



日常生活中的 神操

第二册

穆宏志/朱修德
合著

日常生活中的神操

穆宏志 朱修德
合著

第二冊

Ignatian Exercises in Daily Life (II)

by Jesús María Muñoz S.J.

José Ramón de Diego S.J.

© 1998 Wisdom Press

Taipei, Taiwan

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

第二冊分目次

總目次	I
序	V
過渡：為天國奉獻	
第十三星期	1
13. 第十三星期	5
第二週：(1)童年史	
從第十四星期到第十六星期	15
14. 第十四星期	21
15. 第十五星期	29
16. 第十六星期	37
(2)分辨為得到基督的作風	
從第十七星期到第十八星期	47
17. 第十七星期	55
18. 第十八星期	63
(3)聽從福音	
從第十九星期到第二十五星期	71
19. 第十九星期	79
20. 第二十星期	87
21. 第二十一星期	95
22. 第二十二星期	103
23. 第二十三星期	111

24. 第二十四星期·····	121
25. 第二十五星期·····	131

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。」（神操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。」（神操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……」（神操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. José Ramón de Diego, S.J.）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；分辨為得到基督的作風；聽從福音；與逾越奧蹟相通；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」（神操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
(Jesús María Muñoz, S.J.)

過 渡

為天國奉獻

第十三星期

91. 默觀世間君王的號召，能幫助我們默觀永生之王的生活。

預備經：照常。

第一前禱即定像：這裏可用想像力觀看吾主耶穌宣道時所經過的會堂、市鎮及鄉村、山坡、海濱等。

第二前禱即求恩：求我所願望的恩寵。這裏是求吾主耶穌賞我聖寵，使我對祂的號召不要裝聾作啞，卻要爽快勤奮地奉行祂的聖意。

92. 第一端：設想在我眼前有一位世間的君王，是吾主天主所揀選的；所有的諸侯和信徒，都尊敬服從祂。

93. 第二端：只聽祂向自己的臣民這樣說：「我決心去征服教外的一切區域；誰願跟我來，吃喝穿戴，都同我一樣……該同我一樣，白天工作，夜間警惕……這樣分擔我的勞苦，將來也要分享我勝利的果實。」

94. 第三端：想想那些善良的部下，對這樣慷慨善良的君王有什麼反應。顯然，誰若不接受這位君王的號召，該多麼受全世界的唾罵，認為他是一名卑鄙怯懦的人。

95. 這次操練的第二部分，是將上面世間君王的例子，按照所說的三端，貼合在吾主耶穌身上。

第一端：如果我們羨慕世間君王的號召，今見永生之王耶穌基督我等主，邀請全世界的人跟隨祂，更該如何呢？祂向每一個人說：「我的志願是征服全世界，征服所有的仇敵，然後進入我父的光榮。誰願跟隨我，該同我一起勞苦工作，將來

也要同我一起享受光榮。」

96. 第二端：設想凡判斷正確，理智清醒的人，必定獻身勞苦工作。

97. 第三端：誰若願意有更大的愛情，在事奉永生之王萬有主宰的事上與眾不同；不但甘願獻身服務，且要攻打自己的貪慾，割斷血肉和世俗的私愛，做更有關係和更有價值的奉獻說：

98. 萬物的永生主宰，我賴祢的恩寵助祐，在祢的無窮美善，及祢光榮之母和天朝聖人聖女們的面前，做此奉獻，並鄭重聲明：只要更能事奉祢、讚美祢，我真心願意，滿心切望，效法祢承受一切凌辱反對，忍受一切實際的和心靈的貧窮；只要祢的至聖尊威肯選擇我、收納我，在這樣的生活和地位上。

99. 注意：這種操練在日間舉行兩次，即早晨起身後，和午飯前，或晚飯前一小時。

13

第十三星期

除已奠立了的根基，即耶穌基督外，任何人不能再奠立別的根基（格前三11）。

在這個神操的經驗中，你走到哪一步了？你一定渴望答覆那個「我能為基督做什麼」的問題。祂解放了你，讓你離開你自己、你的罪惡、你的限度，不是領導你進入一個虛幻的世界，而是領導你進入一個被祂所愛的實際的世界。因此你開始想到你應該更圓滿地、更徹底地、更慷慨地把自己奉獻給那偉大的愛，為能更了解基督救恩的事業為你的意義。

你生命的意義是愛基督並事奉祂，因為祂是天國的創始者。基督要變成這個神操的一切道理和中心。對你來說，基督是誰？方法是讓基督的德能、善良和愛賺得我們，熱情地愛祂。

85. 第一天

我知道我信賴的是誰（弟後一12）

在你罪惡的深淵中，你遇到了救主基督。現在你在那裡聽到新的召叫：「如同父派遣了我到世界來拯救世界，同樣我也派遣你們。」我應允下到我罪惡的最深處，然後才能藉著基督的途徑上升。

「說祂上升了，豈不是說祂曾下降到地下嗎？那下降的，正是上升超乎諸人之上，以充滿萬有的那一位。」（弗四8-10）基督解放我們，讓我們上升到父那裡。

基督在遇到我的地方召叫我。以召叫的觀點，注意路五1-11的經文。基督在人工作的地方召叫了他，在無效果的工作之後召叫了他，召叫一個承認自己是罪人的人。

我就是這個人，基督就在今天召叫我。祂沒有找一個更好的人，也不找一個理想的我，或是那位可能更慷慨的人。祂就是召叫了我，就是在今天（弟前一12-17）。

生活態度

意識到基督對我的召叫，並培養自己隨時答覆祂的召叫。

反省材料

反省你以前怎麼了解「奉獻給基督」，你怎樣答覆這個奉獻，這奉獻的願望是從哪裡來的……

86. 第二天

耶穌召叫你為天國奉獻的意義（谷一16-20，二13-14，三13-19）

基督的召叫完全是深刻的、個人性的事。祂召叫所有的人，每一個人應該在自己最深的內在答覆祂。基督個別地召叫每一個人，離開自己的個人性，進入世界使命的普遍性。

祂，召叫我們實現曾在祂身上所實現的，即基督由父降下，藉著祂的愛與死亡，使世界歸於祂，這樣祂才能把一切和整個人類帶回父那裡。

當我們把自己奉獻給祂時，祂也這樣在我們身上實現了。藉著祂、偕同祂、在祂內，我們經過死亡與復活，往父那裡去。

馬爾谷福音中記載耶穌召叫門徒，基督在他們工作的地方召叫他們，在平凡的生活中，個別的，按每個人的情況召叫他們跟隨祂，跟祂在一起。祂也召叫你。

生活態度

今天你要體驗到基督怎樣召叫你。祈求一次比一次更深地體會此點，因為天主不斷的一天深似一天地召叫你。

反省材料

你今天的答覆應該與以前的答覆相連接，且更深入。為此你須反省：以前的召叫對你生活的意義為何？有沒有很多自己的意願？你今天的答覆應該是來自對基督的經驗。

87. 第三天

主，祢住在哪裡（若一35-42）

在神操的這一階段，最重要的就是自由地答覆耶穌的召叫，慷慨地奉獻你的所是及所有的一切。

隨意措置的奉獻，不是奉獻給一個使命，而是奉獻給一個人。因著愛，把自己奉獻給一個愛我的人。

第一週第四天的若望福音的章節能幫助你反省：

一、「主，祢是誰？」請聆聽聖經的答覆，比方是：天主的聖言、善牧、道路、真理、生命。也聽自己的答覆，是我的救主等等。最後聽耶穌在我的祈禱中給我的答覆。

二、「主，祢要做什麼？」可看厄弗所一3-20中所描寫的耶穌使命，也可默想瑪利亞的態度，以做為我們使命的典範。

三、「你要怎麼做？」不是用外表引人入勝，而是邀請人棄絕犧牲。看瑪十六24-25。

四、「主，祢要我做什麼？」要開放，接受祂的計劃。如同梅瑟靠近燃燒的荊棘，如同瑪利亞接受上主的計劃。現在你想想自己慷慨的意願，無條件的奉獻。

生活態度

謙遜地奉獻自己，不必做什麼奇妙的計劃。

反省材料

今天我怎麼活出基督的召叫？與以前相比，是否覺得不那麼熱烈了，而比較實際了？

88. 第四天

你們能飲我要飲的爵嗎（瑪廿20-28）

有時候，我們的奉獻並不單純。當我奉獻時，我尋求的不只是自我給予，也是為得到某種成就。為了這個成就，我可能會接受一些困難的要求，好追求自我的凱旋。

在這段章節中，門徒們的奉獻並不是全然愛的奉獻，他們追求一些東西，因此耶穌要淨化他們的願望。

真正的奉獻，不只是飲苦難的爵，而且是無所求的飲。依靠著愛，無條件的飲。基督的愛是我們的報酬。

雖然自己覺得還有自私的因素，也不必等到自己的奉獻十分單純時才奉獻；仍該奉獻自己說：「我能。」

生活態度

今天謙遜地常說：「我能。」也祈求天主淨化你的動機，接受你並非很單純的奉獻。

反省材料

你覺得自己奉獻的動機是什麼？願意自己的奉獻是單純的嗎？你準備不斷地走向天主，接受祂對你的淨化嗎？

89. 第五天

萬物的永生主宰（神操91-99）

注意第二前禱，這是我們希望得到的。也要注意你的奉獻，不是實行你的計劃，而是接受基督和祂的旨意，作為生活的準繩。

看，誰在和你說話，就是基督，你的解放者。也看祂召叫你的工程，天主救恩的計劃，即天主父從永遠就有的計劃（弗一3-20）。

今天的默觀有三部分（按其內在的動態和結構）：

一、第一部分的目的是：主觀的準備做神操的人來聽天主的召叫。

二、第二部分是聆聽基督的召叫。祂的使命及條件必定有痛苦、操勞，但一定會有光榮的勝利。

三、第三部分是奉獻自己。原可能有三種答覆：第一是消極的答覆，不拒絕而已（神操94）；第二是獻身勞苦工作的答覆（神操96）；還有「更」的答覆（神操97-98）。愛，常常要求更多。如果你願意，「更」的答覆包括兩個幅度，一為完全投入基督的計劃，一為繼續此神操的經驗。

生活態度

今天找機會到聖體櫃前，唸神操98號的奉獻經文：

「萬物的永生主宰，我賴祢的恩寵助佑，在祢的無窮美善，及祢光榮之母和天朝聖人聖女們的面前，做此奉獻。並鄭重聲明，只要更能事奉祢、讚美祢，我真心願意，滿心切望，效法祢承受一切凌辱、反對，忍受一切實際的和心靈的貧窮；只要祢的至聖尊威肯選擇我、收納我，在這樣的生活和地位上。阿

們。」

反省材料

反省自己奉獻的層次，實際嗎？與自己具體的情況配合嗎？

90. 第六天

上主是我的牧者，我一無所缺（詠廿三）

今天要想一想我們要奉獻給誰？同時也反省召叫的幾個幅度。

一、奉獻給愛你的人；爲此，你的奉獻首先是跟隨祂，然後才是從事一些活動、職務或使命。

二、我們的召叫是：先被召叫「是」誰，而後才是「做」什麼。我們先做門徒，之後才做門徒做的事。

三、我們的召叫是一條道路、一個行動、常常向前邁進。我們不該覺得奉獻就是到達了，因爲奉獻不是終站。奉獻是種動力，給我們生命的每一個時刻力量和意義。

至此可知，認識基督是多麼重要，讓基督在你心內與你密切結合（但並不排除他人）。

請聽聖經告訴你主是誰：詠廿三；若壹一1-5；希二5-18；哥一13-23；斐二1-13；若十四5-7。

生活態度

在今天的活動中，因著你的愛，你體會到自己的奉獻。

反省材料

聖經已經給你答覆了「基督是誰」這個問題，現在該由你的心來回答了。

91. 第七天

綜合複習

以斐三7-14為基礎，默想對耶穌奉獻的意義：

「凡以前對我有利益的事，我如今爲了基督，都看作是損失。不但如此，而且我將一切都看作損失，因爲我只以認識我主基督耶穌爲至寶。爲了祂，我自願損失一切，拿一切當廢物，爲賺得基督，爲結合於祂，並非藉我因守法律獲得的正義，而是藉由於信仰基督獲得的正義，即出於天主而本於信德的正義。我只願認識基督和祂復活的德能，參與祂的苦難，相似祂的死，我希望也得到由死者中的復活。這並不是說，我已經達到這目標，或已成爲成全的人。我只願向前跑，看看是否我也能夠奪得，因爲基督耶穌已奪得了我。弟兄們！我並不以爲我已經奪得，我只願一件事，即忘盡我背後的，只向在我前面的奔馳，爲達到目標，爲爭取天主在基督耶穌內召我向上爭奪的獎品。」

第二週

(1) 童 年 史

從第十四星期到第十六星期

101. 默觀降生奧蹟
預備經：照常

102. 第一前導是記起我要默想的歷史。這裏是設想天主三位俯視滿佈人類的世界廣大區域，看見眾人都走向地獄，便從永遠決定了天主第二位降生成人，為拯救人類。因此時期一到，便派遣天使嘉俾額爾來拜訪聖母瑪利亞（參看後面二六二號耶穌奧蹟默想題材）。

103. 第二前導是定像，即觀看地點。這裏是觀看地球的廣大面積，居住著那麼多、那麼複雜的民族；然後特別觀看加利利省的納匝肋，聖母所住的房屋和住室。

104. 第三前導是求恩，祈求我所願望的。這裏是求天主賞我深深地認識為我而降生成人的吾主耶穌，為能更加愛慕祂、追隨祂。

105. 注意：今願再度聲明，預備經一如開始所說過的，總不更變。三個前導在本週和以下兩週，都應當做，只是按照所提出的資料，予以更換而已。

106. 第一端觀看各類人物：
一、先看地面上的人，形形色色各不相同，衣服不同，態度不同；有的是白種，有的是黑種；有的享受和平，有的正在戰爭；有的哭，有的笑；有人生病，有人健康；有的在生，有的在死……

二、觀看並存想天主三位，好像在君王的寶座上，正在俯

視地面各處，見所有民族都在盲目地摸索，都將墮入地獄。

三、觀看聖母瑪利亞和拜訪她的天使；然後反觀自己，以便採取神益。

107. 第二端聆聽言語：聽聽世人所說的話，他們如何交談，如何發誓咒罵天主……再聽天主三位所說的話：「我們要救贖人類。」然後再聽天使同聖母的談話。最後加以反省，為能從所有的談話採取神益。

108. 第三端注視動作：觀察世人的行為，如何彼此爭鬥殘殺，走向地獄……再觀察天主三位的工程，便是完成降生成人的神聖奧蹟。然後觀察天使和聖母的行為：天使奉行他被派遣的職務，聖母謙遜地接受，感謝至尊的天主。最後反省自己，為能從每件行為中採取神益。

109. 對禱：尋思我對天主聖三、降生成人的永恆聖子，以及聖母瑪利亞該說些什麼。按照心中的感想，祈求幫助我更能追隨效法降孕的救主。念天主經一遍。

110. 默觀耶穌聖誕
預備經：照常

111. 第一前導是歷史：這裏是想聖母懷孕已有九個月。設想她坐在一匹驢背上，聖若瑟和一名婢女牽著一頭牛，由納匝肋起身到白冷去，繳納羅馬皇帝向那區域所徵收的人丁稅。

112. 第二前導是定像：這裏是藉想像力觀看由納匝肋至白冷的道路，有多麼長、多麼寬，是平坦的或丘陵起伏。再觀看那誕生地點的山洞，大小高低，有怎樣的設備。

113. 第三前導是求恩：內容和形式，與上次的默觀全然相同。

114. 第一端觀看人物：觀看聖母、聖若瑟和那婢女，以及已誕生的耶穌聖嬰。設想我是一個微末的窮人，一名不中用的小僕，瞻仰他們，注視他們，伺候他們的種種需要，盡我所能的敬謹服務。然後反省我自己，為能採取神益。

115. 第二端聆聽言語：留心傾聽他們所說的話，仔細回想，採取神益。

116. 第三端注視動作：觀察、存想他們的動作。譬如奔波跋涉，致使吾主耶穌誕生在極度的貧窮中，從此開始千辛萬苦的生活，挨熱受凍，忍受飢渴，飽嘗種種欺侮凌辱之後，還要死在十字架上。這一切都是爲了我！最後反省，採取神益。

117. 對禱：用祈禱來結束，與以前的默觀相同。念天主經一遍。

121. 運用五官
用五官體驗第一和第二次默觀的內容。

預備經及三個前導之後，按照下面的方式，運用想像的五官，體驗第一和第二次默觀的內容，能有益處。

- 122.** 第一端：用想像的視覺觀看人物，個別地默想他們的情形，從中採取神益。
- 123.** 第二端：用想像的聽覺，聽他們所說或可能所說的話，再細加思索，藉以採取神益。
- 124.** 第三端：用想像的嗅覺和味覺，品嚐吾主耶穌的天主性、祂的聖靈魂，和種種德性，以及其他一切的芬芳和甘飴。按照所默想的人物的身分，反觀自己，藉以採取神益。
- 125.** 第四端：用想像的觸覺撫摸，譬如擁抱親吻他們所走過及坐過的地點，設法採取神益。
- 126.** 對禱：用對禱來結束這次操練，如同在第一和第二次操練中所作的一樣。念天主經一遍。

14

第十四星期

「當我們的救主天主的良善，及祂對人的慈愛出現時，祂救了我們。」（鐸三3-7）當我們承認基督為我們的救主，我們唯一及絕對的救援時，當然祂會變成我們唯一的主。

誰若願意以更大的愛情，在事奉永生之王萬有主宰的事上與眾不同，誰便能做更重要和更有價值的奉獻。這個奉獻是一種個人性的奉獻，奉獻給一位救主，並偕同祂奉獻給祂的使命。現在我們要開始認識這位主。

福音中的童年史要宣報的是，一切的許諾已經實現在白冷所誕生的孩子身上了。祂，就是救主，就因為是祂，而不單是祂的所言所行。我們在這一個默觀中所企求的，就是讓基督賺得我們——深入的認識，願意與祂結合，這樣我們才能聽祂的話。

92. 第一天

降生奧蹟（神操101-109）

在這裡，我們要默觀降生奧蹟的動力及其神學上深刻的意義。

每一個人都需要救贖，聖三在時間中實現這個救恩計劃（預告）。這個奧蹟有其客觀的層面：它是一個普遍性的計劃，包括整個人類。它是一個令人驚訝的計劃，由天主親自來實行它。而實行則須藉著受造物的合作，因為他自由地接受天主的計劃。

我們默觀它的方法分三段：一、觀看各類人物；二、聽言語；三、注視動作。然後反觀自己，以便採取神益。這個神益並不是一個具體實際的決定，而是進入到奧蹟中，讓這奧蹟變成我的，為我而發生的。

生活態度

常常說第三前禱的話。

反省材料

我們默觀的目的是讓我們漸漸效法、認同天國裡的人物，而進入天國。

一、用更大的注意力及感謝，以平靜的心進入這些奧蹟，對訊息開放，讓福音給我們說明一切。

二、進入這個奧蹟的深奧處。

三、為能密切的體會奧蹟的真實性，要將奧蹟與個人的生活整合。

93. 第二天

耶穌聖誕（神操 110-117）

今天默觀的材料和過程，是按神操書的材料和指引去做。我們只加上幾點，為能更加了解並幫助祈禱：

一、潛在的普遍性：整個的耶穌的生活都包括在內，基督每一天的歷史都含有天主的愛的普遍性幅度。

二、參與奧蹟：瞻仰人物，注視他們，侍候他們，就像當前的事實一般。這個奧蹟因我的信德而成為活生生的，福音不是一些過去發生過的奧蹟，而是發生在我身上的奧蹟。

三、努力使這奧蹟變成我的：應藉我的信仰和體驗，使這個奧蹟進入我的生活內。

生活態度

祈求一個門徒的精神，為更認識祂，並更愛祂。

反省材料

這些默觀當然應該從對基督的信仰的角度來做，因此應該反省你的信仰，反省你在生活中，如何以具體的方式實踐你的信仰。在今天或以後的幾天，看基本守則第一條及第二條，將會有所幫助。

94. 第三天

瑪利亞——天國之門(1)

今天我們要默觀瑪利亞的奧蹟，及看受造物如何回答其創造者。瑪利亞就是一位完美的典範，一切靈修生活的完美，一切召叫答覆的完美，一個讓聖神改變的人的完美模範。在她內，聖寵和自由是完全整合的。

因此，我們默觀她的奧蹟以後，會更清楚了解我們自己的奧蹟，和天主聖神如何在我們內工作。如此祈禱也就變成接受、開放、親密的結合。默觀路一26-38。

瑪利亞是答覆的榜樣，她分辨、相信、接受天父的聖意。每一個召叫都應是如此。對個人來說，是不可能的，但對天主來說，卻是可能的事。在黑暗但信任的信仰內行走，一直走到十字架旁。

生活態度

效法聖母「願照祢的話成就於我」的精神，培養在信仰內欣然接受你具體生活的態度。

反省材料

為了使默觀在你的生活中成為可能的，需要有如同孩子般謙虛的態度：一、會面對奧蹟驚訝、歡躍。二、漸漸地前行，一步一步的邁進。

95. 第四天

瑪利亞——天國之門(2)

我們今天要默觀瑪利亞的童貞。因為瑪利亞是童貞的，所以可以開放自己，接受天國。童貞不是封閉，而是開放。

瑪利亞面對天使的話，感到驚惶不安。但她並未停留在天使所說的話上，她只願是在天主面前真正的她。

瑪利亞面對天主的許諾，持保留的態度。不衝動地奪取天使所呈現給她的果實（如同厄娃所做的），即使這果實是以色列的聖者。

了解天主計劃中你的角色為何，欣然接受天主的旨意。無條件地奉獻自己，在你的生活中努力實現這點。

生活態度

準備自己接受分辨後的犧牲。在今天奉獻一兩個犧牲，為天主給你生命的恩惠，做這些恩惠的默觀。

反省材料

想一想自己的祈禱有沒有改變。若有，是為何而改變？有沒有影響到你的生活？與你的生活有什麼關係？

96. 第五天

瑪利亞——天國之門(3)

默觀聖母瑪利亞往見表姊依撒伯爾的奧蹟，路一39-56。

我們要和瑪利亞一起，以她更完整了解救恩史的意識，誦唸瑪利亞之歌。不要急著把全部的材料唸完，重要的是看、聽、默觀。

一、瑪利亞的價值觀（46-50）：

天主是偉大的，是一切的中心。在祂內，一切都是有意義的，因為祂是主。因此瑪利亞不怕宣告她是有福的，因為她的福氣是從天主的偉大而來的。她同時承認她的卑微，她是婢女，也承認天主所行的大事。

二、瑪利亞對世界的判斷（51-53）：

真福八端的精神已開始了。瑪利亞不受世界和其表面勝利的影響，在信德內，她更深入地看透世事。了解貧困弱小者的哭泣與謙虛，知道能夠因愛而形成天國。

三、對信仰做一個新的肯定（54-55）：

天主是忠誠的，在旅途中的教會應該為天主的忠誠作證。

生活態度

今天跟瑪利亞一起，再一次肯定福音的基本價值。不但在理論上接受，並且實際去生活出來。

反省材料

面對瑪利亞之歌中的價值，反省你存在的價值：有哪些價值？你如何將之與你的生活整合？在做神操時，那些價值如何領導你每天的生活？

97. 第六天

運用五官默觀（神操121-126）

這是一種默觀祈禱的方法，讓我們藉著五官（一切知覺）來接近奧蹟，使奧蹟變成我的，如同理智。也能直覺地去了解一些事情，而不必每一次都藉反省與推論。

首先需要內在靜默，然後對這個禮拜所默觀的奧蹟運用五官。但不是機械化的運用五官，而是以一種接受的態度。

生活態度

今天試試看多注意一些事實的深度。有些比表面更深刻的東西，因此要藉用五官。

反省材料

反省這種祈禱對你如何？合不合適？你的反應如何？

98. 第七天

複習

選一個比較令你感動的奧蹟作複習，或是感受到神慰或神枯，也可以做一個綜合。

生活態度

今天跟瑪利亞一起，過一天奉獻的日子，敏銳地注意能夠為人服務的地方。

反省材料

準備見輔導的材料，具體地陳述你生活中的祈禱過程。

15

第十五星期

基督是照亮我們道路的光；是清理我們內在慾望、矛盾的力量；是一種解放的大能，使我們得以天主子女的自由去愛。你要把自己無條件地交給祂，交給一個沒有報酬的使命。

有時可能會有點緊張，因為沒有一個具體的計劃。但是你應該記得，天主給你的是一個生命，就是你內的基督。任何經驗都需要一段時間才能成熟。

既決定跟隨基督，就要求一種使這決定成長的根本途徑，準備一塊好田地，灌溉田畦，鬆軟土壤，這樣，種子才能結實纍纍。我們正在邁向結果的途中。準備一顆心，以接受天主的話。

我們必須準備心田，接受種子，這樣我們所做的奉獻才不會成為瞬間即逝的熱心。我們若願把基督的態度內在化，便須用福音做我們按真理生活的泉源和工具。同時我們要看基督如何在前行走，在祂的生活和我的生活中，實踐「與我同在」這件事。

為達到這個目的，要有以下三個條件：

一、知道以信德和忍耐接受自己緩慢的成長速度，接受每一個進步所包括的挫折。

二、能知亦能行，不是做很多的事能救我們，而是接受的能力可以幫助我們。

三、知道要用較長的時間，以忠信的態度來默觀。

99. 第一天

耶穌的族譜（瑪一1-17）

用一個名單來當做祈禱的材料，可能你會覺得奇怪。這名單含有很豐富的許諾的歷史，是個充滿危機及痛苦的愛的歷史：「天主那樣愛了世界」。你可以看若一1-18，及瑪一1-17第一段經文，讓我們由愛的天主父和奉獻自己的天主子的立場，來了解降生的歷史。

瑪竇從人的角度來看這段歷史。至高者的兒子也是亞巴郎、達味、瑪利亞的兒子，耶穌就是以色列民族所等待的默西亞，天主給亞巴郎的許諾的繼承者。

可是，天主不用魔術行事，也不是突然的使之實現。天主接受了歷史進步的緩慢，也接受我們奉獻的遲緩。同樣的天主也接受人類的不完全、不完美。因為在耶穌的祖先中，有各式各樣的男女。

生活態度

你應該接受自己具體的歷史，那可能是你抱怨的歷史，求天主給你接受它的恩寵。

反省材料

我們所給你的材料，是爲了讓你更認識聖經，不需要在祈禱中注意所有的細節。可問問自己：你怎樣看你的族譜，你的歷史，你的個性，你的能力，你身體的強壯，你的父母，你的兄弟姊妹……

100. 第二天

若瑟領報（瑪—18-25）

這裏清楚呈現了瑪利亞的童貞，但若瑟爲什麼緊張？我們可以這樣解釋：瑪利亞把所發生的事都報告給他，但是若瑟不了解在這計劃中他應該扮演什麼角色。做爲義人及敬畏上主的人，他不願意阻擋天主的計劃，所以他退縮了，他不願意把持這個地位。這些都帶給他痛苦、緊張、焦慮。

因此，天使顯現給他，叫他接受瑪利亞，因爲她童貞懷孕的奧蹟是真的。而若瑟的地位就是，藉著他，耶穌要按法律成爲達味的兒子。了解了天主的計劃後，若瑟答應進入此計劃中，如同瑪利亞一樣。

天主影響到我們的生活的時候，會有這樣的結果：焦慮、緊張。但這不是任何人的錯，應該準備接受這樣的不和諧與衝突，解除武裝，爲愛而奮鬥。

生活態度

將你今天所碰到的焦慮奉獻給天主，表示你接受生活的焦慮。

反省材料

在我們今天默觀的光照下，反省自己爲什麼希望和諧。如果沒有和諧的話，你覺得不好嗎？這會使你感到緊張嗎？

101. 第三天

賢士朝拜耶穌（瑪二1-13）

剛誕生的耶穌是以色列等待的默西亞，也是萬民的救主。祂來到我們中間，祂的來臨是一個救恩事件，並且是普世性的救恩事件。瑪竇在這段敘述中，讓我們看到這個道理。

要注意賢士的忠信及順從——看到啓示的光，他們便追隨了它（又一次我們看到天主在人們工作的地方召叫人們）。賢士變成啓示的記號，因他們走向啓示的道路，追隨啓示的道路。

這是一條充滿困難和奮鬥的道路，也是尋求解釋並做決定的道路。在這道路上，有足夠的光明，但是，應該對啓示負責，接受所能得到的光明。

這段福音給我們一個簡單的啓示，抱著孩子的母親，在山中一處偏僻的小屋中。在那裡，賢士歡欣喜悅地奉獻他們的寶物，完成了他們的道路。

生活態度

今天應懷著如同賢士尋求聖嬰的態度，常常說：「我要向祂奉獻的那位永生的王在哪裡？」

反省材料

你對聖寵內在的推動有多少忠實的心？你對在生活中所看到的記號有幾分順從之意？你尋求天主的旨意嗎？

102. 第四天

聖家逃往埃及（瑪二13-15）

我們默想耶穌童年史的奧蹟，應該從逾越奧蹟的立場來看。耶穌在祂的童年已顯示了逾越奧蹟，祂應該受苦，並且死亡。世界要毀滅祂，受不了祂為主和君王。

因你是基督徒，你也分享基督救世的使命，因此你也分享逾越的奧蹟。這奧蹟在你的生活中，應是活生生並有實效的。不但是你的行動，也包括你——這個奉獻的人。

別忘了這個世界——充滿黑落德的世界——和你自己，要藉著你的奉獻來毀滅它，因為在你內有反對奉獻的勢力。不經過痛苦和死亡，人是沒有辦法奉獻給天主的。

生活態度

接受自己的限度，在此限度內，以愛的態度接觸逾越奧蹟。把你自己奉獻給天主，好使自己能在救恩中復活。

反省材料

今天要問自己，你祈禱的動機是什麼？是義務、功課或需要？你尋求甚麼呢？這會幫助你整合你的生活與祈禱。

103. 第五天

無罪嬰孩遭屠殺（瑪二12-18）

耶穌自嬰孩時就是個反對的記號，「他已被立定，為使以色列中許多人跌倒和復起。」（路二34）

瑪竇不用敘述的方式來表現這個道理，而是用事實，也是應驗一個先知的話。瑪竇在耶穌的族譜之後，把耶穌童年史的事蹟分為五段，每一段先知都預言了分裂。可以配合聖經中所提示的舊約一起看。

想想耶穌帶來的反對，多麼相反和諧及平安的感覺，而我們又是多麼喜歡這些和諧及平安。

生活態度

求主給你恩寵，在你具體的生活中，慷慨地承認你的信仰。

反省材料

繼續反省自己的祈禱，在祈禱中你期望甚麼？安全感？答覆你的問題？更深的意識到我屬於天主？向天主做一個更實際的和無條件的奉獻，給天主你的所有和所是。至少，你應該期望悔改。

104. 第六天

聖家回納匝肋（瑪二19-23）

耶穌終於返回了本國，可是不能回到猶大，而是納匝肋，我們再次碰到逾越奧蹟。

耶穌的謙虛和卑微的生活，包括在這個字「納匝肋人」當中，很配合一些先知所描寫的默西亞的生活（參依五〇、五二「上主僕人」的詩歌）。耶穌不住在耶路撒冷，也不在祂的出生地達味城的白冷，而在納匝肋。人們認為「從納匝肋還能出甚麼好事？」

反省若瑟的忠實與每天的奉獻，他是一家之主；也請注意耶穌那麼漫長的貧窮和隱居的生活。

生活態度

假如你的生活也是那樣的卑微，要同耶穌一起喜樂。假如你的生活是耀眼奪目的，要貶抑自己。

反省材料

繼續反省祈禱，在祈禱中你和天主是怎麼來往？你把天主當做甚麼？法官、客人、陌生人、你的一切、那比你更深入你內的一位？你在神枯的時候做甚麼？你為誰，以及為哪些意向祈禱？

105. 第七天

複習

對這星期的祈禱做一個綜合，你應該已經知道該怎麼準備了。

生活態度

祈求耶穌，瑪利亞和若瑟之子，給我一個孩童般的靈魂，使我單純的為祂服務。

反省材料

準備見輔導，特別注意祈禱的過程。可從二方面談，一是籠統地敘述從開始到現在，在生活中的祈禱過程。二是從做神操至今，祈禱的過程又如何？

16

第十六星期

我們先想想，在這階段的第三週裡，我們想得到的是甚麼？

一、希望能深入的認識爲我而降生成人的吾主耶穌，更加愛慕祂，追隨祂。深刻地了解救主基督的奧蹟。祂是救主，因爲祂「是」天主子，而不單是因爲祂採取了一些救援行動。這其中有救恩的價值，因爲救恩來自祂之所「是」。

二、以默觀的方式，準備自己在下幾週及在生活中結果實。
這個禮拜的材料是路加福音第一、二章。

106. 第一天

路加福音中的兩項宣報（路—15-38）

路加福音把匝加利亞及瑪利亞的領報對立，比較他們的反應（懷疑／相信）和結果（懲罰／恩惠）。這兩個敘述的結構相同，字面上同樣的問題，卻有完全不同的結果。這是因為來自不同的精神：匝加利亞的懷疑是否定，認為不可能；而瑪利亞的懷疑雖有驚訝，但卻是開放的態度。

你面對生活中所得到的宣報，如何答覆？你現在了解你有更大的自由來回答，也會漸漸有更大的自由，來答覆以後藉著事件所得到的宣報（雖然沒有天使）。

祈求一個分辨的態度。

生活態度

謙遜地祈求主給你恩寵，去弄清楚祂所給的記號。

反省材料

你有多少能力能從信仰的角度去看訊號？我們常常收到宣報，一切都是一個愛的比喻。我們應該在因信仰而了解、因愛而奉獻的自由中，勇敢地答覆。

107. 第二天

路加福音中的誕生（路—57-66、80，二1-20）

這兩段在平行地敘述若翰和耶穌的誕生，目的在顯示出耶穌的超越性。作者告訴我們若翰的偉大，如同是天主的工程。然而默西亞卻更偉大，因為祂是「救主」。

兩者都是從復活的角度來默觀的，在描寫耶穌誕生的那一章節，可以看得出來它的盛大隆重，有天使列隊在天空歌唱，上主的光耀環照著。另一方面，記號卻是非常簡單的，裹著襁褓，躺在馬槽中的嬰孩。這足以證明上主的道路與我們的途徑是不一樣的。

生活態度

常常呼求耶穌的名字，並默想它的意思，即「上主拯救」。常常渴望和祂在一起。

反省材料

將你的生活，以奉獻表現出來。你現在是不是更了解這項奉獻？願意以這個方式生活嗎？體會到這不是一個形式嗎？你了解你的奉獻是「救贖上主」臨在的一個記號，是一個天主的恩寵嗎？

108. 第三天

路加福音中的讚美詩(路一46-55、67-79，二28-32)

瑪利亞在她的親戚依撒伯爾前所說的謝主曲，你再誦讀一次，讓它變成你的，因為感謝是一個信友的基本態度。你也許可以開始背它。

匝加利亞因他所得到的福分而讚美天主，因為上主眷顧了祂的民族，拯救了祂的子民。匝加利亞回憶救恩史的階段：天主的許諾——宣報，而他的兒子也要為此而準備（他領會了時代的訊號）。

救援就是脫離罪惡，事奉上主，無恐無懼，一生一世在祂的面前，以聖善和正義事奉祂。要用祂所給的救援，讚頌感謝祂。

西默盎所唸出的，是很有神學深度，並充滿先知性的讚美詩歌。默西亞所帶來的救援是普遍性的，也是精神性的救援，不只是法律層面的。

生活態度

以瑪利亞的精神和話語感謝天主，讚美祂，因為祂現在正在拯救你。求祂變成這個救援的記號。

反省材料

在你的奉獻中，非常重要的是你的家庭生活，包括現在的和將來的。你怎樣過現在的家庭和團體生活？又怎樣準備將來的？你是否想過，你對天主的奉獻，在這方面也有話要說嗎？

109. 第四天

聖殿內的事件(1) (路二21-38)

耶穌誕生後，瑪利亞取潔和獻耶穌於聖殿。因為若瑟與瑪利亞都願意實行天主在法律上所定的禮儀，即耶穌接受割損和獻於聖殿，表示祂願意受法律的控制。「生於女人，生於法律之下，為把在法律之下的人贖出來。」（迦四4-5）第一個亞當的悖逆，被第二個亞當的服從所救贖了。

西默盎代表願意參與救恩的渴望，這救恩長久以來一直支撐著這個老人的希望。聖神與他同在，藉著他，向耶穌的父母啓示一個他們很難接受，很難了解的事。

亞納是第一個宣報這個孩子的人，九十歲的時候才開始她的使徒工作，但這從不嫌晚。

生活態度

渴望在我具體的生活中，在每天的事件中看到默西亞。

反省材料

福音說：「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」你現在了解它的意義嗎？這不是一則道理，也不是一個修養的方法，而是一個仿效。假如我的主走這條路：馬槽、逃亡、貧窮人的奉獻等等，我就不能走另外一條路。因為我願意效法一個人，我願意成為那樣。

110. 第五天

聖殿內的事件(2) (路二41-50)

我們又碰到一次逾越的奧蹟。逾越的意思是經過一些事件而到父那裡去，同時帶著一些痛苦。

這一章節充滿了父子的詞彙。耶穌先是天父之子，因為愛天父，耶穌也變成了「法律之子」（以色列人滿了十二歲就得到這個地位），所以，祂也成為瑪利亞和若瑟服從、孝順的兒子。藉此經驗，耶穌了解，對祂的天父忠實，有時是很痛苦的事。

請你反省：

一、耶穌的價值次序，天父的旨意是最高的價值，並且使其他的一切也有了意義。

二、跟隨天父旨意的決定，必伴隨著某些犧牲，我們應該從內心因為愛而接受這些犧牲。

三、應藉著信德，接受這一切，雖然有時候並不完全了解。但是應知道超越現世，如同瑪利亞和若瑟一樣。

生活態度

單純而誠實地常說：「你們不知道我必須在我父親那裏嗎？」

反省材料

度簡樸的生活不只是個人的事，還包含著一個社會性的幅度。你注意到這種生活與世俗的價值觀是對立的嗎？因為世俗的價值觀是賺得更多，佔有更多的東西，生活得更好。同時這種生活也與你自己本性感官的傾向相反。

但是，就是因為相反世俗的價值觀，這種生活才能變成一個記號，指向一個更圓滿的救援。

111. 第六天

耶穌的隱居生活（路二39-40，51-52）

天主子成爲一個平凡的人，過著一個普通人的實際生活，也受到時空的限制。

耶穌重視工作，並接受工作的痛苦和勞累。正因爲祂接受了人類的勞苦，才表示祂真正地變成我們當中的一個人。

耶穌重視家庭生活。請注意若瑟和瑪利亞在這幾年培育耶穌的貢獻，以及他們對整個救恩史的貢獻。

耶穌服從瑪利亞和若瑟，同時也表達出祂對天父的服從，接受天父的計劃。

耶穌在生活中各個層面進步著。因爲人應該成長、進步、發展。

生活態度

進入你每天的隱居生活，使它變成一個發展和救援的機會。

反省材料

反省你的工作，這是奉獻的一個重要的幅度。它不只是一個負擔，或是一個使徒的工具或藉口，而是一個人性的事實，並且伴隨著工作中的要求、勞累。面對你的實際生活，你持怎樣的態度？

112. 第七天 複習

綜合一週的默想，藉著神慰和神枯，更深入這些默想的材料。

第二週

(2)分辨為得到基督的作風

從第十七星期到第十八星期

16. 凡例十六：爲了讓造物主天主更穩妥地在受造者身上工作。倘若這位奉行神操者對某事物有不正當的愛好或傾向，最好使他盡全力鼓勵自己，走上與他偏愛的事物相反的方向。比如他想謀求並保有某項職務或聖祿職，並非爲了光榮天主，也不是爲人靈的神益，而是爲自己的方便和現世的利益，他便該勉強自己去愛慕相反的事，加強祈禱及其他神業，向我們的天主求相反的事。也就是說，他絕不願望某職務或聖祿職或其他任何事物，除非至尊的天主糾正了他的願望，改變了他的心情，致使他願望或保持這個或那個的動機，只是爲事奉光榮至尊的天主才成。

136. 兩旗默想

一方面是耶穌基督，我們的最高領袖和主宰的旗，另一方面是路濟弗爾人類頭號仇敵的旗。

預備經：照常

137. 第一前導是歷史：這裏可想基督號召眾人，願他們都隸屬於自己的旗下；對面路濟弗爾也號召眾人歸順牠的旗下。

138. 第二前導是定像：這裏可想耶路撒冷有一廣場，是善人的最高領袖耶穌基督我等主的大本營；再看巴比倫地帶，是人類的仇敵路濟弗爾的營地。

139. 第三前導是求恩：祈求我所願望的，求天主賞我認清魔魁的詭計，幫助我防備。另一方面更求天主賞我認清真正的最高領袖所指示的真生命，並賞我效法祂的聖寵。

140. 第一部分 魔鬼的旗幟

第一端：設想那眾仇敵的頭目，坐在巴比倫的高大陣地上，好像坐在冒火焰的座位上，面目猙獰可怕。

141. 第二端：想像牠怎樣召集了無數的魔鬼，怎樣派遣牠們到世界各城鎮去，沒有漏掉一村一鎮，也沒有任何身分地位被遺漏的。

142. 第三端：聽聽牠怎樣向牠們演講，教牠們向人們拋投羅網鎖鏈，誘惑他們貪財，再使他們陷在虛榮裏，因而大發驕傲。所以第一步是財富，第二步是尊榮，第三步是驕傲。由這三步引人陷入其他一切惡習中。

第二部分 吾主耶穌的旗幟

143. 反之，設想最高的真正領袖——吾主耶穌基督。

144. 第一端：設想在耶路撒冷的廣場上，吾主耶穌站在謙卑而美麗可愛的地方。

145. 第二端：設想這位普世的主宰，怎樣選擇許許多多的人，作祂的門徒弟子；派遣他們到世界各地去，向各種身分、各種境遇的人散布神聖的道理。

146. 第三端：聽聽吾主耶穌怎樣對祂的僕人和朋友們，派遣他們出征時所作的訓話。祂囑咐他們去幫助所有的人，第一、愛慕神貧，甚至如果天主的尊威願意揀選的話，達到實貧。第二、引人甘願受輕慢凌辱。因為由這兩件事（貧窮、凌

辱)，自然就產生了謙遜。所以這裏也有三個階段：第一階段是以貧窮對財富；第二階段是以輕慢凌辱對世俗的尊榮；第三階段是以謙遜對驕傲。由第三個階段，引領人進修其他德行。

147. 對禱一：先求聖母爲我祈求她的聖子和她的主耶穌，收我在祂的旗下：第一、遵守嚴格的神貧，倘若至尊天主肯揀選我收納我，更願實際貧窮。第二、只要不致引人犯罪或招惹至尊天主不悅，甘願受輕慢凌辱，爲能多多效法耶穌基督。念聖母經一遍。

對禱二：向聖子耶穌作同樣的祈禱，望祂在聖父前爲我求得此恩。念「向耶穌聖靈誦」一遍。

對禱三：向天主聖父作同樣的祈禱，望祂賞賜我這些恩惠。念天主經一遍。

149. 默想三種人

在這第四日，還要默想三種人，以便採取那最好的一種。
預備經：照常

150. 第一前導是歷史性的事蹟：這裏設想有三種人，每人獲得了一萬金元，但非完全出自愛天主的緣故。現在他們都願意擺脫財帛的負擔和阻礙，以便安心事奉天主，拯救自己的靈魂。

151. 第二前導是定像：設想我自己在吾主天主和眾聖人面前，渴望認清無窮美善的天主所最喜歡的事。

152. 第三前導是求恩：祈求我所願意的。這裏是求天主賞我聖寵，幫助我選擇那更能光榮天主和救己靈魂的事。

153. 第一等人，本來想擺脫愛財的偏情，好能毫無掛慮地一心尋找天主，救自己的靈魂。可是他直到死的時候，仍不肯採用任何方法。

154. 第二等人，也想擺脫愛財的偏情，可是仍舊不肯毅然放棄那財物，他願意天主遷就他，雖然明知拋棄財物的身分爲他更好，卻下不了放棄財物的決心。

155. 第三等人，也願意擺脫愛財的偏情，可是他只希望隨從天主的聖意，爲的是更能全心事奉天主；至於保留財物或放棄財物，他毫無偏向，所以只有更能多加事奉天主的心，能使他決定保留或放棄財物。

156. 對禱：三個對禱與在兩旗默想中所作者相同。

157. 注意：我感覺偏愛財帛或厭惡貧窮時，心中即不能平衡，不偏不倚。爲克除這個偏情，最好在對禱中抑制本性，求天主幫助我選擇貧窮。並且要堅決聲明，我這樣願望，這樣熱切祈求，只是爲事奉讚美至美至善的天主。

165. 謙遜三級

謙遜第一級：爲永遠得救絕不可少的是，盡我所能地謙抑我自己，遵守我等主天主的誠命在一切之上。即便擁護我做

普世萬物的主宰，或為保存我現世的生命，我也絕不願故意犯一條大罪，違反由天主或由人來的誡命。

166. 謙遜第二級：比第一級更完美，就是假設我已造就到這個地步，即便為事奉天主救己靈魂功效相等，我也絕不願意，也不貪想保有財富勝於貧窮，希圖尊榮勝於屈辱，希望長壽勝於短命。並且為獲得一切受造物，或為保全性命，也絕不肯明知故犯一條小罪。

167. 謙遜第三級：最為完美，包括第一和第二級在內。就是為效法吾主耶穌，為真真實實地更加肖似祂，我寧願同貧窮的基督選擇貧窮，而不選擇財富；寧願同飽受凌辱的基督一起受屈辱，也不願享受尊榮；並且為基督，寧願被人視為輕狂昏愚。

168. 誰願意達到這第三級謙遜，便當作三等人默想中所說的三個對禱。祈求吾主耶穌肯選他造詣到這最大最好的謙遜，因而更能效法祂事奉祂——只要至尊的天主受到同樣的欽崇讚頌便夠了。

189. 調整自己的生活
改善自己的生活和地位

擔任教會要職或已經結婚的人，不論他們現世財富多寡，既然已沒有選擇的餘地，對可以改善的事，又沒有重新選擇的決心；在這樣的情形下，最好不提選擇，而用改善生活和環境來代替。首先教他們注意，人的生活和地位，都是為光榮讚美我主天主，並救自己的靈魂。

爲達到這個目的，應將上述的種種默觀及選擇的時間和方法，多加思想體味：該維持多大的住宅和僕婢，如何管理他們，如何用言語和善表教導他們；對所有的財產，該用多少維持家庭費用，用多少賙濟窮人及捐助慈善事業。在一切事上，除了我主天主的愈大光榮和讚頌外，沒有其他願望。

原來每人都該知道，人越擺脫個人的私愛、私意和私利，在一切事上便越有進步。

17

第十七星期

我們到了神操的核心，到了客觀分辨的中心。

我們在做神操的過程中體會到，我們做耶穌的門徒，不是實行一個計劃，而是答覆一個召叫。是基督為我賺得的自由、神貧的態度、孩童的純真態度，使我開放，接受召叫，並在生活中實行。

我們現在是在神操過程中的什麼地方？目前這一點是一個前行必經之點，我們從悔改，藉著基督的召叫和我們的奉獻，走向上主在我們具體生活中給我們的使命。為此，我們應該得到自由。

在這階段中，我們要注意這個自由是什麼？我們要怎樣得到自由？為得自由，福音性的條件是什麼？

我們決定接受一種生活方式，客觀上，是看在基督的所行所教中對我們的要求和意義（暫時的、籠統的）；主觀上，是要獲得一種自然的、可用的分辨精神。

這幾天的過程要影響到三個層面，即理智、意願和感情，以培養對基督的好感，並接受祂的計劃。

113. 第一天

撒種的比喻（谷四1-20）

我們可以用這個比喻作為序幕。種子本身有能力結果實，而且一定要結果實，但是這果實也會受到土壤的影響。

現在不需要決定你是哪一種土壤，重要的是感覺到責任感。那種子結怎樣的果實，在某種程度上決定在你手裡。

這個比喻描寫落入不同土地的種子的命運，是讓讀者知道種子是有效的。

耶穌在祂的生活中宣報了天國的來臨，同時也強調它來臨的困難、緩慢、阻擋等等。初期基督徒的團體用這個比喻來解釋歸主的動機，人有很多方法來接受這個種子。

無論如何，我們應該知道的是：有準備的時間，有撒種子的時間，也有收割的時間，而且要豐富地收穫。這個信念支持著我們的希望。

生活態度

生命中的每一刻都可能是個突破，你應該心甘情願地接受生活中的事，因為那是天主給的種子。

反省材料

不要等你完美一百分了，才開始結果實。三十分也是好土壤，應該按自己的土壤和種子結果實。

114. 第二天

兩旗默想（神操 136-147）

要了解這個象徵的說法想向我們表達什麼。我們已到了基本選擇的時候，我們應該知道這個決定確實附帶了一些困難，也應該好好地認識不同的傾向，才能做一個正確的選擇。

這個默想讓我們從福音的角度來了解我們的生命。因此最重要的是第三前禱：求認清和勇敢效法主。

在我內有兩種方向，兩種象徵性的語言。魔鬼的作法，是不穩定、喜歡不清楚、混亂、很多動作、表面上的善。要注意魔鬼計劃的三步驟（140-142），並反省在我身上，魔鬼的三步驟實行了多少？即貪財、虛榮、驕傲。

也看耶穌的作法如何：自然、平靜、清楚。還有祂計劃的三步驟：貧窮、凌辱、謙遜（143-146）。

生活態度

求聖母爲你祈求她的聖子收你在祂的旗下。

反省材料

這個默想給你怎樣的影響？即使已開始瞭解，可是還有很長的一段路要走。我們還會再回到這一點上。

115. 第三天

複習兩旗默想

在神操的動力中，你已經瞭解複習的意義是什麼。就是藉著神慰和神枯，更深地進入那個材料。

撒旦或惡的勢力使我們緊握著些什麼，例如財富、健康、舒服、美麗、工作、地位、榮譽、權力、社會影響力、所接受的思想主義、友誼，甚至靈修上的成全、成聖等等。假如這一切變成絕對的，佔有你的話，這些就變成財富。你認同它，以「有」來代替「是」，你就沒有自由。下一步是讓大家承認，也對你做這樣的肯定，繼之而來的是更大的驕傲。

基督幫助我們解脫，否定自己，心懷謙遜。謙遜就是承認自己是什麼，並且棄絕但同時又接受所有的，以得到完全的自由。因此這默想是跟隨基督得到自由的一種綜合。

生活態度

繼續昨天的祈禱，特別注意瑪十六25。

反省材料

今天要反省你的「財富」是哪些，另一方面要問基督的價值如何在你內表現出來。

116. 第四天

普遍的誘惑（瑪四1-11）

基督所受的誘惑可代表普遍性的誘惑。祂是真正的人，所以祂親自在人的經驗中體會到這些誘惑：

一、為自己的益處，利用祂因使命而得到的恩惠。如果祂未按這些能力的原本意義去使用它們，這些能力就失去了它們的價值。

二、用不同的方法實行祂所得到的使命，而不是用天主所指定的道路。換句話說，就是誇大勝利，加強「我」的肯定。

三、完全以自我為中心，一切以我為中心。這就是普遍的誘惑，是撒旦的旗幟所尋求的。

但耶穌，這位新的以色列，在曠野中受到誘惑，卻贏得了勝利。祂經由一種分辨的奮鬥掙扎，對抗黑暗的權勢，實踐祂的使命。

關於愛財富的聖經章節，可以看弟前六6-10；路十六13-14；若壹四1-6；雅三13-18。

生活態度

時常深沉、平靜地說耶穌對撒旦所說的話：「人不單靠餅而生活……」

反省材料

你應該相信這個誘惑還在你內活著，而且每天都以一種比較適合你的方式出現。

117. 第五天

基督的方法（瑪三13-17）

耶穌用的方法正好與撒旦相反。祂窮，不是因為祂什麼都沒有，而是因為祂所有的一切都是來自天父，又將一切歸於天父。這樣的態度可參看斐二6-11；希十二1-4，這也是宗徒們所宣講的福音的中心。

今天我們默想基督的受洗，可以看到這個態度。耶穌答覆若翰，請他實行天主的旨意，以天主的旨意作為一切「是」、「有」及行動的準繩。祂去受洗，接受自己在外表上看來是個罪人，可是天主宣佈祂為所喜愛的兒子。祂成為貧窮，是為了使我們成為富有的（格後八9）。

也可以看瑪六19-21；格前四9-13。這些章節可與我們昨天的材料相對立。

生活態度

不但用口說，而且要把這句話銘刻在心中：「我們應當這樣，以完成全義。」

反省材料

尋找一個特別祈禱的時間，包含這三種意向：一種綜合基督方式的眼光；一種謙虛的祈求，祈求得到這個態度的恩寵；以及一種迫切的渴望，渴望在自己的生活中實行出來（雖然還沒有體會到那樣的渴望）。

118. 第六天

綜合：聖經的鳥瞰

關於信仰的戰鬥，弗六10-20可做一個一般性地概括。基督徒的生活是個奮鬥，我們應該利用適當的武裝，以天主的武器來武裝，參閱得前五8。這戰鬥的目的是為實踐一條基督為我們賺得的自由之路（迦五1，13-25）。

在這一戰鬥中，我們能用結果來分辨，凡屬於耶穌基督的人，已把肉身同邪情、私慾釘在十字架上了。基督徒的道路是一條拋棄自私的路（希十二1-11），強調恆心、毅力。

最後看格前一18-31，十字架的智慧。天主所喜愛的不是超人，而是我們這些微弱、渺小的人。是天主用我們現有的世界創造了一個新的天地，用我們又舊又累的人的泥巴創造新人。

生活態度

至於我，我只以我們的主耶穌基督的十字架來誇耀（迦六14）。

反省材料

繼續昨天的反省。

119. 第七天

停、看、聽（格後四）

準備見輔導的材料，尤其是注意這個禮拜的基本思想。

18

第十八星期

在此經驗的第一部分，我們已接受來自基督較完全的淨化，我們聽過祂的召叫，而且也答覆了祂。然後，我們開始了解祂本身的深度，並準備與祂一起出去奮鬥。所以應該和耶穌有相同的頻率，以達到一致的步調。這就是這個階段的工作。

上週開始了解基督和魔鬼的作風。本週是要針對意願，我願意愛基督的作風到什麼程度？也面對自己的情緒，甘心樂意地跟隨祂。

120. 第一天

瞻前顧後

按神操書，在一個月封閉式的避靜中，兩旗默想的操練該做四次。因為這個材料十分重要，應停駐於此。今天就重複這幾天的過程，用此材料祈禱，把這個態度銘刻於心。

生活就是競爭，真的和假的主義互相抗衡，我們要分辨。因為無論是天主或是魔鬼，都藉著人的活動在人心內工作。

最重要的是愛，可是愛只有在棄絕魔鬼的情況下才能得到。可以默想瑪三13～四13，像是由那兩種態度所產生的兩種生活作風的一幅畫。

生活態度

今天要注意，當你面對人、事、物時，在你內有甚麼反應？你將會體會自己在不知不覺中，想控制他們，使自己變成中心。

反省材料

做一個一般性的和理論性的複習，這幾天，尤其是今天，學到了些甚麼？

121. 第二天

面對一個例子來反省（神操149-157）

判斷別人，比判斷自己容易多了，因此，我們首先看一個客觀的例子，以便做最好的選擇與判斷。

第二前禱非常隆重（表示這個默想很重要），但是我們更要注意第三前禱，因為它有我們所願得到的效果。

面對選擇時，有三個可能出現的態度：

第一個是心裡願意，卻從不採取任何行動。

第二個比較複雜，雖然心裡也願意，卻不肯徹底地面對天主的要求。只用自己喜歡的方式，以一己的好惡為準，做最終的決定。

第三個是準備接受一切，儘量按天主所訂的方法向前邁進，根本不管自己喜歡不喜歡。

針對神操157號多多祈禱，並懷抱這樣的願望（注意與神操16號的關係，以及神操189號最末了的幾句話）。

生活態度

誠實地查驗自己，有多少次是抱著第一種態度，又有多少次是以第二種迂迴的方式，自欺以求心安。

反省材料

了解這個例子固然重要，瞭解自己更爲實際。你平常是處於哪一種態度呢？祈禱並祈求應有的態度。

122. 第三天

聖經中的例子(1)

今日可用以下的章節，對以前的默想做一個一般性的複習：

瑪八18-22；路九57-62。跟隨基督是無條件的，是在神貧中的，即使家庭也不該是阻礙。

瑪十三1-19，撒種的比喻。我的心田是屬於哪一種土壤呢？是鬆軟的田畦，還是一塊只打算接受自己所願接受的種子的土地呢？

瑪十三44，藏寶的比喻。找到了天國後，愉快地拋棄其他的一切，是合理的態度。

瑪十三45-46，珍珠的比喻。同上例一樣，我們所做的是為得到一顆珍珠——就是認識基督。

生活態度

「任憑死人去埋藏他們的死人，你來跟隨我吧！」因為你的寶藏是在基督內。

反省材料

今天注意第一種人的態度，是不是自己也常想「以後再說」，「以後再決定」……等等。

123. 第四天

聖經中的例子(2)

今天可以做一個一般性的複習，同時可用相關的聖經將態度具體化。其中每一種態度都有一些可以默觀的景象，也有一些短短的章節。也許你可以抄在你的本子上，那會是一個很好的操練。

第一個態度：默觀的景象是——一個富人（少年），他不想以任何方式跟隨基督（谷十17-27）。無花果樹（瑪廿一18-19；路十二42-48），章節是瑪七21，十一20；若十五22；羅三13；雅一22-24；箴廿一25，廿四30-34。

第二個態度：默觀的景象是——跟隨耶穌的條件（路九57-62）。耶穌苦難史中，比拉多的態度是一種無效的方法，他做的一切對釋放耶穌都無幫助，反而減少機會。章節是瑪六24；路十四33；格後六15-18；默三16-18；列上十八21；若十二42-43。

第三個態度：默觀的景象是門徒答覆召叫——匝凱（路十九1-10）。章節是瑪七24，五18-19；若十四23-24。答覆召叫的模範見：路一3，瑪利亞；瑪廿六42，耶穌；斐三8，保祿。

生活態度

「在我看來，生活原是基督，死亡乃是利益。」（斐一21）
「主！唯你有永生的話，我們去投奔誰呢？」（若六68）

反省材料

反省平日自己最常有的態度是不是第二種人的態度？若是，則接受，並注意這態度在哪一方面表現得較為明顯。

124. 第五天

真正的愛(1) (神操 164-168)

在此階段，我們走到第三步，即對天主為三種方式或三等級的愛，或稱為服從、效法、事奉天主的願望。我愛天主有多深？這個愛到某一個程度是活生生的，端看我準備服從多少，事奉多少，又肯貶抑自己多少？這同時是拋棄自己、神貧的、中立的、向天主開放的態度。

第一級：願意完全接受天主的法律，對祂的誠命保持忠實，並準備在必要時捨命，這就是殉道者的態度。

第二級：我那麼愛天主，那麼喜歡基督，我願尋求、事奉和光榮天主，勝於我自己的一切喜好。若想繼續此神操經驗，必須有這樣的態度，至少應該願意有這樣的態度，雖然實際上暫時還沒有。形成一些準則，以審斷自我的誠實。

第三級：目的是要更加的事奉，更親近的效法，是一個變成血肉的愛。這個愛擴大了我效法祂的願望。

生活態度

謙遜地祈求天主淨化你的愛，使你更完美的效法祂。

反省材料

你的愛，真的推動你效法祂、跟隨祂嗎？或只是一種興奮的愛？誇大其詞的愛？要求償報的愛？

125. 第六天

真正的愛(2)

爲了複習昨日的默觀，你可以取用聖經的例子：耶穌對伯多祿關於愛的測試（若廿一15-19）。

第一種：基督謙遜地接受天父的計劃，斐二6-11，或閱詠十一；希十一37。

第二種：路十六10，在小事上的忠信；羅六12-14，在恩寵權下做恩寵的事；詠五五13-14；弗五15；迦五1，13-20；瑪十37-39。

第三種：瑪十六24，十字架；十字架的道理，格前一18-二12；格後六5-10；迦六14；伯前二21；希十二2；斐三17。

重要的不是讀這麼多章節，而是要讓聖神領導你到父那裡去。

生活態度

隨時待命，保持內在的自由，奉獻自己和自己所有的一切，讓此奉獻越生動越好。

反省材料

再反省自己的愛究竟達到哪一種程度：一、服從天主的誠命？二、擁有內在的自由，能在一切事物上尋求主的旨意？三、奉獻自己，完全按天父的旨意，在神貧中跟隨基督？

126. 第七天

停、看、聽

做個複習，你應已知道怎麼做。若想不出其他更好的方法，可以用斐三來做一個複習。無論如何，最重要的是努力吸收。

生活態度

取用福音或保祿書信中特別影響你的一句話。

反省材料

你覺得自己得到這兩個禮拜的效果了嗎？

第二週

(3) 聽從福音

從第十九星期到第二十五星期

選擇的問題

169.

前導：爲能選擇得當，由我們這一方面來說，意向必須純正，只看我們受造的目的，是爲讚美我們的主天主，救自己的靈魂。所以我無論選擇什麼，常該是爲幫助我達到我受造的目的才成。絕不能仗目的遷就方法，必須使方法適合目的才成。

譬如有些人先選擇結婚（這原是方法），然後選擇在結婚的地位上事奉我主天主（這乃是目的）；又有的人，首先願享受聖祿職，然後才決定在這聖祿職上事奉天主。這樣的人們，都不是直接走向天主，乃是願意天主屈就他們悖理的心情。結果是把方法當做目的，把目的當做方法，本末倒置了。

爲此我們先該端正事奉天主的目的，然後再看接受聖祿職或結婚，更能使我達到事奉天主的目的：這才是爲目的而選擇方法。所以除了事奉讚美我主天主和拯救我的靈魂之外，其他一切，都不當推動我取用或放棄這些或那些方法。

選擇的對象

170.

爲使我們明白對怎樣的事物應舉行選擇，有四點和一個注意。

第一點：我們所要選擇的一切，必須是善的，或者是無所謂善惡的，且是在慈母聖統教會內所通行的。絕不可是惡的，或與教會相衝突的。

171.

第二點：有些事一經選定，便不能改變，如司鐸品或婚姻。有些事選擇之後仍能改變，如教會的聖祿職或現世的財物，隨時可接受或放棄。

172. 第三點：在不可改變的選擇中，一經選定，本已沒有再選擇的餘地，因為它所造成的關係是不能解除的，如婚配或司鐸品等。這時只能考慮所作的選擇是否正當合理，不會受偏情的蒙蔽；否則只有深自懺悔，努力在已選定的身分內善生。以前的選擇似乎不是來自天主的聖召，因為那種選擇是錯誤的、歪曲的。竟有許多人將錯誤歪曲的選擇當做天主的聖召，因而鑄成大錯。殊不知天主的聖召常是純潔的，絕不夾雜血肉的貪慾，或任何不正的愛好。

173. 第四點：誰若對於可以改變的事物作了正當合理的選擇，並非出自肉情或世俗的偏愛，便沒有重新選擇的必要，只該在所選擇的身分上，盡力完成自己就好了。

174. 注意：假如這可改變的選擇，不是忠誠合理舉行的，那麼假如他真願收獲卓越的效果，為能更加取悅我等主天主，最好再度舉行適當的選擇。

175. 選擇的三種時間
為能正確地選擇，有三種時間。

第一種時間：此時吾主天主推動吸引人的意志，致使這虔誠的靈魂不但毫不疑惑，甚至不能懷疑，因而，便隨著天主的指示去做了，就如聖瑪竇和聖保祿為跟隨吾主耶穌所做的一樣。

176. 第二種時間：此時因種種神慰或神枯，以及辨別各種神類的經驗，得到了光照和認識。

177. 第三種時間：這是一個寧靜的時間。此時某人先思想了人生的目的，是為讚美我們的主天主，因而拯救自己的靈魂。為達到這個目的，他願在聖教會的範圍以內，選擇一種身分或生活方式，幫助自己事奉天主，救己靈魂。我說寧靜的時間，就是說靈魂不受不同神類的動搖，自由自主，心平氣和地運用他的種種能力。

178. 如果不是在第一或第二種時間舉行選擇，便可在第三種時間，按照下面的兩種方式選擇。

選擇的第一方式是：仔細考慮

為能選擇的明確妥當，這第一方式包括六點：

第一點：將所要選擇的事擺在眼前，如接受或放棄某種職務或教會俸祿，或其他屬於可改變選擇的任何事物。

179. 第二點：必須把我受造的目的一讚美我主天主和拯救我自己的靈魂一放在眼前，同時使我的心保持平衡，不為任何偏情所吸引。這樣對目前要討論的事不偏不倚，採取它或放棄它，無可無不可，使我好像一架天秤，等待發覺某種更能使我光榮讚美天主，更能救我的靈魂，方傾向那件事。

180. 第三點：然後懇求我主天主推動我的意志，使我的靈魂對眼前所討論的事應當怎樣處理，才能更加讚美光榮祂。再用理智忠實地推想，好能按照祂的至聖旨意和祂的歡心從事選擇。

181. 第四點：仔細推想，如果我有這項職務或聖祿，對於讚美我主天主和救我的靈魂，將得多少利益，多少方便。

再從反面推想，有了這項職務或教會俸祿，能發生什麼損失和危險。然後再仔細思想，我若放棄它，能有什麼利益或危險。

182. 第五點：這樣由事情的各方面仔細推想之後，看我的理智究竟傾向哪方面。對於決定如何處理，應遵照理智的推動，不可隨從感覺的推動。

183. 第六點：這樣決定選擇之後，便該在我主天主臺前勤懇地祈禱，將所選擇的事獻給祂。如果真能用來多多事奉讚美祂的話，望至尊的天主肯收納堅定它。

184. 選擇的第二方式是：扼要決定
選擇的第二方式，包括四條規則一個附注
第一條規則：推動我選擇某事的愛，應來自愛天主的愛。因此選擇的人一開始，便感覺出他對所選擇的事物的愛，或多或少，純粹是為愛造物主。

185. 第二條規則：假設有一位陌生人，我很希望他修成聖德，這時我要勸他做什麼，選擇什麼，為能更加光榮我主天主，也更加聖化他的靈魂。我自己便該按照給他出的主意去做。

186. 第三條規則：設想我在臨終時，對現在選擇的事，願意我曾經採取了什麼生活方式，修了怎樣的德行，現在便該照樣去做。

187. 第四條規則：仔細思想，我到天主審判的那天，願意我是怎樣的人。那時我希望對現在做過什麼決定，遵守了怎樣的規則，現在便該照樣去做。

188. 注意：為我的得救及永恆的平安，遵守了上面的規則之後，便該從事選擇，並按照第一方式的第六點所說的，將它奉獻給我主天主。

328. 辨別神類的規則 乙組
這些規則同甲組的規則有同樣的效果，使人更能分辨神類，也更適合第二週。

329. 第一條規則：天主和天使的本性，便是給人帶來愉快和喜樂，排除仇敵魔鬼給人引起的憂慮和擾亂。魔鬼則是以似是而非的理論、詭詐和不斷的欺騙，專門攻打這愉快和喜樂。

330. 第二條規則：只有吾主天主能夠不用任何「前因」，把安慰賞賜給人靈。因為祂既然是造物主，自然能隨意出入人靈，推動他、吸引他全心愛慕至尊的天主。所謂「前因」，就是藉理智和意志先察覺或認出一種對象，從而發生神慰。

331. 第三條規則：若有前因，神慰同樣能從善神或惡神而來，不過目的不同。善神想使人得益處，在德行上前進；惡神恰正相反，想引人上當，實現牠的陰謀。

332. 第四條規則：惡神慣常冒充善神，順著熱心靈魂的傾向進入人心，把靈魂變化的像牠那樣醜陋。這就是說，牠起首順著靈魂的心境，引進聖善的思想，然後逐漸設法達到牠的目的，使人陷入牠的惡謀詭計中。

333. 第五條規則：我們該十分留意我們思想的過程；如果開始、中間和末後都好，都趨向完美的善，這是由善神而來。如果在思想的過程中，結局不好；或使人心散，或不如以前定志要做的那樣好；或者使人靈軟弱、煩悶、擾亂不安，喪失了原來的和平，這些顯然是由惡神而來，因為牠是我們靈修前進和得救的死仇。

334. 第六條規則：當人類的仇敵露出了馬腳，牠所引起的壞結局被識破時，上牠當的人，最好將牠帶來的好思想立刻審查一遍，看看它們的開始和進程，仇敵怎樣由甘飴的神樂引人走入了牠的陰謀。那麼從這認識中取得了經驗，防備日後不至再陷入牠的圈套。

335. 第七條規則：對修德前進的人，善神的接觸是溫和的、輕鬆的、爽快的，就像水滴在海綿上一樣。他與惡神的接觸則是激烈的，帶有聲響和震盪的，就如水滴在石板上一樣。

至於那些日益墮落的人，同善惡二神的接觸，情形恰好相反。這事的原因，是人靈的狀態與善惡二神，是敵對或是友善。如果是敵對的，神的來臨便引起衝突，容易被人察覺；如果是友善的，神的來臨便靜悄無聲，就像大門敞開，進入自己的住宅一樣。

336. 第八條規則：神慰既然沒有前因而來，必然不會有魔鬼的欺騙。因為按以上所說的，只有天主能不用前因而給人神慰。可是從事靈修的人，每當領受這種神慰時，當提高警覺，用心考察神慰停留的時間，和神慰去後的時間。在神慰去後，靈魂尚覺溫暖，仍感覺神慰所留下的餘味。因為在這後一個時間內，無論是受善神或惡神的推動，人多次是自行推論個人的習慣、觀念及判斷的後果，因而決定志向；這些志向自然已不是直接由天主而來。所以在完全信服及實行以前，必須仔細考察一番。

19

第十九星期

本週我們所尋求的是，把天主藉著不同標記所顯示的旨意，與我們自己的願望，兩者之間加以整合；這樣我們便能真正地決定去實行天主的旨意。

在上一個階段，我們已經答覆了這個問題。以這樣的準備，現在我們可以專心開放地聆聽福音。我們將安排一些章節，希望對你有所幫助，使用時，希望為你有益。這些材料應該是為了使人得到更多的幫助，絕非義務或需要（那會變成一個阻礙）。

別忘記祈禱不單是思想，也是默觀、聆聽、欽佩、愛，為了更按福音的精神跟隨基督。分辨神類也是藉聆聽和默觀福音而實行的。

127. 第一天

默想往昔(1)

今天你要默想你的存在，將你的存在視為天父的恩賜，並學習與你自己的歷史言歸於好。

有一個無限大的仁慈在領導我們。不管有多少失敗或挫折，有一位在我走的路上引導我。我的存在，無論有多幽暗的片段、多少問題困難等等，都有一個方向和意義。天父不但是歷史的主人，也是我生命的主人。在我生命中會找到那一位的蹤跡，那一位在創造我的時候許諾愛我，一直到現在仍忠誠地實行祂的許諾。如同以色列民族，你也應該常常記得你的歷史。

以此光照，可以看聖詠廿三。同樣地也可誦念詠一〇四至一〇七篇，學習承認和感謝天主的恩寵。

生活態度

以感謝的行動朝拜，接受你的所「是」，將之奉獻給天主。

反省材料

再問你自己：「我真的接受自己的歷史嗎？」「我將之視為愛的結果，還是無可避免的宿命論的結果？」

128. 第二天

默想往昔(2)

複習昨天的默想，爲了使你對天主在你生命中工作的事實開放。不是在你所喜歡的夢中，而是在真實的你身上，你應該以這份實際爲出發點來做決定。

默觀自己生命中的事實——光明和黑暗，忠實和叛逆，偉大和微賤，勝利和失敗；並知道接受，以天主的愛活出這個事實。這種努力，對做一個真實的決定，是一種最好的準備方法。

信任愛你的天主的臨在，堅信祂的愛從不缺乏，因爲祂的愛是無條件的。

生活態度

以天主在你內活躍的臨在，實行一些信任的行動。

反省材料

特別注意在你的過去，自己接受起來真的有所疑惑的那一點，或許是你與生俱來的事實，或是自然發生的事……

129. 第三天

天國的訊息，山中聖訓(1)（瑪五1-28）

山中聖訓描寫跟隨耶穌的人，爲了得到新的存在、生命、天國和救恩，應該要有怎樣的心態。

改變一些觀點，以另一種價值判斷看待我們周遭的事務。不是一種要挾，而是一種指點，指出我們生命的意義。在精神的貧窮中，接受一切有如奇妙的恩惠，並知道爲愛而捨棄一切。

將法律和生命內在化，使我們得救的不是法律，也不是仔細地遵守每一條款，而是在內心活出那些價值，隨時準備好在愛內自由地奉獻。是由活生生的內心的渴望爲出發點。

這種要求是徹底的。耶穌很明白地說，跟隨祂不是兒戲，不能半途而廢。忠誠是進步的條件，是嚴格的，因爲這是出自愛，而不是出於對自己非得十全十美的要求。但是若需要的話，應該走狹窄的路，由窄門通過、砍除手臂、挖掉眼睛等等，因爲不是每一個說「主啊，主啊」的人都能進天國。

信任天主愛的照顧，一切的根由，是因我們知道有一個比我們自己更大的愛臨於我們身上。

你今天可默觀瑪五1-16，真福八端及跟隨耶穌。意識到自己也已被召叫活出真福八端及做光，做鹽。

生活態度

深入此思考：做耶穌的門徒，也包括做別人的標記。

反省材料

你的奉獻包含了教會的幅度，你活出來了嗎？也有一個標記的幅度，雖然會帶來一些爭端，你接受嗎？活出來了嗎？

130. 第四天

天國的訊息，山中聖訓(2)：新正義（瑪五17-48）

基督徒的心中有一條法律，就是愛的法律：基督。基督是一切的中心，一切善德在祂內，也在祂內完成。因為祂就是圓滿。這圓滿的程度是一個新的境界，就是基督所帶來的「更」的精神，如同祂自己是天主的「更」，天主父把祂賜給我們。

在某些情況下，別人對你們說「夠了」，基督卻對你們說「更」；別人給你們說「有人」，基督卻對你們說「每人」；別人給你們說「有時」，基督卻說「總是」；別人給你們說「對朋友」，基督卻對你們說「連你們的敵人」；從來沒有夠了，常要「更」。

這不是要去爭奪第一名，或成爲一個獨特的人，而是謙遜地體會到基督的愛。這「更」，是我們的準繩，因爲是天主的生命。「你們當成全如同天父」，天主給我們實行正義的視野。

生活態度

今天刻意地以有意識的方式對待四週的人，以謙虛的服務做一些愛的行動。

反省材料

對活在你內的超越精神做反省。自己有沒有這樣「更」的精神，或是很容易滿足？

131. 第五天

天國的訊息，山中聖訓(3)：愛（瑪六1-七12）

愛的價值在於其內在性及其真誠，愛使行動有價值。做任何事情只因為愛，而不是因為等待別的酬勞，除了有再一次表現愛的機會。以下是三個例子：

關於施捨：人沒有要求酬勞的權利，一切的酬勞都是恩惠，只有天主是主，沒有人能吩咐祂。

關於祈禱：愛表現、囉唆、虛榮都表達出沒有內在化。因此我們的祈禱是簡單的「我們的天父……」

關於禁食：應該是為了參加主的盛宴而愉快地準備，必須破除為獲酬勞的惡性循環。

對自己和天主懷著清楚的態度，才能清楚地面對物質和金錢。信賴天主在一切事物上的工作：天父愛我們、照顧我們。在別人與天主前保有真實的態度。

生活態度

刻意做些把事實內在化的行為。重複瑪七3-5這是非常重要的。在你愛的行動中你尋求什麼？

反省材料

你的愛是哪一種的？是等待酬勞的愛，還是白白奉獻的愛？

132. 第六天

天國的訊息，山中聖訓(4)：選擇真理(瑪七13-23)

面對兩條路（瑪七13-14），我如何做決定？我在做什麼？

分辨神類是靠果實來辨別（七15-20），我敢在我的生活中利用這個標準嗎？實行天主的旨意（七21-23），不只是看到和欽佩，而是少說多做。

生活態度

謙遜地祈禱，接受在我生活中有很多葉子（話），而少有果實的事實。

反省材料

停下來注意你是不是清楚自己的感覺？在這神操的路途中，具體地感覺到什麼？

一、疲倦的誘惑：如厄里亞（列上十九1-8）。可能這疲倦不是因為走了很長的路，而是因為該走而根本沒走的路，或是看到了還剩下的路。

二、想念過去的安全：如想念在埃及受奴役時吃的美食（出十四11），因為不敢面對不確定的自由。

三、安定的誘惑：懷有「已經到了」的心態，如法利塞人一樣自滿。他們不再期待有什麼新的事物出現在生活中。

133. 第七天

天國的訊息，山中聖訓(5)：結論（瑪七24-28）

今日反省應該如何聽天主的話。福音的話不能讓你中立，而是一種質詢，向你的生命提出問題，因此使你的行動有活力。

聆聽是慎重地接受耶穌的話，讓它在生活中反映出來。努力在你內體會到群眾對耶穌的驚羨，全心朝拜祂。

生活態度

「主！請發言，你的僕人在此靜聽。」「給我力量好實行祢的話。」重複之。

反省材料

準備見輔導。

20

第二十星期

我們聆聽天主的話，是爲了能按照天主的意願來決定我們的生活。因此，最重要的是保持一個在祈禱中聆聽的態度。爲此，無論那一部福音皆適用，聖經應該是我們終生在祈禱中聆聽的出發點（參閱路廿四27）。

這星期向你介紹瑪竇第八、九章，這一段與第五～七章原是一個單元。這些奇蹟是一個記號：在耶穌身上，天主開始工作，從邪惡者手中治癒、解放祂的百姓。死亡是罪惡的結果，疾病是被魔鬼控制的記號，治癒是驅除魔鬼的象徵。

藉著這些奇蹟，我們也認識耶穌本身。祂從最有需要的人開始，癩病人、奴隸、女人。如同在第五～七章可以區分理論的道理和跟隨耶穌，現在則可以區別出在奇蹟的行動和跟隨耶穌之間的交替。

134. 第一天

耶穌擔負了我們的軟弱（瑪八1-17）

耶穌治好的第一個人是個癩病人，原本耶穌該和他保持距離，免得被傳染。但是耶穌讓他接近祂，讓他講話，表達他的需要。然後耶穌伸出手來，觸摸他、治癒了他。

百夫長，這個外邦人是個佔領軍，他是相當特別的。他關心他的僕人，不顧自己的地位，出去為僕人說情。他不怕接近一個到處流浪宣講的猶太人。耶穌知道他的謙遜和對別人的照顧，讚美他的信德，治好了他的僕人。直到今天，在領聖體前，我們仍用百夫長所說的話。

耶穌的能力也延伸到等待的眾多群眾和伯鐸的岳母。採用依撒意亞五三4的話，使我們瞭解了耶穌做這些事的意義，實現耶穌治癒的愛。

生活態度

重複福音中這句請求的話：「主！你若願意，就能潔淨我。」注意這話所包含的信任。

反省材料

應該進入關於「選擇」的態度、時間、方式的材料，神操169-189。以開場白169號開始。哪一個是基本的態度？這些字使你想起甚麼？你已經有這樣的態度了嗎？面對此，你的反應為何？

135. 第二天

邀請來跟隨耶穌（瑪八18-22）

默想基督邀請你跟隨祂，和跟隨祂的情況：不應該擁有甚麼，所有之物比狐狸或天上的飛鳥還少。這是福音的基本要求。我們很難了解，更難去實行。但是在跟隨耶穌以前，應該交付一切。

跟隨耶穌是自由的，可是，如果決定跟隨祂，就沒有馬馬虎虎、缺乏熱忱的自由，應該要徹底。若沒有這樣的態度，就無法開始做生活中的選擇。

祈求天主賜給你恩寵，使你開放，慷慨地跟隨祂。

生活態度

讓福音要求嚴格的話迴響在你具體的生活中：「狐狸有穴，但是人子沒有枕頭的地方。」

反省材料

你要選擇甚麼？看神操170-174號，並且客觀地反省你覺得如何？這一切如何反應在你的生活中？

136. 第三天

耶穌有征服邪惡的權力（瑪八23-九8）

在大自然災禍所帶來的紊亂中，耶穌能帶來平靜與安寧。耶穌在面對風浪時，雖然在睡覺，但祂在我們當中，是安全的保障。

可是我們不相信，我們是小信德的人。信吧！耶穌也能從魔鬼的惡勢力中解放我們，除去恐懼、暴力、不潔。但是人們不了解祂，不接受祂，因為這個自由得承擔一些其他的損失，例如豬群。

在我生活中，有沒有什麼我不願放棄而使我棄絕了耶穌呢？耶穌拔除一切邪惡的根源——罪惡，祂賜給我們天主仁慈的赦免。除去束縛人類的罪惡，使人封閉、不讓人愛和服務的罪。只有耶穌的話能拯救人。

生活態度

重複耶穌的話：「小信德的人，拿你的床走吧！」設法有些信任的行為。

反省材料

對於做選擇的條件，做一個個人的反省：

- 一、對於所要選擇的東西採取中立的態度。
- 二、熱烈地渴望做好選擇。
- 三、有實行選擇的能力。
- 四、願意做得更完全（這是對那些願為天主做較大事的人，而不是對那些滿足於小事情的人而言）。
- 五、多祈禱，並按需要而努力。

137. 第四天

耶穌有轉變人的能力（瑪九9-17）

由耶穌的能力帶來的釋放，首先顯現在瑪竇身上。他原是個稅吏，因職業的關係而受人輕視，然而耶穌一句有力量的話完全改變了他。

耶穌在與罪人同席的時候，再次肯定了祂的這個力量。耶穌大聲宣報那能創造新生活的仁慈。耶穌帶來了新酒：福音的自由。

我們的舊皮囊能做甚麼呢？不會被新酒那因充滿生命力所發出的力量而漲破嗎？

耶穌的答覆是要我們做一個基本的改變，這個改變來自仁慈和寬恕，改變我們的舊衣和舊皮囊。這一切已經賜給我們了，單看我們是否準備接受這個要完全改變我們的仁慈。

生活態度

如同需要醫生，以新的共鳴心態，聽耶穌召叫你跟隨祂。

反省材料

反省做選擇的三種時刻（時刻就是指每一個人靈修的情況）：第一種是比較神秘性的；第二種是依靠經驗，用靈修生活中分辨的經驗；第三種比較屬於神學和理性的（神操175-177）。

138. 第五天

耶穌是門徒的新生活（瑪九18-34）

這段經文的四個片斷表示，只有耶穌是門徒團體的新生命。祂從鬼門關喚起人，並使人復活，不再缺血、失明、瘖啞、無法參與四周的活動等。一切都暗示著一種需要，而天國指出答覆需要的可能性，一切都能藉著祂得到出路，獲得救拔。

這一切今日還會發生，我們自己經驗到：我們也會死（犯罪），缺血（軟弱不想做、懶散），失明（因強烈的情緒而至蒙蔽理智），啞吧（拒絕交往溝通、封閉）。這些訊息已夠清楚了，我們應該與耶穌來往，信服於他爲人所做的一切。

生活態度

刻意開放自己，接受耶穌在你生活中所顯示的仁慈。

反省材料

你對在第三時間，聖依納爵所介紹的一些實行方式（神操178-183，184-188），應該夠清楚。假如有問題，可以問輔導。

139. 第六天

耶穌——天國的記號（瑪九35-38）

這短短的幾節綜合耶穌的行動，如同本週及上週我們所默想過的，同時也銜接下一單元：耶穌對於使命的教訓。

在這一段，耶穌顯示自己為傳教士，以祂的行動、祂的宣講和祂的憐憫宣揚信仰。另一方面，這一段也顯示尚有未完成的工作，因此該祈禱，祈求天主多派遣效法耶穌的工人，來收成祂的莊稼。

耶穌不斷地顯示出祂是雅威的僕人，承擔我們的疾苦（依五二13～五三4），如同戰勝折磨我們邪惡的征服者，團體的新生命。

生活態度

為在天主的葡萄園工作的人祈禱：願他們能愈加肖似耶穌。

反省材料

唸神操189有關於選擇的闡明。假如有些東西不能選擇，就以忠實的管理者的態度，加上內在的體會來接受。特別注意最後一句話，因為這是一個基本的原則。

140. 第七天

複習和反省

對這兩個禮拜所看的材料做一個綜合，包括天國的計劃，及在耶穌身上所實現的救恩。祂擔荷了我們的痛苦，使我們能在實際的生活中將自己奉獻給天父。

或者，你也可以選擇任何一段比較影響你的章節來反省。

生活態度

安排自己的生活和自己的生活方式，以愈顯主榮。「人越擺脫個人的私愛、私意和私利，在一切事上便越有進步。」

反省材料

再複習關於選擇的道理，反省一下有沒有問題。

21

第二十一星期

這個階段的目的，是要達到保祿所說的：「是基督在我內生活」。因此最重要的是默觀福音，因為在福音中有基督的影像。

聆聽、注意、慢慢地讓彼此浸透對方。我從祂的手中接受我自己，同時也把自己交到祂手中。這樣的認識是愛，而越來越大的愛就變成忠實的跟隨、服務的奉獻。因此選擇不是理智的反省，而是由默觀所產生的生活體驗。

在這一階段，我們更需要指導、開放和省察。

一、注意內在，就是開放的祈禱，靜默的空間，注意心裡的動靜。

二、深深地尊重福音中的客觀訊息。

三、分辨神類，由普遍的大原則到具體的事項，這就是選擇，同時要意識到其中聖神的工作。

在這個禮拜，我們要用若望福音所記載的七個標記做為神操的材料。

141. 第一天

耶穌是新時代的開始（若二1-11）

「這是耶穌所行的第一個奇蹟……」（若二11）耶穌藉著言語和行動，把父啓示給我們，祂是父的啓示者。標記（=奇蹟），是爲了彰顯及啓示耶穌的真實本性，同時激起或肯定人性信仰的答覆。

此時此刻非常適合默觀這個變水爲酒的奇蹟。你可以求天主接受你奉獻的水，讓它變成酒。酒是默西亞末世時代的象徵，酒也是傾注聖神的象徵（以色列人以爲門徒在聖神降臨那天喝醉了）。

注意在加納婚筵和在聖神降臨的時候，瑪利亞都在場。願她幫助你進入你內，信任耶穌能做這樣的改變。

生活態度

重複這句話：「主，我沒有酒，我缺乏新時代的聖神。」熱切地渴望祂。

反省材料

我們要開始溫習分辨神類的規則，今天可以看第一週的規則。

142. 第二天

耶穌是信仰的開始，這信仰帶給人新的生命（若四43-54）

在這個標記上，耶穌讓我們看到信德多麼重要。信德不是接受奇怪的事，而是天主的一項恩惠，因此應該以謙虛和感恩的心情接受。

信仰需要願意相信，就是面對天主工作的可能性，不要封閉自己。法利塞人看過奇蹟但沒有相信，信德的行動常是自由的，雖然會有一些理由使信仰法律化。

有時候我們所要求的勝過標記，我們要求安全，我們害怕只依靠祂的言語行走。沒有關係，因為我們能如同這位王臣一樣的進步。他首先相信耶穌行奇蹟的能力，然後相信祂的話，相信祂的使命，最後他和他的全家便都信了。

生活態度

「主，我信。幫助我在信德上的缺乏。」重複這句話，而且體會到這是真的。因為你仍然信的不夠。

反省材料

反省的時候，想辦法把分辨神類規則和第十七週基本的默觀（兩旗默想）連在一起，並反省這些精神是來自何處。

143. 第三天

耶穌把我們從癱瘓中釋放出來（若五 1-18， 19-47）

先看這一場景具體的環境：節日、水池、一群病人，還有一個癱子，已病了三十八年。

然後你進入他內，體會到他等了那麼多年，每年的期待都落空，常常有人先進池裡，但是不完全失望，說不定有一天……而那一天耶穌來了。

耶穌主動靠近他，問他，給他一個機會講話，讓他開放自己，表達他的需要，在那個人內在產生了一個新的希望。

但是他不說「我要」，只說「我不能」。這就是奴隸，不能做他所願意的，不能在心靈的自由中行走。他離治癒很近，可是無法走那小小的一步。

但耶穌做的更多，祂立刻治好了他。從這時起，反對耶穌的運動便開始了。

人有時候不願意看見自己從鎖鍊中自由地掙脫出來，不願意了解耶穌是誰。

生活態度

在主面前貶抑自己，承認你需要祂，做一些謙遜服務的行動。

反省材料

在這幾天，請唸分辨神類的規則，並就你自己的情況做反省，所以不提示其他的反省材料。

144. 第四天

耶穌是我們生命的食糧（若六1-15）

這個和下一個標記，都是耶穌論聖體聖事時，有關信德的言論。只有這個奇蹟在四部福音中都記載了，因為它和聖體有關。

請注意人物，他們在做什麼，說什麼，尤其是要注意耶穌。也應該注意人是多麼容易把屬神的標記變成經濟和政治的利益，他們推論耶穌應該是一位先知，所以決定立祂為王。

我們也很容易把天主限制成我們所需要的滿足，如同猶太人跟隨耶穌，是因為看到祂所做的標記。

耶穌沒有棄絕他們，卻也不讓他們控制祂，祂行祂自己的路，也就是天父所計劃的路。

生活態度

今天用比較長的時間去朝拜耶穌聖體，感謝祂與我們同在。

145. 第五天

耶穌是我們生活中天主的能力（若六16-21，22-71）

這個奇蹟的時刻，是在耶穌增餅以後，和解釋增餅的意義以前。這個標記教我們注意在標記中的耶穌，為使我們能超越奇蹟。

麵包是重要的，因為是耶穌給的，它使我們與耶穌相通。我們必須經過自然的記號，才能超越那些記號，到達耶穌那裏。祂是偉大的，祂能在海上步行。這個奇蹟也幫助我們了解後來的講論：我們需要天主的能力，才能相信那個超越我們、超越自然的耶穌所給我們的記號。

請慢慢唸若六22-71節。

生活態度

「主，唯祢有永生的話，我們去投奔誰呢？」雖然不懂這個意思，但仍多次重複這句話。

146. 第六天

耶穌是世界的光（若九1-41）

有一個生來瞎眼的人，他沒有希望。耶穌沒有答覆門徒們的問題，因為這是無關緊要的。重要的是，在那個情況下幫助那個人。奇蹟是耶穌藉著受益者的合作實行的，而辯論代表恩惠變為反對。

看這些人物的反應是很重要的，他的鄰居、父母，尤其是法利塞人的封閉，面對瞎子的單純。

結果是有了圓滿的啓示，標記藉著接觸成為啓示和信德的行爲。假如我們說我們看得見，我們什麼也不能做。假如我們承認需要祂的光明，祂會光照我們。

生活態度

「主，誰是人子，好使我去信祂呢？」對這認識的願望，開放你的心靈。

147. 第七天

耶穌是我們的生命和復活（若十一1-57）

起初的情況是根本沒有希望，因為拉匝祿已經死了，連他的姐妹都不懷抱希望了。

耶穌又一次迎向這樣的情況，有一個深受感動、期望和焦慮的氣氛，表現在福音的對話中。耶穌受到感動，祂要實行一個最清楚表現祂使命的根本標記：給予生命，且是更豐富的生命。這個標記完全顯露出耶穌的真正面容。

同時我們應該注意，耶穌依然那麼人性地活在今天這個時刻，召叫我們跟隨祂，因為祂能在不可能的情況中解救我們。

生活態度

「我來，卻是為叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命。」肯定你相信生命，在你的生命中，在你的生活中從事一個信仰的行為。

22

第二十二星期

我們為什麼花那麼多時間做這樣的默觀？不是因為我們要把材料都用完，那是不可能的，因為材料幾乎是無限的，而且在神操結束之後，仍可繼續默觀。原因是我們要了解耶穌公開生活的歷史和神修的意義。

從歷史的觀點來看，這是一個在時間、空間中的具體事實。耶穌公開地顯露自己，啓示祂這個人的奧秘：活出對天父的奉獻。

從靈修的觀點來看，這歷史藉著信仰活在我們中間：普遍地宣報聖言的就是基督。

在神操的這一段，我們默觀這一點：藉著個人的信仰，感謝福音這個繼續不斷宣報的聖言。換言之，在我們現今的生活中，接受歷史—福音—給我們事實，耶穌公開生活奧蹟的作用。

福音帶給我們的那位聖言，仍繼續對我們說話，使我們能接受天國，並讓天國在我們中間成長；使我們學習讓聖神領導我們。

我們所求的，是與奧蹟活生生地接觸，希望這個接觸帶給我們新的生命。

148. 第一天

莊稼多（瑪九35-38）

這段經文提出了使命的急迫性。天國是由人所形成的，是藉著我們的責任而產生的，這就是我們的使命。我們由面對急迫性開始，如瑪竇第九章35-38所描寫的。

在這段耶穌所說有關使命言論的序言，包括下列幾個步驟：

一、耶穌艱苦地工作，完全投入祂的使命之中。

二、面對被拋棄的羊群，基督和那些失望、墮落的人在一起，變成他們中的一個。

三、該急迫地祈禱，以期待有新的工人加入工作。

進入耶穌的身心內，體驗祂的感受，反省自己。開始個人性具體地想一想，在你四週的莊稼是哪些？是不是很多？同時也感受到你的無能與貧窮。面對這一切，你有甚麼反應與祈求？

生活態度

感覺到我對週遭的人的使徒責任。但不是要使自己緊張，而是把他們獻給天父。

反省材料

反省我的使徒精神，首先應該注意的是，使徒幅度是你和你團體的身分的一個因素，而非附加的。

149. 第二天

使徒性責任的召叫（若四31-38）

意識到使命的意義，按耶穌的做法，實行耶穌的工程，而不是任何一種活動主義，也不是任何一種活動。

使徒性的召叫包括三個因素：

- 一、對召叫我們的愛有所答覆。
- 二、與我們所愛的那位生活相通。
- 三、跟隨祂，目的是做愛我們的那位的工作。

以上所寫的三點，也是如今我們要做到的。我們應該了解，重要的是按耶穌的作法，因此需要祈禱。

在聖經的這一段，耶穌顯示給我們祂生命和使命的奧秘。這個奧秘，使耶穌所做的一切有意義。祂所有的活動，所做的任何一件事，都關係到祂的奧秘，這奧秘是祂動力的根源。

祂是被派遣的，祂接受一項使命，祂實行祂所接受的使命。宗徒們也加入這項急迫的使命，並享受這使命的果實。因此，使徒的工作是天主的工程，也是很多人的合作，我們不必太焦慮。

生活態度

以自由的、負責的服從，接受你的使命。

反省材料

你的使命意識如何？很深嗎？還是很膚淺，只在行爲活動的層面？

150. 第三天

使命(1)揀選（瑪十1-5）

揀選是使命的基礎，使我們了解「由哪裡被派遣」。宗徒們是被揀選的，為的是成為被派遣的。可以看谷三13-19，路六12-16，由其中可以很清楚看到使徒的特點：

一、把自己所想要的人召來：耶穌只因祂的愛，憑空地選了一些人，而不是因他們的功勞。

二、他們來到祂面前：是一個生活的團體，常常在祂面前，互相地臨在。

三、祂選定了十二人：建立一個團體。祂要派遣的是一個團體，而且每一個人都是屬於這個團體。

四、為了同祂常在一起：並為派遣他們去宣講，向萬民宣報天國，且具有驅魔的權柄。

五、耶穌叫他們的名字：是給他們一個新的身分。你也應該聽耶穌叫你的名字。

生活態度

停下來想一下，有一天，主會揀選你，給你一項使命。

反省材料

在反省你的使徒工作、使命精神時，特別想一想你的行動是「由哪裡」來的？在其中你找到什麼？你是實行派遣你者的工作，或是你自己的願望？

151. 第四天

使命(2) (瑪十5-42)

仔細地唸這一段使徒工作的憲章。須分別出什麼是暫時性的，什麼是永久性的。

5-32節是天國臨近了，這是指導我們一切行動的基本態度。我們宣講的是一個迫近的天國，在人類歷史中的天國。我們應白白地宣講，而不是爲了報酬。

耶穌告訴我們不要帶金銀財寶；要機警如蛇，純樸如鴿；要確實知道情況如何，經常以實際前行；要產生使徒工作的恒心，不要因困難而失望；要信任聖神的德能，如果你對祂開放，祂會給你所需要的能力。

我們宣講的最後動機是爲了耶穌的愛，我們因祂的名宣講天國，我們也宣講祂的名。因爲祂的名就是天國，也是反對的記號。

生活態度

在使徒生活所碰到的困難中，革新我對基督的奉獻。

反省材料

反省今天所默想的耶穌對使徒的要求，和使徒所應具有的德行。

152. 第五天

善牧（若九40-十21）

真正的牧人認識祂的羊，也被認識；祂相信，也被相信。牧人和羊群的關係建立在牧人的自我犧牲上，祂準備為羊捨棄生命。祂努力使羊群拓展，也使他們合一。但不是依靠外來的強力，而是依靠內在的力量——愛。

自由地服從天父，這就是所接受的使命。善牧的工作，就是實行天父的使命：「使那四散的天父的兒女，都聚集歸一。」（若十一52）

生活態度

從心裡跟善牧一起說：「善牧為自己的羊群捨棄性命。」因為一切都是祂的，都是祂心中的。

反省材料

面對善牧的表樣、基督的光照，反省你的使徒工作、活動與使命。並自問你在何處？你是不是是一個傭工？工作只為得到自己的光榮、名聲、勝利？還是因對天父的愛和對人的愛而奉獻自己？

153. 第六天

福音的執事（格後三～六）

天主藉著基督啓示給我們救恩的奧蹟，我們要做這奧蹟的僕役，宣講救恩的計劃。

首先我們應該相信我們所接受的使命，以及我們的能力都是來自天主。我們屬神的職務是優越的，所以我們能勇敢地、不隱瞞地宣講；然而我們不應也不能忘記我們的軟弱。使我們工作的卓越力量不是來自我們，而是天主所賜。

因此，使徒工作常常有一個表面上的矛盾：強力的軟弱，平安的焦慮，富有的貧窮。

在我們的軟弱上，我們帶著耶穌的死亡，使耶穌復活的能力在我們內工作。逾越的奧蹟是使徒工作的背景。這樣我們才能面對實際而不失望，依靠信仰進入生命。

生活態度

「基督的愛催迫著我們……既然一個人替眾人死了……」（格後五14-15）常常唸出來，直到它變成你的態度。

反省材料

在你的環境中，有哪些地方是「反使命」的？你怎麼判斷它們？如何受它的影響？

154. 第七天

複習

你可以複習本週你喜歡的祈禱材料。第七天也應該祈禱，我們的休息就是與基督同在。

生活態度

複誦：「莊稼多，工人少，請派遣我做你莊稼的工人。」

反省材料

反省你的使徒生活，請特別注意這三個層面：

一、動機：你為什麼要做這個使徒工作？

二、行爲：平常你做哪些使徒活動？

三、整合：你所做的是否與你的生活整合？

23

第二十三星期

默觀與選擇是這幾個星期的兩個主要內容。選擇應該是自然而然地由默觀中產生。但這並不是說，你不能特別利用一段時間，來反省自己的選擇。至於默觀基督的奧蹟，我們已說過，你應該慢慢地、自由地運用這些材料，挑選自己所願意默想的奧蹟。

爲了幫助你達成目標，我們列出幾個原則：

第一個客觀的原則：幾部福音中同樣出現的宣講天國的內在邏輯（過程）：

- 一、耶穌默西亞投入宣講福音的奧蹟、受洗、受誘惑等等，在在顯示祂在突破祂的生活環境，實現救恩的工程。
- 二、召選人參與救援工程，雖然祂是唯一的救主，卻不願一個人去從事救援的工作，所以祂召叫門徒。
- 三、默西亞時代的記號和天國漸近的啓示，是從加納開始，藉著很多德能和愛的標記做了宣報。
- 四、福音的道理和跟隨耶穌的條件，這些都可以在耶穌的言論和比喻中找到。

第二個客觀的原則：看每一個福音作者的思想，及其個別的編輯。每一部福音都有自己的神學，應該注意此，免得我們的默觀變成一個熱心的想像，或倫理上的推論。同時也應該避免把默觀變成研究。

一個主觀的原則：實行神操者神修經驗的內在動力，及他

現實成長的需要。

155. 第一天

前言（瑪十一～十二）

耶穌在祂的教誨中常常用比喻。瑪竇福音把耶穌論天國所講的比喻都收集在第十三章內。但是在唸比喻之前，讓我們先看看上下文，這樣才能更深入地了解。

我們在第五到第七章，曾看過天國的藍圖；第八、九章，我們看到天國如何藉著記號實現；我們也看過第十章門徒所宣講的天國，不過他們的宣講遇到反對。

現在我們可以看看第十一、十二章，這也是今天的默想題材。你慢慢地從這個角度看，注意反對是從哪裡來的，是誰在反對。然後反省在你內心和在你四週，也有同樣反抗天國的事。明天我們要看的比喻，就是對這種反抗的答覆。

生活態度

由內在接受這個真實的奮鬥，感受在你身上有與愛的奧秘相反的力量。

反省材料

這個星期可以反省人性的成熟，因為做選擇需要成熟。我們在這裡不能講很多道理，只能提供一些問題，以引發你的反省。也許你可以去找一本書看。你如何看自己？是否了解成熟的人的特點：超越自己、了解、接受、給予、忠實等等。

156. 第二天

天國的比喻（瑪十三）

我們可以從末世性的觀點闡明及了解天國的奧秘，天主就在此時此地，在我們生活的世界中工作著，祂保證必得到最後的勝利。祂也要求我們接受這是一種成長，要有耐心，依靠信德和望德，因愛而工作。

一、撒種者：這個比喻申明的是種子會結果，一定會結果，雖然並非全部的種子都會結果。

二、莠子：這個比喻使我們看到天國在形成的過程中，尚不完美時的情形。善惡混在一起，罪人和義人也混在一起。

三、芥子：由這個比喻，我們了解天國的「似是而非」，以及需要時間成長。不是用拉拔的，葉子就會長得更快。

四、酵母：天國的能力雖強，仍應置於三斗麵內，就是應在群眾中。

五、寶貝和珍珠：天國是珍寶，人應不惜代價地換取它。

生活態度

體會到在你身上天國的能力（酵母）發展的過程（種子），也體會到時間的需要。

反省材料

反省自己理智的成熟度，能不能看到實際狀況，並加以判斷？面對新的情況，是否仍有創造性的反應？

157. 第三天

慈善的撒瑪黎雅人（路十25-37）

這比喻講論兄弟間的友愛，是個普遍的定義，這種愛應該是每個人都要實踐的。法利塞人問這個問題，問得不好，因為他們想限制兄弟之愛的對象與範圍。

真正的問題不是「誰是我的近人？」而是「我是誰的近人？」如此你就會看到，你是每一個人的近人。撒瑪黎雅人不限於自己的民族、宗教等。

「專家」挑起的是一個理性的、理論的問題，耶穌給了他一個實際的答覆。基督徒中的「專家」，不是懂得很多、很深的知識的人，例如神學家，而是實行得很多的人，例如聖人。

問題不在於知道誰是我的近人，而是去做別人的近人。天主藉著受傷者、邊緣人、逃難者……，他們正在角落處等候著我們。愛是能知道停下來去幫助別人。

生活態度

天主希望你能學會：在路上，靠近有人需要你關心的那邊行走！

反省材料

反省你意志力的成熟度：

- 一、足夠自主負責：在做決定時要負起責任。
- 二、足夠一致：要有足夠的勇氣與時間。

158. 第四天

眼紅（瑪廿1-16）

今天我們要默觀報酬的問題。

人是天主按照祂的肖像創造的，可是人卻不停地企圖以自己思考的方式，按自己的形象創造神。耶穌推翻我們論公平待遇、工作效率，以及功勞的觀念。

我們與天主的關係不能以公平來衡量，因為其中有天主寬廣不可思議的仁慈。所有一切，包括公義，都是恩惠，都是恩寵。信仰不在於我們給天主的，而在於天主為我們所做的。

工人依靠的是天主的心，無需擔心薪水。最先的要變成最後，因為他們太依靠自己的作為。最後的要變成最先的，因為他們盲目地信任主人的慈善。

誰若寧願要一個計算機，勝過要天父的心，就是個佣人。而且，恐怕會因算帳而誤了自己的永生。

生活態度

請注意天主的仁慈，祂對你說：「我愛你，因為我創造了你。」

反省材料

反省一下你情感的成熟度：生命力的正常化、整合人際關係的能力和倫理意識的踐行能力。

159. 第五天

葡萄園和惡園戶（瑪廿一33-46）

這比喻是一個救恩史的總合。在聖經中，葡萄園這個主題很普遍，雖然意義不同（參依五1-6；若十五1-11）。

這比喻的意義是控告以色列的領導人。除此之外，請注意此處的重心是愛子，他是最後一張王牌。當然還有主人的忍耐和愛。

我們又一次看到，罪惡就是擁有那不屬於我們的，比如對財勢、權力、囤積的貪慾。

因這種人性的傾向，園戶早已摒棄了主人的兒子。結果主人從他們的手中奪回葡萄園而賞給別人，原來的園戶失去了一切。

耶穌說完比喻之後，法利塞人離開了，只留下了耶穌，正像比喻中園戶摒棄家主的兒子一樣。

生活態度

耶穌基督，被捨棄的人子反成了屋角的基石。在生活中常常牢記這件事。

反省材料

開始反省關於人性成熟的社會幅度，即溝通的能力。這個能力包括尊重他人、了解他人、交談的態度（聆聽與表達）。這種成熟不容易得到，需要恆心和努力。可是得到之後，會有極大的喜樂。

160. 第六天

法利塞人和稅吏（路十八9-14）

這比喻是為我們這些自認是義人，而其實是罪人的人而寫的。法利塞人屬於義人這一派，他們看聖經，遵守法律和律法所規定的一切行動、祈禱、禁食、行善功等等。相反的，稅吏有一份不好的工作，同時在信仰方面也很差。

但是我們聽他們的祈禱，發現法利塞人不是向天主祈禱，而是向自己祈禱。他只需要天主承認他自己的功績，承認他的聖德。稅吏不需要告明他的罪，因為法利塞人已經幫他做了。這個時候，最重要的人物入場宣判了。

你在祈禱中做甚麼？欣賞你自己的優越嗎？跟天主算你的功績嗎？

生活態度

在你的實際生活中，重演稅吏的角色，以罪人的態度進入祈禱和工作。

反省材料

繼續昨天社會方面的反省，在行動和合作方面，要有下列的三種態度：一、服務的態度；二、合作而不反對的態度；三、往團體的共同目標前進，齊謀公利，選擇優先的目標。

161. 第七天

綜合

可用瑪廿一28-32，兩個兒子的比喻，真誠深入地檢討我們表面上的忠實。

24

第二十四星期

神操至此的作用是，創造一個清楚光明的態度，使我們能分辨存在的意義。我們藉著緩慢的默想聖言、平靜的默觀，會得到此一態度。這個態度能產生一種第六感。

本週繼續上週默觀福音中基督的奧蹟。現在要說明三件應注意的事：

一、基督行爲的奧蹟：那些行爲使基督受到牽連及要求，例如基督進入不同的情況，進入世界、進入公開生活、進入苦難。在不同的境況裡，卻保持同樣的態度，因此這個態度是活生生的，接近我們的實際生活。

二、另一些奧蹟是一種道理：爲的是使人心轉變、悔改，形成分辨的態度，叫我們走向逾越奧蹟。這些奧蹟應該在兩旗默想的光明之下來看，應該常常重複兩旗默想的對禱，祈求被選在祂的旗幟之下。

三、還有一些奧蹟是教誨我們認識吾主基督：深入地認識祂和認識我們自己。

在過程中應注意：

一、該追求的是在認識基督，和祂的奧蹟上有所進步，並客觀的依靠信仰，在你身上具體地活出來。

二、該注意吸收和轉變的過程是需要很多時間的。

三、不會立刻完成，是一輩子該努力的事。

162. 第一天

宗徒們的蒙召（神操275）

我們從不同的立場、不同的觀點，已經默想過此段。今日願作一個綜合，並特別注意以下幾點：

一、宗徒們的出身是微賤的，但對聖召而言，沒有什麼關係，因為召叫的重點是在更重要的層面上。

二、他們被吾主如此溫和地召喚，到如此尊貴的地位。這兩點都是真實的，基督溫和地揀選他們，領導他們進入祂的奧蹟。

三、他們得到了神恩和聖寵，並被高高舉起。

藉著下面的福音章節，你可以在生活中感受到：若一35-51，你們要看更大的事。路五1-11，伯多祿面對天主能力的啓示和自身之罪的驚訝，由此交織的經驗產生了召叫。路六12-16，揀選。若十五9-17，友誼。宗九1-9，蒙召做見證人。

生活態度

感謝天主揀選了你，慢慢重複呼喚耶穌的名字，如同祂是你的整個生命。

反省材料

應該想到選擇的問題，我想給自己的生命甚麼樣的方向？現在我是往哪個方向走？朝哪個身分邁進？

163. 第二天

伯多祿的蒙召

我們今天要經過不同的事件，在伯多祿身上看到一個往前邁進的「更」的過程，看基督如何藉著一些事件召叫了他。

一、召叫的啓示：耶穌的注視、更換名字，若一40-42；伯多祿面對耶穌能力的驚訝，路五1-11。

二、召叫意義的啓示：如同是一個逾越奧蹟，瑪十六13～十七13：

1. 伯多祿承認耶穌為默西亞：這種承認是一種最高的恩惠。

2. 耶穌預報苦難和伯多祿的反應：基督是生活的中心，不過是哪一種基督呢？君王？羔羊？贖罪者？

3. 跟隨基督的條件：這樣的條件可當作一次分辨。門徒們很憂愁，不是因為不清楚，而是因為不想接受。

4. 耶穌顯聖容是一種象徵：可是不能停留在那邊，應該下來繼續前行。

三、自滿和其毀滅的啓示（谷十四26-31，66-72）：伯多祿有個真誠的愛，可是他太依靠自己。

四、隨時待命的愛及信賴的愛的啓示（若廿一15-19）：伯多祿現在已不願意比較，他表現出隨時準備接受天主的旨意。

生活態度

重複伯多祿和耶穌的對話，使這對話在你生活中變成你自己的。

反省材料

反省自己有沒有藉著生活的事件而學習的能力。

164. 第三天

面對基督奧蹟的記號

面對基督奧蹟的記號，你有何種態度？渴望及希望嗎？「除非你們看到神蹟和奇事，你們總是不信」。

一、誰不能看清時代的訊號？

1. 富有的，滿足於自己財產的人（路十13-15）。

2. 只靠表面判斷的人，如同耶穌在納匝肋的那些「同鄉」（路四22-30；谷六1-6）。

3. 尋找許多藉口反對聖神，想保護自己真理的人，如同反對若翰的法利塞人。

4. 看不清真相的熱忱者和嫉妒的人，因此，天國的記號反而變成了邪魔（路十一14-23）。

5. 遲鈍和心硬，缺乏屬神智慧的人，他們不會得到任何的徵兆（路十一29-32，37-54）。

二、誰能看清天國的訊號？

1. 有一顆開放、單純、敏銳的心的人（路十二15-42）。

2. 有信德，而信德使他有能力分辨的人。

生活態度

停下來問自己，在面對時代訊號時的態度為何？渴望了解哪些訊號？

反省材料

面對選擇，今天的祈禱對你說了什麼？你發現哪些訊號？

本週以後將不再給你更多反省的材料，好能使你更平靜地將時間用在做選擇上。

165. 第四天

為天國的團體(1)

耶穌宣講的天國成了信友的團體——教會。而我們的團體是在教會內。

一、形成天國的團體是不同的，其基礎並非建立於純人性層面的關係，而是一個由耶穌所帶來的新的共融所產生的團體（當然人的因素和人的態度也包括在內）。

二、天國的團體是一個奉獻給予的團體，增餅奇蹟是此團體很好的象徵。團體的生活是把自己給予他人（瑪十五32-39），基督是滿足飢餓的餅，團體把基督傳給他人，同時為世界的生命而分擘此餅。

三、天國的團體，是一個因一起走向十字架的道路而團結的團體。團體活出被釘在十字架上基督的奧蹟，及基督成為救恩麵餅的奧蹟。

生活態度

常想自己就是那個可以分開遞給大家的麵餅，你所屬的團體也是。

166. 第五天

為天國的團體(2)

昨天我們為團體奠定了一些原則，今天繼續用瑪十七24～十八34，看如何具體活出這些原則。

一、一個子女的團體，是由自由的人組成的，而不是由處處小心的奴隸或屬下組成的。因為基督釋放了我們，而且讓我們與祂結合。伯多祿和耶穌分享同一塊錢，表現耶穌也承認伯多祿為天主的義子，而且和祂密切的合一（瑪十七24-27）。

二、最小的人是這個團體的中心，所以我們應變成孩子，以謙虛為基礎（瑪十八1-5）。

三、團體會照顧和注意其他的人，尤其是注意最軟弱的人，或那些迷途的人（瑪十八6-11，12-14）。

四、一個成熟的團體，不會為了顧全面子而隱瞞該規勸的事，會真正地尋求成員的進步，並藉著愛幫助他們（瑪十八15-18）。

五、一個為祈禱而聚集的團體，需要彼此的相通才能祈禱，如此，基督也才會在他們當中（瑪十八19-20）。

六、是一個如同天父一樣，能全心寬恕的團體，而不是像那個小氣吝嗇的僕人（瑪十八21-22，23-27）。

生活態度

假如你今天有機會的話（很可能會有），全心寬恕別人。刻意地頌讀天主經，注意其中所提到的寬恕。

167. 第六天

為天國的團體(3)

爲了繼續這幾天有關團體的反省，讓我們看聖保祿的一段經文（羅十二1-12），是關於一個已建立的團體。

在天主給我們新的生命中，應該有清楚的和確定的態度（十二1-2）。較具體的講：

一、一個基礎：謙虛，謙虛不是自卑感，或沒有出息的感覺，也不是外表的假客氣，而是實在的虛懷若谷（十二3）。

二、一個事實：成員具多元性，各以不同的功能，藉彼此互相的服務而合一（十二4-5）。

三、一個真實的奉獻：每一個人以他自己特有的神恩結果，爲唯一的團體服務（十二6-8）。

四、一種團結：對每一個團體來說，團結都是需要的。團結來自基本的態度，來自真誠全部的愛（十二9-16）。

五、一個慷慨的態度：以善勝惡，不能只停留在自己身上，要延伸至敵人身上（十二17-19）。最高原則是，不要只停留在戰勝邪惡，還要使惡的力量成爲善的（十二20-21）。

生活態度

今天具體地以善勝惡。

168. 第七天

複習

這個星期的材料很豐富，不必作其他的補充了。

生活態度

重複昨日聖保祿的話。

反省材料

準備見輔導的材料，尤其是注意你在教會的團體內的奉獻，包括團體幅度。

25

第二十五星期

我們繼續默觀基督公開生活的奧蹟。我們這麼做，似乎只是在填滿時間，說的也是。因為我們是需要時間來做選擇，同時也需要時間來逐漸領會我們所默觀的模範，這樣會使我們的選擇踏實而有基礎。

這個禮拜，我們要用耶穌在耶路撒冷受難前最後幾天的生活做為默觀的材料，也就是祂在耶路撒冷的職務。

169. 第一天

在耶路撒冷的最後幾天(1) (若十二)

這一章是耶穌受難史的前奏。你可以仔細唸，甚麼地方聖神深深地感動你，就在什麼地方停下來。或是慢慢唸完以後，進入每一個人的內心，尤其注意耶穌的感受。

一，在伯達尼受敷香液：耶穌了解這個行為的意義是在預告祂的安葬，祂意識到迫近祂的死亡。猶達斯所說的話讓我們聯想到，多少次我們也用貧窮做為我們行動的擋箭牌，也常常用耶穌的話隱瞞我們的懶惰。

二，耶穌進入耶路撒冷：若望比較簡潔地敘述這件事情，只強調樹枝和迎接耶穌的事。

1. 根據谷十一1-11，很多人將他們的外套鋪在地上。這動作的意義是承認耶穌為王，是個象徵性的記號，同時也是事實。

2. 耶穌騎著驢子入城，這是為應驗匝加利亞的預言。即耶穌是和平之王，要把戰爭的武器變成和平的工具。

3. 誰也不能禁止天主的能力發展。假如這些人沉默，石頭將會講話。

三，光榮的時刻：耶穌被舉揚，是祂在十字架上被高舉時，這是逾越奧蹟的兩面。

四，分辨的時刻（若十二37-43）：有些人相信這個奧妙地被舉起，也有另外一些人不相信，因此耶穌的苦難分開了他們。

五，怎麼信耶穌（若十二44-50）：耶穌最後所說的話，包含了十字架的奧蹟。而那些很難懂的話，正是天父救恩的話。

生活態度

在你的活動中停下來，想一想，一粒麥子假如不埋在地裡死了……

反省材料

反省你面對一粒麥子的奧秘的態度。是不是能捨棄自己，面對死亡，準備接受生命的恩寵？

170. 第二天

在耶路撒冷的最後幾天(2) (若十二)

今天要複習昨天的材料，因為昨天的材料非常廣泛。

可以用一般熟悉的複習法，注意哪些部分令你感受較深，或神枯比較明顯等。

或是再唸一遍，在哪裡體會到神慰，或天主的臨在，或靈感，或鼓勵，或困難，就在哪裡停下來。

或者也可以直覺地進入耶穌所面臨的時刻，進入奧蹟的時刻，光榮的時刻，奉獻和分辨的時刻，讓耶穌的話刺痛你的心。

生活態度

今天要刻意地想到你對基督的信仰。從你的祈禱、你的工作注視這個奧蹟。

反省材料

反省自己的信仰。你怎麼活出你的信仰來？認為它是一個道理，還是一個生活？是個懸空不切實際的信仰，還是深入的信仰？

171. 第三天

在耶路撒冷的最後幾天(3)

我們要稍微描寫一下耶穌在耶路撒冷宣講的一些特點，參閱路十九47-48，廿一37-38；谷十一18-19。

群眾很興奮地期望耶穌的道理，經師和司祭卻反對祂，因此免不了有一番辯論。耶穌贏了，經師和司祭的恨意更深。

他們在論耶穌的權柄時（瑪廿一23-27），耶穌不回答，讓他們面對自己的態度。他們沒認清若翰，也不承認耶穌。

論政治的問題時（瑪廿二15-22），耶穌不回答，要求看稅幣，要他們面對事實而後做結論。

論復活的問題時（瑪廿二23-33），耶穌打破了撒杜塞人對復活的想法。

注意這個宣講中辯論的一面。群眾驚訝，而經師有時候也會驚異，可是不悔改。悔改不只是理性的事情，也是一個內心的態度。耶穌面對辯論，不失他內心的平靜。

生活態度

知道分辨凱撒的歸凱撒，天主的歸天主。

反省材料

你羨慕基督這個人嗎？祂是否戰勝了你的心？祂使你很激動嗎？你怎麼愛祂？

172. 第四天

在耶路撒冷的最後幾天(4)

昨天我們看到同樣辯論的上下文，出現一連串的比喻，我們可以稱之為「判斷的比喻」：

一、二子的比喻（瑪廿一28-32）：法利塞人常常把法律掛在嘴邊，但是當真理的時刻來到，卻不接受耶穌，也不接受祂的訊息。第二個兒子就是被輕視的妓女和稅吏，他們要先進天國。

二、園戶的比喻（瑪廿一33-46）：以前已經看過了，這次可以在這個辯論的上下文中再唸一次。

三、婚宴的比喻（瑪廿二1-14）：有人不參加婚宴，因為忙碌、加班、尋找結婚對象、參加活動等等，也有人很隨便地參加。我們應該接受天主的話，讓祂改變我們。

生活態度

蒙召的人多，被選的人少。不是凡說「主啊，主啊」的人就能進入天國。以這樣的態度來過這一天。

反省材料

注意反省你對天主靈感的順從，如同是你生活中分辨過程的目的。

173. 第五天

在耶路撒冷的最後幾天(5)

上耶路撒冷，不是因為從地理上來看耶路撒冷很高（雖然它的確比附近的地方稍高）。它的高，事實上是神學上的。上耶路撒冷就是上聖殿，往上主那裏去。詠一二〇～一三四為登聖殿歌，是往耶路撒冷朝聖者所唱的歌。

耶穌自己也是這樣預告的：「看，我們上耶路撒冷去。」（路十八31）。耶路撒冷是耶穌偉大旅程的目標（路九51～十九27）。耶穌不是上一個城市，一個地理上的地方，祂是往救恩實現的地方，去實現天父的聖意。耶穌是步履平穩，意向清楚，志願篤定地上耶路撒冷。

在祂之後，保祿（宗廿一1-16）也上耶路撒冷，他也了解這登高的奧蹟。你也應該準備上你的耶路撒冷。

生活態度

爲了能登上耶路撒冷，要培養熱切努力的態度。今天應當停留一下，渴望這樣的登高。

反省材料

你的生命之路是怎麼走的？是如同基督一樣，直接的去實行救恩的計劃？還是繼續不斷地繞著你自己、你的東西，你的需要而打轉？你是不是知道，人可以走很多的路，卻不曾前進一步？

174. 第六天

在耶路撒冷的最後幾天(6)

瑪竇第二十三章非常嚴厲地攻擊法利塞主義，因為他們的態度完全破壞了基督所主張的一切。

他們依靠自己的忠實，而不管愛我們的天主的忠實；依靠法律字面的忠實（原來法律是天主的話），可是不了解天主比法律字面大得多，是不被限制的。沒有接受的能力，因而變成沒有給予的能力；沒有服務的能力，因此創造了自己的優越感。可是，不服務的人是沒有甚麼用的。

對他們來說，天主的旨意變成有限的，是按他們的情況衡量，而不是自由和有要求的。法利塞人對法律的忠實是最大的障礙，因為造成了自我封閉，只管自己的行動，自己的規則。

我們應該刻意地反省這一章，因為在教會內，法利塞主義比我們所想像的還要多，而且很可能離你不遠。

生活態度

今天要特別培養謙虛，因為你真的是很微小的。不要讓不自覺的驕傲、自以為比別人好的驕傲侵入你。努力進入一種奉獻的態度。

反省材料

特別注意在我們內生活的法利塞人。爲了面對他，用瑪竇的這一章作反省。

175. 第七天

複習

準備見輔導的材料。

神操·避靜 H0003

書 名 / 日常生活中的神操 (第二冊)

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 新北市新莊區三泰路 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 www.paulineshk.org

e-mail：stpaulhkshatin@gmail.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 電話：(02) 2368-0350

100 台北市師大路 170 號 3 樓之 3

基 督 教 / 華宣出版有限公司

總 經 銷 235 新北市中和區連城路 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 新北市中和區中正路 880 號 14 樓

電話：(02) 8227-5988 傳真：(02) 8227-5989

1998 年 12 月初版 2012 年 8 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 (CIP) 資料

日常生活中的神操 (第二冊) / 穆宏志、朱修德
合著.-- 初版.-- 臺北市：上智，1998 [民 87]
冊； 公分

ISBN 978-957-9422-42-0 (第一冊：平裝)

ISBN 978-957-9422-45-1 (第二冊：平裝)

ISBN 978-957-9422-47-5 (第三冊：平裝)

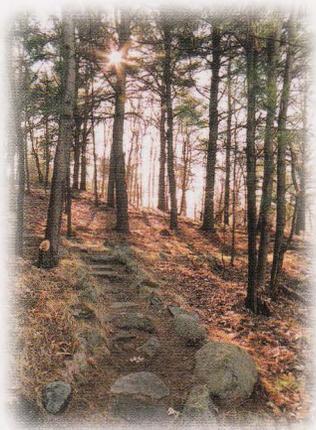
1. 基督徒

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。



Mod[®]E.

H0003

NT\$150

ISBN 978-957-9422-45-1



9 789579 422451