



日常生活中的 神操

第一册

穆宏志/朱修德
合著

日常生活中的神操

穆宏志 朱修德
合著

第一冊

總 目 次

第 一 冊

序

準 備

從第一星期到第三星期

原則與基礎

從第四星期到第六星期

第一週：惡、罪、悔改與基督

從第七星期到第十二星期

第 二 冊

過 渡：為天國奉獻

第十三星期

第二週：(1)童年史

從第十四星期到第十六星期

(2)分辨為得到基督的作風

從第十七星期到第十八星期

(3)聽從福音

從第十九星期到第二十五星期

第 三 冊

第三週：與逾越奧蹟相通

從第二十六星期到第三十星期

第四週：復活的基督——新人

從第三十一星期到第三十五星期

第一冊分目次

序

準備

| | |
|-----------------|----|
| 從第一星期到第三星期····· | 11 |
| 1. 第一星期····· | 15 |
| 2. 第二星期····· | 29 |
| 3. 第三星期····· | 43 |

原則與基礎

| | |
|-----------------|----|
| 從第四星期到第六星期····· | 59 |
| 4. 第四星期····· | 61 |
| 5. 第五星期····· | 69 |
| 6. 第六星期····· | 79 |

第一週：惡、罪、悔改與基督

| | |
|------------------|-----|
| 從第七星期到第十二星期····· | 87 |
| 7. 第七星期····· | 97 |
| 8. 第八星期····· | 105 |
| 9. 第九星期····· | 115 |
| 10. 第十星期····· | 125 |
| 11. 第十一星期····· | 137 |
| 12. 第十二星期····· | 145 |

序

羅耀拉依納爵神操在教會內有很長的歷史，也給很多基督徒帶來很顯著的幫助。神操不只是做一些靈修上的努力，如每天祈禱、讀經、分享信仰、在聖事中經過基督與天父接觸。依納爵神操也是一個過程，這個過程幫助人獲得分辨的態度，分辨的心態使人真正自由地做選擇。這樣的選擇經過神操的幫助，更能在生活中實踐。這個過程包括三個因素：心田的預備、做神操的時間、祈禱和反省的材料。

心田的預備對開始這神操的操練來說，是非常基本、不可或缺的步驟。客觀的環境必須能使人有平靜的心情：外在壓力不大、沒有基本生活上的焦慮、不受強烈情緒的干擾。其實分辨應該從這裡開始：看自己能不能分辨自己所處的現況。聖依納爵說：「奉行神操的人，在開始奉行的時候，便對於他的造物主天主，擴大心胸，慷慨大量地奉獻自己的一切意願和自主權，庶幾至尊天主，按照祂的至聖意志，處置他和他自己所有的一切：這一定為他很是有益。」（神5）擴大心胸，慷慨大量的奉獻是需要的，因為路長。

因為路長，所以需要很長的時間。退省式的神操大約需要一個月的時間，用依納爵的說法：「全部神操，總該在三十天左右結束。」（神4）在我們現在的社會和工作情形中，很難找到有人同時準備好要做神操，又有足夠的時間來完成。這不

是新的問題，好像在依納爵的時代即已有這個困難，所以他擴大做神操的人數：「公務纏身，或職務重要，而又讀書明理，天資能幹的人，倘使每天能夠取用一小時半為奉行神操……」（神19）日常生活神操是從這裡發展出來的。這是一個真正的神操經驗，不該（也不能）隨便做它。不必改變生活方式，但是一定要改變某些生活習慣，為能進入「神操情境」。

現在我們要談第三個因素：哪裡可以找到祈禱和反省的材料？筆者在此提供朱修德神父（P.Jose Ramonde Diego SJ.）為耶穌會士所準備的日常生活神操材料（手抄本）。此材料經敝人濃縮修改，以便生活團團員（原為台北磐石基督生活團）取用。中文翻譯經過梁倩怡、周燕珊和許惠芳三位小姐的協助。這三位小姐在1982至1983年間慷慨的提供了時間、才能和努力。現在我們所提供的這一修定版本是伯利斯仁慈聖母傳教修女會的尹美琪修女，不辭辛勞的對照西文原本，修改完成的。此版本已稍微改變，以適合於一般基督徒使用。

原始材料是以活頁裝訂，一則方便出門時取用，再則只給奉行神操者當週的材料，以符合神操十一號所說：「奉行神操的人，更好在第一星期內，毫不知道第二星期內將有的一切；卻在第一星期內努力工作，為得到所尋求的神益，好像毫不希望在第二星期內得到甚麼神益一般。」另一處說：「只閱讀那我所立刻將要瞻想的奧蹟，毫不閱讀那這一天或這一小時不加瞻想的奧蹟。庶幾某件奧蹟的念慮不來擾亂另一件奧蹟的念慮。」

材料是以星期為單位，每星期的開始有「一星期的方向」，

目的是為幫助奉行神操者了解當週在全部過程中的位置，以抓住神操的動力過程。接著是每日操練的材料，包括祈禱的材料：聖經或神操章節、和一些幫助人開始祈禱的解釋。另外還有「生活態度」，為能將早上祈禱的精神延續到生活中。最後的「反省材料」，提供一些當晚省察時需注意的事項。

本材料的分段方式，基本上保持神操四週的過程。但為清楚各階段的過程，更為仔細分為準備；原則與基礎；惡、罪、悔改與基督；為天國奉獻；童年史；分辨為得基督的作風；聽從福音；與逾越奧蹟相遇；復活的基督—新人。每一階段的前面都提供當階段所需要的神操經文，這些中譯的經文取自侯景文翻譯的《神操——通俗譯本》（中華民國六十八年四月初版，台中光啓出版社出版）。

如上列所說，可知應該每天花時間祈禱。沒有任何規定必須在早上操練，但是，經驗告訴我們，如果不是早上操練，「當日的操練很容易忽略過去」。假如祈禱的時間不易在生活中固定出來，那應該延長神操前的準備時間。甚至於應該從這件事開始「整頓自己」（神189）。要祈禱多久，該由奉行神操者與講授神操者決定，但不該少於半個鐘頭。每天晚上的省察要用十五分鐘或更多一些。

我剛才提到講授神操者。這個人物所擔任的角色很重要，因為神操經驗包括三項重要因素：個人的操練、材料的次序和講授神操者。平常我們說「帶神操的人」，但事實上，他並不是領導者。是天主藉著聖神在領導做神操的人。講授神操者的主要工作，是幫助做神操的人了解在他內所發生的事。就是說，

以客觀、外在的立場幫助他分辨。所以需要常常見面。一般來說，每星期需要一次。奉行神操者在談話前的準備越好，所得的益處越多。談話的內容可包括做神操的過程如何，但最重要的還是知道該操練是怎麼推動奉行神操者，他體會到什麼情緒、在祈禱和生活中想到什麼生活計劃或理想、他怎麼改變對自己生活的了解和他與基督的關係。

這份材料無論是在內容方面或表達方面，都有很多缺陷，不盡完美。但總希望能對您有所幫助。

愈 顯 主 榮

台北輔仁大學 1994年元月

穆 宏 志

(Jesus Maria Munoz S.J.)

準 備

從第一星期到第三星期

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

2. 講授默想或默觀的方式和次序的人，應將默想或默觀的史實，忠實地敘述，只簡短地大概分析說明一下便夠了。因為從事默觀的人，既然取得了歷史的正確基礎，便可自己去思考推論。這樣由自己的思考，或因理智受天主的光照，比講授的人多所發揮，更有趣味，更有益處。因為不是知道的多，而是內心的玩味品嚐更能使人滿意。

5. 奉行神操的人，如果開始時便以慷慨的心胸，將全部意願和自主奉獻給自己的造物主，聽憑祂隨意處理祂和他所有的一切，為能最好地侍奉祂，這樣一定為他很有益處。

12. 講授神操者，應對奉行神操的人切實囑咐，務必在每日五次的練習或默觀中，每次要用一小時的時間；要時常這樣努力，致使他回想起自己在每次操練時常用了足足一小時，只多不少，因而感覺滿意才好。因為仇敵慣常設法，使這樣的默觀、默想或祈禱的時間縮短。

13. 同樣應當注意的是：在有神慰時，滿全一小時的默觀，固然輕而易舉；但在神枯時便很難了。為此做神操的人，為抵抗神枯並戰勝誘惑，常該在滿全一小時後再延長一些；這樣不但熟悉抵抗仇敵，還能將牠打倒。

註：這裡所用的號碼即是《神操》書上的編號

15. 講授神操者，不當推動奉行神操者傾向貧窮或發某種誓願，認爲比做相反的事更好；也不當勸他謀求某種地位或採取某種生活方式。因爲在神操以外，我們固然可以勸導所有似乎有資格的人，選擇節慾、守貞、進修會，以及福音全德的一切方式，這是合法而且有功的；但在行神操時，更適當也更好的是尋求天主的聖意，讓造物主天主自己通傳給這虔誠的靈魂，使他愛慕讚頌祂，將他安置在日後更能好好侍奉祂的道路上。爲此講授神操者，不可偏重這一方面或那一方面，但該像天秤一樣中立而不偏倚，聽讓造物主同受造物，受造物同他的造物主天主直接去處理好了。

21. 是爲戰勝自己，整理自己的生活，使不致爲任何不正的心情決定自己的生活。

76. 我開始默想，或跪著，或俯伏在地，或仰天躺著，或站著，目的常是爲獲得所願望的效果。但要注意兩點：一、若跪著能獲得我所願望的，便不要再試用別的姿勢，其他姿勢可類推。二、只要獲得所願望的，便應停止在那裏，直到滿足爲止，切忌焦急地向前進行。

234. 主，請你收納我的全部自由、我的記憶、我的理智，和我的整個意志，凡我所有，或所佔有，都是你所賞賜的；我願完全奉還給你，任憑你隨意安排。只將你的聖愛和你的聖寵賞賜給我，我便心滿意足，別無所求了。

①

第一星期

在這準備的第一階段，其目標是要在操練者身上發展一種根本的態度、一種精神和一種風格，由此而能以一種適切、恰當的方式開始神操的經驗。為達到此種充滿精神活力的態度，必須具備三點：

一、激發和肯定操練者內心的渴望，並使之與操練者本身的情況和生活的現實相吻合。

二、了解並承諾，在靈修經驗中必然會有的要求，並無條件地接受。且渴望在個人的有限下，在可能的範圍內，實踐它們。

三、意識到是天主召叫我去實踐這經驗。

如此謀求使自己的渴望得到更大的淨化，也使自己的動機更加清楚：這種神修的經驗，不是為了使自己感到更好或「做得更好」，而是在這準備的第一週，將神操的經驗置於日常生活中。準備是一種要求，準備與渴望實踐是同一經驗。不幸地，不管是操練者或帶領者，不加以準備就開始了卻也為數不少。為防止這種缺乏準備的情況，以下我們要做一段說明。

在這準備的第一階段，應該注意這些基本的要素：

一、以操練者個人的情況為出發點，這是一個基本的原則。渴望實行這個經驗的人，是一個要建立生活中樞的人，他試圖以神操的經驗光照一個人性及基督徒歷史的過程，而此過程有一個開始、有一種發展，且此過程在人內在帶有神聖計劃的印

記。

因此應該對於以下這幾點有所深入，並且注意一些有關這幾點的資訊，由此使得操練者及指導者之間彼此互相了解、認識。

- 1.促使這人做神操的渴望有何性質。
- 2.所具備的動機的深度和成熟度。
- 3.決定完成此經驗的堅決性：意味著一個嚴肅的保證（投入），並有能力面對困難的時刻。
- 4.對家庭、團體、職業、情感、精神……等的具體狀況有所了解，因為就是要在其中發展神操的經驗。
- 5.對個人的感受，能有與人溝通和向人表達的能力，並逐漸增加這種能力。
- 6.有能力帶著因內在精神的緊張而引起的心理波動，繼續前進。

二、做個清楚的決定，決定經由一個暫時的過程要經歷一些經驗，這個決定所包含的要求為數頗多且嚴肅。一個過程客觀來說，已勾劃出一些你必須屈服順從的事，過程包含了速度或是實現得遲緩，整個路途中一些特殊的起伏，隱藏在個人深度人際關係中的一些困難，一種真誠祈禱的熱望，所有悔改的艱難要求，每天承認自己的不一致的經驗，因距離理想遙遠所產生的痛苦知覺，軟弱的經驗。

三、在信任當中，以慷慨的精神向恩寵開放自己，否則，效果是個人努力的結果，而不是天主奇妙的恩寵。要在自己的努力和天主的工作兩者中保持平衡是困難的，可能只有在神操的經驗結束時才能得到。

但是應該由起步的時刻，就在謙遜的祈禱中祈求及渴望。

總而言之，在這準備的時期，試圖使操練者經由在經驗中發展的內在渴望，並經由精神的開放，產生一種慷慨答覆召喚

的態度，為能接受恩寵。這將是面對事實的開始，也是自由的第一步。

將用的方法是：

一、在祈禱中停下來的時間：針對我們準備的材料需要完整的一小時。

二、個人反省的時間：根據個別的需要及指引，誠懇地反省一天的過程、表明一些渴望發生的頻率及其起伏的情況、記下那些幫助自己更加深入的重點。

三、每週以自己的經驗定期會見指導者：經驗會告訴你，如何有效地與指導者會談。

1. 第一天

天主的臨在（聖詠一三九）

這是一首描述天主創造性臨在的聖詠，這種臨在使人渴望在祂的引導下行動、生活、存在。

進入聖詠的變化中。從強烈地感受到天主個別地、親密地臨在於每一個人的生命中，直到體驗到祂在萬物中普世性、宇宙性地臨在。

感謝祂，因祂如此的偉大，感謝祂的臨在與照顧。神奇地仰慕天主父的無限真實，並激勵深度的渴望：

爲了認識祂，我做開的心在祂面前如同傷口一般。

爲接受天主的計劃，將這計劃視爲我理解事務的眼光。

經由人性生活的途徑，生活於天主前。

生活態度

在一天的行動中，在最適當的時刻停下來，努力在一切事上，以聖詠的精神，發現天主的愛的臨在。熱情而簡短地重覆：「求你引領我邁向永生的道路。」在行動中感受天主靜靜地臨在的事實。

反省材料

重要的不是從事很多祈禱，而是時常致力於祈禱和行動的整合。在個人真實的情況中，祈禱和工作並存是可能的。我們不是在避靜中，也沒有創造二分法的理由，而是由一種注意天主臨在的精神來生活並整合。祈禱如同內在的視野和力量，應使工作進展且做得更好。工作如同一個具體的領域，在此範圍內將祈禱生活出來。

2. 第二天

渴慕天主（聖詠四二、六三）

在慷慨的奉獻中展現渴望的力量，「我的靈魂渴念天主，生活的天主。」在生活中熱切企盼天主，如同小鹿渴慕溪水，又如乾涸無水的田地渴望甘霖。

「我何時能目睹天主的儀容，我何時能朝覲天主的聖殿？」懷著信賴的希望使人心境安寧。

生活態度

在奉獻的行動中，把對天主的渴望具體化，如此去從事每天的工作。此時的行動如同是籠罩著對天主的渴望。

反省材料

以熱切期待的心情，安然閱讀、默思這些聖詠，以這些坦率真誠的問題問自己：我對天主的渴望在那裡？在每天真實的生活中如何表達這些渴望？是想像的幻覺？空洞的感覺？幼稚的投射？逃避生活困苦的感受？羅曼蒂克的夢想？想自己由一種力量得到了解放，由一些確定的價值帶來了安慰，不惜一切地尋找平安？

或者相反地，是一個真實的愛的懷念，尋求奉獻，對最真實的事情或情況隨時待命？以誠懇的心問：在我對天主的渴慕中，我在尋找什麼？我對天主的渴慕對我生活最真實的一面有什麼影響？

3. 第三天

以天主的觀點渴慕天主（出卅三 12-23）

在經驗到天主的超越時，渴望有天主的眼光，天主以祂的方式引導我們。

梅瑟被揀選為選民的領導者，他希望確保得自天主的恩惠，以加強蒙受揀選的意識。因此他向天主祈求兩件事：求你指示我你的道路，向我顯示你的榮耀。

天主答應了，第一個請求：「我必親自去，使你獲得安所。」因為啓示的天主是一個「與我們同在的天主」，我們存在的最深奧秘。

但天主拒絕了第二個請求：「我的面容你決不能看見，因為人看見了我，就不能再活了。」

我們無法以我們的渴望捉住天主，而是要讓祂捉住我們。祂的名號是我們的榮耀，而我們的榮耀是在我們的存在中接受祂的超越。天主與我們同在，但祂永遠是上主（19節），我們應在祂面前俯地朝拜。在祂威嚴的超越中，我們的渴望常是天主威嚴的親近與超越。天主以祂無限及深沈的親近使我們超越。

這是我們在天主前自處的一種方式，我們需要自心靈深處學習。只有如此，我們才有對祂愛的眷顧無條件地接受的能力，我們也才能發現隱藏於一切真實當中的一種新而深的愛。

生活態度

整天持續在行動中體驗天主的超越和偉大，意識我們的貧乏，以及渴望享見天主，不過應依照祂的意願。

反省材料

以我自己的渴望，面對天主的超越，我將自己置於何境地？我對天主的渴慕也是一種必須接受的恩惠，需要以神聖希望的觀點重新安置自己。這是需要在困難中學習的，而我們習慣於容易。當容易是來自天主的恩惠和奇妙的恩寵時，認為容易是屬於自己的。一點一點的學習，在我的渴望與天主的觀點這兩者中，重新規劃自己的生活。

4. 第四天

蒙召經驗基督（若一35-41）

今天反省首批門徒的聖召（依據若望福音），當成是我們自己蒙召經驗基督的象徵。耶穌以除免世罪的天主羔羊的身分被引見，祂使我們不可能的渴望成為可能的。讓福音傳遞給我們的基本對話變成你的生活：

「你們找什麼？」也就是在你的生活中要做什麼？什麼樣的幻想充滿你？什麼樣的愛使你震驚？什麼樣的憂慮使你擔心？

「你住在那裡？」為保護你所擁有的，你渴望增加什麼嗎？你經常尋找一個新的住所嗎？你渴望與某人同住嗎？

「你們來看看吧！」這回答是一個邀請，邀請得到那經驗：應該看到並喜歡上天主，天主是那麼美好。

「我們找到了默西亞。」應該渴望到耶穌身邊，應該跟祂一起走，留在祂身邊一個下午，經驗祂的真實。那時大約是下午四時，那些人被耶穌詢問，並和祂交談，就留了一個下午。他們去了、看了、就住下了，並且以跟隨祂做為結局。成為祂的門徒，他們找到了默西亞。

生活態度

在一天中，常常意識到蒙召與耶穌同在，屬於祂。因為我們一直追隨著祂，並且聽祂回答我們的問題。同時也讓這句「你們找什麼？」詢問自己。在我們的生活裏，耶穌經常經由一些事件引領我們。

反省材料

也許體驗到開始神操時的新奇感受已較弱，以及不容易保

持付諸行動的精神和耐力，但仍願意向聖神開放。平靜沉著地繼續，接受現階段的緩慢進展。繼續恆心操練在自身內交替進行的雙重幅度：在行動中祈禱，及在祈禱中行動。慢慢地呈現出，在這整合的過程所經歷的不同性質的阻礙，包括分心、輕率、反覆無常、急躁、期望泛濫、懶散、害怕、內心狹窄、容易疲乏、幻想、未完成的羅曼蒂克、不惜任何代價尋找平安等等。藉一種祈禱的反省，經過與生命的接觸，慢慢地透視你的內在。如此你將會更深地認識自己。

5. 第五天

獲得經驗的條件：聆聽、慷慨、接受

三個聖經上的人物及其象徵，幫助我們渴望及祈求三種必須的態度：

一、懂得聆聽分辨天主的聲音，如同撒慕爾先知。撒上三 1-21：「請上主發言！你的僕人在此靜聽。」在我們的生活中，有時候我們認不出主的聲音，容易誤以為是人的聲音，而走向厄里。激起聆聽這個聲音的渴望，讓這個聲音在生活中響起。

二、懂得以慷慨的精神回答天主，如同保祿宗徒。宗廿二 6-11：「主！我當做甚麼？」只有我能大方的答覆主，但在很多機會當中，我卻吝嗇小氣，有許多保留。

三、懂得準備好自己為能接受一切，如同童貞聖母。路一 26-38：「看！上主的婢女，願照你的話成就於我罷！」隨時待命，無條件的接納，以便向天主的恩寵開放，並以感謝之心接受這份恩寵。

生活態度

在一天中，內心反覆默思這三句話：在行動中聆聽，在行動中奉獻，在行動中接受。

反省材料

祈禱時不求急速，不要打算看完全部的默想題。遇到吸引你、感動你的地方，不要企圖前進，隨時停留在那裡，內心品嚐玩味其中的深意。「想使靈魂飽飫，不在於知道很多，而在於能深切地玩味與體驗。」面對我們所交付的天主，完全接受這一切。

6. 第六天

與主相遇（若四4-42）

撒瑪黎雅婦人有一個轉變的過程：

一、含有懷疑口氣的問題，耶穌差一點遭受她拒絕。然而卻引起了對話，走上交談的途徑（9-12節）。

二、尚未淨化的渴望，因仍攙雜著人性的希求：「免得我再來這裡汲水」（15節）。

三、承認、接受與招認相反天主的事：「先生，我看你是個先知」（17-18節）。

四、轉變話題，將問題擴展至超越的信仰幅度（20-24節）。

五、以心神以真理朝拜和承認默西亞，回到現實當使徒。

這個相遇的主要話題是：一、湧到永生的水泉：口渴與願望。二、在生活中的神和真理：承認默西亞。三、勇敢地自我認識的過程。四、田地已可收割。

生活態度

在一天當中，致力於對內心所有真實狀況以及發展過程保持注意力，包括可見的表面事物和不可見的內在。主在其中工作著，但唯有以信仰的眼光才能發現此奧秘。

反省材料

你是否仍持續簡單扼要地記下在神操經驗中所發生的事？學習明確地記下在面對一些事件時自己的反應，以及自己以何方式將那些事件與信仰整合，是重要的。這些記下來的事，可使你更深認識自己。在面對真實的情況時，應藉信仰更適切地

處置自己。有時會很困難，但卻是必要的。並且有三個好處：
強迫你反省、讓你澄清一切不清楚的事物、幫助你表達自己。

7. 第七天

複習

「主，我在這裡，為承行你的旨意。」複習是需要的，為了在個人的感受力中，使個人在道理方面獲得進步並加深。這個經驗不在於知道什麼，而是在於生活性地整合。因此，複習是很根本的。

複習有三個原則：

一、重溫那些天主顯示給我的要點，或是整個地、謙虛地感謝所接受的全部恩典。或是特別選擇那些使我感到天主活生生地臨在的重點，為了再一次更加深入。

二、重溫那些我感到反感、枯燥、神枯、害怕、慌亂、苦惱等的重點，然後如同前面一樣，或是整個的、或是逐一的感謝。

三、以一個反省，重新描繪所經驗過的路程，不是因為有重複這些經驗的野心，而是以一個在持續的過程中學習的意思。同時要注意它們的來源、方向和如何發展。

生活態度

在一天當中，保持一種感謝的精神，配合著前進的渴望。以前行在路上的整體眼光真正地休息。

反省材料

這一日是與神師會面的日子。在這開始的一步，我的經驗如何？簡單地評估這幾天的情況，我覺得高興嗎？值得嗎？或者相反，不太對勁？是我將神操理想化了？我的動機是什麼？甚麼事幫助我？甚麼事困擾我？是否太重視祈禱，太勉強自己

收斂，以致忘卻我不是在避靜中？我如何面對活動與內在生活兩者之間的緊張？在這一點上，我隱約看見什麼？所提供的默想題材是否太多、過急、合適、抽象、不實用？我的速度如何，前進的韻律如何？需要更多時間吸收消化，或是這樣剛好？在我內何者佔優勢：神慰、神枯、精神的歡樂、混亂、反覆無常、厭煩、急躁、熱心？在這個時刻，神操使我傾向何方？渴望繼續前進嗎？或是有疑惑、害怕、負擔來襲擊我？

神操19號說：「公務纏身，或職務繁忙，而又聰明能幹的人，若願意每天抽出一小時半的時間來奉行神操，便可給他講解人生的終向。又用半小時先教他專題省察（或稱私省察），然後教他總省察（或稱公省察），以及如何辦告解、如何領聖體的方法。他也可在三天內，每天早晨用一點鐘的工夫，默想第一、第二、第三種罪；再用三天，以同樣的時間，默想罪過所應得的懲罰。在這三個默想中，同時教給他十條附規（在第一週末）。對於吾主耶穌的奧蹟，也要按照下面在神操中所仔細講明的，遵守同樣的程序。」

②

第二星期

第二週的目的，是要更加意識到這已開始的神操所包含的意義。換句話說，在迫切地渴望之後，安然面對事實。隨著福音中造塔和國王的比喻（路十四28-32），意識到準備的需要，然後以三個幅度反省並祈禱：神操是什麼？爲要做好神操，需要什麼條件？祈禱佔有何地位（是什麼方式的祈禱）？

爲了用心做好準備去實行，一些配合是必須的。主觀的有兩方面：一是有一個嚴謹的態度，並要求內在的反省；二是一個固定實行的時間。接下來的是在客觀方面要配合的：了解神操的性質，理解並開始實行所有的要求，清楚關於在這經驗中特有的祈禱方式。

此外不要忘記這是開放式的神操，而非避靜。雖然需專注內心的動靜，卻不要求外在的避靜，不需自日常生活中隱退。相反地，一切應照常進行。應站立於日常生活的惡劣、沈重、困難的情況中。這不是說，不要致力於深入內在的生活，而是不要創造一個避靜的氣氛，卻是在每天的真實生活中碰到我們自己的內心。

8. 第一天

反省和棄絕（路十四25～33）

不論誰，若不棄絕一切，不能做基督的門徒。我們在一項工程動工之前，必須先對工程有通盤的了解，盤算是否有能力完成它。今天，我們亦在類似的情況下進行神操。讓我們用路加福音中這豐富的一段當做反省的材料。

這是一段針對當時和後世的門徒所說的話。集中了耶穌不同的教訓，有關跟隨祂及做祂門徒的各種要求。其中觸及了兩個重點：反省和棄絕。

路加編纂福音的當時，已有因放棄家庭而有困難的個案，這是為跟隨天主者必須徹底棄絕的記號。路加願意藉此段經文來肯定，做如此要求的耶穌實在就是天主。

基督的愛是我們跟隨基督的指引，為了實踐，需要具有智慧和會反省的能力。

棄絕是決定性的一點（參閱路十二13-34，十六1-13，十八24-30）。所有有關聖召的章節，都以這句話或類似的話結束：「他們放棄了一切跟隨了祂。」

我對基督的愛如何？我反省的能力如何？我因基督的愛而捨棄的渴望如何？

生活態度

在這一天當中，努力學習因為愛而棄絕日常事物，在生活中完全順服。在自由中為愛而棄絕，不帶一點勉強，不是自我虐待，而是以寬廣的心胸、慷慨的精神，知道為何而捨棄，避免被迫及不得不捨棄的情況。

反省材料

在傍晚自省時反省，你怎麼使那些主要的體驗仍生動地影響著你？你往那裡走？怎麼走？你是否仍感平安？

9. 第二天

反省和棄絕（若十二20-36）

再從另一個角度來看昨天的同一個思想。一些希臘人，也許是新皈依者，參與了逾越節朝聖行列，朝拜真天主。這機緣促使他們拜見耶穌。耶穌一清二楚地告訴他們：「愛惜性命的，必要喪失性命；在現世憎恨自己性命的，必要保存性命入於永生。」

一粒麥子死了，爲了結更多的果實的圖像，綜合了一切。在靈修道路上前進的條件，是在於勇敢的因愛而棄絕一切。因此，許多的人在靈修的路上長進，是當愈有自己的私愛、願望、興趣，卻愈能由其中走出來時。這是跟隨耶穌的方式，也是在光中行走的方式。

停下來做個深刻的反省，並做個誠懇的祈禱、複習的祈禱。

生活態度

在心中默思存想耶穌這幾句話；死於自我是跟隨祂的必備條件。在每天死於自我的機會上，祈禱，重覆這幾句話。

反省材料

盡可能地保持平靜，並對生命中的波折力求安然，努力發展整合性的內在化，並往前邁進。對眼見的事實開放，經過一種接受棄絕的意識，把這些事實當成在愛及跟隨基督上進步的途徑。真實會阻礙幻想的完美，但卻是發展勇敢的愛的環境。

10. 第三天

神操的本質（1）

神操是什麼？聖依納爵說：「是為戰勝自己，使我們不為任何不正的心情所影響（雖然這事實繼續存在）。要如此的整頓我們的生活：在個人生活中的具體情況，時時尋找、發現天主的旨意。」

神操是一條通往自由的道路，在此道路上需要奮戰，掙脫束縛，重整生活。神操有交織勻稱的整體結構，可以讓操練者在其存在的具體生活中，體會到天主的真實。它也是很合乎福音的，因為誰若為了要跟隨耶穌，做祂的門徒，少不了要奮鬥，棄絕自己。

在今天，我們對祈禱有兩個建議：

一、重覆前幾天福音中有關跟隨耶穌的經文，加上「是，這是我的渴望。」另外參閱：瑪十39，十六25；谷八35；路九24，十七33等。

二、以「神操」1和21號的材料反省和祈禱。

生活態度

在這一天當中，平靜地意識到在生活裡束縛你的種種牽絆：在感情上有多少喜好和厭惡、情愛和畏懼；察覺在生活中，這些不當的情感引導你所做的決定。意識到這些事實，並在一個祈求的祈禱中祈求天主的幫助。

反省材料

當事實證明你那些不當的情感確實存在，並且具有力量時，不要被失望攫取而惶恐不安。應該知道，神操本來就不容易，

而且要求很高的，並且你是在很不完美的情況下實踐它。因此對事實開放自己，並且在其中發現恩寵的力量。

11. 第四天

神操的本質（2）

神操是靈修生活和人性生活統合前進的一種過程，為使天主的真理之光照耀人性的生活，以此實現在我具體的存在中，建立我真正的生活，即「不是我生活，而是基督在我內生活」（迦二20）。這個過程包含以下的步驟：

一、一個真實可靠的相遇：在祈禱與行動中面對整個事實。天主是我生命的根源、橋樑、嚮導、目標、活力和方向。認清我的真面目，我之所是，還有我周圍世界的實況。

二、分辨：澄清這複雜的事實及其遠景，將一切依據福音的價值層次安置於真實的層次中。這要求我奮鬥、克服自己、安然坦率、一清二楚、開懷大方。

三、一種精神上自由的決定：讓我處於經過分辨、澄清之後有秩序的生活裡，整頓具體的生活。單是看清楚尚嫌不足，必須在具體的情況下，經過自由的決定整頓生活。

四、轉變：接受因恩惠而來的轉變，比靠自己的力量更好（雖然你必須努力）。為此，在決定時要開懷接納來自恩寵的光明和力量，而非只是個人努力的結果。

默想題材可以重複默想撒瑪黎雅婦人與耶穌相遇的記載（若四4-42）。在此將可鑒識神操的幾個步驟：相遇而引發分辨，導致決定性的轉變。

生活態度

在一天當中熱切祈求，希望得到釋放和轉變性的相遇，因為是在真理內分辨。在等待或是休息或是停歇時重複祈求。即使在煩瑣的日常生活中，也不要阻礙內心境界的拓展。

反省材料

你要注意，在神操的這個階段，可能會發生過分的波動。一個人能很清楚的看出神操的理想，而極渴望完美地去實現。但同時在你具體真實的生活中，卻體會到理想遙不可及，近乎是夢想。因此產生緊張，想立刻實現所看到的及所渴望的理想。切記：建「塔」包含掙扎、費時費力、坎坷不平、波折。不是一躍而至終點，而是經過一段路程。路上伴隨著努力、疲憊、沒勇氣的時刻以及辛勞。

現在不要企圖建設得美好，而是要考慮、斟酌、研究。如果你真的能建造，也要接受在過程中的困難。你感受到有能力進入這個過程嗎？你感覺到渴望開始嗎？你接受在發展的過程中牽涉到艱鉅的工作嗎？你相信恩寵的力量會幫助你嗎？今天反省這些相關的事實。

12. 第五天

不急躁（路八5-15）

在整個過程中有一個基本的態度：不急躁、懂得等待的耐心、持之以恆。在靈修上的強敵之一是急躁，求快速，立即主義，迫切的想立刻見效，看到成果。必須防止急躁，因為這種傾向會危害到真正的成長進步！

遵守生活的節奏原本是一種繼續的完成，而不是突然的跳躍。生活是繼續的發展，是漸進的、逐步的。但我們傾向於摒棄時空，消除步驟，逃避辛勞，一躍而達成目標。

不需要幫助，只依恃自己，便失去柔順，不再傾聽，不平安，不對比自己更真實的那一位開放。

每個人的內在都帶有急躁，一味的求行動快速，效率高，以致難於明瞭耐心的等待和接受現實是最具動態、有效的方法。我們不容易了解，一切的行動來自一種等待，在等待中產生活力。此外，我們自以為腦筋懂了，就會實現，這也是自欺欺人。我們生活在一個塑造我們和它一樣快速的世界裡，該知道所有的過程都需要時間，這是做日常生活神操的一個條件。

今天默想的題材是撒種的比喻，路八5-15。

當中有兩個重要態度：知道經由傾聽而接受和恆心持守。造成種子枯萎的兩個原因：耳聽不進且心不接受、沒有保存的必備條件。無法保存的三種原因：被飛鳥吃掉：輕率。沒根而乾枯：膚淺。被他物窒息而死：軟弱。

誰會結果實？是那些聽了之後，並在心中保存起來，奮力反抗輕率、膚淺、軟弱的人。「那些以善良和誠實的心傾聽的人，把話保存起來，以堅忍結出果實」（15節）。

建議另一個默想題：無花果樹，路十三6-9。結果子需要時

間，天主對我們很有耐心，他召叫我們在時間中悔改，善用時間。

生活態度

在日常事情中，平心靜氣、恆心持守。學習堅忍等待，對抗立即主義。努力使自己不為現代世界求快速見效的心態所束縛，即使此刻在這美好的渴望上亦不必急。

反省材料

你怎麼看你的進步或退步？面對沒有進展，你焦慮嗎？因此，在今天學習在一種誠懇信任的氣氛中做反省。對恩寵開放，看天主更好的行動。在行動當中具體地尋找時間停下來片刻，使自己平靜並放寬心胸。

你應該停下來一些時候，比較深的去了解，在你身上如何顯示了這種人性的傾向，就是在實現理想時企圖消除過程的傾向。在你身上有那些基本的表現？從何處產生的？在你具體的生活中有些什麼結果？爲了對抗這些，你想做些什麼？這一切慢慢地使你發現自己。我們當以較好的方式接受聖言的種子，並在希望的堅忍中保存它，直至結出不同的果實。

13. 第六天

慷慨的精神（路九57-62）

愛的條件是無條件的愛。假如預先劃定了付出的限度，預先設定好接受多少恩寵後不再多接受，那麼，無異於排除了所有的可能性，因為我終究還是在為自己著想。所謂我的愛只不過是為自身的利益，為了愛自己，而並非愛情的答覆。所以愛是要求無條件的奉獻，無限度的慷慨，這也是做神操基本的態度。

「奉行神操的人，如果開始時便以慷慨的心胸，將全部意願和自主奉獻給自己的造物主，聽憑祂隨意處理他和他所有的一切，為能最好地侍奉祂，這樣一定為他很有益處。」（神操第五號）

今天的默想材料是路九57-62，跟隨耶穌必須放棄一切（參閱瑪八19-22）。路加福音這一段對話（和瑪竇福音的情況不同）是放在耶穌動身前往耶路撒冷的時刻，即路加福音安排的大旅程前（參閱路九51，旅程的隆重起點）。耶穌開始上路走向耶路撒冷，在那兒完成末世性的救恩。

想要在這大旅程上跟隨祂的人，應該準備好無限度地奉獻出自己所擁有的最心愛的東西。你可以在這神操開始的時刻反躬自問：「我真的準備好了嗎？」

生活態度

重覆緩慢品嚐：「主，請收納我自由，取我意志……」「讓死人去埋葬死人，你來宣揚天主的國。」口誦把自己託付給天主的禱文。

反省材料

概略地反省一下阻擋你慷慨答覆主的因素，無須一一細看。可以在祈禱中逐項的問：名譽？福利？和諧？討厭奮鬥（爭戰）？怕衝突？貪享逸樂？舒適？色慾？佔有慾？好奇心？對於所有能阻止你跟隨耶穌的因素，簡單瀏覽全部，不要有任何想排除這些可能性的焦慮。

14. 第七天

複習

在兩種方式之中任選其一：

一、依照前一週第七天的指示，挑選一個題材，最觸動你的心，令你回味無窮的，或者最令你感到為難的，你自知困難何在的。兩者或是賜你神慰，或是令你抗拒，都在向你表達天主的旨意。

二、回顧神操至今的過程，並準備與神師交談。但是，要避免用祈禱的時間準備神修交談的內容。

你可以利用下面反省材料中所說的各項，也可以自己準備祈禱的材料，目的在幫助你慢慢地走出自己的路，學習形成你自己的方式。

生活態度

在一天當中，在一安靜的時刻，表達你繼續接受在神操中交替出現的經驗，誠懇並實際地祈求。

反省材料

你可以以下列或類似的問題問你自己。

一、在這些做神操的時日中，我有那些基本的經驗？朝向何處？如何表示？情感的方向？深入的方向？整合的方向？

二、你有那些主要的困難？為什麼你過度強調收斂而對活動感到不安？為什麼你忘記了在行動中仍具有內修的幅度？你的反應如何？是否你清晰的明白，並且忍受兩個極端的並存：需要的緊張和有益的緊張？

三、你怎麼描述此經驗的本質？具有什麼內涵？你相信這

經驗是很值得的嗎，爲什麼？想要繼續前進嗎？

自己選擇材料，絕對不要拿祈禱時間來做反省，而是使反省更像祈禱。求天主賜恩惠，誠實的想一想和神師一起面對的事情。

3

第三星期

我們繼續準備的階段。為培養一種態度，下面將要陳述的幾點是很重要的：經過淨化的渴望和更深的動機、平靜地開放並接受恩寵在你內的工作、放心地信任讓你前進的許諾。

在本週，伴隨著激發正確的態度，可開始深入所渴望從事的真實的神修經驗。對這神修經驗你已有初步的印象，經歷過初步的失望，活生生地體會到那些開始時的困難，已經出現了一些你的軟弱，承受了初步的錯誤和挫折。最初有的新奇已變得遲鈍，出現了千篇一律單調的生活，持續下去的要求是艱鉅的，也有不斷往前進的緊張。

但在同時，天主也讓你感覺到一種被指引的感受及祂深沈的臨在，這些與你的疲乏、勉強的前進並存。這些已經使你比較正確實際地了解了日常生活神操的本質。

本週試圖確定真正去實行的渴望。已不是來自自己假定的渴望，而是來自實際生活經驗中的渴望。我們謀求確定一種初步的渴望，這渴望是由過去兩週生活中的經驗所產生的。

15. 第一天

過程中的時間

要知道給時間，這是生活的絕對基本原則。由外在的教導認識一些概念是不夠的（雖然需要），需要以逐漸內在化的經驗整合。缺乏以下的兩點是不可能實行的：

一、努力對自己誠實並向超越開放。

二、在時間中活出這種努力，不要急著迅速達到完美的境地。不要急，要給時間，在一種創造性的努力中學習等待，才能碰到自己內心深處的情感。不是快速飛躍達到深入的境地，也不是快速飛躍地達成目標，而是要經過一些步驟，這些步驟要求持續、時間。達到深度的生活是經由生活經驗的發現。

祈禱中可反省：「從事默觀的人，既然取得了歷史的正確基礎，便可自己去思考推論。這樣由自己的思考，或因理智受天主的光照，比講授的人多所發揮，更有趣味，更有益處。因為不是知道的多，而是內心的玩味品嚐更能使人滿意。」（神2）

「我開始默想，或跪著，或俯伏在地，或仰天躺著，或站著，目的常是為獲得所願望的效果。但要注意兩點：一、若跪著能獲得我所願望的，便不要再試用別的姿勢，其他姿勢可類推。二、只要獲得所願望的，便應停止在那裡，直到滿足為止，切忌焦急的向前進行。」（神76）

生活態度

重複耶穌的這句話：「你們要憑著堅忍，保全你們的靈魂。」（路廿一19）

反省材料

你是不是憑衝動行事？你是不是常喜歡新的經驗？可以設想今天是一個好的時刻為反省你的衝動、匆忙、立即主義、你對新奇的渴望。這一切都在你的祈禱中。

你允許新經驗到的需要帶進你祈禱的時間中嗎？我們不能否認，我們是生活在一個對新奇及標新立異的事物估價過高，而又否定日常瑣事的世界中。這會引起我們膚淺的感受，喜歡毫無深度的東西。

反省這個事實：由耐心和堅忍獲得希望。

16. 第二天

隨意措置取用

另一個在神操經驗中前進的條件：慷慨、無條件地自由奉獻：「奉行神操的人，如果開始時便以寬廣的心胸，將全部意願和自主奉獻給自己的造物主，聽憑祂隨意處理他和他所有的一切，為能最好地侍奉祂，這樣一定為他很有益處。」需要配合的有三點：

一、寬宏大量的精神：胸懷普世的一顆心，心中並有真誠的愛。不要縮小了生活的視野，不要減少精神，不要吝嗇、小氣、土里土氣、斤斤計較。梅瑟在面對兩位老年人，神能降在他們身上時說：「巴不得上主的人民都成先知，上主將自己的精神貫注在他們身上。」（戶十一26-30）面對即將來臨的默西亞，若翰的態度是：祂應興盛，我應衰微（若三22-30）。

二、奉獻祂所要的一切：這是偉大精神的極限，捐獻所有，無止境地奉獻。奉獻並付出自己最親密及最喜愛的。如同基督在祂的生命剛開始出現時，希伯來書信所告訴我們的：「我已來到，為承行你的旨意。」（希十4-10，對照引證撒十七9）

三、隨意措置取用：面對神聖的許諾隨時待命，慷慨開放並渴望去做天主所喜歡的事時，就不會那麼在意於實現自己的計劃。慷慨的精神讓天主自由地措置取用他本人及他所擁有的一切。慷慨是一種寬宏大量的精神，為了一些大的事情，自由地奉獻自己所喜歡的，為了天主所喜歡的，而讓天主完全的隨意措置取用。把這些要點當成祈禱、反省的材料，或默想我們所提的那些聖經章節。

生活態度

在今天練習你的慷慨，意識到在你的一些判斷中寬宏大量的精神，容易去原諒，重覆個人奉獻的行動，並以喜樂（隨意措置取用）接受所發生的一切。

反省材料

今天反省通常你奉獻自己的方式。如果使你造成緊張，把它看成是好事。你慷慨嗎？準備好被隨意措置取用嗎？寬宏大量、「是」的奉獻、隨時待命，從來不會是帶來緊張的理由。扼要地反省這一切，將幫助你更加發現你自己。

17. 第三天

持續祈禱

祈禱中可反省「奉行神操的人，每天用足了固定的時間，因而感覺滿意才好。因為仇敵慣常設法，使這樣的默觀、默想或祈禱的時間縮短。」（神12）

「同樣應當注意到的是：在有神慰時，滿全固定時間的默觀，固然輕而易舉，但在神枯時卻很難了。為此做神操的人，為抵抗神枯並戰勝誘惑，常該在滿全固定的時間後再延長一些。這樣不但熟悉抵抗仇敵，還能將它打倒。」（神13）

「更好的是尋求天主的聖意，讓造物主天主自己通傳給這虔誠的靈魂，使他愛慕讚頌祂，將他安置在日後更能好好侍奉祂的道路上。」（神15）

簡短扼要地反省日常生活神操中祈禱的時間，有兩個基本的原則：

一、忠於祈禱的時間和材料，已經指出這是神操經驗基本的需要，這是決定了的。缺乏這種忠於時間的努力，將不會得到經驗，今天要特別注意這一點。忠於祈禱的時間，需要對所定的時間有忠信的態度。這個決定實際上很不容易，因為神慰、神枯兩者有力地交替，生活中的擔憂、生活的變化經常都會變成一些阻擋。因此應做到以下三點：

1. 每天滿全固定的時間。

2. 常常求恩寵，為能保持忠心，明白這是天主的恩寵而非自己努力的效果。

3. 如果開始時還達不到預計的時間，不要失望，仍要有恆心的留在那兒。在實行中有軟弱和錯誤，在恩寵中以謙遜的精神繼續努力。

二、在所決定的祈禱時間中，讓天主的行動滲透我，沈浸於主內。就是說，讓天主的真理和行動以柔和的方式持續地滲透你，就像水滲入東西，使東西變濕。這裏的情形就是如此。你可以思想、感覺、祈求、反省、停留，但這一切來自一種讓天主浸透的態度。這也假定並要求注意充滿一切當中的臨在（天主臨在於一切當中）。在祈禱時持續長的時間，是爲了使這種浸透成爲可能。除此之外，要有奉獻自己及奉獻一切所有的態度。

生活態度

求恩的祈禱，爲了使天主允許你在祈禱中有忠於祈禱時間的恩寵。而且在祈禱時，你能讓恩寵浸透你。

反省材料

反省這幾天的祈禱，特別注意以上所說的態度。

18. 第四天

再談祈禱

祈禱中正確的態度——持久忠心，開放滲透——伴同戰勝自我的決定，是在神操進程中重要的條件。我們繼續這樣的一個方向並再次深入，提供一些聖經上有關祈禱的經文做為反省：

一、我祈禱的地方應是我自己的內心深處，自我們的內在對一個存在開放，這個存在經常在我們的生活中，如同一種愛的眷顧，祂渴望交談：瑪六5-15。天父隱居於一個人的內心最深處，在那兒祂知道你所有的一切。

二、開始祈禱的態度：出三1-20。在自有者前，祂像火一樣顯現給你，其他要有的態度是：

接近——對相遇的渴望保持忠心。

脫掉鞋子——自我放棄，為了能聆聽。

被燃燒——接納並接受祂所顯示給你的。

由接近、自我放棄，到接受祂在啓示祂的名字時所託付給你的使命。

三、在祈求當中相信、信賴：路十一9-13。需要以信任祈求。聖神在我們內並呼喊：羅八26-27。

四、反覆思索聖言：箴七3；詠一一九，讓聖經上的話敲打你的心。經由注意的聆聽而注意天主的話，誠懇的反省，回顧這些話為能品味其中的意思。

生活的態度

在一定的時刻創造一種內在的寧靜，開放並接受。不要失去奉獻的行動，以信仰的眼光發現一切。那種寧靜是為了讓天主的話充滿於一切當中。

反省材料

今天可以反省你祈禱時的前導，你祈禱的前禱做得如何？你體會到很多時候祈禱沒有效果，是因為忽略了這些前導，而這些前導的確可以幫助我們注意祈禱的中心及得到該有的態度，你在這方面是否做過努力？

19. 第五天

續談祈禱

一些需要反省和祈禱的重點：

一、一個指定的時間：在祈禱的經驗中，沒有任何東西可以代替時間。要花時間持續，這是我們獲得珍珠的代價。強調這點是非常重要的。唯有如此，祈禱才能成為個人的事。

今天在祈禱中注意兩件事：一種深沈的信服，相信一切祈禱的秘密是在於忠心的持續祈禱。並且指定一個適合的時間，並忠於這個時間。如果我不固定保留祈禱的時間，我永不會成為一個祈禱的人。

二、開始的重要性：雖然不可能是全部，但是有好的開始是根本的。爲了祈禱，需要知曉讓自己平靜，面對我們向祂祈禱的那位及讓我們做決定的那位，懂得給祂時間。祈禱的開始要配合三方面，並尋找這三件事：一個適合個人性情和環境的時間；一個空間，幫助我進入慷慨的精神；一種個人個別性的韻律，使我集中於天主。

三、自我奉獻：我們以完整的自我進入祈禱，爲了更有意識地接受天主所給的一切，並更自由地奉還所有。祈禱是在我們的存在中，自天主基本地接受一切，使我們有能力在自由中奉獻給祂。

四、精神的情感：在祈禱中，我們不是要理解那些奧跡（理論性的，理性地了解所包含的意義），而是讓天主的奧蹟有活力的滲入我們的自我中。我們對奧跡開放，不是以一種神學家的方式，而是用聖人的方式：讓奧跡滲透我們並改變我們。因此，不能急，當天主行動的臨在而使你浸透時，應懂得留在那兒。進入這些宗教性的真理，唯一的方法就是讓它進入你的存

在，讓天主臨在的力量浸透你整個的生活。

生活態度

興起一種妥善了解祈禱的渴望：忠於祈禱的時間，恆心，浸透於天主的臨在，祈求天主允許你做那樣的祈禱。

反省材料

在你反省的時候，在所有準備好的材料的光照下，試圖澄清祈禱時，你真正的態度是什麼？儘可能以最好的方式努力將自己置於祂的真理中。你必須在每日未能預見的忙碌中，生活出這樣的祈禱。尋找謙虛的整合，比完美的實行更好。

20. 第六天

謙遜的信賴（瑪十八1-4）

謙虛的信賴—或信賴的謙遜—是爲了接受啓示不可少的基礎。耶穌在一個感恩的祈禱中這樣顯示：「父啊！天地的主宰！我稱謝你，因爲你將這些事瞞住了智慧和明達的人，而啓示給小孩子。是的，父啊！你原來喜歡這樣。」（瑪十一25-26）

耶穌常常向祂的門徒發出的譴責是：「小信德的人，你們爲什麼害怕？」（瑪六30，八26，十四31；谷四40；路八25，十二28）。

提高信德的是那些相信天主話的人（瑪八10，九22，十五28；路八48等）。耶穌讚美那些有信德的人，這種信德呈現在耶穌誇大的肯定中：「我實在告訴你們：你們如果有信德，不疑惑，不但能對無花果樹做這件事，即便你們對這座山說：起來，投到海中！也必要實現。不論你們在祈禱時懇求什麼，只要信，就必獲得。」（瑪廿一21-22）

信德可以移山，信心是建基於在信德內接受天主的話，而我們不能靠自己幫助自己。因此信心是：

一、對天主在我的生活中對我所說的話開放：天主啓示給我祂愛我並掌管我。

二、接受在基督內來自天主創造性的話所包含的力量：基督許諾我真實的生活，就像天主的真理。

三、面對這強有力創造性的話的真實效力放棄自我：天主比我的心更大，因此我能信任祂，知道誰在帶領我。

默想瑪六24-34福音。其中呈現耶穌的心情，充滿了謙虛的信任、尋找天主的國、走向愛我們的天父。這是爲愛及信任而受折磨痛苦的一頁。

用信任的眼光唸並默觀谷二1-12：信德打破屋頂。信德就是在生活中打破屋頂、翻越城牆、打開一個缺口。信德隱含在天主內的信心，許諾你能打破你的慣性與障礙，使你的生活暴露於那些看不見的事前，信那些我們認為不可能的事、烏托邦、遙遠的夢想。信德使我們在看不見的天主的力量中幫助自己。那些我們所相信的事，以人性的眼光來看，是前所未聞、難以置信、不可能。是一個屋頂、一道牆、一種限制。

相信耶穌，就是讓耶穌使我們能有力量粉碎屋頂、攀上城牆、超越障礙。粉碎因我們罪惡、冷淡的心所形成的堅硬的屋頂，粉碎在我們內使我們癱瘓的遲鈍，獲得「你的罪赦了」，更深的解放。如同耶穌進入那個癱瘓的人內，使他重生，邀請他過一個剛誕生的人的生活。信任能創造一種能力，能做不可能的事。

生活態度

複誦福音中能綜合你信任精神的句子：「主，只要你願意就能潔淨我。」「尋求天主的國和他的義德。」「我信，主，但請幫助我的不信。」以平靜、喜樂、安寧的心實行之，讓信任奪得你。

反省材料

今天反省有關你信任及謙虛的精神，全部接受你自己，例如害怕、膽小、嫉妒、享樂的需要、佔有的渴望、工作時懶洋洋、明天主義、喜歡無所事事、立即主義、希望控制。

以一種一般性的眼光注意以下三點：

你謙遜地接受、接納自己，如你之所「是」嗎？

你以單純之心向真實開放，如同是天主的啓示嗎？

你面對天主的計劃，能信任地放棄你自己嗎？

21. 第七天

複習

一週的最後一天經常是複習。也可以把這一天當成是評估的日子，評估你走過的路程。回答以下的問題，或以其他的問題問自己。你怎麼看這個旅程？對你所做的努力，你怎麼想？你怎麼表達你的感謝？可以跟隨以下兩條路：

一、複習的材料經常是沿著這幾天所指示的一些重點或內容：

1. 是一些因為重要而使我們覺得有意思的重點，或是我們覺得深入得不夠的那幾點。

2. 在情感及知覺方面深深碰觸我們的幾點，在其中天主要更親密地與我們交談。

3. 我們已花費時間、力量，而我們不滿足沒得到什麼；或我們覺得有反感，是更需要澄清的所在。

二、評估所走過的路程，如此為未來的路做更好的準備，用以下的一種或其他的方式來評估：

1. 所準備的材料：太多？帶來問題？好？與時間不配合？需要更多的時間吸收？

2. 經驗的韻律：太慢、太快或是正好？

3. 你反應的方式：有緊張？已習慣整合？出現不同性質具體的困難？你有些什麼反應？關於這個經驗及進行的方式，你有什麼判斷和評價？是些什麼渴望居住在你內？

生活態度

為所走過的一切感謝。

反省材料

在神修交談中談你所做的評估，在你的那些渴望中，你在那裏？有些什麼改變？

原則與基礎

從第四星期到第六星期

23. 人受造的目的，是為讚美、崇敬、事奉我們的主天主，因此而拯救自己的靈魂。世界上的一切是為人而造的，為幫助他追求他所以受造的目的。

結論是對於取用世物，常該看自己受造的目的；它們能夠幫助多少，便取用多少；能夠妨礙多少，便放棄多少。

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

④

第四星期

「一切都是你們的，你們是基督的，而基督是天主的」（格前三23）。在我們的現實中，活出信仰的眼光（面對我們生命中的事實，以信仰的眼光來生活）。對那些重要的經驗、軟弱的經驗，在聖經中以及生活的天主內尋找啓示。

聖經打開了希望，顯示了天主如何完成祂的許諾，如何一次比一次更加置身於人的生活，直到在基督內達於頂點。天主子親自降生成人，做爲我們生命的希望。祂是信德的臨在、希望的動力、愛的忠信。

22. 第一天

你愛一切所有，不恨你所造的（智十一25）

智慧書在不同的章節發揮這個主題：智二21-24，三1-9，九1-6，十三1-9。

我是那忠信、無瑕疵愛情的對象和目標。雖然我身負罪惡，曾經離開主，但我仍是天主以愛建立的宮殿。

請慢慢唸：智十一22至十二2。

我是落在地上的一滴朝露，但有一份會寬恕的愛支持著我。生活的經驗告訴我們，我們接受的是一種有要求的愛，使我們能充滿希望的向前邁進。

生活態度

在一天的活動中，停下來幾次，想想天主對我的愛。因為祂愛我，才創造了我；因為祂愛我，我才活著。

反省材料

是依靠信仰來面對事實的態度使我們發展，而不是靠理智去了解整合。

23. 第二天

你在我眼中是寶貴的（依四三4）

看依四三1-7，廿六6-12，卅二14-19，卅三17-24，卅五，六一。在祈禱中聆聽上主對祂百姓所講的愛的言語。先想起當時生死攸關的情況——以色列子民在巴比倫流徙，然後回到自己的生活中聽這些話：拯救以色列的聖者是我的救主。因為祂愛你，如你所是。領悟到我就是那位天主的受傅者（依六一），在聖神內，在我身上同樣有救援的使命。

生活態度

每時每刻努力在那份愛面前存在。

反省材料

繼續努力做根本的整合。我們所擁有的有關天主的愛的觀念，能使我們對事實開放，雖然我們對接受自己還有所懷疑。

24. 第三天

我們得稱為天主的子女（若壹三1-3）

了解我們的目的地及我們生命的意義，讓自己被這個活力所打動，被這個我們已接受並獲得的父子關係所打動。

因天父的愛，我們成為祂的子女，也領受了基督的聖神（羅八15-17）。

可是我們還不在光榮中，我們還在一個不認識此事實的世界中，還沒有接受深遠的眼光。

我們受控的事實比我們所能夠察覺得到的更大。但決定性的時刻，已在信德內確定了。確信是聖神的工作，傅油使我們洞察一切。

在希望中生活是一切德性的基礎，我們在基督內，藉著聖神，走向天主聖父。

生活態度

開放、充滿希望、帶給別人希望。在一天中實行希望及開放的行動。

反省材料

反省日常生活中的信仰生活：信仰是活力？是力量？是光明？或相反的是負擔？祈求在希望中改變。

25. 第四天

人的徬徨處境（若壹四7-12）

人們常處在兩個極端中，一是沒有父親的兄弟情誼，一是缺乏兄弟姐妹的父子之情。「那不愛的，也不認識天主，因為天主是愛。」（若壹四8）信仰的基礎是建立在這兩種愛之上。

我們有一些不真實的天主觀，比方說：天主太遙遠、祂好像自動販賣機（魔術性的）、天主是憂鬱的、會處罰人的、好好先生、鴉片、人的對手……許多這類的圖像經常呈現。

耶穌為我們啓示了天主的真面目：天主是三位相通的、會關心人的神，祂的愛能帶來生命。

因為我們得到了愛，便應在天主內愛一切，愛自己的兄弟，甚至犧牲自己。

生活態度

努力將喜樂帶給兄弟，如同是天主所愛的看得見的「聖事」。

反省材料

我們對天主的愛不要太精神化，天主的愛不是獨佔性的。也不是反省愛主、愛人兩愛中的那一方面較影響我，應包含一切受造物。

26. 第五天

誰能使我們與基督的愛隔絕（羅八1-39）

慢慢的以祈禱的態度唸這段聖經，並與自己的生活對照，觀察我們具體的情況，並生活出來。

一、天主藉著基督釋放了我們（1-8）。

二、聽從住在我們內的聖神，這聖神使我們成為天主的子女（9-17）。

三、雖然生活中會有一些困難，我們還是有確切的希望（18-30）。

四、在祂的愛內生活（31-39）。

在祈禱中要注意的是自我給予。

生活態度

在生活中，以內在的及希望的態度實行自我奉獻。

反省材料

你的信任與希望何在？你的希望應該是依靠祂的愛，而非你的功勞。

27. 第六天

在基督內綜合一切（弗一3-19）

以保祿的話綜觀天主的計劃，我們會驚訝並感謝地讚美。這恩惠使我體會到天主永遠愛我，讓我做祂的兒子。讚賞這個計劃和其過程，感謝並祈求天主給我內在的啓示，使我能在具體實在的情況中活出這個計劃。

生活態度

讚美、感謝。在行動中抱持感恩的精神。

反省材料

省察你常有感謝的行動嗎？常忘記嗎？只在有好事時？不如意時有嗎？爲什麼？

28. 第七天

複習

祈禱並答覆（回應）這整週的經驗。重心可以放在「我在你的門口敲門」（默三20）。或是對特別引起你注意的一個或幾個感覺做個複習。或是看聖詠8，104，113，145，95，121，124，125。

生活態度

讚美、感謝。

反省材料

準備見輔導。注意看生活的經驗，以及由經驗的層面所引起影響你的地方。反省全部的每日材料的連貫性，對你的影響及如何改變你？在每天的行動中，如何整合這一切？

5

第五星期

這個階段的目的是獲得信仰的眼光，以便整合日常生活，以耐心的態度面對現實。上一週，我們提出了一個基礎：天主的愛的事實。在這一週，我們要往前進一步：了解我們對因天主的愛所創造的世界所負有的使命。過程經過以下三個步驟：

一、一種對世界的意識，以天主是父、祂愛世界的眼光來意識世界。

二、人類無可替代的中心性，引導萬物走向它的終向，或使人與萬物有所區別。

三、需要一種淨化的自由，為能藉聖神的力量帶領世界走向天父。

這種眼光經由內在的發現變成有活力的生活，意味著一種使命，這使命具有四個特點：

一、天主父，世界的創造者，以繼續不斷的愛、唯一多元的愛，給所有的受造物生命。

二、受造物的韻律是一種走向生命的進程，整個受造物由此生命而產生。整個受造物的韻律是走向一種愛，整個受造物也由此愛而產生。

三、為了一種特別的召叫—藉著人的自由及理解—一人已被置於中心，協同人（基督）並在祂的身體（教會）內，以崇敬及分辨，藉著愛激發一種更大的服務。

四、因此，自由是一切的關鍵。在這過程中，人可以清除

障礙。爲了能自由答覆，我們渴望在這個星期對格前四1-2所綜合的使命有所意識。

29. 第一天

天主按照祂的肖像和模樣造了人（創—26）

天主的愛造了我們，是按照祂的肖像造了我們。世界上的一切都是爲了人。只有人能認識和愛天主，因此人應該管理和利用受造物來光榮主。請參考德十七1-14，創一至二章，詠八5-7，智二23。

你曾在下列時候被召叫：

第一次的召叫是讓你存在。（創造）

第二次是被召叫成爲有信仰的人。（在聖洗中）

第三次是召叫你成爲與祂更親近的人。（按你的召叫過奉獻的生活）

你應該怎樣答覆？

生活態度

爲我們生命的奧秘驚羨和感謝，因爲我們是天主的肖像！

反省材料

在你具體的生活中，你如何活出以下的幅度？因爲你是受造物，所以你屬於天主。因爲你是自由的，所以你是主人。

30. 第二天

人子算什麼，你竟對他眷顧周詳（詠八5）

以創一，二為背景，作祈禱及默想。也可以看梵二現代（GS）12，14。

天主按祂的肖像創造了人，讓人管理世上萬物，領導萬物歸於天主。因此人有各種關係：

一、面對天主：對天主應該「孝」，忠信地屬於祂。因著對祂的愛，給予人動力去行動。

二、面對自己：對身心採取一個平衡的態度，一方面尊重自己的身體，因其為天主的創造物；另一方面使身體服從自己的精神。

三、面對別人：以尊重人的態度服務兄弟，不壓迫人，亦不受人壓迫。

四、面對宇宙：如同是天主的管理者，同時也是一切的主人。

人性的尊嚴即人內在的自由，以上的關係均應由此出發。在祈禱中發展深刻地人性尊嚴的意識。

生活態度

尊重每一個人，你周圍具體的人。尤其是那些你不喜歡的，或有問題的人。

反省材料

反省對自己身體的態度：覺得身體是一種威脅，慾望的來源？會怕、輕視身體？抑或身體是虛榮的工具？

31. 第三天

基督耶穌，新受造的人（哥一22-23）

看梵二現代22，10，若望保祿二世「人類的救主」通諭13-17。

基督是我生活的中心，當我被造時所賦予的人的使命，要藉著祂才能實行，因為基督是道路。基督在創造中，在教會中，在我的生活中。希一5，十二8：基督——天主子，是人的兄弟。宗四9-12：只有在基督內，我們人才能得救。

生活態度

藉著更意識到與基督的關係，讓自己的行動愈來愈基督化，特別是在人際關係中。

反省材料

反省你與別人的關係，你是否相信基督活在每個人身上？你的生活反映了這個信仰嗎？

32. 第四天

我們是天主奧秘的管理人（格前三5-23）

世界上的一切是一件偉大的聖事，是指向天主的記號，幫助我們走向天主。我們是這件大事的管理者。我們應與基督合作，讓一切集中於基督，藉著基督走向天主，這樣一切受造物就會找到它的意義和希望（羅八19-22）。

一切受造物都是愛的禮物，盟約的記號。這一切都是好的，能讓我們認識祂、愛祂、侍奉祂。

一切受造物的價值所具有的最深意義，是超越受造物的本身（格後四16-18）。那就是我們和所有受造物產生的地方。

生活態度

要求一種忠信，注意一切事務的服務，注意受造物的聖事性和我管理的使命。

反省材料

如用以上的材料祈禱感到困難，可做祈求的祈禱。不是爲了理解，而是爲了在個人具體的生活中體會這些事。

33. 第五天

管理人的責任就是做忠信的人（瑪廿五14-30）

天主給我們的塔冷通就是一切受造物，我們的責任就是不能埋藏它。

我的作為會保存或窒息隱藏於一切中的果實，若我不義、不工作，或濫用它們，就不會結果實。

對我們周圍的受造物，不應緊抓不放，好像那是最後一個。應該看一看，在天主的計劃中，它的意義是什麼。

我們願意保留一切，賺得更多，且進入到主人的福樂。或是失掉一切，只因爲不願意冒險也不懷希望？

生活態度

以對一切事物寬廣而深刻的眼光，對你應做之事負責任。

反省材料

對自己生活的投入做一次整個的、簡單的省察：自己是一個負責任的人嗎？個人的責任感從何而來？

34. 第六天

基督徒的負責態度（格後六3-13）

人類活動的意義是使人更成爲人（現代34,35）。

人爭取更大的正義、親情，或爲了更人性地了解社會問題所做的事，比追求技能的進步更爲重要。科技的進步僅提供人類發展的條件，但不一定有助於人性的提升。

人的活動應該推動人類的福利，包括個人的與社會的。（現代37）。

只有被耶穌基督救贖，和以祂爲中心的人，才能（也應該）愛一切由天主所造的受造物（格前七29-31）。以你的經驗的光照，祈禱式地反省這一點。除此之外，唸格前七29-31。

生活態度

看重你的工作，在我們的行動中，天主要求我們真誠實在，同時靠著信仰和理智整合。

反省材料

不要企圖唸完所有的材料，讓天主在你內加深這個信念，爲了在生活中結果實。反省個人對人類進步的看法，面對所有的「東西」，帶給你的是威脅？畏懼？還是很需要？

35. 第七天

綜合及反省

將本週的聖經作一次複習，著重那些你平常比較疏忽的句子，並反省一下，為什麼自己會忽略那些章節？是你認為它不太重要？太平常？或是自己做不到？

多作省察及默想，一定會有新的啓發或感受。

⑥

第六星期

本週的方向可用若望的這些話做一綜合：「你們如果固守我的話，就確是我的門徒，也會認識真理，而真理必會使你們獲得自由。」（若八31-32）

36. 第一天

地面上其他的事事物物皆為人而造，為助他獲得他受造的目的（神23）

價值觀是有等級的（瑪十六25-26），人的尊嚴導源於人是天主的肖像（谷八31-38，瑪十28-31），物質並非是壞的，而是有一價值的等級，靈魂比物質重要。

天主的旨意是我們的指標，接受天主的計劃努力實行它，這樣會使我們穩固（路六46-47）。

我們應該在天主內更新思想，並自我奉獻（羅十二1-12）。

基督是中心，只有基督能給我們生命的基礎，改變我們的思想。祂是生活的標準（哥二6-8）。

生活態度

開放自己接受天主的恩惠，要常常想：「我賺得了全世界，卻賠上自己的靈魂，有什麼用呢？」

反省材料

面對世界時，你知道保持「價值觀」的等級嗎？你認為這樣的了解是一種你應該接受的恩惠嗎？

37. 第二天

人用事物，或多或少，全看它們是否襄助他(神23)

人不能離開一切受造物而成爲人，我必需面對一切受造物，我只能在與環繞著我的一切受造物的關係中實現自我，那些受造物是爲了幫助我而受造的。神操所提的這段話是客觀的準則，很容易了解、贊同，但問題在於如何實現。首先我們應該了解並有此願望——在一切受造物中實現自我。

天主的旨意能領導我們一切的行動，我們可由耶穌的這句話得到一個綜合：「凱撒的就應歸還凱撒。」

生活態度

意識到你在運用一切受造物時的自由，並讓它們藉著你的自由到達天主。

反省材料

一般而論，你對東西的態度如何？是你控制它們，或是你被控制？爲什麼有時你會濫用它們？

38. 第三天

主觀的條件（1）

我們昨天看的「人用事物，或多或少」的準則，說得雖然很清楚，但很難實行。就了解與否這一點來看，甚至就是不可能的。因為在我們內有許多吸引力、嫌惡……等，這些不是從理智來的，也不是意願能控制的。為此我們要靠理智的努力，靠恩寵的工作得到自由。現在我們需要一種信念，就是我們必須奮鬥。

神操給我們介紹奮鬥的路，現在我們知道有這條路而且必須走，這就夠了。「必須保持中立的態度；其結果是，依我們本身而言，並不重視健康甚於疾病……」（神23）

我們需要自我訓練，為基督徒的冷淡而奮鬥（伯後一3-10）。沒有這樣的儲備，神修是不可能的。

生活態度

學習訓練自己，尤其是在無法控制的時候。在自我訓練時，不要過於僵硬刻板。

反省材料

在生活中，你如何察覺需要訓練自己？此刻重要的不是已擁有了，而是看見是否有其必要。你是如此嗎？

39. 第四天

主觀的條件（2）：神修的中立、平衡與自由

保持中立的態度是，我體會到一切都是別人賜給我的，而我準備把一切還給祂。

換句話說，是基督的愛充滿我的生活。我不是不在乎受造物，而是須負責讓一切歸於天主。看若三25-36，若翰的態度：什麼都不屬於他，他只承認自己是管理者而非主人。基督是他生命的中心，因此他充滿了愛、感謝和喜樂。

有中立態度的人是以基督為中心，一切都歸於祂。不怕他是他自己，也不認為所有東西都屬於他，而是把一切都看做是從基督而來的。因此繼之而來的是愛和喜樂。

生活態度

「祂應該興盛，我卻該衰微。」以喜樂真正地謙虛地意識到：重要的是讓人人愛基督。

反省材料

你真的懂了這種以基督為中心的中立態度嗎？不是怕或是拒絕東西……

40. 第五天

主觀的條件（3）：精神和肉身的敵對(迦五13-26)

我們有罪惡的傷痕，有肉身和精神之間的敵對，經過分辨的奮鬥，才能達到真正的平安。讓聖神領導我們對抗肉身的私慾。

我們被召叫獲得自由，但我們自己也應該努力去贏得它。這需要向聖神開放，因為祂能幫助我們對抗本性的私慾。參考聖經中所提的私慾的作為和聖神的效果。

生活態度

自由地做一些較難的犧牲。在你的生活中，體會保祿在此段經文中所說的。

反省材料

抱持奮鬥的精神，對你而言很困難嗎？你了解在基督徒的生活中奮鬥有何意義嗎？你太害怕，是因為……

41. 第六天

更的精神：慷慨的自我奉獻（瑪十三44-46）

除以上所說的，還應該學習慷慨的給更多。假如我只準備給該給的，一定達不到要「給」的那一點。

爲了自由的實行天主在我生活中的計劃，我應該常常繼續不斷地尋求天主的「更」，如同珍珠與寶貝。

前面所解釋的中立態度應變成一個願望，就是爲天主做更多。「總之，我們所願欲，所挑選的僅是更能引我們達到受造目的的事物」。以歡欣的態度，如同找到珍珠的商人，因爲我們已發現了天主的「更」。以此觀點參看路十八18-30。斐三7-21：天主是更大的。聖詠四十：我在此……。

生活態度

常常興起自我奉獻的願望，常常提醒自己不斷祈求此奉獻的願望。

反省材料

你願意「愛和事奉天主」，如同苦難時的基督所體會的「我渴望而又渴望，在我受難以前……」（路廿二15）？或是另有一個肉身的慾望？哪一個比較強？

42. 第七天

反省（若八31-32）

綜合本週的結論如下：

一、創造是由愛而來的，基督是這個愛的啓示者、實行者及標記。

二、人是一切受造物的中心，在聖子內，人成爲天主的子女，並自由地帶領萬物回歸天父。

三、人精神的自由是經過平心及向聖神開放而贏得的。

四、做爲受造物，要以一個繼續不斷的「更」的精神自我奉獻。只選擇那更引領我達成天主對我的期望的事。

三個基本的體驗：

一、被愛的受造物，經由在基督內的愛已接受了一切。

二、中立（平心）一切都應該與那個愛的中心——基督——相連繫。

三、一切均應在所生活的愛中自我奉獻。

你所接受的一切來自基督，並且藉著祂，你所有的一切都應與基督有關係，你所有的一切都應該生活於基督內，並且偕同祂，帶領一切歸向天父。在聖神內，你所有的一切都應奉獻給基督。

第一週

惡、罪、悔改與基督

從第七星期到第十二星期

46. 預備經：求我們的主天主，賞我聖寵，使我的一切意向和行爲，都爲事奉讚美至尊無對的天主。

48. 第二前導是求恩：就是懇求我主天主賞賜我所願望的恩典。所求的對象按題材而定，如默想復活，所求的對象是與歡樂中的基督同樂；如默想苦難，所求的對象則是悲傷、眼淚，與痛苦中的基督同苦。在這次默想中，既然見到許多人只因一條大罪受了永罰，我曾多次犯罪，本來早該受罰，所以該求慚愧與羞辱的真情。

53. 對禱：設想我面對懸在十字架上的吾主耶穌前，向祂祈禱。我請問祂：怎麼以造物主之尊降生成人，又怎樣以永遠的生命而接受現世的死亡，甚且是爲我的罪而這般慘死！我再轉眼看我自己：我爲基督做了什麼？現在爲基督做什麼？將來爲基督應該做什麼？眼看祂這樣懸在十字架上，盡量觸發善情善念。

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

55. 預備經：同前。
第一前導：定像同前。

第二前導：祈求我所願望的；這裏是對我的罪，祈求強烈而深切的痛悔和眼淚。

61. 對禱：為結束這次默想，特別頌揚天主的仁慈，一面禱告，一面感恩，感謝我們的主天主賜我生活至今，定志賴天主的聖寵，痛改前非。念天主經一遍。

62. 這第三次操練是第一和第二兩次操練的複習，並作三個對禱。

在預備經及兩個前導之後，複習第一和第二二次操練；那裏會感覺更大的神慰或神枯或特別大的靈感，便在那裏停下。然後作三個對禱如下：

63. 第一對禱：先向聖母，求她在她的聖子耶穌我等主臺前，為我求得三事：一、使我深切認清，並憎恨我的罪過。二、使我感覺到我的行為違情悖理，因而深惡痛絕，矢志改邪歸正。三、使我認清世俗的腐敗，好能真心憎惡，棄絕世俗的種種虛幻。然後唸聖母經一遍。

第二對禱：轉向聖子耶穌，求祂在聖父前為我獲得這三件恩寵。念向耶穌聖靈誦一遍。

第三對禱：再向天主聖父，懇求永生之主允我所求。念天主經一遍。

73. 附規：為能善行神操，並為使奉行者獲得所企望的恩寵，列舉附規如下：

附規一：就寢後，在入睡以前，用念一遍聖母經的時間，想我何時起身，起身後作什麼，同時將要作的神操，約略回想一遍。

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

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

76. 附規四：我開始默想，或跪著，或俯伏在地，或仰天躺著，或站著，目的常是為獲得所願望的效果。但要注意兩點：一、若跪著能獲得我所願望的，便不要再試用別的姿勢，其他姿勢可類推。二、只要獲得所願望的，便應停止在那裏，直到滿足為止，切忌焦急地向前進行。

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

78. 附規六：〔在第一週內〕切勿存想愉快喜樂的事，譬如天堂復活等；因為任何愉快喜樂的思想，都能妨礙我們對自己的罪過感到悲哀或痛哭流涕。我們要常記念死亡和審判，

努力感覺痛苦難過。

79. 附規七：爲得到這樣的效果，在屋內除了念經、看書、用飯外，要把門窗關上，使它顯得幽暗。

80. 附規八：不要笑，也不要引人發笑。

81. 附規九：除非有向人致候或送別的機會，不要注目看人。

82. 附規十：痛悔分內外兩種：內心的痛悔，是對己罪的悲傷，定志不犯同樣或其他的罪。外表的痛悔，是內心痛悔的效果，是應懲罰自己，實行的方式有三：

83. 第一是在飲食上除去多餘的，稍加節制，並非作苦工；苦工是從適當的飲食上再減去若干。減去越多，苦工越大也越好；但不要傷害身體，也不可導致衰弱無力。

84. 第二是在睡眠上只除去精緻柔軟的東西，不算苦工；苦工是減低適當的舒服，減去的越多，克苦也算越嚴，也越有價值，但不可損傷身體，或使它過分衰弱。此外，除非爲改正貪睡的惡習，不要減少適當的睡眠時間。

85. 第三是克苦肉身，加給它感覺上的痛苦，譬如穿苦衣、戴繩索、繫小鐵鏈、打苦鞭，使肉身疼痛，以及其他苦工。（註：穆神父修改侯神父之譯文）

86. 注意：比較便利而又穩妥的苦工，是使肉身感覺痛苦，卻不使筋骨受傷；這樣既達到了痛苦的目的，也不致有傷健康。爲此用細繩鞭打自己，使皮肉感覺疼痛，比其他能招致內傷的苦工更能適宜。

87. 注意一：悔罪的苦工另外有三種功效，一、補贖已往的罪過。二、控制自己，使感官順從理智，使卑賤的部分受制於高尚的部分。三、爲獲得所期望的聖寵神恩，例如加深對自己罪過的痛悔，或痛哭自己的罪，痛哭耶穌所受的酷刑和痛苦，或爲解決所遇到的某種疑難。

88. 注意二：第一第二附規只適用於半夜及清晨的操練，爲其他日間的操練自然不適用。附規第四條也只是能在個人屋中做，在聖堂內決不可那樣做。

89. 注意三：倘奉行神操的人得不到所希望的效果，譬如眼淚或神慰等，應改換飲食睡眠及其他苦工的方式，比如在兩三天內行苦工，其他兩三天內停止，這樣往往能有益處。因爲人不盡相同，有人多作苦工好，有人少作苦工更好。甚至我們不做苦工，往往只是因愛惜肉身，不願吃苦；或者妄想苦工能傷害身體，使它衰弱。相反地，有時妄想身體能擔負，因而克苦過度。既然吾主天主認識人性，比我們更加萬倍；往往在我們變換苦工時，使我們認清什麼爲我們更適宜。

90. 注意四：應當利用專題省察，改除奉行神操及附規上所犯的過失或疏忽。這在第二第三第四週內也是一樣。

313. 辨別神類的規則（甲組）：以下的規則，是使人察覺並認出，靈魂上的各種動態，好的予以接受，壞的加以拒絕。這為第一週特別適用。

314. 第一條規則：對不斷犯重罪的人，仇敵普通習慣將虛偽的快樂放在他眼前，使他幻想感官的享受和愉快，以便沉溺在惡習和罪過中。對這等人，善神慣用相反的方式，刺激他們用理智判斷，使自己的良心絞痛不安。

315. 第二條規則：對於那洗刷自己的罪過，努力事奉天主，堅決前進的人，神的推動同第一條規則恰恰相反。因為惡神在這裡所用的是相反的騙術：他使這樣的人良心不安，憂愁煩悶，加給他種種阻礙，使他不能前進。善神則是增加他的勇氣、力量、安慰、眼淚、光照和寧靜，減輕他的負擔，除去他的阻礙，使他向前邁進。

316. 第三條規則：論神慰。神慰就是內心的激動，使人在我們的造物主天主的聖愛中，開始燃燒熾熱，因而使他對任何受造物感覺無味，只能在造物主中始能愛它們。同樣，或因痛悔己罪，或因想吾主的苦難，或因其他與事奉天主有直接關係的事，而感動的流淚，因而更加愛主，這也是神慰。最後，一切信、望、愛三德的增進，一切內心的歡樂情緒，凡是能引人嚮往天上事，專務救靈魂，使人安息於造物真主的，都是神慰。

317. 第四條規則：論神枯。凡同第三條規則相反的都是神枯，例如靈魂的昏暗、內心的騷擾、傾向卑鄙的事物、由

各種誘惑所引起的擾亂不安、使人喪失信心。缺乏希望、沒有愛情的一點溫暖、總是覺得懶洋洋的、冷淡、憂悶、好像是離棄了造物主天主。因為神慰與神枯既然正相反，它們所發生的思想自然也完全不同。

318. 第五條規則：在神枯時千萬不要改變主意，卻要堅強地保持在神枯之前，或在以前的神慰時所定的志向和決心。因為在神慰時領導我們，指教我們的是善神，而在神枯中則是惡神。隨著惡神的誘惑，決找不到正確的道路。

319. 第六條規則：在神枯時固然不可改變既定的志向，但為攻擊神枯，努力加強改善自己，卻大有益處。例如加增祈禱默想，多多反省自己，並用適當的方法多做些苦工。

320. 第七條規則：在神枯時當想，這是天主考驗我，讓我用本性的力量抵抗仇敵的各種誘惑。因為我雖然不能明顯地感覺出來，其實常有天主的普通助佑，使我能抵抗誘惑。原來天主收回去的，只是熾烈的熱火，高度的愛情和強有力的聖寵；但為得救所需要的足夠聖寵，是常留給人的。

321. 第八條規則：在神枯中應多致力忍耐，因為忍耐正與所遭受的擾亂相反。又該想，倘若肯用第六條規則所說的攻打神枯的方法，不久便會得到神慰。

322. 第九條規則：我們感到神枯的原因有三：一、是因我們在行神操時冷淡疏懶的過失，神慰便離棄了我們。二、是天主願意考驗我們，看祂不賞豐富的恩寵及神慰時，我們究

竟有何價值，在事奉讚美天主上能進步多少。三、是使我們認清並深深覺悟：獲得及保存虔誠、熱愛、熱淚或其他神慰，並不是我們的能力，全是天主的恩賜和聖寵。這樣我們方不致自滿自幸，盜取天主的恩寵而自豪。

323. 第十條規則：在神慰中，要預想日後神枯時當怎麼辦，要為那時儲備力量。

324. 第十一條規則：享受神慰的人，要盡所可能地謙卑自下，想在神枯時沒有了這些聖寵神恩，將是多麼軟弱無能。反之，在神枯中的人，要想仗賴足夠的聖寵，在造物主前取得力量，為抵抗一切仇敵，足以應付。

325. 第十二條規則：仇敵如同婦人一樣，力量軟弱，心志卻凶狠。幾時她同男子爭鬥，男子若顯示堅強勇敢，她便逃避；相反，男子若是懦弱，表示退避，她便潑辣、狂怒、凶狠而蠻橫、糾纏不清。魔鬼也是這樣。那從事靈修的人，若對仇敵毫無畏懼，開始便斷然抵抗，他便知難而退；反之，倘若操練的人，在誘惑中表示懼怕，喪失勇氣，那麼，世上便沒有更殘酷的野獸，像人類的仇敵魔鬼那樣，滿懷惡意害人的了。

326. 第十三條規則：魔鬼又像一個虛偽的情人，盡量隱藏自己，不被揭穿。因為這個假裝多情的人，想勾引良家女子或有夫之婦，常願他的花言巧語保持秘密，不被人發覺。如果女兒向父親，妻子向丈夫揭穿了他的虛偽言詞或邪惡的企圖，他必極為不悅；因為他知道，這樣一來，他的邪惡計畫便不能實現了。同樣，當人類的仇敵，以詭詐的誘惑注入人心時，他

也願人接受而保持秘密。倘若人把這誘惑揭露給一位賢明的聽告司鐸，或認識魔鬼狡計的神修人，魔鬼必狼狽不堪；因為他知道，詭計一被揭穿，他的陰謀便無法實現了。

7

第七星期

我們應該接受並體會到一個整體的事實：就是惡和罪是一個普遍性的事，也是個人性的事。

天主赦免每一個人的罪，因為每一個人都犯罪而需要天主，因此也和我有關，罪惡是在我心裡面。

不是做省察，而是更深一層地去看那些罪惡的內在根源，就是那些根源使每一顆心分裂。

我們要在祈禱和開放的態度中這樣做，那時天主要來，要拯救我們，如果我們承認祂是救主。只有祂能還給我們愛的力量，這愛的德能是我們存在的根源

因此聖依納爵的問題是十分重要的：（神53）「過去我為基督做了什麼？現在我為基督正在做什麼？將來我為基督應做什麼？」以深沈的態度祈禱：「我自深處向你呼籲……主……請聽……」

43. 第一天

我也不定你的罪；去罷！從今以後，不要再犯罪了 (若八2-11)

耶穌向眾人挑戰，但沒有人敢先丟石頭。沒有人是無罪的，越老罪越多。罪人要定別人的罪，因為這樣好像他們的罪就不顯著了。只有無罪者耶穌能寬恕。

只有我們讓自己向寬恕開放，才能向別人開放並寬恕他們。需要承認自己的罪。基督讓他們看到他們是在罪惡中，定別人的罪是荒謬的。因為在定別人的罪時，同時定了自己的罪。這是出於罪惡的普遍性。

我們不能寬恕，是因為我們不承認我們也是得到了寬恕的罪人。無罪者的慷慨能寬恕人。

生活態度

準備無限度地寬恕別人，因為你也需要被寬恕。常常懷著喜樂來說耶穌所說的那句話（若八2-11）。

反省材料

你為什麼很難寬恕別人？你很容易定別人的罪嗎？你注意到這樣的態度包含了些什麼嗎？

44. 第二天

**如果我們說我們沒有犯罪，我們就當祂是說謊者，
天主的話就不在我們內（若壹一5～二2）**

爲了達到人性或神修的成熟，應該依靠真理，同時應該承認：

我們能犯罪，而且事實上在生活中犯過罪。

我們罪人，經由耶穌的血已使我們自所有的罪中得到解放，已經得到寬恕。

因此，我們這些軟弱的罪人不但能，而且應該轉向我們的護衛者——耶穌。

生活態度

以今天具體的事實，謙虛地祈求天主使我們承認自己有罪的事實。

反省材料

我真的依靠若望所講的真理嗎？在我的罪惡中，我會轉向基督嗎？還是在緊張和苦悶中封閉自己，責備自己？若是的話，這樣的傾向從何而來？不要試圖做分析，而是努力得到一個整體性的答案。

45. 第三天

主，請你離開我，因為我是罪人（路五1-11）

天主能力的啓示，連帶而來的是我們的罪惡的啓示。面對天主的偉大—在宇宙中、歷史中或啓示內—我們罪惡的深淵也在眼前展開了。開始祈禱，尋求接觸天主，承認需要淨化。

面對天主的德能，我們體會到我們的不配。我們的承認是出發點，然後求天主淨化我們，接受我們。

今天在祈禱中體會不配站在天主的面前，同時充滿希望的祈求天主淨化我們，準備祂的來臨。

生活態度

常常很平安的說伯多祿的這句話，基督會接受我，給我一個使命。

反省材料

不要過分的感覺那份不配的感受，但也該培養這樣的態度。我們的不配不是由於我們的沒有價值（我們有很大的價值），而是因為我們只抓住那個價值，並不歸於天主。因此我需要認清這個不配。

46. 第四天

來，讓我們享受現有的美福，趁年輕及時消受這世界（智二1-24）

這一章描寫人心的趨向，我們都有同樣的傾向：生命很短，死亡是我們生命的極限。但我們很容易忘記死亡在提醒我們生命的意義有超越的幅度。

這章讓我們看到罪惡包括以下三點：

一、享受東西的慾望，被當成是生命的最高意識，而不是歸向天主。

二、反對和攻擊那位義人，因祂不斷讓我們看到我們生命中超越的幅度。

三、深深地否定這個幅度，封閉和欺騙自己。原來天主創造一切，讓一切都歸向祂，但罪惡改變創造，使一切歸向人。

生活態度

請注意在自己內心的這些傾向：願意獨自地享受，而不屬於天主。

反省材料

不要就此推論一切享受都不好，天主的創造還是好的，壞的是想要毫無節制地去享受。反省自己在這一點上如何？你會不會平安地享受你的情緒、感覺等？

47. 第五天

我這個人真不幸啊！誰能救我脫離這該死的肉身呢 (羅七14-25)

每一個人都有內在的分裂，善與惡繼續不斷在每個人的內心交戰。

沒有恩寵，人就是那看到善而不能實行，反而犯罪的人。藉著恩寵，人才能在基督內行善，但是先該從內在開始奮鬥。

分裂和奮鬥是每天的事，感謝也是每天的事，因為這是知道自己是新受造物的基本態度。

生活態度

在這樣的分裂及奮鬥中感謝天主，學習繼續不斷地面對自己，並以我們所面對的事感謝天主。

反省材料

你如何接受那內在的奮鬥？應該做什麼才能走上對的道路？當奮鬥太艱難的時候，應該更加倍的感謝天主，因為基督會進到其中。

48. 第六天

正義屬於上主我們的天主，但是像今日的恥辱是我們應得的，因為我們都在上主前犯了罪（巴—15—38）

我們需要祈禱，充軍者的祈禱，向天主承認我們的罪過並祈求祂的仁慈。

因為罪是一種「不在」和「遙遠」的境界，我們應該體會到這種遙遠，才能從那境界中出來。參閱聖詠一三七。

正義屬於上主，我們的天主。但是像今日的罪是我們所應得的。本來正義是來自天主，罪就是我們以為正義是來自自己。

我們背叛了祂，沒有聽從上主我們天主的聲音，我們各隨自己邪心惡念行事。在我內有兩股力量，其中之一以自己為中心，沒有努力求上主息怒，誰也沒有離棄自己的邪心惡念。

結果，上主所預報的災禍來到我們身上。這就是離開天主的後果。

我們要向天主悔改，意識到並承認罪惡在我們內，開放自己，接受天主的仁慈。

生活態度

重複說充軍者的祈禱：「天主是正義的……請聽天主……解放我們。」

反省材料

在你軟弱、情緒不好、面對困難、體會到你是罪人的時候，你如何祈禱？

49. 第七天

複習

將本週每日的聖經複習一次，省察自己踐行了那些，做不到的又是那些。並進一步反省做不到的原因是什麼。

做一個深入的認罪與悔改的祈禱。

8

第八星期

這個星期要默觀世界的罪惡，默觀自亞當開始，甚至更遠自撒旦開始的罪的歷史。

我們反省這罪惡的歷史時，要常常想到自己，跟自己作比較。

在默想中，既然見到許多人只為一條大罪受害無窮，我犯過許多罪，多次應受同樣的永罰而未受，所以應求羞恥與慚愧的真情（神48）。

50. 第一天

罪惡的歷史：撒旦的罪惡（若八39-47）

天主給我們啓示罪惡的本質，給我們介紹罪惡的來源。

耶穌論撒旦時說了：他是兇手（閱智二23-24），撒謊者的父親。

罪惡就是死亡和撒謊，所以我們要認識自己，並意識到自己所得的恩惠，要承認自己和天主的關係，不要封閉自己，以自己爲中心（閱依十四12-20）。不要像一面不願意接受陽光的鏡子，本來是陽光使它發光，但它自己想做光明的來源，反陷入黑暗中。也不要像一個少年，不願意長大，只想自我陶醉的看自己，做自己所喜歡的，而這樣的人無法成熟。

要意識到使我與光明分裂，使我無法長大成熟的原因，不是我的軟弱、無知，而是發展了罪惡的態度。

生活態度

唸詠十九13-14：「求你赦免我未覺察到的罪愆，更求你使你僕人免於自負，求你不要讓驕傲把我佔有。」培養感恩的態度，因爲這樣的態度才可能帶來開放和奉獻。

反省材料

你像那面鏡子或少年嗎？成長的條件是自我奉獻，能奉獻的人，才能進入新的境界。你的情況，你的原罪使你怕這樣做嗎？

51. 第二天

罪惡的歷史：原罪（創三）

按天主的肖像而受造的人，在人類歷史開端就離開了天主，以自己為中心。雖然人願意分辨善惡，但發現自己是孤獨的，天主好像離他很遠。人感受到分裂，所以想支配一切，罪在人世間開了一道傷口。

「你們將如同天主一樣」，自己想當神，是人的野心：把自己當做自己存在的根源，一切事物的準則，一個希望別人朝拜和尊奉的小神。我們大家都因自滿而受傷。

祈求天主讓這些真理的話進入我最深的內在。閱讀羅五12-21。

生活態度

承認喜歡肯定自己是「我」的中心及來源，以平實的態度使自己謙虛。

反省材料

默想創世紀第三章，不要因細節而分心。掌握住主要的意思，就是罪惡企圖改變天主的計劃，人要實行自己的計劃，變成以自己為中心。

52. 第三天

罪惡的歷史：原罪（創一～十一）

我們現在要看三幕景像：

第一、按天主計劃的創造和生命：人與天主、與大自然、與自己、與同伴，應有和諧及正確的關係（創一、二）。

第二、罪惡：外來的誘惑，美麗慾望的吸引形成了罪。繼而慾望擴大，變成中心，輕視其他（創三）。

第三、結果：蒙羞、體會到赤身露體、恐懼；對其他人，產生罪惡的社會性效果，造成了罪惡的瀰漫。創一到十一章，有一個很生動的象徵，讓我們看到和諧如何變成分裂，生命如何變成死亡。

生活態度

忍耐的接受今日的種種不便，體會到這些是罪惡的後果。

反省材料

面對自己的罪惡，不要停留在個人的層面，把自己心裡的問題放在比較廣的範疇內，在時間和空間中，將我們的眼界擴展至社會性的層面。

53. 第四天

罪惡的歷史：世界和人類的罪惡（羅一18～三20）（1）

罪惡慢慢地增加（創一～十一），瀰漫了整個的人類，成爲普遍現象，我也在其中。

外邦人不承認，不認識天主在大自然中，反而爲自己的好處利用一切；猶太人利用天主的法律和許諾來誇耀，充滿了自己的光榮，看到自己比別人好。大家都犯了罪，沒有人能離開這個處境。

這也是我的歷史，許多次我像外邦人及猶太人一樣，利用天主的恩惠，把自己當作自己絕對的主人。

生活態度

活生生地體會到救援的需要，重覆說保祿的那句話：我們大家都犯了罪，都需要天主的恩寵。

反省材料

在默想中要保持兩種立場：一是看世界的罪惡時，不要想這是其他人的問題，而要注意我的罪也和他們的連在一起。另一個是不要把我的罪局限在小我的範圍內，好像只是天主與我的關係，該擴大我的羞辱和痛苦至一普遍的幅度。既要面對普世的救贖者基督，也要面對被我傷害的兄弟姊妹們。

54. 第五天

罪惡的歷史：世界和人類的罪惡（羅一18～三20）（2）

平靜的重覆這個默觀，特別注意昨天提到的正反兩方面，我也包括在內。爲了把罪惡具體化，可平靜地唸聖經中的「罪惡名錄」：格前六9-11；迦五13-26；伯後二1-22；智一～五，十五、十六；詠十四3。「沒有一個人行善，實在沒有一個。」你也沒有，你要看看自己的自私、懶惰、肉慾、喜好……面對被釘在十字架上的基督，求祂使我體會到我也參與了世界的罪惡，讓我在罪惡的深淵裡找到祂釋放的仁慈。

生活態度

我需要救援。今天要常祈求天主，這樣才能開放地活出悔改，歸向基督。

反省材料

因爲我是罪人，所以在默想罪惡的時候，必會感到痛苦、羞辱，需要流淚。

我們如何分辨真正的感覺，而不只是情緒上的感動？真正的悔改是恩寵及真實祈禱的效果，要把自己放在天主手中，向祂祈求：「主，不要離棄我，不要使我心硬，不要讓我單獨面對自己。」我們的力量和深度是在祂內。

我們怎麼知道所得到的感受是真的？這要看效果：天主的神不使我們煩亂，反而使我們開放、充滿信心。不好的憂慮會使我們沮喪，而好的思慮會給我們力量；壞的歡樂會使我們得意洋洋，而好的喜樂會給我們力量。我們不需要感情的興奮，

需要深刻的體驗。只有深深的平安能使我們整個人平靜而有力量，這才是真正的感覺的記號。

55. 第六天

罪惡的歷史及其在三方面平行的發展

讓我們藉著對比，更進一步了解罪惡的本質。

第一個對比是亞當和基督。亞當是死亡的樹木，他叛逆的後果是孤獨、心硬、分裂、地獄，即封閉的存在。基督是十字架的樹木，他服從天父，他是向愛的完美開放的存在，是正義、生命和救援的根源。

第二個對比是厄娃和瑪利亞。厄娃一看到果實美好、喜歡，就迎上前去，不管這個果實的本質的善惡或天主的旨意。她接受誘惑。瑪利亞聽到天使的預報（路一26）仍不為所動，直到確知是天主的旨意才接受。

第三個對比是人類和教會。人類依循自己的性向，而往地獄邁進。人以自愛為選擇的最終標準，願意成為自己的法律，在自己內找到正義，控制一切。可是唯一的正義應是從基督而來，如同教會接受祂一樣。教會不給人它自己的救援，而給人它從耶穌基督那裏所接受的救援。只有在祂內才有救援。

讓我們祈禱：「天主，求你不要拋棄我，請把你的面容轉向我，在你內找到我的救援。」

生活態度

重複瑪利亞的這句話：「願照你的話成就於我吧。」這句話包含了開放的態度。

反省材料

若我們的感受不一致，不要驚訝。尤其是在長時間注意內

在的情況下，應該學習接受、了解，並逐漸超越它。你在這一方面如何？

56. 第七天

複習

複習罪惡是什麼、罪惡的歷史。省察一下世人常犯的罪有哪些？為犯過罪的人祈求，求他們能悔改，求天主寬恕他們。

9

第九星期

前兩個星期，我們默觀罪惡的客觀歷史，現在我們要看自己罪惡的歷史。要開放自己，承認我所犯的罪與世界的罪惡是相同的。

深刻地了解我濫用了我的自由，罪惡在我內創造了一個地獄。若我還不在那地獄中，是因著被釘在十字架上基督的仁慈。

那麼我應該誠實地進入真實的自我——罪惡中，但我不是獨自進入，而是在那位「為我成為罪惡的」耶穌基督陪同之下進入。

不要隱瞞、否定、找藉口，而要義無反顧地進入，但也是「滿懷慈悲」地進入，因有救贖的基督同行。

這些祈禱應是長的，是與主仁慈的對白。還要了解，在罪惡中可以認識基督的仁慈，而在基督的仁慈中認識罪惡。

在此階段，祈禱十分重要，不是做「省察」，而是深深體會到我的罪惡，及「罪惡在那裡越多，恩寵在那裡也格外豐富。」（羅五20）

57. 第一天

你就是那個人（撒下十一～十二14）

達味的罪惡幫助我們從罪惡客觀的歷史進到我們個人罪惡的歷史。十一章中記載著達味的罪惡——姦淫、詭詐、凶殺，最重要的是達味沒有罪惡的意識。可見每一個人都需要天主的話，才能認識自己的罪。達味看見其他人的罪惡而發怒，卻不認識自己的罪惡。

求天主把你的罪惡啓示給你，使你認罪接受寬恕，如同達味一樣。

生活態度

常常想起「你就是那個人」這句話，面對他人的罪過時，承認驕傲的、自私的、虛榮的就是你。以不幸可憐的心情唸聖詠五一。

反省材料

今天的目的是讓你這個罪人站在世界的罪惡中。我們需要天主的恩寵開啓我們的眼睛，「天主，求你按照你的仁慈憐憫我」（詠五一）。如果你自內心謙遜地祈求，天主不會遺棄你。因所犯的罪惡而使我心破碎，爲此向恩寵及寬恕開放自己的心。

58. 第二天

反省自己的罪惡

為幫助你看到罪的惡性，你可在天主面前想想下列幾點。別忘了是當你在天主面前，繼續不斷地與祂有愛和仁慈的對白的情況下：

一、反省自己，是否在任何情況、住處、工作、與人的關係中……常擅用一切，將一切歸功自己，而不歸於天主，以自我為中心的態度生活。

二、反省罪的惡性，不是因罪被明文禁止，或會得到懲罰，而是因罪是拒絕愛與生命，使我孤獨和孤寂。

三、反省我是誰，我怎能孤獨地活下去？我怎能以自我為一切的中心和來源？我內在的腐敗和死亡象徵無能的我。

四、想想天主是誰？我開罪的是誰？將天主的種種優越與我的匱乏相比較，以祂的上智對我的無知。天主是我所喜愛的，是我的希望，而我卻違背了祂。以約伯的話向天主祈禱：「現今我親眼見了你，為此，我坐在灰塵中懺悔。」（約四二6）

五、用熱烈的心情驚嘆、高呼：「我還存在，而且天主愛我、寬恕我！」我這個反對天主的人還存在天主內，這怎麼可能？！只因為在基督內，我得到了祂的愛。

今天祈禱的特徵是頌揚主的仁慈。一面禱告，一面感恩。感謝我等主天主賜我生命，至今不輟；定志以後，賴主恩寵，矢志前非。

生活態度

今天常以熱烈的心情驚嘆高呼：「我在天主的愛內，生命的一切都充滿了天主的寬恕。」

反省材料

面對罪惡，大概會有兩種困難，一是你感到恐懼、焦慮、苦悶、良心不安。爲什麼有這些感覺？是因爲不接受自己的罪過？或是你的天主圖像不對？二是不看重罪惡。是因爲想逃避？還是對神修之事毫不在乎？

59. 第三天

愛的歷史（則十六）（1）

把自己當做以色列來默想這段歷史，以進入罪的真實性，並因罪感到痛苦。

一、救恩的歷史（1-14）：天主無條件地愛了我們。祂的愛使我們變得可愛，被遺棄的成爲最受寵愛的，此即愛的創造。

二、忘恩的歷史（15-34）：我們把所接受的佔爲己有，而且忘恩，忘記自己的一切來自天主，觸怒了天主。

三、忠實的歷史（35-63）：天主的愛超越一切。不要拒絕祂的恩賜，讓自己深深地體驗到自己的可憐，並在可憐之中碰到天主的憐憫。

生活態度

天主愛你，讓這事實充滿你今天的每個時刻，並讓自己從自己罪惡的深淵裡承認這個事實。

反省材料

你怎麼面對你每天所犯的罪？懺悔或受良心譴責？以開放悔改的態度，懷著信心和希望，期待和好？因你的自我形象破壞了而感痛苦？哪些是你日常生活中常犯的罪？屬於哪一方面？與你個性有何關係？

60. 第四天

愛的歷史（則十六）（2）

在天主與我的對話中，回頭看有關我個人的罪。

一、改變：無論是揀選或改變，天主都是主動者。人能悔改，是因為天主記起我們並愛我們。

二、譴責：人因以自我為中心而感到驕傲，自以為比別人好，但事實並非如此（46-51），並會受到天主的譴責。

三、結果：罪惡的懲罰就是罪惡本身（羅七）。

四、救贖：天主的愛是忠實的，你是祂仁慈的標記。祂記起你，不是因為你比你的弟兄好，而是你接受了赦免。在戰勝罪惡的愛前靜默，並讚美祂。

生活態度

不斷重複則十六最後幾節（62-63）：「我要與你重訂盟約，你要承認我是上主。為的是當我寬恕你所行的一切時，你一回想就慚愧，面對這恥辱，再不敢開口。」

反省材料

你能完全自由地告訴一位你非常信任的人，你不好的一面嗎？（此處不是談告解）

61. 第五天

唯獨得罪了你（詠五一）

以達味的心情唸這首聖詠（承認己罪），承認我們的罪，祈禱，要並由內心深處祈求。

真正的告解當發自痛悔和謙卑的赤心。認識赦免我罪的天主，在祂的仁慈內認識祂。祂以溫柔又慈悲的目光注視我，原諒我。經驗祂獨特的公正，神聖、絕對的愛。將自己交付於祂的愛內，讓自己潔白如雪，並有能力把救恩帶給我的弟兄。

生活態度

讓聖詠裡的字句觸動你，不要害怕承認自己的罪及需要天主的仁慈。

反省材料

你怎麼看和好聖事？辦告解會有困難嗎？這些困難從哪兒來的？你對此聖事偶爾也會有一些錯誤的觀念嗎？

62. 第六天

那裡將有哀號和切齒（谷九42-48，瑪五22，十三48，十八8，廿五41，三10-12，七9）

應該超越「地獄已過時」這個觀念。福音提到外面有黑暗、黑夜、腐蝕的蟲子及永火、哀號和切齒。罪惡帶來了這些事實，這也是我們所要認識的。

一、個人化的痛苦：也許你可能已在地獄裡，也許你今天或明天就會去。因為你還是自由的，所以要保持醒悟（斐二12，格前十12）。

二、感覺上的痛苦：看不發亮的火，聽「哀號和切齒聲」的痛苦呼氣，聞聞道德的腐敗及人類的敗壞，嘗嘗眼淚及失望的苦味，摸摸那可怖的火，讓自己真正地感受地獄的情形。

三、受傷害的痛苦：機會永遠喪失了，因不可能再愛而失望，因內在的分裂而感到痛苦。受造物渴念他已拒絕的天主，經驗地獄的無稽怪誕。與被釘在十字架上的基督對話，因祂從罪惡中釋放了你。

生活態度

平靜地對生命開放自己，離開自己。「誰為我的緣故，喪失自己的性命，必要獲得性命。」（瑪十六25）

反省材料

默想地獄時，你的反應如何？有困難嗎？為什麼？

63. 第七天

複習

省察自身有哪些不易悔改的罪？面對這樣的罪，我該做什麼？為已經改過的罪，感謝主仁慈的寬恕，並且立志不要再犯。

10

第十星期

在前幾週，我們看過了罪惡的普遍性，罪惡瀰漫於歷史中，及我個人的罪。其中都包含了三個幅度：普遍性（外在的因素）、個人性（內在的因素）及罪惡的寬恕。而悔改的態度是一切神修生活的基礎（谷一14）。

我們需要救援。救援藉著基督已經給我們了，但是除非我們自由的接受祂，不然就無法得救。爲此我們應該繼續祈禱，更深入的了解悔改的精神。神操62、63所揭櫫的重點，是在本週基本上我們要獲得的。

64. 第一天

從人心裡……（谷七21-23）

罪惡在我心裡植根。在生活的環境裡，我所看見的及我所譴責的罪行也都活在我心中。耶穌的話很清楚，只是我不承認，反而認為我比別人好。

請看路十八9-14，我是否馬上與那位稅吏認同？但是除非我承認我是那個法利塞人——我們所判斷的那個法利塞人，否則我不會變為那位稅吏。罪惡不只在我表現的行為上，也在我的心內。

以這樣的心情唸詠一三〇。

生活態度

時常重唸詠一三〇。體會你被罪惡傷害的心所呈現的事實：自私、憎惡……因此「從深淵呼號上主」。

反省材料

坦率懺悔的態度，能使你更光明地面對別人，免除幻想式地自我接受。經常告明、讚美、承認及祈禱。接受那些使我想要逃避的不愉快的情況，承認我也是一個被寬恕了的罪人。這個觀念能給我們一種新的精神，以克服在每一個團體都會有的困擾。如此我們就是正在形成團體。

65. 第二天

她的許多罪得了赦免，因為她愛的多(路七36-50)

當反省自己的態度時，重要的不是看我犯了那些罪，犯了多少次，而是要了解罪和罪的赦免是天主的愛。

這位婦女沒說什麼，也沒告自己的罪，只是哭了。藉著這個女性的行動，她表現了她的心。與耶穌同席的人好像認識她，因為本來他們想「告」她的罪，而且他們準備這麼做。同席的人還處於「計算」、「法律」的層面，不了解悔改的真義。

悔改，不是算帳，而是與天主訂立新的關係，即光榮天主的仁慈。

婦人進入她的內在，認清自己是罪人，也是被愛的人，因為罪的赦免是一個在基督內的行動。那些同席的人無法認清罪的赦免，也不認識基督，因為他們不接受白白施與的愛。

為了強調悔改的精神，請按照以下的步驟做三段對禱：

第一對禱：先投奔我們的主母，望她在她的聖子及真主前為我求得三事：一、使我深切認清並憎恨我的罪過。二、覺出我行爲的違情悖理。在深惡痛絕之餘，矢志改邪歸正。三、認識世俗的真面目，俾能真心憎惡、摒棄一切世事及其虛幻。

第二對禱：轉向聖子，求祂在天父前為我獲得所求的三事。

第三對禱：直趨聖父台前，懇求永生之主允准所求。

這樣的精神態度就是本週我們願意得到的。

生活態度

在今天，以你自認為好的方式，常常向基督表示你的愛。你的罪不是阻礙，反而是一個刺激，使你去經驗愛。

反省材料

今天的祈禱是幫助我們避免一些過於斤斤計較於法律的態度，強調悔改的精神。

66. 第三天

內在的分裂（羅七14-25）

我們已默想過此段經文，現在該靠這幾天所得到的恩寵的光照，更深刻地去體會這段經文。感受這段章節的每一句話是如何地在描寫我們個別的經驗，在你內有一股力量叫你離開基督——就是惡的力量。當你體會到這個很痛苦的分裂後，你才有信心，開放地接受基督的勝利。

但是，你應決定「同祂」一起奮鬥，並「為祂」而奮鬥。以這個觀點，唸依六三7-六四11。這段經文包含了承認罪惡，認清罪惡根源和天主的仁慈。

生活態度

觀察你實際生活的每一時刻，會發現常常需要奮鬥。奮鬥吧！

反省材料

再次反省你面對罪惡時的態度。多祈求天主，以接受天主的寬恕。

67. 第四天

山中聖訓的對比（瑪五21-48）

這些句子讓我們看到我們的心必須不斷的淨化，因為我們的心是分裂的。我們的義德應該超過經師和法利塞人的，而他們的義德真是很大。他們誠實、虔誠、願意給天主和其他人所應得到的等等。但是這樣的正義還不夠，因為沒有向天主的德能開放，只是在表面上，拘泥在法律的文字，沒有進到心內。

「不殺人」還不夠，應該以仁慈、尊重、仁愛來治療我們的心，否則我們也會殺人。達味王沒想到會做這樣的事，結果他竟殺了人（撒下十一）。

「不可姦淫」還不夠，須要治療我們的心，免得願望變成內在的貪慾。應該準備挖掉眼睛，或是喪失肢體，砍下手來。

「不可發虛誓」仍不夠，必須要把欺騙從我們的心中剷除掉。否則我們怎能說「是就是是，非就是非」呢？除非我們開放自己，讓基督，即真理進到我們內，否則欺騙要勝過我們，我們只能偷偷摸摸的生活，或是活得很膚淺。

「不要以眼還眼，以牙還牙」並不夠。如果我們不準備退讓，怎麼可能做到？我們應該排除保護自己的本能，準備做一些似乎是愚昧和不可能的行動。「若有人掌擊你的右頰，你把另一面也轉給他」。唸這段話時，可能體會到某種反感，這證明我們的心還需要淨化。

「愛你的近人」仍不夠，而且是不可能的，除非你已準備愛你的仇人。這種精神只有在十字架的光照下才能了解，我們需要將自己淨化到那個地步，才能真正的去愛。我們應該反抗自己的心。

生活態度

面對福音中這些嚴正的要求，體會到生活中的違情悖理，祈求基督給你聖化的恩寵。

反省材料

在祈禱中，你是否體會到不同神類的推動？見輔導時可以多提到。你可以看分辨神類規則第一週的前四規（神操314-317）。

68. 第五天

反省我的違情悖理（瑪七21-27 · 廿一18-19）

我們不結實的生活像是綠葉茂密，多枝極的無花果樹，卻不結果實。我們不給別人愛，不能慷慨地把自己給別人，是因為我們缺乏愛及慷慨。

我們沒基礎。我們是好人，只是因為沒機會做壞人；如果困難一來，我們就顯出真面目。

我們的工程沒有內在的依據，行動不夠。應該從內心發出，才是愛的行動，表現出新的行動與生活。

我們為什麼是這樣子呢？

因為我們比較喜歡照習慣去做，不願改變，不願做什麼新的事，不答覆天主新的召叫（閱瑪廿二1-14）。看那些被請去赴婚宴的人的態度，他們不願換衣服，不願接觸陌生人，最好只做老的工作。

因為我們怕冒險，不敢將所有的一切投入，去換取毫無把握的未知（閱瑪廿五14-30）。最後的一個僕人保留他所有的，按約定的時間把塔冷通還給了主人，沒有答覆他主人對他的信心。怕冒險也是我們生活中的違情悖理，害怕徹底地按福音精神去生活。在與人來往時，不敢主動地走第一步，不敢與人交談。怕做新的、令人詫異的行動，怕四週的人，因而讓他們過分影響到我。

因為我們很忙，有很多工作，開會、訂行事曆、寫行事曆、準備演講、聽演講……成千個焦慮，使我們沒時間去想想我們行動的意義，或到底有沒有意義。我們沒時間去判斷什麼比較重要，也缺乏衡量的標準。

生活態度

謙遜地、平安地接受在我心中還有一個不清楚的違情悖理的根源，求天主幫助我離開自己的例行公事，自己也努力吧！

反省材料

繼續看分辨神類規則第一週的第五至第十規（神操318-323）。可以在個別晤談時加以澄清說明。

69. 第六天

罪惡的根由（雅四1-10）

在世界上，在每個家庭裡，在你的團體中，到處都有爭論、競爭、衝突、戰爭，而這些都是來自我們的內心。我們邪惡的心教我們貪圖、把持、積聚，有一種佔有更多的私慾，來自還沒有被淨化的心。

請以本週第四天山中聖訓淨化心靈的背景，看雅四1-10。這幾天祈禱的目的是要讓你體會到，在世界上所能看得到的罪惡，也在你尚未潔淨的心中。雖然尚未發芽，但種子已經存在，因此我們需要多祈求天主，淨化我們的心，給我們解脫的希望。

生活態度

常常祈求聖神，使我體會到我內心罪惡的根由，求祂治療。

反省材料

請看辨別神類規則第一週的最後三條規則。為注意到惡神的影響，應該認識惡神，依靠天主來抵抗他。要堅強，要保持意識的開放，認識自己，並認識自己的軟弱由何處會被進攻。

70. 第七天

複習

本週的材料已相當豐富，無需添加更多。不過要強調承認自己的軟弱及惡的傾向，為能經常有所警惕。同時要了解寬恕與恩寵的需要並不因告解而結束。

11

第十一星期

將本週安置在其具體的背景中，目的是特別注意上一週第一對禱中的第三請求：「認識世俗的真面目，俾能真心憎惡、摒棄一切世事及其虛幻。」在承認我自己浸沈於罪惡中的事實，以及經驗到罪惡的根是在我的內心之後，這一週主要是要「認識世界」。不是用理智的努力去獲得，而是要用恩寵去得到。

因此，需要多祈求。祈禱常包含兩個方面：接受仁慈和希望。被釘在十字架上的基督，是這仁慈和希望的泉源及象徵。我們必須在祂跟前做這些默想及祈求。如此可以了解在我們生活中的仁慈，以及了解我們希望的根源。

71. 第一天

面對世界（若壹二15,16）

在聖經中和靈修學中，常常用不同的意義提到世界。世界有時是中立的，有時是壞的，也有時是好的——天主所創造的。我們要走向天主的世界，就像我們所默想過的。

我們今天要講的是不好的世界，一個以自我為中心的、封閉的、獨立的、緊抓不放的、喜歡禮物甚於喜歡施恩者的世界。每個人都順著邪惡的趨向時，就創造了這個貪慾的世界。

慾望不是壞的，壞的是貪婪，就是把所喜歡的、所要的對象變成絕對的，緊抓不放。肉身的貪慾，就是逃避人的軟弱，人的有限，變成自己所幻想的神。眼目的貪慾，就是無限制、無條件的享受世界上的東西。財產的貪慾，就是要自己一個人享用很多的東西。

所謂人生的驕奢，就是絕對的肯定自己，驕傲的信任和依靠這些財富。在這樣的世界中，沒有天父的愛。

生活態度

努力在你具體的生活中發現你所擁有的世界之根由，你佔有財富的慾望。承認這一切，並向天父作分辨式的祈求。

反省材料

今天的祈禱應該是雙向的，一方面希望認識世界是什麼；另一方面體會到那個沒有天父的愛的世界，實際上也在我內。

72. 第二天

死亡的奧秘：規定人只死一次（希九27）

死亡，這個既定的事實，使人領悟到世界的真象，和世界不是絕對的，而是相對的。人都有存在的渴望。死亡是個人的事，每一個人都單獨地死了。我們不能試驗這件事，只能看著我們四週的每一個人面對死亡的情況。這是耶穌對死亡個人性地恐懼：「我的天主，我的天主，你為什麼捨棄了我？」

今天你應該面對它，讓死亡教導你如何生活。沒有人能選擇死亡的方式，只能接受，但是我們都能為死亡做準備。讓死亡延續你以往全部生活中，對生命意義所做的肯定。「因為我們或者生，是為主而生；或者死，是為主而死。」（羅十四7-9）在這樣的光照之下，唸聖詠四十九篇：愚蠢的生命，繞著自己轉動。

生活態度

今天要體會到一切都是暫時的，都會過去，沒有什麼是永久的，開始就是終結的開始。

反省材料

面對死亡，你有什麼樣的反應？什麼樣的態度？沈默？認為它是吃人的猛獸？還是與你所喜愛的那位結合的途徑？或是生活的教師？

73. 第三天

罪惡藉著一人進入了世界，死亡藉著罪惡也進入了世界（羅五12-21）

今天要深深地默想死亡的神學意義，死亡是罪惡的果實。這一段聖經的中心思想很容易了解：罪惡就是死亡，撒旦從起初就是兇手。基督戰勝了他們兩個，但是這是停留在理論階層，死亡的生理現象還是存在。

如果我們服從基督的精神，透過我們的死亡，就會得到生命。我們應該求天主給我們自由，以便能藉著基督的愛而接受死亡。這並不容易，到了那個時候，還是很容易退卻。願在生活中，藉著祂給我們愛的力量，培養自由地接受死亡的態度。

生活態度

儘量樂意地接受今天的種種小死亡，體會到自己的有限。

反省材料

看神操中的附規73-90，讓這些變成我們經驗中的特殊情況。要注意，有意義的是要努力注意及顧慮周全。學習真正練習的規則。

74. 第四天

生活不依靠財富（路十二13-48）

在若望福音十七9-19中，耶穌指出我們與世界真正的關係，即不要離開世界，也不要受邪惡的控制。路加十二13-21是一段比喻，讓我們了解死亡的意義。世界雖然吸引我們，但不是我們追求的最高目標。透過死亡來看我們的生活，是一種很大的恩寵，能增加我們基督徒和使徒生活的活力。

生命遠超過財產，生命也不靠財富。但是我們常常把財富看得太重要了，甚而妨礙了我們的行動與進步。當我們知道財產死時不能帶去時，就容易明白它並不那麼重要。

我們要依靠天父，因祂超越全宇宙，為此我們才能決定賣掉一切，好得到天主的寶藏。我們是在旅途中，暫時的在這世界上，也只是暫時的管理天主的產業。

生活態度

常常這樣祈禱：「我不求你將他們從世界上撤去，只求你保護他們脫免邪惡。」（若十七15）

反省材料

今天要反省你對內外在克苦的態度，參閱神操82號附則十。問自己在這方面作了些什麼？大概能做什麼？了解克苦的意義，尋得正確的態度。注意神操87號。

75. 第五天

你不論活十年、百年或千年，在陰府裡，對生命的長短，再沒有怨尤。（德四—1-13）

在天主啓示的光照之下，人以他的智慧反省死亡的苦味，也從中學習了許多。死亡就是為主而活，你應興起接觸天主的渴望。唸羅八18，希十三14，格後五1-10，斐一20-24。

生活態度

「生活原是基督，死亡乃是利益」，以這樣的態度進入今天所會碰到的小死亡，以及死亡的象徵——克苦中。

反省材料

我們今天要繼續面對昨天的問題。克苦只有從耶穌的愛來看才有意義。不是為控制自己而努力，也不是為成全，而是慷慨的、謙虛的、愛的行動——死亡是利益，基督是生命。請看哥三1-13，「舊人」應該死去，因為那是罪惡的泉源。

注意！不是痛苦有價值，使我們得救，而是愛及向天主的奉獻。我們做克苦的克己，不是因為憎恨自己，而是為得到更自由的生活，能更圓滿的幫助弟兄們。跟隨復活的耶穌，並不免除受苦、棄絕、克己和死亡。

76. 第六天

每人都要向天主交自己的賬（羅十四10-12）

管家應該把他管理家務的賬目交出來，即所謂的接受審判。今天我們反省這件事，使我們更忠實的盡我們的本分。

「你以為你能逃脫天主的審判嗎？」（羅二3）另外格前三10-15，弟前五24-25，希十26-31等章節，可以幫助你了解此事。

生活態度

今天有幾次你應想起應向天主交自己的賬，開放自己，接受祂的仁慈。

反省材料

「敬畏上主是智慧的肇基」（箴一7），「在愛內沒有恐懼」（若壹四8）。你能不能同時了解這兩句話？你敬畏天主是為什麼？是因你的貧乏？或因苦惱怨恨？或是你向祂的仁慈開放，了解祂是判官也是父親？

77. 第七天

複習：公審判（瑪廿五31-46）

我們以默觀瑪竇的這一幕結束這幾天的祈禱。這段聖經可以幫助你綜合這星期所得到的感受和恩寵。

生活態度

應該學習具體地為你的兄弟姐妹服務，按他們的需要，給他們吃的、喝的、穿的。

反省材料

別忘記準備見輔導時要談的事。

12

第十二星期

我們都犯了罪，但天主以無限的仁慈拯救我們。在過去的幾個星期，我們大概比較注意這句話的前半，現在應該多反省第二部分：我們應該看天主藉著釘在十字架上的基督所顯示的愛，進入了罪惡，罪惡因而被寬恕。這樣我的悔改成為歸向基督。離開我的罪，離開在我內的惡，經由懊悔的祈禱，走向在我內的基督。

應常做祈求的祈禱，因為我們所願得到的應是恩寵的效果：體會到救恩的需要，同時體會到我已被基督救贖了，這樣才能開放自己，接受、等待我主的召叫。

接受和好聖事就是這個事實的標記，而且包含並表現它的普遍性幅度——與教會、弟兄、基督和好，以便能在基督內迎接我們的兄弟姊妹們。

78. 第一天

聖經中的悔改者

我們要看一些例子，以便了解天主怎麼向人啓示他們的罪，因祂的仁愛解放他們。這是一些人與天主的對話，因著天主無限仁慈的偉大，雙方面彼此承認和接受。

一、達味（撒下十一、十二）：達味聽到先知的話並未發怒，沒有因為自己軟弱而生氣，也沒有因為犯了罪而失望。

二、悔改的罪婦（路七36-50）：由天主仁慈的觀點看這一段。假如謙虛地承認罪過，天主會寬恕一切。

三、西滿伯多祿：伯多祿經過了一段歷程，自瑪廿六33「我決不會不認你」，到瑪廿六74「我不認識這個人」，到瑪廿六75「痛哭起來」，到若廿一17「你曉得我愛你」。

四、右盜（路廿三39-43）：他承認耶穌是無罪的，自己是有罪的。他願意和無辜者在一起，如此得以與仁慈的主相遇。

生活態度

跟這些人一起承認你是個罪人，常常說：「耶穌，當你來為王時，請你紀念我！」

反省材料

在淨化的過程中，我們應該注意三個幅度：淨化過去的，經由真正的悔改罪過淨化過去的一切，悔改就是讓另外一位救我，接受一個朝向未來的寬恕。淨化現在的，就是淨化願望及內在的抵抗。淨化將來的，就是要做正確的計劃。

79. 第二天

聖經中罪人的祈禱

我們需要祈禱，可以效法聖經中一些悔改者的祈禱。看了之後，可以重覆唸影響到你的幾句話，或是沉默。重要的是讓心擴大，把這些祈禱當成自己的。

第一個祈禱是以色列子民的痛苦（依六四4-11），他們承認他們的罪，並誠懇的祈禱。他們還有希望，因為雅威還是父。

第二個祈禱是由深淵向上主呼號（詠一三〇），跟犯罪的人結合，我承認我的罪（詠五一）。

第三個祈禱是告罪（達九4-19）。天主公平的對待我們，因為我們犯了罪。但是祂要赦免我們。

生活態度

重覆比較影響你的那些話，把那些話深深刻在你心裡。

反省材料

我們可以從另一個更加實在的角度看這個階段的效果：一、了解我們根本不能救自己。二、我們已解脫了一些幼稚的恐懼，比如不敢看自己，不敢接受自己。三、意識到天主因著愛，藉著基督，給了我們救恩。

80. 第三天

天主面對罪惡的行動（則卅六16-38）

上主在我們身上顯示祂的榮耀，祂已與我們訂立了盟約。祂以義怒處罰我們，把我們遺棄在罪惡的手中。但是後來憐憫尋求祂的民族，淨化他，給他一顆血肉的心，讓他體會到祂的愛。結果那些死而乾枯的骨頭又獲得生命（則卅七1-14）。上主也是這樣對待了我們。

生活態度

求天主讓你這顆血肉之心，在具體的生活中，體會到重造它的聖神的恩寵。

反省材料

或許可以辦一個總告解，因為悔改是一份愛的恩寵。我們以信德接受這恩寵，使我們能充滿著愛德過我們的生活。基督是我們的平安，並催迫著我們走向天父（格後五14,15）。

81. 第四天

耶穌的仁慈解放罪人

罪惡就是不聽、不接受主因祂愛人而對人所講的話，拋棄使人成全的聖言耶穌，而導致了癱瘓、失明、死亡。

但是耶穌不將人遺棄在失望的情況中，反而給人帶來救援。可以看三個例子：若五1-18，耶穌解放了一個癱子。若九1-41，耶穌解放了一個盲人。若十一1-44，耶穌解放了一個死人。

這些人都有一個共同點，就是他們不能脫離他們目前的情況，沒有出路，沒有人幫助他們。這時候耶穌出現了，祂就是應該來的那一位。因為祂愛世人，所以祂來了；因為祂有能力，所以祂解放了世人，這就是仁慈。

在你的生活中，也體會一下這種無能的情況，同時體會到你已被解放了。

生活態度

在今天的生活中，努力意識到以上兩點。

反省材料

反省你對和好聖事的態度，是不是表現出這個解放？

82. 第五天

耶穌的仁慈寬恕人：受到寬恕的喜樂(路十五1-32)

這三段材料是大家所熟悉的，無需「分析」，但是應該特別注意這些敘述洋溢著喜樂。牧人、婦女尋獲失物的喜樂，他們又願意別人與他們同樂，且耶穌確定在天上更大的歡樂。父親對浪子的態度是等待、動了憐憫的心、迎接、擁抱、設宴。這就是我們的天主。

因為天主比我們的心更偉大，所以我們能承認我們的罪，並因得到赦免而歡欣。幸福的罪啊！

生活態度

培養一種雙重的感受，一方面感受到我得罪了父；另一方面感受到喜樂，因為我知道已得赦免。

反省材料

從天父仁慈的觀點，你怎麼看自己的生命？回想你以前的悔改是怎麼樣的？是否現在對悔改有更深的了解？這對你的將來有甚麼意義？

83. 第六天

保祿的悔改（弟前一12-17）

今天我們要把保祿當做一個例子，他是一個罪人，遇到了仁慈的人子。他從來沒有忘記他過去在罪惡中是什麼樣的人，但那對他不是阻礙，反而是個刺激，使他更圓滿地把自我給予那找到他的主，因為他總是保留接觸基督的經驗。請你反省保祿的這三個階段：

一、壓迫教會的掃祿，不配有宗徒的頭銜（閱格前十五8-11）。

二、遇到耶穌，必需「跌倒在地」，就是卸下自己的傲慢，開放自己，接受真理（宗九1-19）。

三、保祿宗徒對耶穌的愛，對人的愛，以及他的教會意識，促使他繼續不斷地「更」奉獻自己。重心是在「遇見耶穌」，這不但是面對過去（和好），也是面對將來（奉獻）。

生活態度

渴望在自己的生活中天天有更深、更圓滿的奉獻。

反省材料

反省一下你在什麼時候，在什麼地方，怎麼樣遇到了主？
這個相遇怎麼影響著你？

84. 第七天

複習

複習這週或這一階段的重點或心得。今天常常如同保祿一樣說：「主，你要我做什麼？」

神操、避靜 H0002

書 名 / 日常生活中的神操 (第一冊)

作 者 / 穆宏志、朱修德

准 印 者 / 洪山川總主教

發 行 者 / 鄧秀霞

出 版 / 財團法人聖保祿孝女會附設上智文化事業

100 台北市忠孝西路一段 21 號

電話：(02) 2901-7342 傳真：(02) 2902-7212

讀者服務 e-mail：wisdompress@pauline.org.tw

服 務 處 / 聖保祿孝女會

242 台北縣新莊市三泰路 66 號

台 北 書 局 / 郵撥：上智文化事業 19399740

100 台北市忠孝西路一段 21 號

電話：(02) 2371-0447 傳真：(02) 2371-7863

訂購服務 e-mail：stpaul@pauline.org.tw

台 中 書 局 / 郵撥：財團法人聖保祿孝女會 21999096

400 台中市光復路 136 號

電話 / 傳真：(04) 2220-4729

高 雄 書 局 / 郵撥：高雄聖保祿文物中心 42006873

802 高雄市五福三路 149-1 號

電話 / 傳真：(07) 261-2860

香 港 書 局 / 聖保祿書局 e-mail：stpaulhk@netvigator.com

電話：(852) 9127-9624 / 傳真：(852) 2601-6910

澳 門 書 局 / 澳門聖保祿書局 e-mail：Paulinas@macau.ctm.net

澳門主教巷 11 號 電話：(853) 2832-3957

印 刷 / 永望文化事業有限公司

台北市師大路 170 號 3 樓之 3 電話：(02) 2368-0350

基 督 教 / 華宣出版有限公司

總 經 銷 235 台北縣中和市連城路 236 號 3 樓

電話：(02) 8228-1318 傳真：(02) 2221-9445

總 經 銷 / 貿騰發賣股份有限公司

235 台北縣中和市中正路 880 號 14 樓

電話：(02) 8227-5988 傳真：(02) 8227-5989

1998 年 10 月初版 2010 年 11 月四刷

定價 / 150 元

版權所有·翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

日常生活中的神操（第一冊）／穆宏志，朱修德
合著.-- 初版.-- 臺北市：上智，1998〔民 87〕
面：公分
ISBN 978-957-9422-42-0（第一冊：平裝）

1. 基督徒

244.9

87012064

神操是靈修上的努力也是一個過程，包括三個因素：心田的預備、做神操的時間、祈禱和反省的材料。

這過程幫助人獲得分辨的態度，使人真正自由地做選擇。



ISBN 978-957-9422-42-0



0 0 1 5 0



9 789579 422420

H0002 NT\$150
Printed in Taiwan