像耶稣基督。我们也要注意到，如果退省者这种内在心态是真实和健康的，它不会排除他想要「治愈」生活中痛苦的事物的愿望，也不会排除任何逃避苦难的努力。相反，这意味着如果努力证明是不成功的，这个人应该因神允许他如此亲密地参与他儿子的苦难而喜乐。（参见注释一：补赎，第 51-53 页。）

交谈。 对于希望达到这第三种谦卑的人来说，一个很好的操练就是重做两个军旗默想中的三个交谈。在这些交谈中，他应该恳求我们的主乐意拣选他达到这第三层次，好使他可以更好地效法他，更多地服侍他，只要这能给予他的神性威严同等或更大的服侍和赞美。

按照神的旨意选择生活方式

序言

在每个好的拣选中，就我们所能做的而言，我们的意向应该是单纯的。我应该只考虑我被造的目的：赞美我们的主神并拯救我的灵魂。因此，我做的任何选择都应该是能帮助我达到这个目的的。我不应该把目的从属于手段，而应该把手段从属于目的。

例如，许多人首先决定结婚（这是一个目的），然后选择在婚姻中服侍神。还有一些人首先想要从事某个特定的职业，然后在其中服侍神。这样的人不是直接去就近神，而是想要神直接来就近他们不当的依恋。他们把目的当作手段，把手段当作目的。他们应该放在第一位的，事实上却放在第二位。

好的次序要求我们首先要服侍神，他是我们的目的，然后我们才决定从事这个职业，或者结婚，等等，因为这个选择对我们来说真的是爱神并在他人身上服侍他的最好手段。

一个人应该对什么事项做出拣选?

(1) 我们应该做出拣选的事项显然应该本身是好的或至少是中性的，并且得到我们神圣的母亲，等级制教会的认可，也就是说，它们不应该是坏的或与教会相违背的。

(2) 有些选择属于一次性且永久的类别：比如成为祭司、结婚等等。其他的是可以改变的选择，例如，接受某些义务，获得或放弃财产。

(3) 对于一个不可改变的选择，一旦做出，就不能考虑进一步的选择，因为它不能被撤销（例如，婚姻、祭司职分等等）。这里唯一要说的是，如果这个拣选不是按照应有的方式做出的，也就是说，如果它是与不当的依恋一起做出的，人应该为做出它而感到抱歉，然后他应该继续在这条选择不当的路上过好生活。但我们不应该把这个拣选看作是符合神旨意的召命，因为它是一个有缺陷的拣选。在这个问题上有很多错误的想法。从神而来的召命是纯洁和无玷污的，没有任何感性或不当依恋的掺杂。

(4) 一方面，当一个人处理一个可以改变的拣选，而这个拣选是他正确地做出的，也就是说，他做出它时没有与世界的观点和原则妥协，就没有必要做出进一步的选择。在这种情况下，他应该努力在他所做的选择的框架内尽可能好地行事。

(5) 但另一方面，如果这个选择是关于可以改变的事项，并且是以不诚实和混乱的方式做出的，那么以正确的方式重新做出选择是有好处的，这样它就会带来丰盛的收获，从而使我们的主神喜悦。

其他属于*「我可以自由做出改变」*类别的事项。

(2) 把我被造的目的放在眼前是有帮助的：赞美我们的主并拯救我的灵魂。此外，我必须保持平心，没有任何不当的依恋，这样我对选择一个选项而拒绝另一个的倾向或渴望，不会比拒绝一个而选择另一个更强。我要像指南针的摆动指针一样，准备转向我感觉最符合我们的主神的荣耀和赞美以及我灵魂得救的方向。

(3) 然后我要恳求我们的主神乐意感动我的意志，让我在内心知道面对我正在考虑的选择时，我应该做什么来更多地赞美和荣耀他，并且在这知识的光照下，他会使我首先能对摆在我面前的事项做出准确和忠实的省察，然后使我能按照他的圣意和美意继续做出我的选择。

(4) 之后我要在心中思考，并权衡在每种情况下单单为了赞美我们的主神和我灵魂的益处而来的优势和好处，例如，如果我要保持某个特定的责任或不保持。然后我要做相反的事，权衡我继续担负这个职责会带来的不利和危险。

然后我要重复这个过程，这次是通过考虑放弃这个责任会带来的优势和好处，然后考虑会导致的不利和危险。

(5) 在这样分析和辩论了所有利弊之后，我要考虑哪个选择看起来最合理。这样我就会因为健康、合理的动机而做出我的选择，而不是因为某种情感直觉。

(6) 做出选择后，我要最迫切地把它放在 # 第二周

第十六天

当灵魂平安时做出好且稳妥的选择的第二种方式

……我们的主神面前祷告，把我的选择献给他，我要祈求如果这是为了他更大的服侍和荣耀，愿他的神性威严乐意接纳并确认我的选择。

第一规则。感动我并使我做出选择的爱必须从高处降下，从神的爱而来；因此，做出选择的人必须在自己里面感受到，他在做选择时的偏好的唯一动机是这对他的创造主和主的爱。

第二规则。我要想象一个我从未见过或认识的人，但他处在与我相似的处境中，我希望他得到一切可能的祝福。我要思考在他为了我们的主神更大的荣耀和他灵魂更大的进步做选择时，我会给他什么建议。

第三规则。我要想象我在临死的时刻，我要考虑在做现在这个拣选时，我希望那时我有什么样的倾向和态度。我要完全根据这个考虑的结果来决定我现在应该如何做出选择。

第四规则。我要想象自己在审判日。然后我要问自己，关于手头的事，我希望我做出什么决定。我那时希望我遵循的行为准则，我现在就要采用，这样当我被审判时，我就能因我的决定而享有完全的幸福和纯粹的喜乐。

第五规则。现在我已经实施了上述为我的得救和永恒安息而设的规则，我要做出我的拣选。当我做出拣选后，我要立即在祷告中把它带到我们的主神面前，把它献给他，好使他的神性威严乐意接纳并确认它，如果这样的接纳和确认是为了他更大的服侍和赞美。

两个非常重要的注释

(1) 在我看来，在三种拣选方式之间建立等级是违背所有理性的。神按他的意愿引导灵魂。难道圣彼得因为没有在大马士革路上被击倒就比圣保罗不重要吗？而圣方济各·沙雷斯从童年时期就听到神的呼召，这是否意味着他比悔改的罪人圣依纳爵更不配做属灵导师？仅仅提出这些问题就等于回答了它们！

(2) 在做出选择的第一种方式的第 6 点（第 130-131 页）和第二种方式的第五规则（第 131 页）中，依纳爵使用了圣灵对一个人的选择确认和确认这些词。这个想法可能会给导师和退省者带来困难。圣灵的内在确认是什么意思？我们遵循约瑟夫·德·吉贝尔神父（耶稣会士）给出的明智解释，[13]他写道，在做出选择后，不应排除积极的确认；然而，这个词指的是消极的确认，他的意思是，如果神没有在我内心指出我的选择违背他的旨意，我就应该认为它是符合他的旨意的。这种解释圣灵感动的方式在我看来最符合对人的理性和信心之光之间关系的合理神学理解。

关于生命改革和属灵进步的建议

可能有些做这次退省的人已经委身于一个永久的生命状态，如婚姻或祭司职分，也可能有其他人没有机会或愿望对可以改变的事项做出选择。我们在这里列出的做出选择的方法对于帮助这样的退省者更好地改革他们的生活仍然非常有用。

作为朝这个方向出发并达到这个目的的一种方式，每个退省者都可以使用上述操练和拣选方法来帮助他给他的生活赋予宗教维度——他应该如何处理他的事务，以及他应该如何在每天接触的人中用言语和榜样见证他的基督徒委身。他也可以用它们来省察自己应该为家庭、工作和社区保留多少时间、精力和金钱，以及应该给穷人和不同的教会相关活动多少。作为他所做事情的标准，让他除了

[13]《属灵生命神学》，保罗·巴雷特（嘉布遣会）译（纽约：希德与沃德，1953 年），118-119 页。

我们的主神更大的赞美和荣耀之外什么都不渴望和寻求。他应该提醒自己，他在基督徒生活中的进步，将与他放弃自私并在所有事业中单单寻求神的国度成正比。

让我们也注意到，这些做出选择的指导原则也可以在退省之外使用——在那些需要在基督徒的日常社交、家庭，甚至职业生活中做出决定的情况下。

第十七天

旷野中的耶稣

即使我已经做出了我的拣选，我仍要继续做默想，目的是要在我心中留下耶稣基督的灵。

把自己置于神的同在中，做预备祷告。
求他启发你。

我要回想这个奥秘的历史（参看路 4:1-13 或太 4:1-11）。

场景构想

旷野：耶稣独自一人。在接受施洗约翰的洗礼后，耶稣被圣灵引到旷野，在那里禁食四十昼夜。他被撒但试探三次。在他战胜这三重试探后，天使来服侍他。

我要祈求我所要和所愿的：对我们的主基督的亲密认识，他为我成为人，好使我更爱他，更紧密地跟随他。

第一点：在接受施洗约翰的洗礼后，耶稣去到旷野，在那里禁食四十昼夜

(1) 我要思考耶稣在开始与人相遇之前想要独处……渴望再次与他的父面对面……他的喜乐……他的永恒。在他受难的时刻，他会说：「我不是独自一人，因为有父与我同在」（约 16:32）。然而在这里，在这个奥秘中，他已经说了这话。（2）这种与父独处真的是耶稣真正的「位置」。在旷野的四十天是福音书将要告诉我们的所有他在夜间祷告时刻的序曲。

(3) 聆听基督的这个祷告并品味它。这是一个儿子的祷告，在这个祷告中，他把自己置于父的服侍中，毫无保留地为父的使命献上自己，带着他意志的完全自由和完全的无私。他唯一的意志就是遵行父的圣意。这是纯粹的爱，是儿子对父的爱。

(4) 是圣灵「引耶稣到旷野」。他是神在人的灵魂中和在世界上的活动的伟大设计者。

(5) 耶稣禁食四十天。我要在这里仔细观察他。我要问自己他为什么禁食。我要思考补赎对每个努力体验真实祷告和神儿女的「内在自由」的人的要求。禁食是完全拒绝我们对地上美好事物的依恋的象征；它使灵魂转向「天上的食物」。饥渴慕义……饥渴慕神。在他与撒马利亚妇人会面后（约 4:32），耶稣对他的门徒说：「我有食物吃，是你们不知道的。」然而在这里福音告诉我们：「他禁食的时候已经饿了。」耶稣和我们一样真实地是人。

第二点：他被撒但试探三次

我们要默观耶稣的这个「试探」。它是为了我们的教导和益处。

让我们聆听这对话，深入这场景中两个角色的内心，以便在内心理解我们的元首耶稣的正直和忠诚，一方面，另一方面是撒但的狡猾和诡计。我们在这里看到两个军旗默想的演绎，其中有以下要素：1. 有过炫目的、神奇的、特殊的生活的试探：「你若是神的儿子，可以吩咐这块石头变成食物。」「经上记着说：『人活着不是单靠食物。』」耶稣，那木匠的儿子，将像普通人一样生活，在社会中像我们每个人一样占有他的位置。

（2）有积累世俗权力的试探：「这一切权柄、荣华，我都要给你。」「当拜主你的神，单要事奉他。」耶稣只寻求神的国，他父的荣耀。

（3）有使群众眼花缭乱和被诱惑的试探：「你若是神的儿子，可以从这里跳下去，因为经上记着说：『主要为你吩咐他的使者保护你。』……耶稣回答说：『经上说：『不可试探主你的神。』』」耶稣只会在他父所定的时刻，在神的护理所指定的环境中，「为了荣耀他的父」而行神迹。他不会「试探」他的父，而是要顺服他。

（4）最后，我们应该注意到，耶稣通过引用圣经（神永恒的道）来抵挡撒但的试探，但当撒但试图诱惑耶稣时，他也使用圣经的话。思考耶稣和撒但之间对话的描述。

第三点：「魔鬼用完了各样的试探，就暂时离开耶稣」，路加福音如此说。马可和马太补充说：「有天使来伺候他」

耶稣揭穿了路西弗的诡计。但耶稣和路西弗之间的斗争还将持续三年。路西弗将在受难期间有他的胜利时刻。但一切都将以他的最终失败和基督的决定性胜利而结束。两个军旗的默想不是寓言，而是真实的、日常的、历史的现实，是我们生命的经纬。

第十七天

默观最后场景中盛行的平安：耶稣被「天上的诗班」环绕。天使服侍他。

最后，我要与我们的主耶稣谈论这些事。我要求他赐我恩典，使我也能遇见独处、寂静、祷告，和适度但真实的补赎，因为正是在这样的「旷野」中，我的灵魂最真实和确实地找到他。

我要念主祷文。

第十八天

使徒的召命和塑造

做这个默观的退省者可以选择新约中的一个场景——或者确实是所有场景——描绘耶稣呼召他的使徒们：他与彼得和安得烈的第一次相遇（约 1:35-42）；他们对他完全的决定性委身（太 4:18-22；可 1:16-20）；呼召腓力（约 1:43-44）和马太（太 9:9）。

使徒的召命显然引起了圣依纳爵的注意，他添加了以下注释，我们应该记住：

「我们可以从三个方面考虑这个呼召：（1）使徒们都是未受教育的，来自卑微的背景，（2）他们被如此温柔地呼召到的尊贵地位，（3）他们所得的恩赐和恩典使他们超越了旧约和新约的所有教父。」在这几行中，我们看到了「使徒」这个词的全部含义。

我们将在这个默观中呈现路加福音 6:12-16 的场景，耶稣在那里「叫他的门徒来，就从他们中间挑选十二个人，称他们为使徒」，我们将跟随这个呼召，参看马可福音 3:13-19 和马太福音 10:1-4。

把自己置于神的同在中，做开始的祷告。
求他启发你。

我要回想福音中所描述的这个事件的历史。耶稣离开众人，独自上山；在这里他整夜祷告。天亮的时候，他叫他的门徒来，从他们中间挑选十二个人与他同在，好差遣他们去传福音；他给他们赶鬼的权柄。

场景构想

我们在革尼撒勒湖岸边：平地沿着湖岸延伸，山在背景中。

我要祈求我所要和所愿的：对我们的主基督的亲密认识，他为我成为人，好使我能更爱他，跟随他，服侍他。或者用圣依纳爵在拉斯托塔的话说，我要祈求「与耶稣基督同在」的恩典（如福音所说的「与他同在」）。

第一点：十二使徒的呼召

我要参与这个场景。

（1）这个呼召的组成部分是什么？他在整夜祷告后拣选了他们。他设立他们

· 与他同在。

· 被他差遣去传道。后来圣保罗会说，「差遣我传福音」（林前 1:17）。

· 并且医病赶鬼。

（2）我们已经知道被拣选的十二个人中的一些：

· 约翰和安得烈（约 1:40-42），

· 西门，被称为彼得，就是「磐石」（约 1:40-42），

· 腓力和拿但业（约 1:43-51），

· 西门、安得烈、约翰和雅各（路 5；可 1；太 4）（打鱼奇迹、渔夫的网、得人如得鱼……）

· 马太（利未）（太 9；可 2；路 4）我们在这时还不知道其他人。我们应该注意符类福音中的可怕说法：「还有卖主的加略人犹大」。神拣选的奥秘！

第二点：耶稣如何塑造他的使徒

（1）虽然他没有给他们除了作他门徒之外的其他「召命」——所有人都被召作「神的儿子」。

（2）然而他给了他们

——在他救赎工作中与他的亲密关系；他使他们成为他的「同工」，合作者；他邀请他们以更大的强度活出「与我同在」；

——他所有教导、使人成圣、治理的权柄，使他们在这世上成为其他的基督。教会的等级制度在这里开始；职事祭司职分已经勾画出来。

简而言之，我们在这里已经看到这样的教导：「不要为许多事忧虑烦扰，因为所需的不多，实际上只有一件」，那唯一必需的，就是神的国在地上的降临。

这就是使徒的召命——不幸的是，这个召命有一天可能会被否认：犹大。

第三点：耶稣给他的使徒什么样的教育，使他们能从「未受教育和卑微的背景」转变为使徒的品质？

像当时所有的犹太人一样，这些人都拥护恢复以色列国的梦想：一个强大而富有的世俗王国。他们必须进步到两个军旗默想中永恒君王的国度的观念，也就是一个属灵的、谦卑的、贫穷的、仁爱的、愿意施予宽恕的国度。

这种进步，这种对他们梦想的逐步净化，使他们能通过信心进入真正的国

第十八天

度，概括了使徒塑造过程中的整个戏剧性过程。

这个进步是缓慢发生的。

毫无疑问，耶稣得到了一些清晰和令人欣慰的结果，比如彼得在凯撒利亚腓立比的认信；在迦百农生命之粮的讲论之后十二使徒的忠诚；登山变像；当耶稣要洗彼得的脚时他的抗议。

但即使在受难和复活之后，世俗王国的旧梦仍然存在于他们心中：在升天之前的一次「四十天之久向他们显现……他们问说：『主啊，你复兴以色列国就在这时候吗?』」（徒 1:6）。

只有圣灵最终会改变他们……五旬节……在圣灵降临后很短的时间，彼得和使徒们就开始传道。他们传讲基督的死亡和复活，以及神真正的国度。他们面对这个世界的智慧人和有权势的人，但他们只配备了神的力量和良善这些和平而强大的武器。

在结束我的祷告时，我要交谈

——与耶稣基督交谈，求他「拣选」我为真诚的爱；永远不让我背叛他，而是爱他、服侍他。

——与彼得交谈，一位我感到非常亲近的使徒。
我要念主祷文。

第十九天

八福
毫无疑问：我们进入我们的主基督的灵的最好方式是慢慢默想登山宝训。因此，今天我们要停下来思考八福，马太把它放在这篇讲道的开始（太 5:3-16）。这些福乐奏响了贯穿整篇讲道的主题（我们不应该把它们与路加福音 6:24-26 中的「祸哉」经文分开）。

把自己置于神的同在中，做默想开始的祷告。

求他启发你。

我要回想这个奥秘的历史：在他在隐藏生活中度过的漫长准备年月之后，在约旦河受洗之后，在旷野中悔改的时期，他最初的传道经历之后，耶稣今天要颁布他的律法，并将呈现他行动计划的第一个组织草案。他整夜祷告。清晨他拣选了十二使徒。现在他下到岸边。群众开始聚集。他稍微往上走到较高的地方。

场景构想

人群沿着革尼撒勒湖岸排列。有些人以近东典型的方式坐着；其他人站着。耶稣选择了一个面对听众的小斜坡，从这里他将像律法教师一样开始讲话。这是加利利的春天。耶稣举目看见拥挤在他周围现在已经安静下来的群众。人群身后是清澈的蓝色湖水。湖的对岸，在地平线上，耸立着建有撒非特城的群山。耶稣坐在那里掌管一切实在、一切时代、一切世界。

我要祈求我所要和所愿的：或者是国度的恩典：「不要对他的呼召充耳不闻，而要迅速勤勉地遵行他最圣洁的旨意」；或者是两个军旗的恩典：「理解真实和至高的元首所教导的真实生命，并得恩典更紧密地跟随他」。

第一点：Beati：有福了……

体会这个词对当时聆听耶稣的群众的心，对今天人的心所具有的悦耳、不可抗拒的力量。

(1) 然而，要小心不要给这个有福一词赋予柔弱、甜腻的含义。安德烈·纪德说基督教是 une religion de pleutres（懦夫的宗教）。不，不是这样的。在这里聆听基督的人所经历的苦难和艰辛绝不会容

忍这样的说法。对他们来说恰恰相反：他们对幸福有坚定的渴望。感受今天世界的人心中也有同样活跃的情感。

（2）耶稣立即把这种福乐定位在它真正能找到的地方，就是在天国。

「神的国是他们的」是八福的开始和结束句。中间我们有：「必得见神」……「必称为神的儿子」……「必得安慰……必得饱足」，「必蒙怜恤」，「必承受地土」。

这是耶稣将要建立的新地、新秩序、新价值：当然是超自然的，但也是一个在和平与仁爱中恢复的创造世界——或者至少是因着他所给予的推动而倾向于这种恢复的世界……酵……盐……世上的光。如果这些福乐是我们地上世界的宪章会怎样？我们彼此相处会有多大的改变！

（3）我们不应该忘记，对于主邀请我们活出八福，有两种可能的回应：我们上面称为「理性的」人的回应——这些人理解八福既可以是人的智慧，同时也是神的智慧（这是非常美好和非常真实的！）。然后是卓越者的回应。这些人接受理性者的立场，但他们想要超越他们的论证，选择我们的主基督的位格，他的道路，他的十字架。* Dilexit me*（他爱我）。

（4）我要试图通过思考我们的主基督应许并带给世界的喜乐来领会这一切：他的喜乐，他完全的、丰盛的喜乐。……愿我的喜乐长存！

喜乐应该是「相信耶稣之人的巨大秘密」——得胜之人的喜乐。

（5）这确实是群众理解耶稣话语的方式。（参看马太对登山宝训效果的记载[7:28-29]：「耶稣讲完了这些话，众人都希奇他的教训。因为他教训他们，正像有权柄的人，不像他们的文士。」）

第二点：登山宝训中这些「有福的人」是谁？

他们是今生受苦的人，政治制度的受害者，法利赛教派的弃绝者：渔夫、税吏、靠一天挣一天的劳工。他们是卑微者，贫穷者：他们都被归类为「穷人」。

第一福总结了其余的福，因为后面的福只是以不同的名称重复第一福。第一福可以称为空手者的福。属灵生命的中心法则是：我们必须总是以空手来到神面前。恩典是白白的恩赐。

基督采用「贫穷」一词的含义，就如先知西番雅（2:3）已经给出的：「世上遵守耶和华典章的谦卑人哪……当寻求公义谦卑。」在另一处，马太称他们为「虚心的人」。「谦卑的」、缺乏的和受压迫的人，比有权势和富足的人更容易接受天国。但是「贫穷」，要成为八福中的贫穷，必须为自己所用，在真理和内在自由的方向上自由接受。

在这个思考中，我们再次被推入两个军旗默想的动态中。

第三点：基督的福乐

这些「有福的人」的典范、源头和理想就是我们的主基督自己。

他一生都实践八福。
它们代表他的灵、他的教导、他的律法。
他来是要把他作为儿子所享有的福乐传达给人：「父啊，时候到了！愿你荣耀你的儿子」；为什么？「使儿子也荣耀你，因为……将永生赐给你所赐给他的人……叫他们的喜乐可以满足。」

但让我们不要忘记，在通过他的复活为我们重获他的喜乐之前，我们的主基督首先必须经过他的「自我降卑」，就是道成肉身，他对人的权柄所表现的顺服，和他在十字架上的死。而我，我要为如此爱我的耶稣基督做什么呢？

我要以与耶稣基督谈论这一切事来结束我的默想。我要品味他的福乐，他的幸福。我要重申我对他话语的信心:「主啊,」我要重复圣彼得对你说的话,「我们还归从谁呢？你有永生之道。」通过长时间思考这确信的含义来领会它真正意味着什么。

我要念主祷文，这是登山宝训的一部分。[14]

登山变像

第二十天

根据许多属灵生命的权威,这个奥秘是基督公开生活期间发生的最重要的事件,因为正是在这里,基督揭开了他自我隐藏的面纱，从而向我们显明自己，同时向我们显示他真正是谁，即道成肉身，以及他的角色、使命和荣耀是什么。

把自己置于神的同在中，做开始的祷告。
求他启发你。

我要回想这个奥秘的历史:我们处在我们的主基督公开生活的顶点。彼得刚刚在凯撒利亚腓立比「认信」了他对基督的信心。耶稣第一次宣告他的复活，然后明确地说:「若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我」（太 16:24）。「过了六天」（17:1）变像发生了。

场景构想

耶稣带着彼得（首领）、约翰（他所爱的门徒）和雅各（使徒中第一个为耶稣流血作见证的；徒 12:2）上了一座山（根据传统是他泊山）。

我要祈求我所要和所愿的:对我们的主基督的亲密认识,他「遮掩了他作为神的特权」,为我成为人。我要祈求更大的爱和更有效的渴望，通过每天背起我的十字架来效法他。

第一点：登山变像

（1）耶稣上山祷告。他带着彼得、雅各和约翰同去。

祷告：通过信心与不可见的世界接触……沉浸在真实中，神性中。耶稣在他泊山的祷告是另一个祷告的序曲——客西马尼园的祷告，他将与同样的三个使徒在一起。但在那个夜晚，他们将无法在他受苦时陪伴他；他们的眼睛因疲惫和情绪而沉重，所以他们会睡着。让我们试着体会引入这个荣耀和喜乐场景的死亡和治死的氛围。六天前耶稣庄严地宣告了他的死，他要求想要跟随他的人要愿意背起他的十字架（路 9:23）。

（2）这个事件:

路加:「他的面貌就改变了，衣服洁白放光」（9:29）。

马可:「他就在他们面前变了形,衣服放光,极其洁白,地上漂布的,没有一个能漂得那样白」(9:2-3)。

马太:「他就在他们面前变了形，脸面明亮如日头，衣裳洁白如光」（17:2）。

看，品味，赞叹基督的这种荣光。它充满了他的灵魂。

在基督身上发生的变化不像麦粒变异以给幼苗生命那样的改变，也不像蛹变成蝴蝶那样的蜕变。相反，它是对已经存在的事物的突然启示，就像光突然从某个被遮盖的隐藏处照射出来。

[14]对这个默想中关于基督徒在世上生活的真正贫穷精神的材料的重新思考——确实是最平衡和最现实的说明——可以在圣方济各·沙雷的《虔诚生活入门》第 14 至 16 章，128-135 页中找到。

真正的问题不是变像是如何发生的，而是为什么这荣耀在道成肉身的那一刻没有显现出来。为什么道的荣耀没有一直从他的身体中照耀出来？耶稣要通过取了我们有罪的肉体，「这卑贱的身体」（腓3:21）来拯救我们。他成为人不是演戏或仅仅是表象，而是出于真爱。

（3）摩西（律法）和以利亚（先知）的同在：这两个人物曾为神冒生命危险：摩西在法老面前（出3:10；5:1），以利亚在亚哈面前（王上 17:1）。他们的同在是对我们救主受难的敬意表达。

「他们……讲论耶稣去世的事，就是他在耶路撒冷将要成的事」（路 9:31）。

通过他的十字架，耶稣来「成全」律法和先知；他来不是要废掉它们（太 5:17）。这个事实解释了摩西和以利亚在他变像时的同在。耶稣比摩西和以利亚更大，他们只是宣告他的来临。

（4）彼得「人性的」反应：「夫子，我们在这里真好！可以搭三座棚，一座为你，一座为摩西，一座为以利亚」（路 9:33）。马可为彼得的反应辩解说，「他不知道说什么才好」（可 9:6）。听彼得说话；默想他的敬畏和困惑。

耶稣本可以用他在另一个场合对他说过的话来回答他：「撒但，退我后边去吧！你是绊我脚的」（太16:23），因为他的建议是违背救赎计划的。

尽管他最近在凯撒利亚腓立比作出了「认信」，一个如此清晰和正式的认信（「你是基督，是永生神的儿子」），彼得在达到真正的信心之前仍有很长的路要走。耶稣在教导灵魂时是温柔的，在教导我们的灵魂时是有耐心的！

（5）从天上来的声音，神的显现：

这从天上来的声音让人想起我们的主在约旦河受洗时神的显现。在那里，如同在这里，父介绍他的儿子。这个平行是发人深省的。（我们应该注意到，在他受洗时基督并没有什么「耀眼」的表现。）

当耶稣与摩西和以利亚说话时，「有一朵云彩来遮盖他们」（路 9:34）。在圣经的象征中，云彩表示那看不见的神奥秘而有效的同在。是云彩奇迹般地带领希伯来人出埃及，远离法老（出 12:21），也是云彩「遮盖会幕，耶和华的荣光就充满了帐幕」（出 40:34）。

（6）三个使徒被惧怕压倒。他们俯伏在地（太 17:6）。

让我们回想当神在燃烧的荆棘中显明他的同在时摩西做了什么：「摩西蒙上脸，因为怕看神」（出3:6）。有一天我们将面对面见神。何等遥远！

耶稣扶起使徒们。他走向他们。他摸他们，说：「起来！不要害怕」（太 17:7）。「不要害怕」：已经是复活的话语！

第二点：变像的意义

这个奥秘是我们作为神的儿子的召命的核心。我们的本质比我们表面所显出的要美好得多。我们的生命在两个层面上展开：表象、记号、「可见之物」的层面；以及在我们里面神的实在、我们的「荣耀」的「不可见」层面——同一个实在的阴影部分和光明部分。有时主允许我们从内心清楚地经历他同在和荣耀的不可见实在，或者他让我们在我们参与的某些活动中看到它。但我们的信心和盼望的生活是在平凡中度过的。

我们可以获益地阅读这样的经文：

- 约壹 3:2（我们「本相」的显现），
- 西 3:2-4（我们与基督一同「显现」），

· 林后 4:17（现在的苦楚与永远的荣耀相比是轻的），
· 腓 3:20-21（我们卑贱的身体「改变」形状和他荣耀的身体相似），
· 林前 15:51（我们要「改变」）。

天堂，我们的天堂，已经在我们里面，就在现在，就在今天：「神要与他同住」（约 14:23）。

「是的……！主耶稣啊，我愿你来！」（启 22:20）

第三点：唯独耶稣

路加：「声音住了，只见耶稣一人」（9:36）。

马可：「忽然周围一看，不再见一人，只见耶稣同他们在那里」（9:8）。

马太：「举目不见一人，只见耶稣在那里」（17:8）。

「耶稣」——唯独他，但这就足够了。无论是虚己的耶稣，自我隐藏的耶稣，还是在他荣耀中的耶稣，又有什么区别呢？

「与他同在」对我来说就足够了。

「耶稣」——一个极好的祈求；它是包含一切的祷告。比较教会早期和东方基督徒中的「心祷」。

「耶稣」——如教会所祷告的：* Per Dominum Nostrum Jesum Christum*（借着我们的主耶稣基督），或者，如圣保罗在他无与伦比的表达中所祷告的：* In Christo Jesu*（在基督耶稣里）。

我要在热切的交谈中与我们的主基督谈论这些事。我要以谦卑的态度参与耶稣、摩西和以利亚之间的非凡对话。我要试图更好地理解在耶稣的奥秘中荣耀与十字架之间的关系。

第二十一天

拉撒路复活
在我们的主基督的神迹中，也许没有比拉撒路复活更引人注目的了。可以肯定，福音书中没有其他篇章能比这更好地显明我们主的心中人性的温柔。

把自己置于神的同在中，做开始的祷告。
求他启发你。

我要借助约翰福音（11:1-45）回想这个神迹的历史。伯大尼的马大和马利亚刚刚告诉耶稣，他们的兄弟、耶稣的朋友拉撒路病得很重。耶稣在回应他们的呼求之前等了两天。在此期间拉撒路死了。当耶稣到达伯大尼时，拉撒路已经在坟墓里四天了。耶稣使他从死里复活。

场景构想

首先，耶稣在加利利的某个地方。然后是他朋友在伯大尼的家，这是他在附近时的歇脚处。最后是拉撒路的坟墓。

我要祈求我所要和所愿的：在这里是要更好地认识我们的主基督人性的心，使我能更好地回报他的爱，更紧密地效法他。

第一点：拉撒路病了

（1）马大和马利亚采取的第一个行动是告诉我们的主基督关于拉撒路的事：「主啊，你所爱的人病了。」

第二十一天

那位治愈了这么多病人的他，难道不会出手拯救他所爱的人吗？仅仅通知耶稣就足以获得神迹——拉撒路的两个姐妹是这样想的。

(2) 但耶稣没有动身去伯大尼。他在收到消息的地方至少又停留了两天。他心中有两种相对的情感：

「耶稣素来爱马大和她妹子并拉撒路」(约 11:5)。他知道他的缺席会让他们惊讶，甚至会伤害他们。他知道拉撒路将要死，马大和马利亚会极其悲痛。

然而，「这病……是为神的荣耀，叫神的儿子因此得荣耀」(约 11:4)。从那一刻起，他就毫不犹豫，因为神的荣耀高于最神圣的人性情感。耶稣接受这个事实，即他可能一时被认为是无情的，是只在顺境中才有的朋友，是在实际上不可靠的人。

第二点：耶稣回到伯大尼

(1)「我们再往犹太去吧。」他的决定是勇敢的，因为犹太人正在寻找他。他们想要用石头打死他。他告诉使徒们「拉撒路死了。」体会多马在这段中说的话：「我们也去和他[耶稣]同死吧。」几天后，在他受难的时候，他们都会离他而去。

(2) 当耶稣最终到达时，伯大尼正在哀悼。拉撒路在坟墓里已经四天了。按照东方的习俗，许多朋友和熟人来到房子周围安慰拉撒路的两个姐妹。从马大得知耶稣快到的那一刻起，她就急忙去迎接他。

(3) 耶稣和马大之间的对话：

「主啊，你若早在这里，我兄弟必不死。就是现在，我也知道，你无论向神求什么，神也必赐给你。」(思考并体会马大悲伤的苦涩，但也要体会她的信心和盼望。)

「你兄弟必然复活」(他邀请她作出信心的行动)。

马大说：「我知道在末日复活的时候，他必复活。」

「复活在我，生命也在我。信我的人虽然死了，也必复活；凡活着信我的人必永远不死。你信这话吗?」

「主啊，是的，」她回答说，「我信你是基督，是神的儿子，就是那要临到世界的。」

思考这段对话中我们对耶稣的信心最纯粹和最强烈的要素——信心最基本的成分。

(4) 马大暗暗地叫了马利亚。耶稣仍在秘密行动；谨慎为上！

马利亚的信心行动。

当耶稣看见马利亚哭，「心里悲叹，又甚忧愁。」当他们带他去看拉撒路的坟墓时，耶稣哭了。看他哭泣，体会使耶稣流泪的情感。* 「你看他爱这人是何等恳切。」*

第三点：拉撒路复活

耶稣首先祷告，并且大声祷告：「父啊，我感谢你，因为你已经听我。我也知道你常听我，但我说这话是为周围站着的众人，叫他们信是你差了我来。」因此耶稣急切地要让没有人误解他：即使是拉撒路的复活也必须超越人的考虑；它必须是「为了神的荣耀」和观众的信心。

耶稣祷告。他命令死人：「拉撒路出来！」

第二十一天

拉撒路从坟墓里出来，手脚裹着布，脸上包着手巾。

「解开，叫他走!」

一切都如此简单，如此朴实。耶稣完全掌控死亡。

比较他的态度与法利赛人和公会的做法:「祭司长商议连拉撒路也要杀了,因有好些犹太人为拉撒路的缘故，回去信了耶稣」（约 12:10-11）。拒绝看见以至于不信……盲目和仇恨。

我要与我们的主基督就这个奥秘的内容进行交谈。我要再次聆听他与马大之间美妙的对话，并使之成为我自己的对话。我要与拉撒路交谈。他该有多么感恩！他对那位把生命还给他的主该有多么深的爱!

那么我们呢？我们的洗礼呢？我们对永生的盼望呢？让我们学习如何感谢神。

我要以主祷文结束。

第二十二天
耶稣与法利赛人的对抗

福音书的篇章中充满了法利赛人对耶稣的仇恨。他们要置他于死地。在众多经文中，我们要默想路加福音第 19 章 47-48 节和第 21 章 37-38 节。

把自己置于神的同在中，做预备的祷告。
求他启发你。

我要回想受难前发生的事件的历史。耶稣每天都在圣殿里勇敢地教导。法利赛人也在场，并决意要置他于死地。但他们不知道该如何下手，因为百姓、群众都热切地拥护耶稣。

场景构想

耶路撒冷的圣殿:他现在在这里教导,他给律法师们的印象和他十二岁时在这里与他们谈话时一样。他的应对让他们惊奇。

我要祈求我所要和所愿的：对我们的主基督有亲密的认识，他为我成为人，使我能更爱他，更好地效法他。

第二十二天
第一点：耶稣白天在圣殿里教导

多么奇妙的教导！真理显明了。神的话语的意义终于被重新发现，摆脱了法利赛人强加的束缚和诡辩。摩西的律法得以完成，成全。作为生命泉源的神之爱此刻再次向所有干渴的人开放。活水触手可及，特别是对谦卑和微小的人。

耶稣在这里对律法师和法利赛人的教导，简单来说就是他过去三年所传讲的一切的综合，即神对罪人的爱。

「没有人把新酒装在旧皮袋里……也没有人把新布补在旧衣服上」（太 9:16-17）。

「安息日是为人设立的，人不是为安息日设立的」（可 2:27）。

「在安息日治病，可以不可以?」（太 12:9）

他提醒人们先知们可怕的话语，这些话针对那些对神只有口头敬虔而心却远离神的人，以及那些把圣洁等同于单纯的律法遵守和仪式操练的人（太 15）。

耶稣以权柄教导，不顾惜他的敌人。「你若是基督，就明明地告诉我们」，他们最后对他说。他毫不含糊地敢于确认他的身份：「我与父原为一……我是神的儿子」（约 10:24-40）。

他的话直达群众的心：「众百姓清早上圣殿，到耶稣那里，要听他讲道」（路 21:38），路加如此记载。

第二点：祭司长和文士并百姓的尊长都想要杀他。但是找不到法子，因为百姓都侧耳听他

法利赛人完全被他们的仇恨所困。我们必须感受这种仇恨的真实面目。法利赛人代表：

- 最严格的犹太正统，
- 建立在最严格遵守古人传统基础上的虔诚，
- 对所有律法洁净的最严格注意，
- 对一切关于律法和其习俗的最不妥协的热心。

法利赛人这个词的意思是「分别出来的」。这个阶层的成员是纯洁的，完全的——但他们的完全是封闭在自身的；他们已经从他们的宗教中消除了灵性。「你们是出于你们的父魔鬼……他说谎是出于自己，因他本来是说谎的，也是说谎之人的父」（约 8:44）。还有：「你们这假冒为善的文士和法利赛人有祸了！因为你们好像粉饰的坟墓，外面好看，里面却装满了死人的骨头和一切的污秽」（太 23:27）。还有我们的主对他们的重大指控：「你们把知识的钥匙夺了去。自己不进去，正要进去的人，你们也阻挡他们」（路 11:52）。好牧人保护他的羊，即使是不忠的羊。

他们最终决定要置耶稣于死地。他们在公会的会议上通过了这个决议（约 11:47-54）。就在这个会议上，大祭司该亚法说：「你们不知道一个人替百姓死，免得通国灭亡，就是你们的益处。」

但即使决议通过了，也没有执行，因为百姓仍然「都希奇他口中所出的恩言」（路 4:22），就像他们听他讲八福时一样。

第三点：他出城，在橄榄山过夜

橄榄山离圣殿很近。只有汲沦溪谷将两处分开。

这是何等的预兆，预示着他将在那里度过痛苦的一夜！

第二十二天

在叙述圣周四晚上发生的事时，路加会说：「耶稣出来，照常往橄榄山去」（路 22:39）。

在静默中思考耶稣的这个祷告。发现他在这可怕时刻的心灵状态：白天他在圣殿里教导；晚上他在橄榄山上休息，祷告。

我要与我们的主基督谈论这些事。特别是，我要问他在哪里能找到真正的生命……我会听到他回答我：「我就是生命。」

我要以主祷文结束我的默想。

第二十三天

耶稣凯旋进入耶路撒冷

把自己置于神的同在中，做开始默想的祷告。 求他启发你。

我要回想路加福音 19:29-41，马可福音 11:1-10，或马太福音 21:1-9 所记载的事件历史。耶稣在伯大尼附近。他差遣两个门徒去附近的村子牵一匹驴。他骑上这驴，在热情的群众簇拥下进入耶路撒冷，人们欢呼他是「奉主名来的」。

场景构想

首先是那条路。它从伯大尼上到耶路撒冷（十五里地，或略多于两英里）。然后是耶路撒冷的狭窄街道。

我要祈求我所要和所愿的。在这里是求恩典能在那胜利的日子里洞察耶稣的心，至少发现他的一些情感，以便更爱他、更效法他。

第一点：凯旋游行的序幕

耶稣上耶路撒冷去。他经过伯法其和伯大尼。他知道他的时候临近了。犹太人的仇恨已达到顶点。在他死前，群众认出他的身份是理所当然的——这同一群男女几天后将被祭司和法利赛人煽动，向彼拉多喊叫「把他钉十字架！」……这同一群他向其传讲八福的人……这同一群他过去三年一直教导并为其行了许多神迹的人。毫无疑问，在这同一群人中有他赦免或医治过的人。

耶稣在路上停下，告诉两个门徒去前面的村子，在那里他们会找到一匹驴。「若有人问你们说：『为什么解驴?』你们就说：『主要用它。』」主？是的，他在整个乡间都被如此认出。门徒们在差事中发现一切都如他所说的。

第二点：耶稣骑上驴驹，坐在门徒们铺在驴背上的衣服上

马太指出，耶稣这样做是应验了先知的预言，特别是撒迦利亚书（9:9）：「要对锡安的民说：看哪，你的王来到你这里，是温柔的，又骑着驴，就是骑着驴驹，子驴。」

撒迦利亚书的原文更加美丽和意义深远：「看哪，你的王来到你这里！他是公义的，并且施行拯救」，接着说，「我必除灭以法莲的战车和耶路撒冷的战马，争战的弓也必除灭。」

先知所见的弥赛亚君王是谦卑和平安的。他放弃历史上诸王的威仪和炫耀，满足于像族长时代犹大的王子那样出现（创 49:11）。

通过应验撒迦利亚的预言，耶稣在百姓心中唤醒了弥赛亚和弥赛亚国度的完整形象。百姓也明白了。很快他们就用诗篇 118 篇的话迎接基督：「奉主名来的是应当称颂的」，并喊「和散那！」这是对「拯救者」的恰当欢呼。百姓也会按诗人所说的行动：「理当用绳索把祭牲拴住，牵到坛角那里」（诗 118:27）。

这就是我们的主基督以弥赛亚身份进入耶路撒冷的真正含义。它向我们显明他以这种方式进城的意图。它告诉我们，即使在这胜利的日子，他也不会采取骄傲统治者或得胜军阀的态度。他是「义人」；他是「谦卑人」；他来是要把人从路西弗式的骄傲中拯救出来。

第三点：凯旋游行

（1）当他经过时，百姓把衣服铺在路上。他们从树上砍下枝子，加入凯旋的队伍。

（2）当队伍经过橄榄山，接近耶路撒冷时，群众爆发出欢呼：「和散那！奉主名来的是应当称颂的！那将要来的我祖大卫之国是应当称颂的！高高在上和散那！」

（3）一些混在人群中的法利赛人对耶稣说：「夫子，责备你的门徒吧！」耶稣回答说：「我告诉你们，若是他们闭口不说，这些石头必要呼叫起来。」

（4）很快全耶路撒冷都轰动了。耶稣来到圣殿。瞎子和瘸子都在那里。他医治他们。文士和法利赛人问他是否听见孩子们在圣殿院内喊的话——「和散那归于大卫的子孙」——如果听见了，就叫他们不要作声。他回答说：「我听见了。『你从婴孩和吃奶的口中完全了赞美的话』，你们没有念过吗?」

我要与基督谈论这些事件。我要把自己的赞美加入到群众的欢呼中。特别是，我要试图洞察他的心中的情感：面对这群众……面对耶路撒冷……当他在街道上前行时，这些街道不久将见证另一种游行。

我要以主祷文结束我的默观。

第三周

时候到了，「他的时候」。
在我们的主基督在世上的生命中，
这就是他来到世上
所要面对的时刻。

受难
是一个历史事件
也是一个爱的奥秘。

它在教会中更新
并通过弥撒圣祭
使我们每个人都能接近它。

第二十四天

最后的晚餐

在神操的第三周中，一切都是爱；这是一种过分的、无限的爱，确实完全超出我们的理解。这就是为什么我们必须接受这来自神心的启示，以最大的单纯让自己向耶稣的受难和死亡的奥秘开放。这只能来自对神的良善和大能的完全信心。只有神能如此爱我们——爱我——以至于为我们——为我——受苦和死亡。

把自己置于神的同在中，做预备的祷告。
求他启发你。

我要回想这个奥秘的历史。我们的主基督从伯大尼差遣两个使徒到耶路撒冷预备逾越节的晚餐。后来他和其他使徒来与这两个人会合。按照摩西所定的仪式吃了逾越节的羔羊之后，他为使徒们洗脚，设立了圣餐，并长时间地与使徒们交谈，「如同朋友之间的谈话」。

场景构想

我要看那从伯大尼通往耶路撒冷的路。然后我要想象楼房，最后晚餐发生的地方：*「一间大楼上的房子，」马可写道，「摆设整齐，预备好了」*（可 14:15）。

我要祈求我所要和所愿的。在这里是悲伤、怜悯、羞愧，因为主为我的罪要去受难。

第二十四天

第一点：最后的晚餐

我注视耶稣。他完全明白旧约中逾越节的象征意义；这只是今晚和明天将要发生在他身上的事的预表。世界的最后时刻到了。神出于纯粹的良善和爱所定的计划，「照他自己所预定的美意」，即将完成（弗 1:9）。人将再次「得享神儿女自由的荣耀」（罗 8:21）。世界将与神和好，也与自己和好。新约将建立，并永远长存。

让我们赞叹我们的主基督如何谨慎地应验圣经，把旧约与新约联系起来。

让我们默观并在内心深处感受他强烈的渴望：「我很愿意在受害以先和你们吃这逾越节的筵席」（路 22:15）。他对天父和我们何等的爱！啊，圣餐！

他谈到神的国，他的国：「我告诉你们，我不再吃这筵席，直到成就在神的国里……我不再喝这葡萄汁，直等神的国来到」（路 22:16-17）。

第二点：洗脚

因着时刻的庄严，这是一个极其重要的举动。

（1）耶稣基督的教会将是一个有等级制度的教会，但他赋予等级制度和权柄一个前所未有的含义：

使徒们陷入了关于天国的争论：「他们中间起了争论，谁将为大。」

耶稣说：「不，你们中间最大的，倒要像最小的；为首领的，倒要像服事人的」（路 22:24-26）。「你们中间谁愿为大，就必作你们的用人」（可 10:43）。

「谁愿为首，就必作你们的仆人」（太 20:27）。

他自己作了榜样：「正如人子来，不是要受人的服事，乃是要服事人，并且要舍命，作多人的赎价」（太 20:28）。

现在他把所说的和所行的结合起来：「他离席站起来，脱了衣服，拿一条手巾束腰。随后把水倒在盆里，就洗门徒的脚，并用自己所束的手巾擦干」（约 13:4-5）。

这对团体的概念和其首领和带领者所扮演的角色是何等的革命！

（2）犹大和彼得的对话：

是的，耶稣洗了犹大的脚。多么温柔和体贴！他已经多次表明他知道犹大的意图。但这叛徒对他冷面相向。最后，耶稣对他说：「你所做的，快做吧」，犹大就出去了。在描述这个场景时，约翰用了一个令人震惊的表达：「那时候是夜间」。夜间！——是外面，还是在叛徒的心里（约 13:17-30）？

耶稣也洗了彼得的脚。起初彼得拒绝：「你永不可洗我的脚！」耶稣不得不用一个决定性的论据说服他：「我若不洗你，你就与我无分了。」（与我同在！）彼得给出了热切的回应：「主啊，不但我的脚，连手和头也要洗！」（约 13:6-8）。要与耶稣同在，就必须准备好一路与他同行。彼得虽然慷慨，却不是无罪的！

第三点：耶稣设立圣餐和祭司职分

（1）让我们重读接下来发生的事的美妙记载，可以是哥林多前书 11:17-30，还要加上哥林多前书 10:16-17，或者是符类福音之一（路 22；可 14；太 26）——或是我们弥撒经书中的经文。

为了理解圣餐正确和字面的意义，最好重读约翰福音第 6 章：「我就是生命的粮。到我这里来的，必定不饿；信我的，永远不渴。……因为我父的意思是叫一切见子而信的人得永生，并且在末日我要叫他复活……我所要赐的粮就是我的肉，为世人之生命所赐的……吃我肉、喝我血的人常在我里面，我也常在他里面。」现在听那些听见他的人发怨言，看他们离去……并与彼得一同重复说：「主啊，你有永生之道，我们还归从谁呢？」

（2）旧约的整个结构意义在这里得到总结（来 8-10 章）。祭司职分由此产生。

（3）让我们带着感情默想约翰的表达：「他既然爱世间属自己的人，就爱他们到底」（约 13:1）。* In finem dilexit eos*：他爱他们到底，到他无限之爱的极致。这就是他如何爱我：* Dilexit me.*

In finem：到底。

——这里是道成肉身和他的爱的主题发展达到圆满之处。

——这里是我们的主基督自我降卑的实现。圣餐的状态!

——这里救赎得以完成，因为通过圣餐，基督应许要走到受难的极限，一直到复活。

——这里摩西的律法得以完成，新约在这里开始（达到完成）。耶稣将很快以弟兄之爱的新命令开始他的「最后讲论」，并展开神的新计划，那「重建」的计划*「mirabilis reformasti」。——这里 sint unum*——使他们合而为一——的祭司祷告达到完成。通过圣餐，教会已经建立。

圣餐对基督的一切意义，对祭司也具有同样的意义。

神性如何隐藏自己。「啊，隐藏的神，我敬拜你!」我要与我们的主基督交谈。我有许多事要在这里与他谈：敬拜、信心、感恩。愿他在「最后讲论」和「祭司祷告」中所求的通过我实现。

我要以主祷文结束我的默观。主祷文在这里，在楼上，在这个晚上，具有何等的意义!

第二十五天

客西马尼园的痛苦

受难期间发生的每一个事件实际上都包含了所有其他事件。因此，让我们比以往任何时候都更紧密地遵循圣依纳爵的建议：「我要安静地默想我已找到所渴望的那一点，不急于继续，直到我得到满足。」

把自己置于神的同在中，做开始默想的祷告。
求他启发你。

我要首先回想这个默想所涵盖的历史。我们的主基督从锡安山（他在那里与十二使徒共进最后的晚餐）下到约沙法谷，然后上到橄榄园。他把八个使徒留在园外；其余三个——彼得、雅各和约翰——他带进园子。然后，离开这三个人，他走进橄榄树林深处，开始祷告。在祷告时，他的汗珠如同血点。向父祷告三次之后，他叫醒三个门徒。他的敌人出现了，犹大带头。犹大以和平之吻亲他。彼得砍下马勒古的耳朵，耶稣医好那伤处。他们如同对待强盗一样逮捕他。接着他们把他拖下山谷，然后上到对面的山到耶路撒冷，到亚那的家。 场景构想

看这两条路。第一条是从锡安山下到约沙法谷的短路。从山谷升起两座山。东边的山坡上是橄榄山。它面对西边的山，那里是锡安山所在地，在后面可以看到耶路撒冷的城墙。然后是从城墙到亚那家的路。

我要祈求我所要和所愿的。在这里应当求与忧伤的基督同忧伤，与痛苦的基督同痛苦，因基督为我所受的巨大苦难而内心悲伤。

第一点：我们的主基督的争战中所涉及的

所涉及的是他「作为神的儿子的荣耀自由」，他的意志对父旨意的儿子般的顺从，他的爱，他对父完全和决定性的是。

在这里，耶稣面对着必须完成的关键行动，以完成父爱的计划，这计划是先知们预言却未完全明白其意义的：「就是考察在他们心里基督的灵，预先证明基督受苦难，后来得荣耀，是指着什么时候，并怎样的时候」（彼前 1:11）。这是天使们惊奇注视的深奥奥秘。

耶稣在争战中是孤独的。当他到了客西马尼，他对八个使徒说：「你们坐在这里，等我到那边去祷告。」稍后他对彼得、雅各和约翰说：「你们在这里等候，和我一同警醒」（太 26:37-39）。可怕的孤独感。

他几乎无法承受；他三次回到那些本应与他一同警醒的人那里……他们睡着了……是的，确实，他是孤独的，完全孤独！

他看到在他面前的罪恶世界，也看到被误解和藐视的神的爱……各个时代的罪……每个人的罪。或者更好说：他看到有罪的人性，与父隔绝，被「黑暗之君」奴役。他感受到这世界罪恶的邪恶，完全的败坏——这种邪恶是我们的理性无法理解并远超我们理解的——但他能用父丰盛的爱来衡量它，因为他一直知道父的心。

他知道只有过度的救赎（他的受难）或过度的惩罚（地狱）才能对应他父过度的爱。他陷入这可怕的两难；现在是他决定的时候，要一劳永逸地选择。或者更确切地说，如保罗所说，因为他是对父所有应许的是，现在是他确认他使命的时候（林前 1:20）。

「我心里甚是忧伤，几乎要死」（太 26:38）。他害怕了。恐惧和沮丧涌入他的灵魂。感受、思考并反复思想神的儿子的这种*「凄凉」。确实，除了罪本身之外，他真的披上了与我们相同的「罪身的形状」*（罗 8:3）。

他选择的戏剧性在于它影响了他整个肉身。

甚至到了流血汗的地步：「他的汗珠如大血点，滴在地上」（路 22:44）。「这表明」，圣依纳爵评论说，「他的衣服都被血浸透了。」

在这痛苦中他受到试探：如同从前在旷野中被撒但试探一样，被试探要放弃，要忘记一切。「阿爸〔父啊〕，在你凡事都能，求你将这杯撤去！」（可 14:36）。默想耶稣必定多么沮丧、压抑，以至于让这样的话从他儿子般的嘴唇中说出。何等的厌恶，何等的痛苦！我们应该注意到，他并没有反抗他父的旨意；他只是希望那旨意能改变。

在他受试探的这一刻，一个词改变了一切。他呼喊「阿爸〔父啊〕！」这不是反抗或绝望放弃的呼喊；这是儿子的呼喊，是在他最痛苦时对父的信任的呼喊，这呼喊本身就是接受。在阿爸这个词中已经包含了所有的 non mea voluntas, sed tua fiat（不要照我的意思，只要照你的意思），也就是包含在这祷告中的所有意义：「不要照我的意思，只要照你的意思。」

他三次回来看他的使徒。他们都睡着了。他三次回到祷告的地方：「他又去祷告，说的话还是与先前一样」（可 14:39）；「父啊，你若愿意，就把这杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思」（路 22:42）。

爱从基督的这场痛苦中得胜。「自由」获得了胜利。祭司祷告中的「我与父原为一」在我们的主基督的位格中得到了确认。在他里面，我们有罪的肉身成为顺服和儿子般忠诚的肉身。

第二点：耶稣的祷告

耶稣在客西马尼的这个祷告可以被视为祷告的典范，所有祷告的模式，超越所有方法的祷告。

（1）确实，在某种程度上，救赎的戏剧必须始终在每个祷告的核心运作：我们自己的个人戏剧，与我们是谁密不可分，但我们必须与耶稣基督一同经历。

让我们特别注意路加在描述耶稣在圣周四晚上离开楼房时所说的话：「耶稣照常往橄榄山去，门徒也跟随他」（路 22:39）。这一夜的痛苦之前还有其他的「痛苦」。

（2）在这祷告的戏剧中，我们伴随着我们的试探和矛盾，我们慷慨的爆发和自私的时刻，我们顺服的行为和反抗的举动，我们平安的时期和痛苦的时刻。就像耶稣，既渴望这个时刻又对它感到厌恶

和恐惧，让我们不要对自己意志的摇摆感到惊讶。这是救赎工作的一部分。一个人可以「凄凉并想要逃跑」，同时又爱并对我们的父说是。

(3) 这个个人戏剧必须在我们的祷告中展开。我们是谁、我们做什么、未来等待我们的是什么（我们的活动、苦难、喜乐、失败等）——所有这些我们都必须承担。同时，我们在个人良心和作为基督徒的良心中承担这一切；也就是说，我们作为与基督一同参与世界救赎的人承担这一切。

(4) 父——这是拯救一切的话——必然是 Ita, Pater（是的，父）。主祷文在我们生命中的重要性和美丽……它在我们最深存在中的位置……正是在客西马尼，耶稣教导我们说这个祷告。

(5) 让我们在这祷告的争战中谦卑，如同耶稣谦卑一样。他，神的儿子，呼求并接受天使的安慰。天使是父爱的记号。让我们寻求并接受一切能帮助我们祷告的事物。这就是穷人的祷告！这就是税吏的祷告！这就是迦南妇人的祷告！

(6) 如果我们的祷告是救赎性的祷告，我们不应该对它时而这样时而那样，总是重复同样的话感到惊讶。在客西马尼，耶稣来来去去；他寻找支持却找不到，但是，正如马可告诉我们的，「他又去祷告，说的话还是与先前一样」(14:39)。一个无言的爱……一个比最美的祷告词更真实的祷告。

(7) 尽管他个人在痛苦中，耶稣仍想着他人，想着他的使徒:「总要警醒祷告，免得入了迷惑」(太 26:41)。「不叫我们遇见试探。」

(8) 品味客西马尼悲剧性的祷告与当犹大和一队人进入园子时他所说的充满活力的「起来！我们走吧!」之间的对比（太 26:46)。力量：这就是从救赎性祷告中而来的。童贞马利亚，这位协同救赎者，站在耶稣的十字架旁（约 19:25)。

第三点：使徒们逃跑

在他被捕之前发生的所有事件的后续发生在受难之前，当他的身体被残害时。现在发生在撕裂他人性之心的受难中，就是当他自己的人逃跑，离弃他，抛弃他的时候。

「门徒都离开他逃走了」，马可记载（可 14:50)。想想那个「都」字有多么悲伤。

都，甚至包括那战士彼得。

都，甚至包括约翰，「耶稣所爱的那门徒」。

都？不，那边还有他的母亲。她对他表示同情。但对他来说，他母亲的同情意味着苦难的加增。

都？不，犹大也在那里。他在这夜给了他唯一的友谊标记——一个吻。但这个特别的吻是背叛的记号。耶稣没有躲避犹大的吻，但想想这对他来说有多苦。思想他抱怨中的无限悲伤:「朋友，你来要做的事，就做吧!」(太 26:50)

我要以谈论这些事来结束我的默观，与我们的主基督交谈，他为我的罪走向受难:「他为你流尽了每一滴血」(帕斯卡)。在看到彼得逃跑和约翰离去之后，我敢在这里提出我在怜悯的谈话中问自己的问题吗:「我要为基督做什么？我应该为基督做什么?」在看到友谊之吻被扭曲——「朋友，用亲嘴……?」——之后，我敢「如同朋友之间」那样与他交谈吗?

在我的困惑中，我要追上彼得：那个「远远地跟着他」并将要否认他的彼得，但他会立即为他的背叛哭泣。这就是我在第二周祈求的恩典的讽刺:「使我能更好地效法他，更紧密地跟随他」。在这圣周四的晚上，在彼得的陪伴中，我感到我有了我需要的伙伴。

第二十五天
我是……远远的；但我确实跟随着他，这本身就已经是一些什么了！

然后我要与圣母相遇，求她赐给我她的心，她的眼泪，去 com pati，在耶稣走向受难时与他一同「受苦」。

我要以主祷文结束。

第二十六天

苦路：耶稣在该亚法家和公会前
把自己置于神的同在中，做开始默想的祷告。 求他启发你。

我要回想这些事件的历史。耶稣的手被绑着，从橄榄园被拉到亚那（大祭司该亚法的岳父）的家。但亚那把他送回该亚法那里（约 18:24）。彼得在那里三次不认他的主。同时，直到天亮，当公会要聚集时，耶稣被他的看守侮辱、嘲弄和掌掴。早晨到了，百姓的长老、祭司长和文士在公会中聚集。他们定耶稣死罪。犹大绝望地上吊自尽。在宣判之后，该亚法让人把他送到彼拉多那里，这位罗马总督是唯一有权宣判死刑的人。

场景构想

我要看大祭司该亚法的房子，看它的院子，他的仆人在那里烤火取暖，彼得来到那里坐下……看它的看守室，耶稣在那里被粗暴对待，被虐待……看它的大厅，公会在那里聚集，耶稣因说自己是「神的儿子」而在那里被定罪。

第二十六天
我要祈求我所要和所愿的。在这里是与忧伤的基督同忧伤，与痛苦的基督同痛苦，为基督为我所受的如此多的苦难而内心悲伤。

第一点：彼得三次不认主

（1）我在该亚法家的内院。在一个角落里是耶稣。他被捆绑着，被看守当作可吐唾沫的对象。他们还打他，嘲弄他。然后，蒙住他的眼睛，打他：「你说预言吧！打你的是谁?」在另一个角落里有火在燃烧。仆人和兵丁围着火烤手。彼得走过来，也坐下。他为耶稣被捕时逃跑而充满悔恨。跟随马可福音所呈现的事件（可 14:54-73）。

（2）火边的气氛容易引发谈话：「你素来也是同拿撒勒人耶稣一伙的。」彼得不承认：「我不认得你说的这个人！」何等讽刺！

（3）然后耶稣转过身来看彼得（路 22:61）。默想那个眼神。彼得起来，出去。他痛哭。思考彼得的眼泪。

第二点：耶稣在该亚法和公会前

（1）公会寻找见证控告耶稣。但见证人只是自相矛盾。最后，有人想起耶稣说过：「我要拆毁这人手所造的殿，三日内另造一座不是人手所造的」（参看可 14:58）。

（2）最后，大祭司问他：「你是那当称颂者的儿子基督不是?」耶稣回答说：「我是。你们必看见人子坐在那权能者的右边，驾着天上的云降临。」

（3）大祭司撕开衣服说：「我们何必再用见证人呢？你们已经听见他这僭妄的话了。你们的意见如何?」他们都定他死罪（可 14:63-64）。

第三点：犹大

（1）然后犹大看见耶稣被定了罪，就后悔了。思想这悔恨中所包含的绝望。

（2）他把那三十块钱，就是他背叛行为的代价，拿回来。祭司长和长老拒绝接受。这叛徒给自己造成了何等复杂的困境！这是否使他悔改？他是否在内心转向耶稣？还是他陷入绝望?

（3）犹大把那三十块钱丢在殿里，出去吊死了。

思考并试图体会这叛徒失去希望的状态；如此沉重的重担压在他的灵魂上。他的态度与彼得的态度有何等的不同！

我要与我们的主基督交谈，他因我的罪受辱和被定罪。我要敬拜他。我要对他说神父在弥撒领圣餐前所祷告的话：「永不让我与你分离。」我要求他，如果我曾如此邪恶地背叛他，愿我能流下彼得的眼泪，而不是陷入犹大的绝望。

我要以主祷文结束默想。

第二十七天

苦路：从彼拉多的衙门到各各他

这里发生的事超越一切言语。每个人都要跟随恩典的引导，以便「亲密地进入基督受死的奥秘」。

这里有三个建议。退省者可以根据自己的意愿选择其中之一。

（1）缓慢地、平和地、充满爱地阅读——带着参与弥撒或诵读受难日日课时的态度——从四福音书之一阅读整个受难。

圣依纳爵会赞同在这里使用道诵读。他给那些「希望在受难上花更多时间」的退省者如下建议：「当他完成受难〔也就是把每个奥秘作为默观的主题〕时，他可以用一整天思考受难的前半部分，第二天思考另一半，第三天思考整个受难。」

（2）做一个长时间的、深度默观的苦路。这应该是非常个人化的。清楚地看到事件本来的样子，在它们悲剧性的现实中。

（3）聆听、思索、反思基督在十字架上的七句话：

——「父啊，赦免他们！因为他们所做的，他们不晓得。」

——「今日你要同我在乐园里了。」 ——「母亲，看，你的儿子！看，你的母亲！」
——「我的神，我的神！为什么离弃我?」
——「我渴了。」
——「成了。」
——「父啊！我将我的灵魂交在你手里。」

无论选择哪一个，他都可以通过选择以下一个或多个选项来加强默观的现实感：

——阅读保罗关于神的道逐渐自我降卑的记载（腓 2:6-11）。

——反思加拉太书（2:20）中关于「神的儿子是爱我，为我舍己」的经文。

——重新进行怜悯的谈话（见第 74-77 页）。

——重新思考君王的呼召和两旗；

——在我的日常态度中实践圣依纳爵给那些进行第三周操练者的建议：

——「思考我们的主基督在他的人性中所受的苦；尽我所能为他受苦和悲伤」。

——「思考神性如何隐藏自己；例如，它本可以消灭它的敌人，但它没有这样做，而是让至圣的人性忍受如此多的残酷苦难。」

——「思考我们的主为我的罪受了多少苦，以及我应该为他做什么和受什么苦」。

这整个默观应该是一个对话，与我的救主的友好交谈，特别是应该是一个*「单纯的注视」，一个「纯粹的思考」*。受难向信心和心灵发出呼吁，而不是向言语。这是一个爱的奥秘，在这奥秘面前我只是让自己存在，这样，不知不觉地，渐渐地，我就能被吸引到更深的深处。

我要再次以主祷文结束我的祷告——这次是在十字架脚前，在那里这些话具有非凡的意义。我也要一字一句地重复基督灵魂祷文（Anima Christi）。

第二十八天

圣母的孤独

当我完成这些关于我们的主基督受难的伟大奥秘的默观时，我要通过重复的方式，思考我们的圣母在受难日晚上和随后的一天所经历的孤独。许多人把这种「圣周六灵修」作为通向神的一条路。古代教父推荐我们提醒神关于耶稣以及他为我们每个人和所有人所做的事，作为一种极好的祷告方法。

把自己置于神的同在中，做开始默观的祷告。

求他启发你。

我要回想这些事件的历史。圣母与耶稣同在，在他去各各他的路上。她站在十字架旁。耶稣告诉他的母亲约翰现在是她的儿子，同时把他的母亲交给他所爱的门徒。然后是从十字架上取下。之后耶稣被安放在坟墓里。然后她和约翰回家。马利亚是 Mecum 的最完美典范，就是「与我同在」；她确实是那位与她的儿子「同情」，「同受苦」的人。在那些置他于死地的群众眼中，她是「那骗子」的母亲，是那被定罪之人的母亲。而在神的眼中呢？ 场景构想

在约翰住处的一个小私室里。 我要祈求我所要和所愿的。 在这里是要一颗能「同理」的心，就是在我里面「感受」耶稣基督所感受的。

第一点：圣母在受难和复活之间的孤独

（1）这可怕孤独的原因：「他」不再这里：

他，她的儿子！她看顾他还是个小婴孩。然后是伯利恒……拿撒勒……他开始公开传道前向她告别……迦拿。所有这些事她都「存在心里」，特别是她在受难期间所见证的那些事件。

她默想「我们的主基督从出生到各各他所忍受的苦难、痛苦和煎熬」，正如圣依纳爵要求我们思考的那样。

西面所预言的忧伤的剑刺透了她的心。她是那位真正知道耶稣是谁的人，因为她是那位完全经历我们救赎戏剧的人。她在自己的灵魂中完美地调和了这个戏剧。像耶稣在园中痛苦时一样，她的回应也是「是的，父」。

（2）尽管充满忧伤，她的孤独却充满信心和盼望：

痛苦圣母。马利亚站在十字架下，她的信心完整无损。她的信心从未像使徒们的信心那样动摇和犹豫。

她的儿子不再受苦。救赎的痛苦阶段已经结束：「对你忠信的子民来说，生命是改变，而不是终结」，正如亡者弥撒的序祷告诉我们的。

她知道复活是确定的，而且就在眼前。她记得耶稣宣告他复活的话——以及「那诱惑人的还活着的时候曾说：『三日后我要复活』」（太 27:63）。还有他要在三日内重建这殿（他的身体）。

她还记得，「我若从地上被举起来，就要吸引万人来归我」（约 12:32）。是的，那日已经破晓。它始于各各他：那里有好强盗，百夫长，和那些「捶着胸回去」的人（路 23:48）。意识到这一切并没有减轻她作为母亲的悲伤，但爱的喜乐给她的忧伤带来了一些视角。

正是因为这种确信，她的痛苦虽然没有减少，却得到了平息。花很长时间思考圣母的平静，这种安宁的平安。

（3）然而，她的孤独被三位一体的同在充满：

她与三位一体的合一当然从未中断。但今天那合一更加集中，更加强烈。父的「慈爱计划」实现了。天使报喜应验了：「我是主的使女，情愿照你的话成就在我身上」（路 1:38）。某些话语在世界的命运中有多么深远的影响！

圣子。想想他是如何说「我的母亲」！这与他说「我的父」时有着同样的共鸣，同样的温柔，就是在圣灵里。没有她，救赎就不可能实现。因为她的无玷始胎，她以特殊的方式从圣子的救赎中受益，因此他以她为乐，她是他救赎的第一人。

圣灵，她总是完全顺服他。他现在要她协助他未来的工作，就是建立教会，成为他灵魂的灵魂。

花很长时间品味圣母的这种孤独，这种寂静，这种单纯。多么美丽，多么奇妙啊！

第二点：圣母的孤独向回来的使徒们开放

因为他们也是「独自」的。但他们的孤单与马利亚的孤独是完全不同的类型。他们的孤单是罪人的孤单，是那「应该受责备并被认为胆怯」的人的孤单，正如我们在君王的呼召默想中所思考的。这是像那些去以马忤斯路上的门徒一样的孤单，他们「素来盼望」，却被发生的事件失望，看到他们的梦想破碎。这是不结果子和荒凉的孤单。多么苦涩！

马利亚欢迎约翰。她住在他所住的地方。他在各各他与她同在：「母亲，看，你的儿子」（约 19:26）。从那一刻起，他以特殊的身份成为她的儿子。他为一个朋友的死亡哀悼，而这是怎样的一位朋友啊……在马利亚里的一位兄弟！

她欢迎那背叛者彼得。她提醒他：「你是彼得，他要把他的教会建造在这磐石上……」他预言你在鸡叫以前会三次不认他，但一旦回转，你要坚固你的弟兄……现在起来吧，彼得。是时候让你给他们勇气了。」她教导他谦卑，这是罪的美丽、圣洁的副产品。正是从马利亚那里，彼得学会不再依靠自己（「彼得，你爱我吗?」），而是单单依靠耶稣，他认识彼得并会给他信心（「主啊，你知道我爱你」）。

她欢迎其他使徒。他们曾认为自己如此坚强，然而他们都逃跑了，所有人都逃跑了。现在，他们一个接一个地回来。她甚至愿意欢迎犹大，宽恕他，提醒他那许许多多次他看到她的儿子向他人施予宽恕。她会告诉他，「他爱你，他为你舍己。* Dilexit te*（他爱了你）。」她还会说，「被宽恕最多的，就是最被爱的。」

毫无疑问，抹大拉的马利亚也来看望圣母。还有马大，和伯大尼的马利亚。还有耶稣使之从死里复活的拉撒路。

她以礼貌和慈爱向所有这些人传达她的平安、信心和盼望。她开始了「安慰者」的角色，这是复活的耶稣将要如此辉煌地行使的角色。这绝不是一个仅仅装模作样的角色，而是一个人只给予他真正「拥有」的和他真正「是」的角色。

在那房间的一角休息片刻，聆听、观看、默观、钦佩。

第三点：教会已经在基督失败的核心中开始

是的，确实如此，这要感谢这位充满悲伤但信心完整的妇人。

正是带着充满信心的悲伤，她把耶稣的朋友们一个接一个地聚集在一起。在复活节的早晨，重新聚集将会完成。这是一个稀少而谦卑的团体——像古时的「以色列的余民」，像许多埋在地里的麦粒，在那里*「神的大能」*将使它们发芽结实。

这将是与复活、升天和五旬节相联系的团体，最早的基督徒团体。这样，教会就植根于世界，一群相信他复活的耶稣的真朋友！

这里有一件值得思考的令人钦佩的事：在她放弃她宝贵的孤独来孕育教会的同时，圣母发现了另一种孤独，教会中的另一种寂静：*「彼得，是你要指挥、治理和统领。你是彼得。」*使徒行传会再次提到她，但很少。没有关于复活的耶稣向他母亲显现的记载，没有关于她生活的记载，没有关于她死亡的记载。在基督教传统中将有两个「圣母安眠」的地方，一个在耶路撒冷，另一个在以弗所。寂静，孤独，但她就在活的教会的核心。

在完成她作为协同救赎者的历史角色之后，她将在这里开始她作为中保，每个基督徒之母的角色。我也要与圣母交谈，恳求她宽恕我背叛她的儿子，尽管我如此可怜，还是向她倾诉我仍然渴望爱和效法她的儿子：「万福，仁慈的母亲」；「为我们罪人祈求吧！」

我要以主祷文结束我的祷告。

第四周
在父的爱中
与复活的耶稣同在，
「他是教会全体之首」。

第二十九天

复活和复活的基督显现
首先，这里是圣依纳爵给我们的一些建议，用来营造第四周的氛围。

「一醒来，我就要把我将要默观的场景放在心中；我要努力激发自己对我们的主基督的喜乐和快乐，并要努力在思想这些时找到享受。」

「我要思想那些激发幸福、愉快和属灵喜乐的主题，比如天堂的荣耀。」

「我要利用白天的阳光，季节的愉悦等等，只要我的灵魂认为这些事物都可以帮助它在创造主和救赎主里欢喜。」

把自己置于神的同在中，做开始默想的祷告。

求他启发你。

我要回想这个奥秘中事件的历史。福音书中没有任何地方记载了这个事件本身的确切经过。我们所拥有的复活的证据是在空坟墓中，在那些一大早带着香料去坟墓的圣洁妇女们无可质疑的见证中，以及在彼得和约翰的经历中。除此之外，还有在接下来四十天里复活的基督的显现，这些显现给复活赋予了真正的意义（参见保罗在林前 15:1-11 中的陈述）。

第二十九天
场景构想

耶路撒冷圣墓教堂中的坟墓，或乡间的某个坟墓。在它前面有一块巨大、沉重的圆石，用来封住入口。

我要祈求我所要和所愿的。在这里是因我们的主基督的大荣耀和喜乐而经历强烈的欢喜和快乐的恩典。

在第四周期间，圣依纳爵建议我们：

（1）思考神性，在受难期间似乎隐藏起来，现在如何在神圣的复活中如此奇妙地显现和启示自己。

（2）花些时间钦佩我们的主基督所扮演的安慰者角色。他的行为就像普通朋友想要互相安慰时那样：「他爱我。」

第一点：空坟墓

「拿撒勒人耶稣不在这里，照他所说的，他已经复活了」（太 28:6）。

让我们置身于复活节早晨聚集在圣母周围的使徒和门徒群中。他们很可能在约翰的家中。（我们不会试图按照各种显现发生的时间和地点来编排，因为福音书的记载并没有这样的安排。相反，我们主要要遵循约翰福音的记载[20:1-10]，因为约翰是一位准确的见证人，告诉我们他所看到的。他的见证得到路加的支持[24:12]，而路加又从另一位事件的见证人彼得那里得到他的记载。）

早晨，「天还黑的时候」，妇女们带着香料去基督的坟墓。她们前一天没有进行这些埋葬仪式，因为她们遵守安息日为休息日。这些妇女是抹大拉的马利亚、约亚拿和雅各的母亲马利亚。让我们陪伴

她们走在路上。「谁给我们把石头从墓门滚开呢?」(可 16:3)。但当她们到达目的地时，发现石头已经滚开，坟墓是开着的，而且是空的。

抹大拉的马利亚跑去告诉彼得和「那个门徒（就是耶稣所爱的那个)」。她报告说:「有人把主从坟墓里挪了去！我们不知道他们把他放在哪里。」

然而，其他留在坟墓旁的妇女们进入坟墓，在那里看见「一个青年人」(根据马可和马太的记载，而根据路加的记载是「两个人」) 穿着白衣，对她们说:「不要惊慌。……为什么在死人中找活人呢? 你们寻找拿撒勒人耶稣，他已经复活了。当记念他还在加利利的时候怎样告诉你们，说:『人子必须被交在罪人手里，钉在十字架上，第三日复活。』……看，这是安放他的地方」(路 24:5-7；可 16:6)。妇女们因为「害怕得发抖」(可 16:8)，就迷迷糊糊地离开了坟墓。

当彼得从抹大拉的马利亚那里得知消息时，他带着约翰跑到坟墓。约翰先到，但没有进入坟墓。彼得到了就进去。在那里他看见裹尸布和曾包裹耶稣的面和头的那块布。他看见「那包裹头的手巾没有和裹尸布放在一处，是另在一处卷着」(约 20:7)。然后约翰进了坟墓:「他看见就信了。」两个门徒就回家去了。最后，在那天的某个时候，耶稣向彼得显现（路 24:34)。

抹大拉的马利亚仍然留在坟墓附近。现在她在哭。耶稣向她显现:「妇人，你为什么哭? 你找谁呢?」她以为是看园的，就说:「先生，若是你把他移了去，请告诉我你把他放在哪里，我便去取他」……「马利亚」……「拉波尼」(约 20:11-19)。

第二十九天

现在在耶路撒冷，他忠实的跟随者中间有多大的混乱啊！喜乐中夹杂着忧虑！这一切意味着什么？我们从那个周日下午往以马忤斯去的门徒的话中可以感受到一些不安:「我们中间有几个妇女使我们惊奇，她们清早到了坟墓那里，不见他的身体，就回来告诉我们说，看见了天使显现，说他活了。我们中间有几个人往坟墓那里去，所遇见的正如妇女们所说的，只是没有看见他」(路 24:22-24)。

混乱在整个耶路撒冷变得更加广泛。公会命令看守坟墓的人散布消息说门徒偷走了尸体。

重新经历这个复活节的早晨。体会耶稣的朋友们的恐惧，以及他们在信心、盼望和爱中的渐进成长。

第二点：复活和基督徒信仰

重读保罗在哥林多前书 15:12-26 中的优美经文。

我们基督徒信仰的全部都建立在对耶稣复活的信心上:「若基督没有复活，我们所传的便是枉然，你们所信的也是枉然。……我们若靠基督只在今生有指望，就算比众人更可怜。」

当使徒们最初出去传福音时，他们把耶稣的死和复活作为他们信息的核心（宣讲)。阅读彼得的五篇讲道（徒 2、3、10 等）和保罗在使徒行传 13 章的讲道。

在复活中我们找到了我们信仰的本质，信经的核心。有一天我们也要复活，得到一个与复活的基督相似的身体（参见林前 15:35-38)。

第三点：复活和基督徒生活

再次重读描述「虚己」的经文（腓 2:6-11)，同时记住第 5 节的开场白:「你们当以基督耶稣的心为心。」这就是基督徒生活的含义（参见弗 5:1-2：效法神……凭爱心行事，正如基督爱我们一样)。

这整个过程从我们的洗礼开始 (罗 6:1-11)，我们基督徒生活的其余部分就是在每一刻、每一天参与基督的死和复活的奥秘。

「我与基督一同复活。」我必须让自己确信这个现实。我必须把这个现实放在我生命的核心，我工作的核心，我与所有接触的人的关系的中心。它必须为我的世界观增添色彩。这种看待事物的方式将给我的思维带来何等的改变！它将给我的生活、我看待自己和他人的方式、我所做的事、我看待世界的方式带来何等的动力！

在这里我们找到了「神儿女的荣耀自由」。他释放我们，并且与我们一起释放整个受造物（罗 8:12-24）。

结束这个默观时，我要亲密地交谈

——与复活的耶稣……与他一起重温他显现的奇妙场景
——与圣母，求她赐给我她的信心
——与使徒中的一个或另一个：彼得……约翰……

我要以主祷文结束。

第三十天

复活节与升天之间的四十天
将自己置于神的同在中，开始操练的祷告。

求他启发你。

我要回想这些事件的历史。在四十天期间，复活的耶稣向他的朋友们显现。根据保罗和路加的记载，这些显现似乎很多。

我们可以把这些显现分为两类：

(1) 有「辨认和认出复活的基督」的显现。这些显现要么是向某个使徒，要么是向非使徒的个人。耶稣要确立这个事实：他确实就是他们所认识的那个拿撒勒人耶稣，尽管他现在的生活方式与以前不同。

(2) 有向一群使徒显现。在这些显现中，耶稣强调他给使徒们的新使命。这些显现体现了复活的耶稣在建立教会时所采取的不同步骤。

场景构想

不是一个特定的地方；而是万花筒般的、零散的场景。也许最好是和一群使徒一起生活，在这些充满奇迹的日子里收集所有的消息。 我要祈求我所要和所愿的。 在这里是因我们的主基督的大荣耀和喜乐而欢喜快乐的恩典。

第一点：四十天期间的显现
退省者可以根据自己的意愿，选择四福音书结尾处记载复活的基督显现的场景中的一个或另一个。或者他可能被吸引去重读保罗在哥林多前书第 15 章 3 至 9 节的经文。我们这里要看的是使徒行传的开头（1:1-14）和路加福音的最后部分（24:1-53）。

(1)「他受害之后，用许多的凭据将自己活活地显给使徒看，四十天之久向他们显现，讲说神国的事」（徒 1:3）。

他这样做是为了让他们相信他确实复活了。这就是他在以马忤斯路上与门徒同行时所做的特别行动。他们在擘饼时认出了复活的耶稣。对十一个使徒，他说：「你们看我的手、我的脚，就知道实在是我了。摸我看看，魂无骨无肉，你们看我是有的」（路 24:39）。「他们便给他一片烧鱼。他接过来，

在他们面前吃了」(路 24:42-43)。他邀请不信的多马「伸过你的指头来，摸我的手；伸出你的手来，探入我的肋旁」(约 20:26-28)。「后来，十一个门徒坐席的时候，耶稣向他们显现」(可 16:14)，然后福音书作者继续说，「责备他们不信，心里刚硬，因为他们不信那些在他复活以后看见他的人」。这些显现之后他们就信了。多马说：「我的主，我的神。」彼得后来在哥尼流家中的讲道中说：「他们竟把他挂在木头上杀了。第三日，神叫他复活，显现出来；不是显现给众人看，乃是显现给神预先所拣选为他作见证的人看，就是我们这些在他从死里复活以后和他同吃同喝的人」（徒 10:41)。

他这样做是为了让他们明白一切都是「照圣经所说」成就的。思考路加福音中这段优美的经文(24:44-49)：「于是耶稣开他们的心窍，使他们能明白圣经，又对他们说：『照经上所写的，基督必受害，第三日从死里复活。……你们就是这些事的见证。』」也要思考他在以马忤斯路上对门徒所说的话（路 24:25-27)。

最后，他这样做是为了给他们他的喜乐。复活的主的话是：* 愿你们平安。* 在差遣「保惠师圣灵」之前，他扮演了「安慰者」、「保惠师」的角色。

(2)「讲说神国的事」（徒 1:3)。

他们确实需要这样的话。回想在以马忤斯路上的门徒的「忧愁」和「失望」，以及所有跟随者在受难后的懊恼。「但我们素来所盼望的」。这是在暗示「我们不再有盼望了吗?」（路 24:21）

而他们所盼望的国度仍然是一个重建的以色列国!耶稣用多种方式告诉他们，他的国度恰恰相反，是一个救恩的国度：「去，施洗……教导。」他们要「奉他的名传悔改赦罪的道，从耶路撒冷起直传到万邦」（路 24:47)。

(3）他又吩咐他们说：「你们要在城里等候，直到你们领受从上头来的能力」（路 24:49)。

第二点：升天（徒 1:6-11）

在橄榄山上，距离耶路撒冷「不过安息日可走的路程」，面对着城市和各各他，在客西马尼园之上。眼睛俯视巴勒斯坦。心却超越了全世界和所有时代的地平线。这就是复活的耶稣将要告别今世的庄严场景的地点。

这是耶稣，道成肉身的道，以一种可感知的方式进入他父的荣耀的时刻……庄严地……可以说是在见证人面前历史性地。 这个场景对我们有其意义。因为复活的耶稣已经在父那里，在父的同在中。

这个场景按照以下主题展开： 耶稣和他的门徒「聚集」在一起。

他们仍在问他：「主啊，你复兴以色列国就在这时候吗?」（就这个话题而言，他们没有什么进步。）

耶稣回答说：「但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力，并要在耶路撒冷、犹太全地和撒马利亚，直到地极，作我的见证」（徒 1:8；参见可 16:15-20；太 28:16-20)。

耶稣「就离开他们，被带到天上去了」，他的使徒们「就拜他」（路 24:51-52)。

两位天使宣告基督将要再来（徒 1:11)。

这样，「基督的」循环就完成了。弥撒礼仪在经典中两次提到升天的奥秘，都与基督的死亡和复活有关。这就好像升天是父对基督整个救赎工作的可感知的接纳。

在以弗所书第 4 章第 7 节开始，圣保罗谈到升天。他把它呈现为基督身体的开创和「基督长成完全的人」的开始。升天的场景显明了复活的基督「总括」的角色：「身体的头」；「天上地下所有的元首」（西 1；弗 1；2；3)。

第三十天

第三点：回到楼房

使徒们的心已经充满了对耶稣所应许的圣灵降临的盼望。这与受难节之夜是多么不同啊！即使耶稣升天到父那里离开了他们，「他们就大大地欢喜，回耶路撒冷去」（路 24:52）。品味这个不同，并将它与使徒们在受难节之夜的态度作对比。

「他们就从橄榄山……回耶路撒冷去……进了城，就上了所住的一间楼房」（使徒行传然后列出十一使徒的名字：1:13）。叙述接着说：「这些人同着几个妇人和耶稣的母亲马利亚，并他的弟兄，都同心合意地恒切祷告。」

路加在他的记述中加了一个很好的细节：「他们常在殿里称颂神」（路 24:53）。

就在那时，在彼得的倡议下，十一使徒和「弟兄们——约有一百二十人」开始选人替代犹大。应当记住彼得说的话：「主耶稣在我们中间始终出入的时候，就是从约翰施洗起，直到主离开我们被接上升的日子为止，必须从那常与我们作伴的人中立一位与我们同作耶稣复活的见证」（徒 1:21-22）。通过这些话，他清楚地定义了将要成为十一使徒团成员的人的身份、角色和使命。然后，「掣签掣出马提亚来。他就和十一个使徒同列」。

我要在谈话中讨论这些事

——与复活的耶稣：「我的主！我的神！」我将在我存在的核心听到他的愿你们平安。

——与马利亚，等候五旬节来临的群体的母亲和焦点。

——与彼得，年轻教会的领袖，马利亚在他面前默然顺服。我要喜爱重复、品味那些有幸见到复活的耶稣的人所说的话语中的一句或另一句。我要选择其中最打动我心的一句，比如「拉波尼」（抹大拉的马利亚），「我的主！我的神！」（多马）等等。

我要以主祷文结束。

第三十一天

五旬节与教会

圣依纳爵在《神操》中没有包含关于五旬节的默观，但他给我们提供了一长串「为培养我们在战斗的教会中应有的真正心态而应遵守的规则」。我觉得为了让这些规则具有最广泛的意义，把它们放在关于五旬节奥秘的福音默观的背景中会很有帮助。从他的十八条规则中，我们在这里引用三条主要的：

(1)「放下我们自己的一切判断，我们应当使我们的心倾向于在一切事上迅速顺服我们的主基督的真正新妇，我们的圣母——有等级制度的教会。」[15]

(2)「为了在一切事上正确行事，我必须随时准备相信，如果有等级制度的教会清楚地教导说我眼前所见的白色是黑色的，那就是黑色的。我们必须真正确信，在作为新郎的我们的主基督和作为新妇的教会之间，有同一位圣灵，他为了我们灵魂的益处治理和引导我们。原因是赐给我们十诫的，正是同一位圣灵和主，他治理和引导我们的圣母教会。」[16]

[15]11

[16]12

(3)「如果我们必须首先重视出于爱而热心事奉我们的主神是真的，那么我们也应该以极大的信念赞美对他神性威严的敬畏。孝子般的敬畏不仅是美好和非常神圣的事，而且，当它不存在时，奴仆般的敬畏是使我们远离致死的罪的有力帮助；一旦人摆脱了这样的罪，他就很容易在孝子般的敬畏中进步，这完全蒙我们的主神的喜悦，因为这只能通过对神的爱才能达到。」

将自己置于神的同在中，开始默观的祷告。 求他启发你。

我要回想使徒行传 2:1-4 中所呈现的这个奥秘的历史。

场景构想

楼房，就是「他们（十二使徒和马利亚）所住的那间楼上的房间」。

我要祈求我所要和所愿的。在这里是要对教会有真实的认识，并因通过信心和洗礼、悔改和圣餐蒙召成为她的一员而经历极大的喜乐和幸福。

第一点：五旬节

(1) 在实际事件发生之前：

在他们习惯聚集的地方，使徒们和马利亚一起聚集祷告。

(2) 事件本身：

这是我们从使徒行传的记载中所了解的：「五旬节到了，门徒都聚集在一处。忽然，从天上有响声下来，好像一阵大风吹过，充满了他们所坐的屋子。又有舌头如火焰显现出来，分开落在他们各人头上。他们就都被圣灵充满，按着圣灵所赐的口才说起别国的话来。」 (3) 事件之后：

说方言的恩赐：确实，这是必需的，因为使徒们要去「直到地极」传福音：「去，教导……」

使徒们的转变：「还有人讥诮说：『他们无非是新酒灌满了。』彼得回应说：『你们想这些人是醉了，其实不是醉了，因为时候刚到巳初。』」但他们是被圣灵的喜乐陶醉了。

这样，第一个基督徒的「团契」就诞生了。这些团契是如此令人钦佩（徒 2:42-47；4:32-35），尽管有不可避免的「苦难」——因着祷告、贫穷、分享财物、简朴而美好。这些年轻基督徒的活力！每当教会被「栽种」时，情况总是如此。

第二点：谁是圣灵?

(1) 根据圣经，他是一切生命的本原（参见创 1:2；2:7；结 37，特别是第 5、9、14 节）：

他是在报喜和我们的主受洗时显明他同在的那一位。圣保罗把基督的复活和我们的复活都归于他（罗 8:9-11）。

正是因为这些活动，圣灵在圣经中被描述为火、活水、风暴、光、血……倾注、扩展、联合：「你发出你的灵，他们便受造，你使地面更换为新」（诗 104:30）。

(2) 他是在三位一体中联合圣父和圣子的爱的灵：

他从父而出，是子的灵。他是灵，是父与子之间以及子与我们之间合一的伟大本原（参见耶稣的最后讲论：约 14:1 至 17:26）。

通过他「我们得以与神的性情有分」。参见圣保罗致帖撒罗尼迦人前书 (5:23)：「愿赐平安的神使你们全然成圣。又愿你们的灵与魂与身子得蒙保守，在我们主耶稣基督降临的时候，完全无可指摘」；或者圣奥古斯丁说：「人由身体、灵魂……和圣灵组成。」

圣灵通过这种奥秘的居所住在我里面：

· 生命的灵：通过他，我是基督这葡萄树上的枝子。
· 真理的灵：教义的和奥秘的。
· 力量和勇气的灵：「主就是那灵，主的灵在哪里，那里就得以自由」（林后 3:17）。
· 喜乐的灵。
· 虔诚和信心的灵：「若不是被圣灵感动的，也没有能说『耶稣是主』的」（林前 12:3）。是圣灵「在我里面祷告」（罗 8:14-17，26-27；加 4:6）。
· 合一和仁爱的灵；圣保罗所说的圣灵的果子（加 5:22）。
· 参见以赛亚书中圣灵的七种恩赐（11:2）。
· 在这个默想的框架下重读圣保罗的伟大的爱的颂歌（林前 13:1 至 14:40）。
· 他是爱。
· 他是爱的神圣实在。
· 他是爱的恩赐。
· 他是爱的真实。
· 他是爱的生产力。

神就是爱。

第三点：圣灵对我来说是这一切，只因为他是奥秘身体——教会的灵魂

教会是耶稣基督直到今天为我延续。教会是：

· 我生命的本原。是通过她，在她里面，我受洗、得赦免、领受圣餐、得成圣。

——我祷告的地方。她组织我的礼仪祷告并保护我的奥秘祷告。弥撒是我祷告的中心，是「基督的奥秘」的纪念。

——与我的弟兄姐妹（无论已受洗或未受洗）合一和仁爱的本原。

——我所做之事的活力和指导原则，我作为已受洗、已坚振者的使徒工作，如果我是已受任的祭司，则是我祭司职能的活力和指导原则（参见林前 13）。

反过来，圣灵赐给我的最个人的恩赐是为了教会的，而且我是在教会中领受它们的（参见弗 4:11-13；彼前 4:10-11）。

我们可以把一首最美的诗篇，诗篇 87 篇，应用于教会：

论到非利士和推罗并古实人，说：「这一个生在那里。」但论到锡安，必说：「这一个、那一个都生在其中。」而且至高者必亲自坚立这城。耶和华记录万民的时候，要点出这一个生在那里。歌唱的，跳舞的，都要说：「我的泉源都在你里面。」

五旬节——它每天都在实现……求来创造之神。在这里，神的计划终于实现了，真正的「根基」，我必须投身其中的运动。这运动既是历史性的又是永恒的，既是个人的又是群体的，既是暂时的又是末世的。

我要在与圣灵的谈话中讨论这些事。自从我受洗的那天起，他就与父和子一起住在我的灵魂里。用圣方济各·沙雷的话说，他是「我心中的心」。我要缓慢地诵读五旬节的赞美诗：*「求来圣灵」*，与基督「奥秘身体的头」一起，与楼房中的童贞马利亚一起。

我要以主祷文结束。

第三十二天

为获得并生活在神的爱中的默观

这个默观可以说是整个神操的总结。它为即将回到日常生活的退省者提供了一个基本的属灵看待事物的方式，一个世界的视野，一个他可以在每天的工作中或在面对生活问题时实践的坚实而简单的灵修。圣依纳爵现在把退省者置于「天庭」的永恒背景中；那简单却要求严格的*「以爱还爱」法则，现在取代了基础中的「赞美、敬畏并事奉我们的主神」；那最谦卑和孝顺的「舍弃」*概念，现在取代了神操中包含的困难概念，如平心和选择；所有这些信仰和本性的现实主义，这种在同一生命运动中精神和行动的融合——所有这些特征使获得神的爱的默观成为基督徒生活的综合。如果愿意这么说的话，这又是基础，但现在是在一个人生活的每个阶段中活出的基础，从最平凡到最冒险的阶段。基督徒的生活是在天上的父与在地上人类和受造物中生活的他的子之间永恒的爱的关系。「我们生活、动作、存留，都在乎他……我们也是他所生的」（徒 17:28）。

第三十二天

预备说明

圣依纳爵建议，在开始这个操练之前，最好注意这两点：

（1）爱应该在行为上表现出来，而不是在言语上。（2）爱在于彼此分享财物。爱的人把他所有的全部或部分传递给他所爱的人，同样，被爱的人也与爱他的人分享。因此，如果一个人有知识，他就与没有知识的人分享；荣誉或财富也是如此。这样就总是有相互的给予和接受。

这些就是爱或真正友谊的基本法则。

将自己置于神和整个天庭，天使和圣徒的同在中，就像在弥撒的序祷中我们被邀请「与天上的众天使一起歌唱：圣哉，圣哉，圣哉」时一样。

这不仅仅是一个简单的场景构想；这是一个永恒的现实。

做开始默观的祷告，求神启发你。

我要祈求我所要和所愿的。在这里是要亲密地认识我从神那里领受的许多奇妙恩赐，好使我能以感恩的心在一切事上爱并事奉他的神性威严。

「主啊，赐给我新的眼睛，新的心，使我从此能看见天地如同新天新地，正如你的道向那些有你爱的灵住在其中的人所应许的。」

第一点：爱是一个恩赐，是一切所有和所是的持续相互交换

神已经把我所拥有的一切都赐给了我：创造的恩赐、救赎，和我特有的个人恩赐。我要带着极大的爱来思考我们的主为我做了多少，他把他所有的给了我多少：「啊，神性的良善」。

通过他的恩典，他甚至把他所是的给了我。按照他神圣的计划，他尽可能地把自己给了我。

我现在要反思片刻。按照一切理性和公义，我应该把我所有的一切美善和我自己一起献给他的神性威严。我应该像被极大的爱所感动的人那样去做。为此我应该对他说：

收纳，主，并接受
我所有的自由，
我的记忆、理解和全部意志，
我所有和拥有的一切。

你已将这一切赐给我。
主啊，我现在将它们还给你。
一切都是你的：
完全按照你的旨意处置。
只要赐给我你的爱和恩典：
这就足够了。

第二点：爱是在每一刻相互临在于对方

我要看神如何住在他的受造物中，在物质中赐给它们存在；在植物中赐给它们生命；在动物中赐给它们感觉；在人中通过他们的理智赐给他们理解力。

所以他住在我里面，赐给我存在、生命、感觉、智力。

不仅如此，他使我成为他的殿，首先是通过按「他的形象和样式」创造我，但特别是通过我的洗礼的恩典住在我里面。

然后我要反思自己。按照一切理性和公义，我应该努力活在神里面（「活在里面」：使徒圣约翰所喜爱的表达），使我的居所在他里面，使他在每一刻都临在于我，我也临在于他，使我完全属于他。然后我要更新我的奉献，像一个被极大的爱所感动而献上的人那样：「收纳，主，并接受。」

第三点：爱是在每一个活动中的完全分享

我要思考神如何为我和地上所有的受造物工作和劳动。他的行为就像一个为所爱的人预备和安排一切的人。

不仅如此，他通过赐给我一切所有在我里面工作和劳动，使我自己能够工作和劳动——特别是他通过他的恩典在我里面工作，使我的工作具有无限的效力。结果是我的生命在某种程度上被神化了。

然后我要反思自己。按照一切理性和公义，我应该为神工作和劳动，把自己完全献给他的服事和他的荣耀，在他的护理所安置我的地方，向他的神性威严显明我所做的一切美善和有益的事。我要更新我的奉献，像一个被极大的爱所感动的人那样：「收纳，主，并接受……」

第四点：在爱中我们彼此相属，我们分享彼此所有的

就像所有光线都从太阳发出，水从泉源涌出一样，我所有的一切美善和恩赐都来自神：我有限的能力来自他无限和至高的能力，我有限的良善来自他的良善；我的虔诚来自他的圣洁，我的怜悯来自他的怜悯，等等。

特别是，在我里面的恩典是从他神性生命而来的白白恩赐。

我要反思自己。按照一切理性和公义，我应该依附于源头，完全向神的影响敞开自己，使没有任何东西阻碍或稀释他在我里面发光的活动。我要再次重复我的奉献，像一个被极大的爱所感动而献上的人那样：「收纳，主，并接受……」

这使我在世上的整个生命何等改变！我终于能实现神从一开始就向人提出的这个美好理想：「以色列啊，你要听！耶和华我们神是独一的主。你要尽心、尽性、尽力爱耶和华你的神。我今日所吩咐你的话都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女。无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论。也要系在手上为记号，戴在额上为经文；又要写在你房屋的门框上，并你的城门上」（申 6:4-9）。更好的是：我能对神说：阿爸！父；因为我在耶稣基督里是他真正的儿子。我是，我确实应该是神的 *「形象和样式」*，而神就是爱。

我要在谈话中讨论这些事：

与父*「天上地上的各家都是从他得名」（弗 3:15）。我要回想罗马书的这些话（12:1）：「所以弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的，你们如此事奉乃是理所当然的。」我要谦卑地求他赐给这「基督的爱，过于人所能测度的」，使我能「便叫神一切所充满的，充满了你们」*（弗 3:19）。

与我们的主基督。我要对他的心说话。我要再次对他说：「你爱了我，你为我舍了自己。」我应该为基督做什么作为回报？

与我们的圣母，我们「神圣之爱的母亲」。

我要以主祷文结束这个默观。为了好好地说这祷告，我要让自己沉浸在三位一体内这压倒性的爱的洪流中，这爱在父、子和圣灵之间流动，然后弥漫在每个人的心中，最后通过现在复活和被高举的耶稣基督回到父那里。确实：我们的父！

包含一切并说尽一切要说的祷告：「我们的父……」

教父们和最伟大的奥秘祷告作者都很喜欢注释主祷文。我们现在应该更好地理解为什么。

在橄榄山顶附近建有一座迦密会修道院。它的回廊墙壁上镶嵌着大理石牌匾，上面刻着用世界主要语言写成的主祷文。现在我们已经默观了神的爱，这样的展示不是显得很正常和合理吗？

因此，在我们灵魂的最高处，在我们所思所行的最中心，主祷文应该用活的字母刻写着：

我们在天上的父，
愿人都尊你的名为圣。
愿你的国降临，
愿你的旨意行在地上，
如同行在天上。
我们日用的饮食，
今日赐给我们。
免我们的债，
如同我们免了人的债。
不叫我们遇见试探，
救我们脱离凶恶。

如果这次退省只是帮助我们以更多的信心在理解中，以更多的爱在心中诵读主祷文，它的目的就已经达到了。我们更加成为「神的儿子」。

献给我们的主基督

基督的灵魂，圣化我。 基督的身体，拯救我。 基督的圣血，陶醉我。 基督肋旁的水，涤净我。 基督的苦难，坚固我。 良善的耶稣，垂听我。 藏我在你的圣伤里，
永不让我离开你。 当仇敌来袭时保护我，
当我生命将尽时呼召我， 引我与众圣徒一起歌颂你的爱，
直到永永远远。
阿们。[17]

[17]这篇祷文可能源自方济会, 至少可以追溯到十四世纪初, 也许是约翰二十二世时期。在圣依纳爵在世时非常流行。

献给圣母

万福马利亚，你满有恩典，
主与你同在。
你在妇女中是有福的，
你所怀的胎耶稣也是有福的。
神之圣母马利亚，
求你现在和我们临终时，
为我们罪人祷告。
阿们。

求来施圣灵！

（求来圣灵）

求来圣洁之神，从天堂的荣耀中 发出你光明的光芒。 贫穷者的父，众心的光明与平安， 带着你无数的恩赐来吧！ 忧苦中的安慰者；充满可爱的清新； 来吧，我灵魂亲爱的朋友！ 在疲惫中赐安息；轻轻吹来清凉的微风； 安慰那独自哭泣的忧伤者。 啊，真福的光，预备我们的心； 来吧，进入我们的灵魂。 没有你的恩典，人就孤立无助； 他不能善良或确定。 洁净污秽的；医治受伤的； 滋润干涸的。 使顽固的意志柔软；温暖冰冷的心； 引导迷失的脚步！ 圣灵啊，我们恳求你通过你七重的能力 赐给我们恩典。 赐给我们现今的功德， 当我们完成今世旅程时，有一天得享真福。 阿们。 阿利路亚！

献给三位一体

愿荣耀归于父， 子， 圣灵； 起初如何，今日亦然， 直到永远。 阿们。

圣依纳爵写的一句总结神操的话

「Sic Deo fide quasi rerum successum omnis a te, nihil a Deo penderet. Ita tamen iis omnem operam admove quasi tu nihil Deus solus omnia sit facturus.」

这个令人钦佩的基督徒生活和行动准则的翻译如下:

「要信靠神, 就好像你的事务的全部成功都取决于你而完全不取决于神, 同时要完全投入工作, 就好像你自己什么都不能做而只有神能做一切。」[18]

[18]关于这段文字的评论，参见加斯顿·费萨尔,《神操的辩证法》(巴黎：奥比耶，蒙田出版社，1957)，305-63。

给退省指导者的指示

(1) 在你给出的默想或默观主题的建议和解释上要节制。如果相关，指出涉及该主题的圣经经文的出处，并忠实地讲述默想或默观中包含的事实。以简要的方式呈现你的解释。

(2) 如果在退省过程中，退省者没有经历任何属灵的感动，也就是说，如果他没有感受到爱的燃烧，或没有经历灵魂的黑暗或灵里的动荡，要问他是否忠实地在指定时间做操练，是否诚实地遵循给他的指示。不要犹豫询问这些事情的细节。同时，要记住，一个人完全可以在我们谈到选择时所说的那种 「平静状态」 中做出很好的退省，也就是说，当灵魂意识到带着很大的内在自由和平安经历神操时。

(3) 如果你看到退省者处于枯燥或受试探中，不要严厉或苛刻地对待他，而要善良和仁慈。鼓励他并为将来坚固他。如果你清楚地看到在他里面发生的事，而且你认为这个认识能帮助他，就告诉他。帮助他为风暴过后无疑会来临的安慰做好准备。

(4) 是否应该给退省者那些能使他在圣灵的光照下分辨在他灵魂中发生的不同属灵感动的规则? 这个决定应该根据每个退省者的需要来做。在某些情况下，这样的介绍是不可或缺的，但在其他情况下——例如在处理那些过分审视一切或过分谨小慎微的人时——这些信息可能会有害。(5) 在第一周期间特别需要谨慎和明智，当处理一个在属灵事务上没有经验，仍然正面临着诸如人的尊重、对苦难或失败的过度恐惧等世俗障碍的退省者时。第一周的规则对他可能有用，但第二周的规则会有害。第二周这些规则的主题对他来说太微妙和高深，无法从中获益。

(6) 当你看到退省者在善的表象下受到恶的试探时，如果看起来有帮助和合适，这就是谈论第二周规则中内容的适当时机。通常，在光照之路（对应第二周的操练）上前进的灵魂更经常在善的表象下受到试探。这种类型的试探在炼净之路（对应第一周的操练）期间比较少见。

(7) 当退省者对属灵事物充满爱火时，要警告他不要做出任何承诺或草率仓促地许愿——如果你知道这个人有敏感和浮躁的性格，就更有理由这样做。虽然就其本身而言，在誓愿下做的善工比没有誓愿做的更有功德，虽然人们总是可以鼓励一个人进入他知道要许下顺服、贫穷和贞洁誓愿的修道生活，然而，指导者总是必须最认真地考虑退省者的特定性格和恩赐。这些誓愿和承诺对这个特定的个人来说是帮助还是约束?这些誓愿和承诺对这个人在此时此地来说是平安的泉源还是麻烦的来源? 这是最终应该决定我们在这种情况下态度的问题。

(8) 在退省期间，不要影响退省者选择福音的贫穷或一种生活状态而不是另一种，或任何其他形式的承诺。诚然，在神操之外，鼓励所有显示有能力选择独身、童贞、修道生活和各种形式的宗教完美的人可能是允许的，甚至是值得称赞的。然而，在神操过程中，指导者更明智和更好的做法是激励退省者只寻求神的旨意，这样我们的创造主和主就会将自己传达给灵魂，以他的爱和赞美拥抱它，并为它将来能更好地事奉他的道路做准备。因此，不要鼓励这个人偏向这边或那边，而要保持在两者之间的平衡。让创造主不通过任何中介与受造物打交道，受造物也以同样的方式与创造主打交道。这样的心态更尊重神的主动性和灵魂的自由。

(9) 要根据想要做神操的人的意愿来调整操练，考虑到他们的性情，即他们的年龄、教育和属灵经验。永远不要提出超出灵魂能力的事。同时，根据他带到退省中的属灵性情，给每个人将来对他有帮助的东西。因此，要给那些渴望过普通基督徒生活的人提供特别省察（第 49 页）和总体省察（第 48 页），以及一个使他能每天早上用半小时默想诫命、大罪等的方法（第 43-44 页）。也建议他每周告解，如果可能的话，每十五天或八天领一次圣餐，如果他愿意的话，甚至每天都领。鼓励他承担一些属灵的怜悯工作，为穷人、受苦和忧伤的人等服务。鼓励他真诚地过受洗者的简单生活，热心地跟随教会的礼仪生活，特别是让圣经（尤其是福音书）成为他常伴的「生命之书」。

同样，如果你看到做退省的人没有能使他从神操中获益的天然或属灵能力，他就不应该涉及任何关于选择生活方式的事情，或任何超出第一周的其他操练。特别是当有其他能够取得更大进步的退省者，而你处理每个人的时间有限时，更是如此。

(10) 对于那些忙于公务或参与其他重要工作，但仍然具有从退省中获益的理想资质，并且能够每天抽出一个半小时做操练的人——你可以让这样的人做不同的操练，并且你应该尽可能地使它们适应他的特定情况。

在神操过程中，
退省者在自己里面感受到
「神儿子的自由」
这一点极其重要，
这样就只有圣灵
启发他的决定。

退省之后，
他必须作为神的儿子，
尽责地
实行神对他的
旨意。

神如何在每一分钟向我们每个人显明他的旨意

两个属灵生命之间的爱要求意志的合一。[19]

神与人之间的爱的关系意味着，人在每一刻、每一种情况下都寻求神要他做的事，并且去做。

人如何知道神对他的旨意是什么？首先，通过十诫、福音的劝勉，以及圣经中的一般指导。此外，通过神在我们生命中所愿意、允许或容忍的事件。神的这种护理看顾所有人，因此普遍适用于每个人。

但对我们每个人来说还有更多，就是神对我们存在的每一刻都有特别的旨意。我如何知道它？它在我存在的最核心处通过一个既威严又轻声的呼召向我显明，邀请我在所有选择中优先选择这一行动路线。毫无疑问，这个呼召是我作为一个人在面对自己所处情况时良心的自然反应，但因为我是基督徒，这个呼召也是一个被恩典光照和加强的良心的反应。可以说，主的声音通过两种不同的条件在我里面。首先它是人的良心的判断，同时它也是洗礼恩典的感动。属灵作者通常把这个呼召称为「圣灵的感动」。因此，这种圣灵的感动在基督徒生命中占有重要地位。神就是通过这些感动在每一刻告诉我他此时此地对我的旨意。对基督徒来说，发生在每个良心中心的善恶之间的戏剧性辩论，就在于顺从或抵挡圣灵的感动。

让我们听听这方面的专家圣方济各·沙雷怎么说：「神用地上的尘土造人之后，……将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人〔创 2:7〕——换句话说，就是赐给亚当身体生命、运动和活动的灵魂。同样的永恒之神将属灵生命的感动吹入、注入我们的灵魂，使它们，用圣保罗的话说，成为活的灵〔林前 15:45〕——换句话说，就是赐给恩典运作生命、运动、感觉和活动的灵魂。」[20]这样，感动对我们灵魂的生命就像呼吸对我们身体的生命一样必要。它是如何运作的？「所谓感动」，圣方济各·沙雷又写道，「我们指的是所有那些内在的吸引、心的感动、良心的刺痛和心智的光照，神通过这些，以他父亲般的爱和关怀，用他的祝福预备我们的心，唤醒、激励、催促并吸引我们向着美德、仁爱和善良的决心，事实上是向着一切有益于我们永恒福祉的事。」[21]因此，感动在一个人良心中持续进行的善恶之争中发挥着主要作用。它们构成我们属灵生命不可分割的一部分。

对一个慷慨的灵魂来说，通向善的道路似乎应该是清晰和简单的，只要跟随圣灵的感动就够了。然而事实是，这个过程比表面看起来要困难得多。灵魂本身容易受到幻觉的影响，而撒但为了实施他的阴谋，有时能把自己变成光明的天使。鉴于这个事实，圣方济各·沙雷的以下建议极其宝贵：「在你同意关于重要或非常事项的感动之前，」他写道，「要寻求你的告解神父的建议，让他检验它们是真是假，这样就能保护你免受欺骗；因为魔鬼经常发出虚假的感动来欺骗那些轻易接受的人，但他永远不能欺骗那些谦卑顺服告解神父的人。」[22]在其他地方，他重复了一些充满智慧的建议，这些建议他已经在《神之爱》第八卷中给出，关于如何识别「合法的感动」：「因此归结为：识别感动真实性的三个最好、最可靠的证据是：恒心而不是反复无常，灵魂的平安而不是冲动的焦虑，谦卑的顺服而不是顽固的任性。」[23]

当我们在感动在我们属灵生命中所起作用的总体框架内看待圣依纳爵给出的规则时，我们就能更好地欣赏这些规则，这些规则是为了理解、分析和欣赏在退省者灵魂中可能发生的不同感动。

[19]这句话指的是人的灵魂，就其理解、渴望并追求其存在的目的而言；这是一个人的存在深处，赋予构成其个性和行为方式的意义。

[20]圣方济各·沙雷，《神之爱》，340。

[21]圣方济各·沙雷，《灵修入门》，76。

[22]圣方济各·沙雷，《灵修入门》，78。

[23]圣方济各·沙雷，《神之爱》，351。

规则

为尽可能理解在灵魂中产生的不同感动，并识别和接受那些好的感动，识别和拒绝那些坏的感动

我们应该在这里介绍众所周知的术语分辨诸灵，并对它做一个简短的评论。这是一个使我们沉浸在最古老的属灵文学传统中的术语。从皈依的最初几天起，圣依纳爵就经历了不同的「灵」。在谈到他在洛约拉养病时，他在自传中提到「他逐步认识到感动他的两种灵之间的区别，一种来自邪灵，另一种来自神」[25]依纳爵的个人经历似乎足以告诉我们分辨诸灵的含义。但事实上，这个问题并不简单，因为「灵」这个词本身就很复杂。它指的是一个人的灵魂状态或良心向善或恶的驱动力。但这种状态或这些感动的来源是什么？它们可能来自一个人的个性，我们很容易意识到现代心理学在谨慎使用时在这方面能给我们的见解。它们也可能来自外部力量，如天气、健康状况、生活中发生的不同事件等等。最后，正如圣依纳爵在我们引用的文本中所说，它们可能来自神或撒但，来自神的天使或魔鬼。无论其来源如何，这种灵魂状态在倾向于让人选择这个善或那个恶的时候，就给良心造成了问题。圣依纳爵意识到了这个问题。在分辨灵魂中的感动的第一条规则中，他在谈到善灵时说：「运用理性之光，他会以悔恨刺痛他们的良心，使之不安。」就我们这里的目的而言，只要断言我们将要列出的规则在人的良心层面上有其价值就够了，这良心是被信心光照并被刚毅的恩典帮助的。分辨诸灵在于理解和识别那些因圣灵的作为而在人的良心中发生的感动。因此，我们现在可以看到上面描述的圣方济各·沙雷的理论是多么有分辨力，他推荐的建议是多么谨慎。

第一条规则。对于那些从一个大罪转向另一个大罪的人，撒但习惯于提出表面的快乐。他让他们想象快乐和感官的享受，以此抓住他们，使他们在恶习和罪中陷得更深。

善灵以相反的方式作用于他们。运用理性的自然律，他会以悔恨刺痛他们的良心，使之不安。

第二条规则。对于那些认真努力摆脱过错，并努力在事奉我们的救主神的事上从善到更善的人，所采用的方法与第一条规则中提到的相反。在这里，邪灵的计划是骚扰这个人，使他忧愁，在他的路上设置障碍。他通过虚假的推理使灵魂不安，他设置这些推理是为了阻止灵魂进步。善灵的计划是给这个人勇气和力量、安慰、眼泪、感动和平安。他减轻困难，移除障碍，使灵魂在行善上有进步。

第三条规则：属灵的安慰。我称安慰为当灵魂开始如此燃烧着对它的创造主和主的爱，以至于不能再爱地上任何受造之物本身，而只能在万物的创造主里爱它们时的内在感动。

属灵的安慰也是当灵魂流出源于它对主的爱的眼泪时，无论这是出于对罪的忧伤，还是出于对我们的主基督受难的记念，或出于任何其他直接指向事奉和赞美他的思考（参见第 55 页关于眼泪的讨论）。

最后，我称安慰为信心、盼望和仁爱的每一次增长，以及所有邀请并吸引灵魂向着天上的事和属灵的善的内在喜乐，这喜乐使灵魂在它的创造主和主面前充满安息和平安。（这个定义对于正确理解依纳爵灵修，甚至所有基督教灵修的基础都极其重要。一切事物都要用信心、盼望和仁爱来判断和识别。）

第四条规则：属灵的枯燥。我称枯燥为我刚才描述的相反。它是灵魂的黑暗，内在的动荡，对卑贱和物质的倾向，由不同的焦虑和试探引起的不安，从中产生对神的信心的全部丧失，使灵魂没有盼望，没有爱。在这种状态下，灵魂无精打采，麻木不仁，忧愁，好像与它的创造主和主分离了。正如安慰与枯燥相反，来自安慰的思想与源于枯燥的思想相反。

---

[24]这第一组规则更适合于神操的第一周，也就是退省者初次皈依的时期；但对于在其余三周做神操的人，甚至对于退省结束后回到日常工作的人来说，这些规则也很有用。

[25]圣依纳爵，《圣依纳爵自传》，路易斯·冈萨雷斯·德·卡马拉记录，威廉·J·杨（耶稣会士）译（芝加哥：洛约拉大学出版社，1980），10。

第五条规则。在枯燥时期，人不应该改变任何事，而应该坚定地继续遵循他前一天或在上次安慰时所支持的已经做出的决定和选择。这样做的原因是，如果在安慰中主要是善灵引导和劝告我们，那么在枯燥中就是邪灵引导和劝告我们，而他的劝告只能把我们引向属灵的死胡同。

第六条规则。如果在枯燥中我们不应该改变我们以前的决心，那么我们最好下定决心改变自己来面对枯燥。例如，我们要在祷告和默想中扎根更深，认真省察自己，为悔改留出更多空间，但不要超出谨慎的范围，并始终在我们导师的监督之下。

第七条规则。处在枯燥中的人应该想到，主为了试验他，让他依靠自己的天然资源来抵抗来自撒但的各种焦虑和试探。因为他确实能抵抗，有神的帮助总是在他可及的范围内，即使他感觉不到。事实是，主收回了他热切的热忱、他爱的感觉、他对恩典的强烈认识；然而，他给他留下了足够的恩典来获得永恒的救恩。

第八条规则。处在枯燥中的人应该强迫自己耐心继续，面对攻击他的问题。让他想到，如果他使用第六条规则中描述的对抗枯燥的方法，他很快就会找到安慰。

第九条规则。 枯燥有三个主要原因：

第一是我们在做属灵操练时半心半意、无精打采或疏忽。结果安慰从我们这里收回。

第二是神可能想让我们看到我们真正有多好，以及在没有安慰和热忱的恩典支持的情况下，我们在事奉和赞美他的事上能走多远。

第三是神可能希望让我们意识到自己，并向我们自己证明，产生或培养真正的虔诚、强烈的爱、眼泪或任何其他种类的属灵安慰，都不在我们的能力范围之内，而一切都是他手中白白的恩赐。因此他不希望我们「把蛋下在别的鸟的巢里」，变得充满骄傲或虚荣的灵，把虔诚或属灵的安慰归功于我们自己（参见士 7:2-3）。

第十条规则。处在安慰中的人应该想到当枯燥再次来临时他将如何行事，并从这些想法中获得新的力量，在枯燥时期可以使用。

第十一条规则。处在安慰中的人应该尽最大努力生活在谦卑中。他应该时常想到，当他在枯燥时期失去这安慰的恩典时，他是多么无助。相反，处在枯燥中的人应该告诉自己，他靠着恩典能做很多事，而且他所拥有的足以让他抵抗所有的仇敌，只要他从他的创造主和主那里汲取力量。

圣方济各·沙雷甚至说，如果谦卑（对我们属灵软弱的认识）不伴随着「慷慨」（依靠从神而来的力量的勇气），就是病态和有害的。

第十二条规则。撒但的行为像一个胆小的人。当我们抵挡他时他就软弱，当我们让他得逞时他就强大。当人依靠属灵原则坚决面对撒但的攻击，并以与仇敌建议完全相反的方式行事时，他就退缩，失去自信，带着他的试探逃跑。但如果在试探的攻击下，人开始显出惧怕并失去勇气，在地上就没有比我们人性的仇敌更凶猛的野兽，他会以可怕的邪恶不懈地追求他的恶意。

第十三条规则。撒但的行为也像一个轻浮的情人，喜欢秘密行事以免被发现。一个轻浮的人用虚伪的话向一个正直父亲的女儿或一个正直男人的妻子献殷勤，希望他的话语和行为方式保持秘密。当女儿告诉她的父亲或妻子告诉她的丈夫他暗示的话语和他邪恶的意图时，他就变得非常不安。他很快就会得出结论，他的意图不会轻易得逞。

同样，当我们人性的仇敌成功地向一个正直的灵魂引入他的诡计和暗示时，他只要求这些被秘密接受并保持在黑暗中。但当这个人把这些告诉一个好的告解神父或其他属灵的人时，我们的仇敌就变得非常恼怒。他清楚地意识到他不能在他邪恶的企图中成功，因为他的欺骗如此卑劣，只能被击败。

第十四条规则。最后，撒但的行为像一个意图征服和占领一座设防城市的军事领袖。在他建立自己的营地后，他仔细侦察城市的防御工事和军队的部署，然后在最薄弱的地方发动攻击。

我们人性的仇敌以同样的方式行事。他在我们周围巡视，检查我们所有的美德，包括神学的、基本的和道德的美德。在他发现我们在关乎永恒救恩的事上最软弱和最不稳固的地方，他就攻击我们，希望出其不意地抓住我们。

为更好地分辨灵魂感动的规则

第一条规则。神和他的天使的特征是，当他们作用于灵魂时，会给它真正的属灵喜乐，驱散撒但在我们里面引起的所有忧愁或烦恼。[26]

撒但的特征是通过不断向灵魂提出虚假的理由、微妙的说法和似是而非的论据来对抗这种喜乐和属灵的安慰。

第二条规则。唯有我们的主神能够在没有任何先前原因的情况下给灵魂安慰。事实上，进入灵魂、离开灵魂、在其中激发使它完全被吸引到他神圣威严的爱中的感动，这是创造主的特权。

我说没有原因——就是说，没有任何先前的感觉或对任何主题的理解，使灵魂能靠自己在理解力或意志中激发安慰。

这条规则被认为是圣灵真实作为的主要判断标准之一。

第三条规则。让我们假设这个先前的原因存在。从这开始，善天使和恶天使都能安慰灵魂，但目的不同。善天使安慰灵魂是为了使它进步，使它能从善到更善地成长和提升；恶天使安慰它是为了相反的目的，也是为了最终把它引向他自己邪恶的计谋。

第四条规则。恶天使的策略是，当他伪装成光明的天使时，开始时与正直的灵魂同行，最后让他走上他自己的道路。一开始，他提出与正直灵魂的思维方式相和谐的圣洁和有益的思想，然后，一点一点地，他试图通过诱使灵魂陷入未知的陷阱并引导他走上邪恶的道路来达到他的目的。

第五条规则。我们必须特别注意我们的思想。如果开始、中间和结尾都是好的，并且都指向完全的善，这是善天使的标志。但如果在我们思想的过程中，灵魂碰到邪恶或感官的事物，或比开始时建议给它的事物更不好，或者如果这些思想使灵魂软弱、扰乱它、困扰它，剥夺它先前拥有的平安、安宁和宁静，这就清楚地表明这些思想来自邪灵，那阻碍我们进步和永恒救恩的仇敌。

第六条规则。当人性的仇敌通过「他的蛇尾」（他引导我们走向的这个坏结局）被揭露和认出时，被他诱惑的人回过头来思考撒但向他建议的好思想的顺序会很有益处，思考它们是如何开始的，然后他是如何一点一点地利用它们使他失去他所找到的属灵喜乐，直到最后把他引向他邪恶的计划。这样，通过适当分析并好好储存在记忆中的这个经验，这个人就会知道将来如何防备魔鬼惯用的陷阱。

第七条规则。善天使触摸那些从善到更善的灵魂时是甜美的、轻柔的、温和的，就像一滴水渗入海绵一样。恶天使触摸它们的方式是刺痛的，也就是说，带着噪音和骚动：就像一滴水溅在石头上一样。对于从恶到更恶的灵魂则相反。原因很明显：灵魂的倾向不是与天使的个性特征相似或不相似吗？当有利益冲突时，天使进入灵魂时带着骚动，灵魂容易察觉天使的存在；当有利益一致时，天使进入时没有喧嚣，就好像他进入自己敞开大门的家一样。

第八条规则。如我们已经说过的，当安慰没有任何先前的原因时，就不可能有陷阱的风险，因为它只能来自我们的主神。然而，神赐给这种安慰的属灵人应该仔细观察它，并认真区分安慰的时期和随后的时期，也就是当灵魂仍被安慰的余恩燃烧时。事实是，在第二个时期（当灵魂仍在享受安慰的余效时），它经常形成不同的计划或决心，这些并不是直接由我们的主神启发的。这些想法可能来自灵魂自己的推理和判断，或来自善灵或恶灵的影响。无论如何，在完全相信并付诸实施之前，都应该仔细审查。

[26]这些规则更适合于第二周的退省者，但对任何致力于过更有基督样式生活的人都有帮助。

关于如何识别和处理顾虑的一些有用指导

初步说明。顾虑可能仅仅是一种心理障碍，但这并不使它们不那么痛苦。显然，它们的治疗属于医生或心理学家的范畴。但是，除了治疗之外，有规律的、一流的属灵指导是一个好的做法，这通常应该建立在有顾虑的人对他的属灵导师的绝对顺服之上。我们在这里不想谈论病态性质的顾虑。然而，在纯粹宗教性的顾虑的情况下，我们不应该忘记，一个人的性格和他的疲劳因素几乎不可避免地起着重要作用。

第一点。有时我们把某些事称为顾虑，但实际上它源于我们的判断或无知。我凭自己的权威，判定某件不是罪的事是罪。例如，我偶然走过两根呈十字形的稻草，我判断那是罪。这是错误判断的情况，不是顾虑。

第二点。在走过这个十字形，或在我思想、说话或做其他任何事之后，这个想法可能从外面来到我这里，好像我犯了罪。然后我可能觉得我没有犯罪。但我确实感到困扰。我同时既怀疑又不怀疑，而且我无法做出决定。这是真正的顾虑。顾虑可能来自性格中的软弱甚至疾病；它也可能是魔鬼的作为。无论哪种情况，这都是灵魂的一个艰难试炼。

第三点。第一点中描述的伪顾虑应该被厌恶。它的一切都是虚假的。在一段时间内，第二点中描述的顾虑可能对已经放弃属灵操练的灵魂有帮助。它可能通过使这样的灵魂摆脱甚至罪的表象来大大净化它。按照圣格里高利的说法：「在某种意义上，看到不存在的过错是敏感灵魂的成就。」

第四点。撒但密切注视灵魂，判断它是迟钝的还是敏感的。如果是敏感的，他就工作到使它过分精细的地步，这样他就能更容易地困扰它和搅扰它。例如，如果他看到灵魂不同意犯大罪或小罪，也不接受任何看起来是故意犯罪的事，他就试图让它在没有罪的地方想象有罪——例如，在一些完全没有任何重要性的话语或思想中。

撒但是否以相反的方式忙于对付迟钝的心思？在这里他试图使灵魂变得更加迟钝。例如，如果灵魂不注意小罪，他就会鼓励它不太在意大罪。如果它以前对大罪有些惧怕，他就会试图减轻甚至完全消除这种惧怕。

第五点。渴望在属灵生命中进步的灵魂应该总是采取与撒但建议相反的路线。如果他寻求使灵魂更加迟钝，它就应该努力使自己更加敏感。如果他试图使灵魂过分敏感，它就必须强迫自己变得更坚韧，以便在这些极端之间建立自己，在那里它能享受完全的平安。

第六点。可能会发生这样的情况：一个灵魂可能真诚地想要做一些符合教会或上级意愿的事，这些事是为了我们的主神的荣耀。但是，在避免虚荣或其他宗教原因的借口下，它会犹豫是否要说出或做它想要做的事。在这些情况下，灵魂应该向它的创造主和主举起它的灵，如果它看到它将要说或做的确实是为了事奉他，或至少不违背事奉他，它就应该采取与试探完全相反的行动，对试探者说出圣伯纳德的话：「我开始这项工作不是为了你，我放弃它也不会是为了你。」

八天退省的建议日程

可能会发生这样的情况：一个人想要做神操，但只能投入八天来遵循规定的默想和默观。他应该确信，即使在八天内他也能从这些神操中获得很大益处。[27]

这样的人应该遵循这个八天的默想或默观日程：

第一天
基础（和以弗所书第一章）（第 59-65 页）

第二天
我个人的罪和慈悲的交谈（第 71-77 页）

第三天
国度的默观（第 87-97 页）

第四天
道成肉身（第 98-102 页）

第五天
两旗默想（和谦卑的三个层次）（第 115-125 页）

第六天
最后的晚餐和圣餐的设立（第 164-168 页）

第七天
我们的主的受难（第 169-186 页）

第八天
我们的主的复活（第 188-192 页）

如果退省者花一些时间做为获得神的爱的默观（第 204-208 页），这八天的退省会更成功。圣依纳爵建议这个默观可以在三十天退省的任何时候进行。

这本书是一本非常有帮助和细致的指南，适合那些想要进行依纳爵退省但无法在正常退省中做《神操》的人。它是为那些真诚地想要与神「面对面」，并按照他慈爱的计划安排生命的人而设计的。拉维耶神父是一位专家退省导师，他已经带领依纳爵退省超过 30 年。

> 「这是一本杰出的书，为独自进行《神操》提供了优秀的指导。拉维耶清晰而实用的书回应了长期以来对一本能帮助我们在生命安排中寻找神旨意的指南的需求。」
>
> ——约翰·哈登神父，耶稣会士
> 《公教教理》作者

> 「『居家』依纳爵退省是一个迫切的需求。拉维耶神父完美地满足了这个需求。这本书使数百万公教徒能够进入基督教密契主义的『内在城堡』。那些渴望圣洁和神秘经验的人现在可以在这本依纳爵退省手册中找到它。」

[27]给三十天退省者的建议和推荐对于做这八天退省的人仍然适用。

——肯尼思·贝克神父，耶稣会士
《讲道与牧灵评论》编辑

「拉维耶神父的书对任何想要在他的指导下尝试《神操》退省丰富内容的人都会非常有帮助。对退省导师们本身也会很有用。」

——詹姆斯·V·沙尔神父，耶稣会士
乔治城大学

（图片）

安德烈·拉维耶，耶稣会士，是欧洲广受尊敬的属灵作家、退省导师和教会历史学家。他还写过其他关于圣人生平和灵修的著作，最近的作品是《方济各·沙雷：智者与圣者》和《圣贞德·尚塔尔》。