神操

圣依纳爵·罗耀拉

目录

前言 . . . 3
圣依纳爵祷词 / Anima Christi . . . 11
引言 / 给退省者的指导：教导他们将要做什么，以及在神操期间应遵守的规则 . . . 12
默想引言 / 附圣依纳爵的建议，称为「十项辅助」 . . . 13
预备操练 . . . 15
退省默想 . . . 15
第一部分 . . . 18
第一周 . . . 18
关于人的终向之省思导言 . . . 18
关于罪罚的操练 . . . 26
关于地狱的操练 . . . 38
关于死亡的操练 . . . 42
关于个别审判的操练 . . . 46
关于小罪的操练 . . . 48
关于浪子的操练 . . . 49
第二周 . . . 53
第二周的意向及其特有的若干建议 . . . 53
默观 / 或默想可感对象的方法 . . . 54
论基督的王权 . . . 54
论道成肉身的第一操练 . . . 56
论道成肉身的第二操练 . . . 58
论耶稣基督的降生——默想 . . . 59
论耶稣基督的降生——默观 . . . 61
论同一个奥秘——感官的运用 . . . 62
耶稣在拿撒勒的隐秘生活 . . . 63
耶稣在拿撒勒的隐秘生活 . . . 65
耶稣在拿撒勒的隐秘生活 . . . 65
耶稣基督的公开生活 . . . 66
两旗默想导论 / 或作关于我们可能蒙召进入的特定生活状态之思考的前导 . . . 68
两旗 . . . 68
三类人的操练 . . . 70
第三周 . . . 72
第三周的目标及其若干特有的思考 . . . 72
关于圣体奥秘的第一项操练 . . . 73
关于圣体奥秘的第二项操练 . . . 75

关于我们的主在最后晚餐后讲论的操练（约 13–17） 76
关于我们的主受难的第一操练 / 耶稣基督在橄榄园中 79
关于我们的主受难的第二项操练 / 论耶稣基督从橄榄园中的痛苦焦虑至十字架上死亡所受的苦难 80
对我们的主受难的第三次操练 / 默观被钉十字架的耶稣基督之死 82
对我们的主受难的第四次操练 / 将感官应用于被钉十字架的耶稣基督 84
第四周 84
第四周的目标及其独特之处 84
关于耶稣基督复活的第一次操练 85
耶稣基督复活的第二次操练 87
关于耶稣基督在天上福乐生命的操练 88
关于爱神的操练 90
附加操练 93
论对神之母至圣童贞马利亚的敬奉 93
神操最后一天的指引 96
第二部分 98
方法与规则 98
1. 特定省察的方法 98
2. 关于良心总省察的建议 98
3. 每日总省察的方法 99
4. 论总告解与领圣体 99
5. 补赎规则或第十增补（见第 5 页「十增补」） 100
6. 辨别诸灵的规则 100
第三部分 111
根本默想 111
人的终向 111
受造物的终向 112
论对受造物的无偏情 113
关于罪的第一操练 / 灵魂三种能力对三种不同之罪的默想或操练：堕落天使的罪、我们的始祖的罪，以及一个因个人之罪被定罪的亚当子孙的罪 114
关于罪的第二操练 / 论我们自己的罪 116
关于罪的第三操练 / 论致死的罪的无限恶毒 117
关于罪的第四操练 / 论致死的罪在罪人灵魂中的影响 118
关于地狱的操练 119
关于死亡的第一操练 120
关于死亡的第二操练 121
关于个别审判的操练 122
关于浪子的操练 124
第四部 126
我们的主生平的奥秘 126
第五部分 135
三十天退省课题安排 135
第一周 135

第二周 136
第三周 136
第四周 137
十五日退省主题安排 138
八日退省主题安排 139
八日退省的另一主题安排 140
阅读 141
祷文 142
出版者序 148
经典简明：圣依纳爵的《神操》 149
《神操》导论 149
《神操》的起源 149
《神操》的结构与内容 149
圣依纳爵·罗耀拉的生平 152
一名士兵的皈依 152
依纳爵——朝圣骑士 153
「耶稣会」的创立 153
在主内患病与死亡 153
关于耶稣会的事实 153
基督的精兵：耶稣会的会徽与格言 154
耶稣会会徽 154
「为神的更大荣耀」 155
每日灵修省察的步骤 155
坚固的根基 156
圣依纳爵·罗耀拉的灵修影响 156
如何阅读《神操》 158
圣依纳爵的祈祷 158
付诸实践 158
与《神操》共度一周 158
向圣依纳爵的祈祷 159
词汇须知 159
补充资源与建议阅读 160
关于 TAN Books 161

前言

「神操」这个名称表明，那些来到圣依纳爵的学校进行退省的信徒，被呼召运用他们理智与心灵的能力。他们前来是为了亲自行动，而非观看他人行动；在行动中，他们前来是为了努力操练自己，而非沉溺于空洞的默观；他们前来是为了操练，不是操练他们的身体与器官，而是他们的灵魂及其主要能力——理智与意志。

[1]「神操；选编旨在引导人征服自我，脱离邪恶情欲的致命影响，并以如此获得释放的心，为自己规划一条真正基督徒的生活道路。」

本书的标题已明确点出这项事业的目标——即便它全然是内在与实际的。[1]在退省中，没有任何模糊、无益或纯思辨的内容来占据人心。人前来是要学习征服自我；从邪恶的私欲中得释放；纠正过去生活中或大或小的混乱，并按神的旨意，为未来制定规划。人在世短暂的寄居期间——借洗礼成为基督徒，作基督的门徒与臣属——他岂能为自己设定一个更崇高、更圣洁、更荣耀他创造主的目标？

要达到如此崇高的目标，必须克服诸多阻碍，善用多种途径：独处；静默；停止日常事务与学业；避免阅读与退省无关的书籍；放下对未来的一切牵挂以及（虽属虔敬但）与每日功课不合的思绪；收敛感官；节制眼目，并利用幽暗环境助益于此；告解罪愆，以平息内心的懊悔与不安；最后，智慧的建议——防止过度亢奋、激昂或疲乏，指出幻象，唤醒懈怠，调和冒失的热忱。以上便是为克服可能损害这项改革工作的障碍而采取的主要防范措施。

所采用的自然方法因人而异，取决于每个人的精神力量与体力程度，包括：良心省察、默想、研究——或更确切地说是瞻仰耶稣基督、选读圣福音书与《效法基督》中的段落、补赎，以及寻求指导者的建议。

最后，通过祈祷、克己、领受忏悔圣事与圣体，人寻求无限美善之神的协助，使之与祂忠信受造物的努力相配合。

因此，一切障碍都已排除，人倾注所有资源来改革自身，神在其善意之上更添其恩典的救助与其无限权能的协同。

退省的目标是崇高的。它所运用的方法是强有力的，但这些方法是否同样稳妥，是否明智地选择了它们？它们是否会在人心中激起一些更人为而非自然、更受强迫而非自发的情感，以致对其头脑或心灵构成危险？圣依纳爵预见了这一异议。他说：「总要让这些操练的性质、时长与次数，都适应退省者的年龄、能力、健康状况与善意；不要使任何人负担过重；让每个人只做他力所能及且有益的事，做他自己在意志的完满中所渴望做的事，绝不要超越他当下的力量或恩典，也绝不要越过一位由经验启迪的审慎导师为他划定的界限。」

再进一步，我们只需给出我们列举的主要操练的具体定义，就能清楚表明，它们不仅有力且有效，而且同样具有审慎与明智的特点。这些定义将帮助读者对它们形成更准确的认识，并使这种认识更容易付诸实践。

1. 省察。当专注的灵魂向内观看自己，将自己的思想、言语和行为与神的诫命和教会的规条相比较，并为其行为与神的律法之间的对立而叹息时，这种操练就称为「省察」。它可以是一般性的或特别的，视其涉及所有犯下的过错，还是仅涉及某一种过错；可以是日常的，即每天进行的；也可以是为平常告解或特别告解做准备的。圣依纳爵推崇这项操练胜过所有其他操练，因为它无疑最有助于认识并改善我们自己，最利于反思，也最不容易导致亢奋和狂热。他希望这种省察要做得准确、频繁，但不能夸张或陷入良心过敏。

圣依纳爵为每次省察指示的方法，以其简洁与成效而著称。以下是每日总省察的步骤：在收敛心神之后，你要感谢神在白天赐予你的恩典；然后祈求祂赐予光明，让你看见自己的忘恩，并赐恩典使你憎恶它。接着，你要回顾一天中的各个时段或不同事务，检视自己的思想、言语、行为或疏忽。在看到自己过失的数量后，你必须激起真诚的悔意来痛悔；最后，你要下定决心，将来避免这些过失。

为要确然地获得生命的改正与过错的修正，「特别省察」更是实用。它直指我们性格中占支配地位的罪或恶习；为要战胜敌人，先将其孤立，逐一击破。方法如下。每天早晨，你设定这场单独战斗所要达到的具体目标。白天每当你注意到自己犯了那项你最想避免的过错时，你必须向神献上某种悔改的表示，并给自己留下某种提醒过失的方法（例如，将手放在心口，以不为人察觉的方式）。午后

与夜晚，你将在良心中搜寻自己失败的次数。[2]你必须记下这次询问的结果，并将当天的进步与前一天比较，当周的进步与前一周比较，留意你的过错逐日减少。如此，你将付出同样的专注去根除你的过错并培养相反的德行，如同商人计算收支；如同病人关注自己痊愈或病情的进展；如同一位将军始终警觉并详察敌人的动向与调动。

最后，关于告解前的省察，你可以采用某种格式。圣依纳爵提供了一个非常简短的范本，他更倾向于让指导者根据每个人的能力和倾向添加适当内容，而非自己列出一份对许多人必然不适用的罪目清单。你也可以按照称为「第一种祈祷方式」的方法，取神的诫命、教会的规条与你身份的主要责任，针对每一项问自己以下问题：「这条诫命或这项责任规定了什么？我曾在哪些方面不忠？」在从一项转到另一项之前，作一次痛悔；为向神献上一些补赎并求得今后更加忠信的恩典，念一段简短的祈祷。通过这种方式，你的良心省察就具备了它始终应有的第一项特质——它有痛悔；此外，它还包含了默想和教导。因此，「第一种祈祷方式」应当教导给所有人，并且即使我们并非在准备告解时也应践行。

2. 默想。当记忆将某些教义或伦理真理的回忆带回给灵魂时，当理智竭力去理解它，意志竭力去顺服它、依恋它、专注于它时，我们便说我们在默想。默想也被称为「灵魂三力的操练」。

默想的主题应当事先选定，并划分为两至三个固定记忆的要点，每个要点都包含值得关注的具体情境。从操练一开始，退省者必须将记忆力、想象力与意志力都投入到所要默想的奥迹主题中。这一起始阶段称为「前奏」：记忆提供预先准备的两三个要点；想象力在不勉强、不过度停留的前提下，尽量为其勾勒出一幅画面；心灵则在一段热切的祈祷中祈求自己能够认识并爱慕。整个过程都在耶稣基督的临在下进行——祂注视着我们，而我们以恭敬的姿态，将灵魂与身体的敬拜一并献给祂。

灵魂既然抓住了整个主题，接下来只需被其浸润与滋养。省思、对谈（或与神交谈）及内心的情感，便是对对象的记忆与专注省思的必然结果。人在其中寻得光明、恩膏，寻得神的同在或神旨意的感受；人在其中安然歇息，无须焦虑着要继续向前。身体也要保持在我们的经验所显示最有助于心神收敛的姿态。这一操练持续一小时后，退省者必须再花一刻钟，检视自己在这与主交谈的一小时内如何行事，为任何收获向祂献上感谢，为一切的疏忽之过在祂脚前叹息。

这种方法，无需与其他方法相比较，无可争辩地是一种简单、审慎且实用的方法。其中毫无晦涩、令人困惑或繁琐之处。灵魂的翱翔得到引导而不被束缚；所有能联结灵魂与神的方法都得到运用，但都严格服务于要达成的目标。我们发现其中包含了所有有益的，却毫无多余累赘之处。

3. 默观。在这个鲜少默观的时代，我们必须明确界定默观的含义。

当记忆唤起我们主耶稣基督生平的整体或某些细节后，灵魂进入深刻的心神收敛状态，致力于观看、聆听、思考奥迹的不同方面，旨在从中接受教导、得到造就并为之感动，这时我们与其说是在默想，不如说是在默观。当灵魂从容不迫地滋养自己，不运用理智，而是沉浸于奥迹所呈现的一切——观看、聆听、品味、感受——仿佛想象力中呈现的事实正经过眼前并触动所有身体感官时，这种默观便被称为「感官的运用」。

故此，在默想中，理智是作用于一项抽象的真理，力求对其确信；而在默观中，则是灵魂倾注于降生成人的真理，使自身面对这位神人的实际教导，倾注于看见、听见这成为肉身的道——去「默观」祂；这正是选来表述这些行动的词语。让我们以简短的言语说明：没有什么比这种对耶稣基督的默观性注视，更符合神的意志、更符合教会与圣徒的实践，也更能对灵魂有益了。

[2]参见第 197 页。

神子为何成为人？是为了透过马槽、他泊山与加略山的宏大景象，来向我们的感官说话、感动我们、教导我们；藉此奇妙的景象来固定我们的想象、系住我们的心，同时以祂死亡的流血牺牲来救赎我们。救主对门徒说：「看见你们所看见的，那眼睛有福了。我告诉你们，从前有许多先知和君王要看你们所看的，却没有看见，要听你们所听的，却没有听见。」（路 10:23–24）但如果那些在道成肉身之前生活的义人尚且被剥夺了这有力的帮助，那么所有被召相信福音、直至末世的人，都应当从中得益。耶稣基督愿意藉着祂圣灵的默示写下祂行为的叙述、祂讲道的摘要，并传扬于普世；祂愿意所有眼睛都转向祂，如同转向真正的铜蛇，望见它就能医治那地狱之蛇的一切毒伤。好牧人认识祂的羊，祂也愿意祂的羊认识祂。作为至高大祭司，祂命令使徒向万民传扬祂的福音，应许生命给那些信从祂话语的人，并以永死威胁那些拒绝相信的人。

在祂居住其间、我们的感官无法企及的祭台周围，教会，祂的新妇，从未停止展现祂生命、死亡与复活的奥秘。整年时间完整地呈现祂在世的全部生命，包括为祂来临作预备的时期，圣灵的使命——它成全了这工作，以及因祂功绩而成义的圣徒受荣耀的景象。将临期第一主日，教会呼喊：「我们的君王耶稣基督即将显现，来，让我们敬拜祂。」在庄严的圣诞节，「基督为我们诞生了，来，让我们敬拜祂。」复活节时，「主真的复活了，阿肋路亚。」

教会的所有日课与礼仪都用同样的口吻说话，趋向同一个目的。慈母圣教会藉着她或欢欣或哀伤的歌咏，藉着她礼服明亮或忧郁的色彩，藉着她多样而优美的礼节，藉着她圣堂与祭坛的装饰，藉着她在主教座堂中对绘画、雕塑、音乐、雄辩与诗歌的运用——这一切都顺应我们天父的旨意而工作，即藉着我们所有的能力与官能，将我们联合于为我们道成肉身、被钉十架又复活的道。如果可能，她愿意使所有的子女如同使徒们一样，成为祂话语的听者与祂奇迹的见证人；她希望我们每一个人都能像那蒙爱的门徒一样说：「论到从起初原有的生命之道，就是我们所听见、所看见、亲眼看过、亲手摸过的——」（约一 1:1）。

教会的这一理念，圣徒们已经充分理解。教父们在讲道中，最常只是引述并解释福音书中的几句话；各修会以耶稣基督的劝谕或榜样作为会宪会规；上天派遣的真正改革者，为要在教会某些地区或某些阶层中复兴那本应始终激励教会的真精神，他们做了什么？圣方济各以他的榜样使人重忆福音所教导的贫穷与简朴；圣多明我宣讲玫瑰经；圣依纳爵撰写《神操》；真福良纳多·波尔托-毛里齐奥建立「苦路」；高隆汴神父到处推广圣心敬礼——他们所致力的，无非是使那些渐渐看不见耶稣基督的灵魂更亲近祂。难道历代最伟大的圣徒，不正是那些通过恒常默观、最深入地研读并在自身最忠实地再现耶稣基督的人吗？使徒不是说，那些预定得天国的人，也同时预定要效法父在祂子里赐给我们的典范吗？（罗 8:29）

毫无疑问，正是这些考虑，正是神和祂教会的这一计划，启发了圣依纳爵为默观、感官的运用、情境构建等等所制定的方法。三位一体的三个位格在道成肉身的各个境况中所彰显的用心，以及教会在其礼仪的结构与细节中所展现的用心，我们切不可视为奇巧或多余。

但圣依纳爵并不愿他的门徒只是操练默观耶稣基督，视祂为众人的导师、典范、救主；他更屡次提醒他们，必须首先把祂作为自己的导师、自己的典范、自己的救主来研读。他不断谆谆教导一个在基督徒中被过度遗忘、却最能使人心感到甘美且最能有效改革我们生活的真理——即耶稣基督为全人类所说、所做、所受的一切，也是特别为我们每一个人所说、所做、所受的。

是的，这位神人，以祂那浩瀚的理智与爱，在祂的思想与心中同样怀有每一个人，并不亚于怀有亚当的整个家族；祂为众人所做的，祂也为每一个人做了；世上没有任何一个罪人，不能像使徒一样真实地说：「他是爱我，为我舍己。」（加 2:20）是的，为我，仿佛我是人类中唯一的罪人；是的，为我，不亚于为所有人。如果我是唯一接受阳光的人，太阳会更明亮地照耀我吗？同样，如果我是宇宙

中唯一的罪人，公义的日头也不会从祂怀中向我倾注更少的光与热。当我与众多其他信徒一同在圣桌前领受耶稣基督时，我岂不是完整地领受了耶稣基督，仿佛我是全宇宙唯一获准领圣体的人？因此，在马槽中；在祂宣告八福的山上；在祂完成祭献的十字架上；在祂日夜留在其上的祭坛上，耶稣基督都是我完整的救恩和生命：祂的每一句话都是为我说的，祂的每一个行动和祂所受的苦难都是为我、为我的益处。这个如此能结出救恩果实的原则，圣依纳爵不断予以重申。他愿意这一思想作为所有神操的前奏：「从一开始，我就要看见耶稣基督定睛注视着我。我要向祂祈求恩典，使我明白祂是以怎样的意向、为了怎样的目的、在怎样的境况中，为我成为人、贫穷、顺服、谦卑；祂为我死、为我复活时，祂的思想、祂的愿望是什么。」

这个庄严的主题，在序言中只能点到为止，值得我们深入研究。我们还要补充一个思考：在神面前，时间的间隔和空间的间隔都算不得什么。神的永恒涵盖所有时间，神的无限广大涵盖所有空间。对于神来说，没有过去，一切都在；没有任何事物在祂之外，一切都在祂之内。从这个角度来看——一个基督徒专心默观他的救主时所持的视角——我们无需回溯十八个世纪去圣地朝圣，也能发现自己就在伯利恒，在加略山。伯利恒、加略山就在我们眼前，而我们的救主耶稣，祂就在那里降生，在那里死去，就在今天，甚至就在此刻。因此，为了我们的教导，为了我们灵魂的救赎与得救，那位神人如今降临世界，如今受难，如今受死。这就是默观的基础；也正是这一点，使得默观不仅是容易的、愉悦的，而且最重要的是有效的、有益的。这种思想，正如我们所看到的，正是神、耶稣基督与教会的思想。既然耶稣基督是道路、真理、生命；既然祂的每一句话都是一个光明的中心，祂的每一个行动都是一条诫命或劝谕；既然认识祂就是基督徒的目标，正如使徒所说，是「永生」，那么，我们无论怎样珍视一切使我们更亲近祂、并使信徒的灵魂与祂联合的事物，都不会过分。

圣依纳爵所用来引导人改善生活的方法——尤其是良心省察、默想与默观耶稣基督——既已如此定义并予以评估，无论是就其本身而言，还是根据《神操》一书中分派给每一项的方法而言，我们现在必须考量这些方法的安排，或作为整体的《神操》的进展与方法。

圣依纳爵设想，站在灵程入口处的基督徒，理智健全，明辨敏锐，怀着勇毅的意志，掌控自己的时间与未来，却仍是个罪人；而这个罪人，他立志要将他塑造成一位圣人，一位永远的伟大圣人。这事业是宏大的，是艰难的；是使徒热忱所能为自己设定的最崇高工作；是耶稣基督自己的事工。但人——耶稣基督使之成为灵魂得救事工的协同者——如何能将最明智且有效的途径与神的行动相结合？这便是《神操》作者向自己提出的问题，其解答也是主亲自启示给他的，因为这方法之中，不止是人类天才的杰作；那里有神的指头。

若要靠着神的恩典的协助，将一个罪人变为圣徒，首先必须摧毁内心邪恶的统治，然后建立善的国度。这项工作一旦完成，若不能通过预见并避开那些可能对此突然变革产生反作用的障碍来加以巩固，便不会持久。最后，若这改变始于不完美却必要的畏惧之情，却未能以盼望与仁爱来完成，它就不会完全。

从另一个角度来看，我们可以说，罪人要成为圣徒，必须首先学会不再犯罪，然后像真正的基督门徒那样行动和受苦，最终，他必须借着爱，拥有永恒安息与喜乐的预尝。

由此，圣依纳爵将一系列操练分设为四周，每周包含不定天数，对应于古人所称的炼净、光照与合一之路。

第一周主要面向理性，其目的在于破除罪的权势，或纠正情感与行为中所有可能的失序。

其次，基督徒的信心被召来辅助人的理性；耶稣基督显明自己为从罪中拯救人的救主，亦为悔改罪人的典范。耶稣基督走过诫命之路，即普通生活；随后又走过完全生活，即劝谕之路。在这两种状

态中依次研读祂，祂教导我们如何作为基督徒而行事，作为完全的基督徒而行事。祂仿佛成为模具，悔罪者在其内领受耶稣基督真正门徒之外在形貌与内在气质；祂仿佛成为准绳，今后其生命将依之安排。

但世界、肉体与魔鬼将猛烈地迫害这位新入门者，若他坚持自己的志向。因此，圣依纳爵在第三周，致力于预先使他全方位武装起来，以抵御可见与不可见的敌人。

在祂受难前夜，耶稣基督为那人预备了「筵席」——正如诗篇所言，使他能从中汲取力量，抵挡一切仇敌（诗 22:27）。在最后晚餐后的谈话中，神的儿子以最有力的鼓励和最崇高的应许坚固了他；接着，从橄榄园的挣扎到十字架上的死亡，祂灵魂与身体都承受痛苦，教导他经受疲惫、恐惧、哀伤、屈辱、苦楚与死亡，却仍不放弃决心。第二周的工夫不仅得以延续，更是大大得到了加强和确认。

最终，真正的基督徒从争战被召向胜利，从坟墓被召向复活，从地上被召向天上，从恐惧与盼望被召向仁爱。他也在操练自己，却是以更甜美的方式——在爱中操练；他默观的是复活的耶稣基督，而祂的显现每日都给他带来更多的平安。对永恒美善的盼望在他心中激起仁爱；这仁爱真实、有效，并因他全然将自己交托在那已将自己赐给他的神手中而达致完满，趋向将他转化为耶稣基督的形象——祂正是他圣洁之爱所指向的神性对象。

第一周意在净化灵魂，以「人的终局」开始，以总告解与领圣体结束。第二周完全致力于使信徒肖似耶稣；以基督徒的终极目的——即基督的国度——开始，以选择一种生活状态，或对已选择状态的改正计划结束。第三周用于延续并巩固前两周的工作。其特殊果实应是对苦难的顺服，并努力在圣体中获取力量来面对它们。第四周应引领那在恩典中重生并得以坚固的基督徒，达到完全的仁爱；它以我们将自己不可撤回地奉献给耶稣基督作为结束。

初入退省时，罪人祈求从耶稣基督的伤口流出的恩典降在自己身上；他不断说：「基督的灵魂，圣化我！」因这神的恩典而成义，并在义中得坚固后，他在最后一周结束时对祂说：「既然你已将自己完全给了我，就让我如今完全属于你：收纳我；保守我！」「主，收纳我全部的自由！」如果起初他对耶稣基督说，正如耶稣基督自己对父所说：「你的也是我的」；最后他加上一句：「凡是我的都是你的！」恩赐是相互的，交换是圆满的，转化是完全的。

当这位门徒这样沿着这条从地狱通向天堂的道路前进时，圣依纳爵则引导他从较为简单易行之事，逐步过渡到起初看似较不寻常、更为艰巨之事。起初，他只向他提出一些全然理性的思考，既未规定进行这些思考的时间或方法，甚至也未给它们加上那会使缺乏经验者感到不安的「默想」之名。如此，他便引领他渴望并欣然接受上文所指示的省察与默想方法。「三重罪」——即堕落天使、被逐出乐园的亚当，以及因个人之罪而受永罚之人的历史——以最自然、最容易应用的方式，说明默想如何是灵魂三力的操练，以及前奏和对谈有什么用处。随后不久出现的「地狱」主题，本应强烈触动想象力，则成为「感官的运用」的范例。一旦我们的主显现出来，我们便通过默观来专注地以祂为典范研读祂。首次操练向我们揭示的，应当通过频繁重复，更深地铭刻于灵魂之中。在第三与第四周中，会提出某些信仰的观点，或既触动心灵又切实可行的思考，作为补充的默观要点。

在每一周的操练中，信徒受建议与规则的引导；这些建议与规则应当推动、指导，并在必要时节制他的热忱。在密契神学可能给予他的众多教训中——若是缺乏经验的人，恐怕免不了会用这些教训把他灌得过满——圣依纳爵以罕见的节制、深邃的智慧与精微的辨别力，选取了最适合其目的的那些。在第一周，他教导良心省察、默想，以及辨别诸灵——这些灵会促使一个仍在罪中或刚从罪中出来的灵魂趋向善或恶；他教导补赎的必要与实行；教导我们认识并避免良心过敏；他显示出作一次妥善总告解的益处与便利。

在第二周，他继续借着辨别诸灵的规则，照亮退省者的前行脚步。他使默观对他变得容易，并且，如果他处于能够选择生活状态的处境，就引导他作出选择；若其生活状态已经确定，则教导他在具体行为上以耶稣基督为榜样来改革它。倘若他有财富需要分配，便向他重申福音的规则。

第三周最适合教导耶稣基督的门徒，在专心默观祂的苦难时，学习在照料身体、尤其是饮食方面如何效法祂这位典范。除此之外，退省者越接近结束，经验就越丰富，就越不需要大量此类规则来指导。圣依纳爵虽为第四周提供了建议，且总的来说，也为复活期、节日，以及被耶稣基督的平安充满、被祂的喜乐所陶醉的灵魂的幸福状态提供了指引，但他并未为这段幸福的时光指定任何特别的研习内容。

祈祷的不同方式、关于我们救主生平的默想、关于良心过敏与施舍的说明，以及正统信仰与辨别诸灵的规则，就像一支预备队，部署在我们刚刚检阅过的这支列阵待战的军队旁边。退省导师根据退省者的需要，会向他提供某条规则、某个默想，或某种与神亲密交谈的方法，作为他战斗中的防御、他道路上的明灯——这一切都是导师认为最合适的。第一种祈祷方式可以有益地传授给所有人；第二、第三种则有助于使口祷既有理智理解又有经验体会。这些默想，圣依纳爵只指出主要要点，其展开则参照福音，它们是照每周开始时勾勒的范例来作的。这些在所谓的「宗教改革」举旗反对教会时所写的正统信仰规则，今天默想起来，其益处不亚于往日。此外，没有什么能比圣依纳爵为辨别作用于我们灵魂的诸灵——无论是为拯救我们还是毁灭我们——所提供的这些指引更为清晰、深刻和实用。

所有这些规则（无论它们被冠以多么谦逊的名称，如「注释或补充」）都浸透着福音的精神、教会的教义、经验传承以及由信心光照和引导的最高哲学教导。这一点可以通过一个例子来说明。在第二周末，我们看到了「选择」的规则。以下是这些规则的目标——即「生活状态的选择」——的总结，其意义极为深远。神只能通过祂的全能行动向我们的感官显明祂的美意，或通过祂的道向我们的悟性显明，或通过祂的灵在我们内心的触动向我们的心显明。第一种声音是马太在税关上听到的，也是保罗在大马士革路上被击倒在地时听到的。之所以需要提及它，是因为主有时会使用这种方式；但它离神护理的通常途径最远，如果我们等待它来引导我们行动，那就是僭越。第三种声音是最常听见的，我们可以通过参照辨别诸灵的规则，学会确定地分辨神的灵印在祂受造物心上的感动。最后，第二种方式显明于如下情形：悟性摆脱心的一切影响，通过反思、研究自身禀赋、比较各种道路，审察并看出在当下何种途径对于达到每个自由存在的最终目的——救恩——最为直接与确实。在通过这种方法（可称之为分析性方法）发现某种选择的益处，并通过某种内在声音发现神的意志的显明之后，圣依纳爵希望，为了更大的确定性，应采用另一种模式（可称之为综合性方法）。因此，如果他们希望通过思考临近的死亡、耶稣基督的审判，来检验他们认为已达成的决定，他们应当问自己：「我选择这条道路是否仅仅着眼于我救恩的益处？如果一位与我有同样心态的朋友向我征求意见，我会建议他做出这个选择吗？」此外，必须在审慎考虑之前、之中和之后祈祷；导师就在身边，不是为了提出建议或加以推动，而是为了铺平道路、排除障碍、驱散幻象、提醒规则，引导我们温和地遵守它们，并赞许那按照神的旨意做出的选择。

根据同样明智的教训和忠告，凡能完成上述条件的人，退省时间约为三十天。每天他投入四小时（非连续）进行默想；几乎每晚他再从睡眠中抽出一小时用于此目的。夜间这一小时万籁俱寂、深沉静谧、极利于收心，那些曾在退省期间将其用于第一项操练的人，无不赞扬圣依纳爵的灵感并庆幸自己的勇气。一天之中有两个一刻钟，一在正午，一在睡前，用于省察良心。几章《效法基督》、福音叙述中发展默想主题的部分，几乎是全部阅读材料。他前往教堂、参与弥撒；每天可见其指导者。根据其灵魂需要、根据所默想的奥秘，他行或多或少的补赎；或置身黑暗之中，或享受花香与天宇的宁静。每周天数不定；每阶段达到目的即告结束。第一周对于一个不愿顺服恩典的罪人可能很长；对

一个已与神和好的灵魂则会短得多；但它决不可省略，即使在八或十天的短退省中亦然。当人的终向已被慎重考虑后，我们在圣依纳爵的书中仅发现指明一天默想的段落，并附有说明：若此人灵魂益处所需，可继续默想罪的后果与惩罚。第二周目标为选择生活状态，常需延长。圣依纳爵为其安排了十二或十三天默想，尽管可能未达此限或持续更久。第三周计划时长仅为第二周之半。第四周与第一周相同，完全交由指导者的明断处理。

在勾画这一伟大而安排完美的计划时，圣依纳爵从未有一刻忽略人的软弱、他资源的多样性及其需要，以及恩典在人心中的多形态行动。因此，在向高尚的头脑和慷慨的心灵开启这条崇高的道路时，在指引他们的努力朝向至高的成全时，在通过最高贵的动机激发他们的争竞心时，简言之，在最好地利用他们的能力和力量时，《神操》的作者也并未忘记数量无限更多的能力有限、意志软弱之人。这位伟人为退省指导者制定的第一条规则便是：「他要使神操适应将要进行它们之人的年龄、能力与力量；绝不可将过重的担子加给蒙昧的头脑或怯懦的心灵；绝不可向任何人提议任何超出他当前力量与善意范围的事物。」因此，只有少数蒙拣选者会被允许经历神操的完整过程。第一周的神操，以及各种祈祷方式，将适合许多人；但即使对他们而言，也可能需要加以调整。对许多人来说，学习如何省察良心便已足够；每天早晨用半小时默想神的诫命或七宗罪；每周告解和领圣体，并实践爱德工作。一个能够做得更多，但非常忙碌的人，如果可以每天抽出一个半小时，可以从他的指导者那里获得按自然顺序排列的主题阐述，以及相应的规则与方法。每天回家后，他必须抽出一小时进行默想，第二天和第三天回到同一主题，以这种双重重复的效果来弥补连续进行神操所能产生的效果。

故此，圣依纳爵让自己「对什么样的人，就作什么样的人」[3]；他为了每个人的益处，牺牲了自己计划的美与和谐；或者说得更确切些，他的计划是将那些有能力的人带到至高的完全境界，同时也能对那些心智较有限、意志较不完全的人有所助益。整体而言，这部著作堪称宏伟，其最细微之处也无比珍贵。圣座的认可之所以引人注目，在于它不仅针对整部著作，也关乎其每个部分。让我们援引保禄三世在 Pastoralis Officii 中那些比我们任何赞誉都更具权威的卓越话语：「经审查这些神操与规则，并从审查员所提供的信息与见证，我们宣告这些内容充满敬虔与圣洁，它们现在且将来对信徒的造就与益处非常有益且有利。我们也适宜地考量到依纳爵及其同伴藉着这些灵性教导，在全世界不断结出丰硕果实。因此，藉着我们的宗座权柄、本文件的意旨，并出于我们确切的知识，我们批准、称赞并藉此文书的一切权威，巩固这些灵性教导和神操，不论是其整体还是其包含的每一部分；恳切劝勉全世界所有男女信徒，每一位都要在这等良善的学校里受教，并从此等神圣教训中获益。」

对此庄严的批准与确认，随后的教宗们又为那些进行所述神操的人增添了许多灵性的恩典。亚历山大七世、本笃十四世与额我略十六世，皆已赐予所有信徒全大赦，只要他们在耶稣会神父的指导下，于八日之内或至少五日之内，进行圣依纳爵的神操。引述了最高教宗们的见证之后，我们便无需再援引圣徒们与教会伟大圣师们的证词。

愿此书能作为工具，使耶稣会圣创始人的教导得到更深的赏识；愿此书与此会——始终受地狱攻击，始终受其神性元首保护——共同有助于神的更大荣耀、我主与救主耶稣基督的尊荣，以及诸多灵魂的救恩！

[3]参见林前 9:22。

圣依纳爵祷词 / Anima Christi

常在神操中使用

基督的灵魂，圣化我。 基督的圣体，拯救我。 基督的宝血，陶醉我。 基督肋旁之水，洗净我。 基督的苦难，坚固我。 良善的耶稣，俯听我： 在祢的圣伤中隐藏我： 勿许我与祢分离： 求祢护卫我脱离凶恶的仇敌； 在我临终时召唤我， 并命我来到祢跟前， 使我与祢的圣徒一同赞美祢。 世世无穷。阿们。

基督的灵魂，圣化我。 基督的圣体，拯救我。 基督的宝血，陶醉我。 基督肋旁之水，洗净我。 基督的苦难，坚固我。 良善的耶稣，俯听我； 在祢的圣伤中隐藏我； 勿许我与祢分离； 求祢护卫我脱离凶恶的仇敌； 在我临终时召唤我， 并命我来到祢跟前， 使我与祢的圣徒一同赞美祢， 直到永远。阿们。

我爱祢，我爱祢，至高主！ 因祢先爱了我； 我不求别的自由， 只求被祢束缚。 愿我的记忆不生一念， 除非趋向祢纯净的荣耀； 愿我的理智不得安歇， 除非在祢——它唯一的终向。 我的神啊，我在此向祢宣告， 除祢的旨意外，我一无所愿； 凡祢所赐予我的一切， 我在此再次献还给祢。 我所有皆归于祢——只要祢说一句话； 凡祢所愿的，必得成就。 我知晓祢的爱，满有恩典的主啊； 我知晓这爱唯求我的益处。 离了祢，万物皆为空无； 那么，求祢赐予——我至高的福乐—— 赐我按本分爱祢； 祢赐下此爱，便是赐下万有！

引言 / 给退省者的指导：教导他们将要做什么，以及在神操期间应遵守的规则

1. 所谓神操，是指理智和心的特定活动，例如良心省察、默想、默观、默祷和口祷；这些活动旨在使灵魂摆脱失序的情感，从而使它走上认识并接受神对其旨意的道路。

2. 由于退省中受操练的是灵魂，我们必须从灵性指导者那里寻求的，仅仅是能帮助灵魂正直而确定地行动的必要指引。我们不能指望从他那里听到许多话语或冗长的解释，也不能指望听长篇的讲道或有趣的讲座。滋养身体的不是食物的数量，而是健康的消化；同样，满足灵魂需要的不是所传达知识的巨量，而是心灵接受知识的方式，以及心灵由此得到滋养的方式。此外，经验证明，心灵通过自己的反省或神的恩典所赐的光照而自行发现的道理，比起冗长论述灌输给理智的道理，会怀着更大的喜悦、带着更真实的益处来领受。

3. 这些神操同时涉及人的理智与意志。理智通过推理，力求对所提出的主题获得充分的认识；意志则产生由获得的认识所引发的各种情感。在这些心的行动中，信徒的灵魂接近神并与祂交谈，应当注意绝不可忘记神的临在所要求的内在与外在的恭敬。

4. 虽然圣依纳爵将神操分为四个阶段或「周」，每一周专用于特定的改革工作或对我们主耶稣基督的不同研读，但不能认为这些「周」必然是七天。每一周在达到其目标时便结束：最勤勉且最快受神恩典影响的人最早结束；对于那些虽有良好意愿但内心挣扎更久的人则较晚。通常，完成这套完整的神操大约需要三十天。

5. 退省者会发现一切都变得轻而易举，自己也得着恩典奇妙的扶助——只要他从一开始就将一颗宽阔而慷慨的心献于神；只要他连同志愿与自由全然交托于造物主的行动；只要他甘愿让他的至高主按其美意来安排他并一切与他有关的事。

6. 分辨诸灵的规则，将协助耶稣基督的精兵——他有时会受上天安慰，有时则陷于荒凉——认知并避开仇敌为他布设的网罗。若他既无安慰，亦无悲伤，或其它内心的感动，就当仔细检视自己行这些神操的方式：他是否在指定的时间、按指引的方式进行？他是否遵守为他规划的方法与规则？在试探与枯燥的时刻，他应当鼓励自己，怀着即将得安慰的盼望来安定己心，此外，也当求助于灵性指导者的建议。

7. 退省者宜将心思专注于当下呈给他的主题，完全不预先思虑次日或下周之事。让他给每日每项神操一小时；因恶者常竭力使我们缩减此时间，故当留心，务求能始终以此念安心自忖：他是延长而非缩短了此时间。在神慰中，时光似短；在荒凉与枯燥中，则觉其漫长。正是在这些时刻，最好延长神操，以克胜自己，并向仇敌显明：他的攻击不仅被抵御，更可转为我们灵魂之益处。

8. 当神慰充沛时，不应未经省察与咨询就许下誓愿或承诺。相反，当灵魂感到倾向卑下或较不完全的事物时，必须竭力提升它，并引导它走向相反的方向。为了从至善的神那里获得这恩典，除了恒切祷告，还要加上其他虔敬的操练；祈求我们的主在我们对这些事物——无论是荣誉、财富或幸福——的失序倾向被修正并服从于祂的事奉与荣耀的利益之前，不要让我们获得或保有它们。

9. 为使指导者能确定地引导交付于他照管的灵魂，并判断其灵性进展，我们必须诚实地告诉他——并非我们具体的思想与见解或我们的罪（后者将在告解中告明），而是神的灵或恶灵在我们内心所引发的纷扰与种种动向。

10. 为使神操的次数、时长与性质适应退省者的年龄、能力与倾向，使无人负担过重、各人皆能得到适合其当下性情与需要的安排，每人在开始时将从其指导者那里获得一项作息规则，明确起床、默想、用餐以及当天其他操练和事务的时刻。他的灵性指导者也会按其认为必要的频率探访他，为他设定每日的事务，并给予他认为合宜、有益的指示、建议与鼓励。神操的作者如同使徒一样，向什么样的人，就作什么样的人。对于强壮、能干、心胸宽宏之人，以及那些能自主安排时间与生活身份者，他建议每日四次、每次一小时的默想；半夜另有一次一小时的默想；午间一次良心省察，休息前另有一次。在这段辛劳的课程中，若有必要，允许这些人有一些放松的时间。那些具备所有这些条件唯独时间不足、每日只能给予一小时或一个半小时、其余时间须用于日常事务的人，将得到指引，学习如何每日利用一小时进行操练。通过这些方法，他们虽进步较慢，但仍能循序渐进，并通过每次默想的一两次重复，确保神操的连续性。第一周的神操适合大多数人的能力与热心。这些人退省后将更深地敬畏神，做过一次妥善的总告解，懂得如何好好地省察良心，并更规律地领受圣事。另一些人则须满足于较少的操练。对他们，应解释神和教会的诫命，以及省察良心与办告解的方法；他们将学习下文提到的三种祈祷方法。希望这些人每日早晨用半小时进行这些神操，并每周或每两周领受圣事一次。

11. 然而，那些时间由自己支配且希望从这些神操中获得最大益处的人，必须严格按照所规定的方式进行。他们应把默想的主要要点与方法的纲要，无论是手写或印刷的，放在眼前，以免遗忘。他们在灵性生活上的进步，将与他们在多大程度上与熟人和朋友、以及世俗的思虑和事务隔离成正比。因此，这些人如有可能，应离开自己的家，退居到更僻静的房间或房屋中，只在参与弥撒和教会日课时才外出，以免受到打扰。这种独处将带来，除其他外，三大益处：第一，以这种方式与朋友、亲属和世俗事务分离，我们将从天上获得丰厚的恩典。其次，由于在这次自愿退省中，心神较少分心，且不被其他事物牵引，思想就能更容易地专注并集中于唯一必要之事——服事神；意志也能以其本性全部的自由与力量，跟随理智呈现给它的对象。最后，灵魂越是脱离并与受造物分离，她就越能自由地追随并抵达她的造物主和主宰，而祂接近她，只是为了以祂无限慷慨的恩赐丰富她。

12. 为使退省指导者与退省者之间的关系尽可能地融洽有益，双方都不可忽视这一建议：每一位善良虔敬的基督徒都必须乐于以友善的态度，善意地领受和理解每一句可以被如此接纳和领会的话语，而不是以严苛且可反驳的意思去理解。如果某句话的表达确实站不住脚，则应询问说话者的意图；如果他确实有错，则应本着仁爱之心向他指出，以便他能在这一点上修正自己。

默想引言 / 附圣依纳爵的建议，称为「十项辅助」

默想乃在于唤起某些教义或伦理的真理，依各人能力加以反思或探讨这真理，从而感动意志，并在我们里面产生改正。

因此，若你需默想天使的罪，就要回想他们如何违背了造物主，丧失了恩典，并被逐出天国，坠入地狱。然后你应专心思索此事，好使你在想到你众多的罪过与这单一一桩就毁掉了反叛天使的罪相比时，感到羞愧而脸红。最后，你会得出结论：你也多次应当承受与他们同样的惩罚，因为你同样多次犯罪了。

为能有效地进行默想，请遵守以下规则：

默想前

1. 主题应分为两至三个要点，使默想能通过自然且易于记忆的划分而变得更为容易。

2. 在开始之前，我们必须先以预备的祈祷，祈求神藉着祂的恩典引导我们灵魂的一切能力与活动，单单为服事祂并荣耀祂。

3. 这颗心既已做出这恰当而慷慨的决定，虔诚的灵魂就必须将所提出的主题刻印在心智、想象力和意志上。

如果默想的主题是一段历史——例如，浪子的故事——记忆就需要回顾其主要事件。这是通常使用的第一前奏，尤其在第二周及其后各周。

想象力藉由将对象置于心智为自己呈现的特定地点而抓住对象。这使第二前奏被命名为「情境构建」。如果默想的对象是可见的事物，比如耶稣基督的降生，我们就必须在心中构想这奥秘发生的地方——伯利恒的马厩、马槽或其他地点。如果心智关注的是纯粹理智性的真理——比如罪的悲惨——我们可以借助一个画面：灵魂被困在身体里，被放逐在这泪谷的动物之中。这一前奏的目的，是给灵魂一个印象，仿佛看到一幅画精确描绘了默想的主题；或者更理想的是，仿佛看到奥秘发生的地点。我们在此必须避免过度的心智努力或浪费时间，比在其他任何方面更甚。既然并非每个人的想象力都足够生动和顺从，能轻易完成这一前奏，如果它成为阻碍，就应该将其搁置。

意志乃是在按照奥秘恳求恩典时受到操练：例如痛悔、哀伤、喜乐等等。

在默想中

1. 我们必须努力理解并内心感受我们默想的真理，而不是过多地思考它。

2. 倘若感受到容易与安慰，我们须谨防产生虚浮的满足。我们决不可轻易、或在未经指导的情形下发愿。我们的反省与情感，必须始终导向自身的改正。

3. 在枯燥与荒凉的时期，我们必须忍耐，以顺从之心等待安慰的归来，全心信赖神的良善。我们必须以这样的信念来激励自己：神始终与我们同在，祂允许这考验，只为成就我们更大的益处，并且我们并未因失去恩典的甘饴与感受，就必然丧失了恩典本身。

4. 默想应以一次或多次的「对谈」结束。这是一种亲切的交谈，在其中我们如同儿子对父亲、仆人对主人、朋友对朋友、罪人对法官那样向神说话；有时承认我们的过犯，有时陈明我们的需要，有时祈求恩典。这些对谈可以向至圣童贞马利亚、向我们的救主、或向父神诉说，有时也可以依次向三者都诉说。这是默想中最需要自由与信心、却也最需要敬意的部分。它们必须以「万福马利亚」、「基督的灵魂」或「主祷文」作结，视所倾诉的对象而定。这些对谈不仅可以在结束时进行，也可以在默想开始或在过程中，随热心的感动而进行。当我们向耶稣基督诉说，并恳求祂在神面前为我们代求时，必须理解为，我们并非仅仅视祂为神，更是着眼于祂的人性，视祂为我们的中保与辩护者。

默想后

完成两次默想后，通常要将它们重复一两遍。此法极为有益，因为初次观看奥秘时，心智往往主要从好奇心得到滋养；但一旦求知欲得满足，灵魂便能平静回归最初的印象，更容易让情感自由流露——因为操练的果实正在于心的情感之中。重复时当避免冗长推论，只需将最初的思想重新置于眼前，并可说是将其重温，以意志与心停留其上。在重复时，对谈的运用应比在初次操练时更为频繁。

额外建议 / 以决心的形式，帮助我们妥善进行神操，并从神那里获得我们向祂所求的

1. 躺下就寝前，在诵念「万福马利亚」所需的短暂时间内，我会确定起床时间并在心中回顾默想要点。

2. 醒来后，立即排除一切其他思绪，我将专注于即将默想的真理；同时，在心中激发合宜的情感。例如，在进行关于「三重罪」的神操前，我可以在穿衣时对自己说：「我，蒙受了如此多的恩典，是我主君王的特别眷爱对象，却在祂的眼前和祂整个天廷眼前，被定罪为忘恩负义、背信弃义、反叛悖逆。」在进行关于个人罪过的神操前，则说：「看哪，我，一个该受死刑的罪人，身负锁链，被带到我的审判官面前。」这些情感应伴随着起床的行为，并根据默想的主题而变化。
3. 我站在离预备进行默想之处几步之遥的地方，必须先收敛心神，使心智超脱地上事物，并视我们主耶稣基督为临在且关注我即将进行的事。我用念一遍「主祷文」所需的时间进行这项预备后，将向我们的救主献上我灵魂与身体的敬礼，保持充满崇敬与谦卑敬意的姿态。
4. 若我独处室内或其他无人在场之处，我将随即开始默想，采用最适合我所追求目标的姿势——时而俯伏在地，时而站立，时而坐着；只需注意：倘若我在跪着或任何姿势中寻得了所求的，就当保持那姿势，不必再寻求更好的。同样地，若某一点使我经历我所寻求的恩典，我便当安然停留在那里，直到我的热心得到满足，不再挂虑其他。
5. 完成神操后，我可以散步或静坐，省察这次的成效。若结果不如意，我会探求原因、真心痛悔并立定坚定的决心以备将来。如果成效令人满意，我就作感恩之举，并决心将来也遵循同样的方式。
6. 在第一周期间，我将搁置一切喜乐的念头，例如耶稣基督荣耀的复活等。这类念头会让我本应在此刻为我的罪所流的泪水干涸。我必须转而唤起关于死亡与审判的思绪，以助长我的哀伤。
7. 出于同样目的，我将把日光隔绝在外，只允许足够的光线进入房间，以便阅读和用餐。
8. 我会谨慎避免一切嬉笑，或任何可能导致嬉笑之事。
9. 除非必须问安或告别，否则我不会看任何人。
10. 第十项「建议」可见于第二部分，标题为「补赎规则」。[4]

预备操练

Veni Creator。Ave maris stella。呼求圣约瑟、你的守护天使及你的主保圣徒。然后专心阅读即将开启神操的默想主题。

退省默想

第一省思 / 神在退省中为你预备了什么

神已为你在这退省中预备了格外丰盛的恩典。退省的情形，正如信仰中的重大节庆，以及马利亚某些享有特恩的圣所一样。耶稣基督每日都有恩典；但祂却将最精选的恩典，保留给教会庆祝祂在地上生命之伟大奥秘的日子。马利亚永远是我们的恩人和母亲；但她也有钟爱的圣所，她将最大的祝福和神迹附于其上。退省的特权，在于为我们引来神一切的恩典，使它们以最丰盛的方式倾注而下。「看哪，现在正是悦纳的时候！看哪，现在正是拯救的日子！」（林后 6:2）

请与圣伯尔纳铎一同思想，神总是喜悦在退省中向人显明祂最伟大的怜悯。是在西奈山的退省中，摩西领受了律法石版；是在迦密山的退省中，以利亚领受了激励他的双倍灵；是在旷野的退省中，施洗约翰领受了神的灵的丰盛；是在退省中，使徒们领受了圣灵的恩赐；是在退省中，神使最显赫的悔罪者归正，兴起了新律法最热忱的使徒，启示了各修会的创立者；最后，是在拿撒勒的退省中，马利

[4]见第 205 页。

亚成了神之母；甚至可以这样说，耶稣基督的一生就是一场退省。「孤独见证了耶稣的守夜；孤独倾听了耶稣的祈祷；孤独看见祂降生、传道、改变形像、受死、从死里复活、升入高天」（P. de Celles）。

那么，请相信并放心，神的一切恩典都在这场退省中等待着你。

今天开始这些神圣神操的你，究竟是谁？你是谁？是一颗建立在德行中的灵魂吗？你需要更新。最坚固的德行也不过是易消散的芬芳、会暗淡的明镜、在尘世中变得不洁的水。「我的心哪，你要称颂耶和华！……他用美物使你的生命得以满足，以致你如鹰返老还童。」（诗 103:1,5）对你而言，一次退省的恩典将成为更新的恩典。

你是谁？一个在事奉神时分裂的灵魂？一个因诸多人间情感而困窘的灵魂？你现在必须使自己的心脱离受造物。「你们心持二意要到几时呢？如果耶和华是神，就当顺从耶和华。」（列上 18:21）对于你而言，退省的恩典将是超脱的恩典。

你是谁？一个沉溺于世俗快乐的灵魂吗？一个不祷告，或者祷告得不好的人吗？你必须回到自身并归向神。「你们当记得这事，立定心意。叛逆的人哪，要留心思想。」（赛 46:8）「常常祷告，不可灰心。」（路 18:1）对你而言，退省的恩典将是心神收敛与祷告的恩典。

你是谁？最后，你是否是一个有罪的灵魂？或许是一个在罪中衰老的灵魂，或许是一个不悔改的灵魂，或许是一个被蒙蔽和刚硬的灵魂?如果仅此一问未能使你战兢，那么你无疑是一个心硬之人。啊！你所需要的，不少于神的一切恩典；而这次退省正将这些恩典提供给你——光照之恩，使你认清自己的处境、你过犯的严重、你为永恒所遭受的巨大损失，以及那威胁着你的神的审判；痛悔之恩；坚定决心之恩；真实而稳固的归正之恩。

第二省思 / 神在这退省中向你要求什么

神向你要求两件事，退省的一切恩典都取决于此。

1. 心神收敛。你正在退省中聆听神。「我要听神—耶和华所说的话」（诗 85:8）。然而，神的声音唯有在灵魂的安息与静默中才能被听见。诚然，当神的声音一旦完全穿透人心，就变得如暴风雨般强劲、如雷声般响亮；但在抵达人心之前，它却轻微如一缕微风，几乎不搅动空气。它避开喧嚣，在骚动中保持沉默。「风后有地震，耶和华也不在其中」（王上 19:11）。你要与神一同退入自己的心中，去默想、祈祷、哭泣、与主交谈并聆听祂。当你与祂同在时，你并不孤单。圣安波罗修说：「一个始终与神同在的人，怎么会孤单呢?」如果你缺少了与人的交谈，你将享有与圣徒、天使、耶稣基督的交谈。[5]

2. 内心的完全柔顺。这包含三件事：忠于规则；专心于各项操练；顺服恩典的一切感动。要害怕拒绝神的任何要求：无论牺牲多么微小，或许我们的归正、我们的救恩，正系于此。福音的一句话使圣安东尼归信；讲道中的一句话使圣尼各老多伦定归信；一段历史事实、一次阅读、一次交谈，开启了圣奥古斯丁、圣依纳爵、圣方济各·沙勿略的归信。你怎能知道，神或许把你心灵的改变系于哪一种牺牲呢?因此，要进入先知的心志:「神啊，我心坚定，我心坚定」（诗 57:7）。不要害怕对神太过慷慨，也不要害怕祂可能向你要求的牺牲；这甘甜的经验将使你与圣奥古斯丁一同呼喊：「对我而言，被剥夺虚浮世界的可悲欢愉是多么甘甜！而在我曾经如此恐惧的剥夺之后，我感到何等无与伦比的喜乐!」因此，投身于耶稣基督脚前，对祂说：「主啊，祢赐给我一个能认识并爱祢的灵魂；我将它还给祢，不是饰有祢在洗礼中赐予它的恩典与德行，而是覆盖着罪的疤痕与创伤；医治它吧，天上的医师，恢复它原初的生命与美丽。」

[5]「我召来我所愿意的人：我拥有圣徒的交谊；一队天使伴随着我；我享有与耶稣基督本人的交谈」（圣耶柔米）。

「主啊，我将我的理智献给祢；求祢以最明亮的光照亮它。『求你使我眼目明亮，免得我沉睡至死。』」（诗 13:3）

「主啊，我将我的记忆献给祢；求祢抹去其中对世界的回忆，只留下祢怜悯的记忆，使我称颂它们，以及我罪过的记忆，让我为之哀哭。」

「主啊，我将我的心献给祢；求祢用祢的恩典来改变它。『神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。』」（诗 51:10）

「主啊，我将我身体的感官、灵魂的诸般能力，我的整个存有都献给祢；请为我的救恩，并为祢更大的荣耀，随意支配它们。『耶和华啊，我仍要倚靠你；我说：「你是我的神。」我终生的事在你手中。』」（诗 31:14–15）

主祷文。圣母经。

第一部分

第一周

关于人的终向之省思导言

1. 关于人的终向的省思，作为神操的开端。它被称为根基，因为它是整个灵修建筑的基础。在后文可以看到，其余默想都只是它的结果，而整个退省的全部成效都取决于此。

在本次操练中，有必要彻底明白神创造我们的目的，立志慷慨牺牲一切可能使我们偏离此目的的事物，并以无所偏倚的态度看待除引向此目的之外的一切，甚至要使我们的英勇达到这样的程度：选择那最能确保并最快将我们引向此目的的事物，无论代价多么巨大。

2. 本研习的目的，并非是要通过回忆创造的恩惠来激发我们对神的感恩；而是为了向我们展示被造的终向，并教导我们视神的恩惠为达成这一终向的众多途径。因此，即便在这最初的默想中，心灵也必须集中思想于自身，探究迄今为止我们在对待终向或途径上的行为如何，察辨我们曾陷入的迷途与错误，以及那些本应作为提升我们归向神之途径的受造物，如何被滥用到使我们与祂分离的地步。然而，关键在于将我们最终终向的真理深深铭刻在我们心中；因为正如建筑物的地基支撑着整个建筑，这最初的真理可以说是支撑着所有其他真理的基础，以至于后续默想的成效将与此次默想的成效成正比。

3. 用于这一省思的时间未作规定；但为了使开始更容易，每人可自行选择最适合自己精力与热忱的时间，除非他的指导者已为他制定了某条规则。

原则或根基

人是为着特定的终向受造的。这终向就是赞美、敬畏并事奉主——他的神，并藉此达至永恒的救恩。

在我们周围的地上，所有其他受造物与事物，都是为人的益处而受造，并为人所用，作为达到其最终终向的手段；因此，人就有义务使用或避免使用这些受造物，[6]视它们是引人更接近这个终向，或是倾向于使人远离它而定。

因此，我们首先必须努力在自己心中培养出一种对一切受造物的全然不执着之心，即使使用它们在其他方面并未被禁止；在我们的能力范围内，不偏爱健康胜过疾病、富足胜过贫穷、尊荣胜过羞辱、长寿胜过短寿。我们必须渴望并明确地选择，在所有事情中，那些能引领我们达到受造终向的事物。

神操原则的展开

原文第一部分：人的终向

圣依纳爵原文：人受造，是为此目的：赞美、敬畏并事奉主——他的神，并藉此达到永恒的救恩。

这段默想包含三大真理，它们是所有神操的基础：我来自神；我属于神；我注定归于神。也就是说，神是我的第一本原，我的至高主宰，我的最终终向。

第一真理 / 我来自神

省思

1. 一百年前我在哪里？我本是虚无。当我回首一百年前，我看见世界及其帝国、城市、居民；我看见今天照耀的太阳、我居住的大地、使我出生的土地、我出身的家庭、我为人所知的名字：但我

[6]圣依纳爵此处所用的「受造物」一词，泛指一切与神和我们自身有别的所有事物：我们在自然界、社会中以及在超性秩序里所发现的一切；所有的事件、生活状态，以及人时常所处的各种境况。

——我是什么，我在哪里？我本是虚无，我只能在虚无之中被寻找。啊，在漫长的岁月里，无人想到我！因为虚无怎能成为思想的对象？在多少个世纪里，甚至一只昆虫、一个原子都比我更大！因为它们至少拥有存在。

2. 然而我如今存在。我拥有能认识的理智、为爱而造的心，以及具备奇妙感官的身体。那么这存在是谁赐予我的呢？是偶然吗？——多么无意义的词！是我的父母吗？他们用玛加伯母亲的话回答：「不是我给了你们灵魂与生命……世界的创造者……赐予万物以起源。」（玛下 7:22–23）最后，我是自己存在的作者吗？但虚无不能成为存在的原因。因此，我必须转向神，以祂为我的第一本原。「你的手造了我，塑造我」（诗 119:73）。「你前后环绕我，按手在我身上」（诗 139:5）。祢将我从虚无的深渊中取出。

3. 思想吧，我的灵魂，思想你被造时的境况。

(1) 神出于祂纯粹的爱创造了我。祂需要我的存在吗？我可能为祂的福乐所必需吗？「我以永远的爱爱你」（耶 31:3）。

(2) 神创造了我，而我受造的谕令与祂自己一样是永恒的。于是，从永恒之中，神就想着我。那时我尚在虚无的深渊里，神却在祂的思念中为我存留了一个位置！我曾存在于祂的意念与内心之中。「我以永远的爱爱你。」

(3) 神创造了我，并在创造我的时候，拣选了我，而不是无数其他同样可能由祂创造、却将永远停留在虚无中的受造物。哦，神啊，我何德何能配得这份拣选！「我以永远的爱爱你。」

(4) 神创造了我，并藉着创造使我成为可见世界所有受造物中最高贵的。我的灵魂有祂的形象，我的整个存在都带有祂属性的印记——活生生的印记。

(5) 最后，神创造了我，并且在我存在的每一刻持续祂的创造工作。我生命中有多少时辰与瞬间，祂就多少次重新把生命作为礼物赐给我。

情感

因看见自己的虚无而生的谦卑之情。「我一生的年数，在你面前如同无有」（诗 39:5）。

赞叹之情。「人算什么，你竟看他为大，将他放在心上？」（伯 7:17）。

感恩之情。「我的心哪，你要称颂耶和华！凡在我里面的，都要称颂他的圣名！我的心哪，你要称颂耶和华！不可忘记他一切的恩惠！」（诗 103:1–2）。

第二真理 / 我属于神

省思

1. 我来自神；因此，我属于神。神是我的创造主；因此，祂是我的主和我的主宰。否认这一推论，就是否认我的理性。

2. 主进入与我的审判，屈尊在祂受造物的法庭上申诉自己的权利。主人难道没有权要求他的仆人——或他的奴隶——服事吗？君王难道没有权要求臣民顺服，父亲难道没有权要求子女服从并尊敬吗？工匠难道没有权随意处置自己的作品吗？而我，神的受造物，难道不比奴隶属于主人、臣民属于君王、儿女属于父亲、画作属于画家、树木属于栽植者，更属于神吗？神对我的权利，岂不超过人对受造物的权利，且程度更高、名义更神圣吗？我身上有什么不属祂，不像是祂自己本钱所结的果实，因而真是祂的所有物呢？「你所有的有哪一个不是领受的呢？」（林前 4:7）神若收回祂所赐的一切，我还剩下什么呢？若神收回我的心智，我算什么？——与牲畜同等。若祂剥

夺我的生命与活动，我算什么？——不过是一点尘土与灰烬。若祂取去我的实体与全部存在，我算什么？——纯粹的无有。哦，我的神啊！我所有的一切都来自祢；我的一切也理当归属于祢。「上主，你伟大而荣耀，德能神妙，战无不胜！愿你所造万物，都服侍你，因你一命，万物造成，你一嘘气，化工成形；你一发命，无人敢违。」（友 16:13–14）

3. 思想吧，我的灵魂，思想神的主权有何特性。

(1) 本质的主权。神本不必将我从虚无中取出。但既然神创造了我，我就必须属于祂。若祂作为我的创造者却不再是我的君王和主宰，祂就不再是神了。

(2) 至高的主权。我在一切以先、在一切之上，都属于神。严格说来，我只属于神；人对我没有任何权利，除非是神赐给他们的。因此，人的权利从属于神的权利；他们的权柄必须始终服从神的权柄。

(3) 绝对的主权。神可以按祂的美意处置我；祂可以赐予或夺去我的财富、健康、尊荣、生命；我的责任是从祂手中领受一切，以顺服的态度，毫无怨言。

(4) 普遍的主权。我里面的一切都来自神；因此我里面的一切都属于神。主的主权涵盖我生命的每个阶段、我可能身处的一切境况、我灵魂的一切官能、我身体的一切感官、我存在的每时每刻。

(5) 永恒的主权。神的主权是不朽的，如同我一样；它始于时间，并延续到永恒；死亡会剥夺人们一切权利，却丝毫不能损及神的权利。

(6) 不可抗拒的主权。我们可以逃避人的统治；但怎能逃避神的主权？心甘情愿或不甘不愿，我们都必须顺服它；我们必须要么活在祂慈爱的权下，要么活在祂公义的权下；要么借着自由的顺服来荣耀祂的大能，要么借着无可避免的刑罚来荣耀祂的大能。

「你这个人哪，你是谁，竟敢向神顶嘴呢？受造之物岂会对造他的说：『你为什么把我造成这样呢？』」（罗 9:20）

情感

1. 敬拜。「我们的主，我们的神，你配得荣耀、尊贵、权柄，因为你创造了万物，万物因你的旨意被创造而存在」（启 4:11）。「来啊，我们要俯伏敬拜，在造我们的耶和华面前跪拜。因为他是我们的神」（诗 95:6–7）。

2. 悔恨。「愚昧无知的百姓啊，你们这样报答耶和华吗？他岂不是你的父，创造了你吗？他造了你，坚立你。你轻忽生你的磐石，忘记生产你的神」（申 32:6、18）。

3. 顺服。「耶和华啊，哦，我是你的仆人；我是你的仆人，是你使女的儿子」（诗 116:16）。

第三真理 / 我注定归于神

省思

1. 神不仅是我的创造主和我的主宰；祂也是我的最终终向。一位无限智慧的神，在创造我时，必然为自己设定了一个目的；一位无限完全的神，只可能为了祂的荣耀而创造我；也就是说，是为了认识祂、爱祂和事奉祂。

2. 我的灵魂啊！你愿否为这伟大的真理寻个证据？

(1) 要问你的信心；它会告诉你，神为祂自己创造了万物：「耶和华造万物各适其用」（箴 16:4）。祂是万有的起点和终点：「我是阿拉法，我是俄梅戛」（启 1:8）。最大的诫命就是敬拜、爱神并事奉神。「你要尽心、尽性、尽意爱主—你的神」；「要拜主—你的神，惟独事奉他」（太 22:37，4:10）。

(2) 请问你的理性；它会告诉你，人的官能与它们的对象之间必须有某种相称。因此，除了神的无限完全之外，没有什么能作为那以强烈渴望去认识、去爱的心智与心灵的对象。

(3) 去问受造物；它们会以自身的不完全、无常、软弱，总而言之，以它们的虚无告诉你，它们远远太微不足道，不足以成为你存在的目的。「虚空的虚空，凡事都是虚空，除了爱神并唯独事奉祂。」（《效法基督》卷一第一章）

(4) 问你的心；它会告诉你，你是为福乐而被造的，你需要的是毫无杂质的福乐，无边无际的福乐，永恒的福乐；也就是说，你所求的不亚于神自己。

(5) 问问你自己的经验吧；它会告诉你，为什么当你忠心服事神时，平安就住在你胸中；为什么当你离弃祂时，你就只感到厌恶、空虚与懊悔。心中的平安是忠守秩序所结的果子。「主啊，我们是为祢而造的，除非在祢里面找到安息，我们的心就不得安宁」（圣奥古斯丁）。

3. 因此我的目标是认识神、爱神、事奉神；这就是我全部的职责、我全部的尊荣、我全部的福乐。

(1) 我的全部本分。是的，我必须认识、爱慕并事奉神。我必须好好明白这话，我的灵魂啊。我必须确信这是真正的必需。我不一定需要拥有才华、财富、享乐、社会上的体面地位；我不一定需要长寿；我不一定需要存在；但假设我确实存在，我就必须事奉神。一个不事奉神的智慧受造物，在世界上就如同太阳停止照耀、我们的身体停止活动一样。它在智慧的秩序中，就如同一个怪物在身体构造的秩序中。

(2) 我的一切尊荣。我不是为一个必死的人被造的；我不是为我自己被造的；我不是为一个天使被造的。作为一个有理智且不朽的存在，我过于伟大，以至于任何受造物——无论多么高贵——都无法成为我的终向。我的终向与天使相同；与耶稣基督相同；与神自己相同。神若不是为了认识自己并爱自己，就不存在，也不能存在；而我若不是为了认识并爱神，也就不存在，也不能存在。

(3) 我的一切福乐。我不可能在时间中事奉神，却不在永恒中拥有祂。我不可能将自己完全奉献给神，而祂不将自己完全赐给我。「我是你的盾牌，你必得丰富的赏赐」（创 15:1）。祂的荣耀与我的福乐是不可分离的。因此，这是我的永恒归宿的问题，而我本人就是它的裁决者。我的灵魂啊！想象一下：一边是天堂，有难以言喻的喜乐；另一边是地狱，有烈火与绝望。或此或彼，都将是你永恒的产业，全看你在地上是事奉了主还是得罪了主。这要你来选择。「我今日呼天唤地向你作见证：我已经将生与死，祝福与诅咒，摆在你面前。所以你要拣选生命……要爱耶和华—你的神，听从他的话，紧紧跟随他，因为他是你的生命」（申 30:19–20）。

情感

1. 为过往而忧伤。「神啊，我的愚昧，你原知道，我的罪愆不能向你隐瞒。」（诗 69:5）

2. 藐视受造物。「看哪，远离你的，必要死亡；凡离弃你行淫的，你都灭绝了。但我亲近神是于我有益」（诗 73:27–28）。

3. 对神的爱。「除你以外，在天上我有谁呢？除你以外，在地上我也没有所爱慕的。但神是我心里的力量，又是我的福分，直到永远」（诗 73:25–26）。

续：神操原则之发展

文本第二部分：受造物的目的

圣依纳爵文本：地上安置在人周围的其他一切存在或事物，都是为了人而被创造的，作为帮助他追求其受造目的的途径。

第一项思考 / 受造物来自神

受造物与我同源。它们与我一样，都是从无中被取出，而将它们从无中引出的，正是神；然而它们的受造与人的受造，是何等不同！

1. 它们和我一样，从亘古以来就占据着神的思想与心意，却只位居第二位。神爱我，是为祂自己，因为我被预定来彰显祂的荣耀；祂爱受造物，是为人的缘故，因为受造物注定要为人所用，并且它们只是藉着人这一媒介，遥远地与神关联。
2. 与我一样，受造物也接受了在某种程度上是祂庄严完全的流溢的存在；但它们并不像我一样，享有成为活的神的形象、按祂的样式被造的尊荣。
3. 像我一样，它们被造是为了神的荣耀：但它们既没有理智来认识祂，也没有心灵来爱祂；它们没有能力拥有祂；它们只能用一种极为低等且不完全的方式荣耀祂，那就是通过为祂的仆人服务。「人啊，你要知道你的尊严」（圣良）。

第二项思考 / 受造物属于神

受造物不能与我同一源头，却不属于同一主宰。因此，它们出自神，并归属于神。神对它们拥有的主权，如同对我的主权一般。因此，你可得出：

1. 那么，我必须怀着依靠之心来使用受造物，这是按照神的意志的秩序，并非作为可以随心所欲支配的主人，而是作为必须向其合法上司交账的管家。
2. 我必须怀着感恩之心去使用受造物，如同一个穷人——他本身对这世上的事物毫无权利，他所有的一切都来自神的慷慨，因为万物都属于神。
3. 我也必须怀着敬畏之心使用受造物；因为一方面，我败坏的性情不断促使我滥用受造之物，另一方面，神必严厉惩罚这种滥用，因它颠覆了受造界的整个安排。

让我回顾过去。我过去是以何种心态使用受造物呢？难道不是出于独立自主的精神吗？几乎从不征询神的旨意；甚至常常违背祂可敬爱的旨意。难道不是怀着忘恩负义之心吗？哦，我的神啊，我何曾想过举心归向祢，感谢祢的恩赐呢？难道不是出于感官享乐和自私的精神吗？只在受造物中追求自我和享乐，从不念及神的公义——祂必不会不向我追讨这等罪恶滥用的账？让我们从此习惯于在每个受造物上读出这三个词——「领受、给予、敬畏」：仿佛它在说：「领受我献给你的祝福；为此感谢你的造物主；敬畏那将按你如何使用我而临到你的审判」（圣维克多的理察）。

第三项思考 / 受造物藉着人以神为归宿

受造物和我一样，都是为一个目的而形成的，而这个目的就是神的荣耀；因为神创造，只能是为了祂的荣耀。没有理智的受造物，并不是为了直接荣耀主而造的；它们是为了服事人而造的，而人为了回报它们的服事，必须借出自己的理智与心灵来赞美并爱神，如此使它们有助于荣耀它们共同的创造主。那么，按照信心与理性的光照，这就是我与神及与受造物之间关系的秩序。我是为神而存在，受造物是为我而存在。由此可见，我不能像世人那样，将受造物当作自己的目的，否则我将有罪且陷入悲惨。

将我的情感寄托于受造物，便是使自己有罪——

1. 对自己有罪，因为那会贬低我自己。「人爱什么，他就是什么。你爱大地吗？你就是泥土。你爱神吗？我该怎么说呢？你就是神」（圣奥古斯丁）。

2. 对受造物有罪，因为这会使它们偏离其目的，并对其本性施暴。使徒告诉我们，它们一同呻吟，一同忍受阵痛，因为罪人利用它们来反对神（罗 8:22）；一位圣博士则描绘它们向罪人发声，要求报复。「一切受造之物都各按其方式呼喊说：『这就是那滥用我们的。』地说：『为何我必须背负这怪物?』水说：『为何我不能立刻使他窒息?』空气说：『为何我不夺去他享用我的好处?』地狱说：『为何我的火焰不吞噬他，并使他受千般折磨?』」（圣文德）。

3. 对神有罪。犯不义之罪，因为我这样使用属于祂的存在，乃是违背祂的旨意；犯某种偶像崇拜之罪，因为我从祂那里夺走我尊崇中的首位，并在我的思想与心灵中以受造物取而代之；犯某种不敬虔之罪，因为这便是攻击祂所有属性：祂的良善，被我滥用；祂的智慧，其计划被我打乱；祂的权能，被我用来对抗祂。

若将我的终向安放在受造物上，便是令自己陷入悲惨——永恒的悲惨；我将立刻同时失去神（我必与祂永远分离）与受造物（它们将成为我永远的折磨）；在现世亦将悲惨，因为受造物如何能构成我的福乐呢？这些受造物，其存在如此有限——它们会在我的心中留下怎样的虚空！它们充满瑕疵——会是何等失望与厌弃的源头！它们如此脆弱易逝——会是何等悔恨的源头！它们如此反复无常、如此不可靠——会是何等猜疑与恐惧的源头！受造物若成为我的终向，被立为神的仇敌——这又是何等良心谴责的源头！

第四项思考 / 受造物如何通过引导人归向神来荣耀神

我受造是为了认识、爱、事奉并拥有神：这是我的终向；而今，受造物教导我——

1. 认识神。世界的秩序向我显明祂的智慧：群星宣告祂的大能——「诸天述说神的荣耀，穹苍传扬他手的作为」（诗 19:1）；海洋陈明祂的浩大；土地的丰产颂赞祂的护理；田野的花朵让人想起祂的美善；恶人的存在也见证了祂的忍耐与怜悯。「因你—耶和华藉着你的作为使我高兴，我要因你手的工作欢呼。耶和华啊，你的工作何其大！你的心思极其深！畜牲一般的人不晓得，愚昧人也不明白。」（诗 92:4–6）

2. 爱神。是神的良善将这些赐予我；是祂的爱通过祂的每一个受造物为我效力；是祂用阳光温暖我；是祂用地上的果实滋养我；是祂用遮盖我的衣裳为我披衣。一位通过祂的受造物服事我，并且以如此恒久和如此良善的心服事我的神——这是何等爱祂的理由！「万有的眼目都仰望你，你按时给他们食物。这些都仰望你按时给它们食物。你给它们，它们就拾起来；你张手，它们就饱得美食。」（诗 145:15；104:27–28）

3. 事奉神。哦，我的灵魂，请你思想：它们如何遵行其创造主的旨意。圣灵说，它们是欣然遵行的。「星辰各在自己的岗位闪烁，喜形于色；他一召唤，随即答说：我们在此！向自己的创造者欣然闪烁。」（巴路克 3:34–35）

它们以敬畏之心如此行。「是他命闪光发出，闪光即发出；他一召回，即颤栗应命。」（巴路克 3:33）

它们迅速地如此行。「藉着风的翅膀而行，以风为使者，以火焰为仆役」（诗 104:3–4）。

它们以不变的恒常性如此行。「天地照你的典章存到今日；万物都是你的仆役」（诗 119:91）。

如此，我的灵魂啊，凡受造物无不事奉主。难道我要成为唯一拒绝事奉祂的那一个吗？难道我要成为祂的仆人中最不忠心的，因为我在一切受造物中负有最重的义务吗？

4. 一切受造物都帮助我立功，以得拥有神；因为没有任何一个受造物不能成为某种德行的契机，因而成为某种功德的题材。因此——

有些受造物的使用是绝对必要的——例如，那些注定要维持我存在的事物。这提供了何等多的机会，让我操练节制与超脱！

有些事我们必须顺服，尽管本性会退避——例如疾病、贫困、羞辱、克己等等。这是何等操练忍耐、谦卑、仁爱的机会！有些事物其本质就是引领我们归向神——例如超性秩序的助佑。这是何等操练信心与敬虔的机会！有些事物会让我们内心远离神。这是何等牺牲的机会！我曾这样看待受造物吗？我曾这样使用它们吗？

情感

代表祂一切受造物称颂神。「上主的一切化工，请赞美上主，歌颂称扬他，直到永远！」（但 3:57）。

为曾从受造物中寻求幸福而哀伤。「传道者说：虚空的虚空，虚空的虚空，全是虚空。……我见日光之下所发生的一切事，看哪，全是虚空，全是捕风。」（传 1:2,14）。

下定决心只爱神。「谁能使我们与基督的爱隔绝呢？难道是患难吗？是困苦吗？是迫害吗？是饥饿吗？是赤身露体吗？是危险吗？是刀剑吗？……因为我深信，无论是死，是活，是天使，是掌权的，是有权能的，是现在的事，是将来的事，是高处的，是深处的，是别的受造之物，都不能使我们与神的爱隔绝，这爱是在我们的主基督耶稣里的。」（罗 8:35,38-39）。

神操原则的发展续篇

原文第三部分：关于受造物的无偏情

圣依纳爵原文：因此，我们必须首先努力在自己里面建立一种对于一切受造事物的完全无偏情，即使对于那些使用不被禁止的事物也是如此——就我们自己而言，不偏爱健康胜过疾病，财富胜过贫穷，荣誉胜过羞辱，长寿胜过短寿；因为正当秩序要求我们在一切事上，都愿望并选择那最稳妥地引导我们达到受造目的的事物。

一切受造物被赐予人，为要引领他达到这正当的目的。然而，为何它们屡屡使人远离神，并成为他永恒毁灭的缘由与工具呢？「因为偶像在神的造物中，成了可憎之物，成了人们灵魂的障碍，作了愚人脚前的陷阱。」（智 14:11）。这源于我们对于受造物的情感失序。因为，因原罪而堕落的本性，依照它们如何迎合或克制我们败坏的情欲，而去寻求或回避它们。本次默想的目的，在于纠正我们依恋或厌恶的混乱，并在我们心中建立一种完全的无偏情。这种无偏情在于，以自由而经过考虑的意志，不为任何受造物本身而寻求或回避它，而只按它能使我们接近神或远离神来对待它。

第一省思 / 就神而论，这种无偏情的动机

1. 神的至高主权要求这种无偏情。

岂非我本属神，祂对我拥有绝对且普遍的主权？岂非祂为着一个目的创造了我，且愿意我朝向这目的并达至它？若无这种无偏情，显然我就是违背神的意志行事，是从祂的主权下脱逃。我是依照自己的意志，而非祂那令人钦崇的意志，来支配自己的情感。在可能遇到的各种处境中，我选择的不是祂为我所定的，而是那取悦于我的。我使自己成为自己的仲裁者和所有者。这岂不是篡夺神的权利吗？

2. 神的至高完美要求这种无偏情。

神如此完美、如此可爱，以至于祂应当被爱于万物之上，并且万物若非为着祂，也不应被爱。信心与理性都宣告这一真理。若无此种无偏情，我又该如何爱神？又该如何爱受造物呢？我将会爱后者是因其自身、因其为我带来的愉悦；很快，或许我会将它们爱得胜过神本身。哦，我的神啊，这岂不是我过去生命中的极大紊乱？不正是缺乏这种无偏情，才削弱、甚至几乎摧毁了我心中对祢的爱吗？

3. 神的眷顾要求这种无偏情。神不仅为祂自己创造了我，而且祂的眷顾也永不停止地引导我走向我的终点。我是在这眷顾的手中——它是无限良善、无限智慧、无限大能的。我能害怕这眷顾无力或不愿赐给我最大的益处吗？当然不。那么，若在受造物方面没有这种无偏情，我就会扰乱这整个眷顾的计划。或许神剥夺了我的健康、荣誉、财富、快乐；或许祂藉着疾病、贫穷或苦难来试炼我。这两条道路中，第一条会引向我的永远丧亡，第二条则能确保我永恒的幸福。那么，如果我凭自己的意志离开祂为我的救恩所安置的道路，我岂不是在祂的眷顾面前有罪吗？

第二省思 / 就我自己而论，这种无偏情的动机

1. 要获得坚固的德行，这种无偏情是必需的。德行的本质不过是牺牲的精神；基督徒的成圣就在于舍弃自我。「若有人要跟从我，就当舍己，天天背起自己的十字架来跟从我。」（路 9:23）。若没有无偏情，何来牺牲的精神呢？那样便不会有任何德行，或至少只有无益于永世的天然德行——这些德行混杂着瑕疵，被私爱和天然欲望所玷污——它们是脆弱而反复无常的，将在试探的第一阵微风中崩溃。

2. 要确保内心的平安，这种无偏情是必需的。若无这种无偏情，会有何等的恐惧、何等的失望、何等的懊悔！相反，有了这种无偏情，会有何等甜美的确信！「耶和华是我的牧者，我必不致缺乏。」（诗 23:1）。「耶和华是我的亮光，是我的拯救，我还怕谁呢？耶和华是我生命的保障，我还惧谁呢？」（诗 27:1）有了这种无偏情，即使在苦难中也有何等喜乐！「我满有安慰，在我们一切患难中格外喜乐。」（林后 7:4）。有了这种无偏情，在心灵深处有何等圆满的平安！「甚愿你听从我的命令，你的平安就会如河水，你的公义如海浪。」（赛 48:18）。

3. 这种无偏情对于确保我的得救是必要的。啊，我的灵魂，有多少危险威胁着你的得救！——来自世界的危险，来自魔鬼的危险，来自你内部的危险——来自想象、心、记忆、感官的危险；来自外部的危险——来自朋友、事务、娱乐、工作、独处、社交。「主啊，你看着不理要到几时呢？求你救我的性命脱离他们的残害，救我仅有的脱离少壮狮子！」（诗 35:17）我的灵魂啊，所有这些危险都归结为一个——对受造物的滥用。那么，努力达到完全的无偏情吧；你没有其他危险需要惧怕，你的得救就有了保障。以泥土为榜样，它任凭工匠按自己的意愿塑造，不会对他说：「你为什么把我塑造成一个卑贱的器皿，而不是一个荣耀的花瓶？」再把你的思想提得更高些。向天使学习，他们怀着同样的顺服与平静，站在神的宝座前不停地歌唱锡安的圣歌：「圣哉，圣哉，圣哉」；或者守护一个卑微的必朽之人，引导他度过今生的朝圣之旅。看得再高一些。以耶稣基督为榜样，祂在世上没有别的食粮或生命，除了那差祂者的旨意：「我的食物就是要遵行差我来那位的旨意」（约 4:34）。

无偏情实践规则

规则一：在运用受造物时，只应看重并渴求那引向神的事物。其余一切对于祂的荣耀与人的得救都是无用的。

规则二：在运用受造物时，坚决远避神所禁止的一切——致死的罪、小罪，以及导致二者的犯罪机会。「敬畏神，谨守他的诫命，这是人当尽的本分。」（传 12:13）圣伯尔纳铎说：「没有这一点，人无论是什么，都算不得什么。」

规则三：对于无所谓的受造物，也就是说，那些本身既不使我们更亲近神、也不使我们更远离神的事物，我们只有在符合神的旨意与祂美意的准则时，才应停止对它们保持无偏情。

最后诵念主祷文。

关于罪罚的操练

第一项操练 / 叛逆天使所受的罪罚
准备祈祷。求神赐予恩典，使你能将灵魂的一切能力与作为奉献于祂的荣耀与侍奉。

第一序祷。想象地狱的火焰，在火海中有无数堕落天使。

第二序祷。恳求神赐下羞愧与痛悔之情，因你目睹了这些罪的牺牲品。天使只犯过一次罪；但你呢，你岂非屡屡犯下致死的罪？

第一省思 / 叛逆天使犯罪前的状态

思考——

1. 他们存在的卓越性。他们乃是纯粹的灵，不受必死之躯的束缚；是神完美属性的活生生肖像；是受造界的初熟之果，也是最完美的作品。
2. 他们的理智。关于神、受造物以及他们自身的尊严，他们拥有何等的光照！何等的智慧，何等广博而深邃的知识！
3. 他们的意志。多么纯洁！多么正直！朝向善的倾向何等有力！他们的心向神——他们至高的福乐——有何等自然的趋向！
4. 他们的居所。是天堂，在那里他们虽然尚未面对面看见主，他们的生命却在于思念祂并爱祂。
5. 他们未来的命运。经历片刻的试炼，神便毫无遮蔽地将自己显明在他们眼前。他们将永永远远在祂宝座脚前，以他们存在的一切能力享受看见祂、爱祂、拥有祂的幸福。「他们必因你殿里的丰盛得以饱足，你也必叫他们喝你那喜乐的泉水。」（诗 36:8）
6. 他们的首领。路西弗，即天上品级的王子，圣灵在以西结书中这样描述他的完美：「你曾是完美的典范，智慧充足，全然美丽。你在伊甸—神的园中，佩戴各样宝石；你的宝石有黄金的底座，手工精巧，都在你受造之日预备的。我指定你为受膏的基路伯，看守保护；你在神的圣山上；往来在如火的宝石中。你从受造之日起行为正直，直到后来查出你的不义。」（结 28:12-15）我的神啊，祢对这些崇高的智性者，还能在祢恩赐的辉煌上增添什么呢？除了对祢保持忠诚，他们还缺少什么呢？

第二省思 / 叛逆天使的罪

这些高贵的灵曾拥有自由，而正是这自由导致了他们的毁灭。神赐予他们自由，本是要使其成为功绩；他们却滥用自由，因而丧亡。根据圣文德以及教会中一些其他圣师所言，他们因自身的完美而目眩神迷，他们的罪是一种有罪的自我欣赏，以及一种对自己的偶像崇拜。根据圣托马斯阿奎那的说法，神曾向他们启示道成肉身未来的伟大，并命令他们敬拜神人；而他们的罪行就是抗拒主的这一命令。路西弗首先举起反叛的旗帜；他胆敢宣称自己是神的对手，并将三分之一的天使拉入他的反叛中。「你心里曾说：『我要升到天上，我要高举我的宝座在神的众星之上，我要坐在会众聚集的山上，在极北的地方。我要升到高云之上，我要与至高者同等。』」（赛 14:13-14）

仔细思考这罪的一切情形，以明白其动机。

1. 一种反叛神的罪。「你在古时折断你的轭，解开你的绳索，说：『我必不事奉耶和华。』」（耶 2:20）这岂不就是你诸罪的特征吗？它们难道不是对神的反叛吗？
2. 在天堂里犯的罪。「你在伊甸—神的园中……以致犯罪」（结 28:13,16）。你呢，被置于圣徒之地，在人间的天堂里，在神的教会中，你犯了多少次致死的罪呢？
3. 在极大的光照中犯的罪。「智慧充足，全然美丽……以致犯罪。」（同上）你同样也在信仰最明亮的光照中犯了罪。
4. 得蒙大恩之后所犯的罪。「你曾是完美的典范……」（同上）而你，既满载本性与恩典的一切恩赐，竟然犯罪了。你正是滥用祂自己的恩惠，冒犯了你的恩主。
5. 一种使人跌倒的罪。「天上又出现了另一个兆头：有一条大红龙，有七个头十个角；七个头上戴着七个冠冕。它的尾巴拖拉着天上星辰的三分之一，把它们摔在地上。」（启 12:3-4）你的罪又拖下了多少灵魂呢？数算一下你使人跌倒所害的牺牲品。

第三省思 / 叛逆天使的刑罚

罪与罚之间没有间隔；神的公义如闪电般击中他们。他们被投入地狱的深处，在烈焰之中，以永恒之久赎偿那顷刻之罪。在他们的全生命中，何等可怕的剧变——在他们的理智中，除了罪恶别无思想！在他们的意志里，除了邪恶毫无爱慕！在他们的居处，除了地狱没有宫殿！在他们的职务中，除了败坏或折磨灵魂别无事务！在他们的命运中，他们的结局，是极度的悲惨，且直到永恒！啊，可怕的堕落！「明亮之星，早晨之子啊，你竟然从天坠落！」（赛 14:12）啊，我的灵魂，你要为自己战兢！天使尚且如此，何况人呢！「哀号吧，松树！因为香柏树倾倒了，高大的树毁坏了。」（亚 11:2）。

思想神这可畏的报应。(1) 祂的公义不看罪人的数量；不要因为有许多人像你一样犯罪就安心。(2) 祂的公义不看受罚者的尊贵或卓越；不要倚赖你在世上或教会中的崇高地位。(3) 祂的公义不考虑天使若悔改、恢复恩典后，能为祂的荣耀带来何等事奉；因此，不要以你可能为耶稣基督和祂的教会能作的事工来安慰自己。(4) 祂的公义不看天使在祂的友谊和心中曾占据的位置；因此，不要因我们的主过去的怜悯而自恃安稳。(5) 祂的公义毫不留情地击打，而这仅是天使的第一桩罪，也是他们唯一的罪。那么，你又将如何呢？你岂不当与先知同说：「我的罪孽高过我的头」？（诗 38:4）。

情感

在十字苦像脚下结束，怀着谦卑、认罪与悔改之情，正如一位伟大的圣人与圣师所启发的：「我的神啊，祢将祢自己当受敬拜的形象铭刻在我身上，而我却用可怕的撒但形象取代了它。我发现自己比路西法更可怕。牠是骄傲地堕落的，在牠之前并无神的报应的先例；而我，在目睹牠所受的惩罚后，竟轻蔑地犯罪了。牠曾立于无罪之中；我却屡屡蒙恩复原。牠反抗那赐予牠存在的祂；我却反抗那修复了我存在的祂。牠永远固守在牠的恶意中，遭受永恒的弃绝；而我，一个罪人，却不断逃离那召我回来的神的怜悯。牠离弃了那任凭牠离祂而去的神。我逃避那位前来寻找我的神。若说两者都有罪，牠得罪的是一位不曾呼召牠悔改的神；而我，恰恰相反，得罪的却是为拯救我而死的神」（圣文德）。

与被钉十字架的耶稣谈话。诵主祷文。

第二项操练 / 亚当及其后裔的罪所招致的惩罚

预备祈祷。如前。

第一前导。想象亚当被手持火焰剑的天使驱逐出乐园，不知往何处藏匿他的羞耻与懊悔。

第二前导。同前。

第一省思 / 亚当犯罪之前

思考——

1. 他存在的卓越。亚当并非像其他受造物那样，仅凭一句话就从无中受造：「因为他说有，就有，命立，就立。」（诗 33:9）。当受敬拜的三位一体的三个位格，可以说，经过了商议：「我们要照着我们的形像，按着我们的样式造人。」（创 1:26）。神赐给他一个照着祂的形象所造的灵魂：「神就照着他的形像创造人，照着神的形像创造他们。」（创 1:27）。祂亲手塑造他的身体，并用自己口中的气息使之有生命：「耶和华神用地上的尘土造人，将生命之气吹进他的鼻孔，这人就成了有灵的活人。」（创 2:7）。

2. 思考他境况的幸福与荣耀。他理智的光明：「给他们创造了精神的知识。」（德 17:6）。他内心的纯真：「使他们的心富于辨别力。」（同上）。他对自身情绪和身体一切感官的统御，他灵魂深处的平安：「一个由慈悲守护、真理教导、正义治理、和平双臂托起的人，还有什么欠缺呢?」（圣伯尔纳铎）

3. 思考他的居所。神将他安置在地上乐园的欢愉之中：「耶和华神把那人安置在伊甸园，让他耕耘看管。」（创 2:15）。神使他成为一切自然的君王：「赐给他治理世上事物的权力……使一切生物都畏惧他，使他能制服禽兽。」（德 17:2,4）。

4. **考量他与神的关系**。

主乐意与他订立永恒的约。神亲自向他启示祂的诫命和祂的伟大。亚当蒙恩得闻祂的声音：「和他们立了永久的盟约，使他们认识正义和自己的法令。他们的眼目看见了他伟大的光荣，他们的耳朵也听见了他庄严的声音。」（德 17:10-11）。

5. 要思考他未来的命运。在地上乐园中度过数年的幸福生活后，他将永世享受瞻见并拥有神。

神啊，人在无罪的日子是何等伟大！「你使他比神微小一点，赐他荣耀尊贵为冠冕。你派他管理你手所造的」（诗 8:5-6）。为何他竟忘记自己的尊荣呢?「人在尊贵中而不醒悟，就如死亡的畜类一样。」（诗 49:20）。

第二省思 / 亚当的罪

神曾禁止亚当触摸知善恶的树。祂要求第一人顺从，作为对祂至高主权的尊崇，并且以死亡为罚则：「只是知善恶的树所出的，你不可吃，因为你吃它的日子必定死！」（创 2:17）。亚当没有顺从。夏娃受蛇的引诱，又引诱她的丈夫；亚当因那致命的迁就，辜负了信托：「于是女人见那棵树好作食物，又悦人的眼目，那树令人喜爱，能使人有智慧，她就摘下果子吃了，又给了与她一起的丈夫，他也吃了。」（创 3:6）。

请仔细思考这第一个罪的特征，并在亚当堕落的历史中，认出所有其他罪的历史。

1. 不智。夏娃听了撒但狡诈的唆使；亚当听信了他妻子的怂恿。你呢? 你跌倒的原因是什么? 难道不是因为轻率听信了试探吗?

2. 感官之乐。那禁果的美丽、那表面上的甘甜，诱惑了我们的原祖父母；「那棵树好作食物，又悦人的眼目。」难道你的一切过失，至少那些较严重的，不都是感官之罪吗?

3. 怯懦。凭借他理性的光明、内心的正直与良善倾向，以及那如此正直而细腻的良心，亚当本应很容易保持忠信。而你，蒙受宗教塑造，接受了基督徒教育，在信心、在良心、在你那由恩典植下如此圣洁倾向的心里，又何尝没有找到抵御试探的资源呢?

4. 藐视神。亚当心中无所畏惧——既不顾神的慷慨，祂已用各样恩惠环绕他；也不顾神的权威，他理性中高声宣告其权柄；亦不顾神的公义，其警告如此明确、如此可畏。而你，在犯罪时，岂不也同样轻忽了主的恩惠、权威、或所警告的审判吗?

5. 盲目。我们的始祖相信了诱惑者的话，却不相信神的话。他们凭着对撒但的信心，说服自己不会死，他们会像神一样:「你们不一定死；因为神知道，你们吃的日子眼睛就开了，你们就像神一样知道善恶。」（创 3:4-5）他们犯了罪之后，眼睛才睁开:「他们二人的眼睛就开了。」（创 3:7）这难道不是你过去盲目的真实写照吗?在受诱惑的时刻，你是否试图用关于神的公义和祂的怜悯的愚蠢推理来欺骗自己?你是否试图说服自己罪不是那么大的恶——神太好了不会惩罚你?难道不正是犯罪之后，你的盲目才停止，你的眼睛才向光明睁开吗?

第三省思 / 亚当犯罪之后

1. 你要仔细默想神对犯罪的亚当所下的可怕判决:「你既听从你妻子的话，吃了那树上所出的，就是我吩咐你不可吃的，土地必因你的缘故受诅咒；你必终生劳苦才能从土地得吃的。土地必给你长出荆棘和蒺藜来；你也要吃田间的五谷菜蔬。你必汗流满面才有食物可吃，直到你归了土地，因为你是从土地而出的。你本是尘土，仍要归回尘土。」（创 3:17-19）

2. 思考神的判决成就。一位德国王侯为了给儿子灌输对战争的巨大恐惧，命画师描绘一场血腥战役的各个场景，并在画作底部写下这几个字:「看，这就是战争的果实!」此刻默想我们原祖父母堕落的你，当效法这位王侯，为自己呈现那堕落带来的所有灾祸，并对自己说:「看，这就是罪的果实!」

思考亚当的灵魂被剥夺恩典与原初公义、又被罪毁损：看，这就是罪的果实。

试想他的官能受了创伤——甚至可以说是致命的创伤：他的理智陷入怀疑、无知与谬误之中；他的心，没有丝毫向善的倾向，反倒被千百种情欲所奴役；他的良心，失去了平安，饱受悔恨的折磨：看，这就是罪的果实。

看那自然界发生的巨变：季节的严酷，动物的反叛，土地的贫瘠——它自己只生出荆棘与蒺藜。看，这就是罪的果实。

试想亚当所受的苦难：每日劳作的汗水，疾病与软弱所带来的哀伤，无辜的亚伯之死所引发的凄凉，内心与灵里的一切烦扰，以及九百年的忏悔之后所经受的最终考验——死亡。看，这就是罪的果实。

请思忖神的愤怒——因那第一宗罪，祂将报应倾注在首罪之人所有后裔身上；想像一下，人类在历代所遭遇的苦难——瘟疫、战争、灾祸、横死；多少泪水为之流淌，多少罪行因此犯下，多少孩子永远失去了瞻见神的福分，多少灵魂被投入地狱。看吧，这就是一宗罪的后果：看，这就是罪的果实。

3. 最后，请转过身来对照自己，将亚当的罪与你个人的罪作一比较。亚当那边是单一的罪，是道成肉身之前犯下的罪，是在他对神的公义毫无经验之时犯下的罪；最重要的是，那罪他立即悔改了，并用九百年的忏悔作了补赎。而你这边却是如此多的罪，是在被耶稣基督圣化了的本性中所犯的罪；是在十字架前、在地狱眼前所犯的罪；或许是些你从未补赎的罪；或许是些你几乎没有悔改过的罪。「神啊，对于祢的公义，我有什么不该惧怕的呢?」

情感

惧怕。「谁晓得你怒气的权势？谁因着敬畏你而晓得你的愤怒呢?」（诗 90:11）。

羞愧。「我的凌辱常常在我面前，我脸上的羞愧将我遮蔽。」（诗 44:15-16）。

懊悔。「因你的恼怒，我的肉无一完全；因我的罪过，我的骨头也不安宁。」（诗 38:3）。

恳求神的怜悯。「神啊，求你按你的慈爱恩待我！按你丰盛的怜悯涂去我的过犯!」（诗 51:1）。

与被钉十字架的耶稣交谈。主祷文。

第三次操练 / 人身上受罚的个人之罪
预备祷告。

第一序曲。想象地狱的烈焰，成千上万被定罪的灵魂正在其中燃烧。

第二序曲。与上次相同。

考量

思考在此时此刻，当你在地上默想罪的邪恶时，地狱深处或许有一个灵魂，因仅仅一次致死的罪而被神永远定罪。

1. 试想，在犯罪之前，这灵魂是怎样的。

或许，它曾长期领受的恩典远少于你——此刻默想它之悲惨的你；然而，它或许已经在德行中坚持多年；它的童年可能因清白与虔敬而成圣；在青年时期，它也许在最强烈的情欲与最猛烈的诱惑中保持纯洁。它或许一直保守着圣洗时的清白，直到那致命的一刻——那一刻同时见证它的跌倒、死亡与弃绝。它可能曾在神的友谊中生活许多年；实践伟大的德行，并留下虔敬的伟大榜样。或许它领受了圣类思·公撒格那般的祷告之灵；圣十字若望那般的克己之灵；圣方济各·沙勿略那般的热忱之灵。或许它曾领受圣大德兰那般伟大的祷告恩赐；或许它曾领受如犹大犯罪前的神迹恩赐。想想那生命中的种种德行行为、种种胜利、种种牺牲、多少功绩、何等永恒荣耀的名分！与这灵魂相比，你算什么呢？将你的过失与它的德行比较；你内心的败坏与它的清白比较；你感官的生活与它的克己比较；你的散漫和对神的遗忘与它祷告的习惯比较。然而，你若愿意，仍能成为选民之一；而这却是一个被弃绝的灵魂，并将永远如此。「唉！黄金竟然无光！纯金竟然变色!」（哀 4:1）。

2. 思考这灵魂自犯罪以来成了什么样。

它只犯下了一个致死的罪——在或许十年、二十年充满善行的圣洁生活之后，犯了一个致死的罪。一个致死的罪！如果这位不幸的人跌倒时，具备构成致死的罪所需的认识和同意，他或许只是因软弱而犯罪；或许是被某种强烈的情欲冲昏了头脑；或许是在长期的试探之后，或许是在长久的抵抗之后。你的过错属于这种类型吗？并且，如果你一生中只犯了这样一次罪，你是否认为自己几乎是清白的呢？

然而，神的公义临到了这不幸的灵魂，在致死的罪与死亡之间未留任何间隔。

一切在首次犯罪之后就结束了；没有恩典，没有悔改，没有赦免；它永远丧亡了。「他的判断何其难测！他的踪迹何其难寻!」（罗 11:33）。

如果神在几小时前击杀这灵魂，死亡本会发现它处于恩典状态；这灵魂本来能够得救；它本来能够拥有神。然而现在，它带着致死的罪进入了永恒，永远被剥夺了瞻见并拥有神——而这正是它的终向及其全部福乐。它本应在至高的天堂与众天使同在；而今却在地狱的深渊与鬼魔为伍。它本应披上荣耀；如今却被火焰环绕。它本应充满平安与乐园的喜乐；而今却被悔恨撕裂，注定承受无尽的

泪水与绝望。它本应在天堂永远活着，去爱并赞美神；而今却活在地狱中，只为在永恒中亵渎祂、咒诅祂、恨恶祂。神啊，这是何等可怕的灾祸！而这一切都是一桩罪的后果！

3. 试想，若神允许这灵魂有时间承认并补赎自己的罪，它会成为怎样的生命？

在第一阵情欲爆发之后，谁知道它是否不会回过神来；理性是否不会重掌主权，良心是否不会发出责备，信心是否不会显明它所坠入深渊的深处，恩典是否不会恳求它的心，祷告的习惯是否不会把它带回十字架脚前？它心中的良善本不可能抗拒耶稣基督的声音：「扫罗！扫罗！你为什么迫害我？」（徒 9:4）。因为这不正是你每次跌倒之后内心所发生的吗？谁知道，在他犯罪后几小时，赦罪——或许甚至在赦罪之前，完全痛悔——是否不会使他恢复到神的友谊、他的清白以及他所有的功绩？或许他会用余生为这一个过失哭泣；或许他会使这一宗罪成为不断悔改的主题；他或许会像抹大拉的马利亚、像奥古斯丁那样，使这过失的记忆成为更热切之爱的动机。如今他的尘世历程本已结束，他本会在天上耶稣和马利亚脚前；而我们在地上或许会呼求他，视他为补赎与圣洁的典范，视他为恩典之能力与神的怜悯的卓越榜样。但这本可善加利用的悔改时间，神却拒绝赐予；这灵魂便永远丧亡了。深哉！

为了使你对罪产生更大的憎恶，请问问自己：这位如此惩罚一桩致死的罪的神，究竟是怎样的神？祂是否不再是智慧的神？不是的；在如此惩罚时，祂始终按照祂无限智慧中不可改变的法则行事：「深哉，神的丰富、智慧和知识！」（罗 11:33）。祂是否不再是良善与怜悯的神？不是的。当祂的报应临到那灵魂时，祂所恨恶的只有罪；而那灵魂尽管有罪，祂仍爱它，因它是祂的受造之物、是祂宝血的代价，胜过你爱自己手所造的，胜过母亲爱她的独生子：「的确，你爱一切所有，不恨你所造的；如果你憎恨什么，你必不会造它。……爱惜万物，因为都是你的，爱护众灵的主宰！」（智 11:24,26）。祂是否不再是公义的神？不是的；天上的天使赞同祂审判的公平；而在地狱里，那被定罪灵魂自己也必须向定它罪的判决之公正表示敬意：「耶和华啊，你是公义的；你的典章正直！」（诗 119:137）。一桩致死的罪必是何等大的恶，又有谁不惧怕冒犯一位如此严厉惩罚的神呢？「万国的王啊，谁不敬畏你？」（耶 10:7）。

现在回到你自己身上。

1. 你初次犯致死的罪是多久以前？
2. 你犯了这第一次罪以后，为何神没有立刻击杀你——祂预见你会利用余下的生命一再犯罪，且心怀如此恶意？
3. 既然一切都要求你被定罪——祂的完美属性被你冒犯，祂的恩典被你践踏，那些因你的恶表而丧亡的灵魂的利益也受损害——为何神至今仍宽容你？
4. 在你身上有何可取之处，足以令神对你施以如此丰盛的怜悯？祂若察看过去——你圣洗所得的清白已失丧，童年满是罪愆，青年沉迷逸乐；若祂察看现在——一颗心仍恋慕罪恶，抗拒恩典，决意不肯牺牲情欲；若祂察看未来——过犯随年日加增，不忠随恩典增长。

然而，神仍赐你生命，并随生命赐予恩典，让你能归向祂、悔改、赚得天堂！这是祂何等的怜悯啊！你当将自己视作一个因神美善的特别恩待而从地狱获救的灵魂；你当说：主啊，祢若在某日某时、在我犯下某过之后召我至祢的审判台前，此刻我便已沦落地狱，在丧亡者之中；在地狱里，我会为我的罪流下徒然的眼泪。如今，我要将它们流于地上，好使它们成为有效且为天堂有功德的泪水。在地狱里，我会行无益且无望的补赎，在地上，我却要行有效的补赎，以盼望获得祢的赦免；在地狱里，我会看见所有受造物都武装起来折磨我，如今，为爱祢的缘故，我愿将自己的心脱离一切尘世受造物；在地狱里，我别无他事，唯有亵渎祢、憎恨祢；而今，我要在地上以颂赞和爱祢度过此生。

十字苦像脚前的情感

忧伤与羞愧。「我的神啊，我抱愧蒙羞，不敢向你—我的神仰面，因为我们的罪孽多到灭顶，我们的罪恶滔天。」（拉 9:6）

感恩。「我犯了罪，颠倒是非，却没有受该得的报应。」（伯 33:27）「因耶和华的慈爱，我们不致灭绝，因他的怜悯永不断绝。」（哀 3:22）

今后的忠信。「主—我的神啊，我要一心称谢你；我要荣耀你的名，直到永远。因为你的慈爱在我身上浩大，你救了我的性命免入阴间的深处。」（诗 86:12-13）

在以下默想中必须经常重复的交谈

第一篇交谈是向救主的母亲、我们的圣母、我们的女王马利亚而发；我们将恳求她为我们向她的圣子代求，并为我们求得我们最需要的三项恩典：首先，是对我们罪过的充分认识、真正的憎恶以及鲜明的感受；其次，是按神对我们的期望，并如这种对过去混乱生活的彻底认识和深切痛恨所应产生的那样，进行自我革新；最后，是从我们痛心哀悼的世界罪恶这一悲惨经验中获益的幸福，就是永远弃绝世界及其虚华。这篇交谈将以圣母经作结。

第二篇交谈是向我们的主和中保耶稣基督而发。我们要恳求祂从永父那里为我们求得这三项恩典。最后，我们将诵念《基督之魂》祷文。

第三篇交谈是向父神而发，恳求祂俯允赐给我们这三重恩惠；我们将以诵念主祷文作结。

第四项操练 / 论致死的罪的无限罪恶

预备祈祷。

第一前导。把自己置于神面前，如同罪犯出现在审判官面前，即将听见自己的判决。

第二前导。「我在祢面前如有罪者叹息；羞愧因我的罪遮盖了我的脸：我的神啊，求祢宽恕这恳求者。」[7]

第一省思 / 被人冒犯的神

仔细思考被冒犯之神的伟大；罪人的渺小无有；犯罪的质料与动机。

1. 被冒犯的神的伟大。神是什么？谁能在伟大上与祂相比？列国在祂面前如同一滴水；宇宙如同一粒沙；全人类如同无有。「看哪，列国都像水桶里的一滴，又如天平上的微尘；看哪，他举起众海岛，好像举起极微小之物。……列国在他面前如同不存在，在他看来微不足道，只是虚空。」（赛 40:15, 17）

在权能上有谁像神？祂用一句话创造万有：「因为他说有，就有，命立，就立。」祂凭自己的旨意保全万有：「常用他大能的命令托住万有」（来 1:3）。祂的一句话就能锁住海洋：「你只可到这里，不可越过」（伯 38:11）。祂的一瞥就让大地震颤：「他看地，地便震动；他摸山，山就冒烟」（诗 104:32）。在祂面前，大山都融化：「诸山见耶和华的面，就是全地之主的面，就如蜡熔化」（诗 97:5）。

谁能在圣洁上与祂相比呢？在祂眼中，义人，甚至圣者，都显得有污秽：「看哪，神不信任他的众圣者；在他眼前，天也不洁净」（伯 15:15）。祂甚至在天使中发现邪恶：「看哪，主不信靠他的仆人，尚且指他的使者为愚昧」（伯 4:18）。谁能在公义、智慧、良善上与祂相比呢？「你的公义好像高山」

[7]「Ingemisco tanquam reus: / Culpa rubet vultus meus: / Supplicanti parce, Deus.」《震怒之日》。

（诗 36:6）。「他的智慧无法测度」（诗 147:5）。「万物在他眼前都是赤露敞开的」（来 4:13）。「耶和华善待万有，他的怜悯覆庇他一切所造的」（诗 145:9）。

最终，谁能与神相比？祂从永恒中活着：「惟你—耶和华必永远坐在宝座上，你的名存到万代」（诗 102:12）。看祂的名字：「我是自有永有的」（出 3:14）。祂的疆域是天地：「天是我的座位；地是我的脚凳」（赛 66:1）。祂的宫殿是光：「住在人不能靠近的光里」（提前 6:16）。祂的衣袍是荣美：「你以尊荣威严为衣」（诗 104:1）。祂的车辇是云彩，祂行走在风的翅膀上：「用云彩为车辇，藉着风的翅膀而行」（诗 104:3）。祂的臣民与仆役是天使：「以风为使者，以火焰为仆役」（诗 104:4）。就是这样一位神，罪人竟敢冒犯：「诸天哪，要因此震惊，颤栗，极其凄凉！」（耶 2:12）。

第二省思 / 被人冒犯且在其一切属性上都被冒犯的神

当你如此不幸犯下致死的罪时，是在做什么？凭这一桩罪，你就得罪了神的每一个名号与每一项完美属性。

你亵渎了祂在洗礼中赐给你的这个超性的存在——这个分享祂神性的存在——因而冒犯了父神：「就得分享神的本性」（彼后 1:4）。

你冒犯了成肉身的道。你使你的灵魂——祂的新妇——屈从于魔鬼，从而羞辱了祂；你把祂的血践踏在脚下，并使祂的苦难与死亡归于徒然；你重演祂的受难，在你的心里再次把祂钉十字架：「亲自把神的儿子重钉十字架」（来 6:6）。

你冒犯了圣灵。你使这圣灵担忧（弗 4:30）。不仅如此，你抗拒祂：「时常抗拒圣灵」（徒 7:51）。不仅如此，你在你里面熄灭祂：「不要熄灭圣灵」（帖前 5:19）。

你在神的一切名号下得罪了祂。作为**创造主**，你抗拒祂至高无上的统治；作为**立法者**，你违犯祂的律法；作为**救赎主**，你藐视祂的恩典；作为你的**朋友**，你激起祂的敌意；作为你的**父**，你公然挑战祂的权柄；作为你的**君王**，你从你的心——祂的宝座——将祂驱逐。

你冒犯了祂的一体性。你将你的情欲奉为神明，以你的心为祭坛，以你的思想与情感为敬拜，以你的灵魂与永恒为祭品。

你触犯祂无限的完美。你宁愿选择一个充满缺陷的受造物，那不过是一无所有、死亡不久就会从你身边夺走的东西；你宁愿服侍撒但，牠本身就是畸形，冒着堕入地狱的危险，也不愿服侍神，祂是完美的美善，并且应许你天堂。

你触犯了祂的智慧。借着罪，你颠倒了祂眷顾的次序，使受造物偏离了它们的终向，并破坏了宇宙的和谐。

你触怒了祂的圣洁，在你的灵魂中玷污了祂的形象，将祂的样貌丢在你情欲与恶习的泥沼之中。

你得罪了祂的无限广大。若是人在场看见你的罪，他们的同在还能提醒你应尽的本分；你却明知神无处不在，知道你在祂眼前、甚至仿佛在祂怀里行恶；然而这位三重圣洁之神的同在，竟然不能阻止你犯罪。

你激怒了祂的公义。若是罪能毁掉你的财富或名声，你便不会去犯；只因它所让你面对的，只是神的愤怒、祂审判的严厉，你便毫无惧怕地犯罪，仿佛无须畏惧祂的公义一般。

你冒犯了祂的忍耐。若神不在罪行与罪犯的刑罚之间留下间隙，你还敢得罪祂吗？难道正是神的恒忍，激发了你犯罪的胆量吗？

最后，总而言之，你走得更远，并且犯了弒神之罪:「罪尽其所能地要毁灭神」（圣伯尔纳铎）。确实你无法真正毁灭神；但你在心中是这样做的。为何？因为你藐视祂的完美属性，这给祂带来如此强烈的不悦，以致若祂本性不是不受感性且不朽，祂就会因此而死。为何？因为你在祂面前偏爱一个卑贱的受造物，你便从祂那里夺去祂存在的本质本身，即那值得在万物之上被爱的至高可爱性。为何？因为在同意犯罪时，你剥夺了神在你灵魂中所活的生命；你使祂在你里面死去；可以真实地说，你的心就是祂的坟墓。「诸天哪，要因此震惊」（耶 2:12）。

第三省思 / 神受人冒犯，尽管有许多理由本应促使人不去冒犯祂

请想一想，有多少理由敦促你持续顺服你的神。

1. 你对同类的尊重。你在主人面前如此渺小，如此谦卑顺服；在君王、敌人或强大的保护者面前，你对他们最不合情理的想法、最荒谬的任性都俯首帖耳；为何你唯独敢于对抗神——众主之首、最强大的保护者、最可怕的敌人？
2. 你向他人索取的。你是如此坚持自己的权柄；你是如此在意你的名誉与权利；你如此迫切地要求所有人都在你的想法与意志前让步；那么，你又为何如此不尊重你的神的权柄、祂的权利、祂的尊荣呢？
3. 你为世界所做出的牺牲。当世界发话时，没有什么能阻止你；你甘冒一切风险、不惜牺牲你的安宁、你的享乐、你的自由、你的情欲，有时甚至你的性命去顺从。那么，为何当主命令时，祂却没有得到同样的顺从呢？为何唯独牺牲变得艰难，甚至看似不可能呢？
4. 你对神许下的承诺。你以守信重诺为荣；宁死也不愿违背誓言。为什么只当关乎人时，你才对背誓感到恐惧？当关乎神时，为何就不再觉得这是可耻的了呢？难道神没有在你受洗时、在你初领圣体那天、并常常在神圣法庭中领受你的誓愿吗？那么，那足以将人与人捆绑在一起的誓言，难道就无力将人与神捆绑在一起吗？
5. 你从神那里所蒙受的恩惠。你的一切都来自于神——理智、想象、心灵、感官、才能、财富、权柄、出身、地位、青春、生命。你只能借着使用祂的恩赐来犯罪。这不仅是忘记你的恩主，更是以恶报善，利用祂自己的恩赐来侮辱祂，迫使祂违逆自己，让祂那保守你的恩慈与大能反过来对抗祂自己——这是何等深重的忘恩负义啊！「倒使我因你的罪恶操劳，使我因你的罪孽厌烦。」（赛 43:24）

情感

把自己置于十字苦像脚下，像背誓的朋友在朋友脚下，像叛逆的臣民在君王脚下，像弒父的儿子在父亲脚下。谦卑地向我们的主耶稣基督祈求你罪的赦免。

第五项操练 / 致死的罪对罪人灵魂的影响

预备祈祷。

第一前导。把自己置于神面前，如同一个满身锁链的罪犯，从监狱地牢中被带出，站在审判官的审判台前。

第二前导。恳求我们的主俯允使你看见一个灵魂因不幸犯致死的罪冒犯神以后，那悲惨的状态:「主啊，我要能看见。」（路 18:41）

第一省思 / 我们因致死的罪丧失与神的友谊

当你处于恩典状态时，神住在你的灵魂里:「凡爱我的人就会遵守我的道，我父也会爱他，并且我们要到他那里去，与他同住。」(约 14:23) 最庄严的纽带将你与祂联合。祂称你为祂的子民:「你是我的子民」(何 2:23)；祂的朋友:「但我称你们为朋友」(约 15:15)；祂的新妇:「我的妹子，我的新娘，你夺了我的心」(歌 4:9)；祂的儿女:「你们看父赐给我们的是何等的慈爱，让我们得以称为神的儿女；我们也真是他的儿女」(约一 3:1)；另一个自己:「我曾说:『你们是诸神』」(诗 82:6)。但是，自从致死的罪进入你的灵魂以来，发生了何等的变化！那一刻神离开了你的心:「我离弃他们，他们就有祸了」(何 9:12)。憎恨取代了祂的友谊:「凡作恶的，都是你所恨恶的」(诗 5:5)。你不再是祂的子民:「你们不是我的子民，我也不是你们的神」(何 1:9)。在祂眼中，你现在是一个敌人，祂已起誓要向你报复:「我凭我的永生起誓说：……就必报复我的敌人，报应那些恨我的人」(申 32:40-41)。祂不再承认你是祂的新妇:「我实在告诉你们，我不认识你们」(太 25:12)。在你身上，祂只看见撒但的儿女:「你们是出于你们的父魔鬼」(约 8:44)。祂对你再没有什么，只有诅咒:「你若不听从耶和华—你神的话……这一切的诅咒必临到你身上，追随你：你在城里必受诅咒，在田间也必受诅咒……你身所生的……都必受诅咒。……这一切的诅咒必临到你，追赶你，赶上你，直到把你除灭」(申 28:15-18, 45)。祂武装一切灾祸来攻击你:「死亡、流血、争斗、刀剑、压迫、饥荒、困苦、鞭打；这一切都是为恶人而造的」(德训篇 40:9-10)。有罪的灵魂啊，想一想你在主眼中曾经是什么，现在又是什么；看见自己的悲惨，就深深叹息吧。「你曾是基督的新妇、神的殿、圣灵的圣所；每当我说『你曾是』，我就不能不哀叹，因为你已不是你曾经的样子」(圣奥古斯丁)。

第二省思 / 致死的罪夺去我们恩典的一切恩赐

1. 它摧毁灵魂的美丽。在恩典状态中的灵魂吸引神的注目，并夺取祂的心:「我要定睛在你身上劝戒你」(诗 32:8)；「看哪，我的佳偶，你真美丽！」(歌 1:15)。但致死的罪摧毁这美丽的一切痕迹:「锡安的威荣全都失去」(哀 1:6)；并且它用一种可怕的麻风覆盖灵魂，使灵魂在神和祂的天使眼中成为可憎之物。

2. 它剥夺灵魂的一切功劳。即使你把所有圣徒的一切功劳都集于一身——他们所有的施舍、所有的祈祷、所有的克己、所有的牺牲——单单一个致死的罪就足以摧毁这一切:「至于义人，他若转离义行而作恶，照着恶人所做一切可憎的事去做，岂能存活呢？他所行的一切义都不被记念」(结 18:24)。

3. 它剥夺灵魂一切获得功劳的能力。是的，如果你处于致死的罪中，你的一切善工对于得着天堂都是无益的。将你所有的财产用于施舍；拥抱最严苛的克己苦身；如果可能，使整个世界归正；把你的身体交付给烈焰——保罗向你保证，如果你心中有一个罪，这一切对于救恩都是无用的:「我若有……却没有爱，我就算不了什么」(林前 13:2)。不幸的灵魂啊，我能把你比作什么呢?「耶路撒冷啊，我可用什么向你证明呢? 我可用什么与你相比呢?」(哀 2:13) 比作一棵果实累累的葡萄树，骤然被风暴摧毁；比作一座出人意料倾倒的殿；比作一艘满载珍宝、被暴风雨突然吞没的船；比作一座富庶的城市，被大火烧成一堆燃烧的灰烬:「少女锡安哪，我拿什么和你比较，好安慰你呢？……谁能医治你呢?」(哀 2:13)

第三省思 / 致死的罪剥夺我们的自由

当你处于恩典状态时，你就是自由的:「主就是那灵；主的灵在哪里，哪里就有自由」(林后 3:17)。你享受着最甜美、最尊贵的自由——这是世上任何势力都无法剥夺你的惟一自由，是由耶稣基督的宝血为你赢得的自由:「基督释放了我们，为使我们得自由」(加 5:1)。这种自由在于：除神之外，不受任何轭的束缚；这种自由一旦失去，我们便是自甘堕落。但你曾不幸犯了致死的罪吗？那你就成

了奴隶:「所有犯罪的人就是罪的奴隶」(约 8:34)。你已被交付给罪:「是已经卖给罪了」(罗 7:14)。魔鬼在你心中作王，那里成了你的囚牢。

「他围住我，使我无法脱身」(哀 3:7)。他每天都在收紧我们的锁链:「他使我的铜链沉重」(哀 3:7)。你里面的一切都已被奴役：你的官能、你的感官、你的才能、你的财富。在这可悲的状态中，难道你不是常常想要归向神、想要祈祷、想要告解、想要避开犯罪的机会、想要挣脱犯罪的习惯吗？魔鬼容许你这样做了吗？难道他不就像福音书中的百夫长对待他的士兵一样对待你吗？「我对这个说:『去!』他就去；对那个说:『来!』他就来；对我的仆人说:『做这事!』他就去做」(路 7:8)。他不是一直在对你说:「给呀，给呀」(箴 30:15)：再来一次这种情欲；再犯一次这种罪。他不是一直都得到服从吗？最后，这难道不就是圣奥古斯丁用如此有力的语言所讲述的、关于他自己的情欲奴役的故事吗？「我叹息着，因为我被捆绑；不是被铁链捆绑，而是被我自己的意志捆绑，这意志甚至比铁更强。我的意志将我牢牢束缚；救恩的仇敌正是利用它来锁住我，并用无法挣脱的锁链从四面八方围困我」(《忏悔录》8.5)。

第四省思 / 致死的罪夺去我们心中的平安

一个属于神的灵魂，不懂得烦恼或恐惧:「义人却胆壮像狮子」(箴 28:1)。义人的心犹如永恒的节庆:「心中欢畅的，常享宴席」(箴 15:15)。即便在患难之中，他也品尝无法言喻的喜乐:「我满有安慰，在我们一切患难中格外喜乐」(林后 7:4)。但罪人的境况何等不同；他处处携带着一颗战兢的心，一颗被忧愁吞噬的心:「你若不听从耶和华—你神的话……耶和华却要使你在那里心中发颤，眼目失明，精神沮丧」(申 28:15, 65)。患难与困苦穿透他灵魂的深处:「他要把患难、困苦加给一切作恶的人」(罗 2:9)。懊悔在良心中如同撕裂它的箭矢:「黑夜白日，你的手压在我身上沉重；我的精力耗尽，如同夏天的干旱」(诗 32:4)。他的生命仿佛狂风掀起的海浪:「恶人好像翻腾的海，不得平静」(赛 57:20)。神无需动用人的手攻击罪人；他的良知不停地追赶他，并同时成为见证人、审判官与行刑者；它指控、定罪并折磨他。有时在繁忙的事务中追赶他，如大卫:「我疼痛，大大蜷曲，整日哀痛。……因我的罪过，我的骨头也不安宁」(诗 38:3, 6)；有时在享乐中，如伯沙撒；有时在疾病的痛苦中，如安提阿哥；几乎总是在寂静与孤独中，如该隐。对某些人，它责备那一时之欢是以长久悔恨换来的:「那么，你们现在所看为羞耻的事，当时有什么果子呢?」(罗 6:21) 对另一些人，它显明一切罪孽的苦楚:「由此可知可见，你离弃耶和华—你的神……实为恶事，为苦事」(耶 2:19)。对某些人，它不断提醒他们忘恩与罪恶:「你自己的恶必惩治你，你背道的事必责罚你」(耶 2:19)。对另一些人，它显示神的公义之剑悬在他们头上:「他被刀剑看守」(伯 15:22)。它使复仇的呼声在他们耳边响起:「惊吓的声音常在他耳中」(伯 15:21)。它以威胁的异象搅扰他们的睡眠:「你就用梦惊扰我，用异象恐吓我」(伯 7:14)。「啊，罪人，你是何等可悲！如果你的良心这样追赶你，你多么值得同情！然而，如果你的良心让你安宁，你就更加可悲了」(圣奥古斯丁)。因为这有罪良心的平安，正是神盛怒的确定征兆。

第五省思 / 致死的罪摧毁灵魂

灵魂是身体的生命，神则是灵魂的生命。因此，罪借着使灵魂与神分离而杀死我们的灵魂:「惟有犯罪的，却必死亡」(结 18:20)。看那犯致死的罪冒犯了主的人；他行走、观看、说话，你以为他活着。啊！在他里面活着的是身体，灵魂已经停止活着。「最尊贵的部分已经消亡；房屋还在，但居民已死。基督徒啊，你若为灵魂离去的身体流泪，却不曾为神离去的灵魂洒下一滴泪水，你的心中就不再有任何虔敬之情了」(圣奥古斯丁)。

而一具尸首与一个处于致死的罪中的灵魂，又有何差别呢？尸首已丧失了一切感官的功用。这岂不是对罪人的真实写照吗？

1. 一个已死之人再也看不见了。一切都应触动罪人的眼目——他灵魂的境况、为他预备的坟墓即将张开、审判、地狱、永恒；但罪人却什么也看不见！
2. 亡者不再听见。一切都在向罪人说话——良心、恩典、境遇、圣职人员；但罪人却什么也听不见！
3. 死者是没有知觉的。无论是侮辱还是荣誉，无论是人们的关注还是他们的蔑视，都无法触动他们。神调动天地去触动罪人；祂努力唤醒他，有时透过恩惠，有时透过苦难；而罪人却毫无知觉！
4. 死者散发出传染性的恶臭。一具尸体若不置于坟墓，就会在周围散播致命的传染。罪人也散发出腐败的恶臭；他恶表的传染将死亡散布四周，他恶行的感染使他成为义人、天使和神眼中可憎之物。

致命的死亡啊！这死亡剥夺我们的，不是自然的生命，乃是恩典的生命，也就是说，神的生命！谁能赐我们泪水来哀哭你呢？「但愿我的头为水，我的眼为泪水的泉源，我好为我百姓中被杀的人昼夜哭泣。」（耶 9:1）

在十字苦像脚下的情感

「我的心哪，你要称颂耶和华！不可忘记他一切的恩惠！……他医治你一切的疾病。他救赎你的命脱离地府」（诗 103:2-4）。

主祷文。圣母经。

第六项操练 / 论我们罪的数目与严重性

预备祈祷。

第一前导。把自己置于神面前，如同罪犯出现在公义的审判台前，即将听见自己的判决。

第二前导。「我在祢面前如有罪者叹息；羞愧因我的罪遮盖了我的脸；我的神啊，求祢宽恕这恳求者。」

第一点 / 回想你一生中的一切罪过

1. 幼年的罪。从理性初现以来，我思想的是什么？我将心灵最初的动向给了谁？我最初自由的时刻又用在了何处？唉，主啊，我徒然寻觅任何一段时日、任何一个地方，曾见过我没有不义！当我还年幼时，我在祢面前就已经是罪人了（圣奥古斯丁）。
2. 少年时期的罪。我在哪里找不到罪的记忆呢？我到处都找得到：在我父家庇护之下，在我前去求学的学校里，在我嬉戏游乐的各个场景中，在因共同教育而围绕我形成的同伴群体中，甚至在罪绝不应进入之处——我的神啊，在祢圣殿的圣所中，甚至在祢祭坛脚下！
3. 成年时期的罪。我的灵魂啊，你当审问继少年之后那段岁月的历程。哪一日没有它的罪？检视那些交往、那些事务、那些职务；它们所唤起的，除了严重且频繁的跌倒，还有什么？查考主的一切律法；有哪一条你没有违犯过？省察过去的试探；有多少次你在它们面前没有跌倒？检视你所有的官能；哪一个不曾有罪？省察你一切的感官；它们哪一个不曾成为犯罪的工具？我的神啊，我承认我的罪孽深重，无可估量：「我向全能的神承认，我犯了极重的罪。」

第二点 / 思考你一切罪本身的邪恶

我的神啊，我的罪中有何等丑陋！它们既与祢相对，主啊，祢是无限的美，它们就必然有无限的丑陋。

我的罪中有何等忘恩负义！我所有的一切皆由祢而来，我竟敢说：「离开我；离开我的感官——它们唯靠祢的大能存活；离开我的嘴唇——它们唯为赞美祢才得以运动；离开我的理智——它只从祢领

受光明；离开我的心——它唯从祢领受情感，好能思念祢、爱慕祢；离开我的存在——祢赐予它，正是为了使我用它来事奉祢。」

我的罪中有何等狂妄！我竟敢说：「我不愿顺服。」我曾对祢说这话，站在坟墓的边缘，站在地狱的边缘——祢用我称之为生命的细线，将我悬在其上。

我的罪中有何等愚妄！我竟离开了祢，我的父，我至高的福乐！究竟为谁而离开？为一个诡诈的主人、一个可憎的暴君、一个最残忍的刽子手——撒但。

最后，我的罪中有何等邪恶！我曾被情欲裹挟而犯罪；我曾蓄意犯罪；我曾公开犯罪并立恶表；尽管有如此众多的光照，如此多美好的榜样，如此多祢公义的实例，以及祢仆人们如此多的劝诫；尽管有敬虔父母的教诲与祷告；尽管有良心与懊悔的呼声，我却犯罪，并安然停留在罪中。「我承认自己犯了极重的罪。」

啊，我的神啊！假如有一个人曾像我一生中每天待祢那样待过我一次，我就会永远恨他——我在说什么呢？假如我曾像待祢这样待过一个人，我就会恨我自己，并且永远不会原谅我内心的恶意。「我承认自己犯了极重的罪。」

第三点 / 思考你是谁，竟这样冒犯了神

天使在神面前算什么？相比天使，所有人又算什么？相比整个人类，我又算什么？就像浩瀚森林中的一片叶子、溪流中的一滴水、海岸上的一粒沙子、无尽宇宙中的一个原子；而这卑贱无用、如尘土的我，竟敢毫不畏惧地宣称自己是叛逆神的人：「你……说：『我必不事奉耶和华。』」（耶 2:20）

第四点 / 思考你所冒犯的神是谁

我的神啊，当我犯罪时，我背叛的是谁？我这软弱本身，竟反抗力量本身。我这卑微本身，竟反抗至高的伟大。

我这邪恶本身，背叛了无限的美善。我这全然败坏与黑暗者，背叛了智慧与圣洁本身。我这虚无，背叛了万有之有者。「诸天哪，要因此震惊，颤栗，极其凄凉！」（耶 2:12）

第五点 / 以向神及祂的受造物热切陈辞作结

要惊异，在如此多不义之后，众受造物竟没有武装起来攻击你；当你不断侮辱他们的神、也是你的神时，它们竟继续服侍你。要惊异，神竟没有收回祂赐你的恩赐；祂竟还给你留下这财富、这信誉、这些才能、这理智、这心、这生命，而你却滥用它们来冒犯祂。

然后，请求你所冒犯的神的一切完美属性宽恕你。哦，我神的公义啊，求祢宽恕我长久以来如此蔑视祢的雷霆！哦，神的圣洁啊，求祢宽恕我长久以来以我的罪行玷污祢目光的纯净！哦，神的怜悯啊，求祢宽恕我长久以来如此藐视祢的声音！「求祢怜悯一个可怜的忏悔者，就是祢在他不知悔改时长久宽容的人。」（圣伯尔纳铎）

对祷

感谢神的怜悯，并在耶稣基督脚前郑重许诺，永不再冒犯祂。

关于地狱的操练

关于地狱的第一项操练

预备祷文。

第一前导。想象一下地狱的高度、广度和深度。

第二前导。向神祈求对地狱刑罚的鲜活恐惧，这样，倘若你不幸失去爱神的恩典，至少对惩罚的恐惧能使你远离罪。

第一默想 / 被定罪者的居所

这是地狱。但什么是地狱呢? 圣灵称之为「这痛苦的地方」(路 16:28)。一座监狱，被定罪的人将因神的公义囚禁其中，经受永世无穷的折磨:「他们被关在监狱」(赛 24:22)。一个痛苦的区域，一片黑暗，永恒的可怖居于其中:「那是乌黑之地，犹如幽暗的死荫，毫无秩序；发出的光辉也像幽暗」(伯 10:22)。一个火与硫磺的湖:「他们将在烧着硫磺的火湖里有份」(启 21:8)。一处深谷，那里有硫磺的溪流滚滚，被主的气息点燃:「原来陀斐特早已预备好了，是为君王预备的；又深又宽，堆满了火和木柴；耶和华的气息犹如一股硫磺使它燃起」(赛 30:33)。一个燃烧的火炉:「你的脸出现的时候，要使他们如在炎热的火炉中」(诗 21:9)。深渊的底部:「它开了无底坑」(启 9:2)；从其中冒出的烟雾遮蔽太阳，如同巨大火炉的烟:「它开了无底坑，就有烟从坑里往上冒，好像大火炉的烟；太阳和天空都因这烟昏暗了」(启 9:2)。最后，全能者的愤怒如同一个榨酒池，愤怒的神要在其中践踏并压碎祂的仇敌:「他……要踹全能神烈怒的榨酒池」(启 19:15)；「我发怒，将他们踹下，发烈怒将他们践踏」(赛 63:3)。

第二默想 / 被定罪者的同伴

在地狱里，三重共处将成为被定罪者的折磨。

1. 他自己身体的陪伴: 它会把尸体传染性的腐败, 与活人躯体的一切感觉结合起来; 每一个肢体都有其折磨与痛苦。
2. 鬼魔的同伴。「有的风，是造了专为复仇的，神将这些风当作自己义怒的鞭子」(德 39:33)。它们自己已被定罪后, 唯一的工作就是折磨被定罪的人。既然无法向神报复自己遭弃绝的命运, 它们就向神的形象——人——报复; 它们在被定罪者身上追逐神, 并以鬼魔心中所能容纳的全部仇恨与狂怒追逐祂。
3. 无数可怜受造物的同伴, 他们也像他一样被定罪。想象一个如此可怕的集会, 即使在人间司法的苦役船和监狱里，你也找不到任何可以与之相比的东西; 那是地上所生一切放荡之人、强盗、杀人犯、弑亲者的集会。想象所有这些可怜人，照圣灵的话说，如同捆在一起的荆棘——「又如斩断的荆棘, 在火里燃烧」(赛 33:12)，又如一堆麻屑被扔进火焰中央——「罪人的集团, 有如堆积的麻屑; 他们的结局, 不外是烈火」(德 21:10)。设想在这个可怕的聚集里，被定罪者的同谋或受害者与他一同被捆绑、锁链锁住，在同一火中焚烧:「被黑暗所束缚，为长夜所桎梏」(智 17:2)。对这个不幸的人来说, 无法与那些同样被弃绝的同伴分离，是何等的折磨啊! 这些人从未停止因自己的不幸而指责他，并在将他撕成碎片中找到一种可怕的慰藉!「他们向我大大张口，打我的耳光羞辱我，聚在一起攻击我」(伯 16:10)。

第三默想 / 被弃绝者借其灵魂诸能力所受的惩罚

1. 想象的折磨。受定罪者的想象以难以置信的清晰向他呈现他的悲惨。它向他描绘他过去生活中的一切快乐。看哪，你在地上是何等幸福；你的生活不过是连绵不断的愉悦和欢欣，而这一切都已过去，永不复返:「这一切都过去了」(智 5:9)。它向他展示他所遭受的一切，以及他仍将遭受的一切。哦，你已在地狱里焚烧了多少年岁，然而你的永恒尚未开始! 哦，多少世代、亿万世代将要过去，而你除了焚烧再无其他职分! 它向他展示天堂及其一切福乐。若在马利亚身边，在耶

稣基督身边，你会何等幸福。听那蒙福者的歌声；看那些爱慕并永远拥有神的灵魂。这一切，你都失去了。「恶人看见就愤怒，必咬牙而消亡，恶人的心愿要归于幻灭」（诗 112:10）。

2. 记忆的折磨。受定罪者的记忆将回忆起他一切的罪：「那么，你们现在所看为羞耻的事，当时有什么果子呢?」（罗 6:21）它将记起为今世晋升所付出的一切辛劳：「傲慢为我们有什么用处?」（智 5:8）。它将记起所领受的一切恩典——信心、基督徒教育、众多有德之人的榜样、耶稣基督的仆人们的教导、教会的圣事。「没有表现一点功德的痕迹」（智 5:13）。它将记起在地上曾得到的警告。他岂非屡次听说，落在永生神的手里真是可怕呀，地狱里毫无怜悯！你为何不听这些智慧的警告?「我岂不是叫你指着耶和华起誓，并且警告你说」（王上 2:42）?

3. 理智的折磨。被弃绝者的理智永不止息地向他显示罪的丑恶、神的伟大与美善、地狱刑罚的公义。你是为神而造；为何你拒绝将心献给祂? 神是何等伟大，何等完美，何等良善；谁像祂那样配得你的爱与服事? 忘恩负义者！你竟离弃你的恩主。背誓者！你胆敢违背你的誓言。弑父者！你竟想杀害你的父。离开吧！永远受苦吧；永恒的地狱用来惩罚你的罪行，并不算过分。「耶和华啊，你是公义的；你的典章正直!」（诗 119:137）

4. 意志的折磨。试想被定罪之灵魂所受的折磨。其懊悔：得救原是那般容易。唉，我为何滥用时间和神的恩典? 其自责：我真不幸！我曾是如此疯狂，如此可怜；我是因自己的过错而灭亡。其嫉妒：为何那人得救? 他所犯的罪比我更重，所领受的恩典也比我少；他如今在天堂享福，而我却在地狱焚烧。其渴望：啊，但愿我能重返尘世，哪怕只再得几年寿命；我定会以严苛的苦行让世人为之惊骇。其对神的追求：啊，但愿我还能见祢一面，主啊；但愿我能爱祢，能拥有祢！其诅咒：如此，我的祈祷亦是徒劳。愿我受诅咒！我诞生的日子应当消逝！让毁灭临到我这肉体与灵魂吧，因神的愤怒正追赶着我！愿这毫无怜悯的神灭亡吧，祂对我只有报复！「恶人看见就愤怒，必咬牙而消亡，恶人的心愿要归于幻灭」（诗 112:10）。

第四默想 / 被定罪者在所有感官中的折磨

1. 视觉的折磨。这座阴森监狱的景象——被定罪者，他那些悲惨的同伴——鬼魔们，作为神报复的执行者——穹顶上印着的耶稣基督的十字架——地狱之门上镌刻着的那可怕字句「永远，永不」——以及在他周围咆哮翻腾的火焰。

2. 听觉的折磨。无数被定罪者的呻吟——他们绝望的号叫——他们对神和对圣徒的亵渎——他们对自己的诅咒——他们呼求死亡或毁灭的愤怒呐喊——他们对自己的责备——他们用以咒骂同谋的恶言——吞噬如此多受害者的火焰的嘶吼声。

3. 嗅觉的折磨。那从众多躯体中呼出的可怕恶臭，在地狱中依然保留着坟墓中的一切腐朽：「尸首臭气上腾」（赛 34:3）。

4. 味觉的折磨。一种令人发狂的饥饿——「他们晚上转回，叫号如狗，围城绕行。他们到处走动觅食，若不饱足就咆哮不已」（诗 59:14-15）——其猛烈程度将迫使被定罪者吞食自己的肉：「各人吃自己膀臂上的肉」（赛 9:20）。一种吞噬般的干渴，却没有一滴水来滋润他焦枯的舌头——没有饮料，只有苦艾与胆汁：「他们的酒是大蛇的毒液，是毒蛇剧烈的毒汁」（申 32:33）。至于解渴之物，则是神愤怒所盛满的杯，其中是火、硫磺与暴风之灵：「他要向恶人密布罗网，烈火、硫磺、热风作他们杯中的份」（诗 11:6）。

5. 触觉的折磨。被定罪者将被火焰包裹，如同穿上了一件衣裳。火将穿透他身体的每一个肢体——这是怎样的火啊！不是地上那种来自神慷慨恩赐的火，而是公义为惩罚罪而造的火；不是由人点燃的火——然而，即使是能够烧毁大理石、熔化金属的火，其威力也何其可怕！——这火是由神的

气息所点燃并维持的，祂要为自己所受的冒犯报复，祂要毫不留情地报复，并且按照祂的公义和权能的程度来报复；这是一种不消耗受害者、却同时耗尽并更新其感知力，从而使痛苦永恒化的火；这是一种带有神属性的火——祂的愤怒用来惩罚，祂的全知用以辨别罪孽最深的感官，祂的智慧用来使惩罚与罪行程度相称；这是一种如此渗透的火，以至于在某种程度上与它的受害者合为一体——它在血管和骨髓中沸腾——它从所有毛孔逸出又进入——它使被定罪者成为地狱炉中的一块燃烧的煤；这是一种集所有折磨与痛苦于一身的火，它无限地超越人类因疾病所能承受的一切——超越所有暴君让基督的宣认者所忍受的一切：「我们中间有谁能与吞噬的火同住？我们中间有谁能与不灭的火共存呢？」（赛 33:14）。

第五默想 / 永恒的折磨

被定罪者要被锁在这监牢中多少年、多少世纪？永远。他要在懊悔与绝望的泪水中呻吟多少年、多少世纪？永远。他要被判与鬼魔为伴多少年、多少世纪？永远。他要在火焰中焚烧多少年、多少世纪？永远。

那么，神是否永远不会怜恤他的悲惨境遇？永不。他的折磨会有任何中断吗？永不。他难道不会在任何时候得到痛苦的些许减轻吗？永不；总是如此，永不。伸展你的想象力——年复一年，世世代代；将它们乘上森林的叶子、海滩的沙粒、无边海洋中的水滴——你仍然无法领会那两个词的含义：永远，永不。「有什么数目的年日能与永恒相提并论，既然它是没有终结的？」（圣奥古斯丁）。

对谈

俯伏在耶稣基督脚前。你要想象那些被罪推入地狱的无数灵魂。感谢我们的救主，祂保守你脱离这可怕的永罚，并至今以祂的怜悯和爱眷顾你。

主祷文。圣母经。

关于地狱的第二项操练

预备祷文。

第一、第二前导。同前。

感官的应用

1. 视觉的应用。请在心中默想地狱的熊熊烈火：灵魂被囚禁在火的身体中，仿佛置身于永恒的牢狱；邪灵不停地折磨他们。
2. 听觉的应用。聆听那呻吟、哀号、愤怒的咆哮、对基督及祂圣徒的亵渎，以及被定罪者之间相互的诅咒。
3. 嗅觉的应用。设想你嗅到火与硫磺的气味，那从众多骇人尸骸中散发出的恶臭。
4. 味觉的应用。在灵里品尝被定罪者所有的苦楚、眼泪、懊悔与自责。
5. 触觉的应用。在想象中触摸那些吞噬性的火焰，在地狱里它们焚烧的不仅是被弃绝者的身体，也包括他们的灵魂本身。你对这些火焰有何想法？你能否在这些永恒的火炉中居住几个小时？「我们中间有谁能与不灭的火共存呢？」（赛 33:14）。

最后，在十字苦像脚前，向自己提出以下问题：

1. 那些在地狱中受苦的是怎样的灵魂呢？他们是与你的灵魂一样被造、为要爱慕并拥有神的灵魂，是神为他们献上祂的心、祂的血、祂的生命的灵魂；是祂愿意将祂的永恒荣耀赐予他们的灵魂。

2. 他们遭受什么？真正无限的痛苦；因为除了罪人的存在之外，无处不在的是无限：在遭到报复的冒犯中，在设计这痛苦的神的智慧中，在判定这痛苦的神的公义中，在施行并使这痛苦永恒的神的权能中。

3. 他们为何受苦？因为致死的罪，或许不如你的罪那样深重或繁多。

4. 是什么将他们引向地狱？就是你或许一直走至今的那条路——那条自爱、肉欲与冷淡的道路。

对谈

现在与耶稣交谈。在十字架下回想，一切被弃绝者之所以如此，要么因拒绝信祂作为救主的降临，要么因不遵行祂的诫命；这是祂降临世间以前的人、祂时代的被定罪者以及祂以后之人的罪。因此，你要全心全意地归附祂，使祂能救你脱离永死。最后，以热切的感恩行动结束，因祂没有让你坠入这可怕的深渊，反而直至今日仍以难以言喻的良善和无限的怜悯追随着你，而非以咒诅。

主祷文。圣母经。

关于死亡的操练

关于死亡的第一项操练

预备祷文。

第一前导。将思绪移至临终者的床边，或移至已经打开、准备接纳棺木的墓穴旁，或移至墓园中央。

第二前导。向我们的主祈求对死亡有益于救恩的惧怕，以及随时预备好的恩典。

第一默想 / 死亡是什么？

1. 死亡就是向今世的一切告别——向你的财富告别；向你的头衔与地位告别；向你的享乐、你的朋友告别；向你自己的一部分，你的身体告别；而最令人悲伤的是，永远告别这个世界。

2. 死亡就是被你身后所有的人所离弃；被你的朋友和熟人离弃，他们不会再想到你；被你的继承人离弃，他们或许只有在争辩你的财产时才会提及你；被你最亲的亲属离弃，他们很快就会厌倦流泪，甚至懒得再思念你。

3. 死是离开你的家，进入一个幽深狭窄的墓穴；是在一块石头之下、六尺深的地里，在棺椁中等待审判之日；除了一块裹尸布，别无其他衣装；除了爬虫与蠕虫，再无其他伴侣；除了一篇铭文，再无其他头衔——而那铭文也少有人读，时间很快也会将其抹去。

4. 死亡乃是进入最羞辱的状态，最接近虚无；是去到肉身感官不再运作之处；在那里你将看不见任何事物，甚至看不到自身的毁灭；再也听不见任何声音，连吞噬你的虫子的动作也无法听闻；在那里你将沦为腐朽的猎物，成为最丑陋爬虫的食物；在那里你将缓慢分崩离析；分解成令人作呕的腐败之物。「你下面铺的是虫，上面盖的是蛆」（赛 14:11）。「若对地府呼叫：『你是我的父亲』，若对虫呼叫：『你是我的母亲、姊妹』」（伯 17:14）。

5. 最后，死亡意味着你的灵魂立时离开这个世界，进入一个称为永恒的未知领域；在那里，它要从主口中听见，自己必须在何处作那场将永远持续的伟大退省：是在天堂，还是在地狱的深处。

第二默想 / 我必须死吗？

确实如此。但有什么让我确信这一点呢？是理性，它告诉我一个不断被时间侵蚀的身体终将化为尘土。「然而，山崩变为无有，磐石从原处挪移。流水冲蚀石头，急流洗去地上的尘土；你也照样灭绝

人的指望。何况那些住在泥屋、根基在尘土里、被蛀虫所毁坏的人呢?」(伯 14:18-19；4:19)。信仰告诉我，死亡的判决已经向众人宣告:「按着命定，人人都有一死，死后且有审判」(来 9:27)。经验则处处时时显示，人被那名为死亡的可怕君王击倒、践踏在脚下:「他要从所倚靠的帐棚被拔出来，带到使人惊恐的王那里」(伯 18:14)。人曾对一切真理提出疑问；但谁曾质疑死亡的确定性?「与一切活人相连的，那人还有指望，因为活着的狗胜过死了的狮子」(传 9:4)。对于几乎所有关于你的问题，答案都可能是「也许」。你会拥有大笔财富、卓越才华、漫长寿命吗? 也许。你临终时会处于与神的友谊中吗? 也许。这次退省后，你会长久活在恩典状态中吗? 也许。你会得救吗? 也许。但你会死吗? 是的，必然。会有一天，健康转为疾病，然后临终挣扎，最后气息断绝吗? 会。会有一天，丧钟为你的葬礼敲响，你的名字被登记在死亡名册上，你的棺材和墓碑被预定，你的仆人将你从房间抬到坟墓吗? 会。你将被安放在大地怀中腐朽，被虫吞食，化为尘埃吗? 确实无疑，会的。「按着命定」(来 9:27)。

你尽可采取一切预防措施——食用最养身的食物，备受最细致的照料，请教最高明的医师——仍无法逃脱这死亡的定命。试问，在你以前的世代如今何在? 昔日统治你祖辈的君主、统帅他们军队的将领、施行审判的官员，今在何处? 你的祖先今在何处? 那些你承袭其姓名和头衔的人们——他们在哪里? 在坟墓中，在永恒里！要知道，你终将与他们有同样的结局，或许明日就轮到你受死亡的击打:「昨天是我，今天是你」(德训篇 38:23)。

第三默想 / 我会很快死去吗?

请思量，你的生命尺度就是这时间，其中日、时、刻彼此紧逼、甚至仿佛互相吞噬。那么，既然死亡对你而言已经开始，你怎能自欺说它尚远呢? 从你诞生的那一刻到此时此刻，你除了死去，还做了什么呢? 数算组成你所谓的「年岁」的所有年、周、日、时——它们不就是迈向坟墓的诸多步伐吗? 你犹如蜡烛，发光时被消耗，被消耗时发光；如同蜡烛，你在死中生，在生中死。一个连续不断的行为很快就会完成。一切其他人间行为都有间歇——事务、学习、享乐、睡眠，事实上，一切都有间断。唯有一种行为永不停息，那就是死亡；这死亡始于你的第一口气息，并将在你最后一息时终结。既然你自出生便开始死去，且昼夜每时每刻都在死去，你又怎能说死亡尚需长久呢?

你多少岁了? 二十、三十、四十，或者更年长? 过去的这些岁月对你而言是什么模样——它们已经逝入永恒，如同浪花汇入海洋。它们消逝得多么迅速！请相信，你未来的年月——如果还有年月在你面前的话——也会同样飞速流逝。死亡将夺走你的未来，正如它夺走你的过去，迅如闪电。这便是所有人的生命；圣灵说它如同船在海面上留下的航迹、鸟在空中飞过的踪影，或是由强健之手射出的箭；它如同溪流边上的泡沫，平原上的一点尘埃，又如一阵风就能永远吹散的雾气。

第四默想 / 我何时会死?

「父凭着自己的权柄所定的时候和日期，不是你们可以知道的」(徒 1:7)。「所以，你们要警醒，因为那日子，那时辰，你们不知道」(太 25:13)。神奥秘的事不是我们能测透的；但我们应当警醒，免得被突袭。因为在死亡面前，有多少可怕的未知啊！(1) 你将在什么年纪死去? 是老年、中年，还是青年?「所以，你们要警醒，因为那日子，那时辰，你们不知道。」(2) 你将经历怎样的死亡? 会是猝死，来不及准备吗? 会是一场漫长的疾病，夺走你的知觉，剥夺你利用时间、恩典和圣事的机会吗? 会是剧烈的痛苦，让你无法顾及自己永远的救恩吗? 会是坠落、火灾，或是敌人的兵器吗?「所以，你们要警醒，因为那日子，那时辰，你们不知道。」(3) 你将在何处死去? 是在自己家里，还是在陌生人的地方? 在餐桌上、游戏中、剧院里，还是在教堂里? 会在你的床上，还是在监狱里，或是在断头台上?「所以，你们要警醒，因为那日子，那时辰，你们不知道。」(4) 你将死于哪一天? 会是十年后吗? 为什么不能是今年? 为什么不能是这个月、这个星期? 为什么甚至不能是今天?「所

以，你们要警醒，因为那日子，那时辰，你们不知道。」(5) 你在做什么事时会死去? 没有一个行动不能成为你的最后一件事。你正在祷告——为什么死亡不会在你祷告时击倒你? 你正在学习——为什么死亡不会在你学习的中间临到你? 你正在睡觉——为什么这一觉不能成为永眠? 你说的每一句话、做的每一个动作，都可能在死亡的寂静和静止中终止。「所以，你们要警醒，因为那日子，那时辰，你们不知道。」(6) 你将在何种状态下死去? 是在恩典的状态下，还是在罪的状态下? 同样的不确定。我们所知道的全部是，死亡是生命的回响，并且我们几乎总是像我们生活的那样死去。「所以，你们要警醒，因为那日子，那时辰，你们不知道。」

第五默想 / 我会死几次?

只有一次。「按着命定，人人都有一死，死后且有审判」(来 9:27)。这是死亡最可怖之处：在这伟大而决定性的行动中，所有的错误都无法挽回；恶终的不幸，是一种永恒的不幸。假如你能死两次，你或许会对自己永恒得救的风险感到安心。假如你第一次失丧了，第二次或许能得救：但情况并非如此；你只有一次生命，一个灵魂，一次死亡。一旦失丧，你就是永远失丧了。

善终或恶终取决于什么呢? 只在一个瞬间！受诱惑而顺从需要什么? 一个瞬间！以致死的罪冒犯主需要什么? 一刹那！请仔细思量：决定你永恒归宿所需不多；只需一个瞬间，就足以确定你的沉沦。永恒取决于这一瞬间！

若你在某一年、某一天、生命中的某一时刻，即当你仍是神的仇敌时死去，你现在会在哪里呢? 你将会失丧，且是永远失丧，因为经上记着说：「树向南倒，或向北倒，树倒在何处，就留在何处。」(传 11:3) 想到你自愿将灵魂置于何等险境，难道不感到惊恐吗? 请下定决心，今后要更谨慎地生活，并以生命的圣洁，来确保自己临终的圣洁。

感情

恐惧。「求你使我眼目明亮，免得我沉睡至死；免得我的仇敌说：『我胜了他』」(诗 13:3-4)。

愿望。「求你按你的旨意待我，并命令我的灵魂平安被接去」(多俾亚传 3:6)。

决心。「我在一切服役的日子中等待，直到我退伍的时候来到。你呼叫，我就回答你」(伯 14:14-15)。

交谈

想象我们的主在十字架上死去，并将你死亡的时刻托付给祂。

主祷文。圣母经。

关于死亡的第二个操练
第一默观 / 你的临终痛苦

预备祷文。

第一、第二前导。与前一次相同。

感官的应用

1. 视觉的应用。默想——(1) 你的房间被白昼最后的光线或微弱的灯光朦胧照亮；你的床，你将永远不会离开它，除非被放入棺椁；你周围的所有物件，它们仿佛在说：「你将永远离开我们！」(2) 那些将要围绕在你身边的人：你的仆役，悲伤而沉默；哭泣的家人，向你作最后的道别；司铎，在你身旁祈祷，向你提示虔诚的情感。(3) 你自己，伸展在痛苦的床上，逐渐失去知觉和官

能的自由运用，猛烈地与死亡抗争，死亡要来将你的灵魂从躯体撕裂，拖到神的审判台前。(4) 在你身旁，众魔鬼加倍努力要毁灭你；你的守护天使，最后一次以他圣洁的感动来协助你。

2. 听觉的应用。倾听那单调的钟声，它计算着你最后的时刻，每一响都在宣告：看哪，你又离神的审判庭近了一秒；倾听你那费力而痛苦的呼吸声和那预示着死亡的可怕喉鸣；倾听周围人压抑的啜泣声；教会在泪水中诵读的祷文：「主啊，求你从凶死、地狱的痛苦、撒但的权下拯救他。」「基督徒的灵魂，因创造你的全能神之名，因永生神的儿子、为你而死的耶稣基督之名，因圣化你的圣灵之名，离去吧。主啊，求你拯救你仆人的灵魂脱离地狱的险境，如同你拯救挪亚脱离洪水、亚伯拉罕脱离迦勒底、约伯脱离苦难那样。」司铎也会不时向你提示教会交托在他口中的话语：「主耶稣，收纳我的灵魂。马利亚，恩典之母，怜悯之母，保护我们脱离仇敌，并在临终时刻接纳我们。」趁此刻好好默想这些话吧，等到临终时，病痛恐怕已不容你默想了。

3. 味觉的应用。想象临终之苦的全部苦涩：「死亡的苦难必定过去了」(撒上 15:32)。当下，与你拥有的一切、你的地位、你的快乐、你的朋友、你的亲人、你的身体分离，何其苦涩！在最终时刻来临前的疲惫、悲伤与恐惧之中，何其苦涩！过去，回想你整个的一生，其中可见多少不忠、多少未回应的恩典、多少重罪、多少绊倒他人的事，何其苦涩！未来，想到你必须面对的审判，届时你要为你一切的行为交账，你将听到关于你永恒的决定性宣判，何其苦涩！「死亡啊！想起你来，是多么苦涩！」(德训篇 41:1)。

4. 触觉的应用。想象你那双虚弱的手，正握住司铎递来的十字苦像；想象你触摸自己即将变为尸体的身躯。你的双脚何等冰冷！你因疾病而萎缩的手臂，开始僵硬。你的胸膛因不均的呼吸痛苦地起伏，这呼吸很快就要止息！你的心脏，跳动得几乎难以察觉，你的脸庞因高烧而凹陷、覆满冷汗——你岂不是在朋友、近亲临终时见过这番景象吗?这景象很快也将在你的朋友和亲人眼前呈现。今天，就作这番省思吧，你临终的挣扎很快将在目睹者心中激起同样的思绪。

最后，与临终的主交谈：「我将我的灵交在你手里」(诗 31:5)。

主祷文。圣母经。

关于死亡的第三个操练
第二默观 / 你死后的状态

预备祷文。

第一、第二前导。同上。

视觉的应用。设想——1. 你死后的片刻。你的遗体安放在丧床上，裹着裹尸布，脸上蒙着面纱；身旁是十字苦像和圣水，亲友围立，一位司铎跪在你那悲哀的遗骸旁，诵念着神圣的祷词：「De profundis clamavi ad te, Domine」；公职人员在死亡登记簿上写下你逝世的全部细节——何种死亡，何年、何日、何时——仆人们都忙于为你准备葬礼。

2. 你死去后的第二天。你已无生气的身体被安放在棺椁中，覆盖着殓布，从你住所抬出，悲伤地运至祭坛前，由耶稣基督的司铎接收；安放在临在于圣体龛中的主面前；接着，圣祭结束后，被安置在它最后的居所——坟墓中。请仔细思量那阴郁的坟场，目光所及尽是坟墓；这敞开的墓穴，他们正将你的身体放入其中，那最后一次为你祝福的司铎，以及你的亲友们怀着恐惧注视着这景象，而掘墓人则以土掩埋你的棺木为这场景画上句点。

3. 死后数月。请注视这块已被岁月染黑的墓碑，这行开始模糊的铭文。然后，在那块石头下，在那副逐渐朽坏的棺木中，请注视你身体的可悲状态：看蠕虫如何吞食那腐烂肉体的残余；看所有肢

体如何分离；看骸骨如何被墓穴的腐朽所侵蚀！看看你所深爱的身体还剩下什么——一种在任何语言中都无可名状、想起便令人作呕的东西。

听觉的应用。再次进入那些你成为众人瞩目焦点的场景。聆听——（1）宣告你死亡的沉闷钟声，以及钟声为你的灵魂祈求信徒代祷的声音。（2）他们在你床前诵读的祷文：「神的圣徒，请来协助它。神的天使，请来帮助它；接引他的灵魂。主啊，求你赐他永远的安息，愿永恒的光照耀他。」（3）仆人们谈论你的话。（4）你的亲友们，他们互相交流对你死亡的感想，并因失去你而彼此安慰。（5）被请来安排你葬礼的助手们，他们谈论你时那种冷漠无情的口吻。（6）葬礼仪式中教会的咏唱：「主啊，在那可怕的日子，当天地将要震动，当你藉着火来审判世界的时候——求你将我从永远的死亡中拯救出来。那日子，是愤怒的日子，灾难和痛苦的日子；那极大又极苦的日子。」（7）因职责、友情或礼节而来参加你葬礼的人们的交谈。（8）你死后，社交场合中关于你的谈论。仔细省察所有这些境况，并最终下定决心，要从受造物中抽离，唯独归属神。

嗅觉与触觉的应用。想象你正在吸入灵魂离去后身体所散发的腐臭；如果在你死后几个月从棺材中取出，它所发出的恶臭会怎样。想象你触摸这潮湿的土地——他们安放你的地方；这块裹尸布——他们用来包裹你、如今已破烂不堪；这裸露的头骨——曾是思想的居所；这些分离的肢体——曾听从你意志的一切指令；最后，这堆腐烂物——坟墓只封存了数月，其景象却令人作呕。面对这可怕的场景，问问自己：健康、财富、世间的友谊、感官的愉悦、生命本身——到底是什么？「虚空的虚空，虚空的虚空，全是虚空」（传 1:2）。

最后，与临终的救主交谈：「主啊，我将我的灵交在你手里。」

主祷文。圣母经。

关于个别审判的操练

预备祷文。

第一前导。想象耶稣基督的审判台，以及你的灵魂被带到审判者面前，要为自己的一切行为交账。

第二前导。「至仁爱的耶稣啊，请记念，祢为我降卑进入这必朽的生命。我恳求祢，莫在那大日子里使我丧亡。」[8]

第一默想 / 审判举行的时间与地点

时候就是在你呼出最后一口气的那一刻。想象一下你的亲友们检查你的唇与心，试图寻找一丝气息或心跳，那或是尚存生命的迹象。当他们仍在询问你是属于时间还是永恒时，你已站在你审判者的法庭前。这法庭在何处？就在你刚刚咽气的房间里，在你的临终床榻边，在你的遗体之前，在那些环绕着你已无生气的遗骸、身不由己且可能毫无意识地目睹这可怕景象的人们面前。

第二默想 / 被告

这是你的灵魂，而且是你的灵魂独自带着它的行为：

「因为工作的成果永随着他们」（启 14:13）。你的灵魂突然被永恒之光所照亮，刹那间看清了自身义务的范围、所受恩典的一切后果、以及所犯之罪的种种情形：「在你的光中，我们必得见光」（诗 36:9）。你的灵魂站在神的面前，无法逃避这可怕的景象。对于罪人而言，这是何等的境地！一个世俗之人站在他从未真正爱过的神面前；一个纵欲之徒站在那位至圣、目击了他一切放纵并即将施以惩罚的神面前；一个漫不经心的人站在那位他几乎不以为存在的神面前！

[8]「Recordare, Jesu pie, / Quod sum causa tuæ viæ; / Ne me perdas illa die.」

第三默想 / 指控者

1. 魔鬼。撒但将站在耶稣基督的审判台前，重复你献身于主时所说的话。他将追忆你洗礼的誓言。他会说：「你曾被问，『你弃绝世界、肉体和魔鬼吗?』而你回答，『我弃绝它们。』那么，你又是如何遵守你的诺言的呢?」然后转向我们的主说：「我未曾为他流血汗；我未曾为他戴上荆棘冠冕；我未曾为他流过一滴血；我未曾为他悬在十字架上片刻。然而他服事的不是你，而是我。我从未为这灵魂舍过命；然而他将自己交给的不是你，是我。那么，宣判吧，既然他不愿借恩典属于你，就让他因罪而属于我。」

2. 天使。你的守护天使将责备你拒绝他的启发，轻忽他的劝告，以他所目睹的你的罪玷污他的目光：「神啊，求你起来为自己辩护!」（诗 74:22）。受托看顾你弟兄灵魂的天使将责备你的恶表，并为你那或许导致他们丧亡的致命榜样要求报应：「神啊，求你起来为自己辩护!」守护在圣坛前的天使将责备你：那使你远离圣桌，甚至远离耶稣基督圣殿的冷漠；那些屡次冒犯圣祭或祈祷之神圣性的不敬；以世俗心态聆听神的道；因冷淡而变得无益、甚至或许因亵圣而被亵渎的圣事。「神啊，求你起来为自己辩护!」

3. 你自己的良心。你的良心会将你的一生展现在你眼前；它会向你显明你的一切行为，这些行为会说：你认识我们吗? 我们是你的行为：「是你造成了我们；我们不会离开你」（圣伯尔纳铎）。在魔鬼或天使的每一次指控中，它都会作证指控你：「你确实犯了这罪；是在某日某时，你犯了这罪。」

第四默想 / 审判者

这是耶稣基督，祂曾经是你的父亲、你的配偶、你的朋友、你的兄弟；但现在，祂忘记了所有这些称号，只是你的审判者——而且是怎样的审判者啊！一位无限圣洁的审判者；祂对每一件罪，无论多么微小，都有无限的憎恶。一位全然无所不知的审判者；没有哪件罪是那么微小、那么隐秘，以至于祂不知道、不揭露它。一位无限公义的审判者；没有哪件罪祂不施以报应。一位不可上诉的审判者；祂的判决不可能撤销。一位全能的审判者；人怎能逃脱祂公义的惩罚呢? 看哪，这就是那位审判者，你将要出现在祂面前，为祂所赐给你的恩典以及祂为你所流的血交账！在这样一位审判者面前，你的灵魂将如何呢?「神兴起的时候，我怎样行呢？他察问的时候，我怎样回答他呢?」（伯 31:14）。

第五默想 / 你在神审判前的辩护

你若在致死的罪中站在神的审判台前，该怎样回应指控者呢?「罪孽之辈却要哑口无言」（诗 107:42）。你会以无知为自己辩解吗? 但他们将用你良心之光、福音之光，以及教会及其牧者的训导来反驳你。你会以软弱为自己辩解吗? 但他们将用恩典的大能来反驳你。你会以所受的试探为自己辩解吗? 他们将用神赐给你战胜试探的途径——祈祷、圣事等等——来反驳你。你会以使你跌倒的恶表为自己辩解吗? 他们将用所有本应坚固你德行的圣善榜样来反驳你。最后，撇开一切借口，你会诉诸圣马利亚和众圣徒的代祷，诉诸耶稣基督的怜悯吗? 至圣童贞马利亚、众圣徒已无法再为你做什么，而耶稣如今是公义的神，不是怜悯的神：「我的眼必不顾惜，也不可怜他们」（结 8:18）。

第六默想 / 判决

对义人将说：「你们这蒙我父赐福的，可来承受那创世以来为你们所预备的国。」对恶人将说：「你们这被诅咒的人，离开我！进入那为魔鬼和他的使者所预备的永火里去!」（太 25:34, 41）。离开：也就是说，我们之间的一切联系都断绝了；远离我吧，迷失的羊，我不再是你的牧人；远离我吧，不忠的配偶，我不再是你的配偶；远离我吧，不孝的孩子，我不再是你的父。离开吧，你在我的友谊中、在我的国度里、在任何属于我的事物上都没有份了。我的母亲不再是你的母亲；我的天使不再是你的守护者；我的圣徒不再是你的保护者。离开吧，你们这被诅咒的人，在每一种意义上被诅咒，

而每一种都有其刑罚——你的心思被诅咒，永远不会有一个善念；你的心被诅咒，将陷入无尽的绝望。离开，进入永火里去，到那火里，那里你将以火炉为住处、以火焰为食物、以燃烧的炭为卧榻、以魔鬼为同伴、以折磨为安息；到那将与我作为神一样永存的火里去。离开，进入为撒但预备的火里。我请天地作证，那火并非为你预备。我在天使和世人面前声明，为了救你脱离这永恒的火，我没有忽略任何事。看我的天使，我曾将你的灵魂托付给他们看顾。看我的母亲，我曾将她赐给你作母亲和主保。看我的伤口和我为你的救恩而敞开、被刺透的心。但既然你不愿要我的恩典与我的友谊，就离开我吧，永远离开吧：「你们这被诅咒的人，离开我！进入永火里去！」

情感

首先，在被钉十字架的耶稣脚前交谈：

「哦，至公义的审判者，我恳求祢，在清算之日到来前赐予我赦罪的恩赐。看哪，我在祢面前如罪人般呻吟；我的脸因罪而羞惭。哦，神啊，求祢宽恕这向祢哀求的人。」[9]

其次，在一尊马利亚圣像脚下：

「马利亚，你既是神的母亲，也是罪人的母亲；既是审判者的母亲，又是罪犯的母亲。求你不要让你的儿子——神——定你那罪人儿子的罪。」

主祷文。圣母经。

关于小罪的操练

论小罪

预备祷文。

第一前导。想象炼狱的火焰，以及一个灵魂在这些火焰中补赎它在世上所犯的罪。

第二前导。向神祈求认识并憎恶小罪。

第一默想 / 小罪的恶

小罪本质上是对神的冒犯。因此，它是对神威严的藐视、对神良善的忘恩、对神旨意的抗拒、对神一切完美的伤害——若与致死的罪给神的冒犯相比，这是一种轻微的伤害；但若就其本身而言，则非常严重，因为它是卑贱的受造物出于卑贱的动机，对无限威严的冒犯。

因此，小罪确实是加于神的恶。请好好默想这句话：一种违逆神的恶；也就是说，这种恶如此之大，以至于超过受造物一切暂时的，甚至永恒的恶。

全人类的毁灭，尤其是全人类的沉沦，将是一种极大的恶；然而，如果我们有能力以一个小罪为代价拯救人类免于毁灭或地狱，愿意这样做仍然是罪。

这是一种极大的恶，以至于受造物的一切牺牲与德行归给神的荣耀，都少于一个小罪从祂那里夺去的荣耀。

这是一种如此巨大的恶，人的理智无法领会它，人的意志也无法按它应受憎恨的程度憎恨它，人的任何补赎都不足以弥补它。因为这所要求的，不下于神的理智、神的意志和神的补赎。

第二默想 / 小罪的影响

[9]「Juste Judex ultionis, / Donum fac remissionis, / Ante diem rationis. / Ingemisco tamquam reus: / Culpa rubet vultus meus: / Supplicanti parce, Deus.」

小罪固然不会摧毁我们里面的习性恩典；可是，它在灵魂中带来的后果，是多么可悲啊！

1. 它留下污点，使灵魂的美丽黯淡。它之于灵魂，犹如溃疡之于身体。
2. 它削弱灵性的光照和意志的热忱；由此便导致在祈祷、领受圣事以及实践基督徒德行上的懈怠。
3. 它剥夺灵魂那丰盈的恩典——即神只赐予心地纯洁之人的上选恩典。
4. 它剥夺了灵魂本该通过忠信所获得的、却因自己的过错而丧失的那份更高程度的恩典与荣耀。神在永恒中少受荣耀、少被爱、少被享有——这些就是小罪给灵魂带来的后果。
5. 它导向致死的罪，正如疾病导向死亡；因为反复犯小罪会不知不觉地削弱对神的敬畏，使良心刚硬，形成不良的依恋与习惯，为我们救恩的仇敌的试探注入新的力量，滋养并助长情欲。因此圣灵说：「凡轻忽小事的，不久必会失足」（德训篇 19:1）；我们的救主也说：「在最小的事上不义，在大事上也不义」（路 16:10）。

第三默想 / 小罪的惩罚

即使在今生，神也常因小罪施以极严厉的报应。摩西与亚伦因一丝不信而受罚，不得进入应许之地；伯示麦人因轻率观看约柜而被击杀；七万以色列人因大卫数点臣民时虚荣的自得，而被一场毁灭性的灾祸夺去性命。

然而，主要是在来生，小罪将受到最骇人的严惩。请在心神中进入这烈火熊熊的监牢，在那里，神的公义正在炼净祂的选民，并仔细默想以下种种情形：

1. 炼狱中的受苦者是什么？它是预定得救的灵魂；一个在恩典中被坚定、不会再失去恩典的灵魂；一个神如此珍爱的灵魂，以致祂迫不及待地要给它祂之爱最辉煌的见证——即享有祂自己。
2. 它承受什么?是人无法想象的痛苦;即与吞噬沉沦者的烈火毫无二致的火焰——这是圣奥古斯丁的观点，并由圣托马斯阿奎那所确认：「同样的火，构成沉沦者的折磨，也构成义人的炼净」——以及对神的丧失，这使灵魂陷入由懊悔和渴望所带来的一切最剧烈的痛苦之中。
3. 它为何受苦？是为了那些几乎每时每刻、因我们意志软弱所犯下的某些过失。

最后，省察你的良心。审视你灵魂的官能与身体的感官。回想神所赐的信心在多大程度上，在关于神、邻舍及你自己的事情上规范这些能力的使用。省察你每天在这些不同方面因无知、轻浮或软弱——甚至可能因恶意和蓄意——所犯下的各种小罪。在神面前谦卑自己，如同先知那样说：「因有无数的祸患围困我，我的罪孽追上了我，使我不能看见，这罪孽比我的头发还多，我的胆量丧失了。耶和华啊，求你开恩搭救我！耶和华啊，求你速速帮助我！」（诗 40:12-13）

与至圣童贞马利亚和我们的救主交谈。

主祷文。圣母经。

关于浪子的操练

第一项操练 / 浪子

预备祷文。

第一前导。想象浪子在长期流浪之后回到父亲身边。

第二前导。向我们的主祈求恩典，使我们能效法浪子的悔改，并像他一样，为自己以往的罪获得赦免。

浪子的流浪

「耶稣又说:『一个人有两个儿子。小儿子对父亲说:「父亲，请你把我应得的家业分给我。」他父亲就把财产分给他们。过了不多几天，小儿子把他一切所有的都收拾起来，往远方去了。在那里，他任意放荡，浪费钱财。他耗尽了一切所有的，又恰逢那地方有大饥荒，就穷困起来。于是他去投靠当地的一个居民，那人打发他到田里去放猪。他恨不得拿猪所吃的豆荚充饥，也没有人给他什么吃的。』」（路 15:11-16）

仔细思量这段事迹的一切情形。

1. 他年轻。青春的情欲: 在这里, 我们看见他犯错的原因。青年是幻想的年纪: 浪子在离开父亲的宅邸时, 向自己许诺一种幸福而光彩的生活。青年热衷享乐: 浪子渴望尘世的欢愉; 他羡慕同龄青年闲散的乐趣、娱乐中的喧闹欢乐、他们疯狂情欲的得逞。青年尤其执着于自己的独立: 浪子厌倦了父亲在场给他带来的约束; 他希望成为自己自由的主人和命运的裁决者。看看你自己内心: 你错误的原因，若不是尘世的幻想、对享乐的情欲、以及对独立的致命热爱，又是什么呢?

2. 「父亲, 请你把我应得的家业分给我。」他向父亲索要那份归给他的遗产。这是何等忘恩负义! 单是「父亲」这个名号, 难道不足以使他想起父亲慈爱所赐的一切恩惠、他幼年时所受的照料、以及他每天都不断得到新见证的热切关爱吗?这是何等不公的非分要求! 他所索要的产业本属于他的父亲, 是父亲从祖先那里继承来的, 或者也许是长期辛劳和审慎节俭所得来的; 他凭什么在父亲生前就把它拿走? 他又有什么资格强求分割一份尚不属于他的财产? 这是何等愚蠢的轻率! 这份财产一旦到了他手中, 又会怎样呢? 他几乎刚一成为它的主人, 就会在奢侈与放荡中将其挥霍殆尽。把这些反思应用到你自己身上。神不正是你在自然秩序与恩典秩序中的父吗? 当你离开祂去侍奉世界时, 你不正是像浪子一样, 索要你那份遗产, 也就是自由支配你自己的权利吗? 仿佛你并不属于那位创造你、救赎你的神, 仿佛你可以有片刻成为自己的主人而不使自己陷入悲惨。你离开神，是何等忘恩负义！何等不公！何等愚妄!

3. 「过了不多几天……往远方去了。」如今成了自己财产的主人, 浪子便前往远方。若他留在父亲家附近, 在享乐之中会有太多回忆搅扰他; 他会不断害怕父亲朋友的规劝, 或许还害怕父亲本人出现, 以及自己内心的责备。为了更少受搅扰、更自由地沉溺于享乐, 他去了远方。回想你投身世界时的种种漂泊。你惧怕敬虔的操练、祈祷、勤领圣事; 惧怕与善人交往; 甚至惧怕遇见耶稣基督的仆人, 因为他们的热忱可能把你带回祂面前; 你自己的反省和良心的责备——这一切你都惧怕。你尽可能远离自己，也尽可能远离神，唯恐恩典找到你，甚至违背你自己的意愿，把你带回你的父和神那里。

4. 「在那里任意放荡，浪费钱财。」离开了父亲，浪子很快就挥霍尽了他的财产。他没有想到这是父亲劳苦的果实; 这是他未来唯一的依凭; 这些财富无论多么光彩, 也必会在奢侈与罪恶的开销中耗尽。短短几个月过去，他的财富荡然无存，只剩下可怕的贫穷:「他浪费了资财。」而你，远离神的时候, 又曾挥霍了多少恩典的宝藏! 回想这一切损失, 并为此以血泪痛哭——失去了神的友谊; 失去了你过去的功德; 失去了那些你不断轻视的圣善感动; 失去了那些被你弄得归于无用的好榜样; 失去了那基督徒教育，而你已背弃其原则; 失去了天性中那些可喜的倾向，失去了对德行的爱好、内心的正直、良心的敏锐、那些有利于敬虔的倾向; 失去了你的才干，你把它们糟蹋在享乐与罪的服役中; 失去了你的理性、你的信心，而你或许甚至已经闷熄了信心之光。你对你的神所赐的礼物，作了何等可悲的用途!「他任意放荡，浪费钱财。」

5. 「他就穷困起来, 便投靠当地的一个居民; 那人打发他到田里去放猪。」浪子的挥霍与放纵带来了可悲的后果！——贫穷、奴役、堕落与耻辱。

贫乏。一场大饥荒降临在浪子所去的地方；他的财富在奢侈中耗尽，只剩下可耻的贫穷。他徒然求助于那些曾与他一同放纵的同伴、那些他曾给过快乐和财富的朋友；他孤身一人，毫无依凭，被迫向陌生人的怜悯乞求口粮。这遭受饥荒的地方就是世界。这饥饿就是情欲那吞噬人的饥饿，它们不断从罪人内心深处呼喊:「给呀，给呀」(箴 30:15)。这贫乏就是一个灵魂因缺乏幸福而受折磨的空虚，它徒然向受造物乞求幸福，而受造物只给它带来搅扰、懊悔、厌恶、厌倦和无尽的痛苦。我的神啊，罪人失去你，就是失去了一切，这是何等真实!「有什么比在神之外的东西更迷失呢?」(圣伯尔纳铎)「你若不拥有神，还拥有什么呢?」(圣奥古斯丁)

奴役。这是多么悲哀的转变啊! 这位如此珍视自己自由的年轻人，被迫服事一位冷酷无情的主人! 这个如此厌恶一切束缚的人，被贬到最卑微的工作中! 这位如此傲慢的人，与最卑贱的奴隶混在一起! 这难道不正是罪人那羞辱的状态吗? 像浪子一样，他成了奴隶，并非一个主人的奴隶，而是无数暴君的奴隶——撒但的奴隶，撒但统治着他的思想、想象、内心和感官；他自己种种倾向的奴隶，这些倾向每时每刻都要求他牺牲安宁、良心和理性；世界的奴隶，因此必须看重世界的判断，附和世界的准则，顾及世界的敏感，迎合世界的反复无常，满足世界的要求，掩饰并毫无怨言地忍受它一切的忘恩负义与不公；习惯的奴隶，这些习惯变成一种必需和第二本性，抗拒恩典的一切努力、理性的一切反省、良心的一切懊悔。这是何等的奴役!「凡拒绝把自己交给父亲的人，命运就是如此」(圣彼得·克里索罗古斯)。

堕落。浪子沦落到喂养不洁的动物，甚至羡慕它们那卑贱的食物。何等耻辱! 这正是离开他的神的罪人的写照。没有一种快乐，无论多么粗鄙野蛮，是他不从中寻求幸福的；他甚至堕落到羡慕最低劣的放荡者最可耻的放纵、最骇人的淫逸。他甚至羡慕畜类的愚昧状态，渴望像它们一样，除本能外没有律法，除满足感官外没有别的归宿:「人在尊贵中而不醒悟，就如死亡的畜类一样」(诗 49:20)。

关于浪子的第二项操练

预备祷文。

第一前导。想象浪子在长期流浪之后回到父亲身边。

第二前导。向我们的救主祈求恩典，使你能够效法浪子的悔改，并从祂那里为你过往的迷失获得赦免。

浪子的归来

「他醒悟过来，就说:『我父亲有多少雇工，粮食有余，我倒在这里饿死吗? 我要起来，到我父亲那里去，对他说: 父亲! 我得罪了天，又得罪了你，从今以后，我不配称为你的儿子，把我当作一个雇工吧。』于是他起来，往他父亲那里去。相离还远，他父亲看见，就动了慈心，跑去拥抱着他，连连亲他。儿子对他说:『父亲! 我得罪了天，又得罪了你，从今以后，我不配称为你的儿子。』父亲却吩咐仆人:『快把那上好的袍子拿出来给他穿，把戒指戴在他指头上，把鞋穿在他脚上，把那肥牛犊牵来宰了，我们来吃喝庆祝；因为我这个儿子是死而复活，失而复得的。』他们就开始庆祝。」(路 15:17-24)

思量两件事: 浪子的悔改，以及他从父亲那里得到的欢迎。

1. 浪子的悔改。

(1) 浪子的不幸乃是他悔改的开始。当他富有快乐时，他忘了父亲；在痛苦贫穷中，他的一切思绪都转向了这位他如此不义地离弃的父亲。请认识苦难的价值；神总是以祂的恩典眷顾那些祂以患难眷顾的人。

(2) 浪子既被世界抛弃，便回归自身，开始省思自己的不幸与罪过。世界以不义、忘恩负义与背信来回报我们的付出，难道不会令我们也回归自身吗？一个离开神投奔受造物的灵魂，能在自身中发现多少值得思考的主题啊！哦，神啊，我离开祢得到了什么呢？我在世间寻得了什么安息，什么幸福呢？主啊，难道我必须为那些如此短暂、如此空虚、如此贬低人的享乐，而将心从祢那里取走，放弃祢的恩典，失去良心的平安，并拿自己的得救与永恒来冒险吗？

(3) 浪子回归自身，将自己的处境与父亲的仆人比较：「我父亲有多少雇工，粮食有余，我倒在这里饿死吗？」不忠的灵魂啊，你的处境与神的仆人相比，差距何等之大！他们的灵魂何等平安！何等内在的喜乐！即便在牺牲中，安慰又何等丰盛！在你心里，却相反，何等纷乱！何等苦涩！何等痛苦！你与他们之间的差异何等巨大！回想你当初在神的恩典掌管之下时，内心是何光景；看看在罪的掌管之下，它变成了什么样子；并且，借你现今处境的困苦，学会为你过往状态中的幸福而哀叹：「惟愿我如从前的岁月，如神保护我的日子。」（伯 29:2）

(4) 浪子以高贵而勇敢的决心装备自己：「我要起来，到我父亲那里去。」他并不止于言语和愿望。他并未将自己的转变推迟到遥远的未来。他不畏惧世人对他改变的议论和嘲笑。在牺牲自己的眷恋和情欲面前，他毫不退缩。这是何等真实悔改的榜样！

(5) 最后，浪子正是通过谦卑认错，才希望重获父亲的欢心：「我要对他说：父亲！我得罪了天，又得罪了你。」让这也成为你悔改的第一步。去吧，俯伏在耶稣基督脚前——祂在司铎身上临在——对祂说：「我得罪了天，也得罪了祢；得罪了天，是因我在光天化日之下犯下诸多罪孽，引人跌倒；得罪了祢，是因我许多隐秘的罪，虽埋藏在我心底或隐藏在黑暗中，却同样清楚地呈现在祢不可见的眼前。唉，我不配称为祢的儿女——祢若俯允收我在祢仆人之中，我便太有福了：『我不配称为你的儿子，把我当作一个雇工吧。』」

2. 浪子从父亲那里得到的欢迎。

(1)「相离还远，他父亲看见，就动了慈心。」父亲远远看见他，就动了慈心。因此，当你心中涌起悔意时，神也以怜悯的眼光看顾你。祂忘记了一切——你违背祂旨意的叛逆，你藐视祂的怜悯与公义，你抗拒祂的恩典，你在罪中的固执与心硬；祂不再记得你的忘恩负义与悖逆，祂只看见你的痛苦与忏悔。

(2)「跑去拥抱着他，连连亲他。」这浪子的父亲难道不该等着儿子回来，然后克制住柔情，让他在脚前跪一会儿，直到儿子苦苦哀求才赦免他吗？恰恰相反，这位父亲跑上前去迎他，搂住他的颈项，将他紧抱在怀中。请看这幅画面中神的美善：你离弃了祂；如今受造物也离弃了你，难道祂不也该同样转身离去吗？难道祂不该为了自己的尊荣，像那些受造物一样拒绝你的心吗？难道祂不该为了自己的圣洁，不轻易赦免像你这样的罪人，免得助长罪恶吗？难道祂不该为了自己的公义，像对待许多不幸者那样，因你如此胆大妄为所犯的同样罪行，将你毫不留情地惩罚在地狱中吗？然而，祂却寻找你；祂不等你求赦免，就把赦免赐给你；祂不让你留在祂脚前，而是拥抱你，将你紧贴在祂的圣心上：「这位父亲就是这样审判，这样责罚，祂赐予犯错儿子的不是棍棒，而是亲吻。我问你，哪里还有绝望的余地呢？」（圣金口若望）

(3)「快把那上好的袍子拿出来给他穿，把戒指戴在他指头上。」对这位温柔的父亲而言，单单赦免悔改的儿子似乎还不足够；他更渴望恢复儿子最初身份的一切标记，同时也恢复他的一切权利。不追究过往，不设考验将来；他即刻就使儿子恢复了他与生俱来的一切特权。主正是如此对待归向祂的灵魂。当祂恢复与灵魂的友谊时，祂也归还了罪所剥夺的一切；而且祂毫不迟延地归还：「我们的父不知道什么叫让我们等待赦免」（圣伯多禄·金言）。有了赦免，还有什么是你不能得回的呢？纯洁、平安、你的功绩、你享受天上荣耀的权利、你在善人面前受敬重的名分，以

及作为人和基督徒的一切尊严——这一切，你都能在一瞬间重新获得:「就在此刻，我若愿意，就能成为神的朋友」（圣奥古斯丁）。

(4)「把那肥牛犊牵来宰了，我们来吃喝庆祝。」最后，浪子的父亲吩咐摆设丰盛的筵席，庆祝儿子的归来；他愿意所有的朋友和仆人都一同分享这筵席的喜乐;「因为,」他说,「我的儿子失而复得，死而复活。」同样，天父也以一场庄严的庆典来庆祝你的回归，在庆典中祂赐给你祂子耶稣基督的身体；这身体每日被献上，为要在圣体筵席上赐给我们。祂邀请义人和天使一同为我们的灵性复活而欢喜；祂愿我们归正的日子成为全家的节庆，也就是祂的教会的节庆。既然如此，我们为何还迟迟不肯回到这位慈父的怀抱与心怀中呢?

交谈

俯伏在耶稣基督脚前，就像浪子在父亲脚下，郑重应许永远不再离弃祂。

《基督之魂》

第二周

第二周的意向及其特有的若干建议

第一周的目标是认识自己已偏离通往终极归宿的道路有多远，为这巨大的错误而哀恸，并燃起回归这条道路的热切渴望，从此再不离开。

第二周的目的是把耶稣基督摆在自己面前，作为真正的道路，正如祂自己所说:「我就是道路、真理、生命；若不藉着我，没有人能到父那里去。」（约 14:6）耶稣基督事实上是神性的典范，祂的榜样必须改造并规范我们的生活。既然我们救主的生活正是圣洁的完满，那么，我们越忠实地效法祂，我们的生活也就越完美；而既然完美是我们的目标，越接近这个目标，就越接近安息与幸福。因此，我们的生活越像耶稣基督的生活，就越幸福。

本周特有的建议如下——

1. 以极大的勇气和真诚的愿望投入神操，按神向我们显明的道路跟随祂。这种心志对于神操的果效如此必要，以至于若意志犹豫不决，宁可中断神操，也不要继续下去。

2. 在默想结束后，若有空闲时间，可阅读一些有益的著作，但应是更能滋养敬虔而非激发好奇心的作品——如圣伯尔纳铎、格拉纳达的路易斯的若干著作,《效法基督》、《圣徒传》以及圣福音书。然而，必须注意，为避免分心，若该著作涉及我们救主的奥秘，我们不应驻足思索任何其他奥秘，只能专注于当时或当日要默想的那个奥秘。

3. 在遵守附加事项时，须作如下调整:

(1) 醒来时，当忆起默想的主题，并激发自己更具体地认识道成肉身奥秘的强烈渴望，以便能以更热切的爱去爱祂，以更忠实的服事去事奉祂。

(2) 白天，你应当经常回想我们救主生平中的某件事，从祂道成肉身之时起，直到本次默想所针对的奥秘为止。

(3) 在默想时，应当运用光明或幽暗，视何者看来最适合在我们心中激发所愿的情绪与情感而定。至于身体的克苦，则必须按照我们所默想的奥秘来调整；因为有些奥秘应激发我们痛悔，有些则应激发我们其他德行。

当默想以耶稣基督的奥秘为直接对象时，它自然就采取了默观的形式。因此，这里有必要阐述默观的方法及感官的运用。

默观 / 或默想可感对象的方法

在这项操练中，我们以我们救主的奥秘为对象，注视人物，聆听言语，思考行动；并努力从每一点中为灵魂汲取益处。

一、默观之前

应遵守与默想中相同的事项，只是要增加一个前导。这是对所要默想的奥秘的一种呈现，即简要回顾其历史。此一前导应置于预备祷文之后、场景构想之前。

二、默观期间

1. 首先思考人物，以及他们自身所呈现的一切善或恶。

2. 话语，无论内在或外在；意念；情感。

3. 行为，无论可赞或可责，都要追溯其原因，以便从中汲取更多灵性益处。

这些要点中的每一点，我们都必须就自身而思考，并应用所默观的不同对象所提示的反省。我们也可以默想这些奥秘，思考其一切境况、原因、目的、效果、时间、地点，以及成就的方式。

最后作一次或多次交谈，并念《主祷文》。

三、默观之后

与默想后相同的省察。

论基督的王权

默观

预备祷文。

第一前导。在想象中浮现犹太的会堂、村庄、城市，以及耶稣基督传道的不同场所与场景。

第二前导。向神祈求恩典，使你不要对祂神子的呼召充耳不闻，而要迅速顺服并跟随祂。

第一点

让我们假设，上天的恩泽派遣到地上一位君王，他集一切道德与基督教美德于一身，具备所有英勇品质、一切合法名分，以及那使将军或国王令敌人畏惧、为臣民爱戴的勇武与命运之馈赠——这位王子智慧胜过所罗门，伟大超过查理曼，敬虔超过圣路易，战运亨通更胜鼎盛时期的波拿巴——一位君主，主以确凿的方式赐予他普世君主的称号，并得到全体基督徒承认；这是亨利四世、查理五世与拿破仑徒然渴望获得的称号；总之，一位令欧洲所有诸侯甘愿称臣、对异教徒诸国拥有无可争辩之权利的国王。再假设，这位伟人、这位无敌将军、这位至高君主，有一天召集所有这些诸侯——他们曾经独立，如今却以成为他的将领与官员为更大的幸福——并对他们如此说道：「诸王，我的朋友们，我的臣民们，你们如此幸福地享受着基督教欧洲全境的和平，你们不会不知道那压在部分仍然野蛮与未开化人类身上的苦难。一处地方，荒谬的神祇索取并接受人祭；另一处地方，食人族吞噬敌人的心脏，甚至吞噬他们父母尚活着的血肉。别处，不幸的寡妇被迫在丈夫的火葬柴堆上自焚；官员与朝臣随他们死去的王子一同被活埋。有些部落首领处死任何不幸偶然经过他们影子、或向他们投以一瞥的人。几乎处处，自然道德律、人权、贞洁、人道的法律，都未被知晓或遭践踏。无处有

自由、安全、教化、秩序或真正的繁荣。仅凭我们到来的宣告，仅凭我们军队的临现，仅凭欧洲在世上所获得的知识、智慧与力量的声望，这些不幸的人们就会感到，臣服于我们将是他们的幸福，并将不战而降。既然他们按神权能的命令是我们的臣民，我们就必须爱惜他们的血，如同爱惜我们自己士兵的血。因此我们必须采取更多预防措施，冒更多风险；但我将在你们前头，为你们树立仁慈与勇气的榜样；在这般辉煌的事业中，我愿亲身承受最大部分的匮乏与苦难。军队中无人需要做或承受任何事，除非我先做过、承受过。那么，这就是我给那些愿意参与这次伟大远征之人所定的条件：在危险与危难中陪伴我，或者更确切地说，跟随我进入其中，与我一同受苦，但总是比我受得更少。而这就是我应许给征服者的奖赏，并将与所作的服事相称：我很快将有众多王冠分发；我给予我英勇忠诚的同伴们最小的奖赏，将是一座王位——一座为解放、教化、造福整个民族而占据的王位。」

这番话会带来何等热烈的反响！又会博得何等一致的喝彩！这项事业如此光荣；所追求的目标如此高贵、如此有益；君主的榜样如此鼓舞人心；所许诺的奖赏如此辉煌！何等豪迈的雄心会点燃每一颗心，在每个人口中，都会听见我们祖先进军征服圣墓时的呼声：「神愿意，神愿意！」倘若其中一位诸侯，比起这荣耀的劳苦，更偏爱一种卑劣的安逸，竟敢在不羞愧而死的情况下回答：「至于我，我宁愿继续留在我的闲散之中，享受宫廷的欢乐。」那么，这番懦弱、懒散的拒绝之后，将跟随何等普遍的嘲骂，何等反对与轻蔑的呼喊！

第二点

如今，让我们将这位伟大的君主和他的崇高远征，与另一位君主——万王之王耶稣基督——以及那使祂从天降临地上的事业相比较。

1. 神的儿子，全人类的创造者和救主，全地之君王，祂承受万国为祂的产业；祂是道路、真理、生命，若不藉着祂，没有人能到父那里去；凡有死之人若不在祂里面、并唯独藉着祂，就不可能得救。祂满有恩典和真理，将神性与人性的一切美德、一切完美都集于己身。以下是祂对所有因洗礼而成为祂的臣民、因坚振圣事而成为祂的士兵的人所说的话：「我的旨意，那最公义的旨意，是要从我的十字架高处吸引万人归我；要占有我的疆域——世界；要征服我一切的仇敌，为要拯救他们；并作为一位和平的征服者和主人，受全地普遍顺服，把所有这些用我的宝血所救赎的人，与我一同带入我父的荣耀中。凡愿意分享我冠冕的人，就当陪伴我，跟从我；他们永恒的赏赐，将与他们的劳苦和努力相称。」

2. 让我们理智思考并明白：拒绝向耶稣基督献上慷慨而热忱的全部自我，实在是愚蠢。我们更要理解，不仅要献上自己跟随祂从事身体的工作与劳苦，还欠祂一项更可贵、更宝贵的服事——与我们的肉体、感官、私爱以及对世界的贪爱争斗，并得胜。让我们权衡这崇高呼召的种种境况，说出：

(1) 呼召我们的是谁？是一位完全有权要求我们顺服的神。这权利来自祂无限的完美。我们不能属于自己；我们必须属于神或属于我们的私欲。我们只有两种轭的选择。哪一个更荣耀呢？创造的权利。我们是什么？我们拥有什么？我们的一切所是、一切所有都来自神，因此属于神。我们岂能唯独对祂否认、违反那所有权——那理性和公义在人类社会中所尊奉的权利吗？救赎的权利。一件物品若用我们的金钱购买就属于我们，若用长期艰苦的劳动换取更显如此；若用我们的鲜血买下则尤甚。但我们在耶稣基督面前是什么呢？我们是祂以一切财富、以一切苦难、以祂的血和死亡换来的：「你们岂不知道你们的身体是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里面的。而且你们不是属自己的人，因为你们是重价买来的。所以，要在你们的身体上荣耀神」（林前 6:19-20）。我们誓愿与许诺的权利。还有什么比出于感恩与公义而发、在完全自由与深思

熟虑下宣誓、在天地面前如此频繁又庄严重申的誓言更神圣呢? 这就是将我们与耶稣基督联结的誓言。

(2) 耶稣基督呼召我们投身于何等事业? 乃是世上所能提出的最高贵、最英勇的事业。在这事业中，一切都是伟大的。请思想：所要对抗的仇敌——魔鬼、世界、我们自己的心。所用的兵器——信心、祈祷、谦卑、忍耐、舍己、仁爱、热心。并肩作战的战友——世界前所未见的最高俊杰；使徒、殉道者、悔罪者，总而言之，众圣徒。我们的统帅——耶稣基督自己；然而，这位耶稣基督是藉祂的恩典在我们里面作战，且已在众圣徒身上得胜，如今愿在我们每一个人里面、并在全人类心中得胜。最后，争战的动力与目标——赐予耶稣基督的一切俘虏以自由、荣耀与福乐；使他们归回那道路、真理和生命。

(3) 这事业的条件是什么? 参与耶稣基督的劳苦，以便此后能分享祂的荣耀。但我们要仔细注意，耶稣要求我们作出的牺牲，祂自己先已成就了。

若祂要求我们谦卑，祂便首先谦卑自己；若祂要求我们舍己，祂便首先舍己。祂做得更多，祂超越了祂所要求于我们的：祂降卑自己几至虚无；祂舍己以至于十字架。耶稣基督所要求的牺牲，因祂恩典的膏油而变得甘甜。唯有对祂而言，十字架毫无减轻；而对于祂的仆人，祂藉着安慰减轻了重担。唯独祂能以话语的全部力量说：「我心里非常忧伤，几乎要死」（太 26:38）；祂却使祂的仆人能够说：「我满有安慰，在我们一切患难中格外喜乐」（林后 7:4）。耶稣基督要求我们的牺牲只是短暂的。短暂的争战，永恒的奖赏。若祂要求我们谦卑，祂便首先谦卑自己；若祂要求我们舍己，祂便首先舍己。祂做得更多，祂超越了祂所要求于我们的：祂降卑自己几至虚无；祂舍己以至于十字架。

(4) 让我们慷慨地将自己奉献给如此伟大庄严之主的服务，并向祂宣告：「看，我在祢脚前，宇宙的至高君主。我固然不配跟随祢；但我满心信赖祢的恩典与保护，毫无保留地将自己奉献给祢。我的一切所是与一切所有，我都服从祢的圣意。在我救主的童贞母及全体天朝面前，我向祢无限的良善宣告：我的渴望、我不可更改的决心、我坚定的意愿，就是尽可能紧密地跟随祢，在精神上脱离地上之事，并且，若祢愿意，也在现实中成为贫穷的；心灵谦卑，并且，若那也是祢的旨意，分享祢一切的羞辱与一切的耻辱；凡祢的荣耀、我的救恩以及祢的呼召所安排给我的岗位，我就在那里生与死。」「我指着永生的耶和华起誓，又敢在王面前起誓：无论生死，王在哪里，你的仆人也必在哪里」（撒下 15:21）。

交谈

1. 与至圣童贞马利亚交谈。请她为你向她的儿子求得这恩典：使你被接纳，并在祂的旗帜下前进；首先是爱慕贫穷，甚至，若祂屈尊呼召你，就实行贫穷；然后是爱慕卑微与谦卑。《圣母经》。
2. 与我们的救主交谈。向祂祈求同样的恩典。《基督之魂》。
3. 与永恒之父交谈。同样祈求。《主祷文》。

论道成肉身的第一操练

默想

预备祷文。

第一前导。回忆这奥秘——天使加百列奉神的差遣往加利利的一座城去，这城名叫拿撒勒，到一个童女那里，她的名字叫马利亚。天使进去，对她说：「蒙大恩的女子，你好，主和你同在！你要怀孕生子，要给他起名叫耶稣。」马利亚说：「我是主的使女，愿意照你的话实现在我身上」（路 1:26–38）。

第二前导。在心中想象拿撒勒与马利亚的谦卑居所，那里是道成肉身奥秘成就之处。

第三前导。祈求恩典，使你深知成了肉身的道那无限的仁爱，好能以更大的热忱爱祂，并以更大的热心服事祂。

第一点

思考道成肉身以前人类的状态。除了少数忠信的灵魂，人们深深遗忘自己的终向。魔鬼在万民中皆有祭坛；骄傲、纵欲、爱财之心统治所有心灵；对神的认识逐渐从他们心中消失：「世人中间忠信的人消失了」（诗 12:1）。犹太人自己也大多并不比拜偶像的民族更亲近神和救恩。

施洗约翰向他们发出的谴责见证了这一点——「毒蛇的孽种啊，谁指示你们逃避那将要来的愤怒呢?」（太 3:7）在他之后，我们的主也说——「你们是出于你们的父魔鬼」（约 8:44）。简而言之，神在地上几乎不再被认识、被爱、被服事。灵魂每天如此之多地坠入深渊，以致地狱不得不扩展其界限——「因此，阴间胃口大开，张开无限量的口」（赛 5:14）。

处在这种堕落与悲惨中的人，是否有理由指望神会屈尊垂怜并拯救他呢? 因那三重圣洁、无限公义的神，岂不是该对人类——经上写着：「不虔敬的人，与他行的不虔敬的事，同样为神所憎恶」（智 14:9）——惊骇地转目不看吗?「你的眼目清洁，不看邪恶，也不看奸恶」（哈 1:13）。祂岂不是该像对待叛逆的天使一样，将人永远交于祂严厉的报应之中吗?

难道那位无限伟大的神，为了祂的荣耀，岂不应当不赦免那些罪犯吗? 祂预见他们忘恩负义，且只会以冷漠、轻蔑、抗拒和刚硬来接受祂的怜悯。倘若神只顾及祂的伟大或祂的公义，人类将会怎样? 我们又会在哪里? 所以，让我们承认自己何等无限地需要祂的怜悯，并感谢祂没有在我们的悲惨境况中抛弃我们。

第二点

试想永恒之道在道成肉身时的意图。祂的计划是藉着引导人回归其终向——亦即回归对神的认识、爱与服事——以修复父的荣耀。

1. 道成为人，是为了使人回归对神的认识。试想，道成肉身乃是对神的诸般完美最直接的证明。它向我们揭示了神的伟大——唯有神人才能真正尊崇祂；祂的智慧——知道如何为祂的荣耀和我们的救恩，设计出这神性与人性奇妙结合的奥秘；祂的圣洁——对其所受的冒犯，唯有一位神的补赎才能弥补；祂的怜悯——并未将有罪的人弃于永恒的弃绝，反而怜悯他并拯救他；祂的爱——不仅满足于在创造秩序中赐予人的恩赐，更愿赐给人一位神作救主。

2. 道成为肉身，是为了将人重新带向对神的爱。试想，受造物不但没有引导人归向神，反而霸占了人心中所有的情感。神的道做了什么来使这颗心重新归于仁爱的统治?因为人处于感官的支配之下，祂便以可感知的形态显现；因为人迷恋受造物，祂就使自己成为其中之一——祂成为人；并且为了更不可抗拒地俘获人心，祂首先树立了自己所要求之爱的榜样。回想仁爱的伟大诫命：「你要尽心、尽性、尽意、尽力爱主—你的神」（可 12:30）。再回想道成肉身者在地上的整个生命。看祂如何为我们的救赎献上祂所有的思想、所有的情感、所有的作为、祂的人性、祂整个神性——然后说，祂岂不是在对人这件事上完全遵行了仁爱的诫命吗?

3. 道成为肉身，是为将人召回服事神。想想看，仅凭诫命已不足以教导人该如何服事神。正是为此，神的道来亲自教导我们，不仅用言语，也用榜样。祂整个的生命就是献身服事祂父的实践课程。事实上，我们在其中看到什么？（1）一位神人，从受孕的第一刻起，就将自己献给父。这是在教导我们：我们生命中的每一个时刻都属于神。「所以，基督到世上来的时候，就说：『祭物和礼物不是你所要的，但你曾给我预备了身体。……那时我说：看哪！我来了……神啊！我来为要照你的旨意行。』」（来 10:5–9）。（2）一位神，祂履行了一切律法的细则与规条——这些本不能约束

祂。这是在教导我们：祂希望人在服事祂时，以虔敬的顺从遵守祂的一切诫命。(3) 一位神，祂献上一切的牺牲，甚至死在十字架上。这是在教导我们：神配得受服事，无论这要使本性付出多大代价。

请你专注默想道在道成肉身时为自己所定的崇高目的，并求祂赐你恩典，让你忠实地回应此目的。

第三点

思考道成肉身是如何完成的。一位天使被差遣到马利亚那里；她是童女，许配给一位贫穷的工匠。天使前来向她宣告：道拣选她作祂的母亲，并请求她同意那将在她身上完成的伟大奥秘。请默想这些情形中的每一项。

1. 一位使自己成为肉身的神；也就是说，一位使自己成为人、成为血肉的神，祂使自己如此紧密地与这卑贱的血肉结合——这血肉承受如此多的软弱，是我们与走兽共有的，而祂却在婴儿的软弱与卑微状态中取了它。从神的儿子这般自我降卑中，学习谦卑的必要与卓越。
2. 一位在童贞母亲腹中成为肉身的神。要赞叹童贞的特权：神所能赐予受造物的最高尊荣——作神之母的尊荣——正是赐给了童贞。从神拣选童贞女作祂的母亲——而且是童女中最纯洁者——这一作为中，学习纯洁的必要与价值。
3. 一位在贫穷母亲腹中成为肉身的神。神的儿子本可选择一位富有的母亲，一位按世人标准地位显赫的母亲。祂却定意选择一位贫穷工匠的配偶。祂因自己的应许而要生于大卫后裔，却等到这王室家族已沦于默默无闻、几乎贫困之时，才由她而生。由此学习超脱的必要与价值。
4. 一位神，将祂道成肉身取决于祂受造物的同意。由此认识马利亚的尊贵与权能。神愿意使人类可以说是把耶稣基督——以及与耶稣基督一同而来的救赎——归因于这位蒙福童贞女的自由意志。因此，要对神之母怀着极大的尊敬与信赖，并且永远不要忘记：既然成了肉身的道唯有藉着马利亚来到世界，我们也唯有藉着马利亚才能到祂那里去。

与当受敬拜的三位一体三个位格交谈

敬拜神那无限的仁爱，祂不顾人的不配与忘恩，仍屈尊拯救他们。向成了肉身的道献上感谢。转向马利亚，恳求她为你求得恩典，使你温柔地爱慕并忠实效法她的神子。

《基督之魂》。《主祷文》。《圣母经》。

论道成肉身的第二操练

默观

预备祷文。

第一前导。回忆这奥秘：「天使加百列」等，如第一次默想中所述。

第二与第三前导也同前。

1. 默观人物
2. 人散布在全世界，几乎人人在风俗、性情、情欲、利益上彼此相反，然而几乎人人又在一点上一致：就是忘记自己的终向，冒犯神，服事魔鬼，以罪人与被弃绝者的身份死去，并使自己永远坠入地狱。
3. 圣三位一体，祂自足于己，在自身诸般完美中得其福乐，无需受造物；对于有罪的人，祂并非以公义压倒，反而投以怜悯与慈悲的目光。

4. 至圣童贞马利亚退居在拿撒勒的谦卑房屋中，沉浸于祈祷。

5. 天使加百列自天而降，向马利亚问安，称她为神之母、满有恩典、在妇女中蒙福。

实际反省与情操

2. 聆听话语

3. 在地上，在人间，是仇恨、丑闻、咒骂、亵渎的言语。

4. 在天上，是宽仁与仁爱的言语；威严的三位一体决议道成肉身；道为父的荣耀与人的救恩，将自己献给父。

5. 在拿撒勒，天使加百列对马利亚说：「蒙大恩的女子，你好，主和你同在！圣灵要临到你身上；至高者的能力要庇荫你，因此，那要出生的圣者要称为神的儿子」（路 1:28, 35）。马利亚谦卑顺服主的旨意，回答说：「我是主的使女，愿意照你的话实现在我身上」（路 1:38）。

实际反省与情操。

3. 思考行动

4. 在地上。人类的各种罪行；对偶像与邪灵的亵渎敬奉；他们在游乐、宴饮、享乐中的种种混乱；他们彼此陷害甚至彼此毁灭的行径。

5. 在天上。三个位格对人的仁爱；父以何等大爱将自己的子赐给我们；道同意成为肉身；圣灵形成神性与人性的联合。

6. 在拿撒勒。天使在至圣童贞马利亚面前的尊敬；马利亚听到加百列话语时的不安；她对童贞的爱，甚至将其看得高于神性母职的尊荣；她对天上旨意的谦卑与顺服。

实际反省与情操。

与当受敬拜的三位一体三个位格交谈

敬拜神无限的仁爱，祂尽管人类不配且忘恩负义，仍屈尊拯救他们。向成了肉身的道献上感谢。转向马利亚，恳求她为你求得恩典，使你温柔地爱慕并忠实效法她的子。

《基督之魂》。《主祷文》。《圣母经》。

论耶稣基督的降生——默想

预备祷文。

第一前导。「在那些日子，凯撒奥古斯都降旨，叫全国人民都登记户籍。众人各归各城，办理登记。约瑟也从加利利的拿撒勒城上犹太去，到了大卫的城名叫伯利恒，因为他是大卫家族的人，要和他所聘之妻马利亚一同登记户籍。那时马利亚已经怀孕。他们在那里的时候，马利亚的产期到了，就生了头胎的儿子，用布包起来，放在马槽里，因为客店里没有地方」（路 2:1–7）。

第二前导。请在心中呈现从拿撒勒到伯利恒的道路——它的长度、曲折、崎岖。然后是救主降生的那个洞穴，按你的想象呈现它：是宽是窄，是与道路齐平还是在低洼处，是方便还是不方便，等等。

第三前导。与前一默想相同。

自从我们的本性因罪堕落以来，三重失序使人心远离其终向——骄傲、贪爱财富、依恋感官之乐。耶稣基督的降生，以祂的谦卑、祂的贫穷、祂的受苦，与这些失序相对抗。

第一点 / 耶稣基督降生时的谦卑

1. 祂甘愿卑微, 甚至承认自己是拜偶像君主的臣民。为了服从奥古斯都的谕令——一道由骄傲所驱使的谕令——祂愿意让祂的圣母带祂去一个陌生的地方, 在那里祂出生时就要经历贫穷与匮乏。
2. 祂是应许给世界的弥赛亚; 许多世代以前被先知预告; 被百姓期待; 大地为祂的降临叹息, 向祂呼求:「愿你破天而降」(赛 64:1)。而当祂降临时, 祂却要仍然不为人知; 祂任由自己的子民把祂当作陌生人, 任由自己的人像拒绝一个向公众乞求施舍的乞丐那样拒绝祂:「他来到自己的地方, 自己的人并不接纳他」(约 1:11)。
3. 祂刻意隐藏自己降生的伟大; 祂本出自王族、是大卫的血脉, 却愿意以贫穷工匠之子的身份降生; 不, 祂甚至愿意以连穷人孩子都不会有的方式降生——在马厩中, 在马槽里, 与卑贱的牲畜为伍。
4. 祂不仅在人性的外表下掩藏自己的神性, 更将这份人性本身降卑至婴孩的软弱与无力。何等降卑! 这位神人竟变得像小孩子; 像他们一样, 不能说话, 没有行动自由, 凡事都依赖周围人的意愿!

让我们审视自己的内心。世人的准则, 以及我们败坏本性的准则, 与耶稣基督的榜样是多么对立啊! 让我们祈求圣婴以祂的恩典改变我们的心; 让我们祈求祂使我们理解并热爱谦卑的道路。

第二点 / 耶稣基督降生时的贫穷

1. 祂降生在异乡, 在祂母亲的家以外; 若在母亲家中, 祂本会得到连最被忽视的穷孩子也不会缺少的东西: 遮蔽祂的屋顶和安歇的摇篮。
2. 祂降生在伯利恒小城中最凄苦的地方。当祂周围最穷的人都有栖身之所时, 祂却被逐到一栋破败的建筑里, 暴露在风吹雨打中。
3. 祂的摇篮只是马槽里的一点稻草, 以至祂的降生仿佛最低贱牲畜的出生。祂落到如此贫困的地步, 以至即使此刻祂也能真实地说:「狐狸有洞, 天空的飞鸟有窝, 人子却没有枕头的地方」(路 9:58)。
4. 祂周围的一切都分有祂的贫穷; 祂的父母, 几乎只有几件粗布衣裳给祂穿; 贫穷的牧羊人, 一听见天使的声音, 就离开羊群前来敬拜祂。

试想, 神的儿子这种穷困并非如世间穷人那般出于必要而被迫, 乃是自由且由祂自愿选择。当以崇高的眼光看待这种贫穷, 它在主看来是如此宝贵, 以至于祂离开天堂与祂的荣耀来拥抱它。最重要的是, 要理解超脱的必要性, 并相信摆脱对受造物的依恋, 才是通往神的唯一真实途径。

第三点 / 耶稣基督自降生起所受的苦

想想看, 耶稣的苦难是从祂的生命开始就伴随而来的; 这些苦难始于祂的摇篮中, 此后从未离开过祂, 直到祂在十字架上最后一声叹息才结束。

1. 祂在自己的圣身中受苦; 因为祂在严冬深处出生; 在寒冷最刺骨的时刻; 在一个祂衣着单薄、暴露于一切恶劣天气的地方。
2. 祂尤其在灵魂中受苦, 因为祂的灵魂完全运用其各项能力。祂因在本族、甚至在自己家中所遭受的冷遇而痛苦, 在那里无人认识祂。祂更因马利亚和约瑟的困苦而受苦; 祂看见他们被伯利恒各家轻蔑地拒之门外, 又因除了马厩以外找不到别的避难之所给祂而悲伤难慰。

3. 祂甘愿受苦，意欲在祂的一生中忍受劳碌、饥饿、口渴、持久的贫穷、最深切的屈辱、鞭打和十字架；这一切都是为了我。那么，让我来探索促使祂出于爱而为我承受如此多苦难的动机，并从中寻求我的训诲，尤其是我的造就。

与耶稣、马利亚和约瑟交谈

敬拜在摇篮里的耶稣基督；恳求祂在我们心中诞生；求祂带着祂在马槽里教导我们的美德——谦卑、超脱、牺牲精神——临到我们。祈求马利亚和约瑟有力的代祷来支持我们的祈祷。

《基督之魂》。《主祷文》。《圣母经》。

论耶稣基督的降生——默观

预备祷文。

第一前导。与前一默想相同。

第二前导。请在心中呈现一处破败的马棚，在它尽头有一个马槽；马利亚和约瑟正在敬拜躺在其中、位于两只牲畜之间的神的儿子。

第三前导。求与当前奥秘及你的灵性需要相符的恩典；例如谦卑或超脱。

第一点 / 默观人物

至圣童贞马利亚、圣约瑟、我们刚刚降生的主耶稣基督、环绕马槽的天使、匆匆赶到新生婴孩马槽前的牧羊人。请你在心中描绘救主的神性之美：马利亚面容上流露的端庄、温柔与谦卑；约瑟的朴实与收敛；天使的陶醉；牧羊人的欢欣。想象你正与马利亚和约瑟一同站在马槽旁，默观祂、服事祂。思考你应当从这个景象中汲取怎样的属灵果实；为此询问自己：「这位刚刚降生的究竟是谁？祂为何为自己、也为自己在世上最亲爱的人——即马利亚与约瑟——选择屈辱、贫穷与痛苦？神在超脱万物之中隐藏了何等恩典宝藏？」

第二点 / 聆听话语

1. 约瑟和马利亚从拿撒勒前往伯利恒途中的对话；他们如何在客栈请求栖身之处，又被怎样的话语拒绝；见到被迫栖身的马厩时彼此所说的话；以及他们在耶稣安卧的马槽旁倾吐的心声。
2. 天使的话。其中一位对牧羊人说：「我报给你们大喜的信息，是关乎万民的：因今天在大卫的城里，为你们生了救主，就是主基督。」其余的天使一同歌唱：「在至高之处荣耀归与神！ 在地上平安归与他所喜悦的人！」（路 2:10–14）
3. 牧羊人彼此交谈说：「我们往伯利恒去，看看所成的事，就是主所告诉我们的。」（路 2:15）他们看见耶稣基督时表达的信心与赞叹；他们与马利亚和约瑟的交谈。

第三点 / 思考行动

1. 在约瑟和马利亚身上：旅途的劳顿；在伯利恒所遭受的轻蔑与拒斥；他们为寻找栖身之处的忧心与烦扰；他们为圣婴预备更合宜、更相称的摇篮的挂虑；以及在这一切之中，他们所践行的令人赞叹的德行：他们的忍耐、内心的平安、与神的联合、活泼的信心，以及他们对救主的炽热爱意。
2. 在牧羊人身上：他们的顺从与伯利恒居民的刚硬形成对比；他们对新生婴孩的敬拜与致敬。
3. 最重要的是，在耶稣基督身上：祂选择降生于极度匮乏之中；从此以后，我们也将看见祂在其中生活并死去。若我们再次自问：神的儿子为何要承受这些匮乏？啊！这是为了我们；为了我们的训诲，也为了我们的拯救。

与耶稣、马利亚和约瑟交谈，如前一默想。

《基督之魂》。《主祷文》。《圣母经》。

论同一个奥秘——感官的运用

初步说明[10]

1. 灵魂能藉着想象使某个对象临现，仿佛看见它、听见它、品尝它等等。因此，将灵魂的这种官能以及五种感官应用到一项宗教真理上（按其可适用的程度），或应用到吾主耶稣基督的某一奥秘上，这就是所谓的「感官的运用」。

2. 感官的运用与默想的不同之处在于：在默想中，理智通过推理来运作，论述神的属性与奥秘的原因及果效；而在感官的运用中，理智则完全限于可感的对象——即那些可见、可闻、可触等等的事物。这并不是说感官的运用若要有益就不需要某些推理与反省，但这些推理与反省应当简短、简单且迅速。

3. 这个操练通常包含五点；当嗅觉与味觉合并时，则只有四点。方法如下：

第一点。请在心中呈现不同人物及其一切情境，并努力从每一项中汲取一些灵性果实。

第二点。聆听他们的话语，或聆听可设想他们会说的话。

第三点。在内心品尝你所默观之人的甘甜、苦涩或任何其他感受。

第四点。仿佛呼吸德行的芬芳，或恶习的污秽、地狱的硫磺气、尸体的腐臭等等。

第五点。在内心触摸这些对象；例如永恒的火焰、救主的圣衣；亲吻祂的足迹、马槽等等。

经过两次默想或默观之后，通常会把这两次合起来重复两遍，然后接着将感官运用于同一真理或奥秘。

将感官运用于耶稣基督的降生

预备祷文与三个前导，如同前一默想。

1. 视觉。默观那摇摇欲坠的马棚；耶稣基督躺卧在少许干草上的马槽；包裹祂的粗陋襁褓；用气息温暖祂的牲畜；那位凝视我们并向我们伸出双臂的圣婴本身；马利亚和约瑟在马槽前祈祷；牧羊人来敬拜天使向他们宣告的新生婴孩；整个天庭都在关注伯利恒正在完成的伟大事件；与此同时，其余的人对神子的降临却深深漠然。实际反省与情感。

2. 听觉。聆听前往伯利恒的旅人的谈话；聆听马利亚和约瑟在旅途中的交谈；聆听伯利恒居民拒绝他们的话语；聆听耶稣基督向祂在天上的父说话，藉着祂的哭声和眼泪向我们说话；聆听天使在天上歌唱：「在至高之处荣耀归与神！在地上平安」；聆听牧羊人向圣家询问耶稣降生的事。实际反省与情感。

3. 味觉。在内心品尝马利亚和约瑟心中的苦涩；他们灵魂的平安；他们看见新生之神时的喜乐。在灵里使自己与救主降生时的卑微、眼泪、贫穷、祈祷和一切德行联合。实际反省与情感。

4. 触觉。怀着敬意亲吻马棚的墙壁、马槽中的稻草、襁褓、耶稣基督的圣手圣足。实际反省与情感。

交谈如前一默观。

[10]此处给出这些说明或解释，是因为圣依纳爵将其置于此处，并且，尽管在第一周期间会不时运用感官，但从第二周开始，它成为每日使用的部分。

《基督之魂》。《主祷文》。《圣母经》。

耶稣在拿撒勒的隐秘生活

默想

预备祷文。

第一前导。马利亚和约瑟在圣殿中找到耶稣后，祂离开耶路撒冷，同他们回到拿撒勒，并且顺从他们；耶稣的智慧和身量，并神和人喜爱祂的心，都一齐增长（路 2:51–52）。

第二前导。请在心中呈现拿撒勒那间卑微的房屋、圣约瑟的工作坊等等。

第三前导。向神祈求与当前奥秘及你自身需要相称的恩典；例如，对隐居生活、退省、劳作、祈祷、顺服等等的热爱。

福音论及耶稣在拿撒勒的生活，只教导我们三件事：——（1）祂顺从：「他就同他们下去，回到拿撒勒，并且顺从他们」（路 2:51）。（2）祂亲手做工，从事工匠的工作：「这不是那木匠吗？」（可 6:3）。（3）「耶稣的智慧和身量，并神和人喜爱他的心，都一齐增长」（路 2:52）。

第一点 / 在拿撒勒，耶稣顺服

思考耶稣基督在一切情境中的顺服。

1. 谁是那顺服者？祂是本质上即为理性的那一位；祂的意志拥有至高智慧且独立自主；祂是神的道。
2. 祂服从谁？祂的受造物。祂服从约瑟和马利亚，他们在光明和圣洁上远远不如祂；他们从祂那里获得，也只能从祂那里获得光明与圣洁。祂甚至服从陌生人，他们像对待雇工一样命令祂；也就是说，祂将自己的意志——那有史以来最高贵、最正直的意志——屈服于充满软弱、无知和反复无常的意志之下，那些意志本应是来服从祂的。
3. 祂在何事上顺服？在一切被命令的事上；因此，即使在最微不足道的事情上，甚至在最低微的事情上——例如，一个贫穷家庭所需照料的所有细节，以及一个靠汗流满面挣取面包的工匠身份。
4. 祂服从了多久？三十年之久。这不仅是在童年时期，那时服从对人来说既是必需也是本分；更是在成年健壮之时，那时按照自然与社会的普遍法则，每个人都已到了有权自主的年龄。
5. 祂是如何顺服的？以所能构想的最完美方式：藉着行动的顺服，迅速且不折不扣地执行；藉着心思的顺服，不推敲命令的动机或其本质；藉着内心的顺服，带着爱去服从人的命令，如同服从神的意志。

让我们省察自己，省察我们的思想、情感与行为，关乎顺服。让我们恳求我们的主，以祂的榜样教导我们这德行的价值、必要性与实践。

第二点 / 在拿撒勒，耶稣劳作

想象一下一个贫困家庭中的生活图景：一位从事体力劳动的工匠，他的妻子忙于最卑微的家务，一个孩子分担着两人的辛劳，先是协助母亲，随后随着年龄增长、力气渐增，便开始在父亲的手艺劳作中搭把手——这正是拿撒勒生活景象的真实写照。

请细思——

1. 如此劳作的那一位的尊严。世人如何看待工人的处境?看到一个人因命运逆转而被迫降至此等境地，会激发何等怜悯? 由此可知，这等处境何其不适合于耶稣基督；不适合于大卫的后裔；不适合于在公开宣讲福音时本可大有作为的弥赛亚；不适合于一位神。

2. 此工作的痛苦与卑微处境。这是木匠的工作，以木头为材；使用粗糙的工具；他的时间与辛劳受雇于任何肯付钱的雇主；每日重复同样的疲劳，仅被匆忙的进餐与短暂的睡眠打断；默默无闻、遭人轻视，就像那些可怜的工匠，他们的命运从不被人怜惜，他们自己也常因遇到雇主而感到幸运。这就是耶稣基督的处境；正应验了先知论祂所说的:「我自幼受苦，几乎死亡」(诗 88:15)。

3. 耶稣基督如何工作。进入耶稣基督的内心。祈祷在其中恒常地与手上的劳作合一。在身体的疲惫中，耶稣颂赞祂父的正义，这正义判罚人「必汗流满面才有食物可吃」(创 3:19)。当祂接受命令时，祂在受造物中敬拜父的至高主权；当祂收到报酬时，祂感谢父的眷顾，因祂供养一切人；当祂遭受轻视与拒斥时，祂接受这些，作为对因罪而受辱的父之荣耀的补赎。

4. 耶稣基督劳作的动机。在众多不同的职业中，为何耶稣基督选择了如此艰辛而卑微的一种? 这是要教导人们，自原罪以来，人类就有两大失序需要对抗——骄傲与奢华——而要抵达他们的最终归宿，唯一途径就是谦卑与受苦的道路。

5. 耶稣基督劳作的功绩；这一功绩如此卓越，以致祂吸引了天父的目光与悦纳。当耶稣基督隐居于拿撒勒时，世上有着著名的政治家、誉满天下的演说家与诗人、声名显赫的将领；然而主的眼目却从这些人身上转离，落在拿撒勒——这座曾被人说「拿撒勒还能出什么好的吗?」(约 1:46) 而被轻看的城。祂的眼目定睛在木匠的儿子身上；唯有祂，天父向祂的天使指明，说:「这是我的爱子，我所喜爱的」——看祂如何顺服，如何谦卑自己，如何自我降卑，为着我的荣耀与我的爱。

第三点 / 在拿撒勒，耶稣基督在神和人面前，在恩典与智慧中成长

耶稣基督在德行上不可能有内在的增长,因为从祂受孕的第一刻起,恩典的圆满就已住在祂里面;因此，福音书上的话意味着祂每天发出新的行为，并显露出新的圣洁标记。

你要在灵里将我们的救主呈现在眼前，仿佛亲眼默观祂；跟随祂这生命的一切细节，那生命是如此朴实、如此平凡；默想随着年岁在祂身上显露出来的各样德行——

1. 谦卑，使祂宁可选择默默无闻、退隐、在工匠作坊中的隐秘生活，而不选择使徒生活的劳苦。

2. 超脱，使祂甘心承受居所、衣着、食物方面最痛苦的匮乏；一言以蔽之，承受穷人的一切缺乏。

3. 仁爱，这爱使祂心中充满对世人疾苦的无限怜悯；尤其是对他们的救恩怀着火热的热忱。

4. 庄重，令人赞叹地规范着祂的眼目、言语、一切举动与一切脚步。

5. 收敛心神，这使祂在交谈、工作或休闲之中，始终保持祂圣洁的灵魂高举，并与神性联合。

6. 在最寻常的行为上臻于完美；关于祂，经上记载:「他所做的事样样都好」(可 7:37)。当记得:生命的圣洁取决于寻常行为的圣洁；因此，我们正是透过日常生活中行为的完美与不完美，而靠近或远离我们的终向。那么，就以耶稣基督为你的楷模，从祂隐秘生活的榜样中学习，把一切事都做好。

交谈

让我们敬拜耶稣基督为我们的师傅与模范；谦卑自省，因我们跟随祂的榜样如此之少；藉着约瑟和马利亚的代祷，恳求祂赐我们理解祂教导的悟性，以及实践祂教导的力量。

《基督之魂》。主祷文。圣母经。

耶稣在拿撒勒的隐秘生活
默观

预备祷文。

前导，同默想部分，第 181 页。

第一点 / 默观人物

(1) 在这个世上，人们只想着提升自己——学者、富人、显贵——都一心追求财富、地位、名声；穷人则嫉妒他们，无法甘心忍受贫困与卑贱。(2) 在拿撒勒，马利亚在静默与祈祷中操持着贫穷的家务；约瑟在卑微的作坊里亲手劳作；耶稣分担着父母的忧虑与辛劳；恩典洋溢于祂圣洁的全身——「你嘴里满有恩惠」(诗 45:2)；祂面容与举止的庄重；那使祂的心思与心灵恒常与父相连的收敛心神。(3) 最后，在天上，众天使以惊叹凝视此景；天上的父则以欣悦的目光注视着祂的爱子。

第二点 / 倾听话语

他们的话很少。唯有仁爱或必要，才偶尔打破这个家庭的静默；他们的交谈原是在天上。这些话始终受谦卑、温和、热忱所规范，总而言之，受神的灵所规范。它们总是圣洁而完美的。圣约瑟话语不多；马利亚更少；幼年之神几乎从不说话。在拿撒勒的圣屋里，他们与人交谈不多，却不断与天上的父交谈。请深深收敛心神，聆听这些令天使陶醉的圣洁对话。

第三点 / 思考行动

神之子甘愿忍受的痛苦劳作——祂如何在家中帮助马利亚料理家务；如何与约瑟一同从事木匠的粗重卑下工作；如何以单纯和热忱顺从父母最微小的意愿；如何以耐心承受自身境遇的劳累；如何谦卑地顺从陌生人的任性、拒绝与轻视——他们将祂当作雇工来支使；祂与邻舍相处时的仁爱；祂祷告的热忱；祂在最微小的行动中所显出的神性完美，等等。

与圣家三位成员交谈

敬拜耶稣基督卑微地实践祂隐秘的德行，并恳求祂以祂的精神充满我们。藉着约瑟与马利亚的代祷，祈求恩典，使我们继他们之后效法我们那位身为神的救主的榜样。

《基督之魂》。主祷文。圣母经。

耶稣在拿撒勒的隐秘生活
五官运用

预备祷文。

前导，如前一默观。

1. 视觉。默观圣约瑟、圣童贞女、我们的主耶稣基督，在劳作、用餐、祈祷、与邻人交往时的情景；以爱注视这圣屋的天使们；以祂的子为喜悦的天父；等等。
2. 听觉。倾听耶稣、马利亚、约瑟的话语；他们的静默，他们的收敛心神；他们的交谈，受温柔、谦卑、庄重等等所规范。
3. 味觉。品味充满他们灵魂的平安、他们内心的喜乐、他们的苦涩等等。

4. 嗅觉。呼吸他们德行的甘美，仿佛呼吸其芬芳——顺服、仁爱、热忱、小事上的细心、对隐秘生活的热爱，等等。

5. 触觉。在内心亲吻那些墙壁，它们是耶稣基督德行的见证者；亲吻祂手艺中粗糙的工具；亲吻那因祂的足迹和劳作而被圣化的土地。

交谈同前一默观。

《基督之魂》。主祷文。圣母经。

耶稣基督的公开生活

预备祷文。

第一前导。想象我们的主耶稣基督向你显现，就像使徒和犹太地的居民见到祂的样子，并对你说：「要谨慎，照着在山上指示你的样式去做」（出 25:40）。

第二前导。祈求恩典，好能忠实效法你那位身为神的楷模。

第三前导。将我们的主视为人所能为自己提出的最完美典范，无论是在对神、对己，还是对邻人方面。

第一点 / 耶稣基督对祂父的行为

向神祈祷、顺服神的旨意、为神的荣耀而劳作，是人对其造物主的主要义务。

思考耶稣基督在祂公开生活中如何履行这些义务。

1. 耶稣基督的顺服。祂本不受律法的约束，因为祂是律法的最初制定者，并且祂来是要以另一种更完美的律法取而代之；然而，由于祂视律法为神的旨意的表达，因此祂虔敬而严格地遵守所有律法规则。回想福音书关于祂忠诚地来到圣殿祷告、使安息日成圣、庆祝逾越节的记载。祂对律法的尊重甚至延伸到尊荣其职任者，即使是文士与法利赛人：「文士和法利赛人坐在摩西的位上，所以凡他们所吩咐你们的，你们都要谨守遵行」（太 23:2-3）。

2. 耶稣基督为神的荣耀而劳苦。祂公开生活的三年时光都奉献于宣讲福音。要赞叹祂何等热切地抓住每一个机会向人谈论救恩与服事神的责任。请设想这位身为神的使徒身处门徒之中，被无数的群众围绕。

祂以何等力道与甘甜兼具的方式责备罪人！祂何等耐心地向他们那单纯粗糙、几乎无法领会的头脑，以不同形式反复讲述同一个真理！祂以何等的舍己与舍却自身的荣耀，不惜付出怎样的辛劳与危险，来宣告祂天父的话！

3. 耶稣基督的祈祷。尽管祂仅有三年时间传道，仍在这短暂岁月中抽出整日专用于祈祷：「他独自上山去祷告」（太 14:23）；「到旷野地方去，在那里祷告」（可 1:35）。日间劳碌之后，祂非但没有补足必要的睡眠，反而远离众使徒退到山上或旷野，在夜间的寂静中祷告。默想这一由神子所作祈祷的一切情境。这是独处中的祈祷；是伴随着最深敬重外在表现的祈祷——祂跪着祷告，或将脸俯伏于地；这是蕴含着最纯洁、最英勇仁爱情怀的祈祷——祂将自己献为祭品，甘愿牺牲自己，以赔补祂父的荣耀并拯救世人。

审视内心。你祷告吗？你履行信仰的诫命吗？你为神的荣耀劳苦吗？

从耶稣基督的榜样学习，以基督徒的方式履行你对神的本分。

第二点 / 耶稣基督对祂自己的行为

思考我们的主——

1. 在使用祂的受造物方面。赞叹祂的谦卑——祂如何隐藏祂的知识与德行；如何禁止祂治愈的人宣扬祂的神迹；如何从想要尊祂为王的民众热情中悄然离去。祂的贫穷——祂的匮乏如此之深，以至于常常连一小块面包都没有来支撑体力，只有一块石头来枕首；并且——哦，最为可敬的！——祂为邻人的需要慷慨施行神迹，却为祂自己拒绝使用它们。祂持续不断的克己——祂舍弃，祂在万事上将自己钉上十字架；祂的一生是辛劳、禁食、守夜的历程：「基督的整个生命不过是一个十字架和一个持续的殉道。」（《效法基督》卷二第十二章）

2. 从外在方面观察。沉思祂衣着的简朴、举止的庄重、仪态的端正、言语与目光的含蓄，以及祂面容的宁静与温和——这温和吸引众人归向祂。总之，要在祂身上认出先知所预言的：「看哪，我的仆人，我所扶持、所拣选、心里所喜悦的！我已将我的灵赐给他，他必将公理传给万邦。他不喧嚷，不扬声，也不使街上听见他的声音。他不灰心，也不丧胆」（赛 42:1-2,4）。

3. 就内在而言。要深入耶稣基督神圣的灵魂：研究祂令人赞叹的德行；祂纯正的意向，一切都归于父；祂的仁爱，心中只存两种情感——为神的荣耀而发热心，为人的得救而发热心；祂在成功时的超脱，当众人听祂讲道而心醉神迷，喊着说：「从来没有像他这样说话的！」（约 7:46）；当仇敌想要用石头打祂时，祂的顺服与深沉平静；当祂将买卖人赶出圣殿，或驳倒法利赛人时，祂内在的安宁。

实践性的反思与情感。

第三点 / 耶稣基督对邻人的行为

思考——

1. 耶稣基督在与邻人交往时的克制。祂的言谈稀少而简短；几乎可以说，祂畏惧置身人群之中。然而，与人的交流有何可惧呢?相反，人岂不能从祂——拥有永生之道的那位——汲取何等恩典呢?尽管如此，只要祂的事工允许，耶稣基督就尽可能避免与他们交往，更倾向于沉默、祈祷与独处。

2. 耶稣基督向邻人的仁爱。祂以属神的温柔忍受法利赛人的憎恨与迫害、门徒的粗鲁、邻人那不配的对待——他们想将祂绑起，视祂为愚人和疯子。祂仁慈地接纳，甚至带着某种偏爱，接纳无知者和普通人：「正直人为他所亲密」（箴 3:32）；接纳穷人：「穷人听到福音」（太 11:5）；接纳小孩子：「让小孩子到我这里来，不要阻止他们，因为在天国的正是这样的人」（太 19:14）；接纳罪人：撒该、撒马利亚人、淫妇、抹大拉的马利亚都是见证。当人们将一个被鬼附的人、一个瘫子和其他人带到祂面前时，祂无法拒绝行神迹；因此经上论到祂说，祂「到处奔波，行善事」（徒 10:38）。

3. 耶稣基督在与邻人交往中为自己提出的目的。祂唯一的目的就是教导人、使人悔改、拯救人。因此，从未听说祂谈论虚浮或猎奇之事；祂只谈论神的国：「讲说神国的事」（徒 1:3）；谈论灵魂的价值：「人若赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢?」（太 16:26）；谈论爱神的责任：「你要尽心、尽性、尽意爱主—你的神」（太 22:37）；谈论舍己与胜过自己的必要：「若有人要跟从我，就当舍己」（太 16:24）；谈论苦难与贫穷的福分：「心灵贫穷的人有福了！」（太 5:3）。

实践性的反思与情感。

与我们的主交谈，祈求祂赐下忠实效法祂德行的恩典

《基督之魂》。主祷文。圣母经。

「在你心中描绘耶稣基督的品行与全部生命。祂在人间所显出的何等谦卑；对门徒何等慈爱；对穷人何等怜悯，祂使自己在万事上与他们相似，而他们似乎是祂家中最被珍爱的部分。祂不轻视也不鄙

弃任何人；不谄媚富人；何等超脱于今世的挂虑与人对暂时所需而有的恐惧。祂在受辱时何等忍耐；回答时何等柔和。祂不寻求用尖刻严厉的话为自己辩护，而是以温柔谦卑的回应胜过恶意；何等甘愿劳苦与贫穷，并对受苦者何等怜悯；何等屈就软弱者的缺陷；何等避免一切绊倒人的事；不藐视罪人，却以无限的仁慈接纳悔罪者；言谈举止何等平静；何等挂念灵魂的得救，正是出于对灵魂的爱，祂才屈尊成为肉身并受死；祈祷时何等热切；服事他人时何等迅速，正如祂自己所说：『我在你们中间是如同服事人的。』」（路 22:27）

「因此，在你的一切行动中，在你的一切言语中——无论行走或进食，无论说话或沉默，无论独处或在人群中——都要举目仰望祂，以祂为你的楷模。藉此，你将点燃你的爱；你将增强对祂的信赖，你将与祂进入一种圣洁的亲密关系中，并且你将在各样德行上达至完全。愿你的智慧、你的研习、你的祈祷，就是常在心中存有关于祂的思念，好使你被激发，对祂有更深的爱和更热切的效法。因为我们越在效法祂德行上与祂相合，就越能接近祂，并越像祂那天上的美好与荣耀。」（圣文德）

注意。尤其是从这个时期开始，退省者必须认真考虑选择一种生活状态，或在其生活状态已定的情况下，考虑其中需作的改革。

两旗默想导论 / 或作关于我们可能蒙召进入的特定生活状态之思考的前导

我们的主在拿撒勒顺从祂的父母，为我们呈现了第一种生活状态的典范，这种生活状态在于遵守诫命，称为普通生活。

但从耶稣基督十二岁离开养父及按本性而言是祂母亲的那一位，前往圣殿投身祂天父的事务——正如祂在公开生活的三年中所要行的——那时起，祂似乎就已向我们显明并示范了第二种状态，即福音性的成全。

故此，在此处——当我们默观基督的生命时——应当检视并恳切祈求恩典，以明瞭何种生活方式与生活状态最能取悦祂的威严，使我们得以服事祂并增进祂的荣耀。我们将通过以下操练来引导这项探寻；该操练将耶稣基督的思念与其死敌的意念并列对比。如此，我们将明白自己该怀着怎样的情怀，方能在神的美善引导我们选择的任何状态中达致成全。

两旗

注。本操练是一种比喻，圣依纳爵在其中将我们的主和路西弗描绘为两位彼此对阵的将领，各自召唤众人归向他们的旗帜。其目的是将耶稣基督要求我们服事的权利呈现于我们眼前，并促使我们永远在祂的旌旗之下服事祂。

预备祷文。

第一前导。想一想：一方是我们的救主，另一方是路西弗，两者都邀请人跟随他们的旗帜。

第二前导。场景构建。想象两片广袤的平原：一片在巴比伦附近，路西弗在那里召集所有罪人围绕着他；另一片在耶路撒冷附近，我们的主被所有义人围绕着。

第三前导。祈求恩典，得以识破并躲避路西弗的陷阱，同时认识并效法耶稣基督的德行。

第一点 / 路西弗的旗帜

1. 想象那位遭弃绝者的君王，在巴比伦辽阔的平原上，端坐在被浓烟环绕的火之宝座上，凭其容貌的骇人丑陋和可怖目光，向四周散布恐惧。请默想这些象征背后的深意：这辽阔平原指示了罪人所行的宽阔路径；巴比伦，那混乱之城，象征着有罪良心的无序；那火之宝座乃是傲慢与吞噬灵

魂如火的诸般情欲的象征；浓烟是罪人盲目及其乐事虚空的写照；而路西弗丑陋的容貌与可怖目光，则表达了罪的畸形，以及邪灵在灵魂中的作为，也就是灵魂中的困扰、搅动、沮丧与哀愁。

2. 思考环绕路西弗的无数追随者和差役。聚集在这里的，是从古至今所有的罪人——那些甚至在天上就首先竖起反叛神之旗帜的灵体，那些邪恶已如本性的堕落生灵；那些使自己成为私欲与罪恶之奴仆的人们——骄傲者、淫乱者、盗贼、杀人者，以及各个时代以其罪行震惊世界的恶人，他们当中没有一个不是以某种方式让人反感和厌恶的。但路西弗为何要召集这些人归在他的旗帜之下？为的是所能设想的最阴险、最残酷的图谋：他想引诱整个人类，并在引诱之后，将他们拖入永恒的悲惨中。

3. 要在心神中倾听路西弗向他的差役说话，吩咐他们在各处为人设下陷阱，使他们走向灭亡：「你与我们同去，我们要埋伏杀人流血，无故地潜藏，杀害无辜；我们好像阴间，把他们活活吞下，囫囵吞下，如吞下那下到地府的人；我们必得各样宝物，将所夺来的装满房屋」（箴 1:11-13）。留意他的诡计，以及试探的三个通常阶段——首先，他如何以贪爱钱财来抓住灵魂；接着，如何将他们投入野心的道路；然后，从野心到骄傲——这无底的深渊，就像泉源一样涌出一切罪恶。看路西弗的差役以何种耐心和积极热忱执行他们主人所托付的任务，他们如何使一切——理智的缺陷、内心的倾向、性格、习惯、情绪、过错、甚至德行和神的恩典——都服务于同一个目的：灵魂的毁灭。最后，默观地狱在其企图上的成功——每天有多少愚人落入这些陷阱；多少人盲目地投身其中；多少人不但甘受引诱，还试图引诱自己的弟兄。审视自己。为你如此频繁、如此轻易地屈服于仇敌的试探而感到震惊；为你的愚昧和过去的软弱而哀哭，并决心在未来更智慧、更勇敢。

第二点 / 耶稣基督的旗帜

1. 想象耶路撒冷附近一片美丽的平原，在那里，我们的主并非坐在宝座上，而是与祂的子民相处，以其容貌之美和不可抗拒的魅力吸引所有人的心。默想这些意象的隐藏含义。这平原象征着义人的道路，外表看似崎岖，实则甘甜喜乐。耶路撒冷，这座圣徒之城、和平的异象，是纯洁良心的象征。我们的主没有被描绘在宝座上，而是混迹于子民之中，是为了表达祂尘世生活的谦卑与自我贬抑。祂显明自己为世人中最俊美的——「你比世人更美」（诗 45:2）；并具有先知所描述的一切特征：「他不灰心，也不丧胆」（赛 42:4）；「因为只要与她为伴，便没有苦恼；与她共同生活，便没有悲哀，只有喜乐和愉快」（智 8:16）；「压伤的芦苇，他不折断；将残的灯火，他不吹灭」（赛 42:3）。这是美、德行，以及善灵在灵魂中运行的意象，即喜乐、安宁、安慰等等。

2. 看看我们的救主，聚集在祂周围的众门徒与使徒。哪里能找到比这更尊贵的聚会呢？那里聚集着历代一切的义人与圣徒——众族长、众先知、众使徒、众殉道者、众悔罪者、众童贞者、众圣师、众圣教宗；那里没有那些羞辱人性的恶习或软弱；相反，那里有一切德行，而且这些德行甚至达到英雄主义的高度。但耶稣基督为何要将祂的门徒召集在祂的旗帜之下呢？是为了一个最公义、最高尚、最慷慨的目的——将人们召回到德行的路上，并借德行达到今生与永恒中的福乐。

3. 在心神中聆听我们的救主对祂的门徒说话，命令他们进入世界拯救世人：「人子来是要寻找和拯救失丧的人」（路 19:10）；「我来了，是要羊得生命，并且得的更丰盛」（约 10:10）；「我来是要把火丢在地上，假如已经烧起来，不也是我所希望的吗？」（路 12:49）；「你们往普天下去，传福音给万民听」（可 16:15）；「凡我所吩咐你们的，都教导他们遵守」（太 28:20）。观察耶稣基督按怎样的阶段带领灵魂走向成全，而这些阶段正与路西弗的试探相反。祂愿意祂的使徒首先激发他们对财富的无偏情，继而渴望受轻贱，谦卑便由此如从泉源而生，并随之产生其他一切德行。看使徒们以何等热忱、何等恒心，完成神子托付给他们的使命。设想他们的事工带来的一切劳苦与牺牲：「反倒在各样的事上表明自己是神的用人：就如在持久的忍耐、患难、困苦、灾难、鞭打、

监禁、动乱、劳碌、失眠、饥饿、廉洁、知识、坚忍、恩慈、圣灵的感化、无伪的爱心、真实的言语、神的大能、藉着仁义的兵器在左在右」(林后 6:4-7)。最后，默观这项事业的成功——多少罪人从地狱被夺回；多少门徒归向福音所教导的贫穷与谦卑；多少使徒受训预备，为救灵魂、为神的荣耀。省察自己，并作实际的反省。

第三点 / 两面旗帜之间的选择

请思考，我们所有人都被置于耶稣基督与路西弗之间，并且同样不可能同时服侍两者——「一个人不能服侍两个主」(太 6:24) ——也不可能保持中立，不服侍这一位或另一位，因为耶稣基督说：「不跟我一起的，就是反对我」(路 11:23)。因此，必须做出选择。为了明智地选择，让我们仔细检视——

1. 两位领袖的特质。在耶稣基督里，是一切能吸引人心的品质；在路西弗里，是一切能招致厌恶与憎恨的品质。
2. 他们为你所做的事。耶稣基督是最慷慨的施恩者；路西弗则是最残忍的仇敌。
3. 他们的目的。耶稣基督的目的是让你参与祂的劳苦，而后分享祂的荣耀；路西弗的目的是先让你成为他罪行的共犯，而后成为他刑罚的伴侣。
4. 他们的应许。耶稣基督应许你尊贵、永不衰败、无限、永恒的产业。请问问蒙拣选的人；他们都向祂应许的真实俯首致敬；他们都承认，他们只是惊喜地发现，甚至比他们所期望的更加幸福。路西弗应许你那些配不上你的、不确定的事物，它们会在你心里留下空虚，只会增加你的厌恶和烦乱，它们很快就会过去，并以永恒的惩罚告终。
5. 他们的权利。耶稣基督对你的心拥有最神圣且无可置疑的权利。请回想一下，作为一个人和基督徒，你欠祂什么，你曾如此频繁、如此自由、如此郑重地向祂许下过什么承诺。路西弗对你没有任何权利，只配受你的轻蔑。你曾在洗礼池旁、在圣桌前，当着天地弃绝了牠；你若将自己交付给牠，就是背誓。

交谈

1. 与至圣童贞马利亚交谈。求她从她圣子那里为你求得恩典，使你得以被接纳，并在祂的旗帜下行军：首先，怀有对贫穷的爱，甚至若祂乐意召你，也实行贫穷；继而，怀有对受轻贱和谦卑的爱。万福马利亚。
2. 与我们的救主交谈。求祂赐给你同样的恩典。《基督之魂》。
3. 与永恒之父交谈。同样的恩典。主祷文。

三类人的操练

预备祷文。

第一前导。请想象三个身患重病的人，他们都渴望康复。第一个人什么药都不肯服用；第二个人只肯服用自己选择的某些药；第三个人为了痊愈，凡是必要的药都愿意服用。

第二前导。想象你正站在神与祂的众圣徒面前，向主献上真诚而热切的愿望，愿自己蒙祂喜悦。

第三前导。求得良好选择的恩典；也就是选择那最合神的尊威、且对你的得救最有益之事的恩典。

预备说明

1. 「两旗」操练指明了跟随耶稣基督的动机。「三类人」操练则指明了以全心且毫无保留地将自己献给祂来跟随祂的动机。在「谦卑三等」操练中，我们将要思考这完全的自我奉献给耶稣基督究竟包含什么。
2. 这个操练之所以首先被称为「三等」，是因为它包含基督徒成全的三个阶段，即：（1）坚决避免致死的罪，哪怕有生命危险；（2）不惜任何代价坚决避免故意的小罪；（3）为事奉神而自愿选择最成全的道路；其次，之所以如此称呼，是因为这三个阶段意味着旧人在我们里面被贬抑，甚至可以说是被消灭。

第一点

正文。第一等谦卑在于对神的律法完全顺服，以至于宁愿拒绝整个世界的统治权，甚至舍弃自己的性命，也不愿故意违反任何一项若违犯即犯致死的罪的诫命。

这第一等对于永恒得救是绝对必要的，可以说是第一周操练的成果。为使我们牢固地立定于此，我们可以回想信仰所教导我们的：(1) 致死的罪具有无限的邪恶，以及神的公义在今世与永恒中追讨它的可怕报应；(2) 神的至高主权，以及祂要求所有受造物服从的权利；(3) 死亡的必然性与临近性，它将使罪人毫无办法地落在永活神的手中；(4) 永恒中等待着遵行神律法之人的赏报；(5) 圣徒与殉道者的牺牲——他们为逃避致死的罪，放弃了一切：财富、享乐、自由乃至生命本身——「被石头打死，被锯锯死，受试探，被刀杀」（来 11:37）。

最后，请你回顾自身。反思你是否准备好牺牲一切，而不愿同意犯致死的罪；是否存在某种妨碍这种必要内心倾向的障碍，以及这障碍是什么；你愿意在未来采取哪些方法，以达到这第一等并在这上面坚固自己。

第二点

正文。第二等更为完全；它在于灵魂对财富或贫穷、尊荣或羞辱、健康或疾病保持无偏情，只要在两者中神的荣耀与得救同样得到保障；此外，任何利益或现世羞辱的考虑，甚至即刻死亡的考虑，都不能使我们陷入故意的小罪。

这第二等是「受造物的目的」之操练所带来的结果。在那项操练中我们认识到，根据创造的秩序，受造物仅仅是赐给人的手段，为要引导人抵达其真正的目的。理性告诉我们，在选择手段时，人只应考虑什么使自己更接近或更远离这个目的。因此，人应当对贫穷或富有、尊荣或羞辱持无偏情；而为了逃避羞辱或贫穷去犯小罪，便是违背这种无偏情，便是颠倒了秩序，把手段本身当作了目的。

为了达到这第二等，我们可以默想——（1）小罪的恶性，它是致死的罪之后最大的恶；（2）神对其的憎恶，以及祂在来世用以惩罚它的刑罚；（3）它对灵魂的影响，它削弱仁爱并使灵魂倾向于犯致死的罪；（4）圣徒的榜样，他们中有好几位宁愿死去也不愿犯一丝微小的过错；（5）最重要的是，耶稣基督的榜样。

审视你对小罪的态度，如第一点所述。

第三点

正文。第三等是基督徒成全的最高等。它在于，纯粹出于爱耶稣基督，并且渴望更肖似祂，即使你的得救与神的荣耀在两边都同样可以找到，仍选择贫穷而非富有，羞辱而非尊荣，如此等等。

为达到这第三等谦卑，我们可以思考——

1. 它的卓越之处。它包含了德行中最英勇的一切，以及对耶稣基督的完美效法；祂因爱我们，甘愿拥抱十字架的羞辱：「他因那摆在前面的喜乐，轻看羞辱，忍受了十字架的苦难」（来 12:2）。
2. 它的幸福。与这一等相连的，有：(1) 内心的平安，因为凡宣称热爱本性所惧怕、憎恶的一切者，无物能搅扰其心；(2) 与耶稣基督亲密结合，祂将自己完全通传给那些毫无保留地将自己奉献给祂的灵魂；(3) 神在我们为祂荣耀所从事的一切事上赐下的特选恩典与祝福：「但是，神拣选了世上愚拙的，为了使有智慧的羞愧」（林前 1:27）。
3. 它的益处。这一等乃是得救最稳妥的道路，因为它将我们从与财富和尊荣不可分离的一切危险中解救出来；又是最短捷的道路，因为它即刻使我们脱离罪，并提升我们达至一切德行；最后，亦是最有功德的道路，因为它是一连串不间断的牺牲，因而也是为永恒而积累的功德。

交谈

1. 与马利亚交谈
2. 与耶稣基督交谈
3. 与永恒之父交谈——为获得达到谦卑第三等的恩典。

《基督之魂》。主祷文。万福马利亚。

第三周

第三周的目标及其若干特有的思考

第三周的目的是在灵魂中巩固对新生活的决心，以及更好地事奉神的坚定意志。正是为了这一目的，这一周专注于默想主耶稣基督的受难为我们提供的那些感人而令人赞叹的榜样。

本周特有的注意事项如下——

1. 必须遵循前述默想所规定的秩序与方法，即惯常的预备祷文与三个前导。但在第二个前导，即场所构建中，默想者必须想象自己亲身临在于为自己而完成的奥秘面前，正如使徒所言：「他是爱我，为我舍己。」（加 2:20）并必须停留于这一思考：自己的罪是基督受苦的原因。
2. 在默想中，我们将继续思考（1）人物，（2）言语，（3）行动。但还必须加上另外三点：（4）我们的救主在其人性中所受并愿受的痛苦；（5）祂的神性如何仿佛隐藏起来，任凭祂的仇敌遂行其意；（6）为了这位被我们的罪置于如此境地的神，我们必须做什么并承受什么。

论及这些要点时，我们当激发自己生出哀伤、悲痛与流泪之心。

尽管前三点在某种程度上已包含在后三点之中，圣依纳爵仍选择将它们单独列出，以使灵魂能特别地专注于它们所表达的情操，而这些情操将引导灵魂达到谦卑的第三等。

在第四点中，将耶稣基督所受的苦与关于人的目的的默想中谈到的种种痛苦作比较，会是有益的——与软弱相比，与祂在身体和灵魂中所经受的苦楚相比，与贫穷相比，与不断远离一切亲爱的人相比，与轻蔑、侮辱、短促的生命，以及祂在十字架上所经受的死亡相比。

第五点涉及以赛亚的话（赛 53:7）：「他被欺压受苦，却不开口；他像羔羊被牵去宰杀，又像羊在剪毛的人手下无声，他也是这样不开口。」耶稣基督本可以消灭祂的敌人——祂所行的神迹已证明了这一点——然而祂却饶恕了他们，并甘愿将自己交于他们的仇恨中。这想法应激发我们，使我们愿与耶稣基督一同选择贫穷而非富足，选择轻蔑而非人的名声与赞誉；但前提是，这两种选择都同样能促进神的荣耀。

第六点可以说是第一篇关于罪的默想中交谈的一个概括，区别在于，前者思考我们应为耶稣基督做些什么，后者则思考我们为爱祂应忍受些什么。

最后，圣依纳爵希望我们在最后这三点上，能激发自己产生悲伤、哀痛与泪水；但这些情感不应停留在内心的感受，最重要的是必须导向对受苦的耶稣基督的效法。

3. 交谈应根据灵魂的状况进行；例如，视其感到困扰或安慰，渴望某种德行，或希望作出某种决意而定。我们可以作一次交谈，向耶稣基督陈述；也可以作三次——一次向至圣童贞马利亚，一次向她的圣子，第三次向永恒之父。

4. 十条附加事项的遵行须作以下调整：

(1) 刚睡醒，就要回想祈祷的摘要；然后穿衣时，要激发自己与受苦的耶稣基督联合，生出哀伤与悲痛。

(2) 要将那些愉快而安慰人心的念头——无论它们本身有多么圣洁——都当作扰人的分心事，加以摒弃；并要藉着回想耶稣基督从降生到死亡所受的一切痛苦，来培养悲伤之情。

(3) 阅读与救主受难相关的圣经章节——例如，诗篇或以赛亚书、保罗书信或福音书——有助于回忆主所受苦难的伟大、祂的怜悯，以及祂的死为人类救赎带来的奇妙功效。

(4) 你也可按第二种祈祷法，诵念《圣母悼歌》以善用时间。

注：虽然怜悯之情是好的，固然应当恳切祈求、谦卑渴望、感恩领受，但我们仍须努力激发自己其他情操，因为这些对我们的灵性进步更有益处。它们是——(1) 对罪的憎恶：此种憎恶必须藉由思想罪对神的冒犯来在灵魂中激发，这种冒犯只能透过一位神人的受苦与死亡才得以完全弥补。(2) 对神无限良善与智慧的赞叹，祂竟找到如此有效的方法来触动人心、吸引他们归向祂：「惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。」（罗 5:8）(3) 信赖：正如圣奥古斯丁所言：「难道那位愿意将世上最宝贵的东西——祂独生子的血——赐给我们者，会拒绝赐予我们那价值无疑更小的永恒荣耀吗?」(4) 爱；这是为感谢神这奇妙的大爱，祂将自己赐给我们，并以这样的方式赐下自己。(5) 效法基督：圣彼得说，祂是为你们受苦，给你们留下榜样，为要使你们跟随祂的脚踪。(6) 灵魂的得救，神如此看重、如此深爱，以至于祂以如此多的痛苦、如此高昂的代价救赎了它们。

关于圣体奥秘的第一项操练

默想

预备祷文。

第一前导。请想象最后的晚餐，我们的救主与祂的使徒同坐一桌，并以祂全能的话语将饼变成祂自己的身体，将酒变成祂自己的血。

第二前导。祈求对圣体奥秘有活泼的信心，并对临在于圣体龛中的耶稣有温柔的爱。

第一点 / 耶稣基督在圣体中的临在

在心神中默观我们的救主临在于我们的祭台上；以深深的敬意朝拜祂之后，问祂：为何一千八百年来，祂一直被关闭着，仿佛被囚在我们的圣体龛中。是为了救赎世界吗? 但救赎已在各各他完成了。只是为了赐给我们恩典吗? 但耶稣基督从天上高处就能圣化我们，并不需要祂在地上的临在。那么，为何还要留在我们中间? 因为祂爱我们，祂的一切喜乐都在于与世人同在：「喜爱住在人世间」（箴 8:31）。祂又如何居住在我们中间呢? 祂住在圣事的帷幕之下，免得祂荣耀的光辉使我们因恐惧或敬

畏而远离祂本人。祂愿居住，不只在一座城或一处圣所，而是在大公教会所有的圣堂中，使没有一个基督徒不能与祂交谈。最后，祂愿意居住在我们的圣堂里，不仅在某些日子或某些庆节，而是天天、时时、每刻，使祂家中没有一人不能随时来到祂面前，祈求并领受光照、力量和安慰。

你如此生活在耶稣基督的陪伴中，是何等幸福！那么，你便没有什么可羡慕使徒、门徒、犹太地的居民——那些在祂可朽生命的日子里拥有我们救主的众人了。你与他们之间只有一个区别，而这区别似乎对你有利。他们拥有耶稣基督，但祂是在软弱的状态中；你则拥有在荣耀状态中的祂。他们只是间断地拥有祂，因为耶稣基督常常离开人群退到独处之地；你却能恒常地拥有祂，你可以在任何时刻、愿意多少次、多久都可以享受祂的同在。你的幸福如此之大，甚至可与天上蒙拣选者的福乐相比；因为那位构成圣徒福乐的耶稣，正是你在世上所拥有的同一位；祂住在天上，并不比祂住在我们的圣所中更为真实。

第二点 / 耶稣基督在圣体中的生命

请思考，我们的主在祂的圣体生命中重现了祂尘世生命的一切状态和一切德行。

1. 祂因司铎的声音而在祭台上奥秘地诞生，表现了祂在伯利恒的诞生。在我们教堂的寂静中，你会找到那座被遗弃的马棚，马利亚在那里为世界生下了救主；在圣事形态中，你会找到包裹圣婴的襁褓；在人们对神爱之圣事的冷淡中，你会看到伯利恒居民对弥赛亚的态度。

2. 圣体龛象征拿撒勒的卑微住所。耶稣在拿撒勒的生活是怎样的呢？是隐退的生活、祈祷的生活、服从的生活。祂在圣体龛中的生活又是怎样的呢？请默想：祂居于世界之中，却与世上的社交和宴乐相隔无限之遥。祂祈祷，那是持续不断的祈祷，一千八百年来从未中断过一瞬。祂处在绝对依赖的状态，始终顺服于祂的司铎们，同样准备好——按照他们的意愿——或是继续隐藏在圣体龛中，或是呈现在信徒的朝拜前，或是被送往民宅或医院，去探望祂受苦的肢体。

3. 请你回想福音书对神子公开生活的记述。你在圣体中依然会遇到这一切。在祂的公开生活中，耶稣教导人，并用神迹支持祂的教导。在祂的圣体生命中，祂做什么呢？祂仍在教导，不再是透过祂的话语，而是透过祂的榜样——透过祂的贫穷，透过祂的谦卑，透过祂远离世界。祂始终在说：「心灵贫穷的人有福了！……这世界有祸了」（太 5:3；18:7）。祂仍在行神迹；祂仍在使瞎子复明，使死人复活——也就是说，使那些行走在世界黑暗中的人得到信心之光，使那些埋葬在罪恶坟墓中的人得到恩典的生命。

4. 我们救主在各各他所受的苦难生命，在祭台圣事中得以延续。在祭台上，正如在十字架上，是同样的考验：耶稣基督看到世人的罪行时，祂心中有同样的悲伤；耶稣基督同样被那些本应最忠实依附祂的灵魂所遗弃；在各各他由犹太人、在祭台上由异端者和不虔者施以同样的侮辱；祂圣洁的身体受同样的痛苦，在各各他由行刑者、在祭台上由亵渎者同样被钉；最后，在各各他和在祭台上，是同样的忍耐、超脱、仁爱，总而言之，是最英勇牺牲的榜样。

怀着活泼的信心，默想耶稣基督圣体生命的奥秘，并激励自己去效法祂的德行。

第三点 / 耶稣基督在圣体中与我们的联合

试想，圣体——正如教父们所理解的——乃是道成肉身奥秘的延伸。诚然，在道成肉身中，道以无可言喻的方式与我们联合；然而，祂在圣体中与我们建立的联合，更为奇妙。在道成肉身中，祂取了与我们相似的本性；祂进入我们的家庭，成为我们中的一员——一句话，成为我们的兄弟。在圣体中，祂走得更远；祂不再只是与一个类似我们的本性联合，而是与每一个具体的人联合；祂不再只是与我们的家庭结盟，而是与我们本人结盟。

进入耶稣基督仁爱的奥秘，并默想其中的一切境况。

1. 祂如何在圣体中与我们合一？是通过最亲近、最亲密的结合。教父们将之比作两块蜡熔化并融合在一起（亚历山大的区利罗）。我们的主将其比作祂与祂父之间的关系：「永生的父怎样差我来，我又怎样因父活着，照样，吃我肉的人也要因我活着。」（约 6:57）正如在三位一体中，父在丝毫无损祂无限存在的前提下，将其完全传递给祂的子——也就是祂的道；同样，在圣体中，成肉身的道既保持了祂的人性与神性，又总是将二者传递给领受祂的人。
2. 祂怀着怎样的情感与我们结合？祂怀着最炽热的爱；这份爱透过祂的渴望、应许与警告显明：「我就是从天上降下来生命的粮；人若吃这粮，必永远活着。我为世人的生命所赐下的粮就是我的肉。……你们若不吃人子的肉，不喝人子的血，在你们里面就没有生命。」（约 6:51, 53）
3. 祂做了什么事，使自己与我们合一呢？祂施行无数神迹，并逆转了自然的一切法则。不仅如此，祂更让自己遭受各种侮辱；例如，遭受那些冷漠基督徒的侮辱，他们独留祂一人，不来祂的圣体龛前朝拜祂；遭受亵渎者的侮辱，他们在灵魂中与罪及魔鬼联合；遭受异端者和不虔者的侮辱，他们屡次把祂践踏在脚下，将祂抛入泥潭。
4. 祂在与我们结合时，赐给我们什么？祂赐给我们祂所有的一切与祂所是的一切——祂的身体、祂的灵魂、祂的神性，并随之赐下一切恩典。祂慷慨至极，甚至耗尽自己；而最令人赞叹的是，祂不仅一次，而且每天（只要我们愿意）如此全然地将自己赐下。每一次新的领圣体，都是耶稣基督对我们的一次新馈赠。

实践反思与情感。与我们的主交谈。

《基督之魂》。主祷文。圣母经。

关于圣体奥秘的第二项操练

感官应用

预备祷文。

第一前导。请想象：在司铎的声音响起时，天开了，我们的主在众天使歌队环绕中降临在祭台上。

第二前导。祈求对圣体奥秘有活泼的信心，并对临在于圣体龛中的耶稣基督有温柔的爱。

视觉应用。凭信心穿透圣事的帷幕。默观我们的救主临在于圣体龛中，并急切地渴望将自己赐给你。请想象祂可敬拜之人性的荣耀；祂面容的威严，同时又有甘甜；从祂伤口中闪耀的耀眼光芒；从祂心中涌出的火焰。然后，在心神中深入祂的神性，深入那与父和圣灵同质、并与父和圣灵同为独一神的道。思考这位身为神的救主，以何等良善的目光注视你；在祂可朽生命的日子里，只要祂一望，便使罪人悔改归正。在你以活泼的信心、深切的敬意和炽热的爱朝拜祂之后，就同先知一起对祂说：「求你转向我，怜悯我，就像你待那些喜爱你名的人。」（诗 119:132）求你使你面容的光照耀你的仆人，并因你的怜悯拯救我：「求你使你的脸向仆人发光，凭你的慈爱拯救我。」（诗 31:16）

实践反思与情感。

听觉应用。聆听我们的救主，这成肉身的智慧，向你说话。祂对你说什么呢？安慰的话：「心灵贫穷的人有福了！……哀恸的人有福了！……为义受迫害的人有福了！」（太 5:3, 4, 10）也许是责备的话，却是甜蜜而温柔的责备：「我知道你的行为、劳碌、忍耐……然而，有一件事我要责备你，就是你把起初的爱心抛弃了。」（启 2:2, 4）劝勉和邀请的话：「我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，向我学习；这样，你们的心灵就必得安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。」（太 11:29–30）

鼓励的话:「我知道你的患难和贫穷—其实你却是富足的……你务要至死忠心,我就赐给你那生命的冠冕。」(启 2:9–10)渴慕与爱的话:「看哪,我站在门外叩门。」(启 3:20)「我儿啊,要将你的心归我。」(箴 23:26)

以圣洁的专注领受我们救主的话,并对祂说:「耶和华啊,请说,仆人敬听!」(撒上 3:9)「主啊,你有永生之道,我们还跟从谁呢?」(约 6:68)「求你对我说:我是拯救你的。」(诗 35:3)

实践反思与情感。

嗅觉与味觉的应用。吸入耶稣基督神性与人性的天上馨香。在心神中,时而品尝祂圣心因世人的冷漠、轻蔑、侮辱与亵渎所承受的苦楚;时而品尝祂在圣体生命中所践行的种种德行的甘甜——祂的忍耐、祂的仁爱、祂的顺服、祂的贫穷、祂的谦卑、祂的独处、祂的祈祷等等。与作为楷模的祂联合,以效法祂的榜样;与作为祭品的祂联合,以同情祂的忧苦,并为祂所受的凌辱作补赎。

实践反思与情感。

触觉应用。回想福音中的那个妇人,她触摸了耶稣基督衣裳的缝子,因信得了痊愈;又有抹大拉的马利亚,她拥抱祂圣洁的双脚,用泪水浸湿它们;圣多马,他将手指放入祂的伤口;圣约翰,他依偎在祂的胸膛,等等。进入他们的情感,并根据你灵魂的不同状态,置身于他们的处境。因此,有时以病人的身份来到耶稣基督面前,在心神中触摸祂的衣裳,以求得到医治;有时以忏悔者的身份,拥抱祂圣洁的双脚,祈求宽恕你的过错;有时以门徒的身份来到祂面前,你的信赖需要受到鼓舞与坚固,这时就将你的手指放在祂的伤口中,以使自己确信祂的爱;有时又以被准许亲密相交的朋友身份来到祂面前,这时就想象我们的主将你紧贴在祂心上。

实践反思。与我们的主交谈。

《基督之魂》。主祷文。圣母经。

关于我们的主在最后晚餐后讲论的操练(约 13–17)
预备祷文。

第一前导。想象那位耶稣所爱的门徒,依偎在祂怀中,从祂的心中汲取对祂崇高教导的领悟。

第二前导。求得恩典,在默想期间与祂同享这尊荣的位置。

第一点 / 耶稣回答祂的使徒们的问题

1. 彼得问祂:「主啊,你去哪里?」耶稣回答:「我所去的地方,你现在不能跟我去,以后却要跟我去。」彼得对祂说:「主啊,为什么我现在不能跟你去?我愿意为你舍命。」耶稣回答:「你愿意为我舍命吗?我实实在在地告诉你,鸡叫以前,你要三次不认我。」
2. 多马对祂说:「主啊,我们不知道你去哪里,怎么能知道那条路呢?」耶稣回答祂说:「我就是道路、真理、生命;若不藉着我,没有人能到父那里去。既然你们认识了我,也会认识我的父。从今以后,你们就认识他,并且已经看见他了。」
3. 腓力对祂说:「主啊,将父显给我们看,我们就知足了。」耶稣对他说:「腓力,我与你们在一起这么久了,你还不认识我吗?看见我的就是看见了父,你怎么还说『将父显给我们看』呢?我在父里面,父在我里面,你不信吗?我对你们所说的话不是凭着自己说的,而是住在我里面的父在做他的工作。你们要信我,我在父里面,父在我里面;即使不信,也要因我所做的工作信我。我实实在在地告诉你们,我所做的工作,信我的人也要做,并且要做得比这些更大,因为我到父那里去。你们奉我的名无论求什么,我必成全,为了使父因儿子得荣耀。你们若奉我的名向我求什

么，我必成全。你们若爱我，就会遵守我的命令。我要求父，父就赐给你们另外一位保惠师，使他永远与你们同在。他就是真理的灵，是世人不能接受的。因为他们既看不见他，也不认识他；你们却认识他，因他常与你们同在，也要在你们里面。我不会撇下你们为孤儿，我必到你们这里来。再过不久，世人不再看见我，你们却会看见我，因为我活着，你们也要活着。到那日，你们就会知道我在父里面，你们在我里面，我也在你们里面。有了我的命令而又遵守的人，就是爱我的；爱我的人，我父要爱他，我也要爱他，并且要亲自向他显现。」

4. 犹大（不是加略人犹大）问祂说：「主啊，为什么亲自向我们显现，而不向世人显现呢?」耶稣回答他说：「凡爱我的人就会遵守我的道，我父也会爱他，并且我们要到他那里去，与他同住。不爱我的人就不遵守我的道。你们所听见的道不是我的，而是差我来之父的。我还与你们在一起的时候，已对你们说了这些事。但保惠师，就是父因我的名所要差来的圣灵，他要把一切的事教导你们，并且要使你们想起我对你们所说的一切话。」

5. 使徒们彼此询问耶稣刚才所说的话是什么意思：「不久，你们将不再见到我；再过不久，你们还要见到我。」耶稣看出他们要问祂，就对他们说：「我说『不久，你们将不再见到我；再过不久，你们还要见到我』，你们为这话彼此询问吗？我实实在在地告诉你们，你们将要痛哭，哀号，世人反要欢喜。你们将要忧愁，然而你们的忧愁要变成喜乐。妇人生产的时候会忧愁，因为她的时候到了；但孩子一生出来，就不再记得那痛苦了，因为欢喜有一个人生在世上了。你们现在也是忧愁，但我要再见到你们，你们的心就会有喜乐了；这喜乐没有人能夺去。到那日，你们什么也不会问我了。我实实在在地告诉你们，你们奉我的名无论向父求什么，他会赐给你们。直到现在，你们没有奉我的名求什么。

如今你们求就必得着，使你们的喜乐得以满足。」

第二点

耶稣预告自己的受难；劝勉仁爱、和平、与祂及我们的弟兄亲密联合、在逼迫中恒忍；祂应许赐下圣灵。

1. 祂预告自己的受难。「如今人子得了荣耀，神在人子身上也得了荣耀。如果神因人子得了荣耀，神也要因自己荣耀人子，并且要立刻荣耀他。孩子们！我与你们同在的时候不多了」（约 13:31–33）。

2. 祂劝勉仁爱。「我赐给你们一条新命令，乃是叫你们彼此相爱；我怎样爱你们，你们也要怎样彼此相爱。你们若彼此相爱，众人因此就认出你们是我的门徒了。」（约 13:34–35）

3. 平安。「你们心里不要忧愁；你们信神，也当信我。在我父的家里有许多住处；若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备地方去。我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去，我在哪里，叫你们也在哪里。」（约 14:1–3）

4. 与祂及我们的弟兄联合。「我就是真葡萄树，我父是栽培的人。凡属我不结果子的枝子，他就剪掉；凡结果子的，他就修剪干净，使枝子结果子更多。现在你们因我讲给你们的道已经洁净了。你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。我就是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子，因为离了我，你们就不能做什么。人若不常在我里面，就像枝子被丢在外面，枯干了，人捡起来，扔进火里烧了。你们若常在我里面，我的话也常在你们里面，凡你们想要的，祈求，就给你们成全。你们多结果子，我父就因此得荣耀，你们也就是我的门徒了。我爱你们，正如父爱我一样；你们要常在我的爱里。你们若遵守我的命令，就会常在我的爱里，正如我遵守了我父的命令，常在他的爱里。我已对你们说了这些事，是要让我的喜乐存在你们心里，并让你们的喜乐

得以满足。你们要彼此相爱，像我爱你们一样，这是我的命令。人为朋友舍命，人的爱心没有比这个更大的了。你们若遵行我所命令的，就是我的朋友。以后我不再称你们为仆人，因为仆人不知道主人所做的事；但我称你们为朋友，因为我从我父所听见的一切都已经让你们知道了。不是你们拣选了我，而是我拣选了你们，并且派你们去结果子，让你们的果子得以长存，好使你们奉我的名，无论向父求什么，他会赐给你们。我这样命令你们，是要你们彼此相爱。」（约 15:1–17）

5. 在迫害中的恒忍。「世人若恨你们，你们要知道，他们在恨你们以前已经恨我了。你们若属世界，世界会爱属自己的；只因你们不属世界，而是我从世界中拣选了你们，所以世界就恨你们。你们要记得我对你们说过的话：『仆人不大于主人。』他们若迫害了我，也会迫害你们，他们若遵守了我的话，也会遵守你们的话。但他们要因我的名向你们做这一切的事，因为他们不认识差我来的那位。我若没有来教导他们，他们就没有罪；但如今他们的罪无可推诿了。恨我的也恨我的父。我若没有在他们中间做过别人未曾做的事，他们就没有罪；但如今连我与我的父，他们也看见了，也恨恶了。这是要应验他们律法上所写的话：『他们无故地恨我。』但我要从父那里差保惠师来，就是从父出来的那真理的灵，他来的时候要为我作见证。你们也要作见证，因为你们从起初就与我同在。我对你们说了这些事，是要使你们不至于跌倒。人要把你们赶出会堂，而且时候将到，凡杀你们的还以为是在事奉神。他们这样做，是因为没有认识父，也没有认识我。我对你们说了这些事，是要在他们做这些事的时候，你们会想起我对你们说过的话。」（约 15:18–27；16:1–4）

6. 祂应许赐下圣灵。「然而，我把真情告诉你们，我去对你们是有益的。我若不去，保惠师就不会到你们这里来；我若去，就差他到你们这里来。他来的时候，要为罪、为义，为审判，指证世人；为罪，是因他们不信我；为义，是因我到父那里去，你们将不再见到我；为审判，是因这世界的统治者已受了审判。我还有好些事要告诉你们，但你们现在担当不了。但真理的灵来的时候，他要引导你们进入一切真理。因为他不是凭着自己说的，而是把他所听见的都说出来，并且要把将要来的事向你们传达。他要荣耀我，因为他要把从我领受的向你们传达。凡父所有的都是我的，所以我说，他要把从我领受的向你们传达。」（约 16:7–15）

第三点

耶稣的祷告

1. 耶稣为自己祷告。耶稣举目望天说：「父啊，时候到了，愿你荣耀你的儿子，使儿子也荣耀你；因为你曾赐给他权柄掌管凡血肉之躯的，使他把永生赐给你所赐给他的人。认识你—独一的真神，并且认识你所差来的耶稣基督，这就是永生。我在地上已经荣耀你，你交给我做的工作，我已完成了。父啊，现在求你使我在你面前得荣耀，就是在未有世界以前，我同你享有的荣耀。」（约 17:1–5）

2. 耶稣为祂的门徒祷告。「你从世上赐给我的人，我已把你的名显明给他们。他们本是你的，你把他们赐给我，他们也遵守了你的道。现在他们知道，你所赐给我的一切都是从你那里来的；因为你所赐给我的话，我已经赐给他们，他们也领受了，又确实知道，我是从你出来的，并且信你差了我来。我为他们祈求，不为世人祈求，却为你所赐给我的人祈求，因他们本是你的。凡是我的都是你的，你的也是我的，并且我因他们得了荣耀。我到你那里去；我不再留在世上，他们却在世上。圣父啊，求你因你的名，就是你所赐给我的名，保守他们，使他们像我们一样合而为一。我与他们同在的时候，我奉你的名，就是你所赐给我的名，保守了他们，我也护卫了他们；其中除了那灭亡之子，没有一个灭亡的，好使经上的话得以应验。现在我到你那里去，我在世上说这些话，是要他们心里充满了我的喜乐。我已把你的道赐给他们；世界恨他们，因为他们不属世界，正如我不属世界一样。我不求你把他们从世上接走，只求你保全他们，使他们脱离那恶者。他们

不属世界，正如我不属世界一样。求你用真理使他们成圣；你的道就是真理。你怎样差我到世上，我也照样差他们到世上。我为他们的缘故使自己分别为圣，为要使他们也因真理成圣。我不但为这些人祈求，也为那些藉着他们的话信我的人祈求，使他们都合而为一。正如父你在我里面，我在你里面，使他们也在我们里面，好让世人信是你差我来的。你所赐给我的荣耀，我已赐给他们，使他们合而为一，像我们合而为一。我在他们里面，你在我里面，使他们完完全全合而为一，让世人知道是你差我来的，也知道你爱他们，如同爱我一样。父啊，我在哪里，愿你所赐给我的人也同我在哪里，使他们看见你所赐给我的荣耀，因为创世以前，你已经爱我了。公义的父啊，世人未曾认识你，我却认识你，这些人也知道是你差我来的。我已让他们认识你的名，还要让他们认识，好让你爱我的爱在他们里面，我也在他们里面。」（约 17:6–26）

在十字苦像脚下的情感。

《基督之魂》。

关于我们的主受难的第一操练 / 耶稣基督在橄榄园中

预备祷文。

第一前导。耶稣进入客西马尼园，带着彼得、雅各和约翰；祂惊恐起来，极其难过；祂对他们说：「我心里非常忧伤，几乎要死；你们留在这里，要警醒。」祂稍往前去，「跪下祷告，说：『父啊！你若愿意，求你将这杯撤去；然而，不是照我的意愿，而是要成全你的旨意。』」祂非常痛苦焦虑，祷告更加恳切，汗如大血点滴在地上（可 14:32–34；路 22:40–44）。

第二前导。想象客西马尼园，以及我们的救主俯伏在地，为人类的救恩祈祷。

第三前导。祈求神赐给你忧伤的眼泪，使你与因爱我们而受苦的耶稣基督联合。在我们的主受难的每一个场景中，我们可以思考祂受什么苦，以及祂怎样受苦；也就是说，作为祭牲的神，以及作为榜样的神。就前者而言，我们欠祂爱；就后者而言，我们欠祂效法。

第一点 / 耶稣基督作为祭牲

回想我们的主是人类中最圣洁者；祂是永生神的爱子；祂自身就是一切安慰的神，天使和蒙拣选者以瞻仰祂为福乐。按理，祂不该认识痛苦或苦难；然而，祂有什么苦没有受呢！祂忍受灵魂最猛烈的内在试炼——恐惧：「祂惊恐起来」（可 14:33）；沉重：「极其难过」（同上）；忧愁：「我心里非常忧伤，几乎要死」（同上 34）；最后，是某种痛苦焦虑：「耶稣非常痛苦焦虑」（路 22:44）。

为了充分理解耶稣基督所受苦难之深，请默想福音书作者所叙述的一切境况。耶稣基督发出哀诉；祂此前从未发出过一句怨言。祂向谁哀诉？向普通且几乎无动于衷的人；他们不知道如何安慰祂，甚至不知道如何与祂一同祷告。祂用怎样的话哀诉？用最强烈的话——祂告诉他们，祂的心「非常忧伤，几乎要死」。而这位如此哀诉的耶稣，正是稍早之前谈到自己临近的受难时说：「我有当受的洗还没有受，在这事完成之前，我是多么地焦急！」（路 12:50）的那一位。最后，祂的凄凉如此深重，以致祂的心似乎要破碎；祂如临死之人剧烈挣扎抗拒死亡一般痉挛；这使祂全身汗如血滴：「汗如大血点滴在地上」（路 22:44）。

那么，救主如此凄凉的原因是什么？罪正为我们预备的永恒悲惨，是祂恐惧的原因。罪对祂父威严所造成的无限冒犯，是祂忧伤的原因。祂的苦难对那么多坚持走沉沦之路的可怜受造物竟归于徒然，是祂沉重的原因。

神受卑鄙侮辱，以及如此众多灵魂悲惨沉沦的景象，是祂痛苦焦虑的原因。回到你自己吧。你看见耶稣基督因你并为你所受的苦：你要为祂做什么？

第二点 / 耶稣基督作为我们的楷模

回想圣彼得的这些话——耶稣基督为我们受苦，使我们可以跟随祂的脚踪：「基督也为你们受过苦，给你们留下榜样，为要使你们跟随他的脚踪」（彼前 2:21）。因此，请思考这位具有神性的救主的一切榜样，并努力在你的生活中效法祂。

1. 耶稣基督预先知道在橄榄园等待祂的试炼；但这并未使祂不再忠于退入独处祷告的圣善习惯。祂以何等无畏、何等平安，走向祂流血受难的第一个舞台！从救主的这一榜样中，学习尽管有阻碍与试炼，仍忠于善志。
2. 耶稣基督在园子入口处留下祂的门徒；只带着祂的三位使徒——彼得、雅各和约翰——同行。然而，祂允许他们得知祂的祷告与忧苦，与其说是为祂自己的安慰，不如说是为教导他们。从救主的这个榜样，可以学习在忧苦中不依赖人的安慰。
3. 耶稣基督在心中一切激荡与苦楚之中，求助于祷告。这祷告给基督徒带来何等教训！一个关于收敛心神与独处的教训：「离开他们约有一块石头扔出去那么远」（路 22:41）；一个关于谦卑的教训：「跪下祷告」（同上）；一个关于信靠神的教训：「阿爸，父啊！在你凡事都能；求你将这杯撤去」（可 14:36）；一个关于顺服的教训：「然而，不是照我所愿的，而是照你所愿的」（同上）；一个关于热忱的教训：「耶稣又离开他们，第三次去祷告」（太 26:44）；最后，一个关于英勇坚忍的教训：「耶稣非常痛苦焦虑，祷告更加恳切」（路 22:44）。

实际的反思与情感。与在橄榄园中受苦的主交谈；然后与父神交谈。

《基督之魂》。主祷文。圣母经。

关于我们的主受难的第二项操练 / 论耶稣基督从橄榄园中的痛苦焦虑至十字架上死亡所受的苦难
预备祷。

第一前导。回想福音书作者的记述。耶稣基督被叛徒犹大出卖，被祂的门徒抛弃，被兵丁用绳索捆绑，拖到该亚法的法庭，然后到彼拉多和希律的法庭；又被送回罗马总督面前，按他的命令遭受残酷鞭打，在审判厅中被戴上荆棘冠冕；最后，背负十字架，被带往各各他，在那里经受最后的痛苦。（太 26、27；可 14、15；路 22、23；约 18、19）

第二前导。在心中想象我们的救主受难的各个场景：橄榄园、该亚法的法庭、彼拉多的法庭、希律的宫殿、审判厅、通往各各他的路。

第三前导。祈求对你的罪有深切痛悔，并对为我们受苦的耶稣基督怀有温柔的爱。在橄榄园，你已默观耶稣基督献上祂内在安慰的牺牲。现在请在耶路撒冷默观祂也献上一切外在之物的牺牲，这些外在之物包括五件事——祂的自由、祂的朋友、祂的名誉、祂的喜乐、祂自己的身体。在每一项牺牲中，把救主看作祭牲，也看作楷模；默想祂受什么苦，以及祂怎样受苦。

第一点

耶稣基督作为祭牲

思考——

1. 我们的主在祂的自由上所受的痛苦。祂的自由以最不公正、最暴力、最可耻的方式被剥夺。祂在门徒中被法利赛人及其追随者捉拿。祂像卑劣的罪犯一样被捆绑。在同一座城市、同一群曾多次见证祂讲道和神迹的民众中间，祂被拖到一个又一个法庭前。祂被交给士兵和最卑劣的暴民，任由他们粗暴对待。最终，祂的捆绑被解开，只是为了把祂钉在十字架上，在那里祂将断气。

2. 祂从朋友那里所受的痛苦。祂从被否认与背叛的友谊中承受最残酷的一切。祂所有的使徒都离弃了祂：其中一人因一个婢女的话三次否认祂；另一人则以三十块银钱把祂卖给祂的仇敌。祂的朋友是在何时使祂的心经历这些痛苦考验的呢？是在祂最痛苦、最需要安慰的时刻；是在祂最无情的仇敌掌控祂本人的时刻；是在祂受苦与受死的时刻。而这些如此待祂的朋友是谁呢？是那些祂曾接纳进入亲密关系的人；是祂秘密的受托者；是祂刚刚为他们设立圣体圣事——祂爱的极光辉见证——的人：「我遭遇灾病，良朋密友都袖手旁观，我的亲戚本家也远远站立」（诗 38:11）。「辱骂刺伤我的心，使我忧愁。我指望有人体恤，却没有一个；指望有人安慰，却找不着一个」（诗 69:20）。

3. 祂在名誉上所承受的。还有什么名誉比耶稣基督的名誉更普遍、更光辉呢！在犹太全地，人们只谈论祂的智慧、祂的能力、祂的圣洁。如今他们却只在祂身上看见一个无知、愚钝的人，连最粗鄙、最容易反驳的指控都不知如何回答：「这些人作证告你的事，你什么都不回答吗？耶稣却不言语」（太 26:62–63）。一个用幻象欺骗民众的骗子，并且尽管祂有一切能力，却无法使自己脱离仇敌的手：「他救了别人……救救他自己吧！」（路 23:35）。一个煽动叛乱的不虔之人，理应受最大的刑罚：「他们都判定他该处死」（可 14:64）。

4. 祂在荣誉上所遭受的。没有任何一种侮辱被免除。在该亚法的审判庭上，祂因被视为对大祭司不敬而被打脸。在这位大祭司的宅邸，兵丁蒙住祂的眼，轮流击打祂，并喊道：「你说预言吧！打你的是谁？」（路 22:64）。在希律的宫中，祂被当作疯子，羞辱地披上白袍。在彼拉多的审判台前，祂被与巴拉巴并列，而百姓一致更偏爱巴拉巴。在审判厅里，他们用紫色破布给祂披上，用荆棘给祂戴上冠冕，将苇子放在祂手里，又屈膝在祂面前嘲弄说：「恭喜，犹太人的王啊！」

5. 祂在身体上所经受的痛苦。请想象鞭打、荆棘冠冕、被钉十字架的残酷场景。默观我们的主那神圣的身体如何被鞭打者撕裂，呈现在眼前的是一个流血的伤口：「他无佳形美容使我们注视他，也无美貌使我们仰慕他。他被藐视，被人厌弃；多受痛苦，常经忧患。他被藐视，好像被人掩面不看的一样，我们也不尊重他。他诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦；我们却以为他受责罚，是被神击打苦待」（赛 53:2–4）。祂的头被尖利的荆棘刺穿，士兵们每时每刻的击打都使痛苦加剧；祂的肩膀因十字架压倒性的重量而淤伤，祂背负着它前往各各他；最后，祂的脚和手被钉在十字架上，神经遭受可怕的折磨，祂的整个身体悬挂着，仿佛由祂的伤口支撑。然后问你自己：你的神为何要承受所有这些痛苦？并带着深切痛悔说：「他为我们的过犯受害，为我们的罪孽被压伤。因他受的惩罚，我们得平安；因他受的鞭伤，我们得医治」（赛 53:5）。

第二点

耶稣基督作为楷模

默想我们的救主在祂受难的不同情境中所展现的德行榜样。

1. 在丧失自由中，祂给你树立了完美顺服祂父旨意的榜样——祂甚至在仇敌那邪恶的意志中，都敬拜着祂父的旨意。祂预先知道他们的计谋，因为祂已向自己的使徒预言过这些事；然而，祂既不用神迹，也不用逃亡来躲避。祂主动前去迎见法利赛人和兵丁；祂自愿将自己交在他们手中；祂任凭自己被捆绑，随后从一个法庭被带到另一个法庭，最终被钉在十字架上，而过程中没有丝毫反抗，没有一句怨言。从如此伟大的楷模学习完美服从神旨意的特质——即顺从、迅速与恒心。

2. 在众朋友的弃绝中，祂向你们展示了最为慷慨的仁爱。对门徒们的漠然，祂报以活泼而温柔的友谊；祂看顾他们的危难，忘记自己的安危；并且，在毫无防卫地将自己交于最残酷的仇敌手中时，祂却迫使他们尊重祂众使徒的自由。「我已经告诉你们，我就是。你们若找的是我，就让这些人

走吧。」这要应验耶稣说过的话:「你所赐给我的人，我一个也不失落」（约 18:8–9）。对于否认祂的彼得，祂甚至没有一句责备的话，只是用一个充满温柔的目光回应了彼得的假誓，这目光使这不忠的使徒回转了:「主转过身来看彼得，彼得就想起主对他所说的话:『今日鸡叫以前，你要三次不认我。』他就出去痛哭」（路 22:61–62）。对于犹大，祂没有拒绝其奸诈的拥抱；祂只是说，与其说是为揭穿他，不如说是为使他回转:「朋友，你来要做的事，就做吧」（太 26:50）。「犹大，你用亲吻来出卖人子吗?」（路 22:48）。

3. 在祂名誉的丧失中，祂为你树立了完全超脱的榜样。祂本可以轻易驳倒敌人，以比以往更辉煌的方式恢复祂智慧、圣德与权能的名声。为此，一次神迹甚至寥寥数语便已足够。耶稣基督做了什么？祂拒绝为自己行那对他人慷慨施行的神迹，而祂若开口，也只为真理的缘故。「你是神的儿子吗?」「你们说我是。」是的，我是。那么，就向你那具有神性的导师学习，轻看人的看法与尊崇吧。世界的轻蔑又算得了什么，只要你拥有主的赞许呢?「那些在你责备我时赞美我的人，在你定我罪时，他们能拯救我吗?」（圣奥古斯丁）。

4. 耶稣基督所受的羞辱与凌辱，为你立下了极谦卑的榜样。面对诬告，祂只以静默相对:「耶稣却不言语，一句也不回答」（可 14:61）。然而，祂的道理、使命、教会，甚至祂父的荣耀，似乎都要求祂至少说几句话为自己辩护。但耶稣却静默:「但我如聋子听不见，像哑巴不能开口。我如听不见的人，无法用口答辩」（诗 38:13–14）。面对嘲笑与凌辱，祂只以温柔回应；祂完全应验了经上关于祂的记载:「人打我的背，我任他打；人拔我两颊的胡须，我由他拔；人侮辱我，向我吐唾沫，我并不掩面」（赛 50:6）;「他被欺压受苦，却不开口；他像羔羊被牵去宰杀，又像羊在剪毛的人手下无声，他也是这样不开口」（赛 53:7）。

5. 在祂至圣身体的种种痛苦中，祂为你树立了英勇补赎的榜样。请深思以下几点: (1) 受苦者是谁? 本质圣洁的神。(2) 祂遭受了什么？人所能承受的一切苦难。(3) 祂从谁那里遭受这些？从那些祂曾倾注恩惠的人那里。(4) 祂为何受苦？为你的罪。(5) 祂如何受苦？以无限的爱。简而言之，这些便是补赎的动机与实行。

交谈

1. 与至圣童贞马利亚交谈。例如，诵念《圣母悼歌》的几节。

2. 与我们的主交谈。

《基督之魂》。主祷文。圣母经。

对我们的主受难的第三次操练 / 默观被钉十字架的耶稣基督之死

预备祷告。

第一前奏。他们把耶稣钉在十字架上，并将祂钉在两个强盗中间，一个在祂右边，一个在祂左边。经上的话便这样应验了:「他被列在罪犯之中」（可 15:28）。

第二前奏。想象各各他，以及在那里被钉在十字架上的我们的主耶稣基督。

第三前奏。让我们恳求对我们的罪有强烈的痛悔，并对为我们受死的耶稣基督有温柔的爱。

第一点 / 默观人物

1. 一群外乡人与耶路撒冷居民聚集在我们的救主周围。是什么动机把他们带到各各他? 有些人是怜悯；但有许多人是好奇；还有更多的人是仇恨。
   2.

罗马士兵、法利赛人、祭司长们，他们侮辱神的儿子，并对祂的苦难和死亡怀有恶意的喜悦。3. 两个罪犯被钉在耶稣基督两旁。 4.

至圣童贞马利亚、革罗罢的妻子马利亚、抹大拉的马利亚和那位蒙爱的门徒，聚集在十字架下。5.

我们的主在十字架上；祂的头戴着荆棘冠冕，祂的眼睛被从额头流下的鲜血遮蔽，祂的双臂被猛烈地拉开，祂的手脚被尖锐的钉子刺穿，祂的身体被撕裂，以至于透过祂受鞭打后仍在流血的伤口可以数清祂的骨头。

实用反思与情感。

第二点 / 倾听话语

1. 民众的话语。那些路过的人咒诅祂，摇着头说：「你这拆毁殿、三日又建造起来的，救救你自己吧！如果你是神的儿子，就从十字架上下来呀！」（太 27:40）。
2. 祭司长和文士的话语。他们说：「他救了别人，不能救自己。他是以色列的王，现在从十字架上下来，我们就信他。他倚靠神，神若愿意，现在就来救他，因为他曾说『我是神的儿子』」（太 27:42–43）。
3. 士兵们的话，他们到祂跟前，拿醋送给祂喝，说：「你若是犹太人的王，救救你自己吧！」（路 23:37）。
4. 两个罪犯的话。其中一个亵渎祂，说：「你不是基督吗？救救你自己和我们吧！」（路 23:39）。另一个责备他，说：「你是一样受刑的，还不怕神吗？我们是应得的，因为我们是自作自受，但这个人没有做过一件不对的事。」他对耶稣说：「耶稣啊，你进入你国的时候，求你记念我」（路 23:40–42）。
5. 马利亚、众圣妇以及圣约翰的内在言语，以及他们与耶稣圣心的共融。
6. 耶稣基督在十字架上的七句话。(1) 对祂的天父：「父啊！赦免他们，因为他们所做的，他们不知道」（路 23:34）。(2) 对那位悔改的强盗：「我实在告诉你，今日你要同我在乐园里了」（路 23:43）。(3) 对马利亚和约翰：「母亲，看，你的儿子！」又对那门徒说：「看，你的母亲！」（约 19:26–27）。(4) 「我的神！我的神！为什么离弃我？」（太 27:46）。(5) 「我渴了」（约 19:28）。(6) 「成了！」（约 19:30）。(7) 「父啊，我将我的灵交在你手里！」（路 23:46）。

实用反思与情感。

第三点 / 思想行动

（一）犹太人方面：漠不关心，甚至是仇恨。（二）祭司和法利赛人方面：见到仇敌濒死，表现出野蛮的喜悦。（三）士兵方面：残忍无情；他们在十字架脚下分耶稣的衣物，给祂喝醋以解祂所诉说的口渴。（四）一个罪犯方面：执迷不悟、心硬如石，抗拒一切恩典；另一个罪犯方面：信心、谦卑、痛悔、信赖神。（五）圣妇们和圣约翰方面：忠诚与虔敬的英勇精神。（六）马利亚方面：她的心与耶稣基督的苦难、忍耐、谦卑和仁爱合而为一。（七）耶稣基督方面：一切德行的完美体现：谦卑的完美——祂在最耻辱的苦难中死去；贫穷的完美——祂在最彻底匮乏的状态中死去；舍己的完美——祂牺牲了自己的一切自由、荣誉、情感；祂的身体，每一个感官都在承受折磨；祂的灵魂，每一种官能都承受着痛苦。

实用反思与情感。

最后，提出以下三点思考：

1. 我们的救主在祂的人性中所受的苦难。

2. 祂的神性如何隐藏自身，并容许祂的仇敌行动，而非击打、消灭他们。

3. 为一位因我们的罪而降到这种境地的神，我们应当做什么、忍受什么。

与被钉十字架的救主交谈

激发自己产生第三周指导中所指出的情感：(1) 恨恶罪；(2) 对神的良善与智慧的赞叹；(3) 信赖；(4) 仁爱；(5) 效法救主；(6) 为灵魂得救的热忱。

《基督之魂》。主祷文。圣母经。

对我们的主受难的第四次操练 / 将感官应用于被钉十字架的耶稣基督

预备祷告。

前奏同前。

1. 视觉的应用。默观各各他血淋淋的景象：聚集在彼处的外乡人与耶路撒冷居民，他们或出于怜悯，或出于好奇，或出于仇恨；士兵和法利赛人侮辱神儿子的临终痛苦；两个罪犯被钉在祂两旁；在十字架脚下，有至圣童贞马利亚、圣妇们，以及那蒙爱的门徒；而在十字架上，耶稣基督正发出最后一息，祂的双脚双手被猛烈地拉开，祂的头戴着荆棘冠冕，祂的眼睛昏暗，祂的整个身体被撕裂，透过纵横交错的伤口，可见其下的骨头。

实用反思与情感。

2. 听觉的应用。倾听民众的议论；士兵的亵渎；那辱骂耶稣基督的坏强盗的话，以及那承认祂为神的悔改强盗的话语；马利亚、圣妇们、圣约翰的内在言语；还有耶稣基督的七言。

实用反思与情感。

3. 味觉的应用。体味马利亚之心的苦楚：她看见自己的儿子被钉在十字架上，在最残酷、最羞辱的酷刑中死去。尤其要体味耶稣之心的苦楚：祂同时承受自己的悲痛、祂母亲的悲痛，以及似乎离弃了祂的父的严厉。实用反思与情感。

4. 嗅觉的应用。吸入耶稣基督临终时德行的芬芳：祂的贫穷、祂的谦卑、祂的忍耐、祂的仁爱。实用反思与情感。

5. 触觉的应用。在内心亲吻耶稣基督的十字架与流血的伤口。

实用反思与情感。

与我们的主交谈

慢慢诵念《基督之魂》，在每一句停顿。

主祷文。圣母经。

第四周

第四周的目标及其独特之处

第四周，灵魂完全专注于对神的爱，以及对有福永恒的渴望；而耶稣基督的复活赐下了这有福永恒的凭据。

本周内应当遵循的指示如下：

1. 在默想的第一、第二和第三点中，你必须如同前一周那样，默观人物、言语与行动。

在第四点，你需要思考耶稣基督的神性——这神性在祂受难期间似乎是隐藏的——如何在祂的复活中彰显，并在其后借着各样的神迹宣告自己。

在第五点中，你必须留意，耶稣基督屈尊安慰祂忠信的跟随者时，是何等迅速、何等温柔，又是何等倾心流露。

为在这些要点上作有益的默想，你应当提醒自己：我们将分享神子的胜利与幸福，其程度正与我们分担祂的苦难相称——正如在默观耶稣基督的国度时已经提到的。正是为此，圣依纳爵向我们提出——

(1) 耶稣基督在复活后，按祂在死亡中被降卑、受羞辱的程度，显得荣耀而得胜；(2) 使徒和门徒，则按他们过去所受试炼与痛苦的程度，受到我们的救主安慰。

2. 本周须对先前数周内遵行的「附加事项」进行若干调整。具体如下：(1) 晨醒之际，回忆默想主题时，应竭力使自己与我们的救主复活后同门徒在一起的喜乐联合。(2) 应专注于一切能激发你属灵喜乐的思想，诸如天上荣耀等。(3) 不再刻意避开光明或天空景象，而当善用季节所提供的一切愉悦事物，好使我们与我们的造物主和救主同乐：春日则欣享新绿、繁花与丰美清新的田野；冬日则享受阳光或炉火的温暖；总而言之，当以自然所赐的纯净喜乐为乐。同时，也要停止肉身克苦，仅以饮食有节为足；除非教会规定某些大斋或小斋，这些诫命必须始终遵守，除非有正当理由予以豁免。

关于耶稣基督复活的第一次操练

默想

预备祷告。

第一端预备。我们的主咽下最后一口气后，祂的身体从十字架上被取下，安放在坟墓中；祂的灵魂降入灵薄狱，解救义人的灵魂；第三日又回到坟墓，从中取回祂的身体，身体遂与灵魂结合，永不再分离。复活的救主首先向祂的至福母亲显现，随后向圣洁的妇女们显现，又在不同时候向门徒和使徒显现。

第二端预备。设想耶稣基督从中复活而出的坟墓，以及一些见证祂显现的地方——例如，通往以马忤斯的路。

第三端预备。祈求恩典，使你能分享耶稣基督和祂至福母亲的喜乐。

第一点 / 耶稣基督在祂复活中的荣耀

请思想救主在复活中的荣耀，并看祂的父如何信实地报偿祂受苦一生中的一切牺牲。

1. 在祂的受难中，耶稣基督献上了自己身体的牺牲。我们曾看见这神圣的身体受鞭打并悬在十字架上，呈现在眼前的只是一处流血的伤口，几乎不容人辨认出人子的面容：「从脚掌到头顶，没有一处是完好的」（赛 1:6）；「他无佳形美容使我们注视他，也无美貌使我们仰慕他」（赛 53:2）。在复活中，耶稣基督的身体获得新的生命——不朽的生命。祂在某种意义上被提升到灵的本性；像灵一样，祂具备迅捷与不受苦性。取代那被行刑者毁坏的美丽，祂披上了超越太阳的光辉。耶稣基督身体的这荣耀也应许给我们的身体，但条件是，我们要效法耶稣基督的榜样，借补赎献上自己：「如果我们和他一同受苦，是要我们和他一同得荣耀」（罗 8:17）。让我们勇敢地拥抱基督徒的克苦，其主要有以下三个层次：(1) 耐心忍受一切不由我们意志决定的试炼——例如疾病、虚

弱、严酷的季候等等；(2) 不让我们的感官有任何罪恶的享乐；(3) 抗拒我们的感官，无论是给它们加上自愿的苦楚，还是拒绝给它们可允许的享乐。

2. 在祂的受难中，耶稣基督献上了祂尊荣与荣耀的牺牲。在各审判庭前和在各各他山上，我们看见祂应验先知的神谕，被当作人中最卑贱者，受世人羞辱：「他被藐视，被人厌弃」（赛 53:3）；「被众人羞辱」（诗 22:6）。祂与恶人同列：「也列在罪犯之中」（赛 53:12）。祂满载羞耻；像地上的虫一样被践踏：「但我是虫，不是人」（诗 22:6）。如今，在复活中，一切都得到了修复：耶路撒冷充满了祂得胜的消息；定祂罪的审判官羞惭；曾辱骂祂是迷惑人、疯子的兵丁，成为祂荣耀的首批见证人；祂的门徒和使徒，曾经到处离弃祂，如今却宣告祂的复活；天使和被祂从灵薄狱中释放的圣善灵魂，称颂祂为死亡与阴间的征服者：「因为你曾被杀，用自己的血从各支派、各语言、各民族、各邦国中买了人来，使他们归于神，又使他们成为国民和祭司，归于我们的神。被杀的羔羊配得权能、丰富、智慧、力量、尊贵、荣耀、颂赞」（启 5:9–12）。要对人的意见与评价怀有圣洁的轻看；将你的尊荣交在神的手中，并且当祂要求时，要知道如何把它献给祂，确信祂必信实地百倍归还给你：「然而，我不以为耻，因为我知道我所信的是谁，也深信他能保全他所交托我的，直到那日」（提后 1:12）。

3. 在祂的受难中，耶稣基督献上了祂内心安慰的牺牲。祂的灵魂浸透苦涩：在橄榄园里，我们听见祂呼喊：「我心里非常忧伤，几乎要死」（太 26:38）；在十字架上，祂又呼喊：「我的神！我的神！为什么离弃我？」（可 15:34）。如今，荒凉的时刻已经过去，永不复返；祂的灵魂进入了无尽幸福的享有；祂被乐园的喜乐，以及与祂联合的神性的一切喜乐所充满。要用你的信心激励你的盼望。提醒自己：你蒙召有一天要在天上分享神子的这福乐。当牺牲使你惊惧，或试炼使你沮丧时，你要同使徒一起对自己说：「我们这短暂而轻微的苦楚要为我们成就极重、无比、永远的荣耀」（林后 4:17）。

第二点

耶稣基督复活后的显现

思考耶稣基督向谁显现、祂如何显现，以及祂为何显现。

1. 耶稣基督向谁显现。祂显现：(1) 按照普遍的看法，祂先向祂的至福母亲显现——这不仅是因为马利亚无与伦比的尊荣，更主要是因为没有人如此深地参与了祂的悲痛和祂受难的屈辱。因此，耶稣基督教导你：你只有按着自己效法祂并因爱祂而在苦难中恒忍的程度，才会分享祂的安慰。

(2) 祂接着显现，不是向使徒，而是向抹大拉的马利亚和圣洁的妇女们显现。为什么向这些圣洁的妇女显现？为赏报她们的纯朴与热忱，并教导你：祂乐意向纯朴而热忱的灵魂传达自己：「正直人为他所亲密」（箴 3:32）。

(3) 最后，祂向使徒显现；但那是在彼得和约翰去过坟墓之后，并且因他们热切寻求，蒙恩得以见到我们的救主。由此可知，要找到耶稣基督，我们必须通过祈祷和渴望长久地寻求祂。懂得如何吸引耶稣基督到自己身边的人是幸福的！懂得如何留住耶稣基督与自己同在的人是幸福的！「懂得如何与耶稣交谈是一门大艺术，懂得如何留住耶稣乃是大智慧。」（《效法基督》卷二第八章）

2. 耶稣如何显现。救主的每一次显现都给他们的灵魂带来喜乐与安慰。祂向马利亚显现；谁能道出祂以何等属灵喜乐的洪流漫溢她的心？祂向抹大拉的马利亚显现，对她说：「马利亚」；仅此一词就使她认出祂，并使抹大拉的马利亚的灵魂进入狂喜。祂向使徒们显现，对他们说：「愿你们平安！」又对他们说：「愿你们平安！」（约 20:19, 21）。看见祂并听见这些话使他们心中充满喜乐：「门徒一看见主就喜乐了」（约 20:20）。

让我们学会藉着这些记号来辨识耶稣基督的临在，以及在我们灵魂中分辨祂的灵的作为与恶灵的作为的不同特征。后者通过晦暗、烦乱、沮丧与不安来宣告自己；而前者恰恰相反，是以光照、平安、内在的安慰来宣告自己。最重要的是，让我们懂得如何善用耶稣基督的探访；并且让我们不要忘记，只需将太多的心思投注于外在事物，就足以失去祂可感的恩典与祂临在的安慰：「若你过于投身外在事物，你很容易就将耶稣逐走并失去祂的恩典」（《效法基督》2.8）。

3. 耶稣基督为何显现。福音向我们指出三个原因：坚固使徒们仍然犹疑的信心；预备他们面对即将到来且长久的分离；激励他们承担祂将要向他们要求的牺牲。耶稣基督恩待灵魂的内在探访，也有以下目的：若祂以光照与安慰尊荣我们，总是为使我们的信心更加活泼；为预备我们面对内心的荒凉与试炼；为激励我们在德行实践中承担祂很快将向我们要求的牺牲。

交谈

1. 与至圣童贞马利亚交谈。为她的福乐向她道贺，并分享她的喜乐。

《天上母后喜乐经》。

2. 与我们的主耶稣基督交谈。在祂复活的荣耀中敬拜祂，并重新将自己奉献给祂，承认祂是你的救主和你的君王。

祈祷——《献己诵》，第 181 页。

耶稣基督复活的第二次操练

默观

预备祷告。

预备。同前。

第一点 / 默观人物

在心中设想耶稣基督荣耀地从坟墓中复起；天使坐在坟墓的石头上，福音中论到他说：「他的相貌如同闪电，衣服洁白如雪」（太 28:3）；守卫惊恐逃走；圣洁的妇女们，随后使徒彼得和约翰，来到坟墓；耶稣基督向圣洁的妇女们显现；门徒们拒绝相信；耶稣基督又多次向他们显现。

第二点 / 倾听话语

请听天使对圣洁的妇女们说：「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」等等。请听耶稣基督向祂的门徒显现，并以安慰的话对他们说：「愿你们平安！是我，不要怕」等等；随后又向他们解释祂受难与人类救赎的奥秘：「照经上所写的，基督必受害，第三天从死人中复活……那没有看见却信的有福了……领受圣灵吧……天上地下所有的权柄都赐给我了……凡你们在地上所释放的，在天上也要释放……所以，你们要去，使万民作我的门徒，奉父、子、圣灵的名给他们施洗」（太 28；路 24）。

第三点 / 思考行动

耶稣基督既已把义人的灵魂从灵薄狱中解救出来，便穿过封闭入口的巨石，从坟墓中复起。大地震动。一位光辉耀目的天使从天降下，推开坟墓的石头后坐在其上；惊恐的守卫跑去告诉祭司，祭司便贿赂他们，要他们说门徒把他们夫子的身体偷走了。圣洁的妇女们来到坟墓前，见了天使就惊恐；这天上之灵使她们安心。救主向她们显现，也向彼得显现；不久，祂又向使徒们显现，为安慰他们、教导他们、坚固他们：祂将祂的平安赐给他们。

第四点

试想，耶稣基督的神性——可以说在祂受难时是被隐藏的——如何在祂的复活中彰显，并借着各样的神迹被宣告。

第五点

请思想，耶稣基督是以何等温柔的爱意，何等的倾心，俯尊来安慰祂的使徒——正如一位深知挚友苦痛的朋友，急忙前去安慰他一般。最后进行实际的省思，并对自己说：「如今我若已被提升到恩典中，就必须效法耶稣基督，使我的复起为神的荣耀与弟兄的造就发光。复活的耶稣基督不再死；那么，我也不可再因罪而在恩典上死去。复活的耶稣基督只作短暂的显现；那么，我也只应因必要、因仁爱、因礼貌而出现在世人中间。」等等。

交谈

1. 与至圣童贞马利亚交谈。为她的福乐向她道贺，并分享她的喜乐。

《天上母后喜乐经》。

2. 与我们的主耶稣基督交谈。在祂复活的荣耀中敬拜祂，并重新将自己奉献给祂，承认祂是你的救主和你的君王。

祈祷——《献己诵》，第 181 页。主祷文。圣母经。

关于耶稣基督在天上福乐生命的操练

预备祷告。

第一预备。设想我们的主坐在祂父右边的宝座上；祂身旁是至圣童贞马利亚；宝座周围是天使和蒙拣选者。

第二预备。求赐对天堂的热切渴望，并得着在世上与耶稣基督一同受苦的勇气，好使你有朝一日能在永恒中与祂一同作王。

第一点 / 在天上的耶稣基督不再受苦

试想，我们的主在天上已不再经受祂尘世生命中所经历的一切试炼与痛苦。自复活之后，祂的身体已脱离软弱与死亡的辖制。祂的灵魂，浸润在与祂结合的神性之甘怡中，从此不再识忧伤与神枯。

在天上，基督徒将如同他的元首基督一样，永远脱离一切身体的痛苦和灵魂的一切困苦。

1. 在天堂不再有软弱。身体披上耶稣基督的荣耀，将像救主的身体一样，被提升到不受感性的状态：「他要按着那能使万有归服自己的大能，把我们这卑贱的身体改变形状，和他自己荣耀的身体相似。」（腓 3:21）在这完美福乐的居所中，蒙福者不再知道受苦与死亡是什么：「不再有死亡」（启 21:4）。

2. 在天堂里，再无悲伤与忧愁。「也不再有悲哀、哭号、痛苦」（启 21:4）。在这世下，人生不就是一场持续不断的苦难吗？在天堂，一切泪水都被擦干：「神必擦去他们一切的眼泪」（启 7:17）。他们会记得过去的悲伤，但这份记忆对蒙拣选者而言，是他们福乐的一部分。他们每一位，都像先知那样，为自己过去的试炼而欢欣。他们每一位都说：幸福的患难啊，如今你们得到了极重的荣耀作为报偿：「求你照着你使我们受苦的日子，和我们遭难的年岁，使我们喜乐。」（诗 90:15）

3. 在天堂不再有别离。尘世之中，只需想到「这些挚友、这些至亲所爱的相聚能持续多久?」便足以毒害友谊的甘甜。然而一旦进入神的怀抱，蒙拣选者相聚便永不再分离。基督徒家庭经过坟墓

漫长悲痛的分离后重逢，是何等喜乐！能满怀确信地说「我们重聚了，且是直到永远！」又是何等喜乐！

4. 在天上没有试探了。地上却是基督徒日日时时都要面对的挣扎；在这挣扎中，持续有丧失神的恩典、自己的灵魂和永恒的危险。所以圣徒们叹息不已，从未停止和先知一同呼喊：「祸哉！我寄居在米设，住在基达帐棚之中。」（诗 120:5）或是与使徒同呼：「我真苦啊！谁能救我脱离这必死的身体呢?」（罗 7:24）这片国土上再听不到流亡者的哀歌。不再需要害怕那已不再有迷惑的世界；不再害怕那已被征服的地狱；也不再害怕我们自己的心，它只为神的爱而活。在那里，万物都像昔日圣王大卫那样宣告说：「主啊，你救我的命脱离死亡，使我的眼不再流泪，使我的脚不致跌倒。我行在耶和华面前，走在活人之地。」（诗 116:8-9）

5. 在天堂，首要的是，罪已经不再存在了。回想你曾默想过的罪的恶毒。它是至高的恶，是时间与永恒中唯一的恶；是受造物的唯一恶事，是得罪神的巨大恶行。罪被逐入地狱，无法侵入仁爱之国。哦，那日的福乐，当蒙拣选者进入天堂时会说：我的神如今属于我，我也属于祂！「我的良人属我，我也属他」（歌 2:16）。我与祂永远联合，罪再也不能将我与祂分离：「我拉住他，不放他走」（歌 3:4）。

第二点 / 在天上的耶稣基督已别无所求

我们的主向祂的父所求的已经成就了：「父啊，现在求你使我在你面前得荣耀，就是在未有世界以前，我同你享有的荣耀。」（约 17:5）我们救主的圣洁人性得了荣耀；祂的荣耀就是有福地拥有神，祂的灵魂在其中沉浸于一切美善的丰盛。

拥有神，并在神里面拥有一切美善——这也正是我们在天上所等待的福乐；一种至高而普遍的福乐，它将使人的全体完全满足。

1. 感官的福乐。末日复活、并与灵魂结合的身体——它曾是灵魂的仆人——将分享灵魂的幸福。耳朵不会厌倦聆听蒙拣选者的圣歌；眼睛永不会厌倦瞻仰乐园的光明、得荣耀圣徒的光辉、宝座上马利亚的温柔威仪，以及耶稣基督可敬拜人性的光彩——一切感官都将陶醉于这些纯洁而属灵的快乐之中，它们似乎只属于天上的智性体：「他们必因你殿里的丰盛得以饱足，你也必叫他们喝你那喜乐的泉水。」（诗 36:8）

2. 记忆的福乐。圣徒们将以何等喜乐，回忆他们从神所领受的恩典，以及他们在地上所实践的德行！殉道者将如何为自己的受苦而庆幸，使徒将如何为自己的劳苦而欢欣，宣信者将如何为自己的牺牲而欣慰！每一位蒙拣选者将何等感谢神的怜悯！他们将以何等满溢的感恩与幸福，对自己说：「某日，神感动我单单事奉祂；正是这个感动引领我到天堂；某日，神保守我脱离这个试探，使我远离这次犯罪的机会或习惯！祂的护理何等顾念我的得救！我做了什么，竟配得祂拯救我，而那许多人却永远沉沦?」

3. 智性的福乐。蒙拣选者的智力与神紧密联合，在祂里面如同在镜中看见一切真理。设想世上最粗鲁的人、对科学最无知的人进入天堂；那一刻，他的灵魂便被如此鲜明的光所充满，在这光面前，最伟大天才的光辉也不过是黑暗：他毫无遮蔽、面对面地看见神；并在神里面看见万有——治理世界的奇妙法则；护理的奥秘；人类救赎与蒙拣选者预定的秘密；神性的属性——智慧、权能、良善、无限、永恒；三位一体的三个位格，连同其关系和不可言喻的运行。灵魂看见神，而这看见在某种方式上将它转化为神自己，正如圣约翰所说：「我们所知道的是：基督显现的时候，我们会像他，因为我们将见到他的本相。」（约一 3:2）

4. 意志的福乐。此福乐乃是爱神并拥有神。爱神是我们心真正的目标。然而在这世下，此爱何等软弱，何等混杂着卑下与不完美，何等受制于变化与无常！在天上，神刚向灵魂显示自己，便永远征服它、夺获它——至高的爱，统御一切情感；如此纯洁的爱，使蒙福者忘却自己，迷失于神之中；如此炽热强烈的爱，吸收并耗尽一切爱的能力；如此令人灵魂超拔的爱，使灵魂走出自身，全然进入神里面，在与祂的合一中圆满。这是我们主的说法：「你所赐给我的荣耀，我已赐给他们，使他们合而为一，像我们合而为一。」（约 17:22）

「神啊！何时我才能得见祢国度的荣耀？何时那日来到，使祢成为我的万有？我何时能在祢自永恒为祢所爱的人预备的居所中与祢同在？」（《效法基督》3.48）

第三点 / 在天上的耶稣基督无须惧怕变动

耶稣基督在天上的统治不受任何变迁影响：它将永无穷尽。祂将在父的右边永远作王，始终得胜，始终拥有至高主权，始终是众圣徒与天使所爱的对象，也始终领受祂父最甘美的嘉许：Cujus regni non erit finis，「祂的国永无穷尽。」

圣徒的福乐是不变的，就如神的儿子的福乐一样。世俗的好处却无法脱离恐惧或厌烦相伴，有时两者同时存在：恐惧，因为它们随时可能失去；厌烦，因为我们享受久了，就必会察觉并感受到它们的虚空。永恒的好处却不如此。它们永不改变，因此没有终结或消减。即使加增无穷岁月，多如海沙、天上繁星；耗尽一切数目，即便超出人类智力所能构想，对蒙拣选者而言，仍然是同一种幸福的永恒。它们是恒常不变的，而这种不变排除了疲倦与厌倦。蒙拣选的灵魂生命是无尽的延续，一种不断生起又不断得满足的渴望，但这渴望没有烦恼、餍足或疲倦。蒙拣选者将永远看见神，爱神，拥有神，且永远渴望更深刻地看见祂、爱祂、拥有祂。

这福乐是所有人被定下的终极目的；神赐给我们时间，只是为了让我们能够配得上它；赐给我们存在与生命，只是为了让我们能够拥有它。请在十字苦像前严肃思考这一伟大真理，并向自己提出这三个问题。

我至今为止为天堂做了什么？我当为天堂做什么？我今后要为天堂做什么？

与至圣童贞马利亚以及在天上得荣耀的我们的主交谈。

《基督之魂》。主祷文。圣母经。

关于爱神的操练

第一条说明。真爱在于果实与效果，而不在言语：「孩子们哪，」蒙爱的门徒说，「我们相爱，不要只在言语或舌头上，总要以行为和真诚表现出来。」（约一 3:18）

第二条说明。真爱的效果，是相爱者之间彼此传递一切美善；由此可知，仁爱不能没有牺牲。因此，不要满足于温柔而深情的情感；因为圣额我略说：「爱的证明在于行为：哪里有爱，哪里就行大事；但当它停止行动时，也就停止存在。」

默观

预备祷告。

第一预备。在灵里将自己置于神面前，并设想自己正在祂的宝座前，身处圣徒与天使之中，他们正为你向主代求。

第二预备。向神祈求恩典，使你领悟祂恩惠的伟大，并毫无保留地将自己奉献给祂的爱与事奉。

第一点

回想神所赐的恩惠。这些恩惠主要分为三类：创造的恩惠、救赎的恩惠、特殊的恩惠。第一类包括一切自然恩赐——灵魂及其能力、身体及其感官、生命及伴随生命的美好事物。第二类包括一切超性的恩典、耶稣基督的苦难与死亡、圣事等等。第三类则是我们每天每时从神的护理中所领受的一切恩典。

请仔细思量神恩惠的这三类，并在每一类中默想这三种情形，圣依纳爵借此向我们显示真正仁爱的特征。在每一类中，你都会发现：

1. 一种行动并借着行为彰显自己的爱。在创造、保存并救赎人类的过程中，还有什么比神的仁爱更主动的呢？
2. 一种给予、倾尽其财富的爱。神岂有哪样不曾分赐给人类的？祂岂非在十字架上献上自己作为榜样，又在圣体圣事中赐下自己的身体、宝血、神性、生命与全部存在？
3. 一种永不满足于已给予之物、并总愿给予更多的爱。这不正是神对我们的爱吗？祂最伟大的馈赠岂能穷尽祂慷慨的心？在祂里面岂非存有一种对我们行善的渴望，这渴望直到祂在天上将祂自己全然且永远赐予我们，才得满足？

默想了神的仁爱这些特质之后，回转自省，问问自己：面对如此奇妙的慷慨，感恩与公义要求我们以怎样的回应。你一无所有：你所有的一切都来自神；除了将你所有的、与你所是的一切全然献上，你还能做什么呢？那么，就用你心中全部的情感向祂说：

Suscipe, Domine：「主啊，收下并接纳我全部的自由、我的记忆、我的理智及我整个的意志。我所是的、我所拥有的一切，都是祢赐予我的，我如今全然归还给祢，任凭祢按祢的美意处置。唯求祢赐我祢的爱与恩典：有了这些，我便足够富足。」[11]

第二点

请设想，神——你的恩主——临在于一切受造物之中，也在你之内。若你注视可见受造界的每一步，在一切之中你都会遇见神。祂在诸元素之中，赋予它们存有；祂在植物之中，赐予它们生命；祂在动物之中，赋予它们感觉。祂也在你之内；祂将散布在其余受造物中的这些存有层次汇聚于你，并在其上加上理智。这位伟大的神是如何在你之内的呢？是以最崇高、最卓越的方式。祂在你之内，如同在祂的圣殿中，如同在一个圣所里，在那里祂看见自己的形象，在那里祂找到一个能够认识祂、爱祂的理智。因此，你的恩主始终与你同在；祂与你结合之亲密，甚至胜过你的灵魂与你的身体结合。那么，你应当——这是爱的第二个层次——你应当尽可能不让自己失去对祂的注视。你应当在祂的临在中思想、行动，要保持自己常在祂面前，如同一个孩子在他深爱的父亲面前，揣摩祂旨意与心愿最细微的迹象。用一次重新奉献自己来结束这第二点，如果可能，这次奉献要更深情、更毫无保留。

第三点

要思想，不只你的恩主神临在于你，更在祂所造的一切之中持续动工。这持续的行动，神在自然中的作为，是为了谁呢？是为了你。因此，祂用白昼的光照亮你；祂用大地所产的食物滋养你；总之，你所用到的每一件受造物，祂都在藉此服事你；故此可以说，每时每刻，神的恩惠、智慧与大能都在

[11]或如祈祷文可意译：「主啊，收下吧，因这一切本属于祢——接纳这份奉献吧，我愿将其献上，即使它本来不是属于祢的——一切我所珍视的；我全部的自由、全部的记忆、意志与理智。我所是的、我所拥有的一切，都是祢白白赐给我的礼物；我将这一切归还给祢，好使祢按祢的美意处置一切。现在，主啊，请赐予我一份礼物。赐我祢的爱与恩典，没有这些我便无法持守那份爱。有了这些，我便足够富足，别无他求。」

服事你，为满足你的需要与愉悦而在世界上运行。神对人的这种行事方式，应当成为你对神之作为的典范。你看，神在祂受造物中的同在从不闲懒；这同在不息地行动，保存并治理万物。所以，你要谨防停留在对自己里面神之临在的空泛默想上。你要在默观上加添行动；在看见神之临在上，再加添对神旨意的忠实遵行。要好好默想神在世界中作为的两个特性，以便在你的行为中尽可能地再现它们：还有什么比神更活跃，同时又有什么比神更宁静、更安稳呢？祂不息地看顾祂的受造物；然而祂却从未从对祂本体与属性的内在默观中分心。在操练神的同在时，要学习将动与静、工作与收心结合在一起。要时常思念神，但不要因此停止行动；要去行动，但不要因此停止思念神。要达到这种高度的完美，就要在你各样事务中，只寻求一个目的，那就是神的喜悦与祂的圣意。最后，如前述各点那样，献上自己。

第四点

回想你在第一点所默想的：即神里面有一种炽烈的渴望，甚至可以说是一种需要，要将祂的一切完美都通传给你——在无限者所能通传给有限者的限度内。思想一下，你会在受造物中看到这些完美的微弱而粗糙的形象。受造物中所存一切的美善，岂不都是从神性中流露出来的吗？人的权能、智慧、良善，如果不是从神而来，又是从何而来呢？就像光线来自太阳、溪流来自泉源一样。

由这番思考，便可得出双重结果，那便是爱神的第四也是最后一个阶段：超脱受造物与超脱自身。

1. 超脱受造物；因为它们仅有非常有限的完美，而且这些完美不过是借给它们的；而神拥有全部的完美，并且是在无限的程度上拥有。
2. 超脱自身；因为我们一切的存在与一切的幸福并非依赖自己，而是依赖神，如同光线依赖太阳，溪水依赖源头。正如我们主的话所言：寻找自己即失去自己，因为在我们之内并凭我们自己，唯有无有：「爱惜自己性命的，就丧失性命」（约 12:25）；反之，恨恶自己、舍弃自己、丧失自己，正是找到自己，因为那样我们就在神里面找到了自己，唯有神才是我们的生命、我们的幸福、我们的存在：「那恨恶自己在这世上的性命的，要保全性命到永生」（同上）。

从这种双重超脱中，生出灵里的真正自由；这自由在于不再受造物或我们自己的束缚，而完全且单单安息在神的爱里。在这种状态下，灵魂对一切不是神的事物都完全无偏情。因为它只有一个念头——在一切行动中讨神喜悦；只有一个渴望——尽快离开尘世，好在天上完满地拥有神。

照前述各点结束。

为能更好地从中获益，请概括圣依纳爵向我们提出的爱神的四个层次。

1. 一位我所有一切都来自于祂的神；因此我理当将一切归还给祂。于是就有我的全然献上。
2. 一位临在于每一个受造物与我自身之中的神；故此，我应活在神里面，恒常且喜乐地忆起祂的临在。
3. 一位在每一个受造物中行动、并为服事我而行动的神，却丝毫无损祂无限的安息；既然如此，我也应当在神里面行动，为服事祂而行，始终不忘祂的临在。
4. 一位愿意将祂一切的完美都传达给我，并预先在祂所造之物中向我显明其微弱影像的神；因此，我应当离开受造物和我自己，只依附于神，因为在祂里面，我可以找到一切完美，如同在其源头一样，并且是无限程度的。

按惯常方法作交谈。

《接纳祷》或主祷文。圣母经。

附加操练

论对神之母至圣童贞马利亚的敬奉

第一项操练

预备祷告。

第一前导：与天使加百列一同向神之母马利亚致意。

第二前导：向耶稣基督祈求，使我对祂的母亲怀有崇高的尊重和极大的敬奉。

请思考——

1. 神之母身份在耶稣与马利亚之间建立了怎样的合一。
2. 这一崇高尊称预设她具有哪些美德。
3. 这赋予她何种权柄。

第一点

马利亚不仅是父的特惠女儿、圣灵的挚爱配偶，她也是神子的母亲。

1. 以此身份，她在永恒的旨意中，并在万世之初关于救主的应许中，与耶稣联合。正是藉着她，蛇的头要被击碎（创 3:13）。她在先知们的神谕中也与她的神子联合。以赛亚预告了耶西的这枝子，以及她将要结出的蒙福果实（赛 11:1）；也预告了童贞母亲和她的儿子以马内利（赛 7:14）；耶利米预言了这位奇妙的女人，完全之人的母亲（耶 31:22）；大卫歌颂这位坐在天上君王右边的王后（诗 44:10）。《智慧篇》描述了智慧所选择作其居所的圣殿的奇妙（智 9 等）。
2. 在古代律法的诸多预表中，她与耶稣联合。圣奥古斯丁说，夏娃在不止一个相似或对立之处，都是马利亚的预表。夏娃出自亚当的肋旁；马利亚的一切功绩皆来自她的神子。夏娃被黑暗天使诱惑，是我们堕落的初因；马利亚受天上天使劝说，开始了我们救赎的工程。她的代祷与能力，由以斯帖为她的子民求得恩典、由友弟德战胜敖罗斐乃来预表；她的无染原罪始胎，则由火焰环绕却不触及的燃烧荆棘，以及在辽阔平原中独得天降甘露的奇妙羊毛来预表。
3. 她与神子联合，尤其是在道成肉身的时刻。那时，她的创造主成了她的孩子（德 24:12）。马利亚的血成了耶稣的血；耶稣是她肉中的肉；祂以她的生命而生活，以她的气息而呼吸；祂完全在她内、属于她、由她而来。因此天使说：「主和你同在！」（路 1:28）。伊丽莎白说：「我主的母亲到我这里来，为何这事临到我呢?」（同上，44）。而教会在第三次大公会议中宣告：「若有人拒绝称马利亚为神之母，当受咒诅」（以弗所会议决议）。
4. 然而，首要的是，马利亚至圣的灵魂与耶稣那堪受敬拜的灵魂合一。圣伯尔纳铎说，她在怀中承接祂之前，已在心中怀有祂。她藉着最活泼的信心、最炽热的仁爱，并藉着那应允与祂联合；我们每日三次在《三钟经》中敬礼这应允的纪念，而这应允使她与祂的整个命运相连。因此，马利亚在伯利恒、在埃及、在拿撒勒、在耶路撒冷，特别是在各各他，都伴随着耶稣；在那里，当枪矛刺开她神子的心时，忧伤之剑也刺透了她的灵魂。
5. 耶稣升天，马利亚不久便被安置在祂的右边，就是说，与祂的荣耀以及祂在拯救世界中的全能作为相联合；她以不可言喻的结合与天上君王联合。在世上，子与母在教父们的颂赞中、在教会礼仪的祈祷中、在大公会议的定义中、在教会的节庆中联合为一。我们看到基督徒总是相联地尊崇耶稣的道成肉身与马利亚的始胎；耶稣的诞生与马利亚的诞辰；耶稣的奉献与马利亚的奉献；耶

稣的受洗与马利亚的取洁；耶稣的苦难与马利亚的悲痛；耶稣的升天与马利亚蒙召升天；耶稣圣心与马利亚圣心。耶稣与马利亚的名字总是联结在信徒的心中与歌声里；以他们为名的圣堂与祭坛总是相近，在信徒敬虔的纪念、信赖、呼求与爱中，没有什么比耶稣和马利亚更不可分离。

第二点

又有哪一位受造物比马利亚更肖似耶稣呢?

自然法则规定，儿子应当肖似母亲；恩典的法则却预先规定，母亲应当具备与儿子相称的一切特质。在此让我们怀着深深的敬意回想——

1. 她的无染原罪始胎，这使她与罪及其后果，以及一切引向罪的机会绝缘。单单这一个殊荣，就将马利亚与我们所有人从中而出的罪恶大众分离开来，使她高过众圣徒，如同天高过地。
2. 她属天的童贞，连天使的临近也会使之惊慌；若神之母身份会使神之母不再为童贞，这童贞便会退避不受；而圣灵却以不可言喻的奇迹使她结实累累，成为母亲。
3. 她深切的谦卑，一如一位圣教父所言，使她配得神之母身份:「我是主的使女，愿意照你的话实现在我身上……因为他顾念他使女的卑微……叫卑贱的升高……叫饥饿的饱餐美食」（路 1:38、48、52、53）。
4. 她那完美的仁爱，使她如此迅速地探访伊丽莎白，如此忠实地将生命的话保存在心中，在迦拿的婚宴上如此关注，在她儿子的劳苦与悲伤期间如此奉献、如此英勇，对使徒们如此有益，对初生的教会如此亲切。

第三点

马利亚这神之母身份，岂不赋予她何等的权威？神的儿子耶稣基督，祂自己也是神，却服从了她三十年；三十年间祂奉行她的意愿，征询并预先满足她的愿望。这位真儿子的顺服，给我们这些因收养而成为儿子的人，给我们这些亚当的儿子们，乃是神子顺服的何等教训！（圣伯尔纳铎）

十字架上的耶稣基督将她赐给我们，作我们的母亲。因此，神之母就是我们的母亲，以母亲权威的全部意义和范围在我们身上施行。

在天上的耶稣基督，圣教父们说，依然顺从马利亚卑微的祷告。祂使她的代祷全能有力；祂确立她为恩典的分施者、基督徒的救助者、教会抵御不信与异端的捍卫者。藉着马利亚赐予我们耶稣，就是藉着马利亚赐予我们一切。从耶稣的成孕起，这道路便已如此划定:「我们从赐给我们耶稣的她那里，领受一切」（圣伯尔纳铎）。

那么，天上母后的权威是何等伟大，神之母的权能是何等广阔！那些忘记她或侮辱她的人，处境是何等危险！她所保护的人，又是何等安全！

交谈

对她说，像天使那样:「万福马利亚，满有恩典者」，等等；或像大公会议的神谕，圣区利罗所说的:「荣耀归于你，神之圣母，宇宙的杰作，明亮的星，童贞的荣耀，信心的权杖，不可摧毁的殿宇，由那无限也不能容纳的那一位居住其中。童贞母亲，你生了那位永远蒙福、奉主名而来的；借着你，三位一体得荣耀，圣十字架在全宇宙受颂扬与敬礼，诸天喜乐，天使欢喜颤抖，魔鬼逃遁，人从奴役进入天堂。借着你，拜偶像的受造者认识了道成肉身的真理，信徒领受了洗礼，教堂在世界各地建立；通过你的帮助，外邦人被引导悔改。最后，通过你，一切光明的源头、神的独生子，照亮了坐在死亡阴影中盲人的眼睛。但是，童贞母亲啊，谁能述说你的荣耀！然而，让我们尽我们所能颂扬它

们，同时也敬拜神、你的儿子、教会贞洁的新郎，一切尊荣与荣耀现在及直到永远都当归于祂。阿们」（圣区利罗《驳聂斯多留讲道》）。

第二项操练

预备祷告。

第一前导。看马利亚在十字架下；听耶稣对你说：「看，你的母亲！」

第二前导。向耶稣祈求，使你对你的母亲马利亚怀有孝爱。

请思考——

1. 马利亚已被赐给你作你的母亲。
2. 她确实向你显示自己是母亲。
3. 你应当作她满怀信赖且热忱献身的儿子。

第一点 / 马利亚已被赐给你作母亲

那么，请在心中思量这恩赐的一切景况。

1. 她是耶稣基督赐给你的——祂是神和一切受造物之主，一切权柄，无论父性的还是母性的，都从祂发出；也是耶稣基督，这位神而救主，已经为你牺牲了从马利亚所承受的身体，并倾流了祂从马利亚所承受的血。既然除她之外再无别物可赐给你，祂就将她赐给你，作为祂一切恩赐的补足。
2. 她是以最清楚、最有力、最准确的话语被赐给你的，好使你领会这些话的意义：「看，你的母亲！」耶稣指着饼说：「这是我的身体」；饼就成了祂的身体。祂指着祂的母亲说：「看，你的母亲！」马利亚立即成了我们的母亲。
3. 她是在最为严肃、庄严的境况下被赐给你的。耶稣临终时作出最后安排，表明祂最后的遗愿。在所有门徒中，惟有蒙爱的约翰在场，代表全体基督徒接受他们那位神而为师的主所赐给他们的最后恩赐。教会所有教父与圣师都是这样理解的。
4. 她被赐给你「作你的母亲」。让这些话深入你的心底。请记住：人活着，不是单靠食物；人的灵魂与身体一样，也有需要领受并维持的生命。正是在这超性秩序中，马利亚是你的母亲；你若活于恩典，就是藉着她。这灵性生命的本原在耶稣；但怀抱你的是马利亚的胸怀，滋养你的是她的乳汁，永远爱自己儿女的也是那颗母亲的心，即使儿女忘恩负义。
5. 为什么按恩典秩序赐给你一位母亲？为什么这位母亲是神之母？请在心灵深深收敛中询问耶稣。祂愿意在父亲与母亲两方面都成为你的弟兄；祂愿你们之间一切共有；祂愿在祂神性的无限崇高使你惊惶时，有一位受造者，祂的母亲也是你的母亲，作你在祂面前的代祷者、避难所和中保；祂愿鼓励最胆怯的人，开启最受恐惧压迫的心，向所有人提供最甘甜的信赖理由——这种信赖永远根基稳固，永远不会过度；因为母亲总是爱她的孩子；而耶稣，马利亚之子，也将永远爱祂的母亲。

第二点 / 马利亚始终显示自己是你的母亲

1. 当耶稣把你赐给她作她的孩子时，她就把你接入她心中；因此，圣经称耶稣基督为她的头生子（太1:25）。在祂以后，你也应当在她内并藉着她而生。
2. 她不仅藉着她的祈祷为你获得的恩典来滋养你，而且以真实的方式，藉着在圣体圣事中赐给你的她儿子的身体与宝血来滋养你。

3. 她预先眷顾你，照护你，厚赐恩惠给你。你从主那里领受的一切恩典，都是由她祈求并获得的。因此，你蒙召进入信仰、基督徒教育的恩典、初领圣体的恩典；悔改与退省的恩典，如今引领你完全献身于神的恩典——这一切都是从耶稣、藉马利亚临到你的（圣伯尔纳铎）。

4. 在需要时，马利亚为保护并拯救她的儿女，获得非凡的恩典与奇妙的神迹。何等奇事在基督徒百姓中激发、维系并处处传播了信赖！教会藉庄严节日和虔敬实践，并以珍贵的大赦加以丰富，使我们记起她保护的何等显著证明！基督徒为表明感恩之心，给予她何等尊称：「基督徒之助佑，病患之痊愈，忧苦之慰藉，罪人之避难所，天堂之门，我们的生命、我们的甘饴、我们的盼望！」在她最受敬奉、她为呼求她的人获得最多援助之处，民众是何等踊跃前往！在她祭台脚下，又有何等祈祷与感恩行动！在我们的时代，胜利圣母取得了何等征服！她向一切热心敬礼马利亚圣心的人施与了何等恩惠！

5. 她的护佑「威武如展开旌旗的军队」（歌 6），保守她信实的儿女脱离一切危险；对他们而言，她是得蒙预定的可靠保证。教会的圣师们如此相信，他们向我们保证：「马利亚的仆人不能灭亡。」

第三点 / 因此，我们对我们的母亲负有爱、信赖、效法，以及传扬对她的敬奉的热忱

1. 爱那为我们的主所爱的她；感激那厚赐我们恩惠的她；对我们的母亲怀有孝爱。

2. 信赖。她的能力与母亲名分被赐给她，是为使我们对她的信赖可以毫无限制，使我们知道她永远能够、也愿意帮助我们。

3. 效法。她期待我们以这种方式证明真实的爱。孩子岂非天然与母亲相像吗？愿我们与她相似，成为我们努力、细心学习并实践她德行的果实。身为童贞女的子女，我们当保持纯洁；身为忧苦之母的子女，我们当对耶稣忠信，直至十字架。

4. 传播对她的敬礼的热忱。真诚的爱必产生这份热忱。我们应当称扬并捍卫教会所认可的一切敬礼实践；她的圣像应受敬奉并予以分发；我们应当乐意佩戴她的标记，前往她受尊崇之地；以咏唱她的赞歌为乐，以补赎预备她的节日，并以领受圣体来圣化这些节日。让我们尊崇马利亚圣心，并以特别的敬礼尊崇它。

交谈

让我们与马利亚联合吟诵《尊主颂》，或将圣伯尔纳铎的这些话对自己说：「哦，你若觉得自己在这世界的险滩中被风暴颠簸，若要避免船毁，就不要把眼目从海星移开。若诱惑之风吹起，若患难如礁石般在你面前耸起，就望向那星，向马利亚叹求。若骄傲、野心、诽谤、嫉妒的浪涛企图吞没你的灵魂，就望向那星，向马利亚祈求。若愤怒、贪婪、贪恋享乐摇撼你脆弱的小舟，就寻求马利亚的目光。若因自己的罪而恐惧、良心不安、畏惧神的审判，开始把你投入忧伤的深渊、绝望的深渊，就把你的心系于马利亚。在你的危险、痛苦、疑惑中，思念马利亚，呼求马利亚。愿马利亚常在你口中、在你心中；为求得她祈祷的扶助，也不要失去她德行的榜样。跟随她，你不会迷失；向她祈求时，你不会没有盼望；只要思念她，你就会行在正路上；她扶持你时，你不会跌倒；她保护你时，你无所畏惧；若她惠顾你的航程，你将不觉疲惫地抵达安全的港口。」

神操最后一天的指引

1. 从温暖之地来到寒冷或潮湿之处的人，若不谨慎，极易受到空气变化的影响。同样，从退省回归日常生活的人，便有在短时间内失去神操之光照与热忱的危险。因为恩典的印记尚未借习惯而坚固，除非以极大的谨慎加以保存，几乎可以肯定，它们很快便会削弱，并最终完全消散。

2. 结束神操后，切勿忘记感谢我们的主赐予这次退省的恩典。请在祂面前回忆你所领受的一切光照、一切灵感，并将它们视为我们的主对你特殊眷爱的许多见证。重新立定决心，要采取一切必要方法，履行你所知道的祂对你的旨意。要害怕如此大的恩典，若没有使你变得更好，反会使你罪责更重，并在神的审判台前为你招来更严厉的定罪。

3. 当心重返世界时，要谨防罪与犯罪的场合。一方面，你必须预料到黑暗之灵会不遗余力地引诱你离开；另一方面，你也不可向自己隐瞒，你对自己的软弱有一切需要惧怕的理由：因为在你心灵深处，依然存留着一些倾向，如同被砍伐的树，其根仍在存活；又像刚熄灭的火炬，一旦靠近火焰便会重新点燃。因此，你既需要一颗战兢的心，免得自己被魔鬼和自己的心所欺骗；同时也需要极大的勇气去抵挡二者。

4. 退省过后，即便你落入某些严重的过犯，也不应认为神操的果实已经丧失，因而陷入沮丧。这是恶者常用的诡计：先将灵魂重新拖回旧的过错，再由这些过错引至灰心与绝望；他这般竭力使恒心显得不可能，终至永远将灵魂从侍奉神的道路上挪开。每次过犯之后，当在主前谦卑自己，尽快领受圣事，全心信赖神的慈悲，并重新以新的热忱踏上德行之路。

5. 以下是保持退省果实最有效的方式：

(1) 每天用半小时，若可能则一小时，做默想，并依《神操》中所示的方法，用一刻钟作特定省察与总省察。

(2) 每周领受忏悔圣事并领圣体。

(3) 为你的日常行动订立规范，细心遵守，并在每个行动中，尽可能努力以意向的纯洁来圣化它——这意向就是除神的荣耀和美意外，不为自己设定任何其他动机。

(4) 选择一位明达的告解神父，他将成为你在德行道路上的向导，你可以与他谈论一切关乎你灵魂的事。

(5) 勤读虔敬书籍，常与良善者为伍，并谨慎避免与恶人交谈。

(6) 坚持不懈地培养某些坚实的德行，尤其是谦卑与仁爱。

(7) 将自己置于马利亚的保护之下，对这位慈母怀有温柔的虔敬，绝不让一天过去而未向她献上某种敬意。

(8) 最后，每年若有可能，拨出一周作退省；若不可能，则至少在复活节时回顾或总告解过去一年的所有过失。

第二部分

方法与规则

1. 特定省察的方法

省察有两种：总省察与特定省察。前者的目标，是发现我们所犯的一切过错。第二种或特定省察，其目标则是我们已经决心纠正的某一个过错或恶习。每天按以下方式进行：

1. 清晨起床时，决心避免这罪或缺点。
2. 中午前后，向神求恩典，好记得自己多少次落入此罪，并在将来避免它。然后作省察：回想从起床到此时所经过的时间，数一数所犯过失的次数，并在如下图式的第一行中用相应数目的点标出：

一周的日子

第一天 _____

第二天 _____

第三天 _____

第四天 _____

第五天 _____

第六天 _____

第七天 _____

完成此事后，请为今日剩余的时间更新你的决心。

3. 晚间，晚餐后，像第一次那样进行新的省察，将过错标在第二行。

注意事项

1. 每当你违反自己所定的决心时，请将手放在心上，为跌倒而悔改。这样做可以不为人所察觉。
2. 晚上，计算这两次省察的点数，并检视你是否从第一次到第二次有所改进。
3. 同样方式，将刚结束的这一天或这一周与前一天或前一周相比较。各行长度递减，这是因为有理由期待过失的数目也相应减少。
4. 特定省察的题材通常应当是主导情欲——也就是你所犯较多过失的根源，因而也是你成圣的重大阻碍。
5. 这种针对主导情欲的省察应当持续进行，直到它被完全克服，或至少显著削弱。

2. 关于良心总省察的建议

思想上的罪

我们可以接受一条原则：人心之中会产生三种思想，一种源自自身，另外两种则分别来自善灵与恶灵。

一个坏念头，一旦同意就会成为致死的罪，却可能成为赢得功德的契机——（1）当这个念头一出现，便立即予以抵制或驱除；（2）当这个被击退的念头不久后一次或多次卷土重来，但经过持续抵抗终

被战胜：这第二种胜利比第一种更有功德。反之，若对念头稍作停留，仿佛在倾听它，或对取悦感官之事略有快感，或在抵制时有所疏忽，那人就犯了小罪。

致死的罪可由思想所犯：首先，当人同意这个思想时；其次，当这个思想付诸行动时，而这是更严重的罪：（1）因为它停留得更久；（2）因为我们更热切地沉溺其中；（3）因为我们通常通过使他人跌倒而伤害他们。

言语上的罪

有许多方式会以言语冒犯神；例如起誓与亵渎。不可指创造主起誓，也不可指任何受造物起誓，除非具备以下三个条件——真实、必要、尊重。「必要」指的是有义务以誓言确认的事，并非一切事实，而只是那些有助于取得属灵或属世重大益处的事实。一个人若在宣告神之名时，给予祂当得的尊荣，便是带着尊重起誓。

冒失且徒然地指着创造主起誓，比指着受造物起誓是更大的罪。然而，指着创造主起誓时比指着受造物起誓时，更容易满足所要求的条件：（1）因为指着后者起誓时，我们对真实性与必要性的考虑较少；（2）因为我们请神的作为作见证时，对神当有的尊重，比口称神的圣名时考虑得少。一切闲话都当避免，即那些对说话者或他人皆无益处，且说话时并无任何有益意图的言语。但有些话，本身倾向于我们自己或邻人灵魂的属灵益处，或倾向于属世的益处或利益，或者说话者的意图与之相关，则不应视为闲话——譬如一个修道人谈论商贸或战争等事。怀着善意的言谈是一种功德；无益的交谈或以恶意为目的则是罪。

言语最常见的罪就是说谎、作假见证和毁谤。至于最后一项，若出于恶意或对邻舍的声名造成显著损害而揭露非公开的严重过错，这是致死的罪。若揭露的过错较轻，则仅是小罪。

若出于善意，我们可以谈论邻人的过失：（1）当其过失为公开的；（2）当我们向可能使他们远离罪恶的人谈论时。

辱骂、嘲笑及带有类似倾向的言语，也属于舌头所犯的罪。

行为上的罪

凡使我们违犯神或教会诫命的行为，按其事项的严重程度以及行事时思虑与同意的程度，便构成致死的罪或小罪。

3. 每日总省察的方法

第一点是为我们所领受的恩惠向主献上感谢。

第二点是祈求我们认识自己的过错并加以改正。

第三点，是对我们一天中所犯的罪作详尽查考和省察。我们必须逐时向自己的灵魂严格追问所思、所言、所为。所遵循的次序与方法，须与前面为特定省察所给出的相同。

第四点在于祈求神宽恕我们所犯的罪。

4. 论总告解与领圣体

以下是在神操期间所推荐的总告解（虽非绝对义务）的一些主要益处：

1. 对过去生活中罪过的回忆与细察，能在灵魂中激发更生动的痛悔。

2. 由于神操使人对罪的邪恶有更清晰、更明确的认识，告解也会更用心、更有成效。

3. 经验表明, 许多基督徒在领受告解圣事时, 往往省察不足、缺少必要的痛悔、也无任何——或至少是极其微弱的——改善生活的决心。由此便会产生困扰与不安, 即使不是在一生中, 至少也会在临终时刻出现。神操期间作总告解的目的, 是净化灵魂的一切过往过失, 并赋予其未来的平安与宁静。因此, 虽然我们在这次告解中必须避免焦虑、疑惧以及不断回溯过去, 但仍应努力给予它我们力所能及的一切关注与用心, 以便我们总能确信自己没有任何疏忽; 没有这种确信, 我们就永远无法享有内心的平安或良心的安息。在准备这次告解时, 最好使用某种省察的方法或指南。这样的好方法有好几种, 很容易取得。

4. 总告解的最后一个益处在于, 它通常能带来更热忱的领圣体。无论对于避免犯罪, 还是对于保守并增长我们蒙福所领受的恩典, 没有什么比一次善领圣体更为有效了。

5. 补赎规则或第十增补（见第 5 页「十增补」）

10. 我将在已推荐的操练之外, 增加一些补赎或忏悔的工夫。

补赎有内在与外在之分。

内在补赎是因我们个人的罪而感到忧伤, 并伴随着坚定决心不再犯罪。

外在补赎是内在情感的果实。它是真诚悔改使我们加诸自身的惩罚, 主要以三种方式实行。

首先, 在饮食方面: 如果我们削减一些对我们合宜的食物, 而非多余的食物（那是节制的职责, 而非补赎）, 削减得越多越好, 只要不至于令身体过度虚弱或生病。

其次, 在睡眠与休息方面; 如果我们放弃的不仅是奢华——即会带来愉悦的——而且还有仅仅便利的; 但始终要避免会严重危及健康或生命的事物。因此, 我们不应减少必需的睡眠, 或者至少减得很少, 并且只在必须纠正自己睡眠时间过长的坏习惯时才这样做。

最后, 在对待身体方面; 如果我们通过使用苦衣、绳索或铁腰带, 或通过击伤或打伤自己, 从而给我们的身体带来痛感。然而, 在所有这些做法中, 似乎更为有益的是, 疼痛应仅影响皮肉, 而不深入内脏, 以免造成危险的损伤; 因此, 我们更应选择用小绳索制成的苦鞭, 因为它们只给外在部位带来痛苦, 而不会损害健康。

外在补赎有三个目的或产生三种主要效果:它是为过往罪行作出的卓越补赎;它训练人征服自己, 使较低的部分——感官, 服从于较高的部分, 即理性; 最后, 它恳求并获得我们渴望的那些神恩典的恩赐——例如, 对我们罪过生动的痛悔, 为这些罪过或为耶稣基督的十字架而流下丰沛的泪水, 以及对困扰我们的疑惑的解决等等。

若从神操中未能获得所渴望的安慰或忧伤, 宜稍稍调整生活安排, 即以与先前不同的方式克己, 比如在饮食、睡眠或对待身体方面。如此一来, 当某种补赎已实践三日, 例如, 即可中断两日或更长, 按灵魂状态需要更多或更少的补赎而定。

在神操期间谨慎变换和中断这些外在克修方式, 可以带来以下极大益处。常有人因过度耽于感官, 或因为说服自己相信其体质无法承受而不致危险, 便完全忽视补赎实践; 另一些人则相反, 倚仗己力过甚, 逾越一切审慎的界限。然而, 通过变换补赎的方式——先尝试一种, 再尝试另一种——我们便能通过这种经验, 并借着洞悉我们本性深处的神的恩典, 认识到什么对我们最为有益。

6. 辨别诸灵的规则

灵魂受多种灵的推动, 分辨这些灵至关重要, 以便跟随善灵、抗拒恶灵。以下是一些规则, 其中前几条适用于较不完善的灵魂, 其余的则适用于更为完善的灵魂。

第一组规则

（更特别适用于第一周。）

1. 让我们设想一个灵魂，它容易陷入致死的罪，并从一次跌倒走向另一次跌倒：为了使它更深地沉入罪恶，填满不义的尺度，地狱的仇敌通常会使用淫乐的诱惑和一切感官的诱饵，并不断将其摆在它眼前。相反，为使它转离罪恶，善灵从不停止用悔恨的刺痛和理性的劝告来刺戳它的良心。

2. 但若这灵魂决意尽一切努力洁净自己的罪，并日复一日更进一步服事神，那恶灵便会在它路上设置各样疑惧、不安、似是而非的托辞，以及烦恼与搅扰的缘由，为要拦阻并困扰它。相反地，当我们一开始改正，善灵就鼓舞、坚固、安慰我们，甚至使我们柔和到流泪，照亮悟性，将平安倾注于心，消除一切艰难与阻碍，使我们借着善工的实践，得以一天比一天更自由、更喜乐、更迅速地在德行上前进。

3. 真实的属灵安慰，可通过以下征兆来辨识：有一种内在的推动，使灵魂向创造主提升，使灵魂以炽热的爱去爱祂，且不容灵魂爱任何受造物，除非是为了祂；有时，这爱会产生温柔的泪水，这些泪水或出于悔恨过去的过失，或出于看见耶稣基督的忧苦，或出于被光照的信仰所激发的任何其他动机；最后，凡增进信心、盼望与仁爱的一切；凡使灵魂充满圣洁喜乐的一切；凡使灵魂更专注于默想天上的事、更关切得救的一切；凡引导灵魂在主内找到安息与平安的一切——这一切都是真实的、属灵的安慰。

4. 相反，所有使灵魂黑暗、扰乱灵魂、使灵魂倾向低下与属地之物、使灵魂不安且烦躁、会使灵魂对得救绝望、削弱盼望并驱逐仁爱、使灵魂忧愁、冷淡、懈怠，甚至怀疑创造主与救赎主仁慈的一切——这一切可被称为属灵枯寂。枯寂与安慰是两个相反的词语；因此，由二者所生的思想与情感也是截然相反的。

5. 在枯寂时期，恶灵使我们感受到他的影响。若随从他的启发，我们就不能做出任何良善或有益的决定；因此，在这种时候，我们必须谨慎，不要在关乎我们先前决心或选择生活状态的任何事上重新考虑或作出任何改变；相反，我们必须坚持在安慰之日或安慰之时——也就是在善灵的影响下——所做出的决定。

6. 然而，在不改变先前所规定和确定的任何事的前提下，人若被枯寂所困，最好采用一些方法，或增加这些方法，以驱散枯寂——例如更加迫切地献上祈祷、省察、唤醒并激发良心、为已知或未知的过错作一些补赎作为惩罚。

7. 在枯寂的压力下，我们应以以下思想支撑自己：神的恩典虽可能不再能被感觉到，却仍存留在我们内；虽然我们不再感到仁爱最初的热忱，我们仍拥有一切为行善并成就救恩所必需的。那么，我们的主期望我们作什么呢？祂要看看，若有本性与恩典的寻常助力，我们能否抵挡我们的仇敌。哦，无疑我们能够！

8. 那搅扰、折磨我们的不安之灵，在忍耐之灵中有其直接的对抗者和敌手。因此，保持耐心与宁静的意志，将对我们抵抗它大有助益。最后，我们必须呼求盼望来帮助我们；如果我们知道如何运用上述方法来对抗枯寂，我们就可以对自己说：「安慰不久就会来到。」

9. 枯寂最常由以下三种原因之一产生：(1) 或许是由于我们在属灵操练上缺乏殷勤与热忱，以致理当被剥夺神的安慰。(2) 或许是神正在试炼我们，祂想察看我们是怎样的人，以及我们如何为祂的事奉与荣耀效力，即便祂并非每天都把祂圣灵的赏报，以恩赐和可感的恩典赐给我们。(3) 又或许这是祂给予我们的一课：祂希望通过经验向我们证明，要获得灵修的热忱、炽热的爱、丰

沛的泪水，或要保守自己在这些属灵的喜乐中，超出我们天然的力量，而是祂慷慨恩赐的一份白白礼物。除非我们被一种对救恩极为危险的骄傲与自爱所占据，否则这一切都不能被我们当作权利而要求。

10. 当心中充满安慰时，我们必须思考在受试炼时应当遵行的举止；为承受冲击，我们必须及时预备勇气与坚定的决心。

11. 我们也必须谦卑自己，看轻自己，尽可能预见到在枯寂的打击下，若非神的恩典迅速相助，我们将是何等软弱、何等胆怯；相反地，受试探的人必须说服自己，有神的帮助他就无所不能，只要他将信靠建立在神的力量上并勇敢面对，他就必能轻易胜过所有仇敌。

12. 撒但有着软弱却固执的性格，当牠攻击我们时，可比作一个胆敢与丈夫争斗的女人。只要丈夫坚定地抵抗她，她很快就会放下好斗的情绪，迅速把战场让给他；相反，她若在丈夫身上看到任何胆怯、逃跑或退让的倾向，她就会变得大胆、傲慢，残忍如复仇女神。同样，当撒但看见耶稣基督的兵丁心里不动摇、昂首挺立、毫不畏缩地击退每一次攻击，牠立刻就丧失勇气；但如果牠察觉到他在第一次冲击下就颤抖、准备求饶，牠就会立刻以一种狂怒、暴烈和凶猛扑向他，其程度在被激怒而扑向猎物的野兽中也无可比拟：牠固执于地狱般的恶意，一心只寻求并渴望我们的毁灭。

13. 我们也可以将他的一些诡计比作一个浪荡子，企图引诱一位出身良家的少女或一个诚实人的妻子。他向自己情欲的对象所建议的，首先就是保密——对他的提议保密，对他的会面保密；如果他得不到这种保密，如果女儿不向父母保密，妻子不向丈夫保密，对他而言一切就都完了，他的计划就破灭了。同样，那位大诽谤者的主要诡计就是诱使他想夺取的灵魂对他的暗示保守秘密；而当这些暗示被告解神父或一位明达的指导者发现时，他的愤怒与痛苦便达到顶点，因为他的圈套被识破，他的努力化为泡影。

14. 最后，在战术上，我们的仇敌模仿一位围攻堡垒的军队将领：他首先观察地形与防御工事的状况，以便集中攻击最薄弱之处。为了作类似的侦察，我们的仇敌仿佛绕着我们的灵魂巡视一圈：他检视哪些超性德行或道德德性构成我们灵魂的城墙，或我们在哪些德行上有所欠缺；然后，他将所有火力对准我们疏于守卫和防御的那一点，并说：「我必在此处发动猛攻。」

为更好辨别诸灵的其他规则

（更特别适用于第二周。）

1. 神与祂的善天使所特有的作为，是向祂们所行动于其上的灵魂倾注真实的属灵喜乐，驱除魔鬼在其中所引入的忧愁与困扰。相反，魔鬼见到这喜乐存在于灵魂中，便竭力借着某些披着虚假真理外衣的诡辩来摧毁它。

2. 唯独创造主能深入祂的受造物，提升他，改变他，在他心中点燃祂爱的火焰。因此，当感官、理智、意志都没有遇到任何性质上能带来喜乐的事物，灵魂却突然无先前原因地得到安慰时，这就是神在作用于它。

3. 若安慰先有自然原因在前，是谁差遣了它？可能是我们的善天使，也可能是恶天使。善天使的目的，是帮助我们认识并行出正道；恶天使的目的，则是引诱我们行恶并毁灭我们。

4. 恶灵深知如何把自己变成光明的天使。他察觉灵魂的敬虔渴望，起初会附和这些渴望，但不久就会开始把灵魂引向自己的目的。因此，起初他会假装赞同你良善而圣洁的念头，甚至为之喝彩，但渐渐地，他会诱你落入他隐藏的陷阱，将你缠在他黑暗的网罗之中。

5. 因此，我们必须对我们的启发与思想进行严格而审慎的检视。它们的开端、发展与终结都必须仔细考量。这一切都是良善的吗？那么，这就是我们的善天使在启发我们。反之，若其中含有任何内在的恶，任何诱使我们偏离善，或驱使我们退回到低于所选目标的事物；任何使灵魂疲惫、使其陷入忧虑与烦乱，并使其丧失所享有的平安、安息与宁静的事物呢？如果我们反思后发现情况如此，那便是一个明确的标记：这启发来自黑暗的灵，并且隐藏着他为我们设下的某种圈套。

6. 一旦我们识破了那地狱的毒蛇；一旦从他那些总导向恶果的暗示中，我们识破了他那邪魔的意图，在灵里重走一遍那诱惑者带领我们的道路就极为有益。我们要拆解他精心布置的诡计，留意他是以怎样似是而非的托词开始使我们听从他的；他如何逐步成功地改变了我们先前所享有的那纯洁的品味、那属灵的甘甜、那完全的安宁；他又是如何竭力将他的毒液注入灵魂的。对这种可憎伎俩的研习，将使我们日后更能逃脱它们的陷阱。

7. 两种灵都想渗透进那些在得救之路上前行者的灵魂；但采取的手段大相径庭：善天使来时，温柔、和平、和婉，好似一滴水滴在海绵上；恶天使则粗暴、猛烈、喧嚷地闯入，如同暴雨敲击岩石。对于那些一天天远离神、更深陷入罪恶的人，情形则相反。此外，一个灵进入灵魂是温柔还是粗暴，取决于灵魂的状态是与之相合还是相悖。若遇到抗拒和反感，它会以一种易被察觉的突然冲击宣告自己的到来；若发现灵魂与它同向，它就安静地进入，如同进入一个属于它、向它敞开的居所。

8. 如前所述，当没有任何自然原因导致心灵突然充满这种安慰时，乃是神亲自探访这灵魂。因此，这种感受不可能出于幻觉；然而，我们必须极其谨慎地将这幸福的起初时刻与其随后立即出现的时刻区分开来——尽管灵魂仍能感到其炽热及所领受的属天恩惠；因为在这第二阶段，无论是出于习惯、个人判断与观察的方式，还是来自善灵或恶灵的启发，我们常常会产生某些思想或形成某些计划，这些并非直接来自神，需要在同意它们或将它们付诸实行之前，仔细加以察验。

论选择

第一条 论必备的预备

要在任何事情上作出正确选择，我们首先必须怀着纯洁正直的意向默想我们受造的目的——就是神的荣耀和我们自己的得救。因此，我们的选择绝不应落在任何不能引领我们走向此目的的事物上；因为显然，方法应当始终服从目的，而不是目的服从方法。那些一开始就决定了这种或那种生活状态——例如婚姻——随后才下定决心在该状态中尽力服事神的人，他们是自欺的。那是颠倒了次序，把方法当作了目的，把目的当作了方法；那可以说是以一种迂回的方式趋向神，期待神的意志迁就我们自己的意志，而不是使我们自己的意志顺服神的意志。

我们必须做的恰恰相反：首先，我们必须确立人真正的目的——即事奉神；然后，为了这个目的，选择某个特定的生活状态，如婚姻或圣职等，并且仅以是否能更确定地达到我们的目的作为抉择的动机。简而言之，我们不应因偏爱某种状态而选择它，而应看哪一种更能导向神的荣耀与我们的救恩。

第二条 论选择的事项

1. 选择所涉及的一切事项，都必须是良善的，至少本身不应为恶，也不得违背教会的原则与准则。

2. 可以作为选择之事项与对象的事物有两类：一类是，一旦选定就无法更改；例如司铎职分与婚姻。另一类则其选择是可撤销的；比如某些教会性或世俗性的职务，可能先接受、后因正当理由而放弃。

3. 一旦选择已在不可更改的事务上作出，就不再有任何选择可做。然而，若是因轻率或某种放纵的情感导致了一项选择，而这项选择又无法撤回，那么唯一可作的决定就是：透过我们生活的规整与对所有责任的忠诚来弥补已犯的过错。此处不涉及改变，因为那已不被允许。选择必须在其全部范围内生效，尽管它若因轻率或可疑的动机作出，却绝不能被视为神的呼召；因为除非出于纯洁的动机和坚实的理性，不受属肉体的情感或不规整倾向的混杂，否则就不是神的呼召。

4. 关于那些可能被更改的状态：若选择是在审慎与智慧中作出，便不应更改，反倒应当竭力在这状态中日益完善自我。反之，若选择显得不够明智、不够符合基督徒精神，那么无论代价如何，都必须改变它，为的是更蒙神悦纳，并更稳妥地得救。

第三条 论作出好选择的三个最有利时机

1. 当神的能力赋予意志如此强烈的驱动，以至于灵魂不怀疑也不可能怀疑自己应该遵从这个驱动。圣保罗、圣马太以及许多其他人蒙耶稣基督呼召时便是如此。

2. 当神的灵借着将祂的恩典运用于我们内心，以足够清晰明确的方式使我们辨识祂的美意。通过将我们所感受到的安慰和各种感动提交于辨别诸灵的规则，我们就能辨别这种神的作为——它总是带着神自己的特征。

3. 当我们的心灵享有极大的平静；灵魂摆脱烦扰，自由运用其天然能力；理解力被照亮——正如其正确运作时，总是由神的道之光所照亮——我们选择最合适的方法，可靠而轻松地引导我们达到我们的目标。这目标就是神的荣耀与我们的得救。我们确立这个真理作为原则；并且，作为达到这个终点的结果或途径，在教会所允许的一切状态中，我们选择最能引领我们到达它的那一种。

若我们感官被神的能力所震撼、心灵被神的灵所感动的见证，都不能坚定我们的抉择，我们就必须诉诸那被永恒真理所光照的心灵之见证；我们必须借助以下两种方法：

第一种方法

1. 向自己提出你决意的对象——例如，某种生活状态，或某种职务。应当接受它吗？应当放弃它吗？一切可作为选择事项的事物，皆可如此设问。

2. 谨记此理：我的目的，是在荣耀神中拯救自己。不要让你的意志过早地对所论之事表示赞成或反对；倒要使自己处于完全的平衡之中，好能全然且立刻转向你认出最有利于神的荣耀和你自己得救的一方。

3. 祈求神的美善光照你的灵，使你的意志转向你所当选择的呼召；然而，也不要忽略借助基于信心的推理，来帮助自己寻求并发现神的旨意，因为这旨意将决定你的选择。

4. 准确权衡利弊：这种或那种职务或生活状态，能提供何种益处、何种助力，使你达到你的目的；反之，其中又有何种危险、何种障碍等待着你。同样地，检视相反的状态——它向你提供何种方法，或有何种危险；有何资源，或有何困难。

5. 经过这番省察后，比较双方，不听从肉体的建议，而按看来最合乎健全理性的那一方作出抉择。

6. 一旦作出了选择，就应当求助于祈祷；将你的决定献给神，并祈求祂，若这是祂所喜悦的，就收纳并坚定你的心志。

第二种方法

1. 既然选择若要臻于完美，就应当由神之爱的属天运动来决定，你要切实确认自己对所选对象怀有的任何倾向（无论强弱皆无关紧要）确实源于对神的爱，并且唯独着眼于神的利益。

2. 假设另有一人，他的得救与成全对你来说至关重要，如今他处于与你相同的处境，并在不确定中前来请教你，为神的更大荣耀及他自己灵魂的更大成全，你会劝他什么？你所给予他的劝告，正是你自己应当遵循的。

3. 在死亡的时刻，你会希望自己在这场思虑中如何行事？现在就照那样去行吧。

4. 当蒙召站在神的审判台前时，你会希望自己曾做出怎样的选择？这选择就是你此刻必须做出的；因为只有这一选择，才能让你在那可畏的时刻最具信心。

5. 决心一旦确定，就用祷告把它献给神，并祈求祂接纳并祝福它，一如前面的方法。

论改正

或在已经采取的生活状态中的改革

对于已受婚姻纽带约束者，或被提升至难以或不可能放弃的教会尊位者，我们不向他们提出关于选择生活状态的规则。取而代之的是，我们附加一种改革的方法或行为准则，用以帮助他们在已经确定的生活状态中改正生活。

以下是这一方法的要素：

你是否愿意采纳并遵循一种符合神创造你之目的的生活计划？

进行即将指出的第二周神操。

运用上述的选择方法，以极大的反思与精确，将其应用于以下对象，或其他可作为你审议事项的对象：

你保有怎样风格的住宅、多少仆人才合宜？

你该如何管理并安排你的事务才合宜？

你应当给予儿女和仆人什么教导与榜样，以建造他们？

你应当将收入的哪一部分用于自己和家中的开支？

你应当将另一部分指定给穷人，或奉献给虔敬事业？

在这一切上，你所应当注目的，唯有神的荣耀与你自己的救恩。

你也应当确信，你越是从自己、从自爱、从追求自身安逸中抽离，你就越会在救恩与成全的道路上前进。

在开始这项改革工作之前应做的神操是（除了默想耶稣基督通常的奥秘之外）：两面旗帜的默观、三等人的神操、选择的前奏。这些将极大帮助退省者构想并渴望他所能达到、且其生活状态所能容纳的那种成全。

关于选择的第二条在此几乎不适用，倒是第三条及其双重方法更适用。我们必须这样进行：每一个需要在神面前省察的事项——例如家中人员、开销、虔敬事业——都应分别考虑。每当就某一点进行审议并作出决定后，便转向另一点。问题越重大、越困难，所需的时间就越多：有时必须为一件事项花费一小时或更长时间；有时在这段时间内，可以连续决定数个要点。

关于节制的一些规则

1. 对于面包无需像其他食物那样多加留意，因为它较少取悦味觉，也较少使我们暴露于诱惑。

2. 饮用葡萄酒需要更多留意。在这一点上，我们必须省察什么是必要的，以便严格持守；也要省察什么是有害的，以便加以削减。

3. 节制尤应适用于精美罕有的食物，因为它们会刺激情欲并挑起试探。我们可以通过两种方式来达成这一点：一是让自己习惯于满足于最简单的食物，二是在享用较精细的食物时有所节制。

4. 我们愈削减饮食（始终避免有损健康的克减），就愈容易找到适合自己的分量，缘由在于：一方面，节制为我们获得恩典的光照与安慰，使我们更容易知道身体能力需要多少养分；另一方面，身体的虚弱——表现为难以完成我们的神操——也通过经验教导我们，本性所需要的是什么。

5. 用餐时，我们最好想像我们的主与门徒们一起生活、同桌共餐的场景，并以祂为榜样来使用我们的感官。心思专注于这些虔敬的对象时，节制便更容易达成。

6. 我们也可以使自己专注于其他思想：例如圣人的生平、某些虔敬的对象，或某件属灵事务，好让这种心思的转移可以削弱本性中过于强烈的感受。

7. 首先，在我们的用餐中，我们必须谨防贪食、仓促，或者那种灵魂以某种方式倾注于食物上的放纵。我们必须始终管束自己的食欲，并且在食量和进食方式上践行节制。

8. 为彻底革除饮食无度的恶习，最好在用餐前、尚未感到食欲之时，便预先根据反思判断设定适宜摄取的分量。即使本性要求更多、撒但也助长这种要求，我们也应满足于所定的分量。为战胜这两者，我们甚至可考虑再削减少许。

关于以施舍分配财物的一些规则

你是否因为对亲属或朋友怀有深厚的情感，想要将一部分财物分给他们？请将这份心意，依照此前给出的四项选择规则来考量，这些规则在此稍作展开如下：

1. 我对邻舍所有的爱，若要是完美的，都应当源于对神的爱；我应当感到，这纯洁的仁爱是我一切情感与依恋的起点和动机。在这件事上，就如在其他一切事上一样，它必须显明为我决定的主要动机。

2. 假如有一位我并不认识的人，但我希望看到他能履行其生活状态的责任，并在类似情境中以一切可能的成全行动，前来向我请教，为了神的荣耀和他自身的成全，我应当建议他做什么？我自己也应当采取同样的行动。

3. 倘若我命在旦夕，在这件事上我会希望自己做过什么？同样的事我现在就应当做。

4. 当我被召到神的审判台前时，我会庆幸自己作了怎样的财物分配呢？这正是我如今就应当作的分配。

5. 若我感觉自己对自然纽带所联结的人怀有过分的依恋，我必须先按照前述四条规则来省察这份依恋本身，而尚不去考虑财物或施舍的分配问题。在作任何安排之前，必须先纠正这种倾向。

6. 一位完美的圣职人员，应当将其教会收入中的多少用于自身开销？这一问题引发了许多顾虑，许多人总是担心会走得太远。要解决此问题并确定恰当的比例，应遵循上文所述的规则。

7. 关于我们个人、住宅、家具或仆人的开支，最完美、最可靠的方法，就是尽量削减我们的便利与舒适，并忠实地效法我们的大祭司耶稣基督的榜样。正是按照这项适用于一切生活状态的总规则（尽管必须适当考虑不同的人，甚至不同的境况），圣奥古斯丁曾出席的第三次迦太基会议规定，主教所用的一切家具都应价格低廉，并应显出贫穷。在婚姻生活状态中，我们能引述的最佳榜样

是圣约亚敬与圣亚纳，他们每年都将收入分为三份：一份给穷人，第二份给圣殿和事奉神之用，第三份留作己用。

关于魔鬼在灵魂中引发的良心疑虑的说明

1. 通常称为良心疑虑的，是这样一种判断：我们在心智完全自由的情况下，把一个并非有罪的行为称为有罪。例如，一个人从交叉成十字形的两根稻草上走过，便因此责备自己犯了过错；然而，这严格说来并不是良心疑虑，倒是一种错误判断，必须由教导与健全理智来纠正。

2. 然而，你践踏了这个十字架，或者你曾想过、说过、做过某种同样无关紧要的事；你全部的理智和道德能力都告诉你，你并没有犯罪，但在你的良心中却浮现出你做了错事的念头。由此便产生了困惑与不安，而恶灵使之持续；这就是严格意义上的良心疑虑。

3. 第一种疑虑既属于道德错误，就理应受到憎恶。至于第二种疑虑，它们对刚从罪中站起来的灵魂而言，犹如净化剂——有时作用十分猛烈。它们对他暂时是有用的，能激发他对罪之阴影的恐惧与厌恶。圣额我略说：「那是善良的灵魂，即使自己无罪，也仍以为自己有罪。」

4. 我们的地狱仇敌以恶毒的注意力察看我们良心的类型——是敏锐还是松懈。若良心敏锐，他便试图使其更加敏感；他竭力将其推向烦扰与痛苦的极端，以致阻碍它在属灵生命中的进展。对于这位胆怯的基督徒——他绝不同意任何致死的罪或小罪，甚至惧怕自愿过失的表象——既然仇敌无法呈上真实罪恶的诱饵，他便将想象中的过错呈现为骇人的幻影。在他眼中，罪会显现在一句轻微的话、一个只是掠过脑海的念头等等。相反，若他发现哪里有松懈的良心，他便力求使其更加松懈。那灵魂既不怕小罪，他便逐步使其习惯于致死的罪，并日复一日地削弱它眼中对此罪的恐惧。

5. 为使灵魂能在属灵的道路上稳步前进，必须坚定地行走在与救恩之仇敌试图引领它的方向相反的方向上。倘若仇敌想使良心松懈，就当收紧；倘若他想使良心收紧，就当放松。避开这两种极端，灵魂便能确立一条中庸之道，这将成为其安稳与平安之境。

6. 当一个摆在面前的话语或行动并不违背教会的见解和大公传统，并且趋向于荣耀神时，若有一个来自与你自身相异之灵的思想袭来，借口说它会使你虚荣而劝你不要说或不要做，或在你里面激起任何其他虚幻的恐惧，那么就当将你的心思举向神；倘若这话语或行动在你看来仍然趋向于你主人的荣耀，或至少并不违背祂，就当直接反对这个思想；当仇敌在你耳边低语时，要像圣伯尔纳铎那样回答他：「我起初不是为你；停止也不会为你。」

正统信仰的规则

1. 要时常准备好，抛开一切个人见解，以心思与心灵顺服耶稣基督真正的配偶——我们的慈母圣教会、无误且正统的导师大公教会；她的权柄借其牧者的圣统体系施行在我们身上。

2. 赞同教会所实行的告解罪过；每年一次领圣体，更好的是每周一次，或至少每月一次，并作必要的准备。

3. 应鼓励信徒经常并虔诚地参与弥撒圣祭、教会圣歌、日课，以及一般在固定时间举行的祈祷与灵修，无论是在教堂中公开举行，还是私下进行。

4. 要高度尊重修会生活，并以独身或守贞优先于婚姻生活状态。

5. 要赞同贞洁、贫穷、永久服从的修会誓愿，以及其他成全和超义务的善工。顺便说明，我们绝不可发愿进入一种会妨碍更完美生活状态的生活状态（例如婚姻）；因为誓愿本质上是对成全的承担——如神学所言，是对更高之善的承诺。

6. 认可敬奉与呼求圣徒、尊敬圣像、游行、虔诚朝圣、大赦、禧年、在祭台前点燃蜡烛与灯盏的习俗，以及其他有助于虔敬的类似做法。

7. 要遵守禁食与斋戒，不仅是诫命所定的，如四旬期、四季斋期、守夜日，也包括纯出虔敬的禁食与斋戒，以及自愿的克己与补赎，不仅是内心的，也是外在的。

8. 要赞同教堂建筑与装饰的宏伟，以及圣像；我们因这些圣像所代表的事物而正当地尊敬它们。

9. 绝不在任何事上指责教会的规诫，而要运用研习所能提供给我们的一切理由，大胆地捍卫它们，以对抗那些攻击它们的人。

10. 要努力赞同我们信仰上的先辈或长上的法令、规章、传统、条例、礼节与习俗。至于他们的行为，虽其品行操守可能并非处处达到应有的完整，但若在私下交谈或公开讲论中批评他们，所引起的恶表和混乱往往多于益处。此类抨击只会激怒民众，使他们反抗其君主与牧者；因此，我们必须避免此类指责，切莫在属下前控诉不在场的长上。若遇恶事，不如私下向手握必要权柄者陈情，以求匡正。

11. 要高度珍视教父和神学家的教导。前者，如圣耶柔米、圣奥古斯丁和圣额我略，主要致力于塑造基督徒的心灵；后者，循着圣托马斯阿奎那、圣文德等人开辟的道路，以纠正时代的谬误，并以精确的概念和界定清晰的教义来启迪信徒为目标。他们生活在教父之后的时代，如同教父一样，有圣经和古代著作作为教导他们的资源。此外，他们还拥有大公会议的条例与定义，以及圣教会的规则与宪章；神的灵有力地协助他们善用所有这些资源，以引导信徒走在得救的道路上。

12. 切勿将今人——无论其功绩多大——与圣人相比；例如，切勿说：「某人的学识超过圣奥古斯丁；此人是另一位圣方济各；此人像圣保罗一样热忱，一样雄辩」等等。

13. 要与耶稣基督的教会同心同灵，我们就必须对她怀有信赖，同时对自己抱有不信任，以至于只要教会断定某件在我们看来为假的事为真，我们也要宣认为真；因为我们必须毫不犹豫地相信，我们主耶稣基督的灵就是祂配偶的灵，并且那从前赐下十诫的神，与如今启发并引导祂教会的是同一位神。

14. 虽然确实，若非蒙预定，就没有人能达到救恩，但在此事上我们必须非常审慎地言说，以免因过分强调恩典，而显得破坏了人的自由意志与善工的功德；或因过分强调自由意志，而削弱了恩典的能力与功效。

15. 出于同样的理由，我们必须很少谈及预定；如果确实谈及，也不可用这样的方式，使人能说：「若我的永恒命运已经确定，无论我行恶或行善，都只会是神所决定的事」；这常常会导致人忽略善工以及一切得救的途径。

16. 我们必须留意，免得因高举信心的功德、却未加任何区分或解释，而给人们在善工实践上懈怠提供借口。

17. 我们也必须当心，不可将神的恩典抬得过高，以致听者不再相信自己是自由的；我们必须按神的荣耀所要求的方式谈论它，以免使人对自由与善工的功效产生疑虑。

18. 尽管出于纯全仁爱的动机服事神是极值得称赞且有益的，但我们仍当推崇对神的敬畏；不仅是子女般的敬畏，也包括奴仆般的敬畏，后者极为有益，甚至常常是使人从罪中起来所必需的。一旦从致死的罪的状态中起来，并摆脱对它的依恋，我们便可以谈及那种真正配得上神、并赐予且保持纯爱结合的子女般的敬畏。

注：这些规则对福音工作者和宣讲神的道的人尤其有用。虽为其他时代而写，并特别针对十六世纪的革新者，但它们多半仍适用于我们自己的时代，并且确实或多或少直接关乎当今社会之需；这个社会正不断受同一种无法无天之灵侵蚀。

论祈祷的不同方式

第一种方式

这与其说是一篇祈祷，不如说是一项灵修操练，帮助灵魂，并使其祈祷更蒙神悦纳。它包括默想神的诫命、七宗罪、灵魂的三种能力，以及身体的五种感官，具体如下：

1. 在开始之前，先用几分钟想一想你将要做什么。
2. 求神赐予恩典，好叫你能认识自己违背祂诫命所犯的罪，并从此更忠实地履行祂律法的义务。
3. 逐一思想神的诫命，看你如何遵守或触犯了它们。为你所能记起的罪求赦免，并念主祷文。每条诫命停留三遍主祷文的时间即可；但这段时间应视每条诫命上过失的多少而缩短或延长。
4. 如此通览所有诫命后，你要谦卑自己，控告自己；祈求恩典，为能在未来更好地遵守它们；最后以一段向神所作、适合于你当下状态与心境的交谈作为结束。

若你打算以七宗罪、灵魂的三种能力、五种感官等为主题，只需更换省察的事项；其余部分与诫命相同。

我们要留意的是，若基督徒愿在感官运用上效法我们的主耶稣基督，就必须祈求父神的恩典，使他能如此行；并要逐一审视自己的感官，察看它们在何种程度上接近或偏离他这位神性典范。在从一种感官转向另一种之前，念一遍主祷文。

若有人愿意效法至圣童贞马利亚，我们就必须求她从她的圣子那里为我们取得这恩典，并在省察每一感官之后念一遍圣母经。

第二种方式

这种祈祷方式在于诵念某个口祷文，并在构成该祷文的词语上依次停留，只要我们还感到甘甜与虔敬，就继续停留。

1. 开始前，先收敛心神。
2. 转向你将要祈祷的那一位。
3. 开始祈祷——比如主祷文；停留在「我们在天上的父」这些词上；只要它们带给你思绪、情感等等，就默想下去，然后再转到下一些词，以同样的方式加以思考。
4. 当到了结束的时候，就不停顿地念完祷文的其余部分，并向你一直祈祷的那一位作一短祷，以祈求你所需要的恩典或德行。

说明：（1）一切口祷文，如信经、《万福母后》、《基督之魂》等，都可以用这种方式诵念。（2）若我们以这种方式诵念祈祷时，其中仅一个词就足以占据整个指定祈祷时间中的心思与心灵，就必须把其余部分的默想推迟到另一天。次日必须先不停顿地诵念前一天所默想过的内容，然后继续思考该祷文其余的词语。

第三种方式 这种方式在于念诵一篇口祷文，并且若我们愿意，也可连续念诵数篇祷文，只在每一词之间停留一息的间隔，或思想该词的意义，或思想我们所祈祷对象的尊荣，或思想自己的不配，或思想两者之间的距离。让我们以圣母经为例。

1. 思想你将要进行的行动。
2. 从「万福，马利亚」开始，稍作思想这些话是什么意思，或思想你所问候的至圣童贞女的尊荣，或思想你的悲惨；正是这些悲惨，使你与神之母之间有如此巨大的距离。
3. 然后你念出其余的词语，照我们所说的，每个词只停留一息的时间。

第三部分

根本默想

人的终向

圣依纳爵原文：人受造是为了赞美并敬拜他的主、他的神，并在事奉祂中得救。这是他的终向。

这篇默想包含三大真理，它们是神操的根基：我来自神——我属于神——我注定归于神；也就是说，神同时是我的最初根源、我的至高主宰、我的最终终向。

第一真理 / 我来自神

1. 一百年前我在哪里？我处于虚无之中。啊，曾有多少世纪，没有任何人想到我！因为，虚无岂能成为思想的对象吗？曾有多少世代，一只昆虫、一个原子都比我更有某种存在，因为它们拥有存在！

然而今日我存在；我拥有理智、心、感官、身体、灵魂。这一切是谁赐给我的？难道不是神，而且唯独是神吗？

2. 那么，神就是我的创造者。我受造时的境况何等奇妙！

神创造了我；而这是纯粹出于祂爱的推动；因为我的存在对于祂的福乐或祂的荣耀都不是必需的。

神创造了我；而我受造的谕令像祂自己一样是永恒的。那么，在永恒中，祂眷念着我；祂想着我；祂爱着尚为虚无的我。

神创造了我；并且在创造我时，祂拣选了我，而非无限多同样可能、却永远不会被祂召入存在的受造物。

神创造了我；并且在创造我时，使我成为可见世界中最高贵的受造物。我整个存在都带着祂作为神的诸般完美的印记。

最后，神创造了我；并且祂在我存在的每一刻都继续并更新祂的工作。我生命中有多少个瞬间，祂就多少次把生命作为礼物赐给我。

第二真理 / 我属于神

1. 我来自神，因此我属于神。我之所是全都来自祂；那么，我所有的也属于祂。否认这一推论，岂不是要否认理性本身吗？
2. 对于主人对仆人、父亲对孩子、工匠对自己手中作品的一切权利，我是如何看待的呢？神对我，岂不是以最高程度、凭最神圣的名分，拥有人对受造之物的一切权利吗？因为在我里面，没有一样不是祂自身所有的果实，因此也是祂自己的财产。
3. 因此，神对我拥有统治权。本质的统治权：神既是我的创造者，若祂不再是我的主宰和主人，祂就不再是神。至高的统治权：人对我没有任何权利，除非是主赐给他们的；因此，他们的权利必须从属于神的权利。绝对的统治权：因此，神可以随己意处置我；而我的本分就是以顺服之心从祂手中领受一切。永恒的统治权：只要我存在，这统治权就将持续。不可抗拒的统治权：无论愿意与否，我都必须荣耀祂，或借自由的顺服，或借无可避免的惩戒。

第三真理 / 我注定归于神

1. 一位无限智慧的神，在创造我时必定为祂自己设定了某种目的。一位无限完全的神，只能为了祂的荣耀创造我；也就是为使我认识祂、爱祂并事奉祂。

2. 万物——无论在我之内还是在我之外——都一致向我揭示这一伟大的真理。我的信仰——它的一切奥秘、一切规诫、一切应许，都只是在提醒我，我的终向就是神。我的理性向我表明，惟有神无限的完全，才能成为一个永远渴望认识与爱的心智和心灵的对象。受造物以其虚无向我宣告，它们太微不足道，不足以成为我存在的终向。我的心寻求一种毫无掺杂、没有限度的幸福；也就是说，它所要求的，不少于神自己。我的经验也说着同样的话。远离神，我找到了什么？烦扰、懊悔、对被破坏之秩序的惩戒。忠于神，我找到了什么？心灵的平安——忠实遵守秩序的果实与报偿。
3. 因此，要认识、爱并事奉神——看哪，这就是我的最终终向；并且，依据同一法则，看哪，这就是我的本分、我的伟大、我的福乐。

情感

对神——我的创造者——的感恩之情。

对神——我的主宰和主人——的顺服之情。

对神——我的最终终向——的爱慕之情。

主祷文。圣母经。

受造物的终向

原文：地上的一切其他事物都是为人而造，就是为帮助人达到他受造的终向。

第一思考 / 受造物属于神

受造物与我有同样的开端。它们像我一样，是从无中被取出的；而将它们从无中取出的那一位就是神。它们既与我有同样的开端，也必有同样的主人。因此，它们来自神，也属于神。由此可知，我应当使用受造物——

1. 怀着依赖的精神，按照神的秩序与旨意，不像随心所欲支配的主人，而像必须交账的管家。
2. 怀着感恩的精神；像一个穷人，本身无权使用这世界的事物，而一切都是从神的慷慨领受的，因为万物都属于祂。
3. 怀着敬畏的精神；因为一方面，败坏的本性不断使我们倾向于滥用受造之物；另一方面，神将严厉惩罚这种滥用，因为它推翻了创造的一切安排。

我以往使用受造物，是否本着这样的精神？

第二思考 / 受造物借着人而归于神

与我一样，受造物也有一个终向，就是神的荣耀；因为神除了为祂的荣耀以外，不可能创造任何事物。没有理智的受造物无法使自己与神相连，或被带入与神的关系之中。因此，它们并非为直接荣耀神而造；它们被造是为服事人，而人则必须以自己的理智和心灵作为回报，替它们赞美并爱神，并如此将它们归向它们共同创造者的荣耀。

因此，这就是我与神及受造物之间联系的秩序：我是为神而存在，受造物是为我而存在。由此可知，我若把自己的终向置于受造物中，就不能不使自己成为有罪且悲惨的。

（1）有罪：对自己有罪——这将是贬低自己；对受造物有罪——这将是使它们偏离其终向，并对其本性施加暴力；对神有罪——这将是僭取祂的统治权。（2）悲惨：在永恒中悲惨——我将同时失去神，与祂永远分离，也失去受造物，而它们将永远成为我的折磨；在现世中悲惨——受造物对我的

幸福能做什么呢？它们的存在如此有限！它们将在我的心中留下何等空虚！它们充满如此多的不完全！何等厌恶之源！如此脆弱！何等遗憾之源！如此无常！何等猜疑之源！

第三思考 / 受造物如何借引导人归向神而荣耀神

我受造是为了认识、爱、事奉并拥有神；而受造物教导我——

1. 认识神。因此，世界的秩序向我显明祂的智慧，穹苍向我显明祂的大能。
2. 爱神。是神的丰厚恩赐把受造物赐给了我；在每一个受造物中服事我的，是祂的爱。这是何等爱祂的动机！
3. 事奉神。我的灵魂啊，想想一切受造物如何服从其创造者的旨意；何等迅速！难道我要成为唯一拒绝事奉神的吗？难道因为我欠祂最多，我就要成为祂仆人中最不忠心的吗？
4. 为堪当拥有神。因为没有任何事物不能成为操练某种德行的机会，并依同一法则成为某种功德的题材。有些受造物是必须使用的，例如那些被指定来维持我生存的事物。这是何等操练节制与超脱的机会！

有些受造物是我们必须接受使用、而本性却退避的，例如疾病与贫困。这是何等操练忍耐与谦卑的机会！

有些事物按其本性引向神，例如超性秩序的助佑。这是何等操练虔敬与信心的机会！

最后，有一些事物可能使我远离神。这是何等牺牲的机会！

情感

以祂受造物的名义赞美神。为我们至今如此不善地使用它们而忧伤。决心只依附于神。

主祷文。圣母经。

论对受造物的无偏情

原文：我们必须视受造物引导我们归向神，或使我们远离神，而使用或戒绝它们。因此，对于一切其使用留给我们自由意志的受造物，我们必须使自己保持无偏情；这样，就我们所能决定的范围而言，我们不应偏求健康或财富胜过疾病或贫穷，而要在万事中寻求最稳妥引领我们达致终向的事。

一切受造物都赐给人，为要引导他们达致其终向。那么，它们为何又常常引导我们远离神呢？这是因为我们的人性因原罪而败坏，便按它们是迎合还是克制我们败坏的情欲来寻求或拒绝它们。本次默想的目的，是借着在我们里面建立完全的无偏情，来纠正我们依恋与厌恶的错乱。这种无偏情在于：我们不以自由且深思熟虑的意志，为任何受造物本身而寻求或拒绝它，而只按它使我们更接近神或更远离神而定。

第一思考 / 为此无偏情而言，关于神的动机

1. 神的至高主权。没有这种无偏情，我便按照自己的意志、而非神的意志来处理我的情感。在不同处境中，我选择的不是神为我指定的，而是取悦自己的；我把自己立为自己的仲裁者和所有者。这岂不是侵犯神的权利吗？
2. 神的至高完全。爱神在万有之上，并且只为祂而爱任何事物，这正是神无限的完全所要求的。若没有这种无偏情，我就会为受造物本身、为它们给我带来的快乐而爱它们；或许很快我就会爱它们胜过爱神。难道这不是我过去生活中的大混乱吗？难道不正是缺乏这种无偏情，使我心中的仁爱如此频繁地衰弱，甚至或许熄灭吗？

3. 神的护理。神为祂自己创造了我，并从不停止借着祂的护理引导我走向我的最终终向。难道我该担心，这无限美善、智慧、有能力的护理不愿或不能成就我最大的益处吗？不，当然不会。但是，若没有这种无偏情，我就会扰乱它所有的计划。或许神会取走我的健康、荣誉、财富；或许祂会以疾病、贫困或患难来试炼我。拒绝接受祂所赐给我的，并离开祂为我的得救所划定的道路，这岂不是使我在神的护理面前成为有罪的吗？

第二思考 / 为此无偏情而言，关于我自己的动机

这种无偏情为我而言是必要的，为要——

1. 获得坚实的德行。什么是德行？事实上，它就是牺牲的精神——克己的精神：「若有人要跟从我，就当舍己」（路 9:23）。没有无偏情，能有牺牲的精神吗？
2. 为获得内心的平安。若没有这种无偏情，将会有何等多的恐惧、厌恶与懊悔！相反，若有这种无偏情，将会有何等甘甜的确信！「耶和华是我的牧者，我必不致缺乏」（诗 23:1）。即便在患难之中，仍有何等的喜乐！「我满有安慰，在我们一切患难中格外喜乐」（林后 7:4）。心底深处又是何等丰盈的平安！「甚愿你听从我的命令，你的平安就会如河水，你的公义如海浪」（赛 48:18）。
3. 为确保我的得救。我的灵魂面临何等危险的威胁！来自世界的危险；来自魔鬼的危险；来自我内在的危险——我的内心、想象、记忆、感官；来自外在的危险——友谊、事务、享乐、工作、独处、社交。所有这些危险都可以归结为一个：滥用受造物。让我努力达到完全的无偏情；我就再无任何可畏惧的，我的得救也将获得保障。

实行无偏情的规则

1. 在使用受造物时，唯独重视并渴望那引向神的。
2. 在使用受造物时，要坚定立志逃避神所禁止的一切，也就是说，逃避罪和犯罪的机会。
3. 在使用中性的受造物——即那些既不直接使我们更接近神、也不直接使我们更远离祂的事物——时，只按神的旨意与祂美意的准则，对它们保持无偏情。

主祷文。圣母经。

关于罪的第一操练 / 灵魂三种能力对三种不同之罪的默想或操练：堕落天使的罪、我们的始祖的罪，以及一个因个人之罪被定罪的亚当子孙的罪

预备祷告。

求神赐恩，使你灵魂的一切能力与运作都指向祂的荣耀和服事。

第一前奏。第一点时，在心中描绘路西弗从天上的高处坠入深渊的深处；第二点，亚当被逐出地上的乐园，进入这流泪谷；第三点，一个失丧的灵魂处在地狱火焰之中。

第二前奏。求神赐予羞愧与悔改之情：当你看见那么多灵魂正以永恒的痛苦偿报你如此屡次犯过的罪时。

第一点 / 反叛天使的罪

思考——

1. 天使犯罪以前。他们存在的卓越；他们理智的光明；他们意志的正直与纯洁；他们的居所是天堂，在那里，虽然尚未面对面看见主，他们的生命除了思念祂、爱祂以外别无其他；他们命定的幸福——即片刻的试炼，随后便是永远看见并拥有神。

2. 天使的罪。这些高贵的灵原能支配自己的自由，而这自由竟成了他们的毁灭；神赐给他们自由，是为使他们能立功德，他们却滥用它来毁灭自己。路西弗——最高者——竟敢拒绝向神尽当尽的顺服；他还将三分之一的天使拖入他的反叛中。仔细默想这罪的各般情形，看看你是否在自己的罪中，大半也能认出这些情形：一种在天上犯下的罪；一种在极大光照下犯下的罪；一种在蒙受神的恩典极大恩惠后犯下的罪；一种引人犯罪的罪。

3. 反叛天使的刑罚。神的公义如闪电临到他们。他们被投入地狱深处，在烈火之中，为片刻的罪承受永恒的折磨。要好好默想神这可怕的报应，它既不看罪人的数量，也不看受罚者的尊贵；既不看天使的等级，也不看他们在神友谊中所占的高位；既不考虑这些天使若悔改并恢复恩典后能向祂提供的服事，也不因他们罪的性质而宽容；这不过是他们第一次犯罪，而且是片刻之罪。「万国的王啊，谁不敬畏你?」（耶 10:7）。「他的判断何其难测！他的踪迹何其难寻!」（罗 11:33）。

第二点 / 亚当的罪

思考——

1. 亚当犯罪以前。他存在的卓越；他按着神的形象受造；真理在他的理智中掌权，公义在他的心中掌权；他统御自己的情欲与感官；他灵魂深处的平安；以及神将他安置其中的地上乐园的喜乐。

2. 亚当的罪。神曾禁止他触摸分别善恶树。亚当没有顺服。夏娃受蛇诱惑，又诱惑她的丈夫；他因致命的迁就而成了罪人。默想这罪的特征——轻率、感官放纵、懦弱、盲目、轻视神。在我们始祖的堕落中，你不也认出自己过去的一切堕落吗?

3. 亚当犯罪后的刑罚。原初公义与恩典的丧失；他的整个存在——理智、内心、感官——陷入混乱；自然界的变化——节令的严酷、土地的贫瘠、动物的反叛；亚当一生所受的苦难——劳苦、疾病、亚伯死亡时的凄凉，以及他心思与内心的一切烦扰；还有，在九百年的悔罪补赎之后，死亡。最后，思考神的忿怒如何在第一个罪人的所有后裔身上报应这第一个罪：瘟疫、战争、饥荒、大地的荒凉；如此多的灾难，如此多的横死，如此多的眼泪倾流，如此多的罪行被犯下，如此多的子女永远被剥夺看见神的福分，如此多的灵魂被投入地狱。仅仅一个罪，却带来何等后果，何等惩罚!

最后，回想你自己的状态，并将亚当的罪与你自己的个人之罪作比较。

在亚当一方。只有一个罪，是在道成肉身以前、在他尚未经验神公义以前犯的；尤其是，这罪他以九百年的悔罪补赎来偿报。

在你一方。罪如此众多，由一个已被耶稣基督圣化的本性所犯，是在十字架和地狱面前犯的；并且也许这些罪尚未补赎，而你对它们只有微弱的悔意。

第三点 / 论某一项特定的罪

请想，就在你此刻于地上默想致死的罪的恶毒时，或许在地狱深处，就有一个灵魂，因为犯下某样致死的罪——哪怕只犯了一次——或者至少是因为比你的罪更少、更轻的罪，就被神永远定罪了。

在心中描绘这个灵魂：它永远被剥夺看见并拥有神的福分，被投入地狱，在魔鬼中间，任由懊悔、绝望与烈焰摆布，度过一个悲惨的永恒。

问问自己，这位以这种方式惩罚一个致死的罪的神，是怎样的一位神。祂是一位无限智慧、无限公义、无限怜悯的神——一位如此爱这个灵魂，以至于为它而死的神。那么，一个致死的罪是何等大的恶!

最后，反省你自己。自从你第一次犯致死的罪以来，已经过去多久了？为什么神在这第一次犯罪之后没有击杀你？当一切都要求定你罪时，神为什么还宽容你直到现在？祂那些被你凌辱的完全属性、被你践踏在脚下的恩典、因你引人犯罪而失丧的灵魂——这一切都要求如此。如果神在某日某时、在你犯了某项过错之后，就召你到祂的审判台前，此刻你会在哪里，又会处在什么状态？「因耶和华的慈爱，我们不致灭绝」（哀 3:22）。

十字苦像前的交谈

向呈现在你面前的被钉十字架的耶稣基督说话。问你的神，祂为何屈尊道成肉身、为你受苦、为你受死。反问自己，迄今为止你为祂做了什么值得一提的事；今后你愿为祂做什么，以及你应当为祂做什么。凝视十字架，把你心中所提示的一切都对祂说。

主祷文。圣母经。

关于罪的第二操练 / 论我们自己的罪

预备祷告。

第一前奏。使自己呈现在神面前，如同一个罪犯来到祂的审判台前，即将听取自己的判决。

第二前奏。「我如有罪的人在你面前呻吟；因我的罪，羞愧遮盖了我的脸；我的神啊，求你宽恕我这恳求者。」

第一点 / 回想你一生的一切罪

幼年的罪，少年初期的罪，较成熟年龄的罪。审视你所有的岁月：哪一天没有它的罪呢？追问你曾居住过的各个地方、交往过的群体、从事过的职务，以及你享乐的一切场景；哪里没有罪的记忆？询问神的一切律法：有哪一条是你未曾触犯的吗？询问你过去的一切试探：有多少试探是你没有在其面前跌倒的？询问你所有的能力：哪一个没有犯罪？询问你所有的感官：哪一个没有作过不义的工具？

第二点 / 思考所有这些罪本身的恶毒

1. 何等丑陋！它们必定是丑陋本身，因为它们与至高之美——也就是神——无限对立。
2. 何等忘恩负义！你从神领受一切，却竟敢对祂说：「离开我吧：从我的感官中退去吧，它们只是靠你的能力而活；从我的心中退去吧，它得了感觉只是为爱你；从我的整个存在中退去吧，我领受这一切只是为服事你。」
3. 何等狂妄！你竟敢对神说：「我不愿服事，我不愿顺服」；而且你是在神自己面前，在坟墓的边缘，在地狱的边沿说这话，在那里，祂正用一根名为生命的细线将你悬着。
4. 何等愚蠢！你离弃了神，离弃了神——你的父，离弃了神——你的至高福乐；而为了什么？为了一个背信的主人，为了一个残酷的暴君，为了撒但。
5. 何等恶毒！你犯了罪，而且是带着如此急切与情欲，带着如此多的思量与自由，带着如此多的张扬与引人犯罪。尽管有如此多的光照、如此多恩典的催促；尽管有良心的声音与懊悔，你却仍安居于你的罪中。

第三点 / 思考你这如此冒犯了神的人是何等样人

在神面前，众天使算什么？与天使相比，众人又算什么？与全人类相比，我算得了什么？不过是广大森林中的一片叶子，溪流中的一滴水，海洋岸边的一粒沙，无尽宇宙中的一个微尘！然而，正是我这卑贱无用的尘土，竟不怕宣称自己是反叛神的人！

第四点 / 思考你所冒犯的这位神是怎样的

我的神啊，我犯罪时，所反叛的是谁呢？我这软弱本身，反叛了能力！我这卑贱本身，反叛了至高的伟大！我这恶毒本身，反叛了至高的良善！我这不过是败坏与黑暗的，反叛了智慧与圣洁本身！我这虚无，反叛了众有之有！

第五点 / 以向神和受造物发言作结

你应当惊异：在如此多的不义之后，受造物竟没有武装起来对付你；当你从未停止侮辱它们的神、也是你的神时，它们竟仍继续服事你。

你应当惊异：神竟没有收回祂的恩赐，竟仍留给你这财富、这信誉、这些才能、这心智、这心灵、这生命，而你却滥用它们来冒犯祂。然后，向你所冒犯的神的一切完全属性请求宽恕：「我神的公义啊，请宽恕我，因为我如此长久地藐视你的雷霆！神的圣洁啊，请宽恕我，因为我如此长久地以我的罪行玷污你的纯洁！我神的怜悯啊，请宽恕我，因为我如此长久地忘记你的声音！」

交谈

感谢神的怜悯，并在耶稣基督脚前郑重立志：你永不再冒犯祂。

主祷文。圣母经。

关于罪的第三操练 / 论致死的罪的无限恶毒

预备祷告及前奏。如前。

第一项思考 / 神受人的冒犯

请仔细思考——

1. 被冒犯的神的伟大。神是什么？在伟大、能力、圣洁、公义、智慧、良善方面，谁与祂相似？谁能像神一样？祂的年岁是永恒，祂的国度是万有，祂的宫殿是光明，祂的衣袍是华美与荣耀，祂的臣民与使者是天使。而罪人竟敢冒犯的，正是这一位！
2. 罪人的虚无。人是什么？是充满污秽的肉体，是待镰刀割倒的枯草，是被风吹动的叶子，是刚形成就已消散在空气中的雾气，是微尘与灰烬。然而正是这人，竟敢对神说：「我不愿顺服。」「你竟向天上的主自高」（但 5:23），又说：「我必不事奉耶和华」（耶 2:20）。
3. 罪的质料方面。干犯了神的律法；这律法是无限令人喜悦、无限智慧的，遵行它原是如此容易，并且伴随着如此安慰人的应许与如此可怕的威胁。
4. 罪的动机。你们将我与谁相比呢？主说：「你们将谁与我相比，与我相等，将谁与我相较，使我们相似呢？」（赛 46:5）。与一种令你羞愧的情欲相比；与某些卑下的利益相比，与转瞬即逝的快乐相比：「诸天哪，要因此震惊，颤栗，极其凄凉！这是耶和华说的。因为我的百姓做了两件恶事：离弃我这活水的泉源；又为自己凿出水池，却是破裂不能储水的池子」（耶 2:12–13）。

第二项思考 / 神被人冒犯，并在祂一切属性中受冒犯

当你如此不幸犯下致死的罪时，你在做什么？仅仅一个罪，你就冒犯了神所有的名号与所有的完全属性。你冒犯了父。你玷污了祂在圣洗中赐给你的超性生命。你冒犯了道成肉身者；你断绝了使你与祂联合的纽带；你在心中重新引发祂的受难；你使祂的宝血与死亡归于徒然。你冒犯了圣灵——你使祂忧伤，抵挡祂，在你里面熄灭祂。

你在神的一切名号上冒犯了祂。作为创造主，你反叛祂至高的统治；作为立法者，作为救赎主，作为你的朋友，作为你的君王，作为你的父。

你在神的一切完全属性上冒犯了祂。在祂的独一性上：你有多少情欲，就敬拜多少神明。在祂的无限完全上：你宁要卑贱的受造物，也不要祂。在祂的智慧上：你使受造物偏离其目的，颠覆了祂所建立的秩序。在祂的无垠上：你毫不羞耻地在祂面前、在祂眼下犯罪。在祂的公义上：你公然藐视祂。在祂的怜悯上：你只把这怜悯用来鼓励自己不悔改。总而言之，你成了杀神之罪的罪犯！

第三项思考 / 人冒犯神，尽管有如此多的理由催促他不要冒犯

有多少理由本应促使你保持顺服神！

1. 你对同为受造者的尊重。在一位君主、一位保护者、一个强大的敌人面前，你都如此卑屈顺从。为什么你只敢大胆对抗神——众君主之首？
2. 你向别人所要求的。你如此执着于自己的权威、荣誉、权利、情感和意志。那么，你为何如此不尊重神的权威、荣誉和权利呢？
3. 你为世界所作的牺牲。当世界说话时，你岂不是不惜一切代价去顺从——不惜你的安息、你的欢愉、你的自由，有时甚至不惜你的生命？为何当主命令时，人却不以同样方式顺服祂？为何唯独在那时，牺牲才显得痛苦且似乎不可能？
4. 你向神所许的愿。你以信守诺言为荣；宁死也不愿背弃所立的信誓。然而，神岂不已经千百次领受了你的誓愿——在洗礼中、在神圣法庭前、在圣桌前？抑或说，那如此有力地约束人与人的誓言，对约束人与神却毫无效力？
5. 从神领受的益处。你的一切——才干、财富、生命——都得自神。你只能借着祂的恩惠来犯罪。那么，这是何等忘恩负义：不仅忘记这样一位恩主，还以恶报善！竟利用祂的恩赐来侮辱祂！迫使祂仿佛与自己相反，并使祂自己的良善与能力——这些本是保守你的——转而反对祂自己的荣耀！

交谈

置身于十字苦像脚前，将自己视为叛逆的臣民、背信弃义的朋友、弑父的儿子；然后谦卑地向我们的主祈求，求祂宽恕你的罪。

《基督之魂》。主祷文。圣母经。

关于罪的第四操练 / 论致死的罪在罪人灵魂中的影响

预备祷告。

第一前奏。使自己呈现在神面前，如同一个满身锁链的罪犯，从地牢中被带出，押到审判官的法庭前。

第二前奏。恳求我们的主屈尊向你显明一个犯了致死的罪的灵魂之悲惨状态。

第一项思考 / 致死的罪使我们失去神的友谊

当你处于恩典状态时，神住在你的灵魂里；最尊贵的纽带将你与祂联合；祂称你为祂的子民、祂的朋友、祂的孩子、另一个自己。但自从致死的罪进入你的灵魂以来，发生了何等的变化！神已从你身上退去；将你与祂联合的纽带已经断裂；而随着祂的友谊，你还有什么没有失去呢！

第二项思考 / 致死的罪夺去恩典的一切恩赐

1. 它摧毁灵魂之美。在犯罪之前，这灵魂是如此美丽的景象，令神的心喜悦；自从它犯罪之后，就仿佛被一种可憎的麻风毁容，使它成为主和祂的天使们厌恶的对象。
2. 它剥夺灵魂所有的功德：施舍、祈祷、牺牲、善工；只需一个致死的罪，便足以摧毁一切。
3. 它甚至剥夺灵魂立功德的能力。只要你处于致死的罪的状态，你的一切善工对于天堂都是无用的。把你的财物施舍出去；采取最严厉的苦修；若可能，使全宇宙皈依；把你的身体交给烈焰——圣保罗向你保证，若你心中有一个致死的罪，这一切对救恩都毫无用处：「却没有爱，我就算不了什么」（林前 13:2）。

第三项思考 / 致死的罪奴役我们的自由

你是在神的恩典之中吗？你就是自由的：「主的灵在哪里，哪里就有自由」（林后 3:17）；这是最甘甜、最尊贵、也是唯一人间权势无法夺去的自由。但你若不幸犯下致死的罪呢？你就是奴隶：「所有犯罪的人就是罪的奴隶」（约 8:34）。你里面的一切都被奴役——你灵魂的官能、你的感官、你的才能、你的财产。魔鬼待你，就像福音中那位百夫长待他的仆人：「我对这个说：『去！』他就去；对那个说：『来！』他就来；对我的仆人说：『做这事！』他就去做」（路 7:8）。他不停地对你喊：「给呀，给呀」（箴 30:15）。又是这种情欲，又是这罪；而他总是得到顺从。何等卑贱的奴役！

第四项思考 / 致死的罪剥夺我们内心的平安

罪人无论到哪里，都带着一颗战栗的心和一个被困扰与悲伤吞噬的灵魂。懊悔如同他心中的倒钩利箭，如同啃噬的虫；他的良心始终追赶他；有时在最严肃的忧虑中，像大卫；有时在享乐中，像伯沙撒；有时在病痛的折磨中，像安条克；几乎总是在独处的寂静中，像该隐。有时它责备他，为那以长久悔罪为代价买来的快乐；有时它使他想起自己的忘恩负义、他罪的恶毒；有时它向他呈现神公义之剑悬在他头顶。罪人啊，若良心这样追赶你，你是何等可怜！但若它任你安歇，你更是何等可怜！因为有罪良心的平安，正是神极大忿怒的确切标记。

第五项思考 / 致死的罪杀死灵魂

灵魂是身体的生命，而神是灵魂的生命。因此，罪使灵魂与神分离，从而杀死灵魂。那么，一具尸体与一个处于致死的罪中的灵魂有什么区别呢？死人不再看见。一切本应刺痛罪人的眼目——他灵魂的状态、临近的死亡、审判、地狱；而他却什么也看不见。死人不再听见。一切都在对罪人说话——良心、恩典、事件、神职人员；而他却什么也听不见。死人没有感觉。神动天动地要触动罪人，而罪人却毫无感觉。死人散发传染性的臭气；同样，罪人也借着他引人犯罪的恶表，把死亡散布在他四周。哦，致命的死亡！谁能赐给我们眼泪来为你哭泣？

十字苦像前的感发。

主祷文。圣母经。

关于地狱的操练

预备祷告。

第一前奏。请在想象中呈现地狱的长、宽、深。

第二前奏。祈求神赐给你对地狱痛苦的真切恐惧，好使你若有朝一日不幸失去神之爱的感受，至少也能因畏惧刑罚而远避罪恶。

思考

1. 受咒诅者的居所。那就是地狱。但地狱是什么？圣灵称它为痛苦之处；苦难与黑暗的地域，混乱居住之地；神忿怒的湖；燃烧的火炉；深渊的极处；全能者烈怒的酒醡，神要在其下践踏并压碎祂的仇敌。

2. 受咒诅者的同伴。在地狱中，有三重同伴将构成受咒诅灵魂的折磨。(1) 他的身体作伴：它把尸体的传染性腐败与活体的一切感觉结合起来，其所有肢体都有各自的折磨与痛苦。(2) 魔鬼作伴：它们唯一的工作就是折磨被定罪者；它们不能因自己的被弃绝而向神复仇，就向人——祂的形象——复仇，并以魔鬼心中所能容纳的一切狂怒，在被定罪者身上追击祂。(3) 无数与他一样被弃绝者作伴。请想象这一群聚，其丑恶在人间司法的地牢与苦役船中也找不到类似之物；请想象这些可怜的受造物被捆在一起，像一束荆棘，或像一堆被抛入火焰的麻屑，彼此控告、咒诅、撕裂。

3. 受咒诅者在灵魂官能中所受的折磨。他的想象力，以无法抗拒的清晰向他呈现过去在世生活的乐趣；他现在在地狱中受苦的恐怖；他未来受苦的永恒；选民的幸福——那是他本可以分享、却已永远失去的。他的记忆，回想起他一切的罪、他在世时领受的一切恩典、他一生中所受的一切警告。他的理智，不停地向他显示罪的丑陋、神的伟大与美善、地狱刑罚的公义。他的意志，同时被遗憾、懊悔、嫉妒、欲望、对神和对自己的恨意撕裂。

4. 受咒诅者在一切感官中所受的折磨。视觉的折磨：火焰、魔鬼、受咒诅者、与他同受折磨的同伴、印在地狱穹顶上的耶稣基督十字架。听觉的折磨：亵渎、咒骂、责备、狂怒呼号着求死与灭亡。嗅觉的折磨：众多身体散发的恶臭，它们在地狱中保存着坟墓里的一切腐败。味觉的折磨：令人发狂的饥饿，其猛烈将迫使受咒诅者吞食自己的肉；吞噬人的干渴，而解渴之物却是茵陈与苦胆。触觉的折磨：这火，如同衣袍环绕受咒诅者，并穿透他的所有肢体——这是由神自己的气息点燃的火；这火保存它的受害者，同时每一刻都耗尽并更新他的感知，使他的痛苦成为永恒；这火装备着神的一切属性，用以向受咒诅者报复；这火与受咒诅者合而为一，在他的血管中沸腾，从每一个毛孔出入，使他的身体在地狱的熔炉中只成为一块燃烧的煤。

5. 永恒的折磨。「永远」、「绝不」。永远是悔恨与绝望，永远与魔鬼为伍，永远有烈焰；绝无任何终结，绝无任何间断，绝无任何痛苦与折磨的减轻。「我们中间有谁能与吞噬的火同住？我们中间有谁能与不灭的火共存呢？」（赛 33:14）。

交谈

向耶稣基督倾诉；在祂脚前回想，这些人被定罪的原因，要么是拒绝相信祂的来临，要么是没有遵守祂的诫命。这是祂来到世上以前被定罪之人的罪，也是那些生活在祂时代的人、以及祂以后来到世上的人的罪。然后，在思想与心灵上永远依附于祂，好使祂拯救你脱离永死。最后，要向祂献上最热切的感谢，因为祂没有容许你坠入这可怕的深渊，反而直到今日仍追寻你——不是以祂的报复，而是以祂浩大的良善和无限的怜悯。

主祷文。圣母经。

关于死亡的第一操练

预备祷告。

第一前奏。在思想中来到临终者的床边，或来到一个准备接收棺材的坟墓旁，或来到墓园中央。

第二前奏。向我们的主祈求对死亡有益于救恩的畏惧，并祈求每日为死亡作准备的恩典。

1. 死亡是什么？死亡是向这世上的一切告别——向财富、享乐、朋友、家庭告别；这是一场悲伤、令人心碎、无可挽回的告别。死亡是离开我的家，被抛入一个深而狭窄的坑里，除了一件裹尸布

外没有任何衣物，除了爬虫与蛆虫外没有任何陪伴。死亡是进入最屈辱、最接近虚无的状态，在那里我将成为腐败的猎物，在那里我将支离破碎，在那里我将分解为传染性的腐烂。死亡是使我的灵魂在眨眼之间进入一个名为永恒的未知领域，在那里我要从神口中听见，我将在何处作那场将持续到永远的大退省，是在天堂，还是在地狱的深处。

2. 我非死不可吗？最确实不过。有什么向我保证这一点呢？理性、信仰、经验。是的；尽管有一切预防、一切照料、一切医生的努力，我终将死去。那些在我以前活着的人在哪里？在坟墓里，在永恒中。从这坟墓、从这永恒中，他们向我呼喊：「昨天是我，今天是你。」（德 38:23）。

3. 我不久就会死吗？是的。为什么？因为自我出生以来，我一直只是在死去。一个持续而不间断的行动很快就会完成。其他一切行动都有某种停止；事务、学习、娱乐、睡眠——这一切都有间歇；死亡是唯一从不中断的行动。既然我自出生以来，昼夜每一刻都在死去，我的死亡过程怎会漫长呢？死亡已经从我这里夺走的那部分生命如今在哪里？死亡怎样夺走了我的过去，也将怎样夺走我的未来；以同样的迅速，以闪电般的迅速。

4. 我将在何时死去？在什么年纪？老年？壮年？会是在久病之后吗？会是因跌倒、因火灾，还是在刺客刀下？在什么地方？在我自己家中，还是在陌生人家中？在餐桌旁、游戏时、剧院里、教堂里、床上，还是刑台上？我会在哪一天死去？今年？本周？明天？今天？我将在何种状态中死去？是在恩典状态中，还是在罪的状态中？对这一切问题，耶稣基督回答我说：「所以，你们要警醒，因为那日子，那时辰，你们不知道。」（太 25:13）。

5. 我要死几次？只有一次；因此，在这件大事上任何错误都是不可挽回的。不得善终的不幸，是永远的不幸。那么，这不得善终取决于什么？取决于一瞬间。只需片刻就能以致死的罪冒犯主。因此，也只需片刻就能决定我的永恒。倘若我今年死去，死在我生命中的某一天、某一时辰，正当我是神的仇敌时，我现在会在哪里？

感发

恐惧；渴望；决心。

交谈

在想象中呈现我们的主在十字架上临终的景象，并把你临终的时刻托付给祂。

主祷文。圣母经。

关于死亡的第二操练
第一默观 / 你的临终痛苦

预备祷告。

第一、第二前奏。同前。

感官的运用

1. 视觉的运用。默观：(1) 你的居室被一盏灯微弱的光昏暗地照着；环绕你的一切物件仿佛在说：「你要离开我们，而且是永远离开。」(2) 围在你身边的人——你的仆役、你的家人、耶稣基督的司铎。(3) 你自己躺在痛苦的床上，与死亡剧烈搏斗。(4) 在你身旁，魔鬼与圣天使正在争夺你的灵魂。

2. 听觉的运用。听听你艰难断续的呼吸声，听听在场者压抑的抽泣声，听听教会在泪水中诵念的祈祷文：「主啊，救他脱离恶死，脱离地狱的痛苦，脱离魔鬼的罗网。」「基督徒的灵魂，离去吧，因

创造你的神、全能的父之名；因为你受苦的耶稣基督之名；因圣化你的圣灵之名。」司铎向你提示的圣洁话语：「主耶稣，收纳我的灵魂；马利亚，恩典之母，怜悯之母」，等等。

3. 味觉的运用。想象临终之人临终挣扎的一切苦味。就现在而言——与你的财物、你的家庭、你的身体分离，是何等的苦涩；在最后一息之前，是何等的疲惫与恐惧！就过去而言——忆起你的不忠、你对恩典的抗拒，是何等的苦涩！就未来而言——想到你即将经受的审判，是何等的苦涩！

4. 触觉的运用。设想自己双手握着司铎递给你的十字苦像。触摸你自己那濒于解体的身体：那冰冷的双脚、僵硬的双臂、因呼吸断续而艰难起伏的胸膛、那以几乎无法察觉的动作跳动的心。不久以后，你的亲属和朋友就会看见你处于这种状态。现在就对自己作出那些你的临终痛苦很快将在目睹者心中激发的反思。

最后与我们临终的主作一次交谈：「主啊，我将我的灵交在你手里。」

第二默观 / 你死后的状态

预备祷告。

前奏。同前。

1. 视觉的运用。思考：(1) 你死后片刻：你的尸身裹在殓布中；身旁有十字苦像、圣水、亲友；一位司铎正为你祈祷；官员在死亡登记册上写下你离世的日期与时辰；仆役们忙于筹备你的葬礼。(2) 你死后翌日：你无生命的身体在棺材中，被移出你的居室，安放在祭坛脚下；随后被送往最后的居所——坟墓。(3) 你死后若干时日：凝视那块已被岁月熏黑的墓石，而在这石头下面，是你身体的凄惨光景：腐烂的肉、分离的肢体、被坟墓的腐朽所侵蚀的骸骨。

2. 听觉的运用。再次逐一回顾那些以你自己为众人所见之景的不同场面：丧钟凄凉的声音，它在请求人为你祈祷；在你临终床前诵念的祷文：「De profundis clamavi」；仆役们的谈话，他们毫无顾忌地谈论你；亲友们彼此交流对你逝去的感想；被叫来安排你葬礼的人；葬礼仪式中教会的圣咏：「主啊，在那可畏之日，求祢救我脱离永死；那时天地将要震动；祢将前来审判——那是震怒、灾祸与苦难之日，那伟大而痛苦的日子」；参加你葬礼之人的交谈；你死后人们在世间对你的议论。

3. 嗅觉与触觉的运用。想象你吸入你的灵魂离开身体后，身体所散发的气味——若在你死后数月把它从棺材中取出，它会散布的腐臭。想象你触摸到你被安葬之处的潮湿泥土、破烂的殓布、光秃的头骨、分离的肢体，以及那团封在坟墓中的腐败之物；数月之后，单是看见它就令人恐怖。

面对这悲惨的景象，问问自己：世界是什么，生命又是什么？「虚空的虚空，虚空的虚空，全是虚空。」（传 1:2）最后，与我们临终的主作交谈：「主啊，我将我的灵交在你手里。」

主祷文。圣母经。

关于个别审判的操练

预备祷告。

第一前奏。在想象中呈现耶稣基督的审判台，以及你的灵魂被带到自己的审判者面前，为它一切的行为交账。

第二前奏。「最慈爱的耶稣啊，请记念，祢曾为了我谦卑自己，取了这必死的生命。我恳求祢，在那伟大的日子，不要让我丧亡。」

思考

1. 审判的时间与地点。审判的时刻，就是你吐出最后一口气的时候。想象你的亲属与朋友围在你的临终床边，察看你的嘴唇、你的心口，寻找一丝气息、一次搏动，以发现是否仍有生命迹象。就在他们还在问你究竟属于时间还是属于永恒之时，你已经在你的审判者的审判台前了。而这审判台在何处？就在你刚刚咽气的地方，在你的临终床边，在那些围绕着你无生命的遗体、并且并非出于愿意且大概也未想到自己正参与这可怕场景的人们面前。

2. 被告者。那就是你的灵魂；但只是你的灵魂连同其行为；你的灵魂突然被光照，明白自己一切的义务、所领受的一切恩典、所犯下的一切罪孽；你的灵魂在它的神面前，无力逃避这令人生畏的景象。何等处境啊！一个属世的灵魂，面对它从未爱过的那位神——一个耽于享乐的灵魂，面对那三重圣洁的神，祂曾目睹它的失序，并即将惩罚这一切！

3. 控告者。撒但，他重提你屡次更新、又屡次违背的洗礼誓愿；圣天使们；你的守护天使，他以你所拒绝的感发责备你；受托照管你弟兄灵魂的天使们，他们以你的恶表责备你；守护圣坛的天使们，他们以那使你远离圣桌的冷漠责备你；你的良心，它把你过去的一生摆在你眼前，呈现出你一切的行为，这些行为呼喊说：「你认得我们吗？我们是你的行为。」

4. 审判者。你的审判者是耶稣基督，耶稣基督曾是你的父亲、你的配偶、你的朋友、你的兄弟；但如今祂只是你的审判者——一位无限圣洁的审判者，一位洞察一切的审判者，一位无限公义的审判者，一位不容上诉的审判者，一位全能的审判者。在祂的公义面前，你哪有不惧怕的！「神兴起的时候，我怎样行呢？他察问的时候，我怎样回答他呢？」（伯 31:14）

5. 你在神的审判台前的辩护。若你身负致死的罪站在耶稣基督的审判台前，面对针对你的指控，你将如何回答？你会以无知为自己开脱吗？但你曾有良心与信心的光照；以软弱为借口吗？但你曾有恩典；以诱惑为借口吗？但你曾有祈祷与圣事；以使你误入歧途的恶表为借口吗？但你曾有那么多圣洁的榜样教导你。抛开借口，你会求助于圣马利亚与众圣徒的代祷吗？他们已不能再为你做什么；你会求助于耶稣基督的怜悯吗？祂从今以后是公义的神，不再是慈悲的神：「我的眼必不顾惜，也不可怜他们」（结 8:18）。

6. 判决。对义人将说：「你们这蒙我父赐福的，可来承受那创世以来为你们所预备的国。」（太 25:34）但对罪人将说：「你们这被诅咒的人，离开我！进入那为魔鬼和他的使者所预备的永火里去！」（同上，41）离开我！也就是说，我们之间的一切联系都断绝了；离我远去吧，悖逆本性的孩子；我不再是你的父亲——离我远去吧，迷途的羊，我不再是你的牧者；你的感官受咒诅，每一种都要有自己的折磨——你的理智、你的心、你的整个存在都受咒诅。离开，进入永火里去，到那火里，你唯一的住处将是火炉，你的食物将是火焰——那火将存留，与我为神一样永恒；离开，到那为撒但和他的使者所预备的火里去吧。我以天地为证，这火原不是为你预备的。我声明，为把你从这永火中拯救出来，我已做了一切；但既然你不肯从我的恩典与友谊中获益，就离开我，永远离开我。

情感。恐惧；渴望；决心。

交谈

1. 在被钉十字架的耶稣基督脚前：「至公义的审判者啊，我恳求祢，在那清算的大日之前赐给我赦免之恩。看哪，我作为有罪之人在祢面前呻吟；因我的罪孽，羞愧遮盖我的面。神啊，怜惜我这向祢呼求怜悯的人。」

2. 在马利亚像脚前:「马利亚啊，你既是神之母，也是罪人之母；既是审判者的母亲，也是罪犯的母亲；愿神——你的儿子——不要定你的儿子这罪人的罪。」

主祷文。圣母经。

关于浪子的操练

预备祷告。

第一前奏。在想象中呈现浪子长久漂泊后返回父亲身边的景象。

第二前奏。向我们的主祈求恩典，使你效法浪子的悔改，并像他一样为过去获得赦免。

浪子的比喻

「一个人有两个儿子」，等等（路 15:11–24）。

第一点 / 浪子的漂泊

思考一切情形。

1. 他尚年少。青春的情欲，也就是贪爱享乐、追求独立，正是他漂泊的原因。你的漂泊不也出于同样的原因吗?
2. 他向父亲索要自己那份遗产。这浪子的行为是何等忘恩负义，何等不公不义，何等鲁莽轻率！这一切不都见于那些使你离开你的神的步伐中吗?
3. 他去了一个遥远的国家。这是你投身世俗时漂泊的写照。难道不是你为了躲避恩典，害怕它不顾你的意愿找到你，并把你带回天父身边，才尽可能远地逃离了自己和神吗?
4. 浪子离开父亲，挥霍掉他所有的财产。而你，离开了神，又浪费了多少恩典的宝藏呢！回想所有这些损失，用血泪为它们痛哭吧——失去与神的友谊、失去你过去的功德、失去你的基督徒教育、失去那些如此有利于虔敬的倾向、那种对德行的爱好、那种良心的敏锐、那种内心的正直——失去那些被你滥用于情欲的才能——失去理性——或许失去信心。哦，何等致命地滥用了神的恩赐！
5. 浪子在一个被饥荒蹂躏的国度里，很快就陷入匮乏。他被迫投身于一个严苛的主人门下；被判定去照料污秽的牲畜；垂涎它们那卑贱的食物，却得不到。

请看罪的恶果:

(1) 放纵。在这个国度里，世界成了残酷饥荒的猎物。这饥饿就是情欲吞噬人的饥饿，它不停地呼喊:「给呀，给呀。」（箴 30:15）而这匮乏，就是一个被幸福欲望折磨的灵魂深处的渴求，它在受造物中只找到无尽的悔恨、厌恶与忧伤。(2) 奴役。像浪子一样，罪人是奴隶，不只是一个主人的奴隶，而是无数暴君的奴隶——魔鬼的奴隶、世界的奴隶、他自己倾向与习惯的奴隶。(3) 堕落。一个与神隔绝的灵魂，为了寻求幸福，没有一种快乐——无论多么卑贱——是它不会去追求的。它甚至会嫉妒最可耻的罪人，羡慕他们最羞耻的放纵；有时甚至羡慕牲畜的处境，以至于渴望像它们那样，除本能以外没有律法，除感官的满足以外没有别的归宿:「人在尊贵中而不醒悟，就如死亡的畜类一样。」（诗 49:20）

第二点 / 浪子的归回

1. 浪子被世界遗弃，回到自身。他开始反省自己的罪与不幸。他在自己里面找不到什么可反省的题材呢！神啊，我离弃祢，得到了什么？在这世界，我找到了什么安息，什么幸福？难道为了那如此短暂、如此空虚、如此卑贱的快乐，就有必要牺牲祢的友谊、良心的平安、我的永恒吗?

2. 浪子将自己的处境与他父亲的仆人们比较，羡慕他们的幸福。不忠的灵魂啊，你的处境与神的仆人们相差何等之远！他们心中何等平安、何等喜乐！你心中却充满何等烦恼、何等苦楚！

3. 浪子立下勇敢的决心。他说：「我要起来，到我父亲那里去。」他不止步于言语和愿望；他不推迟归家；无论面对世人的嘲笑，还是要牺牲自己的依恋，他都没有退缩。这是何等真切悔改的榜样！

4. 浪子希望借着承认自己的过错，重新得回父亲的喜爱。也让这成为你悔改的第一步。将自己俯伏在临在于司铎身上的耶稣基督脚前，并对祂说：「父啊！我得罪了天，也得罪了祢。从今以后，我不配称为祢的孩子；若祢屈尊接纳我列于祢的仆人之中，我就太有福了。」

思考浪子从他父亲那里得到的欢迎。

1. 他的父亲远远看见他，立刻动了慈心。照样，罪人心中一有悔改之情兴起，神就动了怜悯；祂忘记他过去的忘恩负义；祂只看见他的不幸与悲伤。

2. 浪子的父亲伏在他的颈项上，拥抱他。当我们被受造物遗弃而归向神时，要在这些事实中认出神的美善。难道神不该为祂的荣耀、祂的圣洁、祂的公义而拒绝我们吗？然而，祂却迎接我们；祂给我们赦免；祂拥抱我们，将我们紧贴祂的圣心。

3. 浪子的父亲下令立即恢复他身份的一切特权。主对待归向祂的罪人也是如此。祂以自己的友谊，把罪人因罪所丧失的一切都归还给他——清白、平安、功德、进入天堂的权利，以及他作为人与基督徒的全部尊严。

4. 最后，浪子的父亲命人举行盛大的筵席，庆祝儿子的归来，并邀请全家共享这筵席的喜乐。照样，我们的天父也以隆重的庆典庆祝罪人的归来，在其中将自己的身体赐给他。祂邀请众天使为他的灵性复活而欢欣。祂愿意他悔改的日子成为祂全家——即教会——喜乐欢宴的日子。既然如此，我们为何还要迟延，不回到这位慈父的怀抱与心中呢？

交谈

像浪子伏在父亲脚前一样，把自己投在耶稣基督脚前，并向祂承诺永不再离弃祂。

《基督之魂》。

第四部

我们的主生平的奥秘

由圣依纳爵分为五十一个祈祷主题，对应《神操》最后三周

1. **道成肉身之事传报给至圣童贞马利亚（路 1:26–38）**
2. 天使加百列向至圣童贞马利亚问安，并向她宣告神之道的成孕：「天使进去，对她说：『蒙大恩的女子，你好，主和你同在！』」「你要怀孕生子」，等等。
3. 天使以圣施洗约翰奇迹般的成孕为例，证实了他刚才所宣告的事：「你的亲戚伊利莎白……在年老的时候也怀了男胎」，等等。
4. 至圣童贞回答天使说：「我是主的使女，愿意照你的话实现在我身上。」
2. **马利亚探望她的亲戚伊利莎白（路 1:39–56）**
3. 马利亚前往探望伊利莎白。马利亚的临近和她的声音给圣施洗约翰留下了何等印象！「伊利莎白一听到马利亚问安，所怀的胎就在腹里跳动。伊利莎白被圣灵充满，高声喊着说：『你在妇女中是有福的！你所怀的胎也是有福的！』」
4. 至圣童贞在喜乐的激动中，以颂歌「我心尊主为大」等，吐露自己灵魂的情感。
5. 马利亚和伊利莎白同住，约有三个月，然后回家去了。
3. **耶稣基督的降生（路 2:1–14）**
4. 至圣童贞马利亚与她的配偶圣约瑟从拿撒勒出发，前往伯利恒：「约瑟也从加利利的拿撒勒城上犹太去，到了……伯利恒……要和他所聘之妻马利亚一同登记户籍。那时马利亚已经怀孕。」
5. 「就生了头胎的儿子，用布包起来，放在马槽里。」
6. 「忽然，有一大队天兵同那天使赞美神说：『在至高之处荣耀归与神！』」等等。
4. **牧羊人的敬拜（路 2:8–20）**
5. 一位天使向牧羊人宣告耶稣基督的降生：「我报给你们大喜的信息……今天……为你们生了救主」，等等。
6. 牧羊人急忙赶到伯利恒：「他们急忙去了，找到马利亚和约瑟，还有那婴孩卧在马槽里。」
7. 牧羊人回去了，「归荣耀于神，赞美他」，等等。
5. **割礼（路 2:21）**
6. 婴孩受了割礼。
7. 「又给他起名叫耶稣；这是他还没有在母腹里成胎以前天使所起的名。」
8. 婴孩行过割礼后，被放在祂母亲的怀中；她见到自己儿子流血，心中涌起最温柔的怜悯。
6. **博学之士的朝拜（太 2:1–12）**
7. 三位君王，博学之士，受一颗星引导，前来朝拜耶稣基督：「我们在东方看见他的星，特来拜他。」
8. 「他们俯伏拜那小孩子，揭开宝盒，拿出黄金、乳香、没药，作为礼物献给他。」

9. 他们在梦中得到指示，不要回去见希律，就从别的路回自己的家乡去了。

7. **至圣童贞的洁净礼与婴孩耶稣在圣殿中的奉献（路 2:22–39）**

8. 马利亚和约瑟带着婴孩前往耶路撒冷的圣殿，把他们的头生子献给神，并按律法所规定的献上祭物：「一对斑鸠，或用两只雏鸽。」

9. 西面进入圣殿，「就把他抱过来，称颂神说：『主啊，如今可以照你的话，容你的仆人安然去世』」，等等。

10. 「正当那时，亚拿进前来感谢神，对一切盼望耶路撒冷得救赎的人讲论这孩子的事。」

8. **逃往埃及（太 2:13–15）**

9. 希律想要杀害新生的耶稣，下令屠杀伯利恒一带所有孩童。但在此之前，一位天使已警告约瑟前往埃及：「起来！带着小孩子和他母亲逃往埃及。」

10. 约瑟启程前往埃及：「约瑟就起来，连夜带着小孩子和他母亲往埃及去。」

11. 「住在那里，直到希律死了。」

9. **从埃及回来（太 2:19–23）**

10. 一位天使警告约瑟要回到以色列地：「起来，带着小孩子和他母亲回以色列地去！」

11. 约瑟立刻「就起来，带着小孩子和他母亲进入以色列地去。」

12. 那时，希律的儿子亚基老在犹太作王，这促使约瑟退避到拿撒勒。

10. **我们的主从十二岁到三十岁的生活（路 2:51、52；可 6:3）**

11. 耶稣顺从并听命于马利亚和约瑟。

12. 「耶稣的智慧和身量，并神和人喜爱他的心，都一齐增长」，等等。

13. 看来祂自己也从事手艺，因为《马可福音》第 6 章记载，犹太人论到祂说：「这不是那木匠吗？」

11. **十二岁的耶稣在教师中间（路 2:41–51）**

12. 耶稣年满十二岁时，从拿撒勒前往耶路撒冷。

13. 祂仍旧留在耶路撒冷，马利亚和约瑟并不知道。

14. 他们寻找祂三天之后，在圣殿里找到祂，祂在教师中间。他们问祂为何留在耶路撒冷；祂回答说：「难道你们不知道我应当以我父的事为念吗？」

12. **耶稣基督受洗（太 3:13–17；可 1:9–11；路 3:21–23）**

13. 耶稣辞别祂的母亲，离开拿撒勒，来到约旦河边，祂的先驱约翰正在那里施洗。

14. 祂由圣施洗约翰施洗；约翰起初推辞，认为自己不配向祂行此职责；但耶稣基督坚持要他这样做，说：「暂且这样做吧，因为我们理当这样履行全部的义。」

15. 圣灵降在耶稣基督身上，天上传来永恒之父的声音：「这是我的爱子，我所喜爱的。」

13. **耶稣基督受试探（太 4:1–11；可 1:12、13；路 4:1–13）**

14. 耶稣基督在受洗后，退到旷野，在那里禁食了四十昼夜。

15. 在那里，祂三次遭到我们救恩之仇敌的试探：「试探者进前来对他说：『你若是神的儿子，叫这些石头变成食物吧。……就跳下去！……你若俯伏拜我，我就把这一切赐给你。』」

16. 「立刻有天使来伺候他。」

14. **使徒的呼召**

15. 圣彼得与圣安得烈似乎被呼召了三次：首先，是单纯认识耶稣基督（约 1）；然后，是只暂时跟随耶稣基督，打算回去继续他们捕鱼的职业（路 5）；最后，是不断跟随祂，再也不离开祂（太 4；可 1）。

16. 祂呼召西庇太的儿子们，正如《马太福音》第 4 章所述；呼召腓力，正如《约翰福音》第 1 章所述；呼召马太，正如他自己在第 9 章所述。

其他使徒也同样蒙召，虽然福音书中没有明确提及他们蒙召的顺序与情境。

3. 对此，我们可以作三点反思：（1）使徒们出身卑微贫寒；（2）他们以令人惊叹的温柔被提升至极卓越的尊荣；（3）他们蒙受超自然的恩赐，其数量之多、性质之非凡，使他们因此被置于旧约所有族长和新约所有圣徒之上。

15. **耶稣基督在迦拿婚宴上的第一个神迹（约 2:1–11）**

16. 耶稣基督偕同祂的门徒，受邀参加在迦拿举行的婚宴。

17. 祂的母亲告诉祂，客人缺酒了：「他们没有酒了。」她对用人说：「他告诉你们什么，你们就做吧。」

18. 主把水变成酒：「显出了他的荣耀来，他的门徒就信他了。」

16.

第一次将买卖的人赶出圣殿[12]（约 2:13–22）

1. 祂拿绳子做成鞭子，把圣殿里所有买卖的人都赶了出去。

2. 祂倒出兑换银钱之人的银钱，推翻他们的桌子。

3. 祂更温和地对卖鸽子的说：「把这些东西拿走！不要把我父的殿当作买卖的地方。」

17. **耶稣基督的山上宝训（太 5–7；路 7:17–49）**

18. 耶稣基督向祂心爱的门徒提出了八种福乐。

19. 祂劝勉他们要善用从神领受的恩赐与才干：「你们的光也要这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，把荣耀归给你们在天上的父。」

20. 祂指出祂来并不是要废掉律法，反而是要成全律法：阐发关于杀人、偷盗、奸淫和背誓的诫命；命令我们甚至要爱仇敌：「我告诉你们，要爱你们的仇敌，善待恨你们的人。」

18. **加利利海上风浪平息（太 8:23–27；可 4:35–40；路 7:22–25）**

19. 耶稣睡着的时候，海上起了猛烈的风暴。

20. 门徒们害怕，就唤醒了祂。祂责备他们缺乏信心：「你们这些小信的人哪，为什么胆怯呢?」

[12]这发生在我们的主受洗之后的第一个逾越节。我们的主第二次做这事是在第四个逾越节之前，记载于《马太福音》（21:12）、《马可福音》（11:15）和《路加福音》（19:45）。

21. 祂命令风和海平静下来，立刻就大大平静了。所有目睹的人惊讶不已，喊道：「这是怎样的一个人？连风和海都听从他。」

19. **耶稣基督在水面上行走（太 14:22–33；可 6:45–54；约 5:15–21）**

20. 耶稣基督仍在山上，吩咐祂的门徒回到船上，「疏散了众人以后，他独自上山去祷告。」

21. 夜间起了暴风。使徒们的船被海浪猛烈颠簸。耶稣向他们走去，为要到船那里，祂在水面上行走。「使徒们看见祂，就害怕，以为是个鬼怪。」

22. 耶稣对祂的使徒们说：「放心！是我，不要怕！」祂用这些话使他们安心之后，圣彼得请求准许自己到祂那里去。耶稣准许了他，彼得便在水面上行走，要去见祂；但因害怕，他开始下沉。主责备他信心软弱，随即上了船，风就停了。

20. **耶稣基督差遣祂的使徒传道（太 10:1–42，11:1；可 6:7–13；路 9:1–6）**

1. 耶稣召集祂的门徒后，赐给他们权柄，能驱赶污灵，并医治各样的疾病。

2. 祂教导他们明智与忍耐：「看哪！我差你们出去，如同羊进入狼群，所以你们要机警如蛇，纯真如鸽。」

3. 祂说明他们必须如何履行使徒使命：「你们白白地得来，也要白白地给人。」「腰袋里不要带金银铜钱。」此外，祂明确告诉他们该教导什么：「要边走边传，说『天国近了』。」

21. **抹大拉的马利亚的悔改（路 7:36–50）**

22. 耶稣在一个法利赛人家中坐席，有一个女人，是城里的罪人，拿着一瓶盛满香膏的玉瓶走进房间。

23. 她站在耶稣背后，挨着祂的脚，用眼泪滴湿祂的脚，又用自己的头发擦干，亲吻祂的脚，并用香膏膏抹。

24. 耶稣针对那法利赛人为自己辩护，对他说：「她许多的罪都赦免了，因为她爱的多。」然后祂对那女人说：「你的信救了你，平安地回去吧！」

22. **使众人吃饱（太 14:13–21；可 6:30–44；路 9:10–17；约 6:1–14）**

1. 门徒请耶稣遣散跟随祂进入旷野的群众。

2. 耶稣吩咐门徒把他们带来的饼交给祂。祂祝福了饼，擘开，递给门徒，分给众人；祂先已吩咐众人坐下。

3. 众人都吃，并且吃饱了；剩下的碎屑收拾起来，装满了十二个篮子。

23. **耶稣基督登山显荣（太 17:1–9；可 9:1–8；路 9:28–36）**

24. 耶稣带上祂最亲爱的三个门徒，彼得、雅各和约翰。「他在他们面前变了形像，他的脸明亮如太阳，衣裳洁白如光。」

25. 耶稣对摩西和以利亚谈到自己的受难。

26. 彼得请求准许在山上搭三座棚。有声音从天上传来:「这是我的爱子, 你们要听从他!」门徒们害怕, 就俯伏在地。耶稣使他们安心, 摸了他们, 扶他们起来, 对他们说:「起来, 不要害怕! ……人子还没有从死人中复活, 你们不要把所看到的告诉人。」

24. **拉撒路复活（约 11:1–45）**

25. 耶稣听说拉撒路病了, 仍在原地住了两天, 为使祂愿为他行的神迹更加显明。

26. 在叫他复活之前, 祂先唤醒并激发他两个姊妹的信心:「复活在我, 生命也在我。信我的人虽然死了, 也必复活。」

27. 耶稣先流下眼泪; 接着祂向在天上的父献上恳切的祈祷; 然后祂使死人复活。对此可以观察到, 祂发出了最为明确的命令:「拉撒路, 出来!」

25. **伯大尼的晚餐（太 26:6–13；可 14:3–9；约 12:1–11）**

26. 耶稣在麻风病人西门家里吃饭, 拉撒路是客人之一。

27. 马利亚用珍贵的香膏膏抹耶稣的头。

28. 犹大对马利亚的行为埋怨说:「何必这样浪费香膏呢?」耶稣为抹大拉的马利亚辩护:「她在我身上做的是一件美事。」

26. **棕枝主日（太 21:1–11；可 11:1–10；路 19:29–44；约 12:12–19）**

1. 主吩咐祂的使徒去寻找一匹驴和它的驴驹, 并牵到祂那里:「解开它们, 牵到我这里来。若有人对你们说什么, 你们就说:『主要用它们。』那人会立刻让你们牵来。」
2. 使徒们把衣服铺在驴背上, 主就骑了上去。
3. 人群聚集起来迎接祂。众人都赶快将衣服铺在路上, 又砍下树枝铺在路上, 歌唱着:「和散那归于大卫之子! 奉主名来的是应当称颂的! 至高无上的, 和散那!」

27. **耶稣在圣殿里讲道（路 19:47–48）**

28. 耶稣每日在圣殿里公开教导。

29. 讲道结束后, 祂返回伯大尼, 因为耶路撒冷没有一人接待祂。

28. **最后的晚餐（太 26:17–30；可 14:12–20；路 22:7–23；约 13:1–30）**

1. 耶稣基督与门徒一同吃逾越节的羔羊, 并警告他们自己即将面临死亡:「我实在告诉你们, 你们中间有一个人要出卖我。」
2. 耶稣为他们洗脚, 甚至包括犹大的脚, 并从彼得开始。彼得想到耶稣基督的尊贵与自己的卑微, 起初便推辞:「主啊, 你洗我的脚吗?」他还不知道, 他们的主与老师是在给他们谦卑的教训, 并以这些话告诉他们:「我给你们作了榜样, 为要你们照着我为你们所做的去做。」
3. 接着, 祂建立了至圣圣体圣事, 作为祂爱的保证。祂这样说:「你们拿去, 吃吧。这是我的身体。」等等。晚餐结束后, 犹大出去, 把祂卖给祭司长。

29. **从晚餐到橄榄园（包括在内）的奥秘（太 26:31–46；可**

14:27–42；路 22:47–54；约 13:31–38，14–17，18:1、2）

1. 晚餐结束，并向祂的父献上感谢后，耶稣带着祂那十一个满怀恐惧的门徒，动身前往橄榄山。祂将其中八人留在客西马尼：「你们坐在这里，我到那边去祷告。」
2. 耶稣带着彼得、雅各和约翰，三次重复同样的祈祷：「我父啊，如果可能，求你使这杯离开我。然而，不是照我所愿的，而是照你所愿的。」在这种濒死的痛苦中，祂的悲恸越深，祈祷就越恳切。
3. 祂容许自己陷入恐惧和战栗的极致，以至于说：「我心里非常忧伤，几乎要死。」根据圣路加的见证，祂大量地流出血汗：「汗如大血点滴在地上。」

30. **从园子到亚那宅（太 26:47–57；可 14:43–53；路 22:47–54；约**

18:3–24）

1. 我们的主容许犹大以亲吻来背叛祂，让士兵们像捉拿罪犯一样抓住祂：「你们带着刀棒出来抓我，如同拿强盗吗？我天天坐在圣殿里教导人，你们并没有抓我。」然后，祂以「你们找谁？」这样的话问他们，所有敌人都退后，倒在地上。
2. 彼得击中大祭司的一个仆人，并伤了他。耶稣对彼得说：「收刀入鞘吧！」；祂治好了那仆人。
3. 耶稣被捕，被门徒离弃，拖到亚那府中。彼得稍后跟随祂，并在那里初次否认祂。[13]耶稣被大祭司的另一个仆人打了一记耳光，那人责备祂缺乏敬意：「你这样回答大祭司吗？」

31. **从亚那宅到该亚法宅（太 26:57–75；可 14:53–72；路**

22:54–71；约 18:24–27）

1. 耶稣被捆绑着，从亚那被带到该亚法那里。彼得在那里两次否认祂。但主看了祂的使徒一眼；「他就出去痛哭。」
2. 耶稣彻夜被捆绑。
3. 围在祂身旁的守卫们讥讽并折磨祂。他们蒙上祂的眼睛、击打祂，并讥笑说：「基督啊，向我们说预言吧！打你的是谁？」他们以千百种亵渎的话侮辱祂。

32. **从该亚法府到彼拉多府（太 27:1–27；可 15:1–14；路 23:1–5；约**

18:28–40）

1. 耶稣被带到彼拉多面前，在他的审判席上被诬告：「我们见这人煽惑我们的国民，禁止我们纳税给凯撒。」
2. 彼拉多几度审讯祂后，回答犹太人：「我并没有查出他有什么该死的罪来。」
3. 犹太人要求释放巴拉巴，而不释放耶稣基督：「不要这人！要巴拉巴！」

33. **从彼拉多府到希律府（路 23:6–12）**

34. 彼拉多以为耶稣是加利利人，便把祂送到加利利王希律那里去。

35. 希律为满足自己的好奇心而盘问祂。耶稣一言不发，尽管犹太人不断控告祂。

[13]圣马太、圣马可和圣路加在他们的叙述中，没有将第一次否认与其他两次分开，仿佛三次全都发生在该亚法府上。圣约翰似乎将第一次否认置于亚那面前；圣奥古斯丁采纳了这一观点，圣依纳爵此处遵循圣奥古斯丁的见解（参见德·利尼的《基督生平》第三部第 46 章）。

36. 希律和他的朝臣羞辱祂，祂被戏谑地穿上白衣。

34. **耶稣从希律处被送回彼拉多面前（太 27:24–30；可 15:15–19；路 23:12–23；约 19:1–11）**

1. 希律将耶稣基督送回彼拉多那里。从那一天起，先前曾是仇敌的希律和彼拉多彼此和好了。
2. 彼拉多命令将耶稣基督鞭打；士兵用荆棘编成冠冕戴在祂头上，又拿一件旧紫色外袍披在祂肩上；随后他们讥诮祂说：「万岁，犹太人的王！」同时他们又打祂。
3. 耶稣头戴荆棘冠冕、身披紫袍，从审判厅出来。彼拉多将祂指给犹太人看，说：「看哪，这个人！」祭司们看见祂，就喊着说：「钉十字架！钉十字架！」

35. **耶稣基督的定罪与钉十字架（太 27:31–38；可 15:20–28；路 23:24–38；约 19:12–24）**

1. 彼拉多坐在审判台上，审判了耶稣，并将祂交给犹太人。犹太人弃绝祂作他们的王，说：「除了凯撒，我们没有王。」
2. 耶稣背负着自己的十字架前行，直到祂气力耗尽，他们就强迫一个名叫西门的古利奈人跟在祂后面背着。
3. 祂被钉在十字架上，两边各有一名强盗。十字架的顶端挂着一块牌子，上面写着：「犹太人的王，拿撒勒人耶稣。」

36. **十字架上的耶稣（太 27:39–56；可 15:29–41；路 23:39–49；约 19:25–39）**

1. 他们以不同方式亵渎耶稣基督：「你这拆毁殿、三日又建造起来的……从十字架上下来呀！」等等。士兵分了祂的衣服。
2. 耶稣在十字架上说了七句话。祂为杀害祂的人祷告。祂赦免了与祂同钉的一个强盗。祂将祂的母亲托付给圣约翰，也将圣约翰托付给祂的母亲。祂呼喊：「我渴了。」；于是士兵给祂醋和水喝。祂向父诉说自己被离弃。祂说：「成了！」最后，在断气前，祂说了这些话：「父啊，我将我的灵交在你手里！」
3. 祂死时，太阳昏暗，磐石崩裂，坟墓敞开，圣殿的幔子从上到下裂为两半。祂的肋旁被矛刺透，血与水从中流出。

37. **耶稣基督的安葬（太 27:57–66；可 15:42–47；路 23:50–56；约 19:30–42）**

1. 我们的主既已死去，被约瑟和尼哥德慕从十字架上卸下，祂那悲痛欲绝的圣母在场。
2. 祂的遗体经香料敛葬后，被抬往坟墓，并安放其中。
3. 坟墓前安置了守卫。

38. **耶稣基督的复活与首次显现**

耶稣基督复活后首先向祂的至圣母亲显现。福音书使我们这样认为，它说耶稣基督向多人显现；若我们在此普遍表述中未能找到足够确凿的凭据，我们便该受救主对祂门徒的责备：「你们还不明白吗?」

39. 第二次显现（太 28:1–7；可 16:1–11；路 24:1–11；约

20:1、11–18）

1. 清晨，抹大拉的马利亚、雅各的母亲马利亚和撒罗米离开耶路撒冷，往坟墓去。她们彼此说：「谁要替我们把石头从墓门滚开呢?」
2. 她们看见石头被挪开了，又看见坟墓里有一位天使，对她们说：「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。」
3. 耶稣向抹大拉的马利亚显现，她独自留在坟墓那里，其他妇女已经离开。

40. **第三次显现（太 28:8–10）**
41. 我们提到的那几位虔敬的妇女，满怀着恐惧与喜乐，正返回耶路撒冷，要去告诉使徒们她们所听见的关于夫子复活的消息。
42. 她们同行时，耶稣向她们显现，说：「平安!」她们就在祂脚前跪下，敬拜祂。
43. 主温柔地对她们说：「不要害怕! 你们去告诉我的弟兄，叫他们往加利利去，在那里会见到我。」

41. **第四次显现（路 24:12–34；约 20:1–10）**
42. 圣彼得从圣妇们那里得知耶稣已经复活后，便火速赶往坟墓。
43. 他进去，只见包裹我们救主身体的细麻布在那里。
44. 圣彼得正为这事惊奇时，主向他显现，正如后来所说的：「主果然复活了，已经显现给西门看了。」

42. **第五次显现（可 16:12–13；路 24:13–34）**
43. 祂向两位正谈论祂的门徒显现，那时他们正走在去以马忤斯的路上。
44. 祂责备他们的不信，并为他们讲解祂受难与复活的奥秘。「无知的人哪，先知所说的一切话，你们的心信得太迟钝了。基督不是必须受这些苦难，然后进入他的荣耀吗?」
45. 祂的门徒恳求祂留下来。祂就留下了。然后，祂拿起饼，擘开，递给他们，随后就消失了。他们返回耶路撒冷，向使徒们讲述他们如何见到主，又如何在擘饼时认出了祂。

43. **第六次显现（路 24:36–45；约 20:19–23）**
44. 除了多马以外，所有门徒都因惧怕犹太人，关在一所房子里。
45. 耶稣基督进入他们所在的房间，门都关着。「耶稣亲自站在他们当中，说：『愿你们平安!』」
46. 祂将圣灵赐给他们，并对他们说：「领受圣灵吧！你们赦免谁的罪，谁的罪就得赦免。」

44. **第七次显现（约 20:24–29）**
45. 圣多马在耶稣第一次向其他使徒显现时没有和他们在一起，他曾坚持说，除非看见，否则绝不相信：「我若不看见，就绝不信。」

46. 八天后，使徒们仍聚在一起，多马也和他们在一起，门都关着，耶稣再次显现，并对圣多马说：「把你的指头伸到这里来……不要疑惑，总要信！」

47. 多马回答说：「我的主！我的神！」耶稣答道：「那没有看见却信的，有福了。」

45. **第八次显现（约 21:1–25）**

46. 耶稣向正在打鱼的七位门徒显现。他们整夜一无所获；但遵照耶稣基督的吩咐撒网后，「竟拉不上来了，因为鱼很多。」

47. 约翰因这神迹认出了耶稣基督，便对彼得说：「是主！」彼得立刻跳进海里，赶紧到耶稣那里去。

48. 耶稣给他们饼和鱼吃。接着，祂三次问彼得是否爱祂，然后便将照料祂羊群的职责交托给彼得，对他说：「你喂养我的小羊；你牧养我的羊；你喂养我的羊。」

46. **第九次显现（太 28:16–20；可 16:14–20；路 24:46–53）**

47. 门徒遵照他们夫子的吩咐，往他泊山去。

48. 祂在那里再次向他们显现，说道：「天上地下所有的权柄都赐给我了。」

49. 祂派遣他们往普天下传福音，吩咐他们说：「你们要去，使万民作我的门徒，奉父、子、圣灵的名给他们施洗。」

47. **第十次显现（林前 15:6）**

之后，耶稣向聚集在一起的五百多位门徒显现。

48. 第十一次显现（林前 15:7）

祂单独向雅各显现。

49. 第十二次显现

我们在一些灵修书籍中读到，祂单独向亚利马太的约瑟显现。这是有可能的，我们可以虔诚地默想。

50. **第十三次显现（林前 15:8）**

51. 祂的灵魂也使在灵薄狱中的先祖与义人感受到祂的临在；在拯救他们之后，祂多次向他们显现。

52. 复活后，祂极其频繁地向门徒显现并与他们交谈。

53. 祂在升天后，又向圣保罗显现，圣保罗自己宣称：「最后也显给我看；我如同未到产期而生的人一般。」

51. **耶稣基督的升天（徒 1:1、11）**

52. 耶稣基督在四十天之中多次向祂的使徒显现，并用许多确据使他们确信祂确实活着，「并讲说神国的事」；祂吩咐他们回到耶路撒冷，直到领受圣灵。

53. 祂带领他们到了橄榄山；「他们正看的时候，他被接上升，有一朵云彩从他们眼前把他接去。」

54. 当他们正望着祂升天时，两个身穿白衣的人（我们相信是天使）出现在他们面前，说：「加利利人哪，你们为什么站着望天呢？这离开你们被接升天的耶稣，你们见他怎样升上天去，他也要怎样来临。」

第五部分

三十天退省课题安排

注意：福音经文可见于表 5，亦见于各「奥秘」开端（第 265–286 页）。

退省前夜

预备练习，或关于退省的默想，第 10 页

引言性思考，第 10 页

关于人之终向的思考导论，第 17 页

第一周

第一天

练习 1. 我来自神，第 19 页；2. 我属于神，第 21 页；3. 我注定归于神，第 23 页；4. 重复、摘要，第 230 页；思考。个别省察，第 197 页。

第二天

练习 1. 受造物的终向，第 25 页；2. 对受造物的无偏情，第 30 页；3. 重复、摘要，第 236 页；4. 基础的重复、摘要，第 230 页；思考：总省察，第 199–202 页；默想方法，第 5 页。

第三天

练习 1. 天使的罪，第 34 页；2. 亚当的罪，第 38 页；3. 个人的罪，第 42 页；4. 重复、摘要，第 231 页；5. 对地狱作感官应用，第 68 页；思考：默想方法，第 5 页；前九项附加说明，第 8 页。

第四天

练习 1. 地狱默想，第一、二点，第 62 页；2. 同上，第三、四、五点，第 64 页；3. 我们个人罪过的数量等，第 59 页；4、5. 重复、摘要，第 62 页、第 59 页；思考：第十项附加说明，第 205 页；总告解，第 203 页。

第五天

练习 1. 关于死亡的默想，第 69 页；2. 临终痛苦的默观，第 75 页；3. 人死后的状态，第 76 页；4. 致死的罪之恶性，第 47 页；5. 重复、摘要，第 252 页、第 253 页、第 244 页；思考：分辨诸灵的规则，前七条，第 207 页。

第六天

练习 1. 关于个别审判，第一、二、三点，第 78 页；2. 同上，第四、五、六点，第 80 页；3. 致死的罪对灵魂的影响，第 53 页；4、5. 重复、摘要，第 256 页、第 247 页。思考：第一种祈祷方式，第 225 页。总告解，第 203 页。

第七天

练习 1. 论小罪，第 83 页；2、3. 浪子的漂泊，第 86 页；4、5. 重复；思考：分辨诸灵的后七条规则，第 209 页；总省察，第 199 页。

第八天

练习 1. 浪子回头，第 90 页；思考：第二周的目标等，第 94 页。

第二周

第一天（9）

练习 1. 我们救主的王权，第 96 页；2. 同一练习的重复，第 99 页；默观方法，第 95 页；第二种祈祷方式，应用于把自己奉献给耶稣基督，第 226 页。

第二天（10）

练习 1、2、3. 道成肉身默想，第 101 页；4、5. 同一主题的默观，第 106 页；思考：第二周分辨诸灵的规则，第 211 页。

第三天（11）

练习 1、2. 圣诞默想，第 108 页；3、4. 同一主题的默观，第 111 页；5. 感官应用，第 113 页；思考：第二周分辨诸灵的规则，第 211 页。

第四天（12）

练习 1、2. 耶稣献于圣殿与逃往埃及，第 267 页；或以这些代替：耶稣在拿撒勒的隐居生活，第 115 页；以及同一奥秘的默观，第 119 页；3、4. 重复；5. 感官应用，第 120 页；思考：个别省察的方法，第 197 页；附加说明或建议，第 8 页。

第五天（13）

练习 1. 我们救主从十二岁到三十岁的生活，第 268 页；耶稣基督公开生活，第一点，第 121 页；2. 耶稣在教师中间，第 269 页；耶稣基督公开生活，第二、三点，第 123 页；3. 重复；思考：论选择，或生活状态的选择，第一条，第 213 页；或论改革，第 216 页。

第六天（14）

练习 1. 两个旗号，第 127 页；2. 同一主题第二次，第 130 页；3、4. 重复；5. 三类人，第 131 页；思考：生活状态的选择，第二、三条，第 213 页；或论改革，第 216 页。

第七天（15）

练习 1. 我们的主受洗，第 269 页；2. 谦卑的三个等级，第 135 页；3、4. 重复；5. 生活状态的选择与改革，第 213、216 页；分辨诸灵，第 211 页。

第八天（16）

练习 1. 耶稣基督受试探；或使徒蒙召，第 270 页；2、3. 重复；4. 感官应用；思考：分配个人财物与施舍，第 219 页。

第九天（17）

练习：登山宝训，第 271 页；思考：第三周的目标等，第 139 页。

请注意：若第二周延长，我们应依次默想圣依纳爵指定的下列主题：耶稣在水面上行走、耶稣在圣殿中教导、使拉撒路复活、耶稣荣进耶路撒冷，见第 160 页等。

第三周

第一天（18）

练习 1. 圣体奥秘默想，第一、二点，第 142 页；2. 同一主题，第三点，第 144 页；3、4. 重复；5. 感官应用，第 146 页；思考：节制规则，第 218 页；正统信仰规则，第二、三、八条，第 222 页。

第二天（19）

练习 1. 最后晚餐后的谈话，第一点，第 148 页；2. 同一主题，第二点，第 150 页；3. 同一主题，第三点，第 153 页；4、5. 重复；思考：正统信仰规则，第 11 至 18 条，第 223–24 页。

第三天（20）

练习 1. 耶稣在橄榄园，第一点，第 154 页；2. 同一主题，第二点，第 156 页；3、4. 重复；5. 感官应用；思考：第十条附加说明，第 205 页；关于疑虑的注解，第 220 页。

第四天（21）

练习 1. 从园中到十字架上耶稣基督所受的苦，第一点，第 157 页；2. 同一主题，第二点，第 160 页；3、4. 重复；5. 感官应用；思考：谦卑的三个等级，第 135 页。

第五天（22）

练习 1、2. 默观耶稣基督在十字架上的死亡，第 162 页；3、4. 重复；5. 感官应用，第 165 页；思考：正统信仰规则，第三、七条，第 222 页；节制规则，第 218 页。

第六天（23）

默想福音书中整个受难史，可任选做一次或多次练习。思考：谦卑的三个等级，第 135 页；节制规则，第 218 页；论疑虑，第 220 页。

第七天（24）

练习：耶稣的埋葬，第 281 页；思考：第四周的目标等，第 167 页。

第四周

第一天（25）

练习 1. 复活默想，第一点，第 168 页；2. 同一奥秘的默观，第 173 页；3. 重复；4. 感官应用；思考：论疑虑，第 220 页。

第二天（26）

练习 1. 耶稣基督首次显现，第 281 页；或复活的耶稣显现，《复活默想》第二点，第 171 页；2. 同一主题的默观，第 173 页；3. 重复；4. 感官应用；思考：第二周分辨诸灵的规则，第 211 页。

第三天（27）

练习 1. 耶稣基督在天上的生活，第一点，第 175 页；2. 同一主题，第二点，第 177 页；3. 同一主题，第三点，第 179 页；4. 重复，或感官应用；思考：正统信仰规则，第 222 页。

第四天（28）

练习 1. 论敬礼至圣童贞马利亚；马利亚，神之母，第 185 页；2. 论同一主题；马利亚，我们的母亲，第 189 页；3、4. 重复；思考：正统信仰规则，第 222 页。

第五天（29）

练习 1. 默观神的爱，第一点，第 180 页；2. 同一主题，第二点，第 182 页；3. 同一主题，第三、四点，第 182–3 页；4. 重复；思考：第二、三种祈祷方式，第 227 页。

第六天（30）

练习：祈祷「Suscipe」，按第二种祈祷方式，第 181 页（227）；思考：神操最后一天的建议，第 193 页。

十五日退省主题安排

退省前夕，同表 1

与表 1 相同，第 10、17 页

第一天

人的目的，第 19 页；受造物的目的，第 25 页；对它们保持无偏情，第 30 页；重复；思考：个别省察与总省察，第 197、199 页；默想方法，第 5 页。

第二天

论三重罪，第 34、38、42 页；我们的个人罪，第 59 页；地狱，第 62、68 页；思考：附加说明第 1 至 9 条，第 8 页；第一种祈祷方式，第 225 页。

第三天

死亡，第 69、75 页；致死的罪的无限恶意，第 47 页；两者的重复，第 76、244 页；思考：第十条附加说明，第 205 页；论总告解，第 203 页。

第四天

个别审判，第 78 页；致死的罪的后果，第 53 页；两者的重复，第 256、247 页；思考：第一周分辨诸灵的规则，第 207 页。

第五天

小罪，第 83 页；浪子的漂泊，第 86 页；他的归回，第 90 页；重复，第 258 页；思考：分辨诸灵的规则，第 207 页。

第六天

基督的王权，第 96 页；同一主题再作一次，第 175 页；第二周的目标，第 94 页。

第七天

道成肉身，第 101、106 页；圣诞，第 108、111 页；这两个主题的重复，第 265、266 页；感官应用，第 113 页；思考：第二周分辨诸灵的规则，第 211 页。

第八天

耶稣基督的隐居生活，第 115–121 页；耶稣基督的公开生活，第 121 页；重复；感官应用；思考：论选择，或生活状态的选择，第一、二、三条，第 213 页。

第九天

两个旗号，第 126 页；同一主题的重复；三类人，第 131 页；思考：论选择，第三、四条，第 214 页。

第十天

耶稣基督受洗，第 269 页；谦卑的三个等级，第 135 页；论选择，第 213 页，或论改革，第 216 页；思考：施舍的分配，第 219 页。

第十一天

圣体，第 142、146 页；最后晚餐后的谈话，第 148 页；橄榄园，第 154 页；思考：节制规则，第 218 页；正统信仰规则，第二、三、八条，第 222 页。

第十二天

耶稣基督所受的苦，第 154、157 页；祂的死亡，第 162 页；感官应用，第 165 页；思考：补赎规则，或第十条附加说明，第 205 页。

第十三天

耶稣基督的复活与显现，第 168、173 页；重复；感官应用；思考：关于疑虑的注解，第 220 页；第二、三种祈祷方式，第 226 页。

第十四天

耶稣基督在天上的生活，第 175 页；敬礼至圣童贞马利亚，第 185 页；思考：正统信仰规则，第 222 页。

第十五天

论神的爱，第 180 页；重复；退省最后一天的建议，第 191 页。

八日退省主题安排

退省前夕，同表 1

与表 1 相同，第 10、17 页

第一天

人的目的（简编），第 231 页；受造物的目的（简编），第 233 页；对它们保持无偏情（简编），第 236 页；思考：个别省察与总省察，第 197、199 页；论默想，第 5 页。

第二天

三重罪（简编），第 238、242、244 页；罪的后果（简编），第 247 页；地狱（简编），第 249 页；思考：附加说明第 1 至 9 条，第 8 页；第一种祈祷方式，第 225 页；总告解，第 203 页。

第三天

死亡（简编），第 252 页；致死的罪的无限恶意（简编），第 244 页；致死的罪的后果（简编），第 247 页；思考：第十条附加说明，第 205 页；第一种祈祷方式，第 225 页。

第四天

个别审判（简编），第 256 页；小罪，第 83 页；浪子（简编），第 258 页；思考：第一周分辨诸灵的规则，第 207 页。

第五天

耶稣基督的王权，第 96 页；道成肉身，第 101、106 页；圣诞，第 108、111 页；思考：第二周的目标，第 94 页。

第六天

耶稣基督的隐居生活，第 115、119、120 页；耶稣基督的公开生活，第 121 页；两个旗号，第 127 页；思考：论选择，第 213 页；或论改革，第 216 页；谦卑的三个等级，第 135 页。

第七天

从橄榄园到十字架，第 154、157 页；耶稣基督在十字架上，第 162、165 页；思考：节制规则，第 218 页；论疑虑，第 220 页。

第八天

论圣体，第 142、146 页；论神的爱，第 180 页；思考：正统信仰规则，第 222 页。

八日退省的另一主题安排

第一天

人的目的（简编），第 231 页；受造物的目的（简编），第 233 页；对它们保持无偏情（简编），第 236 页；三重罪（简编），第 238–44 页；思考：总省察，第 199 页；默想方法，第 5 页；十条附加说明，第 8、205 页。

第二天

罪的恶意（简编），第 244 页；个人的罪（简编），第 242 页；地狱，第 62、249 页；思考：总告解，第 203 页；第一种祈祷方式，第 225 页。

第三天

死亡，第 69、75、76 页；个别审判，第 78 页；浪子（简编），第 258 页；思考：第一周分辨诸灵，第 207 页。

第四天

耶稣基督的王权，第 96 页；道成肉身，第 101、106 页；思考：第二周的目标，第 94 页。

第五天

圣诞，第 108、111 页；耶稣基督的隐居生活，第 115、119、120 页；思考：第二周分辨诸灵，第 211 页。

第六天

耶稣基督的公开生活，第 121 页；两个旗号，第 127 页；三类人，第 131 页；思考：论选择，第 213 页；或论改革，第 216 页；谦卑的三个等级，第 135 页。

第七天

圣体，第 142、146 页；受难，第 154–166 页；思考：节制规则，第 218 页；论疑虑，第 220 页。

第八天

论神的爱，第 180 页；思考：正统信仰规则，第 222 页。

阅读

新约与《效法基督》中的灵修阅读

人的目的

新约：太 16:14–28；路 6:30–33

《效法基督》第三卷第 9、22、26 章

致死的罪

新约：太 25:1–31

《效法基督》第一卷第 21、22 章；第二卷第 6 章；第四卷第 7 章

死亡

新约：路 12:33–43；启 3

《效法基督》第一卷第 23 章

个别审判

新约：太 25:31–46

《效法基督》第三卷第 14 章

地狱

新约：路 16:19–31

《效法基督》第一卷第 25 章

基督的王权

新约：约 15；西 3

《效法基督》第一卷第 1 章；第三卷第 13–32 章

道成肉身

新约：路 1:26–56

《效法基督》第二卷第 1、7、8 章

圣诞

新约：路 2:1–21

《效法基督》第三卷第 1、2、18 章

耶稣基督的隐居生活

新约：路 2:40–52

《效法基督》第一卷第 20 章；第三卷第 44、53 章

耶稣基督的公开生活

新约：太 10

《效法基督》第一卷第 15、16 章；第三卷第 4 章

两个旗号、三类人与谦卑的三个等级

新约：太 19

《效法基督》第三卷第 23、27、31、56 章

生活状态的改变

《效法基督》第三卷第 54 章

圣体

新约：太 26:17–30

《效法基督》第四卷第 1、2 章

受难

新约：太 26:36–75；27

《效法基督》第二卷第 11、12 章；第四卷第 8 章

复活与升天

新约：太 28；可 16；路 24；徒 1

《效法基督》第三卷第 47、48 章

神的爱

新约：约 17；约一 4

《效法基督》第三卷第 5、6、34 章

领圣体

新约：路 22:14–21；约 6；林前 11:23–31

《效法基督》第四卷第 17 章

祷文

Pater Noster（主祷文）

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。阿们。

Ave Maria（圣母经）

万福马利亚，你充满恩典，主与你同在；你在妇女中是有福的，你腹中的果子耶稣也是有福的。圣马利亚，神之母，请为我们罪人祈求，从现在直到我们临终之时。阿们。

《基督之魂》

基督之魂，圣化我。

基督圣体，拯救我。

基督宝血，使我陶醉。

基督肋旁之水，洗涤我。

基督苦难，坚固我。

哦，良善的耶稣，求你垂听我；

在你的圣伤中，将我隐藏；

愿我永不与你分离。

从凶恶的仇敌，求你保护我；

在我临终时，召唤我，

并命我来到你面前，

好使我与众圣徒一同赞美你，直到永远。阿们。

收纳

主啊，请收纳我的全部自由、我的记忆、我的理智和我整个的意志。凡我所有，凡我所是，都是你所赐予的；我将这一切都交还给你，任凭你的旨意处置。只求你赐我你的爱与你的恩典：有了这些，我便富足无比，别无所求。阿们。

Credo（使徒信经）

我信神，全能的父，创造天地的主；我信耶稣基督，祂的独生子，我们的主；祂因圣灵受孕，由童贞女马利亚所生；在本丢彼拉多手下受难，被钉在十字架上，受死，埋葬；祂降在阴间；第三天从死人中复活；祂升天，坐在全能父神的右边；将来必从那里降临，审判活人死人。我信圣灵，圣而公之教会，圣徒相通，罪得赦免，身体复活，以及永生。阿们。

《**天上母后**》

此祷文在复活期（从复活节至五旬节后星期六晚上）早、午、晚诵念，以代替《三钟经》。传统上站立诵念。

V. 天上母后，请欢欣。阿肋路亚。

R. 因为你曾配怀的那一位。阿肋路亚。

V. 已照祂所说的复活了。阿肋路亚。

R. 请为我们向神祈求。阿肋路亚。

V. 童贞马利亚，请欢喜快乐。阿肋路亚。

R. 因为主已真正复活。阿肋路亚。

请众同祷

神啊，祢因祢的圣子、我们的主耶稣基督的复活，乐意将喜乐赐予全世界。我们恳求祢，藉着祂的母亲童贞马利亚的代祷，使我们能得享永生的福乐。藉着同一位基督、我们的主。阿们。

万福，海星

万福，海洋的明星，

蒙福的神之母，
无玷童贞，
天上安息之门。
承受那甜美的「万福」，
那是由加百列传来，
在我们内坚固平安，
改换夏娃之名。
折断被囚者的锁链，
向盲目倾注光明，
驱除我们一切灾祸，
求得一切福乐。
显明你是母亲；
愿神性的道，
为我们降生、成为你的圣婴，
藉着你的祈祷，垂听我们的祈求。
超越众人的童贞女，
最温柔者中的最温柔者，
使我们脱离罪咎，
保守我们纯洁无玷。
使我们的生命全然无玷，
使我们的道路安稳，
直到我们在耶稣里寻见
永远的喜乐。
愿在至高天上
归于全能三位，
父、子、圣灵，
同一荣耀。阿们。

Veni, Creator

来吧，蒙福的造物主圣灵！
并在我们的灵魂中安居；
请带着你的恩典与天上的助佑前来，

充满你所造的心。
伟大的保惠师！我们向你呼求，
至高神所赐的至高恩赐！
哦，生命的泉源！哦，爱的火焰！
并有从上而来的甘甜膏抹。
你以七重恩赐为人所知，
我们承认你是神手的指头；
你是父的应许！
你以能力赋予舌头。
从上点燃我们的感官，
使我们的心满溢仁爱；
以坚忍与崇高德能，
扶助我们肉体的软弱。
将我们所畏惧的仇敌远远驱离，
并赐予我们你真正的平安；
如此，有你作向导，
我们便不会偏离生命之路。
哦，愿你的恩典赐给我们
认识父与子，
并永世承认你
为父与子所出的蒙福永恒圣灵。
万世万代，一切荣耀
归于父，并归于
从死里复活的子；也同样归于你，
哦，圣灵，直到永远。阿们。

Stabat Mater

在十字架旁守候，
悲伤的母亲站立哭泣，
紧靠耶稣，直到最后。
她的心分担祂的忧伤，
承受祂一切苦痛，

看哪！刺透的利剑已穿过。
哦，何等悲伤，何等痛苦
那极蒙福的母亲，
那独生子的母亲。
她愁苦不堪，心灵俯伏，
温柔的母亲，目睹
她荣耀之子的苦难。
谁凝视基督亲爱的母亲，
见她遭受如此惊人的忧患，
凡妇人所生者，岂能不哭泣?
谁想到基督亲爱的母亲，
饮下这样一杯忧伤，
岂不分担她深沉的哀痛?
因祂子民的罪被弃绝，
她看见她的耶稣无人保护，
见祂被荆棘、鞭笞撕裂：
见她的儿子被定罪后带走，
她所爱的那位在死亡中被遗弃，
直到祂交付了自己的灵。
爱与圣洁哀伤的泉源，
母亲！愿我的灵也分受
你深沉的悲痛；
向着基督，怀着纯洁情感，
激起我痛悔之心的虔敬，
在每一处创伤中读出爱。
耶稣身上所受的那五伤，
母亲！愿它们铭刻在我心，
如同在你心中那样深刻；
你背负你救主的十字架，
你分担你儿子的凌辱，
让我与你同分这二者。

在我造物主的受难中，
愿我有罪的灵魂也参与其间，
与你同哭，哭泣至死；
愿我与你同守那悲伤之处，
在那里瞻望伟大的救恩，
在赎罪之木上成就。
童贞女，童贞女中最美者，
愿你所承受的苦痛，
深深印在我身上。
愿我如此承载基督的死亡，
与祂同留于祂的受难中，
并将祂的伤痕铭记在心。
愿祂的创伤既刺伤我，也医治我，
愿祂点燃我、洁净我、锤炼我，
愿祂的十字架作我的盼望与依靠。
当群山震动时，愿祂
使我免受那永燃的火焰，
在审判之日护庇我。
耶稣，愿你的十字架护卫我，
愿你母亲的祈祷扶助我，
让我在你的怀抱中死去；
当我的尘土归于尘土时，
求赐这渴慕你的灵魂
在你的乐园中有一席之地。阿们。

出版者序

Robert Gallagher

出版者

圣本笃出版社有限责任公司

TAN Books

您将在这本小册子中发现一份宝藏——因为神希望我们所有人都省察自己的生命，以便日益亲近祂。我们的主正通过圣依纳爵·罗耀拉的教导，召唤我们运用依纳爵式神操，如同先前无数人那样，将我们的灵魂向祂伸展。这本小册子将向您介绍圣依纳爵及其方法——它是开始训练您的灵魂，或重新训练一个已偏离的灵魂的完美起点。

「经典简明」系列旨在向广大读者介绍天主教文学的伟大著作。信仰经典并非只为圣徒与学者而设：它们是为所有人而设。它们充满智慧、贴近人性、切合实际，并且对我们每一个人都有重要的话要说。

经典著作也是永恒的。其他书籍来来去去，随着每一代人的品味和潮流而消逝。但天主教经典著作却长存，神使用它们来教导并圣化每个时代的人们。

我们希望这本 TAN 指南能激发您阅读圣依纳爵的《神操》的渴望，或者，如果您已经读过，能带着新的兴趣重读。您会发现，每一本 TAN 指南都是向亲友介绍您最新喜爱的经典著作的绝佳媒介。花几分钟时间读一读这本小册子，看看会发生什么！

经典简明：圣依纳爵的《神操》

《神操》导论

圣依纳爵·罗耀拉撰写了《神操》作为退省手册，供指导者使用，带领退省者或「操练者」（即实践这些操练的人）进行为期四周的一系列灵修实践，旨在帮助他修正生活，并选择在神的国度中遵循一条明确的圣洁与使徒性事奉之路。

圣依纳爵对「神操」一词的定义如下：

> 所谓「神操」，是指一切省察良心、默想、默观、口祷与心祷，以及进行其他属灵活动的方式，正如后文将说明的。正如散步、行走与奔跑是身体的操练，同样，任何预备与引导灵魂除去一切无序倾向，并在除去之后寻求并找到神的旨意，以管理自己的生活、为灵魂得救而行的方式，都称为神操。

这些操练构成了一所灵性门徒训练学校的课程计划，学生在此学习如何深刻活出福音，同时被圣灵亲自转化并赋予能力。它们是在基督君王旗帜下进行属灵争战的训练课程——颇似军事新兵训练营。然而，我们并非通过体能训练，而是藉着想象与祈祷默想，来操练我们灵魂中常处于休眠或误用状态的能力——我们的记忆、理智和意志——并将它们重新导向神的旨意。

《神操》的起源

在人们开始讨论并撰写自助类书籍约五百年前，圣依纳爵·罗耀拉（1491–1556）就已开始为自己探寻生命目的的问题。在经历了充满世俗成就与享乐的年轻岁月后，一场战场上的重伤引领他经历了一次深刻的皈依。他缓慢而坚定地开始意识到，此世之外有一种值得追求的荣耀，从那一刻起，追求那更伟大的天上荣耀便成了他贯穿一生、涵盖一切的目标。在志同道合的同伴鼓励下，他开始记录自己的灵性洞见与经历。最终，出于帮助他人也能分享同样的神的经验与皈依经历的渴望，依纳爵将他的笔记整理成书：《神操》。这本手册于 1548 年首次出版，此后引导了成千上万的灵魂经历与神相遇的转化历程。

《神操》的结构与内容

本书分为四个部分或「周」，代表四个不同的时间段（通常为期三十天）。在此期间，一位退省者——最好在灵修导师的指导下——暂时离开世俗的忧虑与活动，进入一段与神独处的静默时光。即使在依纳爵生前，人们也已认识到，并非所有人都能如此长时间地退离世界——尤其是平信徒——因此可以采取缩短退省时间等方式进行调整。

这四周的课程聚焦于神所启示、并由大公教会忠实地教导的基督教福音的几个核心教义，包括：

- 神创造的工作，以人为祂的形象和样式，其呼召是作为这世界的祭司与管家来赞美、敬畏、服事神。
- 人类始祖从乐园的堕落，以及失去与神完全共融的恩典。
- 救赎者藉着神独生子的道成肉身降临，为世界的救恩与生命。
- 万物在基督里藉着祂的生、死、复活、升天和荣耀再临得以复兴，以及祂宣告神的国。
- 人类在基督里蒙召得永恒救恩，并在瞻仰神的面容中达至其命运的最终圆满。

这些共同的主题交织在《神操》的灵性织锦中。最终，《神操》在救赎历史中揭示了基督的面容，以及操练者在这历史中的位置——只要他愿意经历对基督日益加深的皈依，并追随那他在此退省期间

祈祷将被揭示的呼召。通过完全进入这些操练所教导的「基督的奥秘」（参 弗 3:1–21），操练者的灵魂将分享道成肉身的奇妙、十字架的救赎大能，以及复活的荣耀。

这四周的退省各有其特定的灵修目的，强调某些主题，旨在引导灵魂作出具体的决断。让我们简要回顾每一周及其各自的灵修主题、目的、要点和实践。

第一周：灵魂恢复归向神

第一周的主题是心灵的根本转向——从对罪（以及随之而来的灵性死亡）的依恋，转向耶稣基督。从某种意义上说，其目的是「改革灵魂中扭曲的部分」，清除那些没有完全交托给神的事物。

第一周的主要要点如下：

- 神以祂无限的爱，按着一个目的创造了我们：赞美、敬畏、事奉祂，从而在永恒的天国里瞻仰祂。
- 罪的悲剧违背了神对我们生命慈爱的旨意。因着我们自己的思想、言语和行为，我们配受祂的惩罚。
- 然而，神在祂慈爱的怜悯中，此刻呼召我们为自己的罪悔改，通过按照祂的旨意安排我们的生活，将我们完全献给祂，并活在福音的自由中。
- 我们必须思考我们过去为基督做了什么，我们现在为基督在做什么，以及我们将来应当为基督做什么。

在此期间进行的操练，是对「罪及其惩罚」、「死亡」、「个别审判」与「小罪」的默想。

在《神操》中特别强调的一项操练是「良心省察」，这本小册子将进一步描述。这些默想，结合省察，有助于引导我们放下一切不属于神的事物，好让我们能更完全、更彻底地将自己献给神。

第二周：认识、热爱并效法耶稣基督君王

从某种意义上说，第二周的灵修目的是「使第一周所改革的内容得以成形」，好让我们能更完全地被基督之光所照亮，借着在基督里心意更新，并效法祂的良善。

第二周的主要要点如下：

- 三位一体的神怜悯整个被罪与死亡之黑暗笼罩的世界，差遣子以神的生命与救赎之爱的大能来战胜罪与死。
- 我们的永恒君王与救赎主耶稣基督呼召我们作祂的门徒，并与祂一同劳苦，扩展祂爱的国度。
- 神的国度必须首先在我们的心中扎根，即在我们的记忆、理智与意志中扎根。这是藉着恩典，效法基督在圣福音中所启示、并由教会圣徒所彰显的德行而实现的。
- 这世界正进行着一场巨大而可怕的争战，人们生活在两种旗帜之下：我们的救赎主耶稣基督的国度之旗（以耶路撒冷为象征），以及堕落天使、我们本性的仇敌路西弗的旗帜（以巴比伦为象征）。基督呼召我们生活在祂国度的旗帜之下，并为灵魂——从我们自己的灵魂开始——进行属灵与使徒性的争战。
- 我们必须从心中除去一切对财富、享乐与权力的世俗依恋，这些依恋阻碍我们生活在基督君王旗帜之下。相反，要为了神的呼召与爱，按照我们的生活状态，谦卑地将自己委身于贫穷、贞洁与服从的福音劝谕。

这一时期所进行的操练包括默想「基督的国度」、「道成肉身的奥秘」，以及「从基督降生到棕枝主日，祂的生活、教导与事工」。

第三周：决心完全跟随基督君王

第三周的主题是让灵魂决心毫无保留地跟随基督，将一切自由、记忆、理智与意志都交托给祂。这一周的灵修目的是「巩固第二周所成就的」，使灵魂能借着祈祷的恩典与灵修操练，继续在爱中与神联合成长。

第三周的主要要点如下：

- 耶稣基督藉着在至圣圣体圣事中赐下祂至圣的身体与宝血，以及祂的受苦与死亡，向我们彰显了神对世人无限之爱的终极表达。
- 为增进我们与神爱的联合，并坚定我们忠实地跟随祂的决心，我们必须花时间默想祂对我们的爱之深——这爱在祂救赎性的受难与十字架上的死亡中得以彰显。
- 通往基督国度荣耀的道路，在于参与祂为救赎我们及整个世界而献上生命的牺牲性服事。
- 我们必须怀着泪水、谦卑与感恩，铭记神的怜悯，以及祂为我们的罪而承受神圣苦难所展现的爱之奇妙与深邃。
- 藉着十字架的智慧，我们终能看清世俗依恋与罪的愚妄。我们必须坚定决心，通过对基督及其国度充满热忱的委身，使我们的意志与神的意志一致，甚至甘愿为福音而拥抱殉道。

在此期间进行的操练是默想「基督生平：从伯大尼到最后的晚餐」、「从最后的晚餐到客西马尼园」以及「耶稣基督的受难与死亡」。

第四周：在祂的荣耀中与基督联合

第四周的主题是灵魂在真实的爱中与神联合。这最后一周的灵修目的是「转化第三周所确认的」，使灵魂在分享了基督的苦难之后，现在能分享祂的荣耀。

第四周的主要要点如下：

- 借着复活，基督显明了祂在受苦与死亡中隐藏的事，即祂完全的神性。
- 基督的显现坚固了彼得与使徒们的信心，也坚固了整个教会的信心。使徒们及其继承者继续宣告基督的复活，使万民作门徒，奉圣三一的名给他们施洗，并教导他们基督所吩咐的一切。
- 基督的复活是神生命荣耀的保证，这荣耀等待着所有与基督联合、并在祂国度的旗帜下忠信劳苦的人。
- 耶稣基督升到父宝座的右边，作我们的大祭司与君王，并将圣灵赐给教会。祂如今被天使与圣徒环绕，包括祂的圣母马利亚，但有一日祂必在祂荣耀的丰满中再来。
- 我们必须始终视自己为站在耶稣基督宝座前的人，有众天使与圣徒为我们代求，好使我们在生命的各个方面都能爱神、事奉神。
- 我们对神的爱，以及我们在基督复活中的喜乐，必须在仁爱的行动上，比在言语上更多地彰显出来。
- 我们应当时常记念神在祂受造物中——包括我们自己——的同在与看顾。神呼召我们这些按祂形象与样式所造的人，成为祂在世上同在的殿。
- 我们必须将我们所得的一切——我们的自由、记忆、理智与意志——都献给神，任凭祂按祂慈爱的旨意与目的来使用，并在我们余下的生命中，单单倚靠祂的爱与恩典。

在此期间进行的灵修操练，是默想「基督生平：耶稣复活后向祂的圣母显现」、「基督复活后的显现」以及「基督升天进入荣耀」。

你知道吗？

除了贫穷、贞洁与服从的誓愿外，耶稣会士还发特别服从教宗的誓愿。

第一前导。试想，一边是我们的救主，另一边是路西弗，两者都邀请人追随他们的旗帜。

第二前导。构建场景。想象两片广阔的平原：一片靠近巴比伦，路西弗召集所有罪人围绕着他；另一片靠近耶路撒冷，我们的主被所有义人环绕。

第三前导。祈求恩典，以发现并避开路西弗的陷阱，并认识且效法耶稣基督的德行。

第一点

路西弗的旗帜

想象一下，那被弃绝者的王，在巴比伦的广阔平原上，坐在火焰的宝座上，被浓烟环绕，以他面容的可怕畸形和可怖的目光，向四周散布着恐惧……路西弗那可怕的面容和可怖的目光，表达了罪的畸形以及恶灵在灵魂中的运作；也就是说，灵魂的烦乱、搅扰、消沉与哀伤。

想想路西弗周围那数不清的追随者和臣仆。这里聚集了所有时代的罪人——那些最初甚至在天上就举起反叛神之旗帜的灵，那些堕落的存在，邪恶在他们身上已成了本性；所有那些使自己沦为情欲和罪的奴隶的人——骄傲的、不洁的、强盗、杀人犯，所有那些在不同时代以其罪行震惊世界的恶人，其中没有一个不是以某种方式令人厌恶和反感的……

请在心灵中聆听路西弗如何向他的臣仆说话，命令他们在各处为人设下陷阱，以使他们沉沦……注意他的诡计，以及诱惑的三个常见阶段——首先，他如何以对财富的贪爱捕捉灵魂；接着，如何将他们抛入野心的道路；然后，从野心到骄傲——一个无底的深渊，所有恶习都从那里如从泉源涌出……

第二点

耶稣基督的旗帜

想象一下耶路撒冷附近一片美丽的平原，在那里，我们的主——不是坐在宝座上，而是与祂的臣民们在一起——以祂面容的美丽和那不可抗拒的魅力吸引着所有人的心……我们的主被描绘成没有宝座、与臣民们在一起，这表达了祂尘世生活的卑微与自我降卑……这是美、德行以及善灵在灵魂中运行的图像，即喜乐、安宁、神慰等等。

试想，我们的救主身边围绕着祂的门徒与使徒……然而，耶稣基督召集门徒归于祂的旗帜之下，是为了什么目的呢？是为了一个最公正、最高尚、最慷慨的目的——将人召回到德行之中，并藉着德行，获得今世与永世的福乐。

请在心灵中聆听我们的救主对门徒说话，吩咐他们进入世界去拯救世人……留意耶稣基督如何以与路西弗的诱惑完全相反的步骤，引领灵魂走向成全。祂希望祂的使徒首先激发他们对财富的无偏情，继而激发他们对卑微的渴望，由此，谦卑如同从其源头涌出，并随之带来一切其他德行。

圣依纳爵·罗耀拉的生平

依纳爵·洛佩斯·德·罗耀拉于 1491 年出生在西班牙北部巴斯克地区阿兹佩蒂亚城的家族城堡中。作为这个古老、虔诚且高贵家庭的十三个孩子中最年幼的一个，依纳爵似乎注定要取得世俗的伟业与荣耀。他的早年生活正是沿着这条轨迹展开：他在斐迪南五世国王的宫廷中长大，立志成为一名军官。年轻时，他过着廷臣的生活，沉溺于跳舞、赌博、决斗，并与众多女子有过风流韵事。

一名士兵的皈依

在战场上，依纳爵以勇猛与侠勇闻名，赢得了战友甚至敌人的钦佩。1521 年 5 月，在一次对法军的战役中，当战局转向数量远占优势的敌军时，依纳爵仍英勇坚守阵地，被一发炮弹击中，右腿被击

碎，左腿亦受重伤。获胜的法军将他送至罗耀拉家族的城堡，在那里，经历数次艰难而痛苦的手术后，他面临漫长的康复期。

在康复期间，依纳爵想读些他喜欢的骑士与爱情故事来打发时间；然而，除了一本关于基督生平的书和一本关于圣徒生平的书之外，没有找到任何书籍。阅读这些书籍开始在依纳爵心中引发转变。他意识到，自己先前世俗的追求与圣徒们属灵的伟大相比，简直不值一提。他的心志开始转向对天上荣耀的渴望。他决心在康复后，要远离以往的罪，成为天上君王的士兵，在耶稣基督的旗帜下服役。他也开始领受许多天上异象中的第一个，并决心前往圣地朝圣。

依纳爵——朝圣骑士

经过近一年的康复，依纳爵仍受着伤痛的折磨，其中大部分伤势他永远无法完全痊愈。三十一岁时，他舍弃了自己的财富与家业，动身前往耶路撒冷。途中，他在一座本笃会修道院停留，在那里对自己的生命作了一次总告解，并在神之母圣像前彻夜祈祷守夜。清晨，依纳爵将他的剑放在她脚前，离开了修道院，将华服施舍给穷人，换上朝圣者与忏悔者的简陋衣物、凉鞋，并手持手杖。

他于 1523 年抵达耶路撒冷——此前，他在一个山洞里住了十个月，祈祷禁食，同时在一家收容所服务，并辨明神对他生命的旨意——却发现控制该地区的土耳其穆斯林只允许他短暂停留。于是，他动身返回故乡西班牙，沿途在城镇的街角宣讲福音。他也开始写下关于各种灵修操练的笔记，以及他从祈祷中获得并常与他人分享的洞见。

「耶稣会」的创立

依纳爵在西班牙的时间不长。他感到蒙召作司铎，于是在巴黎大学学习了七年。1534 年，他在那里召集了六位志同道合的同伴，他们参与了他的神操，并分享了他传道与转化灵魂的异象。这些基督的精兵，组成了一个司铎团体，特别致力于服务教宗，响应教会最需要之处的宣教需求。同伴们——包括圣方济各·沙勿略和真福伯多禄·法伯尔——聚集在巴黎郊外殉道者圣母堂的地下墓室，立下庄严誓愿，要继续他们的使徒工作。

他们于 1537 年前往罗马，以获取教宗批准；在他们被祝圣为司铎后，批准于 1540 年颁下。他们采用了「耶稣会」这一名称（「耶稣会士」一词起初是贬称，但会内成员很快将其接纳为荣誉）。1543 年，教宗保禄三世将会士们派遣至欧洲各地进行传福音，并建立学校、学院与修院。这一使命后来更扩展至福音尚未传扬的世界各地。

不出所料，依纳爵当选为耶稣会首任「总会长」即灵性领袖，并在此职位上任职十五年。在此期间，依纳爵主持了这支灵性军队的全球扩张。他非正式地采用 Ad Majorem Dei Gloriam（「为了神更大的荣耀」）作为耶稣会的格言。依纳爵试图将耶稣会浸润于 Miles Christi（「基督精兵」）的使徒精神之中——这源于他的军事背景以及他年轻时献身的骑士准则。这些灵性战士将通过《神操》得以塑造，该书当时已正式出版并被翻译成多种语言。他们将为教会服务，英勇地活出福音。

在主内患病与死亡

依纳爵自巴黎时期起便患有胃疾，这病痛在他逗留罗马的整个期间一直困扰着他。1556 年夏，他的健康状况急剧恶化，依纳爵知道自己离世的时候近了。7 月 31 日，这位总会长神父打完了信心美好的仗，跑尽了当跑的路，在主内安息，并获得了荣耀的冠冕。教宗额我略十五世于 1622 年 3 月 12 日将圣依纳爵及其友人同伴圣方济各·沙勿略一同封圣，确认了此事。

关于耶稣会的事实

圣依纳爵创立的修会至今仍在世界各地为福音带来影响。以下是关于耶稣会的一些有趣事实：

- 该修会由圣依纳爵与六位同伴于 1534 年在巴黎创立，并于 1540 年获得教宗批准。
- 耶稣会的原名是「耶稣的同伴」。
- 耶稣会的使命是「特别致力于信仰的传播与捍卫，以及灵魂在基督徒生活与教义上的进步」。
- 除了海外传教，耶稣会也深度参与了欧洲的天主教反宗教改革运动，这有助于真正改革教会，并使许多曾接受各种新教改革家理论的人回归大公信仰的圆满。
- 耶稣会使命的一个关键部分，是提供基于圣依纳爵《神操》的退省。
- 该修会受神之母（尊号「道路圣母」，Madonna Della Strada）与圣依纳爵·罗耀拉的护佑。
- 修会总部设在罗马。
- 耶稣会是天主教会中规模最大的单一修会，拥有近 20,000 名成员，在六大洲超过 112 个国家从事使徒职事。
- 耶稣会司铎晋铎前的培育是教会中最漫长、最严格的之一。
- 与许多修会不同，耶稣会没有特殊的会服或着装。

基督的精兵：耶稣会的会徽与格言

如同大多数修会团体一样，耶稣会也发展出了自己的会徽与格言传统，以表达其在教会中的灵性理想与使徒目的。

耶稣会会徽

耶稣会的会徽在整个基督教世界广为人知。这个会徽主要包含四个象征符号：

IHS

三个字母「IHS」常被解释为 In His Service（「为祂服务」）。然而，更常见的解释是，它是拉丁短语 in hoc signo vinces 的缩写，意为「凭此标记，你将得胜」。公元 312 年，年轻的君士坦丁在天空中看到 Chi Rho（希腊文「基督」一词的前两个字母）的异象后，听到了这些话。尽管当时他还是异教徒，但传说君士坦丁下令将他的军队盾牌标记上 Chi Rho，并因此在米尔维安桥战役中战胜了马克森提乌斯皇帝，将罗马帝国统一在他的旗帜之下。成为皇帝的君士坦丁最终停止了对教会的迫害，并给予基督徒在罗马帝国的合法地位。

拉丁短语与其军事历史的联系，以及圣依纳爵修会的灵性理想，是显而易见的。作为一名从士兵转变为属灵战士的人，圣依纳爵将耶稣会士视为基督的精兵（miles Christi）——他们投身于一场争夺灵魂的伟大战役，为神的更大荣耀征服世界，这一切都是为了服事祂的教会。正如君士坦丁的胜利军队以这个标记为记号，修会成员所持的信心之盾（参 弗 6:10–17）也应当被基督不可磨灭地标记。

然而，其原初含义是 IHS 乃是耶稣基督名号的组合字母（希腊文为 Iesous Christos）。早期基督徒在书写与图像中缩短耶稣基督的名号是极为常见的做法，而 IHS 在拉丁西方逐渐成为主流，尤其是在中世纪时期。圣依纳爵——一个名为「耶稣会」的修会的创始人——将圣名的象征置于其修会团体印章的中心，这并不令人意外。正如他在灵修日记中记述自己所经历的一个特殊异象时所言：「我如此坚定地要让耶稣的名号铭刻在我心中，如此受鼓舞，且似乎对未来的道路获得了如此的确证，以致泪水与啜泣以新的力量涌流。在预备祭台与穿祭衣时，耶稣的名号向我显现：我感到极大的爱、确证，以及跟随祂的决心的增强。」

十字架与钉子

十字架被视为从 IHS 中显现，因为它是基督救赎使命的核心标记与象征。效法基督舍己的爱，并参与祂的拯救使命，是圣依纳爵所创立的修会的理想。三颗钉子象征着福音劝谕中的三愿——贫穷、贞

洁与服从——这些誓愿将人维系于修会效法基督、服事祂国度的理想。正如基督在十字架上承受受难，修会成员也必须努力分享这救赎行动，以怜悯之心对待灵魂，并在生命的每一层面服事基督。

太阳光芒

这太阳光芒图案具有多层次的象征意义。一方面，它象征着君士坦丁在胜利前于天空中看到的「伟大标记」，以及神向圣依纳爵显现的辉煌异象。它也可以象征太阳从东方升起，这对最早的基督徒而言，成了基督降临世界的象征。太阳作为能量、生命与光明的自然源头，其预言性意义在道的光——耶稣基督身上得以实现，祂维系世界，光照全地。这太阳光芒是神的荣耀，所有耶稣会士都努力在他们的一切事业中——从平凡事务到灵性与使徒工作——反映这荣耀。

「为神的更大荣耀」

一个修会团体的格言，表达了应当贯穿其灵修与使徒行动的基督教理想与价值观。耶稣会的格言 Ad Majorem Dei Gloriam，或简写为「AMDG」，译为「为神的更大荣耀」。据说这句格言直接来自圣依纳爵，反映了《神操》的首要原则：即我们受造是为了赞美、敬畏、事奉神，从而拯救我们的灵魂。任何合法的追求，无论多么微小或看似无足轻重，只要服务于神更大荣耀的意向，在主面前就是圣洁的。这句格言通常出现在圣人的圣像上、耶稣会的建筑上、修会的官方信函中，甚至耶稣会学术机构学生所写论文的页眉。

> 我们应当格外留意。如果魔鬼使我们骄傲，我们就必须通过思考自己的罪过与悲惨来谦卑自己。如果他使我们灰心丧气，把我们打倒，我们就必须回想我们从神那里所领受的美善，以及祂渴望我们得救的大爱与意愿，从而在真实的信心与对主的盼望中重新振作起来；因为敌人并不在乎他所说的是真是假，只在乎能否战胜我们。 —圣依纳爵

每日灵修省察的步骤

在依纳爵灵修的《神操》中，最核心的操练之一便是「良心省察」。这项「每日省察」的目的，是帮助我们日益意识到：我们始终生活在神的临在中，祂按护理看顾我们，祂知晓一切，洞悉一切。在这种意识中，人应向神献上感恩，感谢祂美好的恩赐；为任何过失而悔改，怀着谦卑与爱请求宽恕；并坚定决心，重新踏上走向基督的道路。这项操练至少应每日进行，尤其是在晚上就寝之前。

每日省察的五步法如下：

1. 回想我们此刻正处在神的同在中。神是无所不在的，也就是说，宇宙中没有任何地方是祂不在的。祂始终与我们同在。创造、维系并圣化世界与全人类的圣三一，其慈爱的临在是没有限量的。在此刻特别的祈祷时刻，我们更加留心祂与我们同在、在我们内里的临在，谨记我们因圣洗，在基督里成为了祂收养的儿女。
2. 为神所赐的一切恩惠与益处献上感谢。那位创造、维系并圣化宇宙的神，同样看顾我们每一个人，供应我们一切所需。甚至我们存在的这个简单事实，也足以成为感谢和赞美祂的理由。在这一步中，我们特别回想神赐予我们的一切美好事物，包括我们对祂的信心与信赖，以及此时此刻所领受的恩典。
3. 省察我们如何按照福音的要求生活。正如我们终将在最后审判时立于神面前，此刻我们也站在基督面前，借着福音的要求之光审视我们的一天。神创造我们每个人，是为了赞美、敬畏并事奉祂。在此，我们借着圣灵的恩典，简要回顾一日的每个时辰，省察我们在基督的旗帜及其两大诫

命——爱神与爱邻舍——之下生活得如何。如果我们在思想、言语或行为上有意或无意地跌倒，我们记下这些跌倒之处，以便进行省察的下一步。

4. 为所犯的罪求宽恕。神喜悦向灵魂施怜悯。我们怀着信赖与谦卑，来到祂的怜悯宝座前，为圣灵在第三步中向我们显明的任何过错求宽恕。特别地，我们应思考任何我们正试图从灵性生活中根除的主要过失或对世俗事物的无序依恋。正如圣保罗所说，是神的恩慈领我们悔改，我们将罪的重担卸在灵魂的神医面前，求祂慷慨而医治的怜悯。若我们的省察显明任何性质严重、且是在完全知情下自由选择的罪，我们也决心在领圣体中领受基督的身体和宝血之前，将它们带到悔改与怜悯的圣事——圣告解——中去。
5. 更新我们按福音跟随基督的承诺。怀着从对罪的依恋中得释放的喜乐之心，带着对神重新燃起的热情，最后一步是让我们再次下定决心，每天背起自己的十字架跟随基督。这一步是必要的，因为每日的属灵争战需要我们作出有意识的决定，将我们全部的自由、记忆、理智与意志都献给神，只依靠神的爱与恩典来拯救我们的灵魂，并完成我们在世上的使徒目的。在这方面，承诺不应仅仅是避免犯罪，而应是在恩典中选择走上信心、盼望与仁爱这些超性德行的道路。

坚固的根基

圣依纳爵·罗耀拉的灵修影响

圣经

罗 1:20

> 自从造天地以来，神的永能和神性是明明可知的，虽然眼不能见，但藉着所造之物就可以了解看见，叫人无可推诿。

罗 11:36

> 因为万有都是本于他， 倚靠他，归于他。 愿荣耀归给他，直到永远。阿们！

太 16:24

> 于是耶稣对门徒说：「若有人要跟从我，就当舍己，背起自己的十字架来跟从我。」

太 28:18-20

> 耶稣进前来，对他们说：「天上地下所有的权柄都赐给我了。所以，你们要去，使万民作我的门徒，奉父、子、圣灵的名给他们施洗，凡我所吩咐你们的，都教导他们遵守。看哪，我天天与你们同在，直到世代的终结。」

圣依纳爵·罗耀拉为退省者预备默想基督奥秘的方法，源于他的灵性塑造：这塑造深植于每一部天主教经典表面之下那坚固的信心根基。他有哪些坚固的根基呢？

圣依纳爵深受传统基督教信仰与敬虔的源头所影响。他在战伤康复期间，尤其受两本书的影响，开始越来越将心转向归向基督。

基督的生平

萨克森的卢道夫是十四世纪德国的一位加尔都西会修士，他的灵修与神学著作在欧洲广为人知。在《基督生平》中，卢道夫记述了主耶稣生平中的许多事件，并倡导一种特定的祈祷式阅读方法，即通过想象基督生平的事件来进行。圣依纳爵在其《神操》中为退省者（即进行退省的人）明确采纳了这种方法。

《黄金传说》

圣依纳爵在病床上阅读的第二部文本是雅各·德·沃拉吉内的 Legenda Aurea（《黄金传说》），这是一部十三世纪非常流行的圣徒传记集，旨在提供灵修阅读的圣徒生平故事。在现代，巴特勒的《圣徒传》可视为这类文学的一个例子。阅读圣徒的生平激励了圣依纳爵，他首先在想象中，继而在渴望中，最终以意志努力效法那些以全然奉献活出福音的圣徒们勇敢而英勇的榜样。

《效法基督》

后来，有一部作品对圣依纳爵的生活、灵修及其修会，以及他的《神操》产生了明确的影响，那就是十五世纪德国司铎兼修士托马斯·肯培的著作。这部被视为圣经之后最伟大、阅读最广的灵修文学经典之一的《效法基督》，试图向读者传达一种以基督为神圣典范来增长基督徒成全的方法。众所周知，圣依纳爵随身携带这本书，其中的几个主题也被编织进《神操》之中，包括**无偏情**，它强调需要去除对世间一切美好事物的所有无序依恋。

圣依纳爵及其修会——耶稣会——的持久工作，历经数世纪已结出丰硕果实，将福音传至万国。以下是四位在历史中因圣依纳爵的传承而被对耶稣基督的爱火点燃的人物。

圣方济各·沙勿略（1506-1552）

与圣依纳爵一同创立耶稣会的七位创始人之一，圣方济各体现了早期耶稣会士的传教与使徒精神。他远离故土西班牙，在亚洲广传福音，在印度、日本和马鲁古群岛宣讲并施洗。据信，他的传教活动在地理范围和皈依人数上甚至可与使徒保罗相媲美。他在等待船只前往下一个传教地——中国时去世。他被誉为「印度使徒」，并与圣小德兰同为天主教传教士的主保圣人。

可敬者玛丽·沃德（1585-1645）

玛丽·沃德修女是一位英国天主教修女，也是洛雷托修女会的创始人，该修会正式名称为至圣童贞马利亚会。她在宗教改革时期长大，当时英格兰的天主教徒遭受严重迫害，她和她的家人因坚守天主教信仰而受苦。她自幼便感受到投身宗教圣召的呼召，并受耶稣会的榜样启发，创立了自己的修女团体，旨在为女性提供灵性上的帮助，正如耶稣会为男性所做的那样。在她和她的姐妹们为此工作而饱受教会内外巨大苦难的整个过程中，她以圣依纳爵·罗耀拉的精神，为福音作出了勇敢而忠信的见证。教宗本笃十六世于 2009 年宣布她为可敬者。

真福嘉德丽·德卡奎塔（1656-1680）

真福嘉德丽是莫霍克酋长与一位阿尔冈昆女子的女儿，因耶稣会在北美的传教努力，其母也是一位受洗的基督徒。嘉德丽出生于纽约的莫霍克村庄奥塞内农，圣依撒格·若格与两位同伴曾在此献出生命，为主殉道。特卡卡维塔在受洗时取了「嘉德丽」（即「嘉琳」）这个圣名。此后，她遭受了未信主的家人与部落成员的迫害，但在一切事上，她将自己的心更紧密地联合于基督及其十字架，为逼迫者的归化献上自己的苦难。这位后来被称为莫霍克「灵性百合」的女子，最终为保全性命不得不逃往魁北克一个美洲原住民的基督徒团体。在那里，她全心投入祈祷与慈悲善工，并最终作为献身童贞发愿守贞。二十四岁时，她以最后的话语「耶稣，我爱祢」安然进入了永生。

神的仆人，耶稣会士瓦尔特·齐塞克神父（1904-1984）

齐塞克神父是一位美国耶稣会士，以《与神同在俄罗斯》和《祂引导我》两书的作者最为人所知，这两本书记述了他在苏联作为政治犯度过的二十三年。他出生于宾夕法尼亚州一个波兰裔美国家庭，加入耶稣会，并响应了成为赴俄罗斯传教司铎的呼召。1940 年进入俄罗斯后不久，他被苏联当局逮捕，并以「梵蒂冈间谍」的罪名被关押。他被判处苦役，并被转移到西伯利亚的古拉格，在那里，他在极其艰难的条件下继续从事勇敢的传教工作。最终，他从劳改营获释，在以农民劳工的身份生活了一段时间后，于 1963 年通过囚犯交换返回美国。与家人和修会团体团聚后，齐塞克神父继续从事牧灵工作，通过演讲和写作分享他的见证，并带领《神操》退省。他作为信仰宣认者的经历，以来自基督的自由与仁爱，在他的灵里留下了不可磨灭的印记。他于 1984 年进入永生，其封圣案于 1990 年正式启动。

如何阅读《神操》

一本天主教经典不同于其他书籍。若以正确的方式阅读并默想，它不仅滋养心智，也滋养灵魂：使读者在知识增长的同时，圣德也得以提升。遵循这份指南——基于圣亚丰索的建议——以从《神操》中获得最大的益处。

首先，找一个安静的地方和时间。小说和报纸可以在公交车上或嘈杂的屋子里读，但天主教经典不行。开始前先祈祷，求神教导你祂要你学习的功课。求圣依纳爵临在，为你并和你一同祈祷。

要有正确的意图。灵修阅读的目的是为了增进对神和神圣事物的爱，而不是为了获取事实、学习论证或满足肤浅的好奇心。我们不应仅仅为了说我们读过某部经典而去读它；我们应当读它，是因为我们希望被它改变。

请慢慢、专注地阅读。如同需要仔细咀嚼的食物，灵性阅读也需要一些工夫才能汲取其中的养分。不要害怕在段落间停留，以祈祷的心重读那些让你困惑或给你留下深刻印象的部分。让我们效法圣亚丰索所说的蜜蜂，它们「不会从一朵花飞到另一朵，直到采尽第一朵花里所有的花蜜」。

最后，从你的阅读时间中抽身时，要带着一个具体的意向，将所学付诸实践。既然领受了圣徒们的属灵智慧，就将其存于心中，并运用在服事神与邻人的事上。

圣依纳爵的祈祷

主啊，请收纳我全部的自由、我的记忆、我的理智和我整个的意志。

凡我所有，凡我称为己有，无论我拥有或持有的一切，都是你所赐予的。我将这一切归还于你，并全然降服于你的旨意之下。

赐我祢的爱与恩典，我便富足，别无他求。

付诸实践

与《神操》共度一周

天主教经典不仅应当教导和启发我们，更应改变我们的生活方式。请使用这份指南，帮助你在七天内实践圣依纳爵的教导，看看会带来怎样的不同。

第 1 天：神的荣耀

清晨伊始，当思圣依纳爵的「原则与基础」：神创造人，是为赞美、敬奉、事奉祂，并由此抵达永恒的救恩。在你心中立定志向，要在今日的每一项事务中，都意识到这三重的呼召。

第 2 天：与耶稣基督联合

《神操》聚焦于福音书所传达给我们的基督生平。请务必以祷告和深思的态度阅读今日礼仪的福音。当你阅读时，求神向你显明祂儿子耶稣基督的仁爱，以及你作为祂的门徒，如何在你的生命中活出这同样的仁爱。

第 3 天：在神的光中看生命

晚上，在家中或教堂里找一个安静的地方，进行圣依纳爵的每日良心省察操练。务必仔细、认真地完成每一个步骤，看看神如何引导你在祂的光中审视自己的生活。

第 4 天：仁爱在行动中

思考一项神形哀矜或真福八端，并选择在今天付诸实践。正如圣依纳爵所教导的，爱不是通过言语，而是通过行动来彰显和成全的。寻找一个机会，以简单甚至隐秘的方式，将基督的爱分享给他人。

第 5 天：彻底的无偏情

圣依纳爵强调灵性无偏情的理想，即对世俗之物的圣洁超脱，并将一切事物正确导向神和我们终极的目标。花些时间思考你可能执着的事物，并将其献给神和祂的旨意。这样的检视或许能揭示出，你可以如何越来越多地委身于毫不妥协地活出福音。

第 6 天：属灵争战

按照圣依纳爵的理想，门徒训练意味着一种骑士般的委身，在基督的旗帜下、在福音的教导中，投身于属灵的争战。禁食、祈祷和施舍这些操练，是传统上用以先征服自己，再为神的国度征服整个世界的途径。倚靠神的恩典，今天请以一种隐藏的方式，将这些操练中的一项或多项融入你的灵修生活——也就是说，不要刻意让别人知道。

第 7 天：敬礼圣体

圣依纳爵与耶稣会鼓励信徒勤领圣体，作为亲近基督与教会的方式。计划今天前往当地的天主教堂参加平日弥撒，领受圣体。弥撒后留下，献上圣依纳爵的祈祷《基督之魂》，作为你对神的感恩。

向圣依纳爵的祈祷

寻求他的代祷

亲爱的耶稣会创始人，您在战场上所受的伤，引领您成为基督麾下的属灵战士。

通过阅读圣徒的生平，您改变了自己的生命，并达到了圣徒的境界。

您学会了珍视祈祷的价值，并成为《神操》的大师，这极大地促进了退省。请帮助所有进行退省的人效法您的榜样，成为耶稣真正的跟随者。阿们。

词汇须知

默观

一种祈祷方式，即运用想象力，在心灵之眼中观看福音中的人物与事迹，仿佛亲身在场。

交谈

一种祈祷形式，在灵修结束时，以如同与朋友交谈的亲切方式向神或一位圣人说话。

灵的分辨

觉察灵魂的各种动向（思想、情感、想象、吸引等），并判断其来源与导向。

拣选

退省的目标是选择一种生活状态，或作出决定，在某个特定领域属灵上有所进步。

良心省察

一段祈祷的时光，灵魂在神的面前，为神所行的美善献上感恩，并为所犯的过错献上悔改，决心在基督徒的道路上恒久持守。

无偏情

不执着于任何世俗事物的状态，并按照它们在神中的目的来看待世上的一切好处。

默想

圣依纳爵教导的第一种祈祷方法，运用记忆、理智与意志的能力，从特定的灵性主题出发，导向个人生命的革新。

使命

教会向万国万民传播信仰的工作。

退省

一段祈祷与默想的时期，在此期间人离开熟悉的环境，为要亲近神。

良心不安

一种不由自主且不合理的对罪及其惩罚的恐惧，使人夸大个人罪过的程度和/或频率，从而失去灵魂的平安。这种状态通常是灵命成长中的人会暂时经历的。

补充资源与建议阅读

如需深入了解圣依纳爵·罗耀拉的生平与灵修，我们推荐：

Burns, Paul.《巴特勒圣徒传：新简明版》。Liturgical Press，2003 年。

Derleth, August.《圣依纳爵与耶稣会》。Ignatius Press，1999 年。

Ganss, S.J., George E.《圣依纳爵神操：翻译与评注》。Loyola Press，1992 年。

Hardon, S.J., John.《与主退省：依纳爵·罗耀拉〈神操〉通俗指南》。Servant Publications, 1993 年。

圣依纳爵·罗耀拉。《圣依纳爵神操，或曼雷萨：独立使用逐步讲解》。TAN Books，2010 年。

Tylenda, S.J., Joseph, 译。《朝圣者之旅：依纳爵·罗耀拉自传》。Ignatius Press，1985 年。

网上有大量关于圣依纳爵·罗耀拉、他的生平及其工作的宝贵信息：

天主教百科全书 www.newadvent.org/cathen/07639c.htm

Pinard De La Boullaye 的《依纳爵灵修》 www.ewtn.com/library/spirit/ignaspir.txt

道成肉身圣言会：IVE 神操退省 www.iveignatianexercises.org

Miles Christi——致力于神操的天主教修会 www.mileschristi.org

北美（耶稣会）殉道者圣地 www.martyrshrine.org

美国耶稣会 www.jesuit.org

关于 TAN Books

TAN Books 是圣本笃出版社有限责任公司旗下的一个出版品牌，专注于出版天主教神学、灵修、礼仪、教会历史、马利亚主题等方面的书籍，包括天主教经典著作，目前已出版超过 600 种图书。TAN Books 总部位于北卡罗来纳州夏洛特，致力于通过源自天主教思想传统的扎实、正统的文献来服务教会，并建立神的国度。

致谢

作者：丹尼尔·多齐尔执事

设计与排版：克里斯·佩利卡诺，A.R.T. Design，艾比·佩利卡诺

丛书编辑：托德·M·阿利亚洛罗

特别感谢埃利亚娜·加拉格尔、弗朗西斯·利伯托

图片鸣谢

封面图片：圣依纳爵·罗耀拉，由 W. Holl 根据博尔斯韦特根据鲁本斯画作制作的版画雕刻，由查尔斯·奈特在伦敦卢德盖特街出版，www.123rf.com。封面内页：彼得·保罗·鲁本斯所绘《圣依纳爵·罗耀拉的荣耀》。第 2 页：克里斯·佩利卡诺所绘《洞穴中的圣依纳爵》（局部）。第 10 页：由 TAN Books 提供。第 12 页：彼得·保罗·鲁本斯所绘《圣依纳爵·罗耀拉》。第 18 页：克里斯·佩利卡诺所绘《圣依纳爵回应神的呼召》（局部）。第 21 页：彼得罗·巴拉塔所制《圣依纳爵·罗耀拉雕像》。第 25 页：克里斯·佩利卡诺所绘《真福嘉德丽·德卡奎塔祈祷》（局部）。第 30 页：由 TAN Books 提供。

如需为您的堂区或事工订购《经典简明版》，请致电 1-800-437-5876。

获取全套小册子：

交托于神的护理

灵修生活入门

圣依纳爵的《神操》

灵魂的黑夜

灵性争战

对马利亚的真敬礼

一个灵魂的故事

由圣本笃出版社/TAN Books 出版

13315 Carowinds Blvd., Suite Q, Charlotte, NC 28273

www.saintbenedictpress.com www.tanbooks.com

©2011 TAN Books

版权所有。

TAN 经典

天主教传统中的文学瑰宝集

让-皮埃尔·德·科萨德神父著《交托于神的护理》

巴尔的摩第三次会议编《巴尔的摩教理问答 1》

巴尔的摩第三次会议编《巴尔的摩教理问答 2》

巴尔的摩第三次会议编《巴尔的摩教理问答 3》

巴尔的摩第三次会议编《巴尔的摩教理问答 4》

圣十字若望著《灵魂的黑夜》

圣加大利纳·锡耶纳著《圣加大利纳·锡耶纳的对话录》

威廉·法希博士著《西方修道主义的基础》

托马斯·厄·肯培著《效法基督》

圣方济各·撒肋爵著《灵修生活入门》

洛伦佐·斯库波利著《灵性争战》

圣大德兰著《灵心城堡》

圣文德著《圣方济各传》

圣依纳爵·罗耀拉著《神操》

圣路易斯·德·蒙福特著《对马利亚的真敬礼》

里修的圣德兰著《一个灵魂的故事》

TAN Books

邮政信箱 410487

夏洛特，北卡罗来纳州 28241

(800) 437-5876

https://tanbooks.benedictpress.com/index.php/TAN-Classics

成为 TAN 传教士！

TAN 书籍是传播福音的有力工具。它们提升人的心智归向神，并改变生命。数百万读者在 TAN 的书籍与小册子中，找到了教导与捍卫信仰、软化人心、并在祈祷与生命圣洁上成长的切实途径。

历史上，信徒们一直分发天主教文献和圣物来拯救灵魂。圣方济各·撒肋爵曾分发自己的小册子，以赢回那些背弃信仰的人。无数人分发显灵圣牌，以促成皈依并激发对神更深切的虔诚。我们的顾客使用 TAN 书籍，正是怀着同样的精神。

若您因这本或任何其他 TAN 书籍而受益，请与他人分享。成为 TAN 传教士，将我们改变生命的书籍和小册子分享给您的家人、朋友和社区。我们将提供特别折扣，支持您为福传目的批量购买书籍和小册子。如需更多详情，请写信或致电我们。

TAN Books 收件人：TAN 传教部 邮政信箱 410487 夏洛特，北卡罗来纳州 28241

免费电话 (800) 437-5876 missionaries@tanbooks.com

https://tanbooks.benedictpress.com/index.php/Booklets

与 TAN Books 一同分享信仰!

TANBOOKS.COM 独家提供批量折扣

天主教会有答案

地狱及其刑罚

唯独圣经?

圣名的奇妙

圣体

圣灵敬礼

告解

七宗罪

与神的旨意相合

向圣母马利亚的常用祷文

向圣约瑟的常用祷文

便士教理问答

祈祷：蒙恩的大途径

圣犹大·达太

圣天使长米迦勒

三十篇常用九日敬礼

亚尔斯本堂神父语录

利果里苦路

地狱会是怎样的?

圣约瑟、法蒂玛、父职

TAN Books

邮政信箱 410487

夏洛特，北卡罗来纳州 28241

(800) 437-5876

https://tanbooks.benedictpress.com/index.php/Booklets

TAN · BOOKS

TAN Books 成立于 1967 年，旨在保存天主教会的灵修、思想与礼仪传统。在历史的关键时刻，TAN 使信仰的伟大经典得以存续，并吸引了许多人归向教会。2008 年，TAN 被 Saint Benedict Press 收购。如今，TAN 继续其使命，面向新一代的读者。

自创立之初，TAN 出版社便出版了一系列教导并捍卫信仰的小册子。通过与各组织、使徒工作团体及有福传心志的个人合作，已分发了远超 1000 万册 TAN 小册子。

最近，TAN 出版社进一步扩展了出版业务，推出了天主教日历和每日计划本——同时，通过其姊妹品牌 Catholic Courses（catholiccourses.com）和 Saint Benedict Press（saintbenedictpress.com），还出版了圣经、小说以及多媒体产品。

如今，TAN 出版社在神学、祈祷、灵修、教义、教会历史及圣徒传记等领域出版了超过 500 种书籍。TAN 的书籍以多种语言出版，遍布全球的学校、堂区、书店和家庭。

如需免费目录，请访问我们的网站： TANBooks.com

或拨打我们的免费电话

(800) 437-5876