居家退省（翻译 2）

André Ravier, S.J.

目录

居家退省 2
前言 3
译者说明 4
导论 5
说明 6
适用于各种基督徒生活的若干灵修操练 8
前言 9
一、每一种祷告的共同要素 10
II 祈祷的架构 13
III. 三种祈祷方法 16
IV. 每日省察良心的方法 18
注一：苦修 20
注二:《神操》与神秘生活 21
神操 22
第一天：人是为爱神而被造 23
第二天：这条根本真理规范我与他人的关系 24
第一周 26
第二周 35
第三周 65
第四周 75
那一篇把万有都包在里面、把一切该说的都说尽了的祷文:「我们在天上的父……」 85
致我们的主基督 86
致我们的圣母 87
来吧，成圣之灵！ 88
致至圣三位一体 89
一则由圣依纳爵写成、概括《神操》的语录 90
给带领退省者的指引 91
神怎样在每天的每一分钟，把他的旨意指示给我们每一个人 93
规则 95
前言 96
更好分辨灵魂动向的规则 99
一些关于如何识别并处理疑罪的有益指引 100
八日退省的建议日程 101

居家退省

安德烈·拉维耶，耶稣会士

圣依纳爵·罗耀拉的《神操》
按照「第十九注则」

译者：Cornelius Michael Buckley，耶稣会士

依纳爵出版社——旧金山 法文原书名： En Retraite chez soi © 1989 Ateliers Henry Labat Vie Chrétienne，巴黎

封面图片：彩绘玻璃窗
圣依纳爵教堂，旧金山
封面设计：Marcia Ryan

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

（太 6:6） 为了把我的生活调整
得更加
符合那慈爱的计划
出于我的父
他在天上

前言

本书是为那些真心想把自己「面对面」地摆在神面前、好按着他慈爱的安排来整理生活的祭司、修会人士和平信徒而写的；但他们因为工作或家庭的责任，或出于其他任何原因，不能外出参加圣依纳爵的《神操》三天、八天、十天或三十天的课程。只要这些人能在家里每天拨出一到两个小时的安静时间，坚持一周（一个月更好），他们仍然可以做一次很好的退省。[1] 不过，非常重要的是，这些个人退省者要把自己置于一位有能力的灵修导师的带领之下，可以完全放心地与他交谈；这位导师要熟悉《神操》，能向他们解释神怎样在他们的灵魂里作工，并在他们寻找对神真实之爱的道路上陪伴他们。

依纳爵、彼得·法伯和他们最初的同伴，就是这样带领《神操》的。

[1]参见第 233 页的八日退省计划。

译者说明

在本英文版未收入的一则脚注里，拉维耶神父告诉读者，他在原著中引用经文明主主要参考《耶路撒冷圣经》。不过，他也说明，只要他认为合适，他也会使用其他法文译本；有时甚至不采用任何译本，而直接参考新约的希腊文本。译者在原则上也遵循同样的做法。虽然在经文引用上主要限于《耶路撒冷圣经》（1966）和《新美圣经》（1970）的英文译本，并且大体上依赖作者对弗朗索瓦·库雷尔（1960）和仁爱华·盖丹（1985）两种《神操》法文标准译本的修订译法，他有时也参考了所谓的 versio prima（1541 年），并且在可能的情况下，尽量纳入约瑟·里卡比（1923）与路易·J·普尔（1951）的英文译本。

说了这话，耶稣举目望天，说：

「认识你[2]独一的真神，并且认识你所差来的耶稣基督，这就是永生。」

（约 17:3）

[2]圣经里所说的「认识」，不是单靠纯粹的理性过程，而是涉及整个人的一种活生生的经历。它包括对心智的光照与对意志的吸引：理性要付出努力，意志要作出委身。当这种认识成熟的时候，就会成为爱。

导论

很显然，圣依纳爵·罗耀拉的《神操》启发了这本《居家退省》。

我们在本书接下来的篇幅里所采用的安排，和依纳爵的想法是一致的。他不是早就预见到，一个人完全可以在家里做一次名副其实的退省，而不用中断日常作息吗？他不是也在各种指示和注则里说明，退省要按照退省者的具体处境来调整吗？

退省应该在完全的灵修自由的氛围里，在圣灵的感动下进行。这就是为什么每一次退省（无论在哪里进行）基本上都是一种个人经验。

我们保留了圣依纳爵《神操》中的以下要点：

— 首先，是《神操》的首要目的：从罪（或冷淡）转向良善，甚至更美善。

— 必要的要素，其中首当其冲的是一种根本的「放下」——也就是从一切不是神的东西上得自由，坚定顺服他为我安排的护理计划。

— 《神操》里循序渐进的次序：四个「周」（或阶段），从「原则与基础」开始，一直走到「为获得并活在对神之爱的观想」。

— 「抉择」，也就是我在这段……灵修经历中所做的选择，用来为我的人生方向带来秩序或定向。

— 主要的主题与经文。

— 退省者与灵修导师之间的个人交流。彼此「沟通一下」至少应当偶尔进行；如果有需要，也可以通过书信往来。

虽然《神操》有其独特的性质，但并不包含某种特殊的灵修教义。它所提供的，反而是一种教授灵修经验（无论是皈依，还是灵性进步）的技艺。它指明了通往目的地的可靠路径、沿途的危险与幻象、各种条件、助力与阻碍——同时尊重神完全的自由，也尊重退省者灵魂的自由。在本质上，基督徒的经验对所有人都是一样的，但在每个人身上都会呈现出个人化的形态。我们从这种教导法中汲取了解释、劝勉与忠告（包括那些只给导师看的部分），并忠实地把它们记录在这里。

我们所提出的这次「退省」，是一种浸入（「浸入」带有洗礼的意思）到那些由耶稣基督借着他的道、他的死亡与他的复活向我们显明的现实里。事实上，一切都发生在神与人心之间：神因为他是爱而发出呼唤，而人的心要么欣然回应他的邀请，要么拒绝它。这种接受或拒绝，就发生在那处隐藏而又奥秘的地方——圣方济·德·撒肋称之为「心之心」。

最后，给退省者一个提醒：当你作默想或观想的时候，手边一定要有一本圣经或新约，因为耶稣基督是灵魂以及教会汲取生命的唯一泉源。

说明

开始退省前请先阅读下列要点

(1) 这次退省是依照《神操》来进行的。这个词是什么意思? 它指一切灵修活动，比如省察良心、默想、观想，和出声祷告、心祷。正如散步、慢跑、体操、游泳都是让身体健壮、敏捷的身体操练，我们也说，灵修操练就是一切能促使灵魂自我洁净的方法：先从一切使人紊乱、使人远离神的事上洁净出来，然后变得更敏锐、更坚决地去寻求并找着神在个人生命里的旨意；这样，「里面的人」在信心、盼望和仁爱上就会得着坚固。

(2) 几乎每一篇默想都会提供一段合适的圣经经文，作为起点。这段经文要以 lectio divina 的方式来读，也就是带着信心和情感来读，把自己摆在那向我们显明之奥秘发生的具体场景里。这些经文通常都很短，对它们的评注也很简略，只是用来提示。如果退省者抓住奥秘里那些简单、基本的事实，自行反思，那么在圣灵光照下，他可能藉着自己的推想，找到能带他更深入进入奥秘的内容。这样所得到、所品味到的属灵果效，会比导师替他讲解经文意义还要更深。真正使灵魂充盈、满足的，不那么是知识，而是对奥秘所启示之事的亲切感受与滋味。

(3) 这次退省分为四周进行。不过，它从一篇根本性的默想开始：神对他所创造之人的呼召。这呼召是爱的呼召，这一点应当在整个四周里，时时在退省者心里保持鲜明。

第一周专注于默想罪的严重性——罪破坏了神与人之间的爱之关系。

接下来的三周专注于观想基督的生平——那位成为人的道——他来要重建圣父与众人之间的爱之关系；这和好也带来人与人之间的弟兄关系。

第二周观想基督我们的主的生平，直到棕枝主日为止。

第三周观想基督我们的主的受难。

第四周，退省者观想复活、升天，以及圣灵降临在使徒身上。

退省以「为获得并活在对神之爱的观想」作结，把这爱活在我们地上生活的日常事务里。

我们并不是说每个「周」一定就是七天或八天。一切取决于退省者达到该周所追求之内在态度所需的时间。这个节奏，依赖于每位退省者独特的气质和所领受的恩典。比方说，在第一周，有些人比别人更慢才会为自己的罪来到痛悔。因此，每一例都需要适当缩短或延长该周。决定的标准是：不管他的「灵魂状态」怎样，退省者是否得着了该周特有的恩典。

(4) 在进行默想或观想的时候，我们内在的态度应当充满对神、我们的主的敬畏，尤其是当我们把所求之事用言语表达出来、当我们表达感情或愿望、以及当我们做出意志的行动（比如立志、选择或决定）的时候。

(5) 要好好做退省，退省者必须具备一种态度——根本的、不可或缺、持之以恒的——就是对我们的造物主和主的慷慨。他应当胸怀广大、毫不自私地开始退省，把自己的整个意志与自由献给神，好叫神按着他圣洁的旨意来使用他的为人与他所有的一切。

(6) 当退省者把全部心力放在在他目前所处的退省阶段里，去寻找他此刻要找的东西，而不是忙着考虑未来要做的默想时，这会非常有帮助。他要把每一天当作当天来过，仿佛前面的日子里没有什么值得预先想到的。他要完全活在当下该在的地方，把所有热切都只指向当下这个题目。

(7) 退省者每一篇默想或观想，都应当用满一小时。这样，他就会因知道自己在整段规定时间里坚持在祷告上而感到满足。原因是：通常我们的懈怠（有时候还有魔鬼）会引诱我们缩短祷告的时间。

(8) 要记清楚：在火热的时候，用整整一小时来观想几乎不费力；但在苦闷或厌倦的时候，要把整段时间都用在祷告上是最难的。因此，为了抗衡这种荒凉，退省者总该比整整一小时再多留一点时间在操练上。这样，他不仅会习惯抵抗这种试探，也会克服它。

(9) 如果我们碰巧对某件事或某个人有不合宜的依恋或倾向，那么与之反向而行、尽全力去对抗那不恰当的吸引，是非常好的。这样，神就能更有把握地在我们灵魂里动工。比如，有人受试探去谋求某个职位，并不是为着我们救主的尊荣与荣耀，也不是为着邻舍的属灵益处，而是为着自己的利益和好处；这个人就应当努力把自己的欲望和努力折向相反的一边，在祷告中恳求神：除非神的威严亲自规整他的欲望，调整他起初要接受那职位的倾向，使之与神的旨意相符，否则不要让他想要那职位或任何别的东西。这样一来，促使他承担某事、或保住他已拥有之物的动机，就只会是为了事奉、尊崇并荣耀神的威严。

(10) 退省者要向自己选择的一位祭司办告解。告解是一回事；指导退省则是另一回事。重要的是导师能帮助退省者。因此，退省者要尽可能忠实地向导师报告他灵魂里不同的状态——这些状态可能出自他的性情，或出自圣灵的工作，或出自魔鬼的搅扰。这样，在退省的过程中，导师就能按着退省者当下的需要，推荐一些最合适的灵修操练。

(11) 无论退省者每天能给操练多少时间，他都必须为自己划出一个真正独处的空间。如果他不能离开住处，他至少可以退到自己的房间，或另一个与朋友和日常事务隔开的房间。这样把自己抽离，益处很多，特别有以下三点：

第一，因为这要付代价、必然包含某种牺牲，这种与朋友和工作分离的举动，在神眼中不是小小的功德。

第二，因为来自四面八方对他注意力的占用减少了，他就能把全部心力集中在唯一的一件事上：事奉他的造物主与他自己的灵性长进。如此一来，他会更自由地运用他的一切机能，去寻求他迫切想要达到的目标。

第三，因为经验表明：越多的独处与安静会使灵魂得自由，也就越容易亲近神、等候他。而我们的灵魂越等候他，就越有可能从神那无穷的良善里领受恩赐。

(12) 退省预设退省者与导师之间有完全的彼此信任。如果一方的目的对另一方并不完全清楚，就该以单纯和仁爱彼此谈明白。

适用于各种基督徒生活的若干灵修操练

如何使之切实可行、贴切当下的建议

前言

当我们审视要向退省者推荐的这一整套细致、实用的指引时，千万别忘了每一种祷告里最要紧的是什么。这些指引、这些方法，只是通向祷告唯一目标的不同路径与方式。每个人都应该按着自己的喜好，使用这些方法，或寻找更适合他性情、或更合乎他当下所领受之恩典的方法。

不过，有两条彼此相依的真理，我们必须深信：(1) 我们每个人都有只属于自己的祷告方式。(2) 任何一种祷告方式（出声或默祷、平常或非常）本身都不比别的类型更好。对我来说，最好的祷告方式，是由我此刻所处的具体时间与具体处境来决定的。就像福音书里病人和穷人那样向主发出一个简单的「呼求」，在此时此刻，对我来说，可能比最完美的灵魂超拔还要好（罗 8:26-27）。

祷告的目的，是在神要与我们相遇的地方遇见神——在我们「心」里，正如圣经所用的这个词：就是我们里面那处隐秘之处，是我们独特人格的源头、是我们人生抉择形成之处、也是我们命运被锤炼之处。就像耶路撒冷圣殿里的大祭司一样，只有人自己能进入这「至圣所」，独自与神交谈。

每一种祷告，不论形式如何，都应当起源于神的道，并以更深的爱神为果效。这就是为什么在操练一开始读一段或回想一段经文如此重要，也为什么我们必须求神赐光，好让我们真正明白，并从其中得着果子。任何祷告，若不是 in Spiritu Sancto，就不是好祷告：「若不是差我来的父吸引人，就没有能到我这里来的。」（约 6:44）

具体的操练——默想、观想、运用感官，等等——只是在我们所读经文所述之奥秘上更深一层。教父们在评注雅各的梯子时早就说过：每一种这样的操练，都是 Scala Christi（「基督的阶梯」）上的一级，而那梯子的顶端，就是神他自己。

每一段经文，我们都该在完全自由中来临近，只带着一个关切，就像一位古老的经家所表述的那样：Te totum applica ad textum, rem totam applica ad te（把你整个的人献给文本，把文本的全部旨趣应用在你自己身上）。

衡量一个人祷告价值的唯一标准，是他结束之后，应当更丰盛地活出基督的生命，正如保罗的话：「因我活着就是基督」。我的祷告之后，我的信心、盼望、仁爱更坚固了吗？如果是，那么我的祷告就是好的，即使它枯燥、分心或沉闷。

一、每一种祷告的共同要素

预备说明：没有哪一种祷告比我们救主亲自教导我们的祷告更美——就是主祷文，或天使报喜时向马利亚的问安，或天上永不止息的颂歌：「愿荣耀归于圣父、圣子、圣灵。」

甲、如何活在每天祷告的氛围里——这是一条至关重要的要点

为达到这个目的，有几条实用规则：

— 在第一周，我不会让自己去想那些使我快乐、喜乐的事，比如天上的荣耀、复活等等。因为每一个喜乐的思想，都会阻碍我对自己罪的忧伤与痛悔。我反而该勉强自己去思想死亡与审判。

— 在第二周，我会常常回想基督我们的主的一生：从我已经观想过的各个奥秘，一直回想到我现在正在观想的这一个奥秘。

— 在第三周里，我要排除喜乐的意念，即使这些意念是好的、是敬虔的；相反，我要在自己里面唤起忧伤、痛悔或内在受苦的心思，借着提醒自己：从主基督诞生起直到我此刻所默观的受难奥秘，他所承担的重担与苦难。 — 在第四周里，我要把记忆与思绪引向那些使我感到快乐、愉悦并有属灵喜乐的主题，比如天上的荣美、与神的亲密相交，等等。

— 我在祷告时采取的身体姿势，以及我所在之处的物理环境，都会影响祷告。因此，除了审视内在的心态，我还要留意围绕祷告的外在举止与环境。我要不要在光亮的地方或昏暗的房间祷告、在室内还是户外、在冷或暖的地方——这些因素会帮助一些人进入喜乐或悲伤的情绪，应当加以运用以促进祷告。

— 在退省期间，无论我处在哪一周，我都要避免一切会分散我注意力的事；除非有必要，我要尽量不与人交谈。

— 某种形式的苦修会有帮助，尤其是在第一周与第三周；若第二周所默想的奥秘有所提示，也应当实行苦修。

— 晚上上床以后，就在快要入睡前，我要思想第二天默想的题目；如果夜里醒来，我也再思想一次。清晨起身与穿衣时，我要尽力把自己置于最能与我即将默想、并将整日揣摩的奥秘相符的心境里。

— 夜间因为安静与独处，常常使祷告更容易。但最重要的是，退省者在安排祷告时间表时，先要考虑到自己的年龄、性情与处境。

— 圣依纳爵也预见到：如果退省者愿意，在附近有教堂举行时，他可以参加唱颂日课。

B. 在祈祷开始时

— 开始祷告之前，我要先使心灵稍作休整，使自己进入内在平安的状态。我可以先坐一会儿，或稍微走动一下（看哪样更合适）。在这段时间里，我要提醒自己将要做什么，以及为什么要这样做。

— 接着，我要把自己置于神的同在里：「我要在将要默想或观想的地方前面一两步，站立相当于一遍主祷文的时间，并把心思举向至高，思想我们的主——神——怎样看顾我。然后我要做一个恭敬或谦卑的动作。」

— 然后我会诵念预备祷文。也就是向我们的主——神——祈求：「赐下恩典，使我所有的意向、行动与经营，都纯粹归向事奉并赞美他的至尊威荣。」这篇预备祷文极为重要，它满足每一次祷告的一个基本条件：也就是思想与内心的洁净——而这种洁净，通常会随着灵魂在退省中的进展而逐步趋于完全。

— 接着是场景构成。一般是在那些包含可见要素的观想或默想之前进行。也就是用想象的眼睛去看，或回忆那真实、实际、历史而具体的场所——默想所述行动发生的地方，或我所思考的人物生活过的地方。

另外，场景构成也可以用于内容纯为属灵的默想；这时，就是让想象力创造一种象征，代表我所默想的真理；它也可以与一段福音场景相联结。它的目的，是在我里面为想象力打造一个「背景」。

运用想象是很有讲究的。图像只应在能帮助我们稳住内在观照的时候用于祷告；一旦达成了这个目的，就不该再抓着图像不放；我们要超越它，进入真正的观想。

— 最后，我要为这次默想里我所寻求的恩典提出祈求。我会向我们的主——神——求「我所想要、所渴望的」。

这恩典会随着默想的主题或观想的对象而不同。比如，在观想复活时，我要因基督的喜乐而与他一同喜乐；在观想受难时，我要为他所承受的巨大战苦而与他一同悲伤、同情。

C. 在祈祷过程中

— 祷告时我该采取什么姿势？有时跪下，有时伏地，有时仰卧，有时坐着，有时站立——选择最能帮助我寻得所求之物的姿势。

— 我会安静地停留在那个让我得着所求之物的要点上（或是一则反思，或是一种情感回应）；只要觉得得到了满足，我就会继续停留在那个要点上。

D. 结束祈祷

— 无论这次祷告如何进行，我都要用一次对谈、交谈或谈话来结束。我应该为这次对谈预留较长的时间。而且，在默想或观想的过程中，只要圣灵感动，我就可以随时进入对谈；事实上，这样做是被鼓励的。

所谓对谈，就是与神、或与至圣童贞马利亚、或与某位圣人交谈，就像人与朋友交谈那样，或像儿子与父母交谈那样，或像仆人与主人说话那样。有时为所受恩惠而感谢对方，有时因自己的过错而自责，有时则……向对方倾诉自己的灵修事务，或请求指教、勇气，诸如此类。这种谈话应当朴实、随和，同时始终保持敬畏的态度。

— 在对谈中，我总要按照自己灵魂当下的实际状态来诉说与祈祷。换句话说，无论我是在受试探还是满有热忱，无论我想要这德行还是那德行，无论我想预备好作某个特别的委身，还是想在我所观想的奥秘里为之忧伤或喜乐——重点是，我不该把此时此刻的自己，与对谈中的交流分离开。对谈也是反复求所要之物的时刻。一个人可以只向我们的救主基督作一次对谈；但如果他的默想主题或他个人的倾向需要，他也可以作三次对谈：一次向圣母——耶稣的母亲；一次向我们的主基督；第三次向圣父。

— 每一次对谈都以一篇出声祷文结束。比如，与我们的父神的对谈，以主祷文结束；与耶稣的对谈，以《基督之灵魂》祷文结束；与至圣童贞马利亚的对谈，以《万福马利亚经》结束。

— 在完成这次操练之后，若我能简短地作一番回顾，将会很有益处：也就是回顾这次默想或观想；如果进行得好，就感谢主；如果做得不好，就找找原因（我的预备、收心、祷告的方式）。找到之后，就向神求赦免，并针对失败的原因立下坚定而明确的决心，以便将来得着更好的果效。

我是否该记灵修日志，在每次祷告后写下几条笔记？这取决于我的偏好，特别是日志是否有用。如果有人认为应当把一些「圣灵在他灵魂里」的感动写下来，那就没有别的普遍规则，除了要以朴实、节度与诚实为准则。

E. 祈祷之后

每一位灵修上的导师都会建议：把清晨的灵修操练，在白日里不时回想片刻。这样做，是为了让灵魂回想它怎样被很好地调整来顺服神的旨意。为此，这些专家建议采用一种很容易的方法，他们称之为「短祷」——也就是向主发出的简短祷告，比如：「神啊，求你来帮助我」「耶稣，主啊」「耶稣，可怜我」。本笃、伯尔纳、布鲁诺、德兰、方济·沙勿略都习惯作这样的短祷。这些心声，是从我们里面涌出的真实呼求——或是困境中的呼喊，或是爱的呼喊；它们可以很简单，却十分扎实。

II 祈祷的架构

在本节里，我们要来看圣依纳爵在他的《神操》中所推荐的主要祈祷方法。这些方法，为想学习祷告的人提供了一套真正的灵魂教育。

在圣依纳爵的《神操》里，列出了许多祈祷的方法。与传闻相反，并不存在所谓的「依纳爵式方法」。圣依纳爵从当时几位流行的灵修作家那里，借用了他认为最容易教给人的方法，用来引导灵魂与神真正结合。他并没有对这些方法作哲学反思；但它们渐渐都进入了《神操》，而他也教导他的退省者如何使用它们。此外，他也意识到，一旦掌握了这些「框架」，退省者在默想其他材料时也能加以运用。并不罕见——至少在处理重要主题时——圣依纳爵会请退省者把几种方法依次应用于同一个「奥秘」，甚至同一项「德行」，以便更深入地进入该奥秘或德行的真理。渴望与神合一的人，也可能在退省之外广泛运用其中一种或另一种方法，视他的灵魂状态、祷告的主题，以及生理或心理状况而定。再者，在同一次祷告里，他甚至可能把这些方法融合运用。关键在于，在祷告里寻见神。

我们在此不再回到前面那一节「每一次祈祷的共同特点」去评论我们已经提及的内容。就我们的目的而言，这些题目已经解释得足够了。

A. 用灵魂三机能的默想法

圣依纳爵第一次介绍这种关于三机能的祈祷方法——它在他之前就已经盛行，是教会里一种传统的祷告方式——是与「三罪默想」相连的。依纳爵并没有发明这种方法；对于觉得它妨碍祷告的人，他当然也不推荐使用。另外，在《神操》里，「观想」远多于「默想」。至于灵魂三机能的祈祷法，退省者要先

- 把自己置于神的同在里；
- 作预备祷文；
- 作场景构成；
- 祈求他所想要、所渴望的。

随后，在他对某个主题或该主题的某个方面进行默想的过程中，他采用以下步骤。

首先，他要运用记忆。以原罪默想为例：要思考这一奥秘的人，会简略回想我们始祖被创造的故事、神赐给头一个人的恩赐、他被禁止的事、他的试探，最后是他的堕落。

其次，他要把理智集中在主题上。凡是能让人更好把握所思考主题的智性过程都可以运用：推理、反思、由强而弱的论证、比较、类比、对照，等等。圣依纳爵用一些短语来指称理智的工作，比如「在这事上来回思量」或「更详细地加以思考」。Meditari 的意思是「反刍」「来回咀嚼」。圣方济·德·撒肋也同样强调理智：人在所论的事上应当作「一次或多次的思考」。 第三，记忆与理智的努力应当最终推动意志，或者更贴切地说，借着意志去推动内心。我们要小心留意这一点，因为这是默想的要紧之处。如果没有这推动内心的因素，默想就不是真正的祷告；它也许是一番美好的思索、很深的反省，但还不是祷告。我们再听听圣方济·德·撒肋就此所说的话：理智上的思考，是为了「把你的心举向神，并举向神的事。默想与研读、以及为了增长学问而作的思考，区别就在这里……」「只要你从某个思考里得着光照与帮助，就停留在那一点，不要往下走……」「也可能发生这样的事：从你祷告一开始，你的心就被举向神；这种情况下，就不必遵循我所建议的方法。因为虽然通常是先有思考，但如果圣灵已经成就了这事，那这些方法就没有必要了。」[3]

这些「感发」应当导向坚固、明确、诚挚的立志。在某种意义上，默想的果子总是转向更炽热的爱。

[3]圣方济·德·撒肋,《献身虔敬生活导论》, Michael Day 译, Cong. Orat.（马里兰州威斯敏斯特：纽曼出版社, 1956），第 57、58、61 页。

默想应当以一段或多段对谈结束。这些对谈把所默想的全部或一部分收束起来。就其本质与果效而言，它们是亲密的交谈，是退省者「运用意志去推动内心」的特别时刻。然而，这并不意味着它们是温柔多情的表达；相反，它们表达的是一种现实的委身——以最真诚、完全的自我奉献来归向神。

B. 福音奥秘的观想

灵修语境里的观想一词，含义多样，不同作者赋予它不同的意涵。圣依纳爵在他的《神操》里对它有非常精确的定义。（他在讲论「道成肉身」的观想时作了说明［见第 98 页］。）

— 当退省者把自己置于神的同在里，并作了预备祷文之后，圣依纳爵要他回忆这奥秘的历史（如圣经或某位福音作者所记载的）。这是极其重要的指示，因为接下来的观想在很大程度上取决于这段回忆是否清楚而具体。不过，这种记忆操练不必拖得很长，只要它准确、生动，并且——可以这么说——能抓住退省者，使他完全沉浸在现场的真实里就可以。

— 接着，退省者要作一次场景构成，把奥秘展开之处呈现在心里；然后求他所想要、所渴望的。

之后按如下次序进行：

(1) 祈祷的人要注视所涉的人物；
(2) 聆听并品味他们的话语；
(3) 仔细观看他们的行为。

每一处，他都要反思这些人物、话语与行为怎样影响他自己，从而设法「取属灵的益处」。

在第三周一开始，圣依纳爵在观想里加入了一些新元素。它们好比是一组框架，用来贯穿那一周所有的观想；这些主题更接近于默想，而不是观想：

第三周：思想我们的主基督在他的人性里所受的苦难
第三周：思想他的神性如何被隐藏
第四周：思想神性如今怎样显现
第三周：思想基督怎样为我的罪受这一切
第四周：思想我们的主基督所施行的安慰者之职 因此，依纳爵式的观想，就是用大信心与大爱来重温奥秘；也就是说，祈祷的人把福音记载当作自己亲临其境、在展开的奥秘中要扮演角色来重温。比如，在耶稣降生处：「我要把自己当作一个卑微不配的仆人，注视他们［耶稣、马利亚、约瑟］，观想他们，并在他们的需要上服事他们，仿佛我就在现场，尽一切可能表达恭敬与尊崇。」观想也需要带一点反思与默想的要素；从这个意义上，它不同于那种称为「感官运用」的方法。

和默想一样，观想也应当以对谈作结，在那里，情感与立志彼此交融。

C. 感官运用

圣依纳爵是在「地狱默想」那里讲解这种方法的（见第 78—81 页）。

— 当退省者把自己置于神面前，作了预备祷文，回忆了奥秘的历史，作了场景构成，并且求了所要的恩典之后，他就可以使用这种方法了。它就是可以说，借助五官去探入奥秘。

先用视觉：祈祷的人用想象去看见这次操练里所涉的人物，并详细地默想、观想他们所处的处境。然后，基于所看见的，他再反观自己，设法取属灵的益处。

再用听觉：祈祷的人听见那些人说什么，或他们可能会说什么。然后，基于所听见的，他再反观自己，设法取属灵的益处。

然后用嗅觉与味觉：例如，在耶稣降生处：「用内在的嗅觉与味觉去闻、去品尝……」 然而，如果按本书所列纲要进行的退省者想要运用重复法，他就应当完全自由地去做。

无论退省者怎样决定，关键是他要了解一些这种优良默想方法的内容。灵魂正是借着重复，越来越浸润在它所默想的奥秘或真理里。每个人都有自己偏爱的福音奥秘，也有他最爱细细咀嚼的基督的话语；对他来说，这些特定奥秘的场景与某种恩典相连，当他观想它们时，里面就会「唱起来」。因此，在完全自由里常常回到这些奥秘，将是大有益处的。

重复的开始，与所有操练一样：先把自己置于神面前，作预备祷文，回忆奥秘的历史，作场景构成，并且求恩典。

之后，退省者把前面的操练再做一遍或多遍；但要带着一个重要的不同：他说：「我要回到那些我曾多得安慰或多受荒凉，或得更多亮光、更多属灵感悟的要点上继续停留。」除了这项建议，圣依纳爵还提议多作「对谈」，这对于这些要点的展开很重要；因为在默想某一段福音事件时，永远是心在带路。

因此，问题不在于只是重复我们的观念或反思；关键在于我们在默想中所得的属灵经验。我们现在要做的，是把那些灵魂里的感动重温出来——那些我们更清楚经历到神的时刻。总之，我们要回到那些已经做过的默想里「最热的」、最有果效、最有意义的要点上。

需要指出的是，圣依纳爵把「荒凉」也列入他要退省者回去重温的这些经验里。我们在这里只提醒这条建议的重要性，不作长篇讨论。至少我们该注意：在依纳爵的灵修里，与那些……让灵魂疼痛的事正面相遇，的确是宝贵的；因为那是使信心更为纯净、盼望更为炽热、爱更为真诚的「黑夜」。

有时，圣依纳爵似乎设想一种更客观、也更像「摘要」的重复：「理智在不受分心的情况下，要勤勉地反复回顾在先前操练里所观想过的内容。」这样，第一次所观想过的，就会更真实、更整合，也更内化。甚至可能因为这份「恒心」，神对退省者的旨意就向他显明出来。

III. 三种祈祷方法

A. 从日常生活生发出来的祈祷

圣依纳爵的第一种祈祷法，其实是一种把我们自身与日常生活都卷入进去、非常具体而现实的祈祷方式。与其说它严格意义上是一种「方法」，不如说是一种操练：它旨在推动灵魂在德行上长进，同时也使一种合神心意的祷告鲜活起来。你也可以把它看成是一种修订生活、并使祷告生活重新得力的方法。

愿意按这种方法祷告的人，可以从下列之一开始：神的十诫、七宗罪、灵魂的机能，或身体的五官。

在进入实际祈祷之前，他要遵守所有该做的准备：选择一个能离开同伴与事务的时间，把自己置于神面前，并作预备祷文。比如，他要用十诫的话，预备祷文里就应当包括这样的恳求：求我们的主——神——使他看见，自己至今怎样没有活出这些诫命；求神赐下恩典与帮助，使他将来能作出补救；又求对这些训诫有更完全的明白，好叫他能遵守得更好，为着他至尊威荣的更大荣耀与赞美。

1. 诫命

我要思考、反省第一条诫命：我怎样遵守了它？我怎样没有遵守它？这番思考的时间，大约以我念三遍主祷文、三遍万福马利亚经所需的时间为度。如果在这段时间里我发现自己在哪些方面有亏欠，我就求赦免、求饶恕，并再念一遍主祷文。

注：显然，如果这番反省让我得出结论：我并不常常违犯某一条诫命，那我就不必在它上面花很长时间。但如果我发现自己偶尔会在某条诫命上跌倒，那我就要用更长的时间来思考与省察。同样的原则也适用于下面一节所谈的七宗罪。

当我照这样走过一遍十诫，指认自己的过错，并且求恩典与帮助以便将来修正我的生活之后，我要以与我们的主——神——的一次谈话来结束祷告。

2. 七宗罪

对七宗罪，也应当遵循与十诫同样的程序。唯一的不同是：我不该着重琢磨这些罪之所以为罪的构成因素；而应当去思想与这些恶行相反的德行，好更清楚地认识到自己在七宗罪方面所犯的过失。

3. 人的灵魂机能：理智、想象、意志

关于灵魂三机能，应当遵循与十诫有关的同样建议。

4. 身体的五官

这里同样照此法进行。

想要在五官的使用上效法我们的主基督的人，要在预备祷文里把自己托付于他的至尊威荣。然后，在逐一省察每一官能之后，他要念一遍万福马利亚经与一遍主祷文。

如果他愿意在五官的使用上效法圣母，他就要在预备祷文里把自己托付给她，求她向她的圣子与主为他代求所需的恩典。然后，在省察过每一官能之后，他要念一遍万福马利亚经。

B. 从口祷生发的祈祷

这是一种极其简单、实用的方法。圣依纳爵与圣方济·沙勿略既教给祷告初学者，也推荐给灵修上已经有相当进深的人，甚至包括那些在祈祷中得了非同寻常恩典的人。

作这种祈祷的人，会离开朋友、熟人与世俗的挂虑，在隐秘中祷告。

预备祷文会根据祈祷所朝向的对象而有所不同。

这第二种祈祷法是这样的：我要或跪或坐，选择使我在祈祷时更舒适、也更能得着虔诚的姿势。然后，要么闭上眼睛，要么把目光固定在某一点上，不让它到处游移；接着我就念「主祷文」这几个字。只要我还能在这些字上发现新的意思、类比、愉悦与属灵的喜乐，我就继续揣摩。

接着，我要对「主祷文」里的每一个词都这样做。

我也可以把同样的方法用在我特别喜欢的其他祷文或颂歌上。

这项祈祷法的首要规则是：当人从一两个词里找到许多可反思的内容，并且得着许多安慰与热忱时，就不必在意是否要进入下一组词句；即便在整个祷告时间里只停留在一两个词上，也没有关系。

在预定时间结束时，最好用平常的方式把整篇祷文简短地念一遍；其余词句就留待改日再思考。退省者也应当向这篇祷文所朝向的那一位作一次对谈，用几句话祈求当下自觉最需要的德行与恩典。最后，按他的感受，他还可以再念几篇出声祷文。

C. 节律祷告

为预备这类祷告，退省者应当遵照建议：停下手头的事，离开朋友与熟人，来进行祈祷。

预备祷文要根据祈祷所朝向的对象而定。

这第三种祈祷法，是按着我的呼吸来衡量祷告。比如，我每呼吸一次，就念出主祷文（或其他祷文）里的一个词，并在念出这个词的时候在心里祷告。我会这样进行：在每一个词与下一个词之间的间隙里，我要努力在自己里面加深对那个词的理解，或思想我所向之祈祷的那一位，或尽力反省自己的光景。

每个人都可以自由地把出声祷文与这种有节律的祷告结合起来，并把这种祷告运用到他在默想过程中要念的若干祷文上。关键在于与神联合。

这里还要指出，这种祈祷与东方广为人知的耶稣祷文之间的关系。它的基本原则是：「让耶稣进入心里」（「心」在圣经意义上，就是人的全部生命与行动的根源）。耶稣祷文，是把这样一段类似福音中的祈求词，配合着一吸一呼的节律——也就是与生命之气的呼吸同节律——缓慢而含混地重复：「主耶稣，神的儿子，可怜我这个罪人。」这条简单的公式，包含了……整个基督徒生活的奥秘：与复活的耶稣基督同活。它还可以进一步简化；在其高峰处，耶稣祷文只需不断重复「耶稣」之名，最后则是在最深处单纯地觉察他的同在。

还有别的祈祷方法，其中有些甚至源自非基督宗教，比如禅与瑜伽。任何祈祷方法都不应被轻视；每个人要按自己的性情与所领受的恩典，选择最适合的方式。关键在于收敛心神，在自己里面、在「心之心」里寻见又活又有位格的「良善的」神，好叫信心、盼望与仁爱在他身上扩增。

今天，与其专注于方法，我们更愿意关注每一种祈祷都该关心的事：疏离、孤独，对教会与世界需要的切身体认，对神的道的认识，等等。但我们要记得，这两类关注并不彼此排斥！

IV. 每日省察良心的方法

A. 总省察良心

这项方法共有五个步骤。通常每天做一次，一般在晚上。

第一点。我要为我所领受的一切恩典——无论属灵或今世的——感谢我们的主——神——，尤其是自上一次省察以来所领受的。

第二点。 我要祈求恩典，使我认识自己的罪，并努力与之争战，除去它们。

第三点。我要回顾我的行止，从清晨醒来直到现在作省察的这一刻，按小时或按时段一一回看。我先省察我的意念，再省察我的言语，然后省察我的行为；或者采用别的、更适合我的方式。

第四点。 我要真诚地为我所犯的过错向我们的主——神——求赦免。

第五点。我要立下决心，靠神的恩典来修正我的生活。为要作出修正，我会尽力预见从这次省察到下次省察之间可能遇到的难处，并求我们的主——神——在我面对它们时光照我、帮助我。

我将以与默想相同的方式结束省察，也就是念一遍主祷文。

重要提示：这种省察良心大约需要十五分钟，但这五个步骤比省察本身的时长更重要。把整整十五分钟都用来感谢神，可能会是一段很好的祷告，但那就……不算省察了。若我仅在最后几个步骤上花几分钟，我的省察也许会粗略而表面，但它仍然是一次省察。

B. 每日特别省察：三个时段与两次省察

第一次。早晨起床后立刻要下定决心：一整天都要警醒，防备那一项我寻求克服或弥补的特定罪或过失。

第二次。在午饭前或午饭后，我要向主祈求我所要的，也就是恩典：使我能觉察今天每一次陷入那特定罪或缺点的时候，并赐我纠正与补救的恩典。

然后我就作第一次特别省察：在这里，我要就自己决意要除去的特定罪或过失来省察自己。做法是：把从起床到现在的每个小时，或那些安排满我日程的各项事务，一一回顾。

如果有帮助，我要在某种笔记里记下我失败的次数。这种做法也许能让我按天或按周记录我努力的结果。

最后，我要更新决心，在今天下半天继续与这罪或这个特定的过失争战。

第三次。在晚饭后或临睡前，我要照第一次的方法作第二次省察。像先前一样，我要把已经过去的每个小时回顾一遍，不过这次是从我下午省察之后到现在这段时间。

重要提示：

(1) 每日特别省察的目的不必仅限于纠正缺点；它也可以用来帮助获得某项特定德行，并把它付诸实行。
(2) 在退省期间，可以用特别省察来除去那些在遵行与《神操》有关指示时的过失与疏忽。

在操练的第一周期间或之后作一次大告解是否合宜?

这件事并无义务，每个人可自由决定。作退省是一回事，告解又是另一回事。

不过，若有人自发决定作一次大告解，他会发现其中有许多益处，其中包括这三点：

(1) 大告解比普通告解更有益处与功德，因为人在其中对自己的罪与一生所做的一切恶，会有更深的忧伤。

(2) 在操练期间，人对自己的罪及其败坏，会比其他时候有更多个人的认识；并且因此种觉悟与忧伤，他从告解里得到的属灵益处与功德也会多于平时。

(3) 因他作了更好的告解、也有更好的预备，他就更能预备好去领受圣餐。领圣餐不但帮助人远离罪，也会不断加添我们里面的恩典。

如果他决定作一次大告解，最好在第一周的操练结束后立刻进行。[4]

[4]参见第 22 页「说明」第 10 条。

注一：苦修

苦修可以是内在的，也可以是外在的。

内在的苦修，就是为自己的罪忧伤，并立定心志不再犯罪、任何罪都不再犯。这不是一时一刻的感受，而是一种持久的心态；它是基督徒正常灵魂状态的一部分，正如罪是我们生活的一部分一样。

外在的苦修，是内在苦修的结果，就是为自己所犯的罪而惩治己身。

外在苦修可以分为两类：非自愿的与自愿的。

外在苦修中，若真能称为苦修的，首要的是非自愿的。它包括儿女般地接受一切构成我们人类处境的事：工作、受苦、死亡；以及那些让我们一点一点死去的事：年岁、疾病与体弱、命运的逆转、酸痛、与所爱之人的别离与丧亡，等等。我们绝不可忘记罪的一切后果与应受的刑罚（「Morte morieris……」：主对人说：「你吃的日子必定死……」）。就按它本来的样子去领受吧。

在这第一种、也是主要的非自愿苦修之外，还有一种外在苦修是出于自愿或自我加给的。

外在的自愿苦修有三种作法：

(1) 第一种与饮食有关。凡是在吃的方面把非必要的东西放下，这不是苦修，而是节制。苦修是在我们不吃平常会吃的东西的时候才发生的。我们越能舍弃，就越是苦修；不过要留意不要损害健康。

(2) 第二种与睡眠有关。这里同样，放弃不必要、会让我们松懈怠惰的东西，不算苦修。减少对我们来说正常、自然的睡眠量，才是苦修；并且只要不伤害健康，减得越多，越是苦修。若有人有睡得太多的习惯，他应当在短时间内减少平常的睡眠量，好达到恰当的中道。

(3) 第三种是惩治身体，也就是说，让身体承受肉体的疼痛。这是借着使用一些苦修器具来实行的：鞭绳、发衫、金属小链子。进行这种苦修时，合宜的作法是只用那些会造成表层、外在疼痛、而不会留下瘀青的器具。注：无论在退省期间或在日常生活中，凡是觉得自己想使用苦修器具的人，都务必要把自己置于一位谨慎的导师带领之下，并在这件事上遵循他的劝告。

这里再补充两点：

(1) 自愿的外在苦修，旨在达成三项主要果效：首先，为过去的过失作补赎；接着，征服自己——也就是说，调整我们的感性本性，使它顺服我们的良心；最后，为热切渴望的某项恩典而祈求并寻得——比如，对罪有深切的忧伤，或对我们的主基督在受难中所承受的痛楚与苦难有同情，或者求得光照来澄清我们正在挣扎的问题。出于这些缘故，外在苦修与祈求的祷告有很密切的关联。

(2) 当退省者在操练过程中未能得着他所渴望的——比如，对自己罪过的痛悔之情——往往可以考虑在饮食、睡眠或苦修的方式上作些调整。因此，他可以连续两……三天实行一些苦修，然后再连续两三天完全不作任何苦修。事实是：苦修所带来的属灵益处，因人而异。另一个事实是：我们常常因为感官的享乐，或对健康有过度的顾虑，而停止苦修；但也可能有人把要求加在身体上太多，把苦修夸大了。我们的主——神——对人的本性有无限超过我们的认识，所以在苦修这件事上，我们必须通过试验与摸索，找出适合每个人的方式。

注二：《神操》与神秘生活

所有《神操》的注释者都注意到：圣依纳爵只讲到净化之路（第一周）与启明之路（第二、第三、第四周以及《神操》第十注则），却没有讲到合一之路。我们认为，这样的省略是有意的；在依纳爵的思想里，它对应着他对何谓合一或神秘生活的一种理解。我们将在这则注解里讨论这个题目。

我们把探讨限于祈祷的方法、默想、观想、感官运用、重复法，以及三种祈祷所包含的内容。

这些方法本身都不预设一个人被呼召超越灵魂的正常运作，也不预设他在祈祷上领受了非同寻常的恩典。相反，它们似乎都预设：人通常需要努力收心、预备自己进入祈祷，并与分心等状况争战。总之，每一种方法都假定灵魂在神的恩典里由自己来操持，而不是被神直接「接管」并加以主导。

既然如此，我们还要强调：神完全可以藉由这些方法中的任何一种，把自己与人联合起来——即使人只是作一篇简单的出声祷告——而且神可以以出人意料、非同寻常的方式这样做。圣依纳爵并不规定祈祷的主动或被动状态，也不区分正常或非常的祈祷种类；他很谨慎地与我们谈到一些主题，比如品尝、灵里的安静、默想、观想，等等。他绝不不知道：这些灵魂的状态，各有成百上千的细微差别与程度，取决于作操练的人是谁，以及操练进行的具体时刻。就他而言（这也适用于退省的导师），依纳爵更愿意专注于圣灵在个人灵魂里的感动；他把这些感动称为安慰（热忱、喜乐、热情）与荒凉（忧伤、灵里的纷乱）。他也知道：归根结底，唯一真正有分量的灵修收成，就是信心、盼望与仁爱的增长，以及神的生命在灵魂里的增长。

如果在每一周的过程中，一个人都经历到那些灵魂的状态——在其中，他的灵魂「想要并渴望」，并向神求恩典来成就他的渴望——那么他就算是「成功地」作了《神操》。正是这些灵魂的状态，引导他锻造出与我们的主基督越来越稳固的结合。

圣依纳爵对「神秘」的理解，有一个很典型的例子，就在他在第一周与第三周谈到「眼泪」的时候。他事实上让我们向神求「流泪」的恩赐。他是否认为，这些泪水是确凿的记号，表明对过去罪恶的记念与对基督受难的观想，应该在我们里面激起悔改与属灵的忧伤？他是否认为，流泪是一种正常的恩典，还是一种特别的恩典？似乎没有一个让人满意的答案——这类问题还远不止这些——可以适用于每一个人、在任何时候。眼泪，像痛悔与内在的喜乐一样，可能是对感受的一种自然反应；但它们也可能是来自神的「突然且无法解释的」恩典，或者是人性与神性共同作为的结果。导师的角色，是帮助退省者避开错觉，并在与神的相遇里追求完全的诚实与真实。然而，在鉴别一切神秘现象的真伪上，有一个检验绝不会失灵：这些神秘现象是否带来信心、盼望与仁爱的增长？若是，就是好的；若不是，它们就是空洞的现象，有时甚至会大大伤害灵魂。[5]

[5]圣方济·德·撒肋对依纳爵在这一点上的思想有很启发性的阐释。他在论及「灵魂的出神」时，区分为理智的出神、意志的出神与「行动与生命的出神」。他说，前两者容易落入错觉，甚至骄傲；只有第三种——表现在每日否己、顺服神的旨意上——是可靠的，而且是衡量前两者的尺度。唯有它使我们向自己死，并「在神里与耶稣基督同活」。那么，我们岂不是可以和保罗一起说：「现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着」（加 2:20）？惟有这种态度，才是按着真爱而生活的准则。（参 圣方济·德·撒肋，《爱神论》，Vincent Kerns 译并导言［马里兰州威斯敏斯特：纽曼出版社，1962］，卷 7，第 6 章，286—289 页。）

神操

把我的人生
建造在神的爱上,
也就是说，整理我的生活,
并引导它,
使之完全按照神
为我所定的计划 退省有两种:

- 在退省中作出人生状态选择的退省,
- 以及在退省中更新已选择的人生状态的退省。

在两种情况下，默想的结构是一样的。

第一天：人是为爱神而被造

也就是要赞美他、荣耀他、侍奉他，并借此达到他为我预备的永恒归宿
（这是我生命的首要而根本的一面。）

我存在……

这存在从哪里来？它的意义是什么？它的价值是什么？这是我作为一个人必须问自己的首要问题。

圣经，尤其是新约，这样回答我：

（1）人是神照着他的形象与样式所造的。创 1:26-27：「神说，我们要照着我们的形象，按着我们的样式造人。」

「神就是爱」（约一 4:16）：所以人被造，是要用一颗像神那样的心去爱。

（2）神创造人，是要人尽心、尽性、尽力爱他。

申 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。」

人首先是借着赞美、敬拜与事奉来爱神。我也应当据此来整理——也就是调整——我全部的生活。

（3）但爱不止于此。爱本性上寻求合一。神从无中创造人，是要使人在耶稣基督里并借着耶稣基督，成为神收纳的儿子。

所以，神的计划，是要使我们在地上（借着信心与恩典）以及到永恒里（以更亲密的友谊）分享三位一体的生命。

约翰写道（约一 3:2-3）：「亲爱的弟兄啊，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，在他的临别讲论和大祭司的祷告之后（约 13:31—17:26），正是耶稣亲自把我们存在的全部荣耀意义显给我们看。让我们细细品味这些话：「在那日，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 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 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「在基督里按着他所喜悦的美意所定的隐秘计划」；一切都出于神的爱，一切也都应该在爱里归还给神。

（4）我从耶稣对那位律法师的回答里学到这些问题的答案：「夫子，我该做什么才可以承受永生？」（路 10:25）；或者从那位文士的问题里学到：「夫子，律法上的诫命，哪一条是最大的？」（太 23:34-40；可 12:28-34）。他回答说：「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。」又照路加的记载，耶稣说：「你这样行，就必得永生。」（路 10:28）

在这些反思的最后，最好按第二或第三种祈祷法，祈祷一篇主祷文、尊主颂，或者简单地作一篇「仁爱经」。

第二天：这条根本真理规范我与他人的关系

并且，一般说来，也规范我与一切进入我生活的受造物的关系。它也引导我对一切我所处的境况与事件的态度。

(1) 我并不是独自活在地上。还有别的受造物——金钱、食物、植物、动物。也有身体与心灵上的各种状态：富裕与贫穷、健康与疾病、忧伤与喜乐、成功与失败、荣耀与羞辱。还有我人生状态的处境、我的家庭生活。而且，尤其还有与我有同样天上归宿的其他人。

我必须与一切「受造之物」建立一张有秩序的关系网：按着神的秩序来安排，按着他爱之计划那绝对而独占的性质来安排：「你为许多的事思虑烦扰；但是不可少的只有一件。」(路 10:42)

一切受造之物都在等着我赋予它们意义。因为「受造之物切望等候神的众子显出来……但受造之物仍然指望脱离败坏的辖制，得享神儿女自由的荣耀」(罗 8:19-21)。

(2) 因此，有一条准则摆在我面前：地面上的一切事物，都是为人而造，为要帮助人达成他作为神儿女的归宿。

由此可知，只要受造之物能帮助人达到这归宿，人就应该使用它们；若它们成为阻碍或妨碍，人就不该与之有牵连。

换句话说，我应该用儿子的心去爱万事万物，也就是照着我的父神为我对每件事的心意去爱；同样，我也应该用儿子的心把它们放下——当我的父神不愿意把它们赐给我的时候。

(3) 神借着他作为创造主的护理向我显明他的旨意（通常他愿意人身心康健，家庭和睦，人与人之间秉行公义与仁爱〔参看诫命、劝勉、八福〕）。他也借着他的儿子耶稣基督的教导与临到我身上的事来这样行。他的「秩序」不是静止不变的秩序，而是活的秩序：它在我生活情境的变迁中，日日向我显明；它是一个动态的秩序，光与力一同在我的良心里逐步被启示出来。

(4) 既然我在每一个当下、对每一件「受造之物」，都要以神儿子的身份来行事，那么，只要我有自由可以选择、并且神并未禁止我选择，我就必须保持对一切受造物的放下。因此，就我而言，我不愿意把健康看得比疾病重要、把富足看得比贫穷重要、把尊荣看得比羞辱重要、把长寿看得比短寿重要；其他一切事也都如此。我只愿意渴望并选择那些把我带向我被造之目的的事——也就是爱神。

(5) 这种根本的放下，是一种既不容易却至关重要的看事方式。必须在福音的光照下来理解：所谓放下，就是把对神的爱放在一切其他爱与厌恶的前面；就是活出仁爱。放下是一个自由而有意识的抉择：「我选择神……并且靠着他的恩典，我要一直忠于这个选择。」

— 因此，放下并不意味着不关心或没感觉：我可以厌恶疾病与死亡，却仍因它们是神对我的旨意而去爱它们，等等。

— 放下并不会拿走那些因我的个性或气质而自然觉得可喜或可憎的东西，但我只在它们与神对我旨意相合的范围里「接受」它们。放下是一种自由的心态：在知道神要我选择某件事之前，不预先作出选择。

— 一种「情感」若是归向神的，就是好的；若是紊乱的、或不顺服他旨意的，就是恶的。因此，关键在于从根本上「调整」我们的气质、我们的「心」。想想圣保罗时而愤慨、时而温柔的强烈表达：恩典并不消除这些，而是把它们引导到基督的爱里。

— 放下不但不会浇灭我在个人、家庭、职业或社会计划上的热忱，反而会激发它们：神的旨意是「我成为我该成为的」，并且为我自己、为他人、为世界，更加活出我是谁。同时，当神的旨意是让我失

败、让我退居其次，或让我死去时，放下也使我能把失败、挫折、死亡，当作一种奥秘的成功来接受：基督拯救世界，更多是靠他在拿撒勒的工作、神迹与讲道，还是靠他的受难呢?

— 那位完全活出放下的人，在圣经里被神称为「我的义人」、「合我心意的人」；也就是亚伯拉罕、约伯。

(6) 总之：放下无非就是这样一种深沉而鲜活的灵里态度——在神的帮助下，我自由地选择这样的立场：「对我来说，神是一切；除了他以外，一切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，
不再按儿子与父的关系来生活。

如果我正处在罪的状态里，
要回到神的爱中，我就必须
诚实地承认自己的过错，
因惭愧与痛悔而动心，
诚心向天上的父与教会求赦免，
并且依靠神的帮助，
转向更美好的将来。

若我已经蒙赦免，
或是一直忠于我的洗礼誓言，
那就必须承认——
用保罗的话来说——
「然而我今日成了何等人，
是蒙神的恩才成的」（林前 15:10）。

第一周是谦卑与慷慨的一周，
是必要洁净的一周。
它的目的，是在我里面形成一种态度，
这态度应当成为我灵修生活里的常态。

第三天：我们必须用神的眼光看罪，不是用世界的眼光

把自己置于神的同在里，并作预备祷文。求他感动你。

场景构成

我要把自己摆在以下三个人物中的一个位置上；我会揣摩他们的心情，并把它当作自己的：

— 路 18:13 里的那个税吏：「那税吏远远地站着，连举目望天也不敢。」

— 路 15:18 里的浪子，他说：「我倒要起来，到我父亲那里去。」

— 路 23:41 里各各他的那位强盗：「我们是应该的，因为我们所受的，与我们所作的相称。」

我要向我们的主——神——求我所想要、所渴望的。在这里，我要求能清楚看见我怎样犯罪，并且按福音所描述的那样，真切感受到罪的重大；这样，若我屡犯，我就会为自己而痛悔、羞愧。若主一直保守我至今仍有洗礼时的清白，我就求得感恩、谦卑与儆醒。

要点一：路西弗及其众天使的堕落

我的记忆要提醒我圣经与教会的教导：路西弗与他的众天使本在恩典的状态中，却背叛了神。他们的罪，是骄傲之罪。于是他们从恩典的状态堕入罪的状态；与神隔绝，被神咒诅。这就是地狱。

接着，我要用理智来省思这个题目。我会衡量原罪的分量——它会把任何再美的完美都扭曲（法利赛人的观念就是这样）。我会意识到：必须承认神是一切良善与一切美德的源头。我会回想：一件致死的罪，无论在可见的世界（犹大的故事）里，还是在不可见的世界（基督的奥体）里，会带来何

等可怕的后果；与此相对，我也要回想：神一次爱的作为，会带来怎样的美善（保罗的归正；马利亚在天使报喜时的一声「愿意」等等）。

我的意志，在信心的帮助下，要尽可能深入罪的奥秘（尤其是骄傲之罪）的核心，体会它对天父的忘恩负义与「愚妄」。无论出声还是默祷，我都要尽我所能地以诚实的心，作出痛悔、立志改过、感恩与谦卑的举动。

要点二：人的罪

我的记忆要把《创世记》关于罪的记述（就其属灵信息而言）召回到我面前：男人与女人在起初的公义中被造；神把他们立在万物之上，信任他们，并邀请他们与他一同完成创造；神的禁令；女人与男人为要「像神一样」而悖逆；原初恩典的失落；罪进入了世界。于是，神的计划仿佛受了阻挠。

我的理智要思量这些圣经事实：衡量罪，不是用人的尺度（把它当作一件转瞬即逝、不太严重的人类行为），而是用神的尺度（与神的关系被破坏、受造界被改变、人类良心受了创伤；耶稣基督在十字架上的苦难与死亡，为罪作出补赎；秩序得以重建、与父和好、人与人之间恢复和平与仁爱）。

我的意志要坚决地把自己安放在信心的层面上，尽全力紧紧持守神在圣经里向我们所启示的：关于罪的严重性、关于救赎、关于他对痛悔罪人的怜悯。并且，要效法至圣童贞马利亚，把自己奉献出来，与基督一同热切参与救赎世界的伟大工作，在这世界各处恢复公义。

要点三：那位被定入地狱之人的罪

我们必须谨慎，不要给任何一个「被定罪沉沦」的人指名道姓。谁能知道神的奥秘？又有谁能测透他的怜悯？我们只说这一点就够了：耶稣清楚承认地狱的存在。

我们只要提醒自己经上的几句话，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！」（路 17:1）「倘若你一只手叫你跌倒，就把它砍下来；你缺了肢体进永生，比有两只手落到地狱、入那不灭的火里更好。」（可 9:43）「在那里，虫是不死的，火是不灭的。」（可 9:48）

我会运用我的理智，努力进入这些话的含义。比如：那位满有良善与怜悯的主，把这些真实启示给像我这样软弱、受试探的穷人。因此，罪是极其严肃的事——是我必须认真对待的最严肃的问题之一；所关乎的，是我永远的生或死。

我要认识到，若没有神的托住、没有他的力量，我的意志是多么软弱。因着这个认识，我不仅要作出痛悔与谦卑的举动，也要作出信靠与交托的举动。耶稣说：「离了我，你们就不能作什么。」（约 15:5）保罗也说：「我们原晓得律法是属乎灵的，但我是属乎肉体的，是已经卖给罪了。因为我所作的，我自己不明白；我所愿意的，我并不作，我所恨恶的，我倒去作。」（罗 7:14-15）

以与基督谈话为形式的祷告

设想我们的主基督在我面前被钉在十字架上，我要与他交谈：求问他，明明他是创造主，怎么会取了人的样式；又怎么会从永远的生命里来到一个特定的时刻，为我的罪以这样的方式受死。

然后，省察我自己，我要问：

— 我为基督做了什么？

— 我将为基督做什么？

— 我应当为基督做什么？

最后，看见他如此境况，被钉在十字架上，我要思想一切浮现在我心中的事。

我将以诵念主祷文来结束这次默想。

注：这段对谈，只要是高度个人化的，就是《神操》中最重要的对谈之一。它关乎我此时此刻的生命，而不是过去。我应当在当下的状态里，「安排」我明天要怎样行事。每个人都有自己的历史；每个人也都有自己的归宿。退省者应当在基督十字架上成就他自己归宿的面前，思想这个由过去与未来组成的整体处境。

第四天：省察我个人的罪
把自己置于神的同在里，并作预备祷文。
求他感动你。

场景构成

这可以与前一个操练相同。我会祈求我所想要、所渴望的；在这里，就是为自己的罪有真诚的悔改与真实的忧伤。

要点一：回顾我的罪

我要把我一生所犯的罪都回想起来，按年份或阶段来回顾。下面这些分类会帮助我作这样的省察：

（1）我曾住过哪里，
（2）我与人的交往，
（3）我担过什么责任；我的人生呼召。

不过，我们应当避免把它做成一份法律式、事无巨细的清单，更要避免任何形式的过度敏感。这次回顾应当在圣灵的光照下进行；也就是说，要在敬拜、感恩、并对满有恩典的生命深深体会的氛围里去进行。 要点二：我将衡量我的罪及其紊乱的严重性

每一条大罪——在某种程度上说，任何罪也是——本身就是对人良心的违犯，而且往往也冒犯了他人。即便神并未明文禁止，仍然如此。因此，罪就是我个人生命里的紊乱，也是我与人相处中的紊乱。

要点三：我将诚实地思想我在神面前是谁

我是谁？（1）与全人类相比，我算什么？（2）人类与众天使与众圣徒相比，又算什么？[6]（3）所有的天使与圣徒，与神相比，又算什么？

那么，就我个人而言，我在神面前算什么？

原来是这样一个软弱、有限的存在，站起来对神说：「我不事奉；我不顺服。」在每一个罪的核心里，都带着与撒但叛逆相似的东西。

当我认识到我的罪在事实上是什么——哪怕是那些当时看来似乎无关紧要、但我却完全同意去做的事——我只能得出这样的结论：我把自己看得比神更重要。

要点四：我将转向神，对他说：

主啊，你是谁？你是谁？

接着，我要这样来对比：他的智慧与我的无知，他的能力与我的软弱，他的公义与我的不义，他的良善与我的邪恶，他的爱与我的自私，等等。只有当我们把罪的严重性与地狱的痛苦，和「神爱我们那非同寻常的大爱」相对照时，才能真正明白。

[6]本页未收录脚注原文。

要点五：我被深切的惊叹所充满，同时也被极大的感恩所淹没

我犯罪的时候，主仍然宽容我。受造界并没有起来敌对我，反而仍旧顺服、有所扶持；而那时我却在向造物主说「不」。神的创造工程仍为我而继续，也仍让我享用。若我当时真能意识到他的这份忍耐，正如圣依纳爵所言，我的口里必会发出「伴随着汹涌情感的惊异之呼喊」。还有圣布鲁诺的那句心声：「噢，纯粹的良善！」

我将这样结束我们的默想：先向圣母献上祈祷。我请求她从她的儿子那里为我代求三样恩典：(1) 赐我用他的眼光看我的罪，并像他厌恶罪那样厌恶我的罪；(2) 赐我对生命里一切有罪的紊乱，能厌恶到甚至感到羞愧，好让我把它们整理归正；(3) 赐我能分辨世上一切的善与恶，好叫我厌恶恶事，并把它们从我身上除去。然后，我要诵念《万福马利亚经》。

随后，我要向耶稣提出同样的祈求，求他从他的父那里为我求得这些恩典。接着，我要诵念一篇祷文，比如《基督之体》。

最后，我要向圣父祈求，求他——永恒的主——把这三样恩典赐给我。然后，我要诵念主祷文。

第五天：怜悯的对谈

我们在第 40–42 页已经指出，重复是一种非常有效的操练。这里我们也要这么做。昨天我们做了良心省察；今天，最好回到第三天默想结束时的那段极其美好的怜悯对谈，再思想一次。

把自己置于神的同在里，并作预备祷文。
求他感动你。

场景构成

「想象我们的主基督在你面前，被钉在十字架上……看见他如此境况，被钉在十字架上。」

让我们细看我们的十字苦像：我们站在他面前，背负着我们个人的罪；同时，因为我们是教会的肢体，也背负着世界之罪的重担。

我要祈求我所想要、所渴望的：

· — 在基督十字架的光照下，更在里面明白罪的奥秘；
· — 像神看罪、明白罪那样去看、去明白，而不是像世界那样判断罪。

要点一：「求问他，明明他是创造主，怎么会成了人」

这确实是个奥秘。要明白它，我们必须求问神自己；只有他能回答。

让我们慢慢诵读保罗在腓立比书 2:6–7 里表达惊叹与敬佩的话：「他本有神的形像，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。」（腓 2:6-7）

这是圣子自我降卑的第一步。

的确，「道」行事的方式，恰与罪人行事的方式相反。

— 罪人的动机是叛逆；基督却是无私与顺服。

— 罪人的是骄傲；基督却是放下作为神的特权，是谦卑，甚至甘心领受羞辱。

在他那里，我们离任何带条件、精打细算的爱都何等遥远！

Verbum caro… 道成了肉身……当敬拜……

这对人性是何等的提升!

「你们便如神能知道善恶」，撒但对那男人和女人说，他们就犯罪了。

如今这竟然成就了，甚至超过了：人借着与道成肉身的「道」联合，成为神的儿子，与神「成为一」。

要点二：「他怎么会从永生进入了这时间里的死亡?」

这是第二个让人惊叹的缘由，比降生成人更让人难以测度的奥秘：那位向我们显为永生的（「我就是道路、真理、生命」「复活在我，生命也在我」），在时间里经历了死亡——十字架上的死。前面所引的腓立比书经文里，保罗把基督的十字架之死，描述为他一切自我降卑行动的终点：「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）

的确，神在十字架上的这死，于人是绊脚石、是愚拙。正如保罗所写：「我们却是传钉十字架的基督；在犹太人为绊脚石，在希利尼人为愚拙。但在那蒙召的，无论是犹太人、希利尼人，基督总为神的能力，神的智慧。」（林前 1:23-24）

过去，死亡本就是人类理性的绊脚石与丑闻；若死亡竟包含了那位自称「永生」的主，那岂不更成为绊脚与丑闻？只有复活，才能在某种程度上解决这个难题，化解这个表面的矛盾。

然而，耶稣基督却走到了这一步。

要点三：对这两个「怎么会……」唯一的回答

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」（约一 4:10）。

但是，如果为弥补我们的罪竟需要如此之大的爱，那么罪就是极其严重，严重到无以复加。在道德与灵性层面上，它难道不是最严重的事吗?

的确。因为它毁坏了神从永恒为人所定的「旨意与美意」。要把我们重新领回到与三位一体的亲密里，需要神的受难与死。要点四：「然后我将反观自己，问：『我为基督做了什么? 我正在为基督做什么? 我应当为基督做什么?』」

我要看此时此刻的我自己。我现在与我所默想的，有什么关联? 我只该在我被爱的光照下来看我的生命。爱的法则是要求很高的。圣依纳爵指出：「有两点值得提醒：第一，爱应当表现在行动上，而不是言语里。」第二是：「爱在于彼此分享所有的好处。」

(1)「我为基督做了什么?」在这里，与其说要把我的罪逐一罗列，不如说更该为我自己感到困窘与羞愧——为我那吝啬、冷淡的爱。

(2)「我正在为基督做什么?」我生命的平庸：我的缺点、缺乏目标与勇气。

(3)「我应当为基督做什么?」要有坚固的立志，并在此之上追求更理想的生命。保罗给歌罗西人的信息为我们勾勒出爱的道路：「现在我为你们受苦，倒觉快乐，并且为基督的身体，就是为教会，要在我肉身上补满基督患难的缺欠。」（西 1:24）

让我们留意「为基督」这句话，它像副歌一样反复出现。我们面对的不是一部法典、一条律法，而是一位爱我们、并呼召我们回应以爱的那一位。克洛岱尔说：「基督信仰的一切，归根到底，总是归到一次面对面的相遇。」

我将以一篇至为亲密的主祷文（这整段默想其实就是与基督的一段长谈）来结束，而且要非常缓慢地诵念。神对人类与受造界的计划，完全包含在这篇祷文里——「这是我们的救主教导我们的」。

第六天：地狱确实存在——耶稣基督用他的言语与他的死亡为此作了见证

按照至今所领受的恩典与我们的个人喜好，今天我们可以默想浪子回头的比喻（路 15:11–32），或法利赛人西门家里那位罪妇（路 7:36–50），或彼得不认主（可 14:66–74），或者更好，默想地狱。一些圣徒向我们揭示：对神审判的敬畏——这是一种基于信心、能造就人的儿子的敬畏——在他们态度的形成与成圣上起了怎样的作用。

这篇关于地狱的祈祷，会把我们带进一种新的祈祷方法，称为「感官运用」（见第 39 页）。

这篇祷告要求退省者在灵里极其单纯，并具备一种特别的能力，使他能如实地听见耶稣所说的话，也像加利利人那样去理解。

但首先，让我们记起圣依纳爵的两条建议，以及一条重要的灵修原则：

（1）「不是许多的知识能充满并满足灵魂，而是对真理的亲密体会与甘美滋味。」

（2）「我要安静地停留在那个让我得着所求之物的要点上，在未得满足以前，不急于往下走。」

还有我们的灵修原则：感官运用是分阶段建立起来的，从最物质的层面（身体的感官），到最高的属灵祈祷（灵魂的感官）。

在这整套层级里，每个人可按着自己被吸引之处与所领受的恩典，挑选适合自己的。

把自己置于神的同在里，并作预备祷文。
求他赐下恩典。

场景构成

以下其一：

— 站在西斯廷小堂里米开朗基罗著名的壁画「最后的审判」前；

— 或一处描绘地狱的中世纪门楣浮雕或彩绘玻璃前；

— 或马太福音 25:31–46 所描述的末日审判场景。

我要祈求我所想要、所渴望的：这里就是要对失丧者所受的痛苦，有一种深切的体会；好叫我即便有时忘了在天之父的爱，至少对这些刑罚的敬畏，也能保守我不至陷入罪中。（不要忘记：每逢他讲到地狱，我们的主所呈现的，几乎是赤裸裸的现实主义；我们的祈祷也该保留主同样的「说话的语气」。）

要点一：用我的眼睛去看

（1）福音所说的「外边的黑暗」：

「惟有本国的子民竟被赶到外边黑暗里，在那里必要哀哭切齿了。」（太 8:12）

「把这无用的仆人丢在外边的黑暗里；在那里必要哀哭切齿了。」（太 25:30）

约翰与保罗把救赎呈现为光与暗之间的争战。我也要努力进入这样的世界观。主受难被称为「黑暗掌权的时候」。我要看见基督断气之时笼罩大地的黑暗（路 23:44；太 27:45）。

（2）「火」：In ignem aeternum… 对照末日审判的宏大场景（可 13；太 24），还有太 18 与可 9。

「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。」（可 9:43）

要点二：用我的耳朵去听

（1）定罪之人的「哀哭」（太 8:12；24:51；路 13:28）；

（2）他们「切齿」的声音；福音书里共十二次提到的 stridor dentium；

（3）拉撒路的比喻里，财主与亚伯拉罕对话时所发出的哀求（路 16:19–30）；

（4）末日审判时对定罪之人所宣告的可怕判词（「你们这被咒诅的人，离开我，进入那为魔鬼和他的使者所预备的永火里！」［太 25:41］）。

要点三：用嗅觉去闻

这就是保罗所说的「败坏」（加 7:8；林前 9:25；15:53），也是彼得所写到的（彼前 1:23）。

要点四：用味觉去尝

那些苦涩之物：眼泪、忧愁、良心的懊悔——

— 邪恶财主在刑罚中所受的渴（路 16:24）；

— 与道成肉身者奉他父之名来宣告并应许的那爱与喜乐的「生命」相对照：神忿怒的苦涩、定罪之人的绝望、「第二次的死」。

要点五：用触觉去感受

（1）末日审判时被「撇弃」的……像渔夫挑出来丢掉的坏鱼；像与麦子分开的糠秕被焚烧；像筵席上没有礼服的客人；一种把人推到外面的力量；一种粗犷而终局、无法上诉的判决；

（2）火炉：「硫磺的火湖」（启 19:20；20:10）；

（3）与定罪之人、与鬼魔为伍……何等的处境！而我们原是被造要与三位一体「合一」，并与圣母、众天使与众圣徒永远同住。

我要与我们的主进入对谈。我要记念那些在地狱里的：有些人不信他要来；也有些人虽然信了，却没有遵守他的诫命，其中「第一条也是最大的」就是「你要爱……」。然后我要感谢他：在我不忠的时候，他没有任凭我死去；他在我困苦时来寻找我；他一直不断地、满有温柔和怜悯地待我。

我将以一篇主祷文结束祈祷。

第七天

我们当以信与望的异象来结束第一周。尽管有罪，神的计划仍能成就、也正在成就。罪最残酷的折磨仍在：「你必定死」（创 2:17），但从此死亡被改变了：对蒙拣选的人来说，它是一道通路，通往天上永生。

把自己置于神的同在里，并作预备祷文。求他感动你。

场景构成

各各他——耶稣断气的那一刻……或者拉撒路的坟前——耶稣呼唤他出来的时候。

我要祈求我所想要、所渴望的：这里就是求我对永生的信心坚固而深厚；并且从此刻起，我属于彼得那奇妙应许所指的人：「叫你们宣扬那召你们出黑暗入奇妙光明者的美德！」（彼前 2:9）

要点一：生命的奥秘与死亡的奥秘

（1）生命是奥秘，但我们对它有一些经验。因为我们对死亡毫无经验，所以它更是奥秘。没有基督的启示，死亡就是个「黑洞」。死亡是「荒谬的」，也让生命变得「荒谬」。（2）然而，死亡却是生命中最确定的事实：我必死。但这确定之事，却被不确定包围着。圣方济·德·撒肋这样说：「总有一天啊，我的灵魂，你必须离开这身体。那会是什么时候？冬天还是夏天？城里还是乡下？白天还是夜里？有无预兆？因病还是因祸？我会不会有机会告解？……可悲的是，这一切我都不知道；只有一件事确定：我会死，而且比我想象的更早。」[7]

要点二：死亡是大分离

因此，它也是一盏大真理之光。

（1）在我死去的那一刻，这世界对我就死了；一切都结束了；它对我倾覆归于无有。

（2）不，并非一切都结束了。同一时刻，神把我在世之时与麦子一同生长的稗子分出来。这是真相大白的时刻：有些东西存留活着，因为它们建造在神的根基上；有些东西死去消失，因为它们「服在虚空之下」。愿神怜悯，使我里面没有什么配得约翰在《启示录》所说的那「第二次的死」（启 20:14）。

（3）从这个角度看，人生在世一切「治死」（也就是把自己治死）的事，都显出它真正的价值。「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）从这光中，我们更能明白保罗写给哥林多人的意思：「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）前提是，这些「苦楚」与我们主的受难联合在一起：「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）

要点三：对基督徒来说，死亡是通往生命的通道

我们应当以信与望的滋味，细细咀嚼追思弥撒第一前言里的这句话：「主啊，对忠信的子民来说，生命只是改变，并非结束」[8]（也就是从暂时进入永恒）。这奇妙的蜕变——好比麦子死了生出新芽，或蛹化成蝴蝶——虽然不完美，仍能让我们对这个过程略知一二。

（1）永生——这是道成肉身的耶稣来赐给我们的。他借着自己的死与复活胜过了死亡，这个罪的结果与象征。「死啊！你得胜的权势在哪里？死啊！你的毒钩在哪里？」（林前 15:55）耶稣把自己呈现给人，作为生命、生命的粮。让我们重读约翰福音辉煌的第 6 章，或拉撒路复活的记载（约 11 章）。

（2）永生就是天国。天国是人得着神、永远爱他；更确切地说，是神得着我们、爱我们、并在永恒里使我们与他联合。让我们重读《启示录》第 21 章，或《哥林多后书》5:1–10，或新约的诸多章落。我们对生命、喜乐、爱与合一那最根本、存在论的渴望，将要完全得着满足。死亡使忠信的基督徒得以进入那原本难以想象、与神「面对面」的境地。「我们如今仿佛对着镜子观看，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」（约一 3:2）。

[7] 圣方济·德·撒肋，《献身虔敬生活导论》，30–31。

[8] 1

(3)这种眼光并不会使我们「厌恶」世界, 反而应当激励我们尽己所能去拯救世界, 致力于它的成圣, 并推动人走向合一……与仁爱。不要忘记:「一切受造之物一同叹息、劳苦, 直到如今」(罗 8:22)。我们从「在基督里使众人『直等到我们众人在真道上同归于一』」(弗 4:13) 的角度来成就自己的救恩。「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，
神成了人，
开始展开对世界的救赎。

他复原神的爱的计划。
他使人与圣父和好，
也使人与人和好。

借着他的光与他的恩典，
他邀请我
在三位一体的生命里
领受我个人的位置，
并因此，
在人的世界里也找到定位。

第八天

我们元帅基督的呼召

借地上君王的象征性呼召来观想

(1) 操练进行到这里，给我们提出了一个很严肃的问题：谁应该越过此点，继续进入剩下的三周？圣依纳爵在第十八注则里写道：「如果带领者看见退省者资质不高、天赋有限，或者他是那种难有果效的人……就不要再往下走，去做关乎抉择人生道路的事项，以及其他超出第一周的操练。」能否继续往前，本身是一种恩赐；但它应当被理解为：一个人能以爱的热忱与慷慨来过灵修生活的能力。圣依纳爵从来没有把谦卑的人、没有受过教育的人、或灵里贫穷的人排除在基督徒的「精英」之外。他的经历和圣方济·德·撒肋相似；后者坦言：「我在最高峻、最艰险的群山之间，也找到了满有甜美与芬芳的神；在那里，许多单纯的灵魂，以完全真实而诚挚的心珍爱他、敬拜他。」所以，我们应当把圣依纳爵的睿智建议，理解为：每一次退省都要按照退省者的性情与所蒙的恩典来调整。

(2) 在基督徒的生活里，并没有两种信心、两种盼望、两种仁爱（参弗 4:5）。凡受洗的人，都蒙召要「你们要完全，像你们的天父完全一样」（太 5:48）。但在慷慨程度上有百般层次，在事奉中有百样卓越之道；这些差异出于人的性情与所领受的恩典。

(3)「今世君王」的意象——这是借自依纳爵时代的骑士精神——今天也许会让一些人觉得困难。如果是这样，可以回想在基督时代，一些犹太人对弥赛亚的想象：他应当是军事领袖，是神所拣选的那位，要复兴以色列的国度，带领他们得胜、征服世界。如果圣经里军事领袖的形象让一些人难以接受，那他们可以换成一个政治领袖，或受启迪的思想家、伟大的改革者，或学术上的带领者。

把自己置于神的同在里，作开始默想的祈祷，思想神怎样看顾你。然后作一个恭敬与谦卑的动作。

求他启发你、帮助你。

场景构成

用想象去看我们主基督传道的各会堂、村庄与城镇。

我要祈求我所想要、所渴望的。这里就是求恩典，使我不对主的呼召充耳不闻，反而敏捷勤勉地成就他至圣的旨意。

第一部分：让我们观想一位被神拣选的卓越君王的呼召

要点一。我要想象一位由我们的主——神——亲自拣选的地上君王；一切基督徒诸侯与百姓都向他致敬并顺服。

因此，他是一位领袖，享有由神亲自在整个基督教世界中拣选出来的声望；他的纲领与他的应许都非同寻常，令人惊叹。

要点二。我要思想这位君王如何对他所有的属下说：「我的旨意，是要攻取所有不信者的土地。所以，凡愿与我同行的人，必须与我同吃一样的食物、同喝一样的饮料、穿一样的衣服，等等。他还必须白日与我一同劳作，夜里与我一同守望，等等；这样，他怎样在受苦上与我同有分，也要怎样在得胜上与我同有分。」

因此，作这位君王的同伴，其条件极其严格、要求极高。接受与他作伴，就意味着以最严格的意义与他「共同分享」。也就是说，这涵盖一个人一生中的一切处境、每一个时刻——既要分享他的劳苦与受苦，也要分享他的得胜；而从现在起，这得胜已经是有保证的。

要点三。我要思想：如此慷慨、如此令人心折的君王，他忠诚的臣民会给出什么样的回应？如果有人拒绝这样一位君王的邀请，他理当受到指责，被视为胆怯。

这里引入了圣依纳爵灵修教导里一个极为重要的特征：他是向人的「心」呼唤，呼唤人的高贵心志、对深厚亲密友谊的契合、慷慨与热忱。我们也想起在操练开始前给退省者的劝勉：要从慷慨出发来领受神的恩赐与眷顾，把自己的全意志与自由交在神手里，让他按自己的旨意来支配、使用。

这次操练的第二部分，是把这位君王的榜样应用到我们的主基督身上

要点一：事实与现实

这段观想的全盘旨趣，都在圣依纳爵的那个问题里：「更何况……？」随后，他邀请退省者自己得出当中的结论。

如果地上君王向臣民发出的邀请尚且如此美好，……那我们更该思想我们的主基督——这位永恒的君王。他邀请整个宇宙，同时也逐一邀请每一个人来到他面前。他对他们说：「我的旨意，是要征服全宇宙和我一切的仇敌，好进入我父的荣耀。因此，凡愿意与我同行的，就当与我一同劳苦，好叫他在跟随我受苦上，也能跟随我进入荣耀。」

我们现在置身于一个来自福音书的场景：

（1）耶稣是永恒的君王。

（2）他的呼召是向每个人的心而发：「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）他的目的是要在他自己里面「总归」整个宇宙，无论可见的还是不可见的。在我们已经默想过的《以弗所书》经文里，保罗写道：「叫我们知道他旨意的奥秘。要照所安排的，在日期满足的时候，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）此外，基督这场争战的胜利已经确立：在他受难之时他说：「我已经胜了世界了。」（参约 16:33）

要点二：第一次的回应

我要思想：凡明智的人，都会毫无保留地把自己奉献给这项任务。

非常重要：这邀请对所有人都是一样的；不同的是人的回应。我们的主基督邀请众人：「所以你们要完全，像你们的天父完全一样。」（太 5:48）每个人都按着自己所领受的恩典，在他个人忠心的奥秘里来回应这呼召。 这第一次的回应已经很高尚了——是完全的、没有保留的，一切都接受。然而，这种回应与 insignes（也就是那些「使自己与众不同、脱颖而出」的人）的回应之间，仍隔着一段距离：前者，是出于合理动机（甚至包括个人利益）的选择之爱；后者，则是纯粹、无私，为了无条件奉献自我而甘愿冒险的爱。

我们会在第二周——「抉择」之周——里再次遇见这两种回应（明智之人的回应，和 insignes 的回应）。

要点三：insignes 的回应

他们的回应与明智之人相同，但方式不同——他们是全心全意地作出回应。

那些更加渴望表达爱意，并在全然事奉他们的君王、万有之主上使自己与众不同的人，不仅会把自己完全奉献给这项工作，更会主动对治自私与一切世俗的爱心，奉上更大、更加重要的祭献，并这样说：

> 万有永恒的主啊，我在你的恩典与帮助之下，在你的无穷美善面前，在你荣耀的母亲与天上朝廷里众圣人面前，献上我的奉献；我愿意、我渴望——这是我深思熟虑的抉择——只要是为着你更大的事奉与赞美，我就要效法你，承担一切不公与侮辱，以及一切贫穷——无论外在的还是内里的——只要你的至高威严愿意拣选并接纳我进入这样的生活。

我们要留心：这份奉献里所说的，并不是修会生活，或修会所立的清贫，而是基督徒的福音性的贫穷。

在作出这样的奉献之前，我们也可能会犹豫。有些人也许会建议：至少先求神赐下「愿意去愿意」这样奉献的心。但更好的做法是……这样说：想一想基督怎样爱了你——「他是爱我，为我舍己」（加 2:20）。然后，倚靠他的恩典，答应去他愿意你去的任何地方。像保罗那样说：「Scio cui credidi」（「我知道我所信的是谁」）（提后 1:12）。[9]

重要说明：显而易见，这段观想与耶稣基督向我们启示的有关「神的国」「天国」的一切内容有关，也因此与在世上传福音的一切，以及教会在世上的使命有关。这是一段十分宏阔、也极具难度的默想，因为「今世」与「属灵」之间的分别很复杂，但这一分别又至关重要。比如，再读一遍耶稣与彼拉多那段令人困惑的对话：「『这样，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）再想一想，使徒们确实很难从那位掌管属世国度的军事性弥赛亚的形象中抽身出来（徒 1:6-9）。还有保罗的例子：他毫不犹豫从军械库里取用比喻——「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里的「与我同在」

基督徒神秘生活的要素是什么? 保罗在写给加拉太人的信里给出了完整的答案（加 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。」

[9]从第二周开始，直到退省结束，最有益的做法是花一些时间读圣经（尤其是新约），或阅读某位圣人的生平。关键在于：要选择那些能与自己当周在《神操》里的默想精神相辅相成的读物。

神秘生活从根本上说就是与耶稣基督「联合」，并借着他与圣父联合。它就是在恩典里成长；而恩典，简单说，就是神的生命——神在我们里面的生命。因此，基督徒的神秘生活，就是在信心、盼望与仁爱上不断成长。在地上，这种生命的顶峰就是殉道者——与耶稣基督同死，以便与耶稣基督同活的人。

因此，这种生命就是进入耶稣的奥秘里，与你同死，好叫我能与你同复活。这就是「新造的人」的生命——在世上，我们借着信心与盼望来活这一生命；在我们死后，我们将在荣耀异象的光照中完全活出这一生命。

为表达我们基督徒生活的这一现实——在生与死上与基督同过联合的生活——保罗创造了一整套以希腊语前缀 sun（拉丁语 cum）开头的动词，也就是「同……」的意思。从保罗的角度来默想「君王的呼召」，能帮助我们在不同的属灵层面，看见他的呼召，也看见他的国度。

把自己置于神的同在里，并说出开始默想的祈祷。

求他启发你。 场景构成

可以是耶稣与尼哥底母谈论人「必须重生」（约 3:4）；也可以是在各各他，百夫长用枪扎耶稣肋旁的时刻（约 19:43）。

我要祈求我所想要、所渴望的。这里，我要求：不要对那位永恒君王的呼召充耳不闻，反而敏捷勤勉地成就他的至圣旨意。

要点一：洗礼——「被浸入」耶稣的死里，为要与耶稣一同复活

使我们与耶稣基督一同被改变，成为神儿女的，是洗礼（以及洗礼所预设的信心行动）。

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？我们藉着洗礼归入死，和他一同埋葬，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 节里，保罗强调：「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？我们受洗以后，我们的生命又是什么？——「他活是向神活着。这样，你们向罪也当看自己是死的；向神在基督耶稣里，却当看自己是活的。」

要点二：「In novitate vitae」：在新生命里

洗礼的功效是立刻显出的。我们的属灵复活不同于将来要发生的那次复活；这是一种在信心里的复活，是已经在此时此地发生的复活。

从现在起，我们就是「复活的人」。

这是什么意思？

（1）这意味着我们「向罪是死的」，因此我们必须与基督一起，向他的「仇敌」争战，也就是对治我们的私欲与自私：「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）

其结果，是我们超越仅仅在基督工作上「与他同有份」，而进入在基督里真正的联合。为表达这一奇妙又奥秘的现实，保罗创造了一个在希腊语里别无他例的表达：En Christô，也就是「在基督里」。

（2）我们在神的儿子耶稣基督里已经成了什么、将来又要成为什么，保罗在《罗马书》（8:16–17）里这样说明：「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。」圣灵是在使我们与基督联合上伟大的工匠；他这样作，正如他在三位一体里使圣父与道相合那样。

（3）伴随着我们里面神的恩典的，是三项超自然德行：

信心，使我们得以活在看不见的事物上，并让那看不见的在我们面前变得临在而真实。

盼望，使我们现在就能有份于那看不见的。

仁爱，使我们与那看不见的联合。

这些德行会随着基督徒如何活出洗礼的恩典、并如何在与基督合一上长进而趋于圆满；它们始终是他整个人生建立其上的「磐石」。

要点三：在与基督合一上长进

只要我们还在世上，这个我们在洗礼与最初的信心行动里所领受的「新生命」，就应该扩展并成长。

（1）这种成长总是与基督一起发生——在死与复活的规律性更迭中——表现为：

a. 借着圣事生活，尤其是在圣餐上。

b. 借着我们接纳自己的人性处境，也就是接纳我们的死亡，以及我们里面一切预表死亡的事。这是对保罗这句话的更深进入：「并且为基督的身体，就是为教会，在我肉身上补满基督患难的缺欠。」（西 1:24）

c. 借着我们在纯属人性的层面与属灵层面所做的一切。正是通过这些行动，我们在世上参与了基督当年所参与的那同一场争战。

d. 借着我们认真的祷告生活。藉着观想，并透过爱的媒介，我们的祷告成为在我们里面的神的生命：「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）借着我们里面信心、盼望与仁爱的加强与洁净。无论这些「黑夜」的来由是什么——来自灵里，还是来自感觉——我们都能体会它们的益处：因为它们剥去我们一切非必要的东西，逼着我们单单以神为中心。

（3）我们生命里一切看起来与殉道者见证有关的事——无论近在眼前还是远在天边（试炼、逼迫、修会圣愿）——对于使我们与基督联合、使我们「被浸入」他死与复活的奥秘，都是极其宝贵的。

要点四：这恩典的完全成熟是在天上成就的；在那里，我们这与耶稣基督一同受苦的人，也要与他一同得胜

（1）在恩典与荣耀之间，只隔着一层薄薄的帘子。如果正如约翰所说：「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」（约一 3:2）；那么，在恩典与荣耀之间，也不过是「一霎时，眨眼之间」（林前 15:52）。

（2）然而，从现在起，这个「新生命」必须被当作现实来看，我们的眼睛要像神那样看万事：「新天新地」（启 21），因为对于活在信心、盼望与仁爱里的人来说，天国已经在地上临到。

我要与耶稣基督交谈，在其中重新把我在他国度里的事奉献给他。我也要听他说：「Dilexi te……我爱你，我为你舍了自己。」

我也要把这一切与至圣童贞马利亚谈谈，求她使我「被安置在耶稣基督身边」（依纳爵用这一表达来概括他对成圣的整个理解），并求她教我甘心作「耶稣的同伴」，与他「合而为一」。正如临终的圣贝尔纳黛特紧握十字架所说：「这就足够了。」

最后我以主祷文和万福马利亚经作结。

第十天

道成肉身的奥秘
把自己置于神的同在里，并作预备祷文。
求他帮助你。

我要回想我要观想主题的历史。这里要读的是保罗写给加拉太人的书信（4:3–6）：「照样，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。你们既为儿子，神就差他儿子的灵进入你们心里，呼叫：『阿爸！父！』」这段观想将如同一幅并排三联画展开：第一幅里，我们看见三个位格，俯视整个世界——那里充满了活在罪的奴役下的人；第二幅里，我们看见他们在永恒里定意差遣第二个位格降生为人，来拯救人类；最后，第三幅里，我们看见到了时候满足，他们差遣天使加百列到至圣童贞马利亚那里。在观想的每个阶段，我都要回到这三幅画面。

现在让我们继续追随这些圣经画面所指涉的现实，以及正在发生的这一具体历史事件。

场景构成

在这里，我要看见广阔的地表——那么多不同背景的人，过去在这里生活，如今在这里生活，将来也要在这里生活。

第十天
我尤其要思想加利利拿撒勒至圣童贞马利亚的家与她的房间，把它看作众多黑暗与阴影之中的一处光明之地。

我要祈求我所想要、所渴望的。这里，我要求得一份对主的内在认识——他为我而成了人——好叫我更爱他，也更紧紧跟随他。

要点一：我要看这些画面里所呈现的人物

(1) 全世界各样的人。我要看见他们衣着、生活方式的极大差异，他们身处何地，他们的文明如何：有些是白人，有些是黑人；有些在和平中，有些在战争中；有些在哭泣，有些在欢笑；有些身体健康，有些罹患疾病；有些正在出生，有些正在死去。

这里所呈现的对比主题与描述方式，正如传道书 3:2–9 所言：「生有时，死有时」。这一切都相当存在性；重点在于对人类处境之多样与对比的真实体察。

这个异教的世界，是一个充满奴役、相争、战争与仇恨的世界。除了少数善意之人，或仍然正直的「义人」之外，这世界既不见对神之爱的行动，也听不见弟兄之爱的呼声。

(2) 我要看见并思想三个位格，他们在威荣的宝座上；他们俯视普世以及所有活在这般盲目与败坏中的人。那些他们「照着自己的形像、按着自己的样式」所造的人，变成了什么样子？他们如今是在怎样的光景里活着、死去？

（3）我要看见马利亚在拿撒勒的房间里祈祷，也要思想天使向她致意。她满有恩典，对神满有爱，对人也满有爱。

我要默想这些画面，并从中得属灵的益处。 要点二：我要倾听所说的话

(1) 这些人都在说什么? 他们彼此交谈的话是什么意思? 当中有多少谎言、假见证、错误，等等? 他们多久向神说话，多久又是攻击神在说话? 让我们片刻思想一下：今天透过报刊与各种大众媒体在全世界扩散的「新闻」。

（2）这三个位格在说什么？永恒的话语！正如他们有一天说：「神说：『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。」

我也要思想约翰所说的话：「神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。」（约 3:16）「神差他独生子到世间来，使我们借着他得生，神爱我们的心在此就显明了。」（约一 4:9）

还要思想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。」独一且永恒的神的道！

（3）重读福音里在报喜时至圣童贞马利亚与天使加百列那段非凡的对话（路 1:26–38）。

我要默想我所听见的一切，从这些话里得属灵的益处。

要点三：我要仔细观望这些画面中人物的行动

行动显明我们心里的光景；它们揭开我们最深的情感，也衡量我们的爱有多深。

(1) 地上的人。我们距离那条新命令「你们要彼此相爱」还有多远啊！这个世界是一片辽阔的 # 第二周

第十天

……战场，每个人都只顾自己的利益，而这些利益又由各人的野心、情欲和贪心所决定。

(2) 那「差遣」自己儿子的圣父。圣子回答：「父啊，我在这里，要照你的旨意行！」圣父赦免人；圣子把自己献上，将自己交在他们手里。由此，这从神而来的「使命」就开始了——在耶稣的死、复活与升天之后，这使命要由圣灵一直施行到世界的末了。

（3）那 Verbum caro factum est（「道成了肉身」）在马利亚身上成就了。让我们默默敬拜。

我们要像保罗那样，赋予这句「caro factum est」充分、真实、而且极为具体的意思：「按肉体说，是从大卫后裔生的」（罗 1:3）……「按肉体说，基督也是从他们出来的」（罗 9:5）。

这种写实，对于我们在道成肉身这题上的宗教思考是否准确，非常重要。我们必须把那些带有朦胧、含糊意味的东西，从「圣餐」「十字架」「复活」以及「神之母」这些术语里清除掉。我们所面对的是现实——一种比我们感官所能把握的还更为真实的现实。

就在他那个时代，约翰也为有关道成肉身的谬误而哀叹：「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。」（约二 1:7）

我要看至圣童贞马利亚如何谦卑自己，并向至尊威荣献上感谢。

然后我就从这一点的思考里得到属灵的益处。

最后，我要与三个位格、与降生为人的永恒之道、并与童贞马利亚对谈；按着我此刻里头的感动，求他们在各方面帮助我更亲近地跟随、也更好地效法我们的主——他刚刚「为我」成了人：「他爱我，并为我成了人。」

我将以一遍主祷文结束这段观想，并与报喜时的天使一同重诵万福马利亚经。

第十一天

基督在伯利恒的诞生

把自己置于神的同在里，并作观想开始时的惯常祷告。

求他启发你。

我要回想这奥秘的历史：至圣童贞马利亚怀胎约九个月，和圣约瑟一同从加利利的拿撒勒动身，往犹太的大卫的城伯利恒去，登记奥古斯都皇帝新近下令的人口普查，并缴纳罗马所征服各地必须缴的赋税。

场景构成

在这里，我要在想象中看见从拿撒勒到伯利恒的路：它的长度、宽度、所穿过的山麓……我也要看见拿撒勒的洞窟、救主降生的马槽；他的艰辛；他的需要；以及马利亚和圣约瑟怎样以贫穷的心志办理一切。

我要祈求我所想要、所渴望的：这里，就是要认识那为我成了人的救主，好叫我更爱他，也更好地跟随他。

要点一：我要看这些人物

至圣童贞马利亚与圣约瑟；然后，在他出生之后，是耶稣。我要把自己当作一个贫穷、卑微、不配的仆人。我会看着他们，……观想他们，并在他们的需要上服事他们，就好像我亲自在现场一样，用尽我所能的虔敬与尊重。

然后我再反观自己，并从中得属灵的益处。

要点二：我要聆听、留意、并观想马利亚与圣约瑟所说的话

没有埋怨，没有苦毒：「愿神的旨意成就在我们身上。」我要听他们与店主的对话：「在客店里没有他们的地方。」后来他们终于找到一个洞窟式的圈棚，在牧人原野的高处，很像今天在圣地仍能看见的那些洞窟。

然后我会反观自己，并从中得属灵的益处。

要点三：我要留心观看并反思他们在做什么

他们这一趟旅程何等充满苦难！这一切，都是为了叫主在贫穷中诞生。等到这旅程的终点，在经历了一切劳苦、饥渴、炎热与寒冷、不公与羞辱之后，他还要上十字架去死。而这一切，都是为我。

然后我会反观自己，并从中得些属灵的益处。

我要把这一切和马利亚、约瑟、以及圣婴耶稣谈一谈，谦卑、恭敬，就像一个卑微的仆人和他的主人说话一样。[10]

[10]这次观想以及前一项有关道成肉身的操练，都可以用「感官应用」来进行，会大有裨益。尤其当其中任何一项作为重复操练时，更是如此。

第十二天

拿撒勒的隐居生活

福音对这一奥秘的记述（路 1:51–52）极为克制——因为这是极其深奥的奥秘。圣依纳爵是这样来呈现的:

(1) 耶稣顺服父母；他在智慧、身量和恩典上都增长。

(2) 他似乎从事过木匠的手艺，正如马可似乎暗示的:「这不是那木匠么?」（可 6:3）

把自己置于神的同在里，并作惯常的预备祷文。

求他启发你。

场景构成

拿撒勒这小城；在一片邻里当中，有木匠约瑟的家。

我要祈求我所想要、所渴望的: 这里，就是要得着对那为我成了人的主更亲密的认识，好叫我更爱他，也更好地跟随他。

耶稣在拿撒勒的隐居生活，按着肉体看，是一种「愚拙与绊脚石」。我们想在这里强调三个主要的悖论。

悖论一：我们的主基督在人性各方面成长的同时，也越来越深地自我卑微

(1) 一种逐步的自我隐没。我们记得保罗在写给腓立比人的书信 (2:6–11) 里所说，神的道是怎样一步步倒空自己。以下是他亲自走过的最初几个阶段: 道成了肉身; 他降生为婴孩……在一个卑微、贫乏的家庭里。他的少年时代, 如同一个学徒……从事服事人的行当。「并且顺从他们」——他的父母。

(2) 与此同时，随着他的成熟，他在许多人性的德行上增长:「渐渐长大，强健起来，充满智慧；又有神的恩在他身上」，正如路加所记 (2:39)。他像一切走向成年的少年人一样成长、发展。而他就是神!

悖论二：对我们的主基督来说，死与复活交替的模式已经呈现：在拿撒勒的沉默中，救赎正在发生

(1) 正如我们所提到的腓立比书那段经文，神的道在拿撒勒倒空自己的各个步骤，都与生命的得胜与神的荣耀相平衡。

「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）在拿撒勒，那位隐藏的基督活在神里，也为神而活——他就是这样拯救了世界。

(2) 在拿撒勒，如同在耶路撒冷、在他公开生活中、在各各他，他都「岂不知我应当以我父的事为念么?」重要的不是做这件或那件事, 而是要在神的护理借着我们生命中发生的各种事件、我们的性情、年纪、才干所指示给我们的那个确切位置上——在那里，就是我们该在的地方。而且要以我们所能聚敛的最大属灵精力，在那里活着。

第十二天

(3) 在我们的主基督的一生中，隐藏沉默的时日（三十年）与公开事奉的时日（三年）并不成比例。我们由此看见神的心倾向于哪一个选项。拿撒勒的沉默，是充满神的沉默，是他旨意在爱中被成就的丰满——是真理的沉默，在那里，一切人的虚假、造作与表象都被除去，让位于真实——是充满与父亲密对谈与单纯相遇的沉默。沉默、无名以及一切「黑夜」都有救赎性的价值。

悖论三：受过训练的劳动者之工作与祈祷

工匠，象征着在神创造性工作里那位谦卑而有效的同工……借着他的职业、他的劳苦、他的不安稳、他对邻舍的服事。他对这个正在被成就的世界，做出了自己的贡献。给拿撒勒的一个木匠，能赋予怎样的「价值」呢？很多。因为这是神把他安置的地方。他尽其所能完成自己的任务，并以他的救赎眼光和在世上的祈祷，使其发生了转化。

耶稣、马利亚和约瑟从灵魂深处所念的主祷文，会是怎样的一篇祷文啊！

拿撒勒，确实就是我们生命的总和——基督来使每一个人分享神性的生命。明天也许会是那强烈而非凡的受难奥秘；但今天是成圣的「小路」：我们平常的工作、简单的挂虑、微薄的努力。普通、平凡的人，就是圣洁的子民、君尊的子民。在拿撒勒，八福已经被预表出来。

最后，我要与以下几位进入对谈：

圣父。我要在他的创造与他的护理里敬拜他。我也要告诉他，我渴望用我平凡的生活、日常的工作来「赞美、尊崇、并事奉他」。

拿撒勒的圣婴。我会告诉他，我渴望在谦卑、沉默与工作中「与他同在」。 至圣童贞马利亚与圣约瑟……我要向他们求在基督这位成了人的神的奥秘里所拥有的信心。

我要与耶稣、马利亚和约瑟一起诵念主祷文。拿撒勒为我们在退省第一天所作的「第一原则与基础」的默想，赋予了多么深的意义：人受造是为要爱神，也就是另一个说法——他「受造是为要赞美、尊崇、并事奉我们的主——神」。一切都是爱，也就是说，一切都可以归结为为爱而活、在爱中活、借着爱而活。

第十三天

耶稣在圣殿教师中间

这次观想与前一则关于耶稣在拿撒勒生活的观想，也应当被看作是一幅双联画。前一则描绘的是耶稣对父母的顺服；这里我们要聚焦于他对天上圣父的顺服。

把自己置于神的同在里，并作开始观想时的惯常祷告。

我要按着路加在 2:41–50 所记，回想这一奥秘的历史。

场景构成

这里要看见从拿撒勒到耶路撒冷的道路，以及圣殿。

我要祈求我所想要、所渴望的：这里，就是要得着对我们的主基督（为我成了人）的内在认识，好叫我更爱他，也更好地事奉他。

要点一：耶稣与父母一同上耶路撒冷在那里守逾越节

我要看见马利亚和约瑟——以及与他们同行的耶稣——混在那群无名的人当中，往圣殿去过节。我会想象他们祷告的心志、他们彼此以及对所接触之人的仁爱，还有他们的谈话。耶稣，严肃而内敛，有着十二岁男孩的模样。 然后：

— 在圣殿面前……这对一个年轻的犹太人意味着什么，尤其对他：他岂不是有一天会说：「你们拆毁这殿，我三日内要再建立起来」？

— 在律法面前：「我来不是要废掉，乃是要成全。」

— 在耶路撒冷……在逾越节期间……他的心思是什么？你要细看他。在他与马利亚之间，有一段段的沉默，有目光的交会，满载着将来，以及对天上圣父的忠诚。

要点二：耶稣在父母不知情的情况下留在耶路撒冷

约瑟和马利亚随着商队离开耶路撒冷。节期结束了，又聚起了一大群人要离城。他们在队伍里多次见到耶稣，因此启程时并不担心他不在他们身边。

耶稣做了一个非常严肃的决定。这是他第一次「显现」、第一次「变像」的时刻；在其中，他无限智慧的一部分要向他周围的人显明出来。他留在耶路撒冷。

他留下来了。我们来思想这个决定：

— 他知道，他的父母会以为他在那支回拿撒勒的商队里。

— 他知道，当他们发现他不在时，他们会忧心、痛苦，尤其是他的母亲。

— 他知道，他会使他们受苦、在亲友面前蒙羞；也会让他们把自责带到祷告里，带到神面前。

……而且就在他们存在的最深处，那句话会活过来、发芽并结果：「他母亲把这一切的事都存在心里。」

我要把这一切与我们的主耶稣谈一谈，赞叹他、向他发问、聆听他——正如圣殿里的教师所做的那样。然后我也要与马利亚和约瑟对谈。

我将以一遍主祷文结束。

为按着神的爱来安排我生命所作的抉择预备

我们已经默想了我们的主基督在第一种生活状态上给我们的榜样：这状态就是遵守十诫（他在拿撒勒顺服父母）。随后我们又默想了同一位救主在第二种生活状态上的榜样——福音的完全生活（他离开母亲与养父，留在圣殿，专心为他永恒的父而活）。现在，我们在继续观想基督一生的同时，要着重在我们里面培养出尽可能有利的心态，好让我们作出一个选择：只按着对神的爱来过我们的一生。

这意味着我们必须作出一个完全自由的选择。因此，就要摆脱一切情欲、一切错觉与一切压力，使我们能在信心的光照下、在神恩的帮助中，用自己的理性作出决定。

作为我们寻找神对我们生命旨意、以便作出抉择的引子——这个寻找会在三十天退省接下来的七天里持续——我们要在下一次操练里省察我们的主基督的「意向」、他对世界的计划；同时相反地，我们也要看撒但的意向与它的计划。在这次操练里，我们还要看，在神——我们的主——愿意把我们安置在这个世界的任何一种生活状态里，我们应当怎样调整、安排自己，去进入真正的爱。

但先让我们明确说明，我们的退省现在进行到哪一步：

（1）我们已经在一切受造之物上使自己完全「放下」，并且自由地立定心志：把神置于万有之上。

（2）我们也已经决定，尽我们所能，用一个毫无保留的「是」来回应基督我们领袖的呼召。

（3）我们知道，在每一种生活状态里——已婚、独身、修会生活——都能寻见并达到爱的成全。当我们的救主说：「所以你们要完全，像你们的天父完全一样。」的时候，他是在对每一位基督徒说话。

（4）在退省进行到这一阶段时，退省者要么将要选择一种生活状态；要么如果他已经做了选择，他会问自己还能做出哪些具体的选择来更新自己的生活，使之更好。无论属于前一种情况还是后一种

情况，退省者都要在此时此刻去寻求神在他生命里的旨意；并且他要尽力以实际而又完全诚实的方式来回应神的旨意。

第十四天

两旗默想
一面旗帜属于基督——我们的至高领袖与主；另一面属于路西法——神与人的仇敌

把自己置于神的同在里，作你的预备祷告。
求他启发你。

我要回想历史

用依纳爵式的想象，我要来思考人类深处的戏剧性冲突：正如圣约翰所说，是黑暗与光明之间的争战；或如圣保罗的思维，是圣灵与肉体之间的争战；又如奥古斯丁的图景，是神之城与人之城之间的争战。一方面，我要描画那呼召人、并愿意把万人联合起来的基督；另一方面，我要想象那把人从基督身边牵引开来、使他们做自己门徒的路西法。

场景构成

如果有帮助，我要在想象中看见两处平原：第一处是在耶路撒冷一带的广阔平原，我们的主——「义人」的至高领袖——就站在那里。另一处是在巴比伦一带的平原，路西法——基督的仇敌、我们人性的仇敌——就占据在那里。

如果这个画面对我来说显得过于想象化，我就要在我面前描画我们的主基督：那是傍晚，他经过一整天的宣讲，显得疲惫。他正在评估他的……使徒工作，把他在每一步都不断遭遇到的敌意或冷漠，与他在许多心里所唤起的爱、他所传递的喜乐，以及他所归给父的荣耀，放在一起权衡。

我要祈求我所想要、所渴望的：在这里，我要求认识路西法的策略，并求得帮助与恩典，好保守自己不落入其中；我也要求认识真正的生命——那是我们真实而至高的领袖耶稣基督所教导的——并求得效法他的恩典。

第一部分
要点一：我要想象路西法在他的营中

如果有帮助，退省者可以读一读《启示录》第十二章对路西法的描述：「大龙就是那古蛇，名叫魔鬼，又叫撒但，是迷惑普天下的。」或者，也可以更为简单、也更贴近现实地，去描画福音里带有贬义所称的「世界」，以我们的某些现代「巴比伦」为例：在那里，路西法带着他一切的诱惑、一切的罗网、以及他用来说谎、蒙蔽、甚至败坏每个人良心的各种策略。

要点二：我要思考路西法的活动

他让自己的存在普遍临在：或是直接临在，或借着他的鬼，或借着悖谬的人——差遣一些到这座城、一些到那座城，遍及全世界，使没有一省、一地、一种生活状态，甚至没有一个人被遗漏。

请思想这段经文：「龙向妇人发怒，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。」 第三要点：路西法的策略

思想路西法向他散布在全世界的人所发表的训话。归根结底就是：先用对财富的贪恋来试探人（事情通常都是从这里开始），好让人更容易被这世界虚浮的荣耀所裹挟，最后落到狂妄的骄傲里。因此，

第一步是财富及其带来的权势；第二步是世上的荣耀；第三步是骄傲。借着这三种情欲，魔鬼会把人牵引到一切其他的恶习里。

我们在这番描述里认出了约翰所写的三样「情欲」(约壹 2:15-16)：「不要爱世界和世界上的事。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

现在我们要想象我们的主基督——我们至高而真实的元首——其形象与路西法完全相反。

要点一：我将思量我们的主基督

在耶路撒冷四周的平原上——他在世时常走过之处。他的态度谦卑；他的形貌俊美、吸引人，心胸高贵；恩典从他整个人流露出来。他只凭自身临在的力量，就能吸引并打动人心；他的敌人却把他看成是诱惑人的。

要点二：我将思量我们的主基督对他一切仆人和朋友的话

当他差他们往普天下去的时候, 他嘱托他们去寻找一切各样境况中的人, 并以以下方式来帮助他们: 第一, 先吸引他们去寻求至高的灵性贫穷; 而且, 如果这样更能事奉至尊威荣, 并且他也乐意的话, 甚至要他们拥抱实际的贫穷。

(2) 然后，引导他们起愿心去追求（或至少珍视）屈辱与被轻视。因为正是从屈辱与被轻视中，人被引向谦卑——也就是对我们人类处境的真实体认。

因此，我们在走向福音完全的道路上会有三个步骤:

- 第一步，是以贫穷对抗财富。
- 第二步，是以受辱与被轻视对抗世上的荣耀。
- 第三步，是以谦卑对抗骄傲。

借着这三步，基督的仆人和朋友把人引向一切其他的德行。[11]

第十四天

我要就此事与圣母谈一谈，求她为我从她的儿子与主那里代求恩典，使我被接纳在他的旗帜之下:

(1) 在至高的灵性贫穷里；而且，如果这样更能事奉至尊威荣，并且他乐意拣选我，甚至在实际的贫穷里； (2) 好更像他，在我生命里临到的一切屈辱与不公中都愿意接受，只要我能不使任何人犯罪，也不冒犯至尊威荣。

我要诵念一遍《万福马利亚经》。
我也要向她的儿子作同样的祈求, 请他为我从父那里代求同样的恩典; 并且我会诵念《基督之灵魂》。
我还要向父求赐这些同样的恩典，并诵念一遍主祷文。

---

[11] 在这次「两旗默想」里，我们再次遇见了在「君王默想」中出现过的问题: 这里所说的，是一种正常的，还是一种特殊的基督徒生活? 我们的回答与先前相同: 呼召只有一个，也临到每一位基督徒; 但回应则因每个灵魂里那奥秘的慷慨而各有不同。有些「理性」的人，把自己完全交出，同时也衡量自己的动机——当然，这些都是好的动机。也有些人愿意使自己与众不同、脱颖而出（insignes），他们自由地、无条件地把自己交出去。最后，还有一些人仍然保留自己，并继续把自己投入外表的「虚荣」里。我们会在一切关乎抉择的默想里，详细看这些不同的细微差别——也就是说，几乎贯穿整个《神操》的第二周。每个人都要认识自己，权衡自己所领受的恩典，并要全心回应那句 Dilexit me，「他爱我……」。

第十五天

三类人

面对要作出在他们看来最好的决定

这项操练是在「两旗默想」的脉络里进行的。它的目的，是帮助我们作出一个在我们看来最合乎神对我们旨意的选择。圣依纳爵选取了贫穷，或真心愿意放弃一定数量的钱财，作为激发这项操练的主题。人也可以用尊荣、成功、社会地位来替代——凡是在世人眼中代表财富与权势的东西都可以。

把自己置于神的同在里，作开始这次操练的祷文。

求他启发你。

我要把圣依纳爵所提出的故事摆在心眼前：有三类人。他们每个人都得了某一笔钱财，但他们致富并不是完全出于对神的爱。这三类人都希望「救自己的灵魂」，并且藉着脱离对这笔钱的依恋（它压在他们身上，使他们不安），来找到我们主——神——所赐的平安。因此，他们想要安静自己的良心。

场景构成

我要想象自己站在我们的主——神——和众圣人面前，热切盼望我能认识并渴望那对我来说最合他至高良善心意的事。

我要祈求我所想要、所渴望的。这恩典就是：# 第二周

第十五天

……选择凡更能彰显他至尊威荣的事，以及更有益我灵魂得救的事。

第一类。这一类人想要脱离他们对这笔钱的依恋，好得着我们主——神——的平安，并救自己的灵魂；但直到死亡临到之前，他们始终找不到办法。

第二类。这一类人也想脱离这种依恋，但他们想用一种仍能保留钱财的方式来做到。他们想要神来迁就他们的立场。所以他们决定既不放弃钱财，也不走向神；尽管就他们来说，自愿把钱财交出来会是最好的做法。

第三类。 这一类人希望脱离对钱财的依恋，并且愿意用一种既不偏向保留也不偏向放弃的方式来做。他们所要的，是按我们主——神——所感动他们去做，并且按在更能事奉并赞美他至尊威荣的意义上看来更好的决定，去保留或放弃。与此同时，这一类人自视为对这好或那好都完全不依恋；他们努力不去偏向其中任何一边，直到他们因着所判断的、唯独更能事奉神的缘故而被催促去作出选择。因着这样的决定，他们的心愿是处在一个更能事奉我们主——神——的位置上；并且正是在这个基础上，他们才保留或放弃某样好处。[12] 在这次操练结束时，我要像在「两旗默想」里所做的那样，就这些事情与圣母、与我们的主基督、与圣父谈一谈。

[12] 当我们感觉到一种与实际的贫穷相对立的依恋，或对实际的贫穷有反感；当我们对贫穷或富足并不「放下」的时候，去除这种无序的依恋就非常有帮助。我们应当在对谈中恳求——即便违逆我们的反感与感觉——求我们的主拣选我们在实际的贫穷里事奉他；而且只要有助于事奉并赞美他至高的良善，我们就该坚持自己愿意，并恳切祈求。若要使我们对生活状态的选择成为一次真正灵性自由的行动，根基于完全的「放下」是不可或缺的。

三种谦卑的程度：在爱神上有三个程度

第十六天

「两旗默想」已经把我们带进了要害。我们看到，按其本性，这世界是在善与恶、基督与撒但、光明与黑暗、灵与肉之间分裂的。于是，现在就是退省者要么选择自己的生活状态，要么在他已经选择的生活状态里更新自己的时刻。

在传统的灵修语言里，这个选择被称为「抉择」。

这项抉择的过程，将延伸到第二周整个过程中所有的默想与观想里。

作为进入抉择过程的最后预备，最有帮助的是：退省者要看一看三种操作方式，它们旨在把对神真诚的爱浇灌在他心里。圣依纳爵和其他一些灵修作家把这些模式称为「谦卑的程度」。不过，严格说来，它们其实是我们爱神的程度。我们建议退省者在白天经常默想这些内容，并且安静地祈祷在对谈中所推荐的祷文。

第一等（或第一类）谦卑：得救所必需的谦卑

它是这样的：尽我所能，使自己顺服、谦卑到在一切事上都遵守我们主——神——的律法。结果就是：即便可以因此赢得全世界，甚至性命攸关，我也绝不会考虑违背神或公教会任何一条以致死的罪为约束的诫命。

这种第一等的谦卑绝非小事。它描述的是一个人已经真诚地依附神的旨意，已经拥有一种真实程度的爱神之心。

第二等谦卑：胜于第一等

它是这样的：当我达到这样的灵魂状态时，我不再在贫穷与富足之间找自己想要的，不再在受轻视与得尊荣之间挑拣，不再在短寿与长寿之间偏好，只要事奉神与我灵魂得救这两样同样有保障就行。带着这种谦卑，我不会考虑犯哪怕一条小罪，就是为了整个受造界，甚至为了保命也不行。拥有第二等谦卑的人，确实「放下」，能享有内在的自由；而这种自由是作抉择不可或缺的。他以很高的程度爱神，但其中仍带着一点律法主义或过多法律式思维的痕迹。

在这前两个程度的谦卑里，我们很容易辨认出在「君王默想」里所描述的「理性的人」的态度。虽然这里的爱真诚而有力，但它还没有认清推动它的动机，因此也还没有认清它的容量。

第三等谦卑：最完美的谦卑

第三等谦卑，对应于「君王默想」里那些 insignes 的爱。

它包含第一等与第二等，但在此之上又加上这样一点：为了更好地效法我们的主基督，真正更像他，我愿意并选择贫穷而不是富足；与受辱的基督一同受辱，而不是尊荣——假定对他的至尊威荣的赞美与光荣是一样的；我宁愿被视为无足轻重、为基督作「愚拙的人」，他自己首先就被人如此看待，而不是在这世界里被当作聪明谨慎的人。拥有这种心志的人，已经超越了「放下」的阶段；他顺服于对耶稣基督的个人之爱。这就是保罗所说的 Nos stulti propter Christum（「我们为基督的缘故算是愚拙的」）（林前 4:10）。让我们此时想起阿西西的方济各、沙勿略方济、亚尔斯本堂神父等人的这些「愚拙」；也不要忘记那么多慷慨的男女，他们不但接受生命里的忧伤、痛苦与艰难，还因着这些「贫穷」使他们更像耶稣基督而在其中欢喜。同时也要注意：如果退省者内在的这种心志是真实而健全的，它并不会把人排除在「医治」自己生命里痛苦之事的愿望之外，也不会排斥任何摆脱

受苦的努力；相反，它的意思是：如果这些努力没有成功，他当因神允许他如此亲密地分担他儿子的苦难而欢喜。（参见注一：「苦修」，第 51—53 页。）

对谈。对想要达到第三等谦卑的人来说，一个极好的操练就是再做一遍「两旗默想」里的三次对谈。在这些对谈里，他要恳求我们的主乐意拣选他进入第三等，好让他更好地效法主、更多地事奉主——只要这能同样或更大地促成对他至尊威荣的事奉与赞美。

怎样按神的旨意作出生活状态的选择

序言

在每一次良好的抉择里，就我们所能掌握的部分而言，我们的动机该是单纯的。我只该思量我受造的目的：赞美我们主——神——，并使我的灵魂得救。因此，我所作的任何选择，都应当有助于达成这个目的。我不该让目的顺服手段，乃该让手段顺服目的。

比如，有些人首先决定结婚（这被当作一个目的），然后才选择在婚姻里事奉神。另一些人则先决定从事某个行业，随后才在其中事奉神。这样的人不是径直走向神，反倒要神来迁就他们那些无序的依恋；他们把手段当作目的，把目的当作手段；他们该放在第一位的，实际上却放在第二位。合宜的次序是：我们先要愿意事奉作为我们最终目的的神，然后才决定去从事某个行业、进入婚姻，等等，因为对我们来说，这样的选择才是真正最能爱神、并在他人身上事奉他的最佳手段。

哪些事情需要作出抉择?

（1）需要作出抉择的事，显然应当本身是善的，或至少是中性的；并且要得到我们这位慈母——具层级制度的公教会——的认可。换句话说，它们不该是恶的，也不该与公教会相抵触。

（2）有些选择属于一经作出便是一次性的，比如进入祭司职分、结婚，等等。另一些选择则可以更改，比如承担某项义务、取得或放弃财产。

（3）就那些不可更改的选择而言，一旦作出，就不能再考虑另作选择，因为它已经无法撤销（例如婚姻、祭司职分，等等）。在这里唯一要说的是：如果这次抉择并没有按应有的方式作出——也就是说，它是在无序的依恋伴随之下作出的——那人应当为此懊悔，然后在那条选得不好的道路上继续过一个良善的生活。但我们不该把这次抉择当作一个合乎神旨意的圣召，因为它是有瑕疵的抉择。关于这点，错误的想法很多。出于神的圣召是纯净无玷的，不掺杂任何感官的成分，也不带有无序的依恋。

（4）一方面，若所处理的是一种可以更改的选择，但这个人当初是以正确的方式作出的——也就是说，他在作选择时并没有向这世界的看法与原则妥协——那么就没有必要再作另一次选择。在这种情况下，他应当努力在自己已经作出的选择的框架里行事，为要以自己所能做到的最好方式去生活。

（5）但另一方面，如果这选择所涉之事本来是可以更改的，而当初却以不诚实、无秩序的方式作出，那么最好重新以正确的方式再作一次选择，好使它结出丰盛的果子，从而蒙我们主——神——喜悦。

其他属于「我可以自由更改的事项」这一类别的事。

（2）把我受造的目的常摆在眼前很有帮助：就是赞美我们的主，并使我的灵魂得救。此外，我必须保持「放下」，不带无序的依恋；使我在选择甲而拒绝乙，与拒绝甲而选择乙之间，并没有更强的偏好或欲望。我要像罗盘上摆动的指针那样，随时转向我觉得最合乎我们主——神——的荣耀与赞美、并有助于我灵魂得救的那一边。

(3) 随后，我要恳求我们主——神——乐意感动我的意志，使我在所考虑的选择面前，能在内心知道我该怎样行，才能更多地赞美并荣耀他；并且按着这光照，先使我能对摆在面前的事项作出准确而忠实的省察；然后使我能按照他的圣意与美意来推进我的抉择。

(4) 之后，我要在心里反复权衡：在每一种情形下，单单就我们主——神——的赞美、以及我灵魂的益处而言，会带来哪些长处与益处；比如，我若保留某项职责或不保留，会如何。然后我也要反过来，衡量若我坚持这项职责，会产生哪些短处与危险。

接着，我要再重复一次这个过程：这一次先思考若放弃这项职责会带来哪些益处与好处，然后再思考可能随之而来的缺点与危险。

(5) 像这样把问题的利与弊都分析、权衡之后，我要思考哪一个选项看起来最合乎理性。如此，我就会基于健全而合乎理性的动机来作出抉择，而不是跟着某种情绪化的直觉走。

(6) 作出抉择之后，我要迫切地把它呈到 # 第二周

第十六天

当灵魂平安时作出良善而稳妥抉择的第二种方法

……我们主——神——面前，在祷告中把我的抉择献给他，并祈求：若这是为着他更大的事奉与荣耀，愿他的至尊威荣乐意悦纳并坚立我的抉择。

第一条规则。促使我作出抉择、推动我的那份爱，必须从上头而来，出于对神的爱。因此，作出抉择的人必须在心里感觉到：他之所以偏向某个选择，唯一的动机就是他对造物主与主宰的这份爱。

第二条规则。我会想象一个我从未见过也不认识的人，他所处的处境与我相似；我会盼望他得着一切可能的祝福。然后我会想一想：为着我们主——神——更大的荣耀、为着他灵魂更大的长进，我会建议他怎样作出抉择。

第三条规则。我会想象自己已到临终之际，并思考：我现在作抉择时，会希望到那时自己曾持有什么样的倾向与态度。现在我就完全按照这番思考的结果来决定我该怎样作选择。

第四条规则。我会想象自己站在审判日，并问自己：就眼前的这件事，我到那时会希望自己当初作出什么决定?我当时会希望自己遵行的行为准则，就是我现在要采纳的，好叫我在受审判的时候，能因自己的决定而得着完全的幸福与纯粹的喜乐。

第五条规则。既然我已经实行了上述为着我得救与永恒安息而赐下的规则，我就要作出抉择。而一旦作出，我就要立刻在祷告中把它带到我们主——神——面前，献给他；若这样的悦纳与坚立能更大地成就对他的事奉与赞美，愿他的至尊威荣乐意接纳并坚立它。

两个非常重要的说明

(1) 在我看来，在三种抉择方式之间排出高下，这不合情理。神按他所愿引导人的灵魂。难道因为圣彼得没有在往大马士革的路上被打倒在地，他就比圣保罗更小吗？又或者，仅仅因为圣方济·德·撒肋从年幼时就听见神的呼召，他作灵修导师的资格就比悔改的罪人圣依纳爵更差吗? 这类问题一问就是答案!

(2) 在「第一种作抉择的方法」的第 6 点（第 130—131 页）以及「第二种作抉择的方法」的第五条规则（第 131 页）里，依纳爵用到了圣灵对一个人抉择的「坚立」与「坚立的记号」这样的词。这一观念可能会让导师与退省者都感到为难。圣灵的「内在的确认」是什么意思? 我们采纳耶稣会的 Joseph de Guibert 神父的明智解释：他写道，抉择作出之后，并不排除一种正面的确认；然而，这个术语

主要是指负面的确认——也就是说：如果神没有在我里面指示我所作的选择与他的旨意相违背，我就可以把它视为与他的旨意相符合。依我看来，用这种方式来理解圣灵的感动，最合乎对「人类理性与信心之光之间关系」的一个合理的神学理解。

关于更新生活与灵修长进的建议
可能有些参加这次退省的人，已经委身于某种长期的生活状态，如婚姻或祭司职分；也可能有些人……没有机会或没有意愿在那些可以更改的事情上作出选择。我们在这里所概述的作抉择的方法，仍然有助于帮助这些退省者更好地更新他们的生活。

作为朝这个方向迈进、并达到这个目的的途径，每一位退省者都可以使用上面所指出的操练与抉择方法，帮助自己为生活加上属灵的向度——他该如何处理事务，并且如何在每天与之接触的人当中，用言语与榜样来为自己的基督徒委身作见证。他也可以用这些方法来自我省察：他应当把多少时间、精力与金钱留给自己的家庭、工作与团体，又该把多少给予穷人和各种与教会相关的活动。作为他行事的准则，让他除了我们主——神——更大的赞美与荣耀之外，不再渴望或寻求别的。他应提醒自己：他在基督徒生命里会有怎样的长进，和他放下私心、并在一切所作所为中单单寻求神的国，成正比。

我们也要留意：这些作抉择的指引，同样可以用于退省之外——用于基督徒在日常的社会、家庭，甚至职业生活里，凡需要作决定的那些情境。

第十七天

旷野里的耶稣
即使我已经作了抉择，我仍要继续作默想，好让耶稣基督的心意深深烙印在我里面。

把自己置于神的同在里，并作预备祷文。
求他启发你。

我要回想这个奥秘的历史（见路 4:1–13 或太 4:1–11）。

场景构成

旷野：独自一人的耶稣。耶稣受施洗约翰的洗以后，被圣灵引到旷野；他在那里禁食四十天四十夜。撒但三次试探他；他胜过这三重试探之后，天使来伺候他。

我要祈求我所想要、所渴望的：对为我而成了人的我们的主基督有一种亲密的认识，好叫我更爱他，并更紧紧地跟随他。

第一要点：耶稣受了施洗约翰的洗以后，到了旷野，在那里禁食四十天四十夜

（1）我要思想：在开始与人相遇之前，耶稣渴望独处……渴望再次与圣父面对面……他的喜乐……他的永恒。到了他受难的时候，他会说：「我不是独自一人，因为有父与我同在」（约 16:32）。而在这里、现在，在这个奥秘里，他已经这样说了。（2）这种与圣父独处，其实才是耶稣真正的「所在」。旷野里的四十天，是他在夜间多次祷告（福音书会告诉我们这些）的一切序曲。

（3）倾听基督的这段祷告，并细细品味。这是一篇子的祷告；在这祷告里，他把自己放在圣父的差遣之下，以完全自由的意志、以完全无私的心，把自己毫无保留地献上，去承担圣父的使命；他唯一的心志，就是成就圣父的圣意。这是纯粹的爱——圣子对圣父的爱。

（4）是圣灵把耶稣「引到旷野」。他是那位在人的灵魂里、并在世界里，擘划神作为的大工匠。

(5) 耶稣禁食四十天。我在这里要注视他，也要问自己：他为什么禁食？我要思想：凡想经历真正祷告、以及神儿女「内在的自由」的人，苦修对他有什么要求。禁食象征着彻底拒绝我们对世上美好之物的依恋，使灵魂转向「天上的粮」。渴慕公义……渴慕神。在与撒马利亚妇人相遇之后（约 4:32），耶稣对门徒说：「我有食物吃，是你们不知道的。」然而，这里福音又告诉我们：「后来就饿了。」耶稣与我们一样，真实为人。

第二要点：他受了撒但三次试探

我们要观想耶稣这次「试探」。这件事是为了教导我们、叫我们得益处。

让我们倾听这段对话，深入这场景里两位角色的内心：一方面理解我们元帅耶稣的正直与忠诚；另一方面看清撒但的诡诈与诡计。这里呈现在我们面前的，正是「两旗默想」，而其中的要素如下：1. 这是要活出一种耀眼、奇术般、非凡人生的试探：「你若是神的儿子，可以吩咐这块石头变成食物。」——「耶稣回答说：『经上记着说：人活着不是单靠食物。』」木匠的儿子耶稣，将要像普通人那样生活，像我们每一个人一样，在社会中站稳他的位置。

(2) 这是要积聚世界权势的试探：「这一切权柄、荣耀，我都要给你。」——「耶稣说：『经上记着说：当拜主你的神，单要事奉他。』」耶稣只寻求神的国，只寻求圣父的荣耀。

(3) 这是要炫目、诱惑群众的试探：「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；他们要用手托着你，免得你的脚碰在石头上。』」——「耶稣对他说：『经上说：不可试探主你的神。』」耶稣只会在圣父所定的时刻、在神的护理所安排的环境中，行神迹「为要荣耀他的圣父」。他不会「试探」圣父，而是顺服他。

(4) 最后，我们要留意：耶稣是借着引用圣经（神永恒的道）来击退撒但的试探；但同时，当撒但企图诱惑耶稣时，他也会使用圣经的话。请默想耶稣与撒但之间这段对话的描绘。

第三要点：「魔鬼用完了各样的试探，就暂时离开耶稣」，这是路加所说。马可与马太又补充说：「有天使来伺候他」。

耶稣已经揭穿了路西法的诡计。但耶稣与路西法之间的争战还要继续三年之久。路西法会有他自以为得胜的时刻——在受难期间；但一切最终都将以他的彻底失败、以及基督的决定性得胜而告终。「两旗默想」不是寓言，而是真实的、日复一日的历史现实，是构成我们生命经纬的东西。

第十七天

默观最后一幕所洋溢的平安：耶稣被「天上的歌队」所环绕。他受天使伺候。

最后，我要把这些事拿来与我们的主耶稣谈一谈。我要求他赐下恩典，使我也能遇见独处、沉默、祷告，以及节制而又真实的苦修；因为正是在这样的「旷野」里，我的灵魂会最真实、最确实地遇见他。

我要诵念主祷文。

第十八天

使徒的圣召与培育

作这次观想的退省者，可以从新约的几个场景里任选其一——或者全都取用——这些场景都描绘了耶稣呼召他的一些使徒：他与彼得、安得烈的第一次相遇（约 1:35–42）；他们完全而最终地跟随他（太 4:18–22；可 1:16–20）；呼召腓力（约 1:43–44）与马太（太 9:9）。

使徒的圣召显然深深抓住了圣依纳爵的心。他加上了这样一则说明，我们应当记在心里：

「我们可以从三个层面来思考这次呼召：（1）使徒们没有受过学术训练，出身卑微；（2）他们被那样温和地召入的尊荣；（3）他们所领受的恩赐与恩典，使他们超越了旧约与新约里的一切先贤。」这几句话，包含了我们所说「使徒」的全部意涵。

在这次观想里，我们要呈现路 6:12–16 的场景：耶稣「叫他的门徒来，从他们中间拣选了十二个人，称他们为使徒」；随后，我们还要结合可 3:13–19 与太 10:1–4 来继续默想这次呼召。

把自己置于神的同在里，并作开始的祷告。
求他启发你。

我要回想福音书对这件事的历史描述：耶稣离开众人，独自上山；他在那里整夜祷告。天一亮，他叫他的门徒来，从他们中间拣选了十二个人，要他们常和自己同在，并且要差他们去传福音；他又赐给他们赶鬼的权柄。

场景构成

我们在革尼撒勒湖畔：湖岸边是一片平坦的地带，背后是一座山。

我要祈求我所想要、所渴望的：对为我而成了人的我们的主基督有一种亲密的认识，好叫我更爱他、更紧紧地跟随他，并更服事他。或者用圣依纳爵在拉斯托尔塔的话说，我要祈求那份恩典：「与耶稣基督同在」（正如福音所说的「与他同在」）。

第一要点：十二人的呼召

我要参与到这个场景里。

（1）这次呼召由哪些要素构成？他整夜祷告之后拣选了他们，并设立他们：

· 与他同在。

· 被他差遣去传道。后来圣保罗会这样说：「基督差遣我，原不是为施洗，乃是为传福音」（林前 1:17）。

· 并医治、赶鬼。

（2）我们已经认识其中几位被选出来的十二使徒：

· 约翰和安得烈（约 1:40–42），

· 西门，他被起名为彼得，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）（打鱼得奇获、渔网、「得人如得鱼」……），

· 马太（利未）（太 9；可 2；路 4）。此刻我们还不知道其余的人。我们要留意符类福音里那句可怕的话：「还有加略人犹大，这就是卖耶稣的。」神拣选的奥秘！

第二要点：耶稣把他的使徒造就成什么样

（1）尽管他给他们的「圣召」只是作他的门徒——众人都蒙召作「神的儿子」。

（2）然而，他赐给他们——

— 在他救赎的工作上与他亲密相交；他使他们成为他的「同工」、合作者；他邀请他们更深地活出那种「与我同在」。

— 教导、成圣、治理的一切权柄，使他们在这世界上作他的另一位基督。从这里开始，教会的教阶开启了；职事性的祭司职分已经勾勒出来。

简言之，我们在这里已经看见那番教导——「你为许多的事思虑烦扰，但是不可少的只有一件」——也就是那 unum necessarium，神的国在地上的来到。

使徒的圣召就是如此——但不幸的是，这样的圣召有一天也可能被否认：犹大就是例子。

第三要点：耶稣怎样栽培他的使徒，使他们从「未受学术训练、出身卑微」走向使徒的素质?

像他们那个时代所有的犹太人一样，这些人怀抱着复兴以色列国的梦想：一个强盛富足的地上国度。他们必须在「两旗默想」里迈向另一个观念——永恒君王之国度的观念：这是一个属灵、谦卑、贫穷、仁爱、愿意施行饶恕的国度。

这种前进、这种对他们梦想的逐步洁净，使他们可以借着信心进入那真正的王 # 第二周

第十八天
……国——神的国，这就概括了整个使徒培育过程中的戏剧性脉络。

这样的进展是缓慢发生的。

毫无疑问，耶稣也得到了一些清晰而令人安慰的果效，比如彼得在该撒利亚·腓立比的认信；在迦百农的「生命之粮」讲论之后十二人的忠心；变像；当耶稣要为他洗脚时彼得的抗议。

但即便在受难与复活之后，他们心里仍留着那个有关地上国度的旧梦：有一次，在升天前，「向他们显现四十天……他们就问说：『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……圣灵降临不久，彼得和众使徒就开始宣讲：他们传讲基督的死与复活，以及真正的神国。他们直面这世界的智慧人和有权势的人，却只以神的大能与良善这和平而又可畏的兵器为武装。

结束祷告时，我要交谈

— 与耶稣基督交谈，求他「拣选」我去得着真实而诚挚的爱；永不容我出卖他，却要爱他、事奉他。

— 与彼得交谈，这位我觉得与自己很相近的使徒。
我要诵念主祷文。

第十九天

八福
毫无疑问：进入我们主基督心意的最佳途径，就是慢慢地默想登山宝训。今天，我们就停下来思想八福，马太把它们放在这篇讲道的开头（5:3–16）。八福为整篇讲道定下了基调（而且不该把它们与路 6:24–26 里那几句「有祸了」分开来看）。

把自己置于神的同在里，并作开始默想的祷告。

求他启发你。

我要回想这奥秘的历史：在那漫长的隐居岁月作为预备之后，在约旦河受洗之后，在旷野度过的苦修时期之后，经历了最初的宣讲之后，今天耶稣要颁布他的律法，并呈示他的行动计划的初稿。他整夜祷告；清晨，他拣选了十二人。此刻他下到湖岸边。群众开始聚集。他又往上走了一小段，到了较高的地方。

场景构成

群众沿着革尼撒勒湖的岸边就位；有些人用近东常见的方式席地而坐，另一些人则站着。耶稣选了一处略高的小斜坡，正对着他的听众；他要从这里开始讲话，像一位律法师那样。加利利正是春天。耶稣举目，看见拥到他面前、如今已经安静下来的群众。人群背后，是清澈湛蓝的湖水；更远处，在对岸天际线上，是连绵的群山，萨法德城就建在那里。耶稣坐在那里，俯瞰一切现实、所有世代、全世界。

我要祈求我所想要、所渴望的：或者求「国度的恩典」——「对他的呼召不做聋子，反要敏捷勤勉地遵行他至圣的旨意」；或者求「两旗的恩典」——「明白那真实的生命——那位真实而至上的元帅所教导的——并求恩能更紧紧地跟随他」。

第一要点：Beati：有福了……

体会这个词在耶稣听众——这些男男女女——心里所产生的那种和谐又不可抗拒的力量；它如今对人的心仍然如此。

（1）不过要当心，不要把「有福」理解成一种柔腻甜腻的意思。安德烈·纪德说过，基督教是 une religion de pleutres，也就是「懦夫的宗教」。不，绝不是这样。眼前这些聆听基督的人，他们经历的苦难与艰辛，绝不会容许这种理解。恰恰相反：他们对真正的幸福有坚定的渴望。也去感受今天世人心里仍然活跃着的同样心声。

（2）耶稣立刻把这有福安放在它真正所在之处：天国里。

「天国是他们的」是八福的起首与结语。其间还有：「他们必得见神」……「他们必称为神的儿子」……「他们必得安慰……必得饱足」，「他们必蒙怜恤」，「他们必承受地土」。

耶稣要建立的是一个新地、新秩序、新价值：当然是超自然的；但同时，也是一个在和平与仁爱中被复新的受造世界——至少因他所注入的推动力，而迈向这样的复新……面酵……盐……世上的光。倘若这些八福成为我们今世生活的基本纲领，会怎样？我们彼此相待将会有多大的改变！

（3）不要忘记：主邀请我们活出八福，人可能有两种回应。一种是前面所说的「明智人」的回应——他们明白，八福既可以是人的智慧，也可以是神的智慧（这非常美、也非常真实！）。另一种是卓越者的回应：他们接受明智人的立场，但还要超越这些论证，选择我们的主基督其人、他的道路、他的十字架。Dilexit me（他爱了我）。

（4）我要借着思想我们主基督所应许并带给世界的喜乐，来体会以上一切：他的喜乐，他完全、丰盛的喜乐。……愿我的喜乐长存！

喜乐应当是「信耶稣的人那巨大的秘密」——得胜者的喜乐。

（5）群众确实就是这样理解耶稣的话。（参马太对登山宝训效果的记载〔太 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。」）

第二要点：登山宝训里这些「有福的人」是谁？

他们是今生受虐待的人，是政治体制的受害者，是法利赛式宗教所弃绝的人：渔夫、税吏、靠一天做工一天过活的劳工。他们是 minores，ptókoí：都被归在「穷人」这一类里。

第一福把其余各福都概括了，因为后面的只是用不同名称重复第一福。第一福也可以称为「两手空空之人的福」。灵修生活的中心法则是：我们来到神面前，必须总是两手空空。恩典是白白的礼物。

基督沿用了先知西番雅（2:3）对「贫穷人」的理解:「世上遵守耶和华典章的谦卑人哪，你们都当寻求耶和华；当寻求公义，寻求谦卑。」在另一处，马太称他们为「虚心的人」。这些「谦卑的人」、物资缺乏而受压迫的人，比有权有势、富足的人更容易向天国敞开。然而,「贫穷」若要成为八福里的那种贫穷，就必须被个人所拥抱——自由地接受，朝着真理与内在自由的方向。

在这里，我们再次被带回到「两旗默想」的动力学当中。

第三要点：基督的福乐

这些「有福的人」的榜样、泉源与理想，就是我们的主基督他自己。

他一生都在实践这些八福。
它们代表了他的心意、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给人:「父啊，时候到了，愿你荣耀你的儿子，使儿子也荣耀你；正如你曾赐给他权柄管理凡有血气的，叫他将永生赐给你所赐给他的人……现在我往你那里去。我还在世上说这话，是叫他们心里充满我的喜乐。」

但别忘了：我们的主基督要借着复活把他的喜乐重新赐给我们，之前必须先经过他的「自我降卑」——也就是降生为人、顺服人的权柄、并在十字架上的死。而我呢？那位如此爱我的耶稣基督，我要为他做什么？

我会以把这一切都与耶稣基督谈过来结束我的默想。我会品尝他的福乐、他的喜乐。我会重申我对他的道的信心:「主啊,」我也要重复彼得对你说过的话:「你有永生之道，我们还归从谁呢?」要花长时间去思想，这份确据到底蕴含着什么。

我要诵念主祷文——这也是登山宝训的一部分。[13]

变像

第二十天
按许多灵修权威的看法，这个奥秘是基督公开传道期间最重要的事件；因为在这里，基督掀开了他自我隐藏的帷幕，向我们显现，同时让我们看见他真正是谁——就是成了肉身的道——以及他的角色、使命与荣光是什么。

把自己置于神的同在里，并作开始的祷告。
求他启发你。

我要回想这奥秘的历史: 我们正处在我们主基督公开传道的高峰。彼得刚在该撒利亚腓立比「认信」他对基督的信仰。耶稣第一次预告他的复活，并清楚地说:「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」（太 17:1），变像就发生了。

场景构成

耶稣带着彼得（使徒中的首位）、约翰（他所爱的门徒）和雅各（第一个为耶稣流血作见证的使徒；徒 12:2），登上一座山（按照传统，是他泊山）。

我要祈求我所想要、所渴望的: 更亲密地认识我们的主基督——他「遮盖了作为神的一切特权」，为我而成为人。并且我要祈求更多的爱与更有效的渴望，去天天背起我的十字架效法他。

[13]要重新思考本次默想中关于在世基督徒真正的贫穷精神——而且是最平衡、最切实际的论述——可参方济·德·撒肋在《献身虔敬生活导论》里〈德行操练〉的第 14 至 16 章，页 128–35。

第一要点：变像

（1）耶稣上山祷告。他带着彼得、雅各和约翰同去。

祷告：以信心与那不可见的世界接触……浸在那真实的实在里——也就是神的实在里。他泊山上的祷告，是另一场祷告的序曲——客西马尼园；在那里，他也会带着同样这三位使徒。可是在那一夜，他们无法在他的极度痛苦中与他作伴；他们因疲惫与激动而眼皮沉重，就睡着了。让我们试着体会：在这荣耀与喜乐的场景之前，是怎样一种死亡与克己的氛围。六天前，耶稣郑重宣告了自己的死，并要求要跟随他的人愿意背起自己的十字架（路 9:23）。

（2）事件：

路加记载：「正祷告的时候，他的面貌就改变了，衣服洁白放光。」（路 9:29）

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

马太记载：「就在他们面前变了形象。脸面明亮如日头，衣裳洁白如光。」（太 17:2）

看见、品味、赞叹基督的荣光。这荣光充满了他的灵魂。

在基督身上发生的变化，并不像麦粒那样变形而发芽生长，也不像蛹化蝶那样蜕变；相反，它是把原本就在那里的一切骤然显露出来，好比一道光从被遮盖的隐密处忽然迸发。

真正的问题不在于变像是怎样发生的，而在于为什么这荣耀在「道成了肉身」的那一刻没有显出来；为什么这道的荣耀没有一直从他的身体上放射出来？耶稣要拯救我们，就取了我们有罪的肉身，「我们这卑贱的身体」（腓 3:21）。他成为人，并不是演戏或只是外观如此，而是出于真实的爱。

（3）摩西（律法）与以利亚（先知）的同在：这两位人物都曾为神冒生命危险——摩西在法老面前（出 3:10；5:1），以利亚在亚哈面前（王上 17:1）。他们的出现，是对我们救主受难的一种致敬。

「谈论他去世的事，就是他在耶路撒冷将要成的事。」（路 9:31）

借着他的十字架，耶稣来「成全」律法和先知；他不是来废掉它们的（太 5:17）。这就解释了在他变像时摩西与以利亚的出现。耶稣超过摩西和以利亚；他们不过是宣告他要来。

（4）彼得的「人之常情」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）马可为彼得的反应加了注解：「彼得不知道所说的是什么，因为他们甚是惧怕。」（可 9:6）听彼得说话；默观他在惊惧与迷惘中的样子。

耶稣本可以用他在另一次对彼得说过的话来回答他：「撒但，退我后边去吧！你是绊我脚的。」（太 16:23）因为他的建议是与救赎计划相抵触的。

尽管他不久前在该撒利亚腓立比作了那样清楚而郑重的「认信」（「你是基督，是永生神的儿子」），彼得离真正的信心还有很长的路要走。耶稣在教导灵魂上是何等温柔，对我们的灵魂是何等有耐心！

（5）天上的声音，神显现：

这天上的声音让人想起我们主在约旦河受洗时的那次神显现。就像那里一样，这里也是圣父介绍他的儿子。这种对照很耐人寻味。（我们要注意：在受洗时，基督并没有什么「光耀夺目」的外表。）

当耶稣与摩西、以利亚说话的时候，「有一朵云彩来遮盖他们」（路 19:34）。经文象征中的云彩，表明那位看不见的神奇妙而有功效的同在。正是云彩奇迹般地引导希伯来人离开埃及、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）三位使徒被恐惧压倒，俯伏在地上（太 17:6）。

让我们回想，当神在荆棘火焰中显明他的同在时，摩西怎样行：「摩西蒙上脸，因为怕看神。」（出 3:6）有一天我们要与神面对面。这间隔何等巨大！

耶稣扶起使徒，向他们走近，摸他们，说：「起来，不要害怕。」（太 17:7）「不要害怕」——这已经是一个带着复活意味的话语了！

第二要点：变像的意义

这个奥秘正是我们作为神儿女的呼召之核心。我们真实的所是，远比我们表面上看起来的样子美得多。我们的生命在两个层面上展开：一个是外表、记号、「可见之物」的层面；另一个是我们里面那属神实在的「不可见」层面——我们的「荣耀」；这同一个实在既有比较幽暗的一面，也有光明的一面。有时候，主会允许我们从里面清楚经历他同在与荣耀的那不可见的实在，或者让我们在所从事的某项行动中看见它。但我们的信心与盼望的生活，是在平凡日常里活出来的。

我们可以获益地阅读这些经文：

- 约一 3:2（我们「将来怎样」的显现），
- 西 3:2–4（我们与基督一同「显现」），
- 林后 4:17（与永远的荣耀相比，现在的苦楚是至暂至轻的），
- 腓 3:20–21（「改变」我们卑贱的身体，和他荣耀的身体相似），
- 林前 25:51（我们要被「改变」）。

天乡——我们的天乡——如今、此时此刻，已经在我们里面了：「我们要到他那里去，与他同住。」（约 14:23）

「是了，我必快来。阿们。主耶稣啊，我愿你来！」（启 22:20）

第三要点：惟独耶稣

路加记载：「声音住了，只见耶稣一人在那里。」（路 11:36）

马可记载：「忽然周围一看，不再见一人，只见耶稣同他们在那里。」（可 9:8）

马太记载：「他们举目不见一人，只见耶稣在那里。」（太 17:8）

「耶稣」——只有他，但这就够了。无论是「虚己」、自我隐藏中的耶稣，还是荣耀中的耶稣，又有什么分别呢？

「与他同在」对我来说就已经够了。

「耶稣」——这是极好的呼求；这是一句把一切都说尽了的祷告。可以比较教会初世纪与东方基督徒中的「心祷」。

「耶稣」——正如教会的祈祷：Per Dominum Nostrum Jesum Christum（藉我们的主耶稣基督）；也如圣保罗那无与伦比的表达：In Christo Jesu（在基督耶稣里）。

我要与我们的主基督就这些事热切对谈。我要谦卑地参与耶稣、摩西与以利亚之间那非凡的谈话。我会努力更好一点地明白，在耶稣的奥秘里，荣耀与十字架之间的关系。

第二十一天

拉撒路的复活

在我们主基督的神迹中，也许没有哪个比使拉撒路复活更为震撼。可以肯定，没有哪一段福音更能显明我们主内心的人性温柔。

把自己置于神的同在里，作起始祷告。
求他启发你。

我将借着约翰福音（11:1-45）来回想这神迹的经过。伯大尼的马大和马利亚刚刚通知耶稣：他们的兄弟——也是耶稣的朋友——拉撒路病得很重。耶稣延迟了两天才回应她们的请求。期间，拉撒路去世了。等耶稣抵达伯大尼时，拉撒路已经在坟墓里四天。耶稣使他从死里复活。

场景构成

首先，是在加利利某处的耶稣。然后，是他在伯大尼的朋友家——他到那一带时常常歇脚的地方。最后，是拉撒路的坟墓。

我要祈求我所想要、所渴望的：在这里，就是要更认识我们主基督的人性之心，好让我能更爱他，也更紧密地效法他。

第一要点：拉撒路病了

（1）马大和马利亚首先把拉撒路的情况告诉我们主基督：「主啊，你所爱的人病了。」

第二十一天

那位医好了那么多病人的，难道不会出手拯救他所爱的吗？在拉撒路的两个姐妹看来，只要通知耶稣，就足以得到一个神迹。

（2）但耶稣并没有动身去伯大尼。他在接到信息的地方又停留了至少两天。他心里有两种相反的心情：

「耶稣素来爱马大和她妹子并拉撒路。」（约 11:5）他知道自己的不在，会让她们惊讶，甚至受伤。他知道拉撒路将要死，马大和马利亚会悲痛欲绝。

然而，「……乃是为神的荣耀，叫神的儿子因此得荣耀。」（约 11:4）从那一刻起，他就不再迟疑，因为神的荣耀高于最崇高的人类情感。耶稣接受这样的事实：在一段时间里，他可能会被人当作无情、只在好时候才相伴的朋友、一个实际上靠不住的人。

第二要点：耶稣回到伯大尼

（1）「我们再往犹太去吧。」他的决定很有勇气，因为犹太人正在寻找他，要用石头打他。他告诉使徒：「拉撒路死了。」请体会多马在这一段话里所说的：「我们也去，和他同死吧！」再过几天，在他受难的时候，他们却都离开他，使他孤身一人。

（2）当耶稣终于到了时，伯大尼正沉浸在哀恸中。拉撒路已经在坟墓里四天。按照东方的风俗，许多亲朋好友都来到姐妹家里外安慰她们。马大一听见耶稣要到了，立刻快步去迎接他。

（3）耶稣与马大的对话：

「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。」（要思想并体会马大忧伤的苦，但也体会她的信与望。）

「你兄弟必然复活。」（他邀请她作出一个信心的回应。）

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?」

马大说：「主啊，是的，我信你是基督，是神的儿子，就是那要临到世界的。」

请用我们对耶稣信心里最纯粹、最有力的成分——也就是信心最核心的要素——来细想这段对话。

（4）马大暗暗地去叫马利亚。耶稣还在暗中行动；谨慎为上！

马利亚的信心之举。

当耶稣看见马利亚略泪时，「就心里悲叹，又甚忧愁」。他们领他去看拉撒路的坟墓时，耶稣就哭了。看他哭吧，体会那使耶稣落泪的情感。「你看他爱这人是何等恳切！」

第三要点：拉撒路的复活

耶稣先祷告，而且大声祷告：「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，耶稣渴望没有人误解他：就连拉撒路的复活也必须超越人的考虑；它必须是「为着神的荣耀」，并为着旁观者的信心。

耶稣祷告。他吩咐那死人：「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。」

一切是如此简单，笔调如此朴素。耶稣对死亡有完全的权柄。

把他的态度同法利赛人和公会的手段对照：「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，好叫自己不必相信……这就是瞎眼与仇恨。

我要就这奥秘的内容与我们的主基督进入谈话。我会再一次听他与马大的那段奇妙对话，并把它当作我自己的谈话。我也要与拉撒路交谈。他心里该有怎样的感恩！他对那位把生命还给他的，又该有多大的爱！

至于我们呢？至于我们的洗礼呢？至于我们对永生的盼望呢？让我们学会怎样感谢神。

我将以主祷文结束。

第二十二天
耶稣与法利赛人的交锋

福音书的篇页里充满了法利赛人对耶稣的仇恨。他们正要设法置他于死地。除了别处的经文之外，我们要默想路加福音第 19 章 47–48 节，以及同样出自路加叙述的第 21 章 37–38 节。

把自己置于神的同在里，并作预备祷文。
求他启发你。

我要回想在受难即将来临之前所发生事件的经过：耶稣每天在殿里勇敢地教导。法利赛人也在场，并且决意要害死他。但他们不知道该怎样下手，因为百姓、群众都热切拥护耶稣。

场景构成

耶路撒冷的圣殿：他现在正在这里施教；他给律法教师们留下的印象，和他十二岁在这里与他们说话时一样——他用回答使他们惊奇。

我要祈求我所想要、所渴望的：更亲密地认识为我而成了人的我们主基督，好让我更爱他、更好地效法他。

第二十二天

第一要点：耶稣白日里在圣殿教训人

这教训真不一般！真理显明了出来。神书面话语的真实旨意终于被重新发现，从法利赛人所加的枷锁与琐碎权术里得了释放。摩西的律法得以成全、应验。那生命的泉源——神就是爱——此刻再次为一切干渴的人开启。活水近在咫尺，特别是临到谦卑和微小的人。

耶稣在律法教师和法利赛人面前的这番教导，其实就是他过去三年所宣讲的一切的总括：也就是神对罪人的爱。

「没有人把新布补在旧衣服上；因为所补上的，反把那衣服扯裂了，破得更大。……也没有人把新酒装在旧皮袋里。」（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）

「安息日治病，可以不可以?」（太 12:9）

他让人想起先知那些令人战兢的话：指着那些嘴唇亲近神、心却远离神的人；也指着那些把圣洁等同于律法性的遵守与仪式性的操练的人（太 15）。

耶稣带着权柄施教，也不姑息敌对他的人。他们最终会对他说：「你若是基督，就明明地告诉我们。」而他也会毫不含糊地宣告自己是谁：「我与父原为一。」（约 10:24–40）

他的话直击群众的心。路加记着说：「清晨，众百姓都上圣殿里到耶稣那里，要听他讲道。」（路 21:38）

第二要点：祭司长、文士与百姓的官长想法子要杀他；只是他们不知怎样下手，因为众百姓都侧耳听他的话

法利赛人完全被他们的仇恨所吞噬。我们需要体会这种仇恨究竟是什么样的。法利赛人代表着：

- 最苛刻的犹太正统；
- 建立在最严格遵守古人遗传之上的那种敬虔；
- 对一切律法上的洁净最严谨的讲究；
- 对涉及律法及其规条的一切最不妥协的热心。

「法利赛」这个词的意思是「分别出来的人」。这一阶层的人自认为是纯洁的人、完美的人——但他们的完美是向内封闭的；他们把宗教里的灵拿掉了。「你们是出于你们的父魔鬼……他本来是说谎的，也是说谎之人的父。」（约 8:44）又说：「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）至于我们主对他们的大控诉是：「你们夺了知识的钥匙，自己不进去，正要进去的人，你们也阻挡他们。」（路 11:52）善牧为他的羊辩护，哪怕是那些不忠的羊。

他们最终决定要处死耶稣。他们在公会的会议上通过了这个决议（约 11:47–54）。就在那次会议上，大祭司该亚法说：「独不想一个人替百姓死，免得通国灭亡，就是你们的益处。」

可是，虽然决议通过了，却一直没法执行，因为百姓仍然「称赞他，并希奇他口中所出的恩言」（路 4:22），就像他们听他宣讲八福时一样。

第三要点：他离开城，在橄榄山过夜

橄榄山离圣殿很近，中间只隔着汲沦谷。

这真是他将在那里度过的那一夜痛苦的前奏！

第二十二天

回述圣周四之夜所发生的事时，路加会说：「耶稣出来，照常往橄榄山去。」（路 22:39）

安静地思想耶稣这段祷告。在这令人战兢的时刻，体会他的心境：白日他在圣殿里教导；夜间他在橄榄山上安息、祷告。

我要就这些事与我们的主基督交谈。特别是，我要问他我在哪里能找到真正的生命……然后我会听见他回答我：「我就是生命。」

我将以主祷文结束我的默想。

第二十三天

耶稣荣耀进入耶路撒冷

把自己置于神的同在里，并作开始默想的祷告。 求他启发你。

我要回想这些事件的经过，如路加福音 19:29–41、马可福音 11:1–10，或马太福音 21:1–9 所记载的。耶稣在伯大尼附近。他差两个门徒到邻近的村子牵一头驴来。他骑上那牲口，进入耶路撒冷，四周是热情的群众，高声称颂他为「奉主名来的是应当称颂的！」

场景构成

先看道路：它从伯大尼上耶路撒冷（十五斯泰迪亚，略多于两英里）。然后是耶路撒冷狭窄的街巷。

我要祈求我所想要、所渴望的。在这里，我要祈求这样的恩典：在那得胜之日深入耶稣的心，至少发现他的一些心意，好让我更爱他、更好地效法他。

第一要点：凯旋进城的序幕

耶稣正上耶路撒冷，经过伯法其和伯大尼。他知道自己的时候临近了。犹太人的仇恨已达顶点。他在受死之前让群众认出他是谁，这是合宜的——而就在几天之后，这同一群男女会被祭司和法利赛人煽动，向彼拉多喊叫：「钉他十字架！」……这同一群人，曾听他宣讲八福……同一群人，他过去三年一直在教导，并为他们行了许多神迹。毫无疑问，这些人中也有被他赦免或医治过的。

耶稣在路上站住，对两个门徒说，叫他们往前面的村子去，在那里会找到一头驴。「若有人问你们，『为甚么解它?』你们就说：『主要用它。』」主? 是的，在整个乡间，人们都是这样称呼、这样认他的。门徒去办的时候，正如他所说的一样。

第二要点：耶稣骑上驴驹，坐在门徒搭在上面的衣服上

马太指出，耶稣这样做，是应验了先知所说的话，尤其是撒迦利亚 (9:9)：「要对锡安的居民说：『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。』」

撒迦利亚的原文更为优美，也更具分量:「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。」

照先知所见，这位弥赛亚君王是谦卑、和平的。他不取历史上君王的排场，而愿意像族长时代的犹大诸侯那样朴素（创 49:11）。

借着应验撒迦利亚的预言，耶稣在百姓心里唤醒了关于弥赛亚及其国度的全备形象。百姓也明白了。不久，他们会用诗篇 118 篇的话来迎接基督:「奉耶和华名来的是应当称颂的！」也会高呼「和散那！」——这是对「那位拯救者」的欢呼。百姓还会做出诗人所提到的动作:「……你们要用绳索把祭牲拴住，牵到坛角那里。」（诗 118:27）

这就是我们主基督弥赛亚式进入耶路撒冷的真义。它让我们看见，他以这样的方式进城，是出于怎样的心意。它告诉我们：即使在这得胜之日，他也不会摆出骄傲君王或得胜将军的姿态。他是「公义的人」；他是「谦卑的人」；他来，是要把人从那仿佛路西弗般的骄傲里拯救出来。

第三要点：凯旋的行列

（1）他经过的时候，众人把自己的衣服铺在路上；他们又从树上砍下枝子，加入这凯旋的行列。

（2）当队伍经过橄榄山，随后临近耶路撒冷时，众人高声呼喊:「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）有几个法利赛人夹在群众里，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）不久，全耶路撒冷都震动了。耶稣进入圣殿；那里有瞎子、瘸子，他就医治他们。文士和法利赛人问他，是否听见殿里孩子们所喊的——「和散那归于大卫的子孙！」——既然听见，就该叫他们住口。他说:「我当然听见了。你们没有念过吗?『你从婴孩和吃奶的口中，完全了赞美的话。』」

我要就这些事与基督交谈。我也要把自己的称颂，加入群众的欢呼之中。尤其是，我要努力进入他心里的感受:在这群人面前……在耶路撒冷面前……当他走在这些街道上——而这些街道很快就要见证另一种行列。

我将以主祷文结束我的观想。

第三周

时候近了，就是「他的时候」。
在我们主基督在世的生命里，
这就是他为此而来到
这世界的时刻。

受难
是一件历史事件，
也是爱的奥秘。

它在教会里不断被重现，
并在弥撒圣祭里，
使我们每个人都能领受。

第二十四天

最后的晚餐

在《神操》的第三周里，一切都是爱；这是一种过于浩大的爱，无限的爱，实在超过我们的理解。所以我们必须从神的心领受这启示，并以至单纯的心向耶稣受难与死亡的奥秘敞开。这唯有出于对神良善与权能的完全信靠。只有神能如此爱我们——爱我——以至于为我们、为我受苦并舍命。

把自己置于神的同在里，并作预备祷文。
求他启发你。

我要回想这一奥秘的经过：我们主基督从伯大尼差遣两位使徒到耶路撒冷去预备逾越节的筵席；后来他与其他使徒也上去与那二人会合。按着摩西所定的礼仪吃了逾越节的羊羔之后，他为使徒洗脚，设立了圣餐，并且长久地与使徒交谈，「像朋友对朋友那样」。

场景构成

我要看见那条从伯大尼上耶路撒冷的路。接着，我要想象「楼房」，也就是最后晚餐所在之处：马可记着说：「一间大楼房」，「摆设整齐」。（可 14:15）

我要祈求我所想要、所渴望的。在这里，就是为我的罪主将要去受难而生出的忧伤、怜悯与羞愧。

第二十四天

第一要点：最后的晚餐

我望着耶稣。他完全明白旧律法里逾越节的象征意义；那不过是对今夜与明日将要临到他身上的事的预表。世界的最后时刻到了。神那出于纯粹良善与爱的计划——「这旨意是照他在基督里所安排的」——就要成就了（弗 1:9）。人要再一次「得享神儿女自由的荣耀」（罗 8:21）。世界将与神和好，也彼此和好。新约要被立定，并且永存。

让我们赞叹我们主基督成全圣经、把旧约与新约连结起来的细致用心。

让我们默观，并在心里深深体会他那强烈的渴望：「我很愿意在受害以先和你们吃这逾越节的筵席」（路 22:15）。他对父、对我们是何等的爱啊！啊，圣餐！

他谈到神的国——他的国：「我告诉你们，我不再吃这逾越节的筵席，直到成就在神的国里。……我告诉你们，从今以后，我不再喝这葡萄汁，直等神的国来到。」（路 22:16–18）

第二要点：洗脚

在这庄严时刻所做的举动，意义重大。

（1）耶稣基督的教会将是一所有等级秩序的教会，但他为这秩序、为权柄赋予了前所未有的意义：

使徒们为天国的事起了争论：「他们起了争论，究竟他们中间哪一个可算为大。」

耶稣说：「但你们不可这样。你们里头为大的，倒要像年幼的；为首领的，倒要像服事人的。」（路 22:24–26）「只是在你们中间，不是这样；你们中间谁愿为大，就必作你们的用人。」（可 10:43）

「你们中间谁愿为首，就必作你们的仆人。」（太 20:27）

他自己已经作了榜样：「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，他把所说的与所做的连在一起：「就离席站起来，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）

这对群体的观念、以及其首领与带领者的角色，是多么彻底的翻转！

（2）与犹大、彼得之间的对话：

是的，耶稣也为犹大洗了脚——何等温柔、何等体恤！他已经多次表明自己知道犹大的打算，但这叛徒还是硬着心对抗他。最后，耶稣对他说：「你所做的，快做吧！」于是犹大就出去了。约翰记述这一幕时用了一个惊人的表达：「那时候是夜间了。」夜啊！是在外面，还是在这叛徒的心里（约 13:17-30）？

耶稣也为彼得洗脚。起初彼得拒绝：「你永不可洗我的脚。」耶稣只得用决定性的话说服他：「我若不洗你，你就与我无分了。」（Mecum!）彼得便作了那慷慨的回应：「主啊，不但我的脚，连手和头也要洗。」（约 13:6-8）要与耶稣同在，就必须预备好与他到底同行。彼得慷慨，却并非无罪！

第三要点：耶稣设立圣餐与祭司职分

（1）让我们重读接下来所发生之事那段令人赞叹的记述：可以读林前 11:17-30，并且加上林前 10:16–17；或读对观福音之一（路 22；可 14；太 26）；也可以读我们弥撒经书里的经文。

要明白圣餐的正确、直截了当的意义，最好重读约翰福音第 6 章：「我是生命的粮。到我这里来的，必定不饿；信我的，永远不渴。……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，听见有人因此议论、离去……你要与彼得一同说：「主啊，你有永生之道，我们还归从谁呢？我们已经信了，又知道你是神的圣者。」

（2）旧约的整个结构性意义在这里汇聚（来 8—10 章）。祭司的职分由此确立。

（3）让我们用心默想约翰的这句话：「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，爱到他无限之爱的极处。他爱我就是这样：Dilexit me。

In finem：直到最后。

— 在这里，道成肉身以及他之爱的主题展开达到了成全。

— 在这里，我们主基督的自我降卑得以实现。圣体的形态！

— 在这里，救赎得以成就；因为借着圣餐，基督应许要把受难走到尽头，直到复活。

— 在这里, 摩西的律法得以成全; 在这里, 新法则开始(并达到圆满)。耶稣很快要以那条彼此相爱的「新命令」开启他的「临别讲论」, 并展开神的新计划, 那「复原」的计划——mirabilis reformasti。— 在这里，祭司长祷里那句 sint unum——「愿他们都合而为一」——得到成就。借着圣餐，教会已经建立。

圣餐对基督所具有的一切意义，对祭司而言也是如此。

神性如何隐藏自己。「隐藏的神啊, 我敬拜你!」我要与我们主基督对谈。这里我有许多事要与他说：敬拜、信心、感谢。愿他在他的「临别讲论」和「祭司长祷」里所求的，都借着我得以成全。

我将以主祷文结束我的观想。今晚，在楼房里，主祷文在这里显得多么意义深长!

第二十五天

客西马尼园的苦祷

受难期间发生的每一件事, 其实都涵盖其他一切事件。因此, 我们要比以往更紧紧遵循圣依纳爵的劝勉:「我要安静地停留在那个让我得着所求之物的要点上, 不急于往下进行, 直到我觉得满足为止。」

把自己置于神的同在里，并作开始默想的祷告。
求他启发你。

首先，我要回想这次默想所涵盖的经过。我们主基督从锡安山（他与十二使徒在那里吃了最后的晚餐）下到约沙法谷，再上到橄榄园。他让八位使徒留在园外，把余下三位——彼得、雅各、约翰——带进园中。随后，他离开这三位，更深入橄榄树林里，开始祷告。他祷告的时候，汗珠像血点一样滴下。向父祷告了三次之后，他把这三位门徒叫醒。他的仇敌出现了，犹大领着他们来；犹大给了他一个亲嘴。彼得砍掉了马勒古的一只耳朵，耶稣医好了他的伤口。他们像捉拿强盗一样拿住他；随即把他拖下山谷，再上对面的山，进了耶路撒冷，到了亚拿的家。 场景构成

看那两条路：一条短路从锡安山下到约沙法谷；谷中升起两座山。东边山坡上是橄榄山；它与西边的那座山相对，西边山上是锡安山，后面可以看见耶路撒冷的城墙。还有一条路，从城墙通往亚拿的家。

我要祈求我所想要、所渴望的。在这里，合宜求的是：当基督忧伤时与他同忧；当基督痛苦时与他同苦；为着基督为我承受的大苦而在里面悲伤。

第一要点：我们主基督这场争战所攸关的是什么

所攸关的是他「作为神儿子的荣耀之自由」, 也就是他儿子的心志完全贴合父的旨意：他的爱，他向父所作完全而最终的「是」。

在这里，耶稣面对那一项必须成就的根本举动，好完成父爱的计划——先知曾预言这计划，却未能完全明白其意义:「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）。这是连天使也惊讶观望的深奥之谜。

耶稣在这场争战里是独自一人。到了客西马尼，他对那八位使徒说:「你们坐在这里，等我到那边去祷告。」不多时，他又对彼得、雅各、约翰说:「你们在这里等候，和我一同儆醒。」（太 26:37-39）那是一种可怕的孤独感。他几乎难以承受；他三次回到那些本该与他一同儆醒的人那里……他们却睡着了……是的，他独自一人，完全孤单!

他看见眼前满是罪的世界, 也看见那被误解、被藐视的神的爱……历世历代的罪……每一个人的罪。或者说：他看见被罪玷污的人性，被从父那里扯离，被「黑暗之君」所奴役。 他感受到这世界之罪

的恶毒与全然败坏——这是一种我们理性难以把握、远超我们理解的恶——但他能用父那丰盛无比的爱来衡量这一切，因为他一直知道父的心。

他知道，只有极其浩大的救赎（他的受难），或极其严厉的刑罚（地狱），才与父那极其浩大的爱相称。他被卷入这令人战栗的两难；如今，他必须作出决定、一次而永远地选择。或者说，正如保罗所言，因为他是对父一切应许的那个「是」，现在就是他确认自己使命的时候（上文所引）。

「我心里甚是忧伤，几乎要死」（太 26:38）。他害怕了；惊惧与沮丧涌入他的心灵。请感受、请思量、请反复咀嚼神儿子的这份「凄凉」。的确，除了罪以外，他真是「成了罪身的形状」（罗 8:3）。

他这抉择的张力，贯穿了他的全身。

甚至到了汗如血滴的地步：「汗珠如大血点，滴在地上」（路 22:44）。圣依纳爵评论说：「这就意味着他的衣服都被血浸透了。」

在这极度痛苦中，他受了试探：像先前在旷野受撒但的试探一样；受试探要放弃、要把一切抛开。「阿爸，父啊！在你凡事都能，求你将这杯撤去；然而，不要从我的意思，只要从你的意思。」（可 14:36）想一想，耶稣是多么消沉、受压，才会从一位儿子的口里说出这样的话！何等的厌恶，何等的苦涩！我们要留意，他并不是背叛父的旨意；他只是渴望那旨意可以改变。

在这试探的关头，一个词就改变了一切。他呼喊：「阿爸【父啊】！」这不是反叛、也不是绝望的认命，而是儿子的呼喊，是在极度痛苦中对父的信靠之呼喊，是已然在接受中的呼喊。在这个「阿爸」里，已经包含了那 non mea voluntas, sed tua fiat，也就是祷告里的这句话的全部意义：「不要成就我的意思，只要成就你的意思。」

他三次回到使徒那里——他们在睡觉。他三次回到祷告之处：「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里得了胜。「自由」得胜了。祭司长祷里的「我与父原为一」在我们主基督这一位格上得到了印证。在他里面，我们这带着罪性的肉身，成了顺服、成了儿子忠诚的肉身。

第二要点：耶稣的祷告

耶稣在客西马尼的这次祷告，可以看作祷告的范式、所有祷告的典范，甚至是超越一切方法的祷告。

(1) 的确，在某种意义上，救赎的张力总要在每一次祷告的核心发生作用：我们各自生命里的张力，与我们是谁密不可分，但必须与耶稣基督一同经历。

要特别留意路加在圣周四夜里所记：耶稣离开楼房时，「耶稣出来，照常往橄榄山去；门徒也跟随他」（路 22:39）。这夜的痛苦之前，其实早已有过别的「痛苦」。

(2) 在祷告的这份张力里，会伴随着我们的试探与矛盾、我们的慷慨与自私的时刻、我们的顺服与反叛的起伏、我们的平安与焦灼的交替。正如耶稣既渴望这时刻、又对它感到厌恶和恐惧一样，我们不必对自己意志的摇摆感到惊讶；这也是救赎工作的一部分。一个人可以「凄凉、并受诱惑想逃离」，却同时仍然爱，并向天父说「是」。

(3) 这种个人的张力，必须在我们的祷告里被活出来。我们是谁、我们所做的事、以及未来所要面对的一切（我们的工作、受苦、喜乐、失败等）——这些都要我们去承受。同时，我们既以个人的良心，也以基督徒的良心来承受它们；也就是说，我们把这一切当作与基督一同参与世界救赎的人来承担。

(4)「父」——这是拯救一切的称呼——其内在的应答必然是 Ita, Pater（是的，父啊）。主祷文在我们生命中的重要与美好……它在我们最深处所占据的位置……正是在这里，在客西马尼，耶稣教我们这样祷告。

(5) 让我们像耶稣那样，在这场名为祷告的争战中谦卑。他，神的儿子，求并接受天使的安慰；天使是父爱之记号。让我们寻找并接受一切能帮助我们祷告的助益。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) 如果我们的祷告是一种救赎性的祷告，就不必惊讶它会在这里那里徘徊，或我们总是在重复同样的话。在客西马尼，耶稣来来去去；他寻找扶助，却找不到。正如马可所说:「又去祷告，说的话还是与先前一样」(14:39)。一种无言的爱……一种比最优美的辞藻更真实的祷告。

(7) 尽管他个人正处于痛苦中，耶稣仍然想到别人、想到他的使徒:「总要警醒祷告，免得入了迷惑」(太 26:41)。「不叫我们遇见试探。」

(8) 细细体会：客西马尼那悲怆的祷告，与当犹大率人入园时他那充满力量的一句话「起来，我们走吧!」(太 26:46) 之间的对比。力量——这就是救赎性的祷告所带来的。至圣童贞马利亚，这位协同救赎者，站在耶稣的十字架旁（约 19:25)。

第三要点：使徒们逃散

在他被捉拿之前发生的一切，其延续不是在他肉身受伤害的时候，而是在现在——在这撕裂他人性的痛苦里——也就是他自己的人逃散、离弃他的时候。

马可记着说:「门徒都离开他逃走了」(可 14:50)。想想「都」这个字是多么令人悲伤。

都走了，连那勇猛的彼得也走了。

都走了，连「耶稣所爱的那门徒」约翰也走了。

都走了吗? 不，那边有他的母亲。她为他动了慈心。但对他来说，母亲的怜悯只会让他的痛苦更增一分。

都走了吗? 不，犹大也在那里。他在这一夜给了他唯一的「友谊的记号」——一个亲嘴。但这个亲嘴却成了背叛的记号。耶稣没有躲避犹大的亲嘴；但想一想，这对他是多么苦涩。思想他那句话里无尽的悲哀:「耶稣对他说:『朋友，你来要作的事，就作吧!』」(太 26:50)

我要以与我们主基督谈论这些事来结束我的观想——他为了我的罪正要去受难:「他为你倾尽了他每一滴血」(帕斯卡)。看见彼得逃走、约翰跑开之后，我还敢不敢在此提出我在「怜悯对谈」里问过自己的问题:「我会为基督做什么? 我该为基督做什么?」看见友谊的亲嘴被曲解——「朋友，一个亲嘴……?」——我还敢不敢「像朋友对朋友那样」与他说话?

在我的惶乱中，我要追上彼得：那「远远地跟着」他、将要否认他，却又立刻为自己的不忠痛哭的彼得。于是，这就成了我在第二周里所求恩典的反讽:「好使我更好地效法他，更亲近地跟随他。」在这个圣周四的晚上，有彼得作伴，我觉得我得到了我所需要的同伴 # 第三周

第二十五天

我需要这样的同伴。我……离他很远；但我还是跟随他——这本身就已经不容易了!

随后我要去到圣母那里，求她把她的心、她的眼泪赐给我，使我能 com pati，能「与」耶稣「同受」他去受难时的痛苦。

我将以主祷文作结。

第二十六天

苦路：耶稣在该亚法家与在公会前
把自己置于神的同在里，并作开始默想的祷告。
求他启发你。

我要回想这些事情的经过。耶稣两手被捆，从橄榄园被拖到亚拿（大祭司该亚法的岳父）家里；但亚拿又把他送回该亚法那里（约 18:24）。彼得在那地方，三次不认主。与此同时，直到天亮公会召开之前，耶稣受看守人的辱骂、戏弄与捆打。天一亮，民间的长老、祭司长和文士在公会里聚集，他们定耶稣该死。犹大绝望之中吊死了。宣判之后，该亚法把他解到罗马巡抚彼拉多那里——只有他有权判处死刑。

场景构成

我要看见大祭司该亚法的宅邸：院子里，他的人正在烤火取暖，彼得也来到那里坐下……警卫的房间里，耶稣被粗暴对待、被凌辱……大堂里，公会在此召开会议，因耶稣说自己是「神的儿子」，就定了他的罪。

第二十六天
我要祈求我所想要、所渴望的。这里要祈求的是：当基督忧伤时与他同忧，当基督痛苦时与他同苦；为着基督为我承受的诸多苦难而在里面悲伤。

第一要点：彼得三次不认主

（1）我身在该亚法家的院中。一角是耶稣，他被捆着，被看守的人当作可以吐沫羞辱的对象；他们还打他、戏弄他；又蒙住他的眼，打他说：「你说预言吧，打你的是谁?」另一角有火在烧，仆役和兵丁围坐烤火；彼得也上前坐下。他因抓拿耶稣时自己逃跑而满心懊悔。按着马可记载的次序来跟随这些事（可 14:54-73）。

（2）火堆旁的气氛使人容易说话：「你素来也是同拿撒勒人耶稣一伙的。」彼得却不承认：「我不认得你们所说的这个人。」何等的讽刺！

（3）随后，耶稣转过身来看彼得（路 22:61）。默想那一眼。彼得就起来出去，痛哭。思想彼得的眼泪。

第二要点：耶稣在该亚法与公会前

（1）公会寻找人作证要控告耶稣，见证人却自相矛盾。最后，有人忆起耶稣说过：「我们听见他说：『我要拆毁这人手所造的殿，三日内要另造一座不是人手所造的。』」（参可 14:58）

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

（3）大祭司就撕开衣服，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?」他们都定他该死的罪（可 14:63-64）。

第三要点：犹大

（1）那时，犹大看见耶稣已经定了罪，就后悔了。想一想这悔恨里所包含的绝望。

(2) 他把那三十块银子——他出卖之价——带回去；祭司长和长老却不肯收。这叛徒给自己造成了多么复杂的境地！这会让他回转吗？他现在会在里面转向耶稣吗？还是会绝望?

(3) 犹大把那三十块银子丢在殿里，出去吊死了。

思想、并尽力体会这叛徒失去盼望的光景——何等沉重的重担笼罩着他的灵魂！他的态度，与彼得的态度，何其不同！

我要与我们主基督对谈——他因我的罪而被冒犯、被定罪。我要敬拜他。我也要对他说出弥撒中领圣餐前祭司所祈的那句话:「求你不要让我与你分离。」我求他：如果我竟会恶到去出卖他，我宁可像彼得那样流泪，也不愿像犹大那样陷入绝望。

我将以主祷文结束这次默想。

第二十七天

苦路：从彼拉多的衙门到各各他

这里所发生的一切都无法言尽。各人要顺着恩典的引导前行，好「进入基督之死的奥秘里，与之亲密相交」。

这里有三个建议。退省者可按自己心愿择其一二。

(1) 慢慢地、平静地、带着爱地读——就像参与弥撒或在受难日诵读日课时那样的心态——从四福音中的一卷通读整段受难记。

在这里使用 lexio divina，圣依纳爵会表示赞同。他给「想在受难上多花些时间」的退省者这样的建议:「当他读完受难记〔也就是按着一个又一个的奥秘来作观想〕之后，可以用整整一天来思考受难记的前半，再用第二天思考后半，第三天再思考整段受难记。」

(2) 作一次较长、深度观想的苦路。要非常个人化。清清楚楚地看见这些事件本来的样子——它们那悲怆的真实。

(3) 聆听、揣摩、反思基督在十字架上的七言：

— 「父啊！赦免他们；因为他们所做的，他们不晓得。」

— 「我实在告诉你：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。」

无论作何选择，都可以通过以下一项或多项来增强观想的真实感：

— 阅读保罗关于神的道逐步自卑降卑的记述（腓 2:6–11）。

— 思想加拉太书（2:20）中那段关于「神的儿子，他爱我，为我舍己」的经文。

— 重温「怜悯对谈」（见第 74–77 页）。

— 重新省察「君王的呼召」与「两面旗帜」;

— 在我日常的心态里落实圣依纳爵给第三周退省者的劝勉：

— 「思想我们的主基督在他的人性里所受的一切；我也要尽我所能为他受苦、为他忧伤。」

— 「思想神性如何隐藏自己；比如，它本可以消灭仇敌，却没有这样做，反而让那至圣的人性去承受那么多残酷的苦难。」

— 「思想我们的主为我的罪受了何等多的苦，以及我该为他做什么、该为他受什么。」

整段观想都应当是一场谈话——与我救主的友好对谈；而且，最要紧的是，它应当是一次「简单的凝视」、一次「纯粹的观照」。受难所呼唤的是信心与内心，而不是言辞。这是爱的奥秘；我只需任由自己伫立其前，好让自己在不知不觉间、渐渐地被引入更深之处。

我会再次以主祷文结束祈祷——这一次是在十字架下，在那里，这祷文的字句有着非同寻常的意义。我也要逐句诵念《基督之灵魂》（Anima Christi）这篇祷文。

第二十八天

圣母的孤独

当我完成关于我们主基督受难这大奥秘的观想时，我要以重复观想的方式，思想圣母在受难日傍晚以及次日整天所经历的孤独。许多人把这种「圣周六的灵修」当作亲近神的路径。古代教父还推荐我们在祷告中提醒神记念耶稣，以及他为我们每一个人所做的一切——这是一种极好的祷告方法。

把自己置于神的同在里，并作开始观想的祷告。

求他启发你。

我要回想这些事的经过。圣母与耶稣一同走向各各他；她站在十字架旁。耶稣把约翰交给他的母亲作儿子，也把他的母亲交给他所爱的门徒。随后有人把他从十字架上取下；后来耶稣被安放在坟墓里。之后她与约翰一同回了家。马利亚是 Mecum（就是「与我同在」）的最完美典范；她确实是那位对她儿子「动了慈心」「与他同受」的人。在那些把他治死的人眼中，她是「骗子」之母、那位被定罪者的母亲。而在神的眼中呢？ 场景构成

在约翰所住之处的一间小小的私室里。我要祈求我所想要、所渴望的。这里要求的是一颗能「共情」的心，也就是能在我里面「感受」耶稣基督所感受的。

第一要点：圣母在受难与复活之间的孤独

（1）这可怕的孤独的缘由：「他」已经不在这里了：

他——她的儿子！他年幼时，她看顾他。后来有伯利恒……拿撒勒……他在开始公开事奉前与她的道别……迦拿。所有这一切她都「存在心里」，尤其是她在受难中亲眼所见的那些事。

她观想「我们的主基督从出生直到各各他所忍受的各种痛苦、苦楚与焦虑」，正如圣依纳爵要我们去思想的那样。

西面所预言的忧伤之剑刺透了她的心。她最知道耶稣到底是谁，因为她是那位把我们救赎的张力完全活出来的人；她也在自己的灵魂里把这张力和好地整合起来。像耶稣在园中的苦祷一样，她的回应也是：「是的，父啊。」

（2）虽然满有忧伤，她的孤独却充满信心、充满盼望：

Stabat Mater。马利亚站在十字架下，她的信心完好无缺；她的信从未像使徒们那样摇摆、迟疑。

她的儿子不再受苦了。救赎那充满痛楚的阶段已经结束了：正如亡者弥撒的前言所说：「对你忠信的子民来说，生命是改变，并非结束。」

她知道复活是确定的，而且近在眼前。她记得耶稣预告自己复活的话——那「诱惑人的」还活着的时候曾说过：「三日后我要复活。」（太 27:63）他也说过，要在三天之内重建那殿（指他的身体）。

她还记起：「我若从地上被举起来，就要吸引万人来归我。」（约 12:32）对，是那一天已经黎明了。从各各他就开始了：有那悔改的强盗，有百夫长，还有那些「都捶着胸回去了」的人（路 23:48）。明白这一切，并没有止住她作为母亲的悲伤，但仁爱的喜乐为她的忧伤带来了不同的眼光。

正因为这份确据，她的痛苦虽然没有减少，却得到了安抚。请长久地默想圣母的镇定，她那宁静的平安。

（3）然而，她的孤独被三位一体的同在所充满：

她与三位一体的合一，当然从未中断；但今天，这合一更为专注、更为深切。圣父那「慈爱的计划」得以实现。天使报喜已经成就：「我是主的使女，情愿照你的话成就在我身上。」（路 1:38）有些话对世界的命运竟然有如此深远的影响！

至于圣子——想想他怎样说：「我的母亲」！他用的那份共鸣与温柔，和他说「我的父」时是一致的——也就是在圣灵里。若没有她，救赎就不可能。因着她的无玷始胎，她以一种独特的方式分沾了圣子的救赎，因此他因她而喜乐，她是他所救赎的首位。

至于圣灵——她向他始终完全敞开。如今，他要她参与他将来的工作：也就是建立教会，成为这项事业的灵魂。

请长久地细品圣母的这份孤独、这份沉默、这份单纯。何等美好，何等奇妙！

第二要点：圣母的孤独向归来的使徒敞开

因为他们也「孤零零」。但他们的孤独，与马利亚的孤独完全不同。他们的孤独，是罪人的孤单，是那「该受责备、被看作怯懦的人」的孤单，正如我们在「君王的呼召」那次默想中所思考的。像往以马忤斯路上的那些门徒一样的孤独——「他们素来所盼望的」，却因所发生的事而失望，他们的梦想破碎了。这是贫瘠与荒凉的孤独，何其苦涩！

马利亚接纳了约翰。她就住在他所住的地方。他曾与她同在各各他：「母亲，看你的儿子！」（约 19:26）从那一刻起，他以特有的身分成了她的儿子。他为一位朋友之死而哀恸——何等的一位朋友……在马利亚里面的弟兄！

她也接纳了那变节的彼得。她提醒他：「你是彼得，我要把我的教会建造在这磐石上……」他曾预告你在鸡叫以前要三次不认他，但你回头以后，要坚固你的弟兄……「起来吧，彼得。现在是给他们打气的时候了。」她教他谦卑——罪所结出的那美丽而圣洁的副产品。彼得正是从马利亚那里学会，不再倚靠自己（「约翰的儿子西门，你爱我吗?」），只单单倚靠那认识他并赐他信心的耶稣（「主啊，你是无所不知的；你知道我爱你。」）。

她也接纳其余的使徒。他们自以为刚强，结果却全都逃散；如今，他们一个个地回来了。她甚至也愿意接纳犹大，愿意赦免他，并提醒他：他曾多少次亲眼看见她的儿子赦免别人。她会对他说：「他爱你，并且为你舍己。Dilexit te。」她还会说：「被赦免最多的，也是被爱最多的。」

毫无疑问，抹大拉的马利亚也来看圣母；还有马大、伯大尼的马利亚；还有被耶稣从死里叫出来的拉撒路。

她以温雅与慈爱，把她的平安、她的信心与她的盼望传递给这些人。她开创了「安慰者」的角色——复活的耶稣将会何等辉煌地实行这个角色。这角色绝不是装模作样，而是一个人只把他真正「所有」与真正「所是」的给出来。

请在那房间的一角稍作停留：聆听、观看、观想、赞叹。

第三要点：教会已在基督受挫的核心里开始了

是的，正是如此——多亏了这位满怀忧伤却守住信心的妇人。

她以带着信心的忧伤，把耶稣的朋友一个接一个地聚拢起来。到复活清晨，重新聚集就算完成了。那是支单薄而谦卑的队伍——像古时「以色列余民」一样，仿佛许多粒埋在土里的麦子，在那里，「神的大能」要使他们发芽、结出收成。

这支队伍将与复活、升天与五旬节相连，成为最初的基督徒团体。于是，教会就被栽植在世界上——一群真正相信他复活的耶稣的朋友！

这里有一件值得赞叹的事要默想：就在她为生出教会而放下她珍贵的孤独的同时，圣母在教会里发现了另一种孤独、另一种沉默：「彼得，将由你去带领、治理、管理。你是彼得。」《使徒行传》会再提到她，但极其少见。没有关于复活的耶稣向他母亲显现的记载，没有她的生平，也没有她的死。在基督徒传统里，有两个「圣母安眠」之处：一个在耶路撒冷，一个在以弗所。沉默，孤独，但她就在这活的教会的中心。

当她完成了协同救赎者的历史使命之后，她在这里开始她作为中保——每一位基督徒之母——的角色。我也要与圣母对谈，求她饶恕我曾出卖她的儿子；即使我一无是处，我仍要向她倾诉：我还是渴望爱她的儿子、效法她的儿子——「万福，仁慈之母」「为我们罪人祈求吧！」

我将以主祷文结束祈祷。

第四周
在圣父的爱里
与复活的耶稣一起，
「教会这身体的头」。

第二十九天

复活与复活主的显现
首先，以下是圣依纳爵为营造第四周的氛围而给我们的几条建议。

「一醒来，我就把将要观想的场景摆在心里；我要努力在自己里面挑旺我们主基督的喜乐与快乐，并且尽力在思想这件事上得着喜悦。」

「我要思想那些能激发快乐、愉悦与属灵喜乐的主题，比如天上的荣耀。」

「只要我的灵魂认为这些事能帮助它在造物主与救赎主里喜乐，我就要善用白日的阳光、时节的美好，等等。」

把自己置于神的同在里，并作开始默想的祷告。

求他启发你。

我要回想这奥秘中事件的经过。福音书里并没有这事件本身的确切叙述；我们得着复活确据的，是空坟墓，是清晨带着香料去坟墓的那些妇女无可置疑的见证，是彼得与约翰的经历。此外，还有接下来四十天里复活主的显现，使复活得着真正的意义（参保罗在林前 15:1-11 中的陈述）。

第二十九天
场景构成

耶路撒冷圣墓教堂里的那座坟，或乡间的一座坟墓。坟前有一块又大又重的圆石，用来封住入口。

我要祈求我所想要、所渴望的。这里求的是这样的恩典：因我们主基督的大荣耀与大喜乐，而在我里面经历深切的欢欣与喜乐。

在第四周的过程中，圣依纳爵给我们的劝勉是：

（1）思想：在受难期间似乎隐藏的神性，如今在圣洁的复活里如何奇妙地显现并启示自己。

（2）花些时间赞叹我们主基督所扮演的安慰者的角色。他就像普通朋友彼此安慰时那样行事：「他爱我。」

第一要点：空坟墓

「他不在这里，照他所说的，他已经复活了。」（太 28:6）

让我们在复活节清晨，站到聚集在圣母身边的使徒与门徒之中。他们很可能在约翰家里。（我们不打算按时间与地点来「编排」各次显现，因为福音书并没有这样的安排。相反，我们多数时候要跟随《约翰福音》［20:1–10］所记，因为约翰是确凿的见证人，他告诉我们他所看见的；而他的见证又得到路加［24:12］的支持——路加转而从彼得那里得到了记述，彼得也是这些事的见证人。）

清晨，「天还黑」的时候，带着香料的妇女出发，往基督的坟墓去。前一日她们没有行这些殡葬之礼，是因为她们守安息日。她们是抹大拉的马利亚、约亚拿、雅各的母亲马利亚。让我们陪她们一同走

在路上。「谁给我们把石头从墓门滚开呢?」（可 16:3）但到了那里，她们看见石头已经滚开，坟墓开启而且是空的。

抹大拉的马利亚跑去告诉彼得和「那另一个门徒（就是耶稣所爱的）」。她说：「有人把主从坟墓里挪了去；我们不知道放在哪里。」

然而，其余留在坟边的妇女进去，看见穿白衣的「一个少年人」（据马可与马太；路加则记「两个少年人」），对她们说：「不要惊恐！你们寻找那钉十字架的拿撒勒人耶稣；他已经复活了，不在这里。请看安放他的地方。为什么在死人中找活人呢？他不在这里，已经复活了。当记念他还在加利利的时候，怎样告诉你们：人子必须被交在罪人手里，钉在十字架上，第三日复活。」（路 24:5–7；可 16:6）妇女们从坟墓那里出来，惊惶战兢，因为「她们害怕」。（可 16:8）

彼得从抹大拉的马利亚那里得知消息，就带着约翰一起跑向坟墓。约翰先到，却没有进去；彼得到后就进去了。他看见细麻布，又看见那裹头的手巾。「又看见那裹头的手巾，不和细麻布放在一处，是另在一处卷着。」（约 20:7）随后约翰也进了坟墓：「他看见就信了。」两位门徒就回去了。当天，耶稣向彼得显现（路 24:34）。

抹大拉的马利亚仍在坟墓附近，此时正哭着。耶稣向她显现，说：「妇人，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那里，我便去取他。」……「马利亚！」……她转过来，用希伯来话对他说：「拉波尼！」（就是夫子）。（约 20:11–19）

第二十九天

此时在耶路撒冷，主的忠实追随者中是多么纷乱！喜乐与不安交织。到底意味着什么？我们从那主日午后往以马忤斯路上门徒的话里，隐约看见那种惶惑：「且有我们中间的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！又有我们的人往坟墓那里去，所遇见的正如妇女们所说的，只是没有看见他。」（路 24:22–24）

纷乱在耶路撒冷越传越广。公会吩咐看守坟墓的兵丁散布消息，说门徒把尸体偷走了。

请重温那复活清晨，体会耶稣朋友们的惧怕，以及他们在信心、盼望和爱里渐进的成长。

第二要点：复活与基督信仰

请重读保罗在林前 15:12–26 中的那段美丽篇章。

我们整个的基督信仰是建立在对耶稣复活的信上：「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。」

使徒们起初出去宣讲福音的时候，把耶稣的死亡与复活作为信息的枢纽（核心宣讲）。可以去读彼得的五篇讲道（徒 2、3、10 等）以及保罗在徒 13 章的讲道。

复活里有我们信仰的精髓，是信经的震中。有一天我们也要复活，得着与复活基督相似的身体（参林前 15:35–38）。

第三要点：复活与基督徒生活

请再重读关于「虚己」的经文（腓 2:6–11），同时记住第 5 节的开场话：「你们当以基督耶稣的心为心。」这就是基督徒生活的意义（参弗 5:1–2：效法神……行在爱中，也就是活在爱里，像基督爱我们那样）。

这一切从我们的洗礼开始（罗 6:1–11）；而我们其余的基督徒生活，就是在每一刻、每日里，分享基督的死与复活的奥秘。

「我与基督一同复活了。」我必须说服自己这是真实的。我要把这真实放在我存在的核心、工作重心，以及我与一切所接触之人的关系中心。它必须塑造我看世界的方式。这种看法会多大程度地更新我的思想！会给我的生命、我如何看自己与他人、我所做的一切、以及我看世界的方式带来多么强劲的动力！

在这里我们找到了「神儿女自由的荣耀」。他释放我们，并与我们一同释放整个受造界（罗 8:12–24）。

结束这次观想时，我要亲密地对谈

— 与复活的耶稣……与他一同重温他显现的奇妙场景
— 与圣母，对她求信心
— 与某一位使徒：彼得……约翰……

我将以主祷文结束。

第三十天

复活节与升天之间的四十天
把自己置于神的同在里，并作操练开始时的祷告。

求他启发你。

我要回想这些事件的经过。在四十天里，复活的耶稣向他的朋友显现。按保罗与路加的记述来看，这些显现是相当多的。

我们可以把这些显现分成两类：

(1)「确认与认出复活基督」的显现。这些显现有的是向某位使徒，有的是向并非使徒的人。耶稣要确立一个事实：他确实就是他们曾经认识的那位拿撒勒人耶稣，尽管他如今的生命样式和先前不同。

(2) 向一组使徒的显现。在这些显现里，耶稣强调他交给使徒们的新使命。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。

场景构成

没有一个固定的地点；是万花筒般、分散的场景。也许最好是和一群使徒住在一起，在这充满奇事的日子里打听到所有的消息。我要祈求我所想要、所渴望的：这里，就是因我们主基督的大荣耀与大喜乐而深切地欢喜快乐的恩典。

第一要点：四十天里的显现
退省者可以随所愿，选择四福音末尾关于复活主显现的任何一个场景；或者被吸引去重读林前 15 章 3 到 9 节。我们在这里要做的是，取用《使徒行传》的开头（1:1–14）与《路加福音》的结尾（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，是要使他们信服他确实复活了。就像他对往以马忤斯路上的门徒所做的那样：他们在擘饼中认出了复活的耶稣。又对十一个门徒说：「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。（有古卷加：和一块蜜房）

他接过来，在他们面前吃了。」（路 24:42–43）他又对不信的多马说：「伸过你的指头来，摸我的手；伸出你的手来，探入我的肋旁。不要疑惑，总要信。」（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）接着福音作者说：「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讲道时说：「他们竟把他挂在木头上杀了。」（徒 10:39）「不是显给众人看，乃是显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，是要使他们明白一切都是「照经上所写的」成就。请思想路加（24:44–49）中这段美好的经文：「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。」也请思想他在往以马忤斯路上对门徒所说的话（路 24:25–27）。

最后，他这样做也是要把他的喜乐给他们。复活主的话是：Pax vobis——「愿你们平安」。在差遣「圣灵——保惠师」之前，他先亲自扮演了「安慰者」「勉慰者」的角色。

（2）「讲说神国的事。」（徒 1:3）

他们确实需要这样的话。想想以马忤斯路上门徒的「困惑」与「失望」，以及主受难后所有跟随者的沮丧。「Sperabamus：我们曾指望……」难道意思是「我们不再指望了吗」？（路 24:21）

他们所盼的国，依然是一个重建的以色列国！但耶稣用不同方式告诉他们，他的国恰恰是救恩之国：「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：「你们要在城里等候，直等到你们领受从上头来的能力。」（路 24:49）

第二要点：升天（徒 1:6–11）

在橄榄山上，「离耶路撒冷不远，有安息日可走的路程」，面向圣城，面向各各他，高于客西马尼。眼目俯瞰巴勒斯坦，心却越过时空的地平线，放眼全世界与万代。这里，就是复活的耶稣向今世郑重告别的场景与所在。

这是那一刻：道成了肉身的耶稣，要以一种可感知的方式进入他父的荣耀……郑重其事地……在见证人面前，历史性地。而这场景对我们也有其意义，因为复活的耶稣已经 apud Patrem，也就是「在父面前」。

场景依着几个主题展开：耶稣与门徒「他们聚集的时候」，如今已经会合在一起。

他们仍旧发问：「主啊，你复兴以色列国就在这时候吗？」（在这个问题上，他们并没有长进多少。）

耶稣回答他们：「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；另参可 16:15–20；太 28:16–20）

耶稣「被带到天上去了」，使徒们「就拜他」。（路 24:51–52）

两位天使宣告基督还要再来（徒 1:11）。

「基督事件」的循环于是圆满告成。在弥撒的正经祷文里，两处都提到升天的奥秘，并把它与基督的死亡和复活相连。仿佛升天就是圣父对基督整个救赎之工所作出的可见的接纳。

在《以弗所书》第 4 章从第 7 节起，保罗谈到升天，他把升天呈现为基督身体的开端，以及「那长成的人、满有基督长成的身量」的开始。升天的场景显示复活基督的「统摄、归总」角色：他是「身体的元首」，也是「使天上地上一切所有的都归在他——元首之下」的那一位（西 1；弗 1；2；3）。

第三十天

第三要点：回到楼上的房间

使徒们的心里已经充满了对耶稣所应许的圣灵降临的盼望。与受难日的夜晚相比，何等不同！即便耶稣升到父那里离开了他们，「他们就拜他，大大地欢喜，回耶路撒冷去。」（路 24:52）请品味这份不同，并与受难夜里使徒们的心态作一个对照。

「他们从那座名叫橄榄山的山上……回耶路撒冷去……进了城，就上了所住的一间楼房」（徒 1:13 随后按名列出十一个使徒）。叙述接着说：「这些人同着几个妇人、和耶稣的母亲马利亚、并耶稣的弟兄，都同心合意地恒切祷告。」

路加还添上一笔：「常在殿里称颂神。」（路 24:53）

就在那时，彼得带头，十一个使徒与「众弟兄——共有约一百二十名」一起，着手补选犹大所空缺的职位。要记住彼得当时所说的话：「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，选一位与我们同作耶稣复活的见证。」（徒 1:21–22）这话清楚界定了要加入十一人之列者的身分、角色与使命。随后，「众人为他们掣签，掣出马提亚来，他就和十一个使徒同列。」

我要把这些事放在一次对谈中细细诉说

— 与复活的耶稣：「我的主！我的神！」我将在我存在的深处听见他那句 Pax vobis。

— 与马利亚同在；她是那群等候五旬节降临之人的母亲，也是他们的中心。

— 与彼得同在；他是年轻教会的领袖，马利亚在他面前也顺从。 我愿意反复咀嚼、品味那些曾有幸见到复活主显现的人所说过的话。我会挑一句最触动我内心的话，比如「拉波尼」（抹大拉的马利亚），或「我的主！我的神！」（多马），等等。

我将以主祷文结束。

第三十一天

五旬节与教会

圣依纳爵在《神操》里并没有安排一篇以五旬节为主题的观想；但他给了我们一长串「在征战中的教会里，我们应当持守的心态之准则」。我认为，要让这些规则的意义更为宽广，把它们放进以福音为中心的五旬节奥秘的观想背景里会很有帮助。在他十八条规则中，下面摘出三条主要的：

(1)「撇下一切我们自己的判断，在凡事上，我们的心思都应当倾向于迅速顺从我们主基督的真正新妇、我们至圣的母亲——有层级的教会。」[14]

(2)「要在一切事上处置得当，我必须随时准备相信：我眼前看为白的，就是黑的——只要有层级的教会明白这样教导。我们必须确实相信：在我们主基督这新郎，与教会这他的新妇之间，乃是同一位圣灵在其间运行，引导我们、治理我们，使我们的灵魂得益处。因为赐下十条诫命的，正是这同一位灵与主，他治理并引导我们至圣的母亲——教会。」[15]

(3)「如果我们确实应该以出于爱的热诚事奉我们主——神——为至上，那么我们也应当十分坚决地称赞对他至尊威荣的敬畏。儿女般的敬畏不但美善，而且非常可贵；即便没有这种敬畏，奴仆式

[14]11

[15]12

的惧怕也是一种有力的帮助，使我们不至犯下致死的罪；而一旦人从这样的罪里脱身，他就很容易在儿女般的敬畏上长进——这完全蒙我们主——神——所喜悦，因为这种敬畏是只由神的爱所能成就的。」

把自己置于神的同在里，并作观想开始时的祷告。 求他启发你。

我要回想这奥秘的经过，如徒 2:1–4 所记载。

场景构成

楼上的房间，也就是「他们〔十二使徒与马利亚〕所住的一间楼房」。

我要祈求我所想要、所渴望的：这里，就是求得真正的「教会感」，并且为因着信心与洗礼、借着悔改与圣餐而被召成为教会的一员而充满大喜乐与幸福。

第一要点：五旬节

（1）事情发生之前：

在他们惯常聚集的地方，使徒们与马利亚同聚祷告。

（2）事情本身：

我们从《使徒行传》的记载里这样学到：「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）事情之后：

说方言的恩赐：这确实是需要的，因为使徒们要把福音传到「地极」：「去，教导……」。

使徒们的改变：「却有人讥诮说：『他们无非是新酒灌满了。』」彼得回应说：「这些人并不是像你们所想的醉了，因为时候刚到巳初。」他们并不是醉酒，而是被圣灵的大能所充满。

基督徒的第一个「团体」就这样诞生了。尽管难免有各种「困境」，这些团体依然令人赞叹（徒 2:42–47；4:32–35）：因着祷告、甘贫、凡物公用、单纯而显出奇妙的见证。这些年轻基督徒何等有活力！每当教会被「栽植」时，总是如此。

第二要点：圣灵是谁？

（1）按圣经，他是一切生命的本源（参创 1:2；2:7；结 37 章，尤以 5、9、14 节）：

他在天使报喜与我们主受洗时显明同在。保罗把基督的复活以及我们的复活都归于他（罗 8:9–11）。

正因着这些作为，圣经把圣灵比作火、活水、暴风、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）他是在三位一体里使圣父与圣子合一的爱之灵：

他由圣父发出，并且是圣子的灵。他是那位圣灵，是使圣父与圣子之间、以及圣子与我们之间得以合一的伟大本原（参耶稣的临别讲论：约 14:1—17:26）。

借着他，「我们得与神的性情有分」。参保罗写给帖撒罗尼迦人的第一封信（5:23）：「愿赐平安的神亲自使你们全然成圣；又愿你们的灵、与魂、与身子得蒙保守，在我主耶稣基督降临的时候，完全无可指摘！」或者参奥古斯丁的话：「人是由身体、灵魂……与圣灵所构成。」

圣灵借着这奥秘的内住居在我里面：

· 生命之灵：借着他，我是基督这葡萄树上的枝子。
· 真理之灵：教义上的、灵修上的。
· 能力与刚强之灵：「主就是那灵；主的灵在那里，那里就得以自由。」（林后 3:17）
· 喜乐之灵。
· 敬虔与信心之灵：「若不是被圣灵感动的，也没有能说『耶稣是主』的。」（林前 12:3）他也是在我们里面替我们祷告的（罗 8:14—17，26—27；加 4:6）。
· 合一与仁爱之灵；按保罗所说，圣灵的果子（加 5:22）。
· 参依赛亚（11:2）所说圣灵的七恩。
· 在这次默想的脉络里，重读保罗那首壮丽的仁爱颂（林前 13:1—14:40）。
· 他就是爱。
· 他是爱的真实，是神所是的那份真实。
· 他是爱的恩赐。
· 他是爱的真确。
· 他是爱的生发力。

Deus caritas：神就是爱。

第三要点：圣灵之所以对我成为这一切，只因为他是教会——基督的奥体——的灵魂

教会，对我而言，就是延续到今天的耶稣基督。教会是：

· 我生命的根本泉源。借着她、在她里面，我受了洗，蒙了赦免，靠圣餐得着喂养，并被成圣。

— 我祈祷的所在。她组织我的礼仪祷告，并护卫我的灵修祷告。弥撒是我祷告的中心，是「基督奥秘」的纪念。

— 我与弟兄姊妹（无论受洗与否）之间合一与仁爱的根本。

— 我一切行动的活力与导向的根本；作为受洗、领坚振的人，我的使徒工作；若我是一位受按立的祭司，则包括我的祭司职务（参林前 13 章）。

作为回报，圣灵赐给我最个人的恩赐，都是为着教会，而我也是在教会里领受这些恩赐的（参弗 4:11—13；彼前 4:10—11）。

我们可以把一首非常优美的诗篇——诗篇 87 篇——应用到教会上：

「我要提起拉哈伯和巴比伦人在认识我的人中；看哪，非利士和推罗，并古实，这个生在那里。」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。当耶和华记录万民的时候，他要点出：「这一个生在那里。」 歌唱的，跳舞的，都要说：「我的泉源都在你里。」

五旬节——它每天都在实现……Veni Creator Spiritus。在这里，神的计划终于得以实现，那真正的「根基」，也是我必须投入其中的一个运动。这是一场既历史又永恒、既个人又群体、既属今世又关乎末后的运动。

我要与圣灵把这些事放在对谈中细细陈述。自从我受洗的那一天起，他就与圣父、圣子一同在我的灵魂里安家。用圣方济·德·撒肋的话说，他是「我心中的心」。我要慢慢吟诵五旬节的圣歌：「Veni, sancte Spiritus」；与「奥体之元首」基督一起，与楼上房间里的至圣童贞马利亚一起。

我将以主祷文结束。

第三十二天

为获得并活在对神之爱的观想

这篇观想可以说是对整部《神操》的总结。它为即将回到日常起居的退省者，提供了一种基本的属灵看法：一套看待万事的视野、一种稳固而朴素的灵性生活，好让他每天在工作中、在面对人生问题时，都能付诸实行。圣依纳爵现在把退省者置于「天上朝廷」的恒久场景里；在这里，一条既简单又要求严格的律法——「以爱还爱」——取代了「原则与基础」中的「赞美、尊崇并事奉我们的主——神」；一种最谦卑、最像儿女的「交托」的观念，则取代了《神操》中那些较艰深的概念，比如放下与抉择。所有这些，对信心与自然的现实主义、在同一生命运动里灵与行的融合——都使这篇「为获得对神之爱的观想」成为基督徒生活的总合。若愿意这样说，这就是「原则与基础」的重现，但如今它是在一个人生命的每个阶段里活出来的，从最寻常的，到最冒险的。基督徒的生活，是天上的父与在地上、在人与受造界里生活的他的儿子之间一种长存的爱的关系。「我们生活、动作、存留，都在乎他；就如你们作诗的，有人说：『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：在开始这次操练之前，注意以下两点会很有益。

（1）爱应当表现在行为上，而不是停留在言语上。（2）爱包含着彼此分享一切美善。那位爱人的，会把自己所有的一切或一部分传递给所爱者；反过来，所爱者对爱人也是如此。因此，若是有人有知识，他就把知识分享给没有的人；尊荣或财富也一样。如此，彼此总是在给与与领受之中。

以上就是爱的基本法则，或说，真正友谊的基本法则。

把自己置于神与整个天上朝廷——众天使与诸圣人——的同在里；就像在弥撒的序经里，我们被邀请「与天上诸班合唱：『圣哉！圣哉！圣哉！』」一样。

而且，这不只是一个简单的场景构成；这是一种恒久的真实。

作观想开始的祷告，并求神启发你。

我要祈求我所想要、所渴望的。这里，就是要对我从神领受的种种奇妙恩赐有一种亲密的认识，好让我满怀感恩，在凡事上爱他、事奉他的至尊威荣。

「主啊，求你赐我新的眼目、新的心，使我从今以后，能把天地看作『新天新地』——正如你的道应许给那些你的爱之灵要住在他们里面的人。」

第一要点：爱是一份礼物，是在彼此所有与所是上的不断互通有无

神把我所拥有的一切都赐给了我：受造的恩赐、救赎的恩赐，以及他特别赐给我的个人恩赐。我将满怀爱意省思：我们的主为我做了多少；他把他所有的一切给了我多少。「噢，至善的神！」

借着他的恩典，他甚至把他所是的赐给了我。按着他的计划，他尽其所能地把他自己赐给我。

现在我要稍作自省。按一切理所当然与公义的要求，就我这边说，我应当把我所有的一切美善连同我自己，都献给他的至尊威荣。这献上，应当像是被强烈的爱所推动。为此，我当向他说：

主啊，求你收纳
我全部的自由，
我的记忆、我的悟性，以及我整个意志，

和我一切所有。
一切都是你所赐给我的；
主啊，我都归还给你。
一切都属你：
求你完全照你的旨意安排使用。
求你把你的爱与你的恩典赐给我：
这就够了。

第二要点：爱是时时彼此临在

我要思想神怎样住在他的受造之物里：在物质存在里，赐下存在；在植物里，赐下生命；在动物里，赐下感觉；在人里面，藉着人的理性赐下悟性。

同样，他也住在我里面，赐给我存在、生命、感觉与悟性。

更有甚者，他使我成为他的殿：首先，他照着他的「形像与样式」造了我；尤其是，他藉着我在洗礼中所领受的恩典，住在我里面。

随后我会反省自己。按一切理所当然与公义的要求，就我这边说，我应当竭力「住在」神里面（「住在」是使徒约翰所喜爱的说法），把他当作我的住处；使他在每一刻向我显明同在，也使我在每一刻向他显明同在，好叫我完全属于他。然后，我要像被强烈的爱所推动的人那样，再次献上自己：「主啊，求你收纳。」

第三要点：爱是一种在每件事上的完全共享

我要思想神怎样为我、也为地面上一切受造之物作工、劳苦。他就像那位为所爱之人预备并安排万事的。

更有甚者，他在我里面作工、劳苦，把我一切所有都赐给我，使我也能作工、劳苦——尤其是，他藉着他的恩典在我里面作工，使我的工作具有无限的效能。结果是，在某种意义上，我的生命被神化。

随后我会反省自己。按一切理所当然与公义的要求，就我这边说，我应当为神作工、劳苦，把自己完全交给他的事奉与他的荣耀；在这地上他护理安排给我的岗位上，把我所行一切美善而有益的事呈献在他的至尊威荣面前。然后，我要像被强烈的爱所推动的人那样，重申奉献：「主啊，求你收纳……」

第四要点：在爱里我们彼此相属，共享我们所有

正如万道光芒自日头发出，清泉自泉源涌流，我一切的良善与我所领受的每一个恩赐也都出于神：我有限的能力出于他无限且至上的能力；我有限的良善出于他的良善；我的敬虔出于他的圣洁，我的怜悯出于他的怜悯，等等。

尤其是，我里面的恩典，是他神性生命白白赐给我的。

我要反省自己。按一切理所当然与公义的要求，就我这边说，我应当依附这源头，向神的作为完全敞开，不让任何事物在我里面妨碍或冲淡他光辉的作为。然后，我要再一次重申奉献，像那被强烈的爱所推动的人一样：「主啊，求你收纳……」

这将怎样改变我在世的一生啊！我终于可以活出神从起初就向人所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：我可以对神说：「阿爸，父！」因为在耶稣基督里，我是他的真儿子。我是，我也确实该是，那位是爱的神的「形像与样式」。

我要把这些事放在对谈中细细陈述：

与圣父——「天上地上的各家，都是从他得名。」（弗 3:15）我将回想《罗马书》（12:1）里的这些话：「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。」我也要谦卑地向他祈求这「并知道基督的爱，是过于人所能测度的」，好叫我「便叫神一切所充满的，充满了你们」（弗 3:19）。

与我们的主基督——我要向他的心说话。我会再次对他说：「你是爱我，为我舍己。」我可以为基督作什么来回应呢？

与我们的圣母——我们的「神爱之母」。

最后我将以主祷文结束这次观想。为把它好好地祈祷出来，我要把自己浸入那在三位一体里汹涌奔流的爱：这爱在圣父、圣子、圣灵之间来往，又浇灌到每个人的心里，最终借着如今复活并被高举的耶稣基督回到父那里。的确：「我们在天上的父」！

那一篇把万有都包在里面、把一切该说的都说尽了的祷文:「我们在天上的父……」
教父们与最伟大的灵修作家都乐于为主祷文作注释。现在我们更能明白其中的缘由了。

在橄榄山山顶附近，有一座迦密会修院。它回廊的墙面上镶着许多大理石碑，刻着用世界各主要语言写成的 Pater Noster（主祷文）。如今我们已经观想过神的爱，这样的陈列，岂不是再正常不过、再合情合理不过吗?

因此,「主祷文」应该用活生生的文字, 铭刻在我们灵魂的最高处、在我们一切思想与行为的正中央:

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在理解上更有信心、在心里更有爱地背诵主祷文，它的目的就已经达成了。我们就更是「神的儿女」。

致我们的主基督

基督之灵魂，作我的成圣；
基督之身体，作我的拯救；
基督肋旁之血，充满我全身；
基督肋旁之水，洗净我污秽；
基督之受难，作我的安慰；
良善的耶稣，求你俯听我。
求让我藏在你的伤口里，
不要让我离开你的身旁。
仇敌若来攻击，求你保守我；
当我性命将尽时，求你呼召我。
吩咐我到你那里去，
与诸圣一同歌颂你的爱，
世世无尽。
阿们。[16]

[16]这篇祷文很可能源自方济各会，至少可追溯到十四世纪初，或许是教宗约翰二十二世在位期间。在圣依纳爵在世时，它非常受欢迎。

致我们的圣母

万福，马利亚，你充满恩典；
主与你同在；
你在妇女中是有福的，
你所怀的胎——耶稣——同样有福。
圣马利亚，神之母，
求你现在和我们临终的时候，
为我们这些罪人祈求。
阿们。

来吧，成圣之灵！

（Veni Sancte Spiritus）

来吧，成圣之灵，从天上荣耀中降临，
发出你光辉的光芒。
万贫之父、众心的光与平安，
带着你无数的恩赐来吧！
荒凉中的安慰者；满有甘美的清新，
来吧，我灵魂亲爱的朋友！
在困乏中，赐下安息；
轻吹清凉而复苏的风；
安慰那孤独哭泣的人。
福乐之光啊，预备我们的心，
来吧，进入我们的灵魂。
没有你的恩典，人只能独自伫立；
他不能良善，也不能稳妥。
洁净污秽；医治创伤；
滋润干涸。
弯转刚硬的意志；温暖冰冷的心；
引导迷失的脚步！
圣灵啊，我们求你，藉你七倍的能力，
赐给我们恩典。
使我们今生得着功行，
待我们走完今世旅程的那日，领我们进入福乐。
阿们。阿利路亚！

致至圣三位一体

愿荣耀归于圣父，
也归于圣子，
也归于圣灵；
起初如何，如今这样，直到永远，
世世无尽。
阿们。

一则由圣依纳爵写成、概括《神操》的语录

「要这样信靠神：好像一切事情的成败全都系于你，一点也不系于神；然而行事时又要全力以赴：好像你一无所能，唯有神独自要成就一切。」

以下是这条关于基督徒生活与行动的佳言的译文：

「要这样信靠神：好像你一切事务的成败全都取决于你，一点也不取决于神；同时又要把自己完全投入工作，好像你自己什么也做不了，只有神一人能做成一切。」[17]

[17]关于这段文字的评注，参 Gaston Fessard，La dialectique des Exercises Spirituels（巴黎：Aubier, Editions Montaigne，1957），第 305—363 页。

给带领退省者的指引

(1) 在给予劝告、以及对默想或观想主题作解释时，要节制。若有需要，只要指出有关主题的经文出处，并忠实叙述默想或观想中的事实即可。你的说明要扼要提出。

(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，他既没有感到爱火焚心，也没有经历灵里的幽暗或搅动——就问问他是否按时忠心地做操练，是否诚实地遵循所给他的指示。不要犹豫，要求他在这些事上说得具体些。同时记得：正如我们在讨论抉择时所说的，在那种「安静的状态」里（也就是灵魂自觉以极大的内在自由与平安，来行走《神操》），一个人当然也可以做一次很好的退省。

(3) 如果你看见退省者身处荒凉或受试探，不要严厉苛刻地对待他，而要慈祥良善。鼓励他、坚固他，为将来作预备。若你清楚看见他里面正在发生什么，并且认为这番认识会帮助他，就告诉他。帮助他预备好自己，等候风暴过后必然临到的安慰。

(4) 要不要把那些规则交给退省者，好使他能在圣灵的光照下，辨别他灵魂里发生的不同属灵动向？这要按每位退省者的需要来决定。在某些个案里，这样的讲述是不可或缺的；但在另一些情况下——比如对那种事事过分剖析或过于拘谨的人——这些信息可能有害。(5) 在第一周里尤其需要谨慎与明智：这时常常是面对那种在灵修上不熟练、而且还在正面遭遇世俗障碍的人，比如人情面子、对受苦或失败的过度恐惧，诸如此类。第一周的规则或许对他有益，但第二周的规则则会有害。因为第二周规则的内容过于细微而进阶，他很难从中得益。

(6) 当你看见退省者在「貌似良善」之下，正被引诱去做恶事，如果看起来合宜而且有帮助，这就是和他谈论第二周规则内容的适当时机。通常，一个灵魂在启化途径上前行（与第二周的操练相对应）时，更常会在貌似良善之下受到试探；而在净化途径期间（与第一周的操练相对应），这种试探则比较少见。

(7) 当退省者对属灵之事爱火炽烈时，要警惕他不要草率作出任何承诺，或轻率立下仓促的愿——如果你知道他性情敏感而轻浮，更要如此。虽然就其本身而言，在誓愿之下所行的善工，比没有誓愿所行的更有功劳；也虽然我们总可以鼓励一个人进入修会生活，在那里他知道要立顺服、清贫与贞洁之愿；然而，带领者总要极其认真地考虑退省者的特殊气质与恩赐。对这个特定的人而言，这些誓愿与承诺会成为帮助，还是成为束缚？就此时此地的这个人来说，这样的誓愿与承诺会成为平安的泉源，还是祸患的根源？这才是最终应当决定我们态度的问题。

(8) 在退省期间，不要影响退省者去选择福音性的清贫，或偏向某一种生活状态，或作出任何其他承诺。诚然，在《操练》之外，鼓励那些显然能够选择独身、守贞、修会生活及各种成全之道的人，是可以的，甚至是值得称赞的。然而，在《神操》期间，带领者更明智、更好的作法，是激发退省者只寻求神的旨意，好叫我们的造物主、我们的主，把他自己赐给灵魂，以爱与对自己的赞美来拥抱它，并且安排它走上那条将来能更好事奉他的道路。因此，不要把这个人往任一边推，而是保持在两者之间的平衡。让造物主与受造物不经任何中介地彼此往来——受造物与造物主也当如此。这样的心态更尊重神的主动与灵魂的自由。

(9) 应当按照愿意做《操练》之人的心愿来调整《操练》，要考虑他们的状况，也就是他们的年龄、教育程度与灵修经验。绝不要提出任何超出灵魂能力所及的要求。同时，也要按各人在进入退省时所具备的灵修状况，给予他将来会有帮助的内容。为此，对于只想过普通基督徒生活的人，可以先提供特别省察（第 49 页），再提供总省察（第 48 页），并给他一种方法，使他每天清晨能用半小时默想诫命、七罪宗，等等（第 43—44 页）。也建议他每周办一次告解；若可能，每十五天或八天领受一次圣餐；若他渴望，甚至每日皆可。鼓励他承担一些灵性的慈悲善工，关怀穷人、受苦与心灵

受压的人，诸如此类。鼓励他真诚地活出受洗者朴素的生活，热切地跟随教会的礼仪生活；尤其要让圣经（特别是福音书）成为他长伴在侧的书，他的「生命之书」。

同样，如果你看见某位退省者在天赋或灵修上的能力还不足以从《操练》中得益，就不该让他卷入任何关于抉择生活状态的事，或任何超出第一周范围的操练。尤其当还有其他退省者能够有更大进展，而你与众人相处的时间有限时，更当如此。

(10) 对于那种繁务于公事或担负其他重要工作、却仍具备能从退省中得益的素质，又可以每天拨出一个半小时做《操练》的人，你可以安排他进行不同的操练，并尽你所能按他的具体处境作出最合宜的调整。

在《神操》进行期间，
至关重要的是：
退省者在他里面要体验到
「神儿女的自由」，
好叫唯有圣灵
来启发他的抉择。

退省结束之后，
他必须尽心尽责，
以神儿子的身分，
把神对他旨意中的要求
认真地实行出来。

神怎样在每天的每一分钟，把他的旨意指示给我们每一个人

两个灵性存在之间的爱，要求意志的合一。[18]

神与人之间的爱之关系，意味着人在每一时刻、每一种处境里，都要寻求神要他做什么，并且去行。

人怎样知道神对他的旨意是什么？首先，借着十诫、福音劝谕，以及圣经里的一般指引。除此之外，也借着我们生命里那些神所定意、所许可或所容许发生的事。神的护理看顾所有人，所以这些是普遍适用于每个人的。

但对我们每个人来说，还有一件更具体的事：神对我们存在的每一刻都有他特别的旨意。我怎样知道它呢？它在我存在的最中心向我显明——那是一个既带着权威、又如耳语般的呼唤，邀请我选择这一条行动之路，而不选择其他无数的可能。毫无疑问，这呼唤是我在所处境况面前，良心的自然反应；但因为我是基督徒，这呼唤同时也是一个由恩典光照并加力的良心的反应。可以这样说，主的声音在我里面，以两种不同的方式同在：首先，它作为人的良心之判断在此；同时，它也作为洗礼恩典的推动在此。属灵作家通常把这呼唤称为「圣灵的感动」。 因此，圣灵的这些感动在基督徒的生命里占有极其重要的地位。正是借着这些感动，神在每一刻告诉我：他此时此地对我的旨意是什么。对基督徒来说，发生在每一个良心中心的那场关于善恶的戏剧性争战，实质上就是：要么同意、要么抵拒圣灵的感动。

让我们听听在这一领域里的专家——圣方济·德·撒肋——怎么说：「当神用地上的尘土造人之后……他就向他的鼻孔里吹气，人就成了有灵的活人［创 2:7］——也就是说，一个赐给亚当的身体以生命、运动与活动的灵魂。同样的永恒之神也向我们的灵魂吹入、灌注属灵生命的感动，使它们，正如圣保罗所言，成为有灵的活人［林前 15:45］——也就是说，那些使恩典的运行有生命、运动、感觉与作为的灵魂。」[19] 这样一来，感动之于我们灵魂的生命，就像呼吸之于我们身体的生命一样必要。它怎样运行呢？圣方济·德·撒肋又写道：「我们所谓的感动，指的是一切内在的吸引、心中的发动、良心的刺责、心思的光照；借着这些，神以父亲般的爱与看顾，用他的福分先行预备我们的心，好叫我们被唤醒、被挑动、被敦促、被吸引，去追求德行、仁爱与美好的立志；总之，去追求一切有益于我们永恒益处的事。」[20] 因此，在一个人的良心里，那场持续不断的善恶争战中，感动扮演着重要的角色；它们是我们属灵生命不可分割的一部分。

看起来，对于一颗慷慨的心来说，通往善的道路应该清楚而简单，似乎只要跟随圣灵的推动就够了。然而事实是，这过程远比初看之下来得困难。灵魂本身会落入错觉；而撒但为着他的诡计，有时会装作光明的天使。鉴于此，下面这段圣方济·德·撒肋的忠告极其宝贵：他写道：「在你对那些关乎重要或非凡事项的感动予以同意之前，要征询你的告解导师的建议，好叫他检验这些感动是真是假，从而保守你不被欺骗；因为魔鬼常常发送虚假的感动，去欺骗那些轻易接受的人；但他绝不能欺骗那些谦卑顺服告解导师的人。」[21] 他在别处也重复了几句话，充满智慧的忠告——他已经在《论爱神》第八卷里给出过——告诉我们如何辨认「合法的感动」：「归根到底，证明感动为真最精当、最可靠的三条证据是：相对于反复无常的『恒久不变』、相对于急躁焦虑的『心灵平安』、相对于固执任性的『谦卑顺服』。」[22]

---

[18]这句话是就人的灵魂而言：灵魂在认识、渴望并追求其存在目的之时；正是人存在的深处，赋予他的性格与行事方式以意义。

[19]圣方济·德·撒肋，《论爱神》，第 340 页。

[20]圣方济·德·撒肋，《献身虔敬生活导论》，第 76 页。

[21]圣方济·德·撒肋，《献身虔敬生活导论》，第 78 页。

[22]圣方济·德·撒肋，《论爱神》，第 351 页。

当我们把这些规则放在「感动」在我们属灵生命里所扮演角色的整体框架中来看, 就能更好地理解、分析与珍视圣依纳爵为退省者灵魂里可能出现的各种动向所给出的规则。

规则

为尽可能明白灵魂里出现的不同动向，并辨认哪些是好的而予以接受，哪些是坏的而予以拒绝

这里我们应当引入一个众所周知的术语：神类辨别，并对它稍作说明。这个术语把我们带入灵修文学最古老的传统里。自从皈依之初，圣依纳爵就经历到不同的「神类」。他谈到自己在罗耀拉养病时，在自述里提到：「他一步一步地开始认识到感动他的两种神类之间的差别：一种来自恶灵，另一种来自神。」[24] 乍看之下，依纳爵的个人经验似乎足以说明什么叫做神类辨别。但事实上，这问题并不简单，因为「灵」这个词本身就很复杂。它可以指一个人的灵魂状态，或良心趋向善或恶的推动力。那么，这种状态或这些动向从哪里来呢？它们可能出自人的个性——我们也知道，谨慎地运用现代心理学，可以在这方面给我们一些洞见。它们也可能来自外在的因素，比如天气、人的身体状况、生活中发生的不同事件，等等。最后，正如我们引文中圣依纳爵所说，它们也可能来自神或撒但，来自神的天使或鬼魔。无论来源如何，一旦这种灵魂状态使人倾向选择某个善或某个恶，它就会立刻为良心带来一个问题。圣依纳爵意识到了这个问题。他在第一条辨别灵魂动向的规则里，谈到善灵时说：「借着理性的光照，他会以自责刺痛他们的良心，使之不安。」就我们此处的目的而言，只要指出一点就够了：我们以下要列举的这些规则，其价值就在于人的良心层面——一个被信心光照、并蒙受刚毅之恩帮助的良心。神类辨别，就是去理解并认出那些发生在人的良心里的动向，这些动向是圣灵运行所产生的结果。因此，现在我们也可以看出来：上文圣方济·德·撒肋的理论是多么细致，他的劝告又是多么谨慎。

第一条规则。对那些从一个大罪陷到另一个大罪的人，撒但通常会提出表面的享乐；他让他们想象种种快感与感官的愉悦，好把他们捆住，并使他们更深陷在恶习与罪里。

善灵对他们的作法正相反：他借着理性的自然律，以自责刺痛他们的良心，使之不安。

第二条规则。对那些认真努力要脱离过犯、并在事奉我们救主神的事上从好走向更好的人，所发生的情况正与第一条相反。恶灵的计谋是骚扰人，使人忧伤，在他道路上设下障碍；他用虚假的推理搅扰灵魂，阻挠它前进。善灵的计划则是赐人勇气与力量、安慰与眼泪、感动与平安；他使困难显得轻省，并挪去障碍，好叫灵魂在行善上前进。

第三条规则：属灵的安慰。我所谓的安慰，是指这样一种内在的动向：当灵魂开始对它的造物主与主的爱火炽燃，以至于它不再就受造物本身去爱地上的任何受造之物，而只在万物的造物主里去爱它们。

属灵的安慰也包括以下情形：灵魂为着它对主的爱而流泪——无论是因罪忧伤，还是因记念我们的主基督的受难，或因任何其他直接指向事奉与赞美他的思想（参关于眼泪的讨论，第 55 页）。

最后，我也称为安慰的，是一切信心、盼望与仁爱的增长，以及一切内在的喜乐——这些喜乐借着在造物主与主的同在里，使灵魂得着安息与平安，从而邀请并吸引灵魂转向天上的事与属灵的良善。（这个定义对于正确理解依纳爵灵修，乃至一切基督宗教灵修的基础，都具有极其重要的地位；一切事都要从信、望、爱来判断与识别。）

第四条规则：属灵的荒凉。 我所谓的荒凉，是与上文所述相反的情形：灵魂的幽暗，内在的骚动，趋向卑下与物质的倾向，由各种焦虑与试探造成的不安——其结果是对神的信靠全然丧失，灵魂没

[23]这一组规则更适合用于《操练》的第一周，也就是退省者初次归向神的阶段；但对在其后三周里做《操练》的人，甚至对退省结束后回到日常工作的人，也很有用。

[24]圣依纳爵，《圣依纳爵自述（口述于路易斯·贡萨雷斯·德·卡马拉）》，William J. Young, S.J. 译（芝加哥：罗耀拉大学出版社，1980），第 10 页。

有盼望，没有爱。在这种状态下，灵魂懈怠、麻木、忧伤，仿佛与它的造物主与主隔绝。正如安慰与荒凉相反，出自安慰的意念，也与出自荒凉的意念相反。

第五条规则。在荒凉的时候，绝不要更改任何事；要坚定不移地继续执行前一天所作的决定与选择，或在上一回安慰中所确认的选择。原因是：若说在安慰中引导并劝勉我们的是善灵，那么在荒凉中引导并劝勉我们的就是恶灵；他的劝勉只会把我们引到属灵的死胡同里。

第六条规则。既然在荒凉中我们不该改变先前的决议，那么我们就当下定决心改变自己，好面对荒凉。比如：我们要更深扎根于祷告与默想，要认真省察自己，要更多安排苦修的空间——但不可超过谨慎的界限，并且要始终在带领者的监督之下。

第七条规则。身处荒凉的人应当这样思想：主为要试验他，把他留给了他天然所具备的资源，好叫他可以抵挡来自撒但的各种焦虑与试探。实际上他确实能抵挡，因为那神的帮助始终在他可及之处，尽管他未必能清楚感觉得到。的确，主收回了他那热情洋溢的火、爱之感觉、对恩典的强烈体认；然而，主仍把那足以得着永恒救恩的恩典留给了他。

第八条规则。身处荒凉的人要勉力以忍耐继续前行，直面那些围攻而来的问题。要思想：如果按第六条所述去对付荒凉，他很快就会再得安慰。

第九条规则。 荒凉的主要原因有三：

第一，我们在属灵操练上不够尽心、懈怠或疏忽，结果安慰从我们身上被收回。

第二，神或许要我们看见：在没有安慰与热忱之恩的扶持之下，我们真实的光景如何；并且在事奉与赞美他这件事上，我们究竟能走多远。

第三，神也许愿意让我们觉察自己，并向我们自己证明：我们绝无能力去生发或培养真正的虔敬、炽热之爱、眼泪，或任何其他属灵的安慰；一切都只是他白白所赐。因此，他不愿我们「把我们的蛋下在别的鸟巢里」，……让自己被骄傲或虚荣的灵充满，把虔敬或属灵的安慰归功于自己（参 士 7:2—3）。

第十条规则。身处安慰的人要思想：等荒凉再来时，他将如何行事；并且要从这些思想里获得新力量，以备荒凉之时使用。

第十一条规则。身处安慰的人要尽力活在尽可能多的谦卑里；要时常思想：当自己被剥夺了安慰之恩、落在荒凉中时，是多么无能为力。相反，身处荒凉的人要对自己说：借着恩典，他能做很多事；只要他从他的造物主与主那里支取力量，他所拥有的，足以抵挡他所有的仇敌。

圣方济·德·撒肋甚至说：若不伴随着「慷慨」（依靠神力量而来的勇气），谦卑（对自己属灵软弱的自觉）就会变得病态并且有害。

第十二条规则。撒但的行径就像一个性格怯懦的人：当我们抵挡他时，他就软弱；当我们由着他时，他就强横。一个人若凭着属灵原则，果断地面对撒但的攻击，并采取与仇敌建议完全相反的行动，撒但就会退缩、丧胆，并带着他的试探落荒而逃。但如果在试探的攻势之下，这人开始害怕并失去勇气，那么在地面上就没有比我们人性之仇敌更凶恶的野兽了；他会不择手段、阴险狠毒地追逐他的恶计。

第十三条规则。撒但也像一个轻浮的情人，喜欢暗中行事，不让人发现。一个轻佻的男子，若用花言巧语去引诱一位端正父亲的女儿，或一位正直男子的妻子，他就巴不得自己的言语与举动被保密。一旦女儿告诉父亲，或妻子告诉丈夫，他那些含沙射影的话和败坏的图谋，他就会大为恼怒，并很快意识到：他要达成目的，将变得困难重重。

同样，当我们人性之仇敌把他的诡计与暗示塞进一个正直的灵魂里时，他所求无他，只要这些东西在暗中被接受并被遮盖起来即可。但当这人把这些事告诉一位良善的告解导师或其他属灵人士，我们的仇敌就会非常恼怒；他会清楚地意识到：他的邪恶企图不可能得逞，因为他的欺骗实在卑劣，只会被击败。

第十四条规则。最后，撒但也像一个妄图攻克坚城的军官：他先扎下营盘，仔细侦察城防与军力布置，然后就从最薄弱之处发起攻击。

我们人性之仇敌的作法也是如此：他绕着我们转，察看我们一切的德行——无论是超自然德行、枢要德行，还是伦理德行。凡他发现我们在关乎永恒救恩的事上最软弱、最不牢靠之处，他就从那里攻击我们，盼望出其不意。

更好分辨灵魂动向的规则

第一条规则。神与他的天使在灵魂上运行时，其特点是赐下真实的属灵喜乐，驱散撒但在我们里面所挑起的一切忧伤或烦扰。[25]

撒但的特点是与这样的快乐和属灵安慰作战，不断向灵魂暗示虚假的理由、诡巧的说法和貌似合理的辩词。

第二条规则。唯有我们的主神，能在没有任何先前原因的情况下，赐给灵魂安慰。的确，造物主的特有作为，就是进入灵魂、离开灵魂，并在其中激发各种动向，使灵魂被完全吸引，去爱他至尊威荣。

我所谓「没有原因」，意思是：在此之前并没有任何对某个题目的感受或理解，借着这些灵魂可以自己在理智或意志里激起安慰。

这一条规则被视为分辨圣灵真实作为的重要准则之一。

第三条规则。假设确实存在某个先行的原因，那么善天使与恶天使都能借此来安慰灵魂，但目的不同：善天使安慰灵魂，是要使它长进，使它从好走向更好；恶天使安慰灵魂，是为相反的目的，最终要把它引向他那邪曲的图谋。

第四条规则。恶天使的策略，是伪装成光明的天使，起初顺着义人的心思走，最终却让他踏上自己的道路；一开始，他提出圣洁而有益的想法，与义人的思路一致；随后，他一点一点地引诱灵魂落入隐秘的罗网，把他带向弯曲的路径，好使他转向自己的目的。

第五条规则。我们必须特别留意自己的意念：如果起头、过程与结尾都是好的，并且指向全然的善，那就是善天使的记号；但如果在思路进行之中，灵魂撞上了某些恶的、感官的，或比起初所领受的更不好的东西；或者这些意念使灵魂软弱、扰乱它、困扰它，剥夺它先前所享有的平安、宁静与安稳，那么，这就是恶灵来的清楚记号——他是我们成长与永恒救恩的仇敌。

第六条规则。当我们人性之仇敌被揭穿、并借着他的「蛇尾」（也就是他要把我们带向的那个恶劣结局）被识破以后，被他诱惑的人就该回过头来，仔细思量撒但曾经向他提出的一连串「好念头」——这些意念起初如何出现，后来他又如何一点一点地利用它们，使人失去原先所得的属灵喜乐，直至最终把人引向他邪曲的计谋。这样一来，藉着对这段经历作恰当的分析并好好记在心里，这个人就会知道，将来要怎样防范魔鬼常用的圈套。

第七条规则。对那些从好走向更好的人，善天使触动他们，是甘甜的、轻柔的、温和的，就像一滴水渗入海绵；恶天使触动他们，则是刺痛的，也就是说，伴随着喧闹与搅动，就像一滴水溅在石头上。对于那些从坏走向更坏的人，情况正相反。原因显而易见：灵魂的倾向，是否与天使的性格相似或不相似？当二者利益相冲突时，天使带着骚动进入灵魂，灵魂容易觉察他的临在；当二者利益相一致时，天使进入时就……毫无喧哗，好像走进自己的家，门户大开。

第八条规则。正如我们已经指出的，若安慰是没有任何先行原因的，就不可能是圈套，因为它只可能来自我们的主神。然而，一个蒙神赐下此等安慰的属灵人，应当谨慎省察，细心分辨安慰当时与其后的时段——也就是灵魂仍被那安慰的余温之恩所点燃的时段。事实是，在第二个时段（灵魂仍享受安慰之余效时），它常会形成各种计划或抉择，而这些并不是直接出于我们的主神的默感；它们可能是灵魂自身推理与判断的结果，也可能受到了善灵或恶灵的影响。无论如何，在完全接纳并付诸实行之前，都应当小心审察。

[25]这些规则更适合第二周的退省者，但对任何立志更按基督徒方式生活的人也很有帮助。

一些关于如何识别并处理疑罪的有益指引

预备说明。疑罪有时只是心理方面的障碍，但这并不减轻它的痛苦。显然，它的治疗属于医生或心理学家的范畴。不过，除了治疗之外，定期接受高质量的灵修带领也是好做法；一般来说，疑罪者应当绝对顺服他的灵修导师。我们在此不讨论病理性质的疑罪。然而，若是纯属宗教性的疑罪，我们不可忘记：一个人的气质与疲劳因素，几乎必然会起重要作用。

第一点。有时我们把某件事称为疑罪，但其实它源于我们的判断或无知；我自行其是，把并非罪的事判为是罪。比如，我偶然从两根交叉成十字形的麦秆上走过，就断定这是犯罪。这是判断错误，不是疑罪。

第二点。在踏过那个十字之后，或者在我想、说、或做了别的事之后，一个意念仿佛从外面来到我心里，说我有罪；随后我又觉得自己并没有犯罪；但我确实感到困扰，同时又怀疑、又不怀疑，迟迟不能定夺。这才是真正的疑罪。疑罪可能源于性格的软弱，甚至疾病；也可能是魔鬼的作为。无论哪一种，对灵魂都是艰难的试炼。

第三点。第一点所述的伪疑罪应当厌恶，因为它的一切都是虚假的。第二点所述的疑罪，在某段时间里，可能会对一个已经放弃属灵操练的灵魂有益；它也许会极大地洁净……这样的灵魂，使其连罪的样子都远离。按照圣额我略的话来说：「某种意义上，能在没有过错的地方看出过错，是细腻灵魂的一种成就。」

第四点。撒但密切注视灵魂，察看它是迟钝还是敏感；若它是敏感的，他就设法让它过度敏感，如此便更容易扰乱并搅动它。比如，他若见这灵魂既不许愿犯大罪或小罪，也不容许任何看似出于故意的罪，他就试图让它在没有罪的地方想象出罪来——比如，把某个毫无重要性的言语或意念，当作罪来对待。

撒但对迟钝的心会不会反过来行事呢？在这里，他会设法使灵魂更加迟钝。比如，若这灵魂对小罪不以为意，他就鼓动它对大罪也少加理会；若它先前对大罪尚存几分惧怕，他就努力把这种惧怕缩小，甚至完全消除。

第五点。凡渴望在属灵生命里长进的灵魂，总要采取与撒但相反的道路：他若要使灵魂更迟钝，它就该努力使自己更敏感；他若要使灵魂过度敏感，它就该强迫自己更坚强，以便立定于二者之间，得享完全的平安。

第六点。有时，一个灵魂诚心想做一件合乎教会或上级心意、可以荣耀我们主神的事，却会借着避开虚荣，或以别的宗教理由为借口，而迟疑不敢开口，或者不敢去做所想做的事。在这种情况下，这灵魂应当把心灵举向它的造物主与主；若看见自己将要说或做的事确实是为他的事奉，或者至少不违背他的事奉，就该采取与试探完全相反的行动，并与圣伯尔纳一道对试探者说：「我开始这件事不是为你，我也不会因你而把它放下。」

八日退省的建议日程

可能有人想做《神操》，却只能用八天来跟随所规定的默想与观想。他可以放心，即便只有八天，他也能从这套《神操》中获益良多。[26]

这类人可以按照下面的八日默想或观想日程来进行：

第 1 天
原则与基础（以及以弗所书第 1 章）（第 59—65 页）

第 2 天
我的本罪与怜悯的对谈（第 71—77 页）

第 3 天
国度观想（第 87—97 页）

第 4 天
道成肉身（第 98—102 页）

第 5 天
「两面旗帜」默想（以及谦卑的三个程度）（第 115—125 页）

第 6 天
最后的晚餐与圣餐的设立（第 164—168 页）

第 7 天
我们的主的受难（第 169—186 页）

第 8 天
我们的主的复活（第 188—192 页）

如果退省者确实花些时间作「为获得对神之爱的观想」（第 204—208 页），这次八日退省会更有果效。圣依纳爵建议，在三十日退省的任何阶段都可以进行这次观想。

这本书对那些渴望作依纳爵式退省、却无法在常规退省中进行《神操》的人，是一本非常有益、非常细致的向导。它为那些真心想把自己「面对面」地摆在神面前、好按着他慈爱的安排来整理生活的人而写。拉维耶神父是一位资深的退省导师，从事依纳爵退省的带领已逾三十年。

> 「一本极为出色的书，为个人操练《神操》提供了极好的指引。拉维耶这本清晰而务实的书，回应了人们久已存在的需要：用一本书来引导我们在生命的安排上寻求神的旨意。」
>
> —— 约翰·哈登神父，耶稣会士
> 著有：《公教教理》

> 「今天我们迫切需要一场『在家自修』的依纳爵退省。拉维耶神父美好地回应了这一需要。这本书使数以百万计的公教徒得以进入基督徒密契主义的『内心城堡』。那些渴望圣洁、渴望神秘经验的人，现在可以在这本依纳爵退省手册里找到它。」

[26]给三十日退省者的劝告与建议，同样适用于这次八日退省。

—— 肯尼思·贝克神父，耶稣会士
主编：《讲道与牧灵评论》

「凡是愿意按照拉维耶神父的指引，去体验带着《神操》的退省之丰富的人，这本书都会带来极大的帮助；它对退省导师本身也大有裨益。」

—— 詹姆斯·V·肖尔神父，耶稣会士
乔治城大学

（图片）

安德烈·拉维耶，耶稣会士，是欧洲广受尊敬的灵修作家、退省导师与教会史学家。他还著有多部圣人传记与灵修作品；他最近的著作包括：《方济·德·撒肋：智者与圣人》与《圣女让娜·德·商塔尔》。