

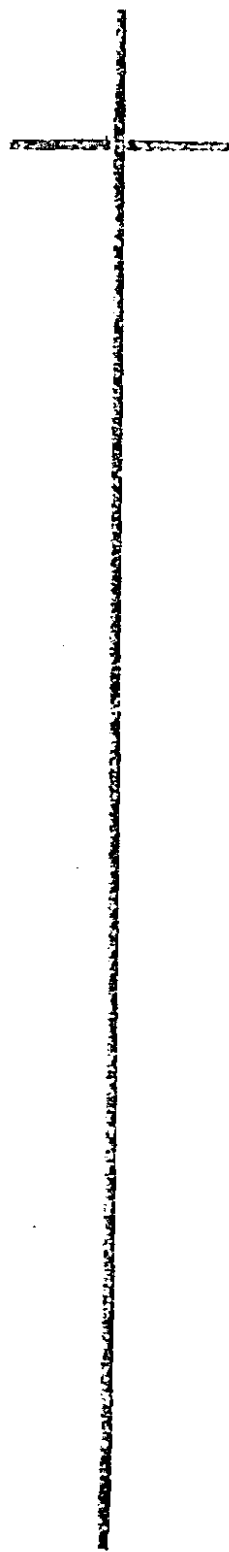
神

修

學

稿

新



耶穌會士馬駿聲司鐸著

神
修
學

一九四八年

祈

禱

河北大名耶穌會發行



Eugenius Zsámár S.J.
ASCETICA ET MYSTICA
De oratione.

All rights reserved - no part of this book may be reproduced in any form without permission in writing from the author, except by a reviewer who wishes to quote brief passages in connection with a review written for inclusion in magazine or newspaper.

Cum permissu Superiorum
Imprimatur :
Peiping, 1. Sept. 1947
Paulus F. Ly
Vicarius Generalis

耶穌聖心，聖化吾心！

目錄

祈禱

總論	一
祈禱的動機	三
祈禱的目的	一〇
求恩祈禱	一三
我為什麼不會默想	二四
默想的成績	二七
遠預備	三一
近預備	三二
何時應該默想	三六
默想的地點	三六
默想的姿勢	三七
應當默想多大時間	三九
默想的資料	四二
過度的被動	四四
過度的主動	四六

例行公事	四六
------	----

默想方式	四七
------	----

一：注意節奏的默想	五五
二：義解的默想	五六
三：檢討式的默想	五七
四：推理默想	五七
五：三司的系統默想	五八
六：三重動作的默想	五九
七：求恩的默想	五九
八：神花束式的默想	六〇
九：綜合的默想	六〇
十：耶穌化的默想	六〇
十一：運用五官	六一
十二：系統的默觀	六三
十三：簡單的默觀	六五
十四：善情祈禱	六六
十五：單純默觀	六九
神秘祈禱	八二
總論	八二

一：不屬於人的能力範圍·····	八五	分心·····	一三九
二：經歷方式·····	八六	分心的原因·····	一四一
神秘認識·····	八八	克除分心的方法·····	一四二
神秘羈絆·····	九四	神枯·····	一四四
神秘潔除·····	一〇二	神枯的原因·····	一四八
一：五官的主動神夜·····	一〇二	神枯的裨益·····	一五〇
二：三司的主動神夜·····	一〇四	指示·····	一五一
三：五官的被動神夜·····	一〇六	終日結合·····	一五七
四：三司的被動神夜·····	一一一	收斂心神·····	一五八
灌注的默觀·····	一一六	動機·····	一五九
一：被動收斂·····	一一八	指示·····	一六一
二：安謐結合·····	一二一	常不斷的祈禱·····	一六七
三：超拔結合·····	一二四	動機·····	一六七
四：神化結合·····	一二七	常性的結合·····	一七〇
附屬現象·····	一二九	一時的結合·····	一七三

祈禱

總論



祈禱的意義 天主親自加給了我們祈禱的責任。諸位聖人又皆器重新禱在其他神操之上，並不是沒有理由，因為祈禱直接使我們與天主結合，而且人生的終向與聖德的基礎和圓滿便是結合天主。所以我們在聖經上見到「該常祈禱，永不間斷」（路，拾捌，一），不足為奇。

諸位聖人極口稱讚祈禱的言詞。聖若望——達瑪色諾說：「祈禱乃人靈飛到天主台前」。聖奧斯定說：「祈禱便是心靈熱切皈依天主」。聖額我略——尼塞說：「祈禱便是與天主密談神交」。天朝神聖的生活，天上的真福也是祈禱——與天主密談；天主聖三的生活也是祈禱，就是天主三位互相晤談。

人在祈禱中好似脫離塵世，高飛到天上，天主佔據着人的整個心靈，日形變化，逐步聖化，使人在現世已開始度着天上的永遠福樂。

祈禱的種類 祈禱分兩種，一：任何人因天主的普通聖寵可以而應當行的「修得的祈禱」，也叫「主動祈禱」。二：天主灌注的「神秘祈禱」，也叫「被動祈禱」。主動祈禱又分兩種，第一是在現世度着公教生活，願得常生的一切信友都應當行的「口禱」。第二是一切願欲度神修生活，專務聖德的人應當行的「默

禱」。

口禱 口禱是以口舌誦念他人編定的經文來欽崇恭敬天主，求恩，感謝天主，補償罪愆並表示心中的其他一切情緒。吾主耶穌親自教給我們口禱說：「在天我等父者」。聖教會用彌撒中的許多祝文裝飾在祭台上重演的十字架祭獻；並在重大義務性「不念即罪」的條件之下命司鐸每日念日課；告解之後的補贖經普通也是口禱；爲得大赦也必須行口禱。從上述的一切可知口禱的重要，利益與尊貴了。

默禱 默禱一名默想或默觀，是精神上的內在祈禱，人藉此祈禱在心靈的深處與天主會談。默禱有主動和被動兩種因素。所謂主動的因素就是：默想永遠的真理或基督的行實，堅定善志，啓發善情，或以其他類似的行爲專務與天主結合。所謂被動的因素就是：接受聖寵的神光與感動，並各種使人直接與天主結合的超性神恩。默想的種類與階段雖多，但只是奔向着同樣的目的。

愛情的藝術 祈禱的心理便是愛情的心理；同樣，祈禱的藝術也就是愛情的藝術。的確，祈禱並不是科學，不是哲學，不是推理式，不是雄辯術，不是教育，不是文體，不是詩詞，不是活動，但是愛情的表現作用。所以那裏沒有愛，就不能有祈禱。

故此在祈禱中總不當尋求逆自然的方式，而常要保持自由，謙遜與敏捷；對於天主的恩惠必要抱着神貧的精神。有些人由於奢望的遺毒以祈禱而受到頭疼，神經異常，感情失節，強流喜淚，不會盡職等，爲理想的祈禱；因而暗中強求過度的收心，感覺性的安慰，奇異的恩典，甚且企圖奇蹟。這種精神不屬於祈禱的範

圍，却是神經錯亂，瘋狂與愚蠢的表現。

口禱與默禱的動機

二者並論的原因 爲何口禱與默禱的動機相提並論呢？據大聖德肋撒的意見，善行的口禱與默想的區別極小，或者幾乎絲毫區別都沒有。換言之，善行的口禱不過只是低級的默禱。聖女如此推論說：「口禱或者只是口誦，或者口誦而心維；如果只是口誦，便稱不起是祈禱；如果口誦而心維，實在便有默禱的成分在」。

的確，如果口禱只是唇部的拉動，而沒有注意，善情與心靈不歸向天主，便不是祈禱，不過只是一機械而已。嚴格地說來，這樣祈禱也許滿了個人的責任，而毫不影響神修。但任何人也不能注意經文上每字的意義，所以要善行口禱，必須用簡易默禱的方式行口禱，或者把注意和善情——默禱的兩種主要因素——結連於口禱；這樣口禱就變成低級的默禱了。由此可見，善作的口禱與默禱的區別難以劃分，對於祈禱的動機也不需分別討論。

不幸的蜘蛛 日爾桑 (Jirgenen) 把不祈禱的人比作一個不幸的蜘蛛，其比喻極爲精巧動人。一天有一個蜘蛛引了一條長的絲自樹梢上降落到樹下的荊棘叢上，又在這條絲上引了若干的絲結成了網，在這美滿的環境下捕獲了若干蚊虫，飽飫了餓腹而却忘掉了昔日的窘境。又一天適逢陰雲密布，捕不到一個蚊虫，遂決意要重修羅網。但因雲霧籠罩，抬頭不見樹梢，便毫不加思憶地一嘴咬斷了從樹梢上垂下來的絲。繫於這絲

上的整個網便破壞在這一咬之下，一生的事業一剎那間便完全廢掉了。

同樣我們既是受造物，自天主而來，我們也有這樣類似繫在天上的絲；可惜，有若干人溺於塵世，忘掉自身與天主的關係，他們因為不祈禱，破壞了一生的事業，徒然勞作了終身。

「我的光榮不讓於人」 我們生來是為光榮天主並救自己的靈魂，但是如果沒有祈禱，這兩種目的都沒有得到的可能。聖若望宗徒在默示錄上描寫聖人的祈禱如何光榮天主說：「我看見在天主面前站立的那七位天使的號筒，有一位別的天使來站在祭台前拿着金香爐，許多的香，為同諸聖的祈禱，獻於寶座的金台上，那香煙與諸聖的祈禱，就從天使手裡升到天主面前」（啓，捌，二）。同樣我們也當使我們祈禱的香氣，焚燒並昇到天主臺前去。在要理上說，人是為光榮天主而造的。的確，造生的首要目的便是為了天主的光榮。同樣祈禱的首要目的也是光榮天主。因為祈禱就是謙遜承認天主的威嚴，踴躍頌揚天主的偉大，驚異天主的美善。請看無靈之物尚且以天主給的美善光榮天主；萬物之靈的人尤當以自己並萬物的名義去如何祈禱而光榮造物主呢？天主是我們的天父，為子的能够漠然不理其父嗎？能够同天主談話還不如同人言語更興奮嗎？「你歸光榮於天主吧」（若，玖，二十四）。祈禱，讚美，光榮，頌揚並感謝天主吧！你是天主之子，好友，及淨配，你牢記吧！身雖在世，心却常在天上，這才是神修生活。

祈禱不僅是救靈成聖的方法，也是人生最高尚的目的，是天福的開端，是愛天主如同愛父親，朋友，及靈魂的淨配一般，便是同天主心心相印而結合，藉此結合成為義德太陽的光芒，再反映到無限愛德的火窖

裏。

悞愚人與魔鬼 聖人們說，有兩種人不需要祈禱，第一種是明知故意向着地獄裏奔跑甘作魔奴的人，這些人好似自山頂上向深淵裏滾去，無法挽救一般。第二種人神志昏迷，忘掉了不祈禱便不能得救。人人爲救靈魂需要祈禱，就如爲得學問需要讀書，營商需要金錢，維持生命需要飲食一般；又如不耕種，不得收穫；不收集，就要分散；不飲食，便要死亡一般；同樣，不祈禱，便要喪亡，也是一理。「謀事在人，成事在天」。人既一無所能，天主是全能的，誰還不願欲投奔天主呢？

善行祈禱與善度生活 聖奧斯定說：只有善行祈禱的人便能善度其生活。不祈禱，不能善生，也不能善終，更不能成聖。的確，祈禱爲專務神修的人比任何人都要緊。從前有一個人抱怨事務忙迫，不能脫身去專務神修。他的神師給他建議說：「你每天作二刻的默想吧，結果不但能完成已往時常作不好的工作，還可以有時間去擔負其他新的事業」。如果不祈禱，一生的工作便如鏡花水月般地逝去。

祈禱——特別是默禱——訓育我們，在一切中尋找天主的聖意，衝破一切阻碍，並因聖寵的助佑熱烈地，迅速地，欣悅地盡職；不但長足地而且飛也似地奔赴神修前程；不但是享有一般的照顧，而且是天主以特殊的照顧親手來扶持，並賦給我們特效的助佑。當時宗徒們因爲只驚奇，却不效法耶穌的祈禱生活，不能驅逐邪魔，受到耶穌的教訓說：「這種魔鬼除非守齋祈禱，不能驅逐」（賽，拾柒，二十）。

祈禱好比一團火，靈魂好比一塊鐵，祈禱可以煉淨靈魂上的一切毛病，使之潔白，並飾以聖德而光明美

麗，使靈魂在天主至高的工匠手裏好似燒紅的鐵，柔軟易屈，可以任意作成農器。實在，在神修上「沒有我，你們什麼也不能作」（若，拾伍，五），反之，「我靠着加給我勇力的主，就沒有作不來的事」（腓，肆，十三）。如同樹木沒有水分，便要枯萎；有着充足的水分時，便枝葉茂盛，結實纍纍；同樣在神修上也需天主聖心湧泉的活水灌溉滋潤（若，肆，十四）。祈禱生活便是辨別聖德的鑑鏡，全部的神修生活又因祈禱生活而獲得密切，純潔並豐饒，整個的神修高峯便是祈禱，與天主結合。人所禱如何，結合天主也如何。

一切聖願都賴祈禱而保持，所以祈禱精神懈怠之後，聖願的活躍精神也隨之萎靡，逐漸失掉本光彩與熱度。起初只嫌責任煩瑣，漸漸要尋機違反聖願，最後便不顧一切，任意妄為。祈禱却使人遵守聖願，使神貧，貞潔服從三願成為中悅天主的祭品，心靈與生命的殉教，神密的全燔之祭，贖罪的犧牲，發願者的聖德馨香，並整個宇宙的救贖。藉着祈禱聖願同登基督的祭壇，協助救世者的彌撒祭禮。因着這神密的自我祭獻，祈禱生活就得益良多，成為衝天的愛情火燄。但是要達到祈禱的白熱點，需要心底慷慨，敏捷，神修自由，而這些祈禱的先決條件，都是賴着聖願而存在。因此，祈禱與聖願互為補助，這便是「聖德途徑的循環」。

祈禱使人分享天主的全能。聖日爾度德敘述親身體驗的顯示說：「每次一個信友背誦一遍『萬福瑪利亞』，自聖三傾出的波濤似的聖寵，經至潔瑪利亞的聖心中首先灌注到天上的神聖身上，其次於煉靈，最後便及於整個的宇宙，以及戰爭聖教會的每個靈魂上，在他們身上重結降生的聖寵美果」。

「從此你們要認出來」（若，拾叁，三十五）。基督爲愛德說的話同樣也可以對祈禱生活說：「從此你們要認出來」（若，拾叁，三十五）。你若願欲知道人的品格如何，你看他的祈禱如何，就知道了。如果你願欲知道，青年男女是否清潔無罪，或是在魔鬼的羅網之下罪惡滿身，看他們是否祈禱並如何祈禱，便可知道。如果你願欲知道，一位司鐸是否是信友的聖寵河流，或只是鐺鐺振耳一般（林前，拾叁，一），或是一株不結果實而徒佔地方的樹（路，拾叁，七）似的，看他的祈禱生活如何，便可知道。

拿破崙在勝利後巡閱戰場時，看見一位少年正端坐在死屍中熱切地祈禱。拿破崙既看見這位少年負傷很重，便以極大的愛情感問說：「少年，你作什麼？」少年答道：「皇帝！昨天，因爲我還是士卒，作了戰；今天，因爲我是基督的信徒，我正在祈禱」。皇帝聞言感激說：「你不但是衛國的好兵士，還是天國的好兵士」。

至上聲明 教宗庇護第十世在「致公教神職」的通諭上明言，祈禱爲司鐸是絕對需要的，因爲以他們的地位來說，他們應該專務聖德。聖教法典（一百二十五條第二項與二千三百六十七條第一項）也有同樣的條例。人除非心底充滿了愛天主的神火，對於傳教事業不能收到效果。因爲如果願欲聖化他人，應該先自己充滿天主。

祈禱的聖師，大聖德肋撒說：「神修人如果忽視了默想或是變爲魔鬼，或是變成畜類。這種人不用誘惑，他自己便會墮入地獄。相反，默禱却是御路，是聖寵的河川以及天上神恩的府庫」。達未說，人的清潔在

乎祈禱；伯爾格滿說，祈禱是聖召的保障；奧斯定說，聖德的進展全繫於祈禱。

偉人的芳表 聖教史與世界史中都滿載着偉人所禱的善表。聖母會士提理（Tilly）作了二十二次勝戰，但總未拚棄他的三個終身伴侶，就是：刀劍，苦像與念珠。歐摘尼——撒華亞（E Savoya）常賴祈禱攻擊敵人，部下的士兵見他所禱的時間比素日長了起來便說：「這幾天內我們要作戰了，因為首領又在整天地祈禱呢」。一七八七年在華盛頓，佛郎克林（Franklin）同他的五十五位將領開會共謀建立北美合衆國，在他致開會辭前，會有這樣的一席話說：「沒有天主的聖意，連一個飛雀也不能落在地上，我們若沒有天主的助佑，如何能創立國家呢？所以先當祈禱，然後再開會」。他們果真這樣作了。一九三三年奧國的總統殉教者，道肋夫斯（Dollfus），在他接受國家政權之前要求了一天的時間，容他深思。他在這一天內晝夜跪在永欽堂裡長久祈禱，然後才接受了國祚，在位時這樣盡職，最後爲了信德遭受慘害而死。

諸聖的芳表 在士兵中或者還可以找到不會射槍的人，但在聖人中，若想找出一位不是「祈禱的人」，却是絕不可能。因爲士兵沒有武器，不能作戰；同麼人若不默禱，更不能度神修生活。因此諸位聖人都器重默禱，一天之內默想幾小時的工夫，並不足奇。

神學教授蘇亞類斯（Suarez）曾說：「我寧願失去我的一切學問，不肯就悞早晨的一次默想」。波爾日亞每天行六七小時的默禱，隱修士們除了勞力苦工之外，日夜在默禱中度生。天使博士聖多瑪斯說，他的整個學問全是得自默禱。並不是自書籍中求得的。大多數的聖人同時也是默禱的名師。聖依納爵，大聖德肋撒，

聖撒肋時，十字聖若望都是因為時常默禱成了大聖，並又用默禱的方法引人修聖德。一切默觀修會的目的是以總不間斷的祈禱光榮天主，成全自己，並協助拯救世人。

基督的芳表

耶穌一生中的第一句話便講論祈禱：「爲什麼尋找我，你們不知，我應當辦我父的事麼？」（路，貳，四十九）。一生最末的言語也是祈禱：「我把我的靈魂交於爾手」（路，貳拾叁，四十六）。

耶穌的一生全是祈禱。在他受洗時：「正在祈禱之際，天門開了」（路，叁，二十一）。在他出外傳教之先，在曠野裡祈禱四十晝夜，在傳教的當兒時常辭却衆人，獨自退到山中澈夜祈禱。（賽，拾肆，二十三），（路，陸，十二）。在選定宗徒的前夕先到山上終夜祈禱（路，陸，十二），幾時要行奇跡，先向聖父作片刻的祈禱（谷，柒，三十四），譬如在山麓給一個孩童驅魔（谷，玖，二十七）；復活拉匝祿（若，拾壹，四十一）；五餅二魚（賽，拾肆，十九）等聖跡；都是先以祈禱作前題。在厄力瓦山上了長久的夜禱預備承受苦難，懸在十字架上的時候也沒有間斷了祈禱。實在，耶穌一生工作中常常祈禱，與天主來往，在祂眼前的原則，就是「唯一的天主」，衆人在天主內，天主在衆人內；所以耶穌說：「我不是獨自一人」（若，捌，十六）；「其實我不是獨自一人，因為有父與我同在」（若，拾陸，三十二）。

耶穌常祈禱，因為常愛聖父；你若也常愛天主，也要常祈禱。現今，耶穌在聖體內作甚麼呢？不斷地繼續祈禱，光榮天主，讚頌聖父，以聖神熾熱的愛情撫育愛情的交往，並用極懇摯的言詞爲我們祈求聖父，且爲我的罪過奉獻自己作爲全燔之祭。

基督也命我們祈禱說：「該當祈禱，總不間斷」（路，拾捌，一）。又說：「你我當醒悟祈禱，免陷於誘惑」（賽，貳拾陸，四十一）。聖保祿也用同樣的話叮嚀我們祈禱說：「你們當常常祈禱（弗，伍，十七）。

天堂的序幕 我們的心得不到天主，便不能安息，但是只有在祈禱的懷抱裡才能充滿幸福，嘗到天樂，同天上的聖父來往，同我們的長兄——基督談心，與愛情的聖神——靈魂的淨配互相親愛。在祈禱時我們的心「不是很熱切嗎？」（路，貳拾肆，三十二），天主打發聖神在我們心中呼道：「父！父！」（太，肆，六）。

的確，不必勸告兒童與他的生身父母談話。我們却是天主父母之子呢！難道摯愛的朋友在前，能够啞然不語嗎？我們又是天主的愛友呢！難道本性愛情的幸福能够超過超性的愛情嗎？愛情却彼此以言語，行爲，思想，通傳於愛人。「祈禱要恒久不懈」（羅，拾貳，十二）。這樣的祈禱必要變化我們的生活，使我的生活成爲天上永福的祈禱。

祈禱的目的

朝拜 祈禱的目的有五：第一是直接地光榮天主。這種目的包括讚頌，欽崇，景仰，光榮等敬禮，使人承認天主是造萬物之主宰，萬有真原和歸宿，自有萬萬福樂，萬萬美善，因此我們心向心慕，發出讚頌，稱揚，光榮，叩拜，驚訝等等與此相關的善情來，此乃是健全理智的需要，是天主付與衆人的責任和愛情的要

求。此外人對於天主還有超性的關係，分受天主的性體，而成爲天主家庭中的一份子，天主的義子，耶穌的兄弟，基督的神祕肢體，天主聖愛的密友，天主聖神的淨配，因此我們應繼續努力奮勉，使我們的心香燻煉地升到天主聖心中。

感謝 天主自有萬萬美善，然而豈是專爲已有嗎？決不，天主將祂的美善豐富地授給我們了，祂所有的一切全願意我們分得，甚至將祂內在的密切生活也讓我們享有。「我的一切全是你的」，天主不願意將自己光榮的府庫藏起來，却願意同自己的聖心一併披露給我們。因此我們自然而然地就應該喜淚奪眶感激不盡地口親他那施恩的聖手，主和慈父的聖手。天主親自催促我們滿全謝恩的任務；受恩不謝，難得新恩；感謝舊恩是得新恩的最好方法。因此知道看重天主賜與的無代價恩惠，就不能不湧溢出感恩的心來。

賠補 可惜，我們不常知恩；反之，往往辜恩負義而忘掉恩惠的賜與者，一味地喜慶所受的恩惠，妄用之犯罪做惡。罪的與跡！有的人方受到天主恩賜，立時便侮辱賜與者。有的人驚嘆天主的寬裕，反而把天主慷慨賞賜的恩寵歸爲己有，爲背叛天主而用。

然而當誘惑和人心惡意騷動消逝以後，健全的理智和信德曙光照耀的時候，就認清自己的過惡，懺悔地說：「我罪，我罪，告我大罪」，伏俯在聖父足下求其寬恕；當我們聽到祂說：「因爲他愛的多，他許多的罪都赦免了」（路，柒，七）。我們必要重燃愛情之火，痛悔補贖，賠償我們的罪惡，不但我們畏畏以求羔羊的寶血裏沐浴我們的心靈，而且還竭盡心力地將這種自天主仁慈心內所湧溢出來的寶價，分施與其他的靈

魂。我們伏首在垂死基督的十字架下痛心懺悔，並以極大的喜樂默觀以死勝死的光榮之王。我們歌唱吧：

「幸福的罪惡，你竟得到了這樣偉大的救主，你竟使救主獲得偌大的光榮。」

求恩 可是只顧慮已往的罪過還不够，「我們既是知道了善惡」，（創，叁，五），更要洞悉宇宙的一切都是來自天主的；的確，我們除會犯罪還能作甚麼呢？所以要如一個嬰兒安憩在父母懷裏似地，以兒女的情腸來依恃可愛的大父，投奔到充滿祂那仁愛的聖心內，求祂助佑，保護，引領，加增我們神健，神勇，神力，神火，信望、愛三德，一切超性神恩使我們不再脫離慈父的家庭，而且還要做祂那天主全能和聖心財富的分施者，引領全宇宙的人來愛慕聖心。我們知道，聖心的財富取之不盡，用之不竭，因此我們痛悔越懇切，愛情越熾熱，而同情心和傳教神火越大，因而求的越多；求的越多，當然得的也越多。這樣我們全心依恃天主，成為他人的中保，聖心寶藏的分施者，一切人的一切了。超性利他愛情越使他人富裕，越使自己得到百倍的恩寵和光榮的永生。

愛情的結合 祈禱即是傾流愛情，祈禱的人便成為基督第二，並充滿耶穌聖心的思想和情緒，分受天主的財富，意向，行動和內在生活，無限的天主親自燃起的愛火燃燒在他心中。結果，人業已非以固定的慣用語，私人間的官樣文章祈禱，而是以愛者與被愛者相互受授的愛密切地結合天主聖心。

聖寵的種類有多少，愛情的種類也就有多少；聖人的精神有多少，愛情祈禱的方式也有多少。有為天國戰鬥的兵士的祈禱，有熾愛的聖女的祈禱，有犧牲生命的殉教者的祈禱，有在暗處灑十字架的苦淚者的祈禱

，有爲耶穌濯足，以香料賦抹，以頭髮拭擦的聖女的祈禱，有得見聖心奧密的愛徒的祈禱，有訓誨基督淨配——聖教會——教練員的祈禱，有引領千萬人靈皈依善牧童的傳教士的祈禱，有在神密愛情的隱修院裏，唱歌讚頌神聖淨配的默觀者的祈禱，有憂心教務肩負各處教會的宗徒們的祈禱（林後，拾壹，二十八）。愛的波浪捲伏起落，誰能斗量？充滿無限愛的陽光反映着愛的心泉，誰能數盡它的光芒？這是君王的秘密，愛情祈禱的秘密，人心的秘密。（俾，拾貳，七）。

求 恩 祈 禱

移山的效力 求恩祈禱的必然性，確實性，不能舛錯性建在磐石上了。因爲天主是全能的。「在天主那一方面沒有作不來的事」（路，壹，三十七）。「人所不能的，天主能够」（路，拾捌，二十七）。且天主常以無限的愛情愛着我們，曾親自說過：「婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐惜她所生的兒子，即或有忘記的，我却不忘記你」（依，肆拾玖，十五）。「他既沒有寬免自己的聖子爲我們人把他捨棄，豈有不把一切也要同他聖子一齊賞給我們嗎？」（羅，捌，三十二）。世上的父親，有死有壞，貧窮軟弱，尙知愛護自己的兒子，何況在天大父呢！耶穌教誨我們說：「你們當中爲父親的，誰有兒子向他要餅，他偏給他石頭呢？要魚，偏拿蛇當魚給他呢？要雞蛋，偏給他蠍子呢？你們雖然不善，還知道給你們兒子好東西，何況天上之父，豈不更將聖神賞賜給求祂的人嗎？」（路，拾壹，十二）。但人心變換無常，災難臨頭便懷疑天主的愛情，吾主耶穌就擔負了誓願式的責任：人不拘求什麼恩惠，必要允人的祈求。「你們求，就給你們；你們找

，就找着；你們敲門，就給你們開門」（賽，柒，七）。耶穌是永遠的真理，豈能說謊，引人入歧途，哄騙人呢？絕對不可能，「凡是天主說的一定實行，天主許下了，也一定要完成」（民，貳拾叁，十六）。因此有人將求恩祈禱稱謂第八件聖事，不無限根據。如此稱呼雖是借喻，却是我們藉以容易瞭解求恩祈禱的無上效力。聖事有不能舛錯的特點，是因為其效力毫不關乎施行聖事與領受聖事者的心靈狀態和功勳，而完全歸功於天主。雖然求恩祈禱的功効大部係乎求者的心靈狀態，而其效力完全來自天主，所以求恩祈禱也有與聖事相似的不可舛錯的特點，因此耶穌不斷地勸我們說：「到如今你們還沒有因着我的名字求什麼，你們求，就必得着」。為什麼呢？「爲叫你們的喜歡得以充滿」（若，拾陸，二十四）。耶穌咒罵過不結果實的無花菓樹時，這棵樹便枯萎了，隨後耶穌向宗徒們說：「我實話告訴你們，你們若有信德，若不遲疑，不但能叫無花菓樹再活，就是給這座山說，你離去吧，自投於海，也必能成。凡你們在祈禱時所求的事，只要信，就必得着」（賽，貳拾壹，二十一）。當梅瑟開始祈禱時天主就央告他說：「你不要祈求了，我要罰這個百姓，你讓我自由地去作吧！」祈禱的能力，的確偉大，人求天主，天主的手就好像失去自由，不能不應允人的祈求一樣。求恩祈禱好似法術的權杖，能顯奇跡，在聖經和聖人們的行傳中有許多例證。當初聖伯多祿被囚在監裏，是因信友們不斷地祈禱，天使才救了他出監；伯多祿因着祈禱復活了達比大；梅瑟因着祈禱發現了甘泉；依拉爾人在山下作戰；梅瑟在山上伸着雙手祈禱，方獲得了勝利；先知們因着祈禱獲得了驚人成績，勝利，使心硬如鐵的人得以歸化；當斯德望首先致命時祈求天主說：「不要將這罪歸於他們」（徒，柒，五十）。

九），因着他的祈禱獲得了保祿的歸化。沒有聖人沒有顯過奇蹟。的確，聖教會列入聖品，必需有其認定的奇跡作證方可。既是聖人不中斷，奇跡便不會中止。

只要是求 視求的根據是天主的慷慨大方，所以任何人，司鐸或是信友，博士或無學識的人，富翁或乞丐，只要求就行。至於地點，在堂中，在路上，在家裏，在學校，在暗密處，在公共場所，那裏都能求，只要求就行。至於時間亦是如此，不拘祈禱時或遊戲時，工作時或困難時，白晝或黑夜，涕泣時或歡樂時，只要求就行。最後，不拘什麼正當的恩惠都可以求，大事或小事，爲自己或爲別人，靈魂或肉身的急需，也不拘你求過了一百次或是初次求，只要求就行了。

對象 固然任何恩惠都可以求，但是所求的距離天主越近，我們的求恩祈禱就越純全。所以祈禱中的朝拜，感謝，愛慕耶穌比爲基督的神秘身禮求各種恩惠，更悅樂天主的聖心。「耶路撒冷，我懇求你，不要驚醒我所愛的，要讓他隨意」（歌，貳，七）。其次爲聖教會求超性神靈的恩惠，比求日常生活上的助佑更有價值：「你們先要尋求天主的國及祂的義德，那些東西就必給你們加上」（路，拾貳，三十一）。然而只要我們所求的恩惠相宜，天主就極樂意俯聽我們的祈求。耶穌在「天主經」上親自教訓我們，不但祈求天主的光榮，天國的來臨，還督促我們求罪惡的赦，免靈魂並肉身的日用糧。耶穌在晚餐廳裏的祈禱便是其例。

獻托與視求 試問，完全獻托好，還是求恩祈禱較爲純全呢？一：普遍地祈求天主的光榮，聖教會的廣

揚，全人類的得救，並不損於完全獻托的精神，任何人的聖德，而且還是一切人應當盡的義務，愛情的要求，聖寵動作的標記。二：如果在祈禱中受到督促人直接地努力結合天主的感動，而不想祈求固定的，特殊的恩惠，便該善從聖寵的指引，將一切人物完全獻托於無窮美善和無限仁慈的天主。天主曾多次向聖主們說過：人如果一心醉於天主的事中，天主就全照顧人的整個事業。天主的照顧比人的努力更有效力，天主的愛情比人的同情更強烈，更聖善，更有益於人。耶穌說過：「誰願意救自己的性命，必要喪失性命，誰為我及福音的原故喪失性命，必要救了性命」（谷，捌，三十五）。又說過：「無論誰，若為我的名字捨棄了房屋，或弟兄，姐妹，父親，母親，妻子，田地，必要受百倍，後世得常生」（賽，拾玖，二十九）。三：若果因了冷情，怠慢和自愛的心理總不為他人祈禱，絕不是聖寵的感動，而是魔鬼和自愛的作祟；這類人絨口不言不是為尋求結合天主，而只是貪求自愛的滿足。總之，如果聖寵在激動着我們去為某人求某樣恩惠，只要這感動不是由於私愛，缺乏對天主照顧的依恃，畏懼十字架而來的，就應該隨從心中的感動；聖寵感動的越堅強，我們祈求越熱切，獲得的效果必定也越圓滿。

九日敬禮 聖人們都提倡九次敬禮：連續九次為求某恩惠而作的祈禱。耶穌聖心以熱切的愛情勸勉我們舉行「大九日敬禮」。

在九日敬禮中應當作一種固定的神操，最有效的是一連奉獻九台彌撒；其次是望彌撒，善領聖體，或作固定的祈禱，念玫瑰經，禱文等，或者是每天默想半小時，或是拜聖體，或是拜苦路，更好再加些克己苦功，

因爲天主更重視犧牲自己而超過犧牲自己所有的。神形哀矜也是天主最重視的神操。敬禮耶穌聖心和聖母的經文都是實行九日敬禮最有效的方式。耶穌聖心是聖寵的創造者，聖母是一切聖寵的中保。也不要忘記敬禮聖若瑟，獲守天和主保聖人。十字聖若瑟時常作天主聖三的彌撒說：「在天堂上除天主聖三外再也找不到更偉大而更神聖的主保了」。九個月，九個星期，或九天之內，恒心而忠實地去習修特定的德行，是實行九日敬禮，同時修養聖善習慣的兩全其美的好方法。

爲什麼有時求而不得？應該承認，設若天主在人的百次祈禱中俯聽了九十九次，而拒絕了一次人的祈求，人便忘了那九十九次，而只想這一次了。但實際上人一次也不是白求，不過有時天主願意賞賜所求的恩惠，可是時間未到，就如聖母在加納婚姻席上的祈求一樣。天主願意我們以更大和更熱切的恒心來繼續祈求。俗話說：「人忙天不忙，天忙一時忙」。

不要忘記，爲主的不是人，而是天主。人是天主的僕役，子女，天主是萬民的主宰，最高的長上，萬民的慈父。天主不是人的僕役，而人却當是天主的忠僕；不是天主應當隨從人的私意，而是人應當奉行天主的聖意。不要效法敬邪神的教外人，如果他們的神不允所求的，便唾棄他。處在人權下的神，不是真神，而是偶像；不是全能的，而是無能的；不是大於人，而是小於人的；不是人的主宰，而是人的奴僕。勉強天主事，事允准人的祈求，便是缺乏謙遜和信德的象徵。的確，祈求天主不是強迫天主。

無限公義的天主，理應懲罰個人的，家庭的，城市的，國家的，時代的，以及生自戰爭的一切罪惡。難

道人一祈求，天主的手便自然束縛起來，不能自由懲罰罪惡了嗎？父母雖然喜愛，更好說，因為喜愛子女，還有時不得不加以懲罰。天主罰人也是如此，因為希望人回頭改過，便有時不得不罰人。

有時人所求的違反天主聖意，天主就不允人的祈求。「我的意念，非同你們的意念；我的道路，非同你們的道路」（依，伍拾伍，八）。人既是不能知道天主的計劃，那麼求恩時就應該安心隨從天主的措置，絕對不要離開可愛聖父指定的途徑。

整個的宇宙，天主的照顧，只有一個目的，就是超性目的：「原來此處我們沒有常在的城府」（希，拾叁，十四）。天主不是叫我們在地上建立永遠的地堂，而是以忍耐背着十字架救自己的靈魂，多立功勞，以修英豪德行聖化自己。難道天主不能任意給我們指定救靈，立功，成聖的方式，種類，時間，質量嗎？一定，並且實際上指定了：聖德必要英豪德行，英豪德行的造成是試探，困難，十字架。

如果兩個女郎同時願意嫁給同一男人，因此兩個女郎都很熱切地祈求天主，天主當如何呢？如果行路的人祈求天朗氣清，而農夫同時又祈求天降大雨，天主又當如何呢？如果兩國作戰同時祈求勝利，天主又當如何呢？人們如果求反定理的矛盾，天主也不能允諾。

有時我們所求的，不但沒有益處，而且還有大害。神話上記載着，米大斯國王求製金術，果然求得了，因此手觸食物，食物就變成了黃金，結果他反倒餓死了。那麼黃金爲他有什麼好處呢？假如一個十歲的孩子請求母親，給他二十歲哥哥的長褲穿，母親能允許他的請求嗎？一個小孩，看見蠅子要想拿着玩，向母親要

，請想母親能給他嗎？

那麼有時天主還是不聽人的祈禱嗎？不，絕不。固然不給人求的，可是常常答應人的祈求；如果不能給所求的，便賜與別項更大而且更好的恩惠，再加上超性神恩，從人不知道的困難中把人解救出來，賜給人力量，加給人聖寵，使人愉快而有益地背負十字架，並且特別地照顧人。故此明智人心裡常希望天主不賜給他求的，因為他知道，天主要賞賜更大的恩惠。一個著名的工程師布拉曼待（Bramante）製造了聖伯多祿大殿的圖樣，就派他的孩子去獻給教宗，如畧二世。教宗看了十分喜歡，便打開抽屜，給孩子說：「你給你父親拿一把黃金去吧！」小孩看了看自己的手，又看了看教宗的手，於是說：「聖父啊！你的手比我的手大，請你給我拿吧！」你也要對天主這樣說：你的聖意比我的更好，更聖，把你所願意的給我吧！

在外表上看着，天主連耶穌的祈求也拒絕了。耶穌在山園祈禱時曾三次呼求聖父：「請你免去我這一僞吧！」可是聖父還是把他交給了猶太人。為什麼呢？我們回心想想，若是耶穌不救贖我們，怎樣能有無數的殉教者，精修者和童貞者呢？所以他們得了天上的光榮，一則因為耶穌受了苦難，一則因為他們效法耶穌受了苦難。的確，天主看顧了我們，祂沒有免去耶穌的十字架，却堅強了耶穌聖心，也必要堅強效法祂的人，再加給他們無限光榮的酬報。若他們沒有受苦，沒有背負十字架，便得不到這無上的光榮。耶穌不是為自己的原故祈求了，祂從無始便知道了，將來的一切都是天主的聖意，而是願意教訓我們以全部的中立，獻托和絕大的愛情去祈求。基督也是天主與人間的中保，神秘身體的首，而也是替人類作補贖的救世者。所以也要

表現人心的傾向，就說：「請你免去我這一僭吧！」（谷，拾肆，三十六）；也要表現天主的聖意，就說：「不要隨我的意思」（谷，拾肆，三十六）。

要吃飯，先當烹調；要穿衣，先當裁作；要收穫，先當耕耨；要掙錢，先當工作；我們萬不可顛倒次序！不要說，若天主先賞我所求的，我自然就熱心侍奉天主了；相反地，你如果在救靈成聖的大事上先表現相當的熱心，這樣天主必要在日常生活上降福你。

還有些人求善行祈禱的精神，而不願意專務祈禱；求無罪的特權，而不願意改毛病；求天上的超性恩惠，而不願意拋棄世物。當然不但得不到所求的恩惠，反而激動天主的義怒。

求恩祈禱的條件 一：寵愛。惟有子女方能使家中的一切；旅客，過路人，討飯的，善心的哀矜外什麼也得不到手。什麼能使人成為天主的孝子呢？寵愛。沒有寵愛，不但不能作天主的孝子，反要作天主的仇敵。兒女越靠近父親，越能多得父親的恩愛。同樣，在聖寵地步上的人越臨近天主，天主也就越發厚待人。俗語說的好：「好心感動天和地」；為惡人反「求雨得火」。

二：因耶穌的名字。吾主耶穌親自加上了祈禱最重要的條件說：「應當因我的名字求」（若，拾陸，二十三）。為什麼呢？原來我們在天主台前是虛無，更好說還不如虛無，不僅是討飯的乞丐，流浪者，還是罪人，蟲蟻。現在我們得以進入天主聖三的宮庭，是因耶穌的功勞；我們的地位是基督賜與的，我們藉着耶穌賞給我們的聖寵，耶穌化生活，天主化生活，與基督化而為一。所以幾時我們因耶穌的名字祈求，不是我們自

已祈求，而是耶穌在我們內祈求。天主怎能拒絕祈求呢？人同耶穌同心同德到至高的天主座前，聖父一見，便慈心大動，立時打開寶庫，發恩施惠。再者，耶穌說過：「天上地下，一切的權柄都給了我」（賽，貳拾捌，十八)；所以人若因耶穌的名求，就成為全能的；則求的和被求的同是一個天主，因耶穌不僅是人，也是天主，而誰也不能拒絕自己的意願與希求。所以沒有得不到的恩惠。

三：兩三個人集合的祈禱。耶穌說過：「若是你們當中有兩個人或三個人，在世上同心合意地求不拘什麼事，在我父必允他們，因為那裡有兩三個人因着我們名字聚在一處，那裡就有我在他們當中」（賽，拾捌，十九)。如果是幾個人，或整個團體一同祈求，即是團體以愛情的鎖鏈合而為一，這樣基督的神秘身體，基督的淨配向天主的聖心祈求。

四：因着聖心。吾主耶穌曾囑咐坎拿大的瑪利亞（Maria de Incarnazione）為罪人加倍熱心祈禱。於是她晝夜地祈求了，然而感覺到，天主不聽她的祈求，因此又很謙誠地請示天主說：「主，為什麼沒有恩准我的求呢？」主答應她說：「若是因着耶穌的聖心求，我必要聽你的祈禱，賞你所求」。她聽了這話，便立刻到聖心祭台前，奉獻自己於聖父。

中立。人既是求恩時還不能知道天主的聖意，就祈求時應當保持神修中立。耶穌在山園中也說過：「不要隨我的意思，而隨你的聖意」。試問，中立態度不是與移山的絕對依恃正有衝突嗎？絕不；具有中立精神的人也堅信，天主聽自己的祈求，至於天主是否賜給所求的，或賞別樣更好的恩惠，全托於天主。

謙遜。在聖殿裏驕傲的法利塞人祈禱，反而激怒了天主；謙遜的布比加諾祈禱，得了罪之赦，成了天主的愛子。耶穌說：「你們若不變成小孩子，不能進天國」（賽，拾捌，十）。人祈求是因為缺少；既然缺少，還發驕傲嗎？依恃是祝求的精神，謙遜却是依恃的基礎。人在祈禱時，如果缺少依恃之情，便是來自驕傲。天主不能賞給驕傲人恩典，怕是使他因而發驕傲。

熱切。天主啓示聖女日爾度德說：「簡短而深切祈禱，比冷淡懈怠長時間的夜禱，奏效更大」。對聖女設比喻說：「將污穢的手浸入水中，而不費力磋擦，顯然需要千百次浸潤，污垢方能脫淨，冷淡而懈怠的祈禱也是如此；反之，將手浸在水裏，磋磨，一會兒便洗淨了，這象徵着熱切而誠懇的祈禱。短時的熱心祈禱比冷淡的九日敬禮，更能感動天主的心」。

依恃。依恃在求恩祈禱上佔有很大的地位。有真誠依恃的心，方能相信，全能的天主能允所求。天主無限的愛情滿心願意賞賜我們有益的一切。至忠至實的天主是既許必踐的。從前耶穌在行聖蹟以前為什麼要求人發信德呢？（賽，玖，二十九）。其目的爲叫人認識天主，接受天主的道理。如今同樣天主希望我們飲水思源，洞悉天主與我們間的關係，具體地認清，我們應當服事天主的義務，以愛還愛。所以在祈禱之先，先發活潑熱切的信德最好，聖雅各伯說：「求的時候要有信德，毫不疑惑；誰若疑惑，他就像海裏波浪被風吹動飄蕩不安，這樣的人，他不用想，能從天主手裏得到什麼」（雅，壹，六）。在聖經上百夫長和加昂婦人的祈禱，便是依恃的典型，模範（賽，捌，五；拾伍，二十二）。

恒心。祈禱要有絕對的恒心，直到求得爲止，耶穌親自講述過：寡婦向法官求公正的評判（路，拾捌，一）。夜間求食的朋友（路，拾壹，一）等比喻。我們的師傅也親自給我們留了芳表，也曾作過三小時的祈禱，用同樣的話語求了天主聖父，至到「時間來到」（靈，貳拾陸，四十四）。

諸聖相通功是事實或是虛禮呢？在聖教會中流行一種風尚，即每逢神長，教員或其他長上的慶辰向他們致敬意；同樣，常見的交往的信件中，時有要求對方多爲代禱的言語文字；此外在困難中望恩時，也時常請親戚朋友代禱。

試問，這樣的「轉求」是否具有效力；抑恐不過只是有名無實的虛禮呢？無疑地，戰爭，受苦與凱施，三級聖教會中「諸聖相通功」是基本的信條，原寓於基督神秘身體一致性。可是，人心實在可憐，不知道忠信；朋友祈求代禱時滿腹熱情，不久便置之腦後，拋到九霄雲外去了，這也太「惟我主義」了。爲個人的事誰也會竭力不斷地祈求；而爲他人的事則大不其然。起初三兩天還念幾端經，但時間過去把那祈望代禱的親友，痛苦災患中急遽星火，渴望解脫的可憐人，早烟霧般地消失於背後了。反之，聖人們很重視爲他人祈禱和獻功，有時因着自己的祈禱行奇蹟，別人因着他們的求恩祈禱和善功，得了驚人的回頭大恩及天主破格的降福，轉眼間獲得起死回生的聖術。若將神聖裨益人靈且極愜基督聖心的神修實習，只當了我們生活上的虛言套語，豈不太可惜了嗎？

那麼該怎麼辦呢？彌撒主要的效力既是來自聖祭的本身，絲毫不繫於人，因爲在彌撒中求恩的是基督，

基督將自己的功勞奉獻聖父，聖父必會允祂所求的，故此爲他人祈禱的最好方法是獻彌撒。此外若需要別人的代禱，更好託聖人或熱心人。若別人求你代禱，你就當努力熱切地轉求；如此，「諸聖相通功」必要發顯奇跡。

我爲什麼不會默想

聖人的學問 默想的兩種作用是：三司的作用和超性聖寵的作用。默想在一切的神操中是首要的神操，又是神操中的卓卓工作，因爲它在本性和超性兩種動作上達到了最高峰。

以本性的三司而論，默想遠超乎其他的精神作用。一方面它概括整個的人，由外延伸展而論。人的一切機能在默想中都有份子；由內包強度而論，人的一切機能，理應盡力與協助合作；另一方面，這一切機能都向着同一固定的目標和秩序來分工合作，同時因着工作的連繫而附屬於聖寵工能，宛如佈置好了陣綫，向着高貴而遠大的目標邁進，使人各按自己的分位與能力，盡量來與天主結合，以求整個的自我改善，仿效基督的聖寵來使自身聖化，超性化並天主化。

以超性聖寵而論，默想根本需要聖寵的大量協助，可是除非人有相當的準備，心靈的純潔，對聖神的受教心，慷慨大方，聖德的渴望，堅強的意志，克己的精神，兒女的孝敬，淨配的爱情，天主便不肯賜與人這樣的豐裕聖寵，所以每人都應努力按着各人神修和聖德的程度獲得上述的優點；不然，便不免要在神修的路

程上掃興失望，甚而長吁短嘆地說：「我不會默想」。

沒有默想就沒有神修 更提不到聖德。聖人中沒有一位不是「祈禱的人」，不默想，總別妄想，能與天主深切地結合。其原因是：

一：默想陶成人的神修。只看聖書是絕對不夠的，默想才能給人聖德的學識，方法與動機，信德的光明，前進的善志，與主結合的熱望，漸次改變整個的人心，組成人的第二天性，成為自然，好似生來的氣質習尚，不知不覺中引人入聖。

二：默想能使習慣傾向於惡的人改過遷善，不僅如同在告解內，只獲得罪赦，且更根除惡因，修養整個人的一切機能，改正一切趨向。

三：默想使我們脫去舊人，穿上新人；默想使我們認識，愛慕，效法並結合於基督。

四：默想使完善者堅固不挫，默想耶穌苦難，聖死，復活和光榮令我們堅定於善。默想加給我們殉道的勇力，慷慨的精神，英豪的德行。

五：默想貢給人神修的精神和超性生活的原動力，把整個的神修，尤其把整個的生活純正化，愛情化，超性化，神化，天主化。

我能默想，且應該默想 人人能默想，也應該默想。不要聽從自愛的假言推辭，更不要上詭計多端惡魔的當。許多人以為惟有司鐸，入會的修士以及其他蒙受特選的人，才當默想；其實絕對不然。因為任何人，只

要願意成聖，默想爲他是很可能的，也是很要緊的。尤其是絕對不可缺少的。又有些司鐸，修士，修女尋找與衆不同的推辭原因說：「我的氣質，精神，組織不强」，「我的體格狀態不好」，「默想不合格的話」等，而他們的結論是同一的：「默想不能有我」。其實果真如此麼？絕對不是的。人會不會默想，並不關於人的身份，地位，生活方式，任務，年齡，性別，身體的組織，學問，天性等。一切的人無論是神職界或世俗中的，少年人或老年人，博學士或愚魯人，健康人或病弱者，長上或屬下，已婚者或獨身者，只要願意修德成聖，都能默想，而且也應當默想。

默想不見功效的十五原因 任何人若願意默想，定能够默想；如果不能，那是因爲沒有實踐默想的心理與超性變方面的神權條件。

一：有些人實在是會默想，且實際上默想的也很好，但因爲不澈底了解默想的真諦，便想自己不會默想。

二：有人不明白默想的真正成績在乎什麼。

三：有人缺少默想絕對需要的心靈狀態——遠預備。「甃缸裏拉不出白布來」；世俗精神的人很難同至聖的天主神交密談。

四：有人輕忽默想的近預備。

五：默想的時間不適宜。

六：默想的地點太雜亂。

七：身體的姿勢不適宜。

八：祈禱的時間過長或太短。

九：默想的題材與神修程度不吻合。

十：過於被動，缺少默想絕對需要的自我努力。

十一：過激的主動，活動，多言自恃的毛病，不給聖寵的作用留有餘地。

十二：例行公事，慣性發生的厭煩，過分沾滯固定的方法或缺乏精神。

十三：默想的方式不適合心理的組織，或神修的等級，或聖寵的要求。默想的方法，有的好似嬰兒吃的奶汁，有的彷彿大人用的嘉肴。各種默想的方法固然本身都好；可是某種方式為某人能毫無效用；反之，為某人却是在神修路程上突飛猛進的工具。

十四：有的人不會衝破分心和神枯的阻碍。

十五：缺乏終日結合。

默想的成績

什麼是好默想？誰善行了默想呢？凡是達到了默想的目的，便算是善行了默想。然而試問，什麼是默想的目的呢？默想的目的便是結合天主，聖化自己。可見，自我的聖化，天主教和遠離世俗，消滅自我而益

親近天主的精神是善作默想的唯一象徵。

因此善行默想並不在乎意念的高妙，標新立異。默想並不是讀書窮理，或研究某種學術也不是同人宣講，務求思想與意義的豐富和變化，更不是著作默想或其他神修書籍，而是傾心思索超性事理，並同天主以及衆聖人的親密交談。

固然每人有每人專有的默想方式，可是各等各類的人只要懷着善意，願意同天主交談，就能够善行默想。誰不會同父母並親朋友交談呢？天主便是我的父親，耶穌是我的長兄，聖神是我靈魂的淨配，瑪利亞是我的母親，衆聖是我的朋友，那麼怎麼還不會同他們交談嗎？難道沒有談話的資料嗎？神修生活便是談話的最適宜資料。你渴望成聖，摯誠地盼望前進，如飢似渴地希冀得到天主嗎？那就不能不會默想。「你的財寶在那裏，你的心也在那裏」（賽，陸，二十一）。只要喜歡度神修生活，愛慕天主，你必然能極容易地走入善行默想的途徑。

目前的成效 善行默想的兩樣基本因素和效果是：傾心思索超性事理與聖化自己，雖然有時，譬如：在神慰中，在得到「神光」和歸化的聖寵時，在退省神操時，明顯地立刻在默想當時能感覺到，但這不過只是例外。一般地說，默想的成績實效並不是目前的。所以多次我們認為善做了默想，得到了很好的成效，而實際上默想的不好；反之，有時我們很不滿意所行的默想，只謙遜地托靠天主，但實際上却行了很好的默想。

有位司鐸在宣講之際忽然見到一位老太婆痛哭流涕，他便更興奮地宣講起來，宣講完畢受着好奇心與虛

榮的驅使，便去問那老太婆道：「在我宣講時是那一股感動了你的心，叫你汗淚交流」？老太婆答道：「我看見神父的鬚鬚顫動，便立刻想起來了昨天死掉的山羊，因此痛哭起來」。神父聽了這話才恍然大悟，一片虛榮心立刻就雲霧散了。默想也是如此，但設若默想的實際上不好，那麼該怎麼辦呢？應該拋棄默想，或是應該學習善行默想？你不默想就能成聖，還是天天忠實地默想才能在聖德的道路上迅速地前進呢？

要具體地明瞭是否善行了默想，當進一步地去分析其成效的基本因素。

儀式與等值的成績 據注意來講，人能儀式地或等值地達到默想的目的。正式地思維超性事理，分心走意見少，這便是儀式的成績。不會正式地思維超性事理，而只勉力衝破分心，神枯，無聊，這便是等值的成績。雖然儀式的成績超越等值的成績，而如果獲得了等值的成績，也就達到了默想的目的。

積極與消極的成績 所謂積極地達到默想的目的，便是因着默想而在神修道路上確實前進了。這前進的成果無疑地並不發現在默想的當兒，必須經過漫長時間，對於自己的神修前後比較一翻，才能漸次披露出來。在辦總告解，每年退省神操或復願時作比較，最為適宜。所謂消極地達到目的，便是因着默想在神修上保持平衡，不進不退，因此消極的成績只是對着積極地前進而言，才稱謂「消極」的；實際上也等於積極的成績。消極地達到默想的目的原因，是缺乏神修熱心精神，其象徵是終年不犯確實或概然的大罪。

積極地固然比消極地達到默想的目的完善美滿，可是消極的成效也是使人專務默想的尤足理由和迫切的動機；如果有默想義務的人忽畧了這一層，不免要陷於犯大罪的危險中。如果我們連這種消極的成分都做不

到，其原因顯然是在乎我們。

完整與局部的成績 好默想必然改正並超性化三司。一：對於理智，好默想逐漸改善日常生活原則，修養信德的精神，超性化人的宇宙觀和人生哲學。二：對於意志，好默想在於棄邪歸正，立志改愆，督促前進，以臻於更齊全的地步，聖化意志。三：對於情緒，好默想改善人的一切心情趨向，使人歸向，繫戀並結合天主，愛情充滿人的心靈；總之，使整個的人天主化。

完整的默想聖化三司；局部的默想却只獲得這三者中的一兩樣，或者也可得到以上三種，然而却是在低級的程度。上。絲毫不改善三司的默想只是「有名無實的」。

顯明與潛在的成績 細密的潛在成績比清晰的顯明成績當然是更難以鑒定的。在人接受神光，立定特殊善志，或享受神慰時，產生顯明的成績，不以直接的動作而只是以間接的動作專向天主和聖化自己，是潛在的成績。這等成績，是普遍的，而不是局部的；更是聖寵的工化，而不是任何官能的作用，是善情祈禱和單純祈禱專有的現象當然也不是如同顯明的成績，「立竿見影」似地映在我們的眼簾前；在默想當時只有雖然極深刻的，極密切的，而單是模糊的印象，所以必須加以反省和比較以往，並且必須經過一個相當的時期，才能決定。

試問，顯明的成績好或是潛在成績好呢？這問題難以確定。的確，單純祈禱中的潛在成績遠勝過低級系統默想中的顯明成績。但是神秘祈禱的顯明成績，却比單純祈禱具有的潛在成績，更為可貴。

遠預備

許多人因為缺乏默想須要的心靈狀態——遠預備——所以不會默想，在默想中也得不到相當的實效。固定的心靈狀態在心理方面和在聖寵的作用方面，同樣是不可缺少的條件。遠預備在乎人靈常度趨向默想目的；結合天主，一心思維超性事理和聖化自己。

可見，默想真是聖人和專務聖德的神修人的技術和本質。冷淡人自然不會默想。遠預備包括着整個的神修，所以人默想的程度和神修的程度是成正比的。善禱者善生，善生者必善禱。的確，默想不只是成聖的方法，而也是神修的效果。看似矛盾，的確也真正如此。遠預備特別須要的條件是：

一：心靈純潔 默想是天主與人靈的愛情談話。心靈不純潔的人不能同天主言談，天主更不肯與行為不檢的人言談。心靈純潔越深切，遠預備也越完美。特別應當努力躲避一切罪過，慷慨地拒絕魔誘，撲滅一切溺愛亂情，專務內外克己，謹守五官，壓制好奇心，不談他人的長短，不管閒事，不干涉他人的事務，善盡己職，不浪費光陰，脫去世俗的習尚，不顧情面，修整氣質並克制務外之心。

天主曾向大聖德肋撒說過：「許多人致力於世俗事而聽不到我的言語；巴不得他們遠離世俗，親近我，而能聽我的聲音」。

二：內心的平安 為善行默想，心靈的平安是不可缺少的先決條件，一方面，因為這內心的平安並不是

別的，乃是心靈純潔的高峯和效果。沒有內心的平安，也便不能有心靈的純潔。另一方面，因為默想的精細微妙作用不處在完全的安謐中，便不能有所成就。再一方面，默想中聖寵的超性工作，天主與人靈的來往，只是處在安泰中的靈魂才能接受。默想的靈魂就好像風平浪靜的海面，好似鏡子般地可以映照一切，一旦細起浪動便不能反映什麼了。這內心平安的要素就是翕合主旨，完全獻托，神修中立，依恃天主的照顧，純正意向，待天主慷慨等。

三：聖德的堅強願望 默想的目的是結合天主，聖化自己，所以聖德的堅固願望也定然是默想收到美滿效果的先決條件。這志願又能發生上述的兩樣必要的準備，因此可知，默想是成聖的學問，是達到聖德的捷徑。如果人不致力於聖德，默想還有什麼意義呢？果真如此，默想是因為應當默想，因為在日程上有默想的固定時間，恐怕監視默想的人來了，訴心時應該報告如何行了默想，因為默想是規則，不得不去默想。試想，只有這樣的動機，還能善行默想嗎？只是為默想而默想，因為不能不默想而默想，還妄想自己默想，這不是哄騙自己嗎？所以每人察考自己是否繼續不斷地在諸事中切望聖德並結合天主呢？不然的話，整個的神修在發生強烈的誘惑中，在沒有預料的艱難中，並在長期的神枯中，不久的將來，便要儘形消滅。

近 預 備

重要性 如果有人說，不需要近預備，或至少是不必要的，便大錯了。除去我們的經驗之外，吾主耶穌

的作風也是證明近預備的重要性。瑪加利大—阿拉高克幼年時不會默想，懇求吾主教給她默想的方法。耶穌說：「你先謙遜地跪下，伏身朝拜天主，祈主赦免你的諸罪，其次將你的祈禱奉獻給天主」。然後耶穌就隨着要默想的奧跡，顯示出來。譬如：默想耶穌聖誕時，馬槽的聖嬰就發顯給聖女，默想耶穌苦難時十字架上的耶穌就呈現在聖女的眼簾前。在默想中意念不亂，聖寵佔據着聖女的各個官能，熱切地希望十字架和領聖體的渴望，便是默想的結果。請看，吾主耶穌教訓聖女的默想方式包括着神修學所講的近預備，默想方式和效果。

預備默想題目 天天在前一天晚上應當備妥默想題目。即在日間默想，也須要在默想以前預定好了題目。預備什麼題目？如何預備？關於這些問題，不便限定公規：一般地說，要準備適己的充足題目，以便在默想開始，就立刻能把握題目，而達到默想的目的。

預備默想題目時，是否應當決定默想的特殊目的，固定善志？的確，固定特殊善志，在系統推理默想上能有裨益，但在單純默觀上只有損無益，而決定默想的具體目的，在任何默想方式中却都能幫助人善行默想。所以每次預備默想題目時，最好是把默想的中心思想，具體目的放在眼前；不然，就怕心神猶疑不定，消耗整個的默想時間，得不到任何功效。

收斂心神 題目預備好之後，應該收斂心神，推開一切雖然聖善的雜念，心中只反覆保留決定的目的和中心思想。收斂心神是默想的前驅：我們就在寢前最後的一個思想和清晨起床時的第一個思想要是默想的中

心思想，這樣便是避免分心的妙訣。

默想初工 默想初工雖然很短，却包抱着三項當做的事件。一：天主親臨。普通是在默想的地方要立着想，天主就在面前，滿心願望脫離塵世，彷彿昇到天主座前去專務默想神工。想天主親臨需要多大時間呢？爲能達到這项目的，按其需要定時間的大小。所以在默想前多費些時間，發出真實的信德，收斂心神，活潑地想像着天主的親臨，總比心神尙不安寧便開始行默想好，否則，默想一定得不到成效。

二：欽崇。天主的親臨須要人欽崇，叩拜，請安，親地，以活潑的信德承認天主的最高尊威，與自己的極度貧乏。欽崇叩拜歷時要短。

三：定志要盡心竭力默想。我本是蛆蟲，卑微的奴僕，可憐的罪人，天主竟召我到祂面前，俯聽我的祈求，彼此知心密談，這是多麼榮幸呀，我要立刻定志，盡心默想，將整個的我用以默想，抱着純正的意向只謀求天主的光榮和我自身的聖化，排除我心中的一切世俗雜念，像昔日耶穌逐出聖殿中的商人一樣。這項定志歷時亦需簡短。

上述三種神操是絕對必要的嗎？想念天主的親臨是絕對必要的。欽崇和定志好似是思想天主的親臨的心理要求，但是在善情祈禱，單純祈禱和灌注默觀內，能以更加强心中的熱切結合而代替。

三個前導 神修家們一致地主張，默想初工完畢後實行默想的三個前導。一：回憶默想題目。默想開始時應回憶默想題目，默想的中心思想和默想的具體目的。如果默想分爲三端，便要追憶這三端的中心思想。

第一前導歷時要短，否則便不是默想前導而是默想的正身了。默想第一前導，在一切情形下都是絕對必要的嗎？不能說是絕對必要的，譬如行默想以前保持着默想的中心思想，就不必再追憶默想的題目了，或者有時默想中受着聖寵的感動或神靈的激發更換了默想的題目，便當利用新的題目作前導了。

二：定像。定像是想像力構成的，而且合呼默想題目情況的想像。定像佔據着整個的想像力，所以阻止雜念的騷擾，是避免分心的至上良策；而不要忘記，定像並非默想的專責；不過是前導的因素，所以不可太費時間。如果默想之際分了心，走入了歧途，應當追憶定像，這樣還能馬上收歸正途，繼續默想。

定像應當是活潑的，以便能佔據整個的心田，好似自身參加某種奧跡一般。譬如默想耶穌聖誕，就設想自己站在馬槽旁邊，或者默想懸在十字架上的耶穌，就設想自己同聖母，若望和聖婦瑪大肋納一齊侍立在十字架旁。定像只要合乎默想的目的，便不要拘泥在本默想題目上，比如聖依納爵默想罪過時叫人想，自己的靈魂好似幽囚於肉體內，就如獄中的囚犯一般，人有靈魂肉身居此涕泣之谷，如同處在徒刑的廣場上，又如同生活在獸場中一樣。

定像常是必要的嗎？定像的自身並無多大價值，其唯一的目的是協助理智和意志。所以使用定像的利害是以人的性格而定。但一般地說，默想耶穌行實的奧跡時，最好是設身處地，想像奧跡的地點，宛如自己親身參與一般。如果默想題目是不能親睹的，便當利用定像，惟恐捏造一種表意的定像，反而阻撓獲得默想的直接效果；且受到過度的刺激，有害於健康（聖撒肋爵）同樣，在善情祈禱或單純祈禱內利用定像是畫蛇添

足。故此每人當切確地試驗自己，用什麼方法更能妥帖地達到默想的目的。

三：祈求聖寵的助佑。默想多半是聖寵的工化，所以當投奔到天主台前，謙遜地祈求天主，賞賜神光愛火，光照理智，啓發意志，「我恨不得有翅膀如同鴿子，我願飛去尋覓棲身的所在」。（詩，伍拾肆，七）。設問，是否應當祈求痛悔，依恃等固定的，具體的聖寵呢？這樣的規範有時為增強心靈的精神，為達到默想的目的，是很有裨益的，然而不可說是絕對必要的。默想的成效多半在乎默想近預備的三前導，所以應當努力善用才是。

何時應該默想

我們可以指定默想的適宜時間麼？的確，只要收斂心神，努力終日結合，任何時間都可以行默想。然而神修家的公論，各修會與各神職團體的實習，都推崇清晨默想，因為清晨人的精神較比終日疲勞之後更為強大，清晨又很容易收斂心神；「一日之計在於晨」；清晨是一天的起始；我們理應將這美麗，而寶貴的時光奉獻給天主。除了清晨以外，默想最適宜的時間就是晚上。聖人喜歡深夜默想。但是如果我們要實行深夜默想之前必要請教長上或神師。

默想的地點

對於默想的地點也不能規範一定的規則。本來在那裏默想也好，但更容易收斂心神，歸心向主，吸取神益的地點便是行默想最適宜的地方。

在聖堂中有隱於聖龕內的天主。聖堂又是天主命我們祈禱的場所。耶穌的善表便是明證：耶穌十二歲時，曾長途跋涉到父的聖殿內祈禱。各有各適宜的場所，如在場裏揚場，同樣該在聖堂內祈禱。聖堂佈置的一切舉拔我們的心靈歸向天主，聖堂內有公共祈禱的效能（資，拾捌，二十一）。在堂中祈禱，樹立善表，可得雙重的功勞。任何人也該滿全外在敬禮的義務。且聖堂是保衛我們最適宜的場所，無人能阻礙我們善行祈禱。

二：除聖堂外其次最適宜的地方是個人的寢室，因為在個人的室內容易收心靜默，有時比在聖堂還較安適，譬如：默觀的神修家喜歡效法隱修士的獨修生活，仿效基督四十晝夜守齋祈禱，或傳教時在山中獨自祈禱的善表。

三：論到在露天地裏的默想，應當適合個人的環境，因為欣賞着大自然能襄助人善行默想，同時却也能阻撓他人善行默想。

默想的姿勢

不可輕視 什麼是默想的適當姿勢？不要想，這是無關緊要的問題。為善行默想，身體的姿勢却有驚人

的影響力。各人可以親身體驗，正襟端跪與逍遙自在的默想所收的效果，真有天懸地殊之別。

奧國女王瑪利亞——德肋撒的母親愛奧諾拉一次長久地跪拜祈禱時，有位貴族女士勸她坐下。太后答道：

「人在朝見時還不當坐着，在萬王之王，天主跟前如何能坐着呢？」聖女路加爾達有一次臥病不起，她便想，可以不去念日課了。吾主忽然發顯出來，叫她立刻到堂中去念經。聖女才一進堂，被釘的耶穌發顯出來擁抱她，叫她飲聖心的甘泉，賞給聖女很大的神力，以後雖然抱病在身，對於敬禮天主總不覺得煩苦了。有一次聖女瑪加利大——阿拉高克身體十分困乏，想坐着念玫瑰經。聖母發顯給她說：「我納罕妳侍奉我這樣冷淡」。聖女一聽這話，便連忙着跪下了。後來如果別人不在跟前，連工作時也常是端正地跪着，記念耶穌的親臨。她曾說過，不單故意分心，只要眼目不端正，或姿勢不恭敬，便能阻止默想發生效力。

三種理由 一：恭敬。與長上談話，另外有求於人的時候，誰敢不恭敬而失尊重呢？天主是高出一切的長上，又當如何呢？二：心理影響。人是靈魂肉身合成的，靈魂與肉身的動作應當按着心理原則互加調合；不然，不但不能彼此幫助，反要互相阻碍。身體的姿勢能表現和協助激發謙遜，自卑，注意，依恃，信德等德行。三：神修的關係。「我要往毀藥山和乳香園去」（歌，肆，六）。默想是靈魂的乳香，肉身的毀藥；整個人的祭獻。清晨起床，睡意猶熾，極力掙扎，還是用心默想；晚上省察時把一點餘力在祈禱的祭壇上獻給天主；黑夜跪拜宛如聖體燈，讀誦並安慰聖體中的孤獨耶穌，藉此克己犧牲，肉身參與祈禱。

慷慨而明智 默想的姿勢應當合乎慷慨與明智；端跪着，合着手，閉着眼默想是最好的姿勢。聖人們習

慣長久不靠跪凳地隨着默想。但是如果抱病在身，或有其他明智的理由，站着，坐着，徘徊着，甚或躺着默想，只要在各種姿勢中表示相當的尊敬，就可以。若在默想的姿勢上尋求安逸，容易瞌睡，人自然不堪聖寵的照顧。一般地說，在疾病，避暑，炎夏以外不可徘徊着默想，因為這樣雖然能善度默想的時間，而難以獲得真正的神修進步與密切地結合天主。

務需安靜 默想時在可能範圍內應當避免一切無用的活動。一方面因為這種犧牲能求得豐裕的聖寵；另一方面默想既是靈性的和超性的工作，所以肉體不但不能協助，反而還要阻碍，因此在可能範圍內要去掉身體的一切活動。默想的方式越高妙，身體的安靜越當齊全。單純祈禱，被動收斂，安謐結合要求絕對的安靜姿勢。所以聖人所禱時身如殭屍似木偶，不足為奇。我們固然應當效法聖人，但也要明智，不可過於勉強，在必要時還當有些活動，不要冒然立志，今後總不活動，但要漸次修正自己的姿勢。結果，有天主賜給的神慰以作犧牲的報酬，靈魂充滿神慰之後，肉身自然也能享受。

應當默想多大時間？

假推諉 魔鬼，世俗和自愛最怕祈禱的人，所以常是詭計多端地引誘神修人少行默想。人工作越忙，或是疾病越重，越當多補養肉身。同樣，人越忙迫，越缺乏熱心，越當以默禱多補養靈魂。的確，只要把與人閒談的時間用來專務祈禱，無疑的，不久的將來，便要成聖。

規定的默想爲得救是不可缺少的。雖然不行規定的默想沒有罪過，但是不善行義務性的默想，人便難以得救。因爲一方面司鐸的獨身生活，修會中的實貧，貞潔，服從三願和守規都需要特殊豐富的聖寵，另一方面天主藉着默想賞給人本地位需要的一切助佑。所以司鐸和會士如果故意就慢分內當行的默想，必要陷於大罪並喪失聖召的危險中。總之，默想不但關係聖德，也關係得救。進一步說，默想如果「只」關乎聖德，但是因着聖召和聖願而有專務聖德義務的每位司鐸會士，誰還敢放心大胆地不行默想呢？所以如果有人，因爲責任繁忙，不能行分內的默想，便該稟明長上，設法尋找默想的相當時間。如果有一兩次缺了默想，能以終日結合補充，但習慣忽畧默想，必要墮入冷淡與靈魂的喪亡。經驗告訴我們，凡不忠於聖召或離了修院的，都是因爲忽畧了默想，才到了這悲慘的局面。

試問，爲成全自己當作多少默想？有些人根本沒有行規定的默想義務，他們應該默想多大時間？有的人除去分內的默想外，在工作之餘，或是專務默想或者作外務工作更好呢？

一：在一般神修上 願度神修生活的任何人，應該每天規則地行默想，只是在特殊的環境中可用其他方法代替默想。論到默想的時間聖人們規定了一小時或最低限度三十分鐘。聖依納爵，聖撒肋爵等神修大師都有這樣的意見；每個修會也規定每天作一小時的默想。修會生活是經聖教會准定的進修生活，所以這種普遍而固定的規則，正是表達天主的聖意與聖寵和心理的神修律。

二：在內修上 內修生活需要的默想時間，當然超過普通神修需要的時間。一般地說，專務內修的人除

了清晨默想外，晚上還得加上一小時，或最低限度三十分鐘的默禱——普通皆行在聖體前。如果不能作晚間的默禱，可以用收斂心神，時時克己，和終日結合等內修神操來補充，但這些方法的效果總比不上晚間默禱所得的實效大。

三：在聖德道路上 願意達到聖德高峯的人絕不要限止默想的時間，而為改惡遷善，使基督生活在自己內，使自己完全天主化，以個人的須要去規定默想的時間；換言之，越多越好。你多年專務神修，毫無進展；多作默想吧，必要達到目的。在新禱外是人修養自己，在新禱內是天主親自聖化人。需要多大火候呢？必須等到飯煮熟了才止。冬天烤火當烤多大時間？直到混身暖和為止。鐵匠燒鐵需要多大時間呢？至於燒紅才可以。同樣，希望成聖，完全結合天主的人也不要限止默想的時間。人生目的，神修宗旨，聖德標準，自己的耶穌化，天主化，需要多少默想，就要行多少默想，這是神修的基礎原則。的確，聖人們行默想數小時之久外，還有一兩小時的謝聖體，結果在神修上突飛猛進，一日千里，在短期內達到了聖德的高峯。俗語說：「眼不見，心不想」，人同天主來往越多，越能結合天主。依照心理定律，本性愛情不必發自客觀的可愛點，而「日久生情」。如果藉着默想多同天主來往，幫助人增加愛情的不但是心理定律，而且也是無限的愛情——耶穌賞給人的豐富聖寵。可是這天賦的愛情越增加，愛情的基本原動力越督促人在聖體內，在新禱中尋求天上的慈父——全能的天主，自己的長兄——耶穌基督，靈魂的神聖淨配——天主聖神。

試問，宗徒事業是否比默想更重要呢？「這事得作，然而那事也不可缺」（路，拾壹，四十二）。當時

瑪爾大不是爲人操心，而伺候耶穌，耶穌却說：「瑪利亞選得了最好的一份」（路，拾，四十二）。聖教會極度稱頌一生的歲月專務默觀生活。

然而對於默想的時間，要以明智而規定，不要有害於健康，不可過餘減少睡眠，不可就悞愛德的善工，不要缺了責任，在這事上，宜請神師指教。當然瞻禮主日不但要多同人交談，更要多同天主密談，如果犯了一件非常的過失，在決定重要事件以前，在接受重大責任以前，每年退省神操時，月退省時，要比平時多默想。此外任何人都要設法尋找適宜的機會，補充因着阻碍失掉了的神業。

默想的資料

是否常該準備默想題目？聖人們異口同聲地叮嚀我們，預先準備默想題目。其原因是一：拜見天主之前，我們該細心思考自己要同天主談論的事項，以表我們的崇敬心。二：既檢定了默想題目，就不必在默想開始搜尋默想材料，枉費時間，而能立刻專心默想。三：前一天晚上檢定了的默想題目，雖然上床入睡却因潛意識浸透人靈，這樣人的心靈却已進入了祈禱的狀態。

能否更換固定的題目？如果督促我們變更固定默想題目的是聖寵的感動，就應該拋棄以前的材料，而隨從善神的暗示。反之，如果因着好奇心，缺乏恒心而求新立異，便當克制本性的衝動，恢復固定的默想題目去繼續默想。

爲團體指定公共的題目 如果團體內有不識字的人，或者因爲默想書籍不敷使用，而個人又不能獨自預備題目，這時便可以在每次舉行默想神功的前夕，給整個的團體指定一個一致化的默想題目。但一般地說，既是公共的默想題目，既不能顧及到每個靈魂的個性，需要和傾向，團體指定的默想題目是遠不若個人自備的好。論到一年一度的退省神操，依聖依納爵的主張也是應當給每人講解默想題目。如果不能，而整個團體只是一齊聽默想題目，就該每天告知退省指導者各種心中的激動，並隨從他的指導，這樣，才能獲得完美的成效。

適宜的題目 不是一切默想題目都適合任何人。默想題目應當依神修階級，聖寵的感動，和聖年季節而各異。的確，在耶穌受難日默想耶穌聖誕，或在聖神降臨瞻禮默想煉獄，便不是信德精神的表顯。

開始者的默想題目 在第一階段，「煉路」上的默想題目普通是人生的目的，萬民四末，原罪，本罪，天主第二位救贖人類及人類超性恩寵的復得，各種烈情，七罪宗，心靈純潔，克己苦身，謹守三司五官，守規盡職，愛主愛人，耶穌隱居生活，苦難聖死等。一般地說，開始者最好利用默想書籍，而不要常用同樣的書籍，以免日久生厭。

前進者的默想題目 在第二階段，「明路」上最適宜的默想題目是耶穌言行，聖體的奧跡，聖心敬禮，聖母敬禮，諸聖的行實；此外兼合主旨，謙遜，純正意向，宗徒精神，聖貧，貞潔，服從，超性愉快，四樞德等德行，以及各種神操。在明路上最適宜的默想書籍是聖經和「師主篇」。

完成者的默想題目 在第三階段，「合路」上的默想題目，是一切使之與天主相合的善情，善念，聖寵的生活，天主的屬性，天主聖三的密切生活，一切熱心短誦，聖咏及聖教會的歌詞等。默想題目的簡單樸質，應該以閱讀聖書補充之。

過度的被動

許多人因着過度的被動性，而不會默想。無疑地，「攝取性」能是精神懶惰的泉源，但缺少「發明」絲毫無害於默想；反之，想像力的過度活潑，却能是分心走意的原因。

基督指給了我們言談的格式說：「是——否」，然而基督並非要我們以這簡單談話方式去同天主談話。有些人同人談話時滔滔不絕，同天主談話却默無一語。在祈禱中候汝前來者，非天主之恩賜乃天主自己，在天主之前我們豈能如聖似啞？我們當明瞭，默想是自我的寶藏，沒有人默想是為他人，都是為自己。但也有些人，默想時好似工人急待完工，學生渴望課程完畢地期待默想速速結束。好像身上壓有千斤重擔，必以速速擺脫之而後快。絕對不。默想猶如盛筵美席，「個人吃，個人飽」。

個人的動作 某兒向他母親說：「與祭時，請准我不再用經本，因為我已經念過許多次了，經本內的一切，我都明瞭無遺，所以我每次念，每次必定分心走意。反之，當我隨意同耶穌談話時，却能聚精會神毫不分心，就如同你說話一樣」。的確，書中的默想題目並非默想，只好似尚未製成衣服的一塊布。默想又如食

物，必該個人取用並消化。每人都有着不同的氣質，性格，困難，惡習，傾向，以及不同的神修生活。希望默想獲得實益之惟一法門，就是個人所聽所念的完全放在個人身上，難道小兒同母親談話，還翻字彙，尋找詞句，以表達自己的思想嗎？書本只不過可資借助，供人觀感而已。只誦讀書本，絕無人可以成聖，若果願欲成聖，必該個人動作，個人努力。

個人的動作在乎什麼？只領受他人或書中的觀念，情感是不够的。必該個人努力去發揚光大這些觀念和情感，或者最低限度要將這些觀念和情感印入心坎，攝為己有，使之現實化，然後再發善情，定善志，念默想祝文。再者，個人該參與默想，譬如：默想謙遜時該慎思檢討，我的謙遜已達到何等程度；謙遜為何特別有益與我；深切懊悔，多次放過了進修此德的良機；我並立志來日要把握某良機絕不放過。

默想萬民四末時該設題自問；如果我現在死去，我能升天堂或要下地獄？我願選擇那一個？我視察，我現在的狀態能希望什麼呢？我是否能達到目的？應該衝破什麼障礙？應該採用什麼方法？

默想在天主台前的最後結賬。設想：天主賞的一切聖寵，並自幼時至今的一切神形恩惠。辜負了多少？善用了多少？缺欠多少？有什麼未曾克服的烈情，私慾偏情和為首的毛病，困難，危險，缺點？如何能彌補往日之辜恩負義，虔求新的恩寵，立定志向，激發善情，呼求天主之助佑。

默想耶穌言行時，檢點自身思言行爲，何處與耶穌相肖，何處相背。耶穌在馬槽裡，在守嚴齋時，對於我有什麼意向，心思，計劃。我目下如何可以效法祂。默想領聖體時設想，我如何能耶穌化，如何能履行在

我身上親臨，祭獻與結合的奧跡？

默想誰在凱旋的，戰爭的，受苦的三等聖教會內並度什麼生活？諸聖人藉着什麼功勞才獲得了光榮？煉靈爲什麼尚未升天？是否有人因爲我的原因下了地獄？我藉着善表，祈禱，克己，傳教事業能救多少靈魂？

默想聖心敬禮時設想，我如何能以愛還愛，補辱安慰，度聖心化的神修生活，如何堪受十二殊恩？如何能發揚聖心的國？

過度的主動

過度地主動者，只想獨立創做。長篇大論的喋喋不休，絲毫不給天主留些說話的餘地，其原因是先天的浮躁性，思想龐雜，動作繁多，未曾克服的好奇心等。謙遜，純樸，不仗恃自己和對於聖寵的受教心，便是醫此弊病的良藥。

過度的主動與過度的被動，如果來自天性，氣質，必須以極大的堅忍及明智克服改正，一面虔祈天主，一面自己勉力。

例行公事

習慣，老練，俗套屢見於祈禱中，屢次默想同樣的奧跡，興趣漸漸減少。其原因或是我們先日的熱心已

經消滅；但多次也是因爲習慣喜新厭舊而致。再者聖寵在開始時賦給人感覺的神慰，爲使人容易勝過神修開端的艱難；就如小兒必該吃奶才可生活，當長大成人時就該吃些較硬的食物；神修生活也是如此。

醫治法：應該拋棄推理默想，激發神修精神，設法習行適合神修程度的更簡單而同時又更豐裕的默想方式。

默想方式

必要性 默想的系統方法不過只是一種輔助劑，有時還可能以其他方法代替之，所以不是絕對必要的，也不是適宜於任何人的。但一般地說，有時不但有益，而且也是必要的，譬如：爲開始走德行道路的人；因爲超性的真理，神修的原則，尚未深刻在他們的心靈上，他們尚未澈底洞悉神修的途徑。再者，若干的前進者由於神枯，分心，性格等原故利用較爲更完善而簡單的默想方式時難以收斂心神，善行默想，不能達到結合天主的目的。這時如果利用默想的系統方法，較更容易善度祈禱的時間。

所以這種默想的補助劑，如果是現成的，但人因了懈怠或自恃不肯採用，在神修上必要受到損失。從前這樣系統的方式，遠不及近日的科學化，但實際上往昔却早已有了默想方式的雛形。當時天主却利用其他的助佑與補助聖化人靈，使人在神修上日新月異地長足邁進。現在系統的默想方式成了善行默想，聖化自己的普通工具。在神修小史中也可以找到相似的事實：現今可以日領聖體，恭敬耶穌聖心，以作神修上豐富的助

力，而在昔日却沒有這兩種強大的輔助。然而天主却利用嚴厲的克己苦身，獨居隱修等方式策勵人修德成聖。從此可知，在神修上我們也當實行天主的計劃。現今天主的這個計劃好似要求我們至少在開始修德並神枯時利用系統的默想方式：

最優越的默想方式 是否可以說，某一個默想方式較比其他任何默想方式更為優良嗎？無疑地能如此斷定。廣汎地說來，默想方式越簡單而同時越有效力，便是更良好的。狹意地來說。

一：在默想中一方面越少用記憶力與理智，另一方面越多激發善情與善志，默想方式越是更優良，更完美，並更有效力的；因為不是在默想中而是在聖書上和聽道理時該求神修學問。

二：默想的效果和神益越能延長終日，越能促人善盡職務，行愛德事業，並越有利於超性生活以及終日結合的默想方式是更優良的。

三：默想越不疲倦身體與靈魂，人越能長久的時間深浸於其中的默想方式是更較完美的。

四：默想越能佔據人整個的心靈，越能使人的心機能歸向天主，親依天主並結合天主的默想方式便是越完美的。

五：總之，自默想中得的神益：改過修德，便是象徵着完美的默想方式，所以越適合認識自己，修德行，培養心靈的默想方式是最優越的。

為我最優越的默想方式 為我更有關係的是，那一種默想方式為我是更優越的。但實事上如何去分辨？

一：我更喜歡的默想方式，只要這喜悅不是發自驕傲，爲我便是更好的。所以分辨的基礎不是個人先天的傾向，而是個人的經歷。就是我個人已經利用過，而且得神益最大的默想方式，爲我便是更好的。

二：爲我最合適，爲我最容易而用之最有成績的默想方式。但是這裏說的成績並不是偶然的而是慣常所見的。所說的成績特別在乎心中的平安與結合天主的密切。

三：但最確實的證據是修德的效率。爲我最適宜的默想方式是最引我畏懼犯罪，日日更深切地潔淨心靈，加增熱心與前進的速率和願望，增加結合天主的熱忱，另外修服從，謙遜與克己的德行，並慷慨地犧牲自己。所以利用固定的，有效的默想方式固然很好，但是也當嚐試嚐試其他可能用的方式。因爲有時某人利用一個固定的方式，雖然有了進意，但是利用其他方式，恐怕進步的速度，得的神益較爲更大。所以一切人都當自由地在某一時期後更換一兩次默想的方式，以求較大的神益。

方式上的進步 沒有一個人終身常穿着孩童時代的衣褲；同樣，在默想的方式上也不能常利用神修開始的方式。如果一個人在默想方式上沒有進意，一生常墨守起初的同樣方式，在神修上也必定常停滯在幼稚的程度上，不能前進，而且恐怕還要後退，失掉神修生活。

進步的標記 我們如何知道，在默想上是否有了進意？

一：喜歡默想：幾時默想的時刻來臨，喜樂便湧到了心頭，慶幸自己又能與天主深談了，就如一個滿腹餓脹的人喜歡快赴筵筵一樣。

二：默想方式單純化並靈性化：在默想中記憶力與理智的作用漸次減消，而善情善志與聖寵的作用扣同時益形強烈化。這裏器重的不是三司活動的量，而是活動的質，心靈的平安，愛情，注視，結合天主程度的增加。

三：默想完畢便希望下次默想時再默想同一的題目。

四：默想的最好效率便是終日的玩味。甲：效率的範圍：默想的效率伸展延及一天多似一天的德行上。乙：效率的強度：愛靜默，喜獨居一室並與天主結合，以及愛好一切德行，日漸強度化。丙：效率的時間：默想神益的時間越長久，或更好說，默想中心思想的追憶越深切，聖化一天，聖化一生的影響越強烈，在默想上的進步就越速快。所以聖善的默想在神修上發生的美果，經數日而不消逝。

默想的共同要素 一切默想方式或是明顯地或是含蓄地，都當包括下列四種要素，一：在理智內呈顯着信德的奧蹟，超性真理；二：把默想到的事理加在自己身上；三：立定志向，改善個人，並前進於德；四：與天主聖三，天朝神聖神談密交。

是否應當堅定善志？一般地說，在默想中堅立固定善志，雖然不是必要的，但是很有益的。的確，在預備默想題目時，先廣泛地立定默想的善志，在默想當兒再特殊地，具體地，固定地劃定善志的範圍，最爲完美。但是默想時如果受到了聖寵的驅使，督促我們形成其他的善志，便當服順聖寵的波動，棄舊從新，待下次默想時再默想先有的善志。

在完成者的默想中，尤其有時在前進者的默想中只把整個的心靈投在天主的聖懷中，整個的理智深切思憶天主，發活潑而堅決的信德，一心愛慕天主，而不定任何特殊的具體善志，雖然是廣汎的，但是比一切特殊的善志更強而更有效力的結果。

善情的重要 上面已經說過，在各種方式中，較比更好的是能多啓發善情，善志，而不多利用理智與記憶力的默想方式。同樣，對於每次的默想也是同一的原則。所以多啓發善情，多利用意志的各種作用，比較多思考，以及多利用理智的各種作用尤爲重要。另一方面也不要太早放棄思攷，免得小小的愛情火焰才燃燒起來，便迅速地又被撲滅。因此要保持平衡，不偏不依，是乃唯妙唯肖，中庸之爲德。

停滯在善情上 幾時在默想的一端內，啓發了善情，便當停止理智的推理，細心玩味，靈魂享受滋養與神益時，不當繼續默想其他的段落，因爲心中的觀念和善情越強，越活潑，越長久，越深幽，便越能聖化人靈。

善志應當延及終日 如同默示錄上記載的大龍站在已近臨盆的婦女前，要吞食新生的嬰兒（拾貳，四），同樣，魔鬼，世俗，自愛和日常工作也正在等着默想的結果，設想蠶食人的善志。的確，在默想的當兒容易保持熱心，默想一完，熱心便無形中消逝了大半，就如山澗的水泉清澈到底，既流出山澗之後，石沙亂沖，污濁不見天日：「山中衆水清，出山衆水濁」。

所以默想完畢不可立時忙於日常工作，免得當時的熱心霎時消逝。但當立刻再把默想題目與善志重新思

想一番，把默想中的神光簡短記錄出來。其目的不是在著作書籍，却是爲堅定善志。如果願欲默想有效於終日，定志當是實際的，具體的，並且與整個的神修，整個的生活，以及一天的工作，當有密切的關係；不然便不會有絲毫的功効。如果定志自然地關於一天的生活，默想也好似自然地關係一天的事業。從此可知，在高級神修上普遍而深切的善志有多大的效用。

對談 默想完畢要同天主，耶穌，聖母瑪利亞，天朝神聖，知己地，以愛情精神交密談。既是對談是整個默想的中心，核心，宗旨，目的，所以至少應該佔默想時間的四分之一。再者，幾時在默想中覺着聖寵的感動，督促人實行對談，立刻就要停止理智的推理作用，順着聖寵的感動實行對談，至止心滿意足；以後再依照默想的方式繼續默想，至到再一次能自然地實行對談。

回想 聖依納爵懇摯地督促人，在默想完畢後，再回想默想的經過如何。爲開始度神修生活的人，需要一刻鐘的回想，但爲一般的神修人五分鐘便可。回想共分二部：

一：檢討。默想的前一晚是否用心預備了默想題目？是否謹守了心神？是否臥床入睡前回憶了默想題目？清晨起床是否推開了一切雜念，回想了默想題目？盥洗時，進堂時，是否發了適合於題目的善情？默想的時刻臨頭，是否心神安靜？默想時。甲：初行默想時以何等的敬畏，注意和熱心，去念了預備經呢？遵守了默想的前導嗎？另外是求了神光和聖寵的助佑嗎？乙：默想正工時是否善用了三司？是否特加留神地思索了題目的重要性和一切動機，是否啓發了善情和改善生活與成聖的善志？是否謙恭祈求了天主的助佑？是否

克勝了分心和默想時可能發生的厭煩？是否因了厭煩而停止默想？是否把整個的默想以及默想的每一段落加到自己身上？丙：默想終工時是否祈求了聖寵的助佑，熾熱地同天主密談了嗎？是否整個的心浸入在默想中？身體的姿勢，內在與外在的恭敬如何？安靜與收心如何？

但並不需要在每次默想時全照以上的條例順序質問自己，因為習練成熟後，默想一完畢，便立刻回想到在默想時缺少了甚麼條件。如果默想的不完善，便當滿懷着痛悔，定改和謙恭的依恃心去追究其不善的原因。如果默想的好，便該感謝天主，並定志以後要照樣去行默想。

二：概括重思。檢討重思默想的中心思想，善志和重要的動機。如果得到了神光，或者定了任何重要的善志，便當記在「神光紀錄」上。無論用任何方式行了默想之後，回思片刻，都有莫大的神益。

默想當時使用的書籍 一：默想書籍來是幫助人預備默想的題目，並不是善行默想的工具。但是如果默想中不採用書籍，便不能善行默想，或者利用書籍得益較多，或者更容易避免分心，保持默想的中心點，容易燃起熾熱的愛火，在這場合之下利用書籍是諸聖常提倡的。

二：應該避免極端。默想時閱讀聖書，不可太多，也不可過少。如果閱讀的太多，便不是默想，而只是看聖書了。這樣的默想只是被動的，消極的，純粹攝取的，而失掉了默想的本來要素——個人的動作。反之，如果閱讀的太少，靈魂不得滋養，不容易啓發善情善念，決定善志；結果，散漫的靈魂終要沈溺在心猿意馬的環境中，不能高飛到天主的聖懷中。默想時用的書籍就如行路時用的手杖一樣：如果人不需要手杖，便不肯

輕易利用。

三：默想不是求學問，不是閱讀聖書，所以對於每一善情善念當盡力思維與玩味，除非吸不出任何神益時，絕對不該放過。也不要貪想尚未念到的事理，但是當把已念過的反復重思，銘刻於心，設法化爲我們的血肉。

四：甚麼書籍適合於默想呢？長篇大論的道理能幫助預備默想題目，而絕對不適宜於默想本身，因爲這只是看聖書，而不是默想。最適宜的是聖經，師主篇，聖教會的歌詞，聖人們的言行錄，神修計劃，中心思想等書，其他提綱挈領的默想書籍也可採用。

那種方式適宜於那種神修階級 本書討論的共有十五種主動的默想方式；一：注意節奏的默想，二：義解的默想，三：檢討式的默想，四：推理式的默想，五：三司系統默想，六：三種動作的默想，七：求恩的默想，八：神花束的默想，九：綜合的默想，十：耶穌化的默想，十一：運用五官，十二：系統的默觀，十三：簡單的默觀，十四：善情祈禱，十五：單純默觀。

一：系統的推理默想方式，只是適宜於開始者，有幾點也適合於前進者，但絕不適宜於完成者。一般地說，系統的推理默想，另外在默想永遠的真理和神修基本原則時爲一切人，在開始時最爲必要，如同一切建築必須有根基，願欲讀書並寫作的人必須先學習字，願欲研究高深數學者必須先瞭解六乘六得三十六的原理一般。但是生性多情感的人和天主教在起始召入神秘祈禱的人則例外；不過這兩種人應該藉着多閱讀聖書，補

充系統推理默想的缺乏。

二：善情祈禱原是完成者固有的默想方式，而有時在明路上的前進者也可採用。但單純祈禱絕對只是適合於合路上的完成者。

三：其他各種方式都適合於神修各等級的人，因為這些方式的用途極廣，而神修人的等級，雖然相差天壤，却都能採用，各取神益。但因爲各等人的身分，地位，性格，氣質，生理構造，文化水準和神修的程度各各不同，所以利用的方式，採取的神益必然互相不一。名目雖然相同，事實却有區別，就如生活不同的人，雖然都是用着同樣的食物，但食用的方式與結果却各各有異。

一 注意節奏的默想

這種最低的默想方式是聖依納爵創始的。聖人在「靈修法」中曾經稱謂第三種祈禱方式。默想題目是「天主經」，「聖母經」，「懇求吾主」，「信經」，「申爾福」，「早晚課」，「謝聖體經」，各種「禱文」，「玫瑰經」，「日課」與「彌撒經」等日常念的經文。

樣式：一呼一吸的時間默想一句經文，思維每句經的意義；或是經文中所求的是那一位聖人，思憶那一位；或思想自己的卑微；或者所祈求者的尊高；或是雙方的差異；或發其他的善情善念。不可追究經文中諸字的字義，不過問一切的虛字，只思維逐字組成經文的意義，如：「瑪利亞」，「臨格」等。呼吸代表時間

，並不是說要注意呼吸的作用。也不是說，呼吸必須與誦經節奏相合。坦白地說，不是呼吸一次必須誦念一句經文，不過不常久，而是短期思維每一句的意義；不然，祈禱就變成第二默想方式了。

這種默想方式的功效明如觀火，人人皆知，因為若干人拿着早晚課，玫瑰經等平素常行的祈禱習以為常，不得功效。如果採用這個方法，不但可以把每日的口禱化為默禱，而且在神修上也覺得了一個迅速前進並深切結合天主的方法。

二：義解的默想

這個默想方式是第一種默想方式的演進發展；聖依納爵在「靈修法」書中稱謂第二種祈禱方式。這個方式是在乎深思日常經文的意義。

樣式：細心玩味經文的逐字逐句，至到洞悉了其中的意義，嚐到了興趣並啟發了善情善志為止。一般地說，每段經文足夠一小時默想與玩味的。如果整個的默想時間只默想一兩個字義，當然較為更好；第二天可以繼續默想一樣的題目。默想完畢，我們便向在經文中所祈求者，求我們自己需要的聖寵和德行。最後把默想未完的經文誠切地默誦下去。

這種默想方式的益處有三。甲：一方面是簡單的，任何人都能採用，另一方面是很豐富的，任何人都能按着個人的力量獲得豐滿的神益。乙：不需要三司的複雜作用，所以適合於患神枯的，走路的和抱病的人，

盡職時該行默想的人。丙：供給由於習慣，老練，俗套，外形化的口禱精神。所以奉勸諸位至少一年一次利用這個方法默想一切日常的口禱。

三：檢討式的默想

這個方式是聖依納爵在「靈修法」書中所說的第一種祈禱方式，默想的題目是天主十誡，聖教四規，修會的規則，七罪宗，十一種烈情，以及三司五官等。

樣式：先擬定要默想的一條誡命，一種罪過，一條規則，或是一個機能，而後要考慮當如何遵守法律，誡命和規則；當如何善用機能；已往如何遵守並善用了；將來要如何善隨天主的聖意，躲避罪惡，習修德行。一條誡命或規則默想完畢，還要同樣去默想其他的一條誡命或規則。

四：推理默想

推理式的默想是聖依納爵著的「靈修法」書中的典型方法。默想的題目是以信德與神修的基本真理為樞紐，例如：人生目的，萬民四末，善用世物，現世一生的虛偽，以及正確良心的善果等。推理默想的目的是光照理智，建立妥實的人生觀，確實的神修原則。所以人幾時不到完全洞悉永生的真理，信友生活的基礎與神修生活的一切原則，不當停止作推理式的默想；因為只有澈底地，完全地洞悉了永生的真理，影響到人的心

靈上，並深切地刻在人的腦海之後，人才能脫棄一切危險，而穩走救靈與聖德的路程。顯然的，推理雖然只是理智的作用，但是真理一侵據人的心靈，深入人的理智，善情和善志也使自然發生在人的意志中，這是精神勞動的自然結果。

樣式：根據默想題目利用分析，比較，寓意，問詞。誰？甚麼？在那裏？怎樣？爲甚麼？甚麼時候？此外並考慮益處，害處，危險，阻碍，方法，動機等。

五：三司的系統默想

聖依納爵創始了三司的系統默想方式。記憶力回憶默想題目，並把它的内容陳列展開，深透其根蒂，追溯其原因，洞悉其深意，明瞭其後果，利用以下的質問：誰？甚麼？因爲甚麼原因？爲甚麼目的？怎樣？何時？在那裏？用甚麼方法？

理智。甲：理智在默想中預定超性且堅決的原則，譬如：任何人都應該「克己」：信友，神修人更當如此。乙：這種原則，應該有以下的優點：不是抽象的而是「具體的」。在什麼事上要克己；切合「個人的」，我如何要克己；不是普通的而是「特殊的」，「部分的」，譬如：在默想姿勢，好奇心，用飯上，如何要克己？適合個人「分位的」，就是要適合個人的聖召，年齡，健康，職業，以及其他一切環境；「較善的」：要選擇爲光榮天主，修成聖德，拯救人靈更有益的；「現時的」，就是當日能履行的。丙：度量一切動機，

如：信友的地位，聖召，理當性，悅人性，用處，容易性，重要性等。丁：省察已往怎樣遵守了這個原則；不忠實的原因是什麼？戊：爲將來當作什麼？我要決定什麼善志？己：當排除甚麼阻碍？當克服甚麼困難？當用甚麼方法實行善志？

意志。把握理智供獻的具體善志與動機，並決意，要打破一切阻碍，實現已定的善志，竭盡智謀爭取善志的效率，發生一些適宜決定的善情。譬如：感謝天主，痛悔已往的罪過，謙卑自己，懇求天主的助佑，誠切依靠天主，消除自恃的信念；慷慨，勇毅，決意施行前進，希望成績和賞報等。

六：三重動作的默想

這個方式是聖若望—德—拉—撒爾（De La Salle）的默規則。開始：天主的三種親臨：在萬物中，在我們內，並在聖教會內。正工：三種開始的動作：信仰，欽崇，感謝。三種自身的動作：懺悔，謙遜，把奧跡運用在自己身上。終工：三種最後的動作，結合基督，祝求，呼求天朝神聖。

七：求恩的默想

聖亞爾逢索—利高烈主張，在默想時利用書籍，並多行求恩祈禱。開始：信德，謙遜，痛悔，祝求。當時：推理，善情，祝求，定志。終工：感謝，重定善志，祈求助佑。

八：神花束式的默想

這個方式是聖方濟各——撒肋爵傳揚的默想方針。開始：預備，天主的親臨，祈求聖神光照，回憶奧跡。

正工：推理，善情，定志。完畢：把善情善志好似神花束一般地供獻給天主。

九：綜合的默想

聖伯多祿——亞爾剛達拉創始的這種方式，普遍地流行在方濟各和加爾默羅神修學派中。主張多發善情，雖然有時發善情不關於默想的題目，也當留守並撫育在心中。其方法為：預備，念默想題目，推理，默想，默觀，感謝，奉獻，祝求。「默觀」一端是加爾默羅神修學派所加上的。

十：耶穌化的默想

這種默想是蘇爾比斯（St. Sulpice）派傳統的方法。開始。甲：天主的親臨，特別在心中。乙：謙遜，痛悔，誦「籲告吾主」。丙：承認我們的軟弱和無能，祈求天主聖神的助佑，敬念「伏求聖神降臨」。當時。甲：「欽崇」，「基督在眼中」：在天主內，在耶穌的思言行爲上，在諸聖身上思考默觀一種美善或

德行；以後啓發欽崇，恭敬，讚揚，驚奇，感謝，愛慕，喜樂和同情等善情。乙：「領受」，「基督在心中」：默想這種德行的必要和益處，以信德，理智和經驗試查證明這種德行或美善的重要性和益處。省察，痛悔，羞愧已往的缺點，定志改過前進。祈求天主賞賜這種德行。這祈求依照此神修學派稱謂默想的核心。最後祈求聖教會與衆人所需要而且我們願欲且應當祈求的一切。丙：「合作」，「基督在手中」：立定堅決並含有謙遜的善志。將專題省察與善志連在一齊。終工。甲：感謝天主在默想中，並在一生中賞賜的恩惠。乙：求天主寬恕默想中的疎忽冷淡，一生的罪過，懈怠。丙：求天主輔助降福當天，一生，特別是臨終時。丁：選擇善情意中的一兩個，當作神花束，終日去思維。戊：恭念聖母經一遍。神修各階段上的人都可任意採用這種最豐富的，最適宜聖化人的默想方式。

十一：運用五官

這個方式的創始者，聖依納爵，在「靈修法」書中用的這個方式最多。這個方式的主要成分，是以神靈的意義運用五官和想像力，思維耶穌的奧蹟。想像力活潑的人用這方式去行默想，得益比較最大。

神目中觀看奧蹟中的人，事物，事象，就如同實際在眼前一般。細看他們的面容，衣服，歷史，行動，心緒，感情，功勞，困難，空間，時間，以及奧蹟中的一切環境。神耳中聽見他們的言談。如果我當時同他們在一齊，我要說些甚麼？這一切與我的神修有甚麼密切的關係？利用其他官能也是如此。

舉例 基督誕生之夜。視官。神目中看見耶穌在馬槽裏，躺在乾草上，柔弱的小小身體裹在襪衣裏；細微的雙手凍的赤紅而顫動；小小的眼睛轉動在淚河中。這便是天主，我欽崇你，我愛慕你。同時也看見瑪利亞，她多麼端雅且美麗的兩手托着小耶穌抱在懷中，放在馬槽中。這個嬰孩是她的小兒，也是她的天主！我驚奇，我祈求，並站在他們當中，同他們談話。我在領聖體時也有同樣的事實，我也懷抱着耶穌。但是我的信德和愛德是否比得上瑪利亞的信德與愛德呢？基督是更喜歡在瑪利亞的懷中，還是更願欲在我心中呢？如果不願欲在我心中，是因了甚麼呢？我應該作些甚麼可以叫基督喜歡來到我心中呢？

聽官。好似聽見耶穌聖嬰涕聲呱呱，流淚如注。天主涕泣，因為祂勞苦，因為祂苦難滿身，因為祂寒冷，因為人辜恩負義，祂苦痛塞胸。我細心聽祂的心如何跳動，我靜聽祂向聖父，聖母瑪利亞，並向我和直到世末的衆位聖人所發出的知心密語。設想耶穌聖嬰向小德肋撒說了甚麼？我恭聽聖父，瑪利亞，衆聖人。我的答覆不是別的，只是信德，欽崇，痛悔，羞愧，謙遜和愛德。

嗅官。馬槽中的聖德馨香。聖嬰的馨香和瑪利亞聖德的馨香氣氛撲到我的神鼻中，我祈求藉着我的內五官，死於世俗，在仰視青天之際，厭惡塵世，藉着內五官謙遜與愛德便成了被選者的香氣。

味官。我神嚐聖嬰耶穌，瑪利亞和聖若瑟在這環境中的神慰，幸福與喜樂，我慶賀他們的幸福，並希望他們收納我作他們的兒女。我的食糧便是聖父的旨意。啊！多麼甘飴的耶穌！聖體的甘飴！德行的馨香！天堂與天主的甘飴！幸福和永遠的福樂！這一切的一切都是與天主結合的效果！

「觸官。我的手觸摸馬槽和襪衣，並滿懷着愛情口親一切，口吻耶穌的手，耶穌的心。天主，我懷抱你，總別許我離開你。同天主聖三對談，同聖家三口對談，同歌誦天主光榮的天使們對談，並同一切環繞在馬槽旁的衆聖人對談，把一切都加在自己身上。」

十二：系統的默觀

在默觀中人直接地，直觀地瞻仰超性的奧跡和天主性。以等次而分，共有三級。甲：下等是主動的並修得的系統或簡單的默觀。乙：中等是主動的並修得的單純默觀，也稱謂單純祈禱。丙：上等的是灌注的，被動的神密默觀。

聖依納爵的主動系統默觀的正工分爲三個段落。甲：「誰」是這奧跡中的表演人。乙：他們說的是些甚麼「話」？丙：他們有甚麼「動作」？但並不必要按時間劃分成三點，只要依照三個觀點順次默觀，因為整個的奧跡形成生活的個體，不能分離，但是在默觀中，依照三階段分析所默觀的奧跡，能幫助人洞悉其中的內容。

默觀者不但應該活潑地默觀奧跡，還當置身於奧跡中。默觀的主要效果是心底和平與強而有力的愛情。默觀者應當約束一身的機能，免得任意更換奧跡的想像，言語和動作，但是應當順序並堅持到底地設法結合天主，仿效天主，並燃起對天主的愛火。撫育我們靈魂的不是種種色色的思想，善情，善念，而更是一個根深蒂固的善情和強而有力的善念。在默觀中首先應該發的特殊善情是對於天主和天主一切屬性的愛情和驚訝

，此外還要努力發生直接專向天主的其他善情，如：感謝，讚揚，欽崇，敬畏等；並敬誦「吾靈讚頌吾主」，「聖，聖，聖」以及「吾儕讚頌天主」，並其他類似的聖咏。

舉例 把耶穌的隱居生活當作系統默觀的題目。我看見走向納匝肋的路途，在我心中充滿什麼善情呢？我到了納匝肋，站在聖家的門口，拌拌地敲門。瑪利亞聽見了，就來開門。我便啓口問候說：「萬福瑪利亞」。但是我問候時，是否有當時天神加俾厄爾問候瑪利亞的熱誠呢？天主的親臨：天主就在這座庭院裡居住。如果我願欲見耶穌，或獲得耶穌，是可能的，而必要藉着瑪利亞尋找耶穌。同瑪利亞談話之際，我說：「瑪利亞，妳常同耶穌住在一齊，是多麼幸福啊！」瑪利亞微笑着把耶穌指給我看。我站在耶穌前，口吻一切石階，桌椅和板凳，門窗和瓶罐，以及見到的一切：都是耶穌聖化了的，恐怕還是祂親手造成的。耶穌欣然地接待我：「請來吧！我早就等候着你呢！」我說「耶穌！你等待着我嗎？你知道有我嗎？你知道我來的用意嗎？耶穌，你爲甚麼等待着我呢？啊！我的耶穌，如果我能够居住在這裡，我想我極容易聖化，天主化，在你的身邊我不能不成聖。在這裡能祈禱，能服從，能勞作，能同你在一齊歡樂消遣，並且能够摯誠地向你告解和訴心，時常實行默想的「對談」。這樣，我便總不會憂慮，世上的天堂就是納匝肋，就是在納匝肋的家庭中因基督，同基督並在基督內度此一生」。

耶穌答應說：「我不是在你的室內嗎？不是在聖體中嗎？不是在你的心中嗎？不是在你的工作內嗎？不是在你的長上身上嗎？不是在你的弟兄們身上嗎？不是在一切事象中嗎？請看，我的兩手整天勞作，且是

爲了你流汗滿面而疲倦。但是現在你同我到上房去休息吧！請看，我工作而在暗中隱居着工作，沒有人能看得見。世人都陳列人工的藝術品和故去君王的用具，但是人在那裡陳列天主聖子親手製成的桌椅呢？這一切都是爲了你。你學習，隨從並效法吧！請看，不是世間的成績，虛榮，新奇有價值，而有價值的却是隱密的愛和誠實的愛。現今呢，你來吧，留在這裡吧，終日同我在一齊吧，並且跟隨我瞻仰我吧！自清晨到晚上你要看見我如何起床，如何用飯，如何工作，怎樣祈禱，怎樣默想，怎樣與人談話，怎樣散心，怎樣原諒他人的惡意和愚昧。但是不要只瞻仰我，必須要在一切事上跟着我學習，作我的弟子，門徒，才好呢！」

十三：單簡的默觀

甲：「臨近吾主耶穌」。瑪爾大因着家務的忙迫，離基督較遠。瑪利亞却靜坐在基督的足下，敬聆其訓。『凡瞻仰祂的，必獲光照』（詩，參拾叁，六）。乙：「安靜」。清晨起床後，安安靜靜地走到耶穌前，拋棄外在的且紊亂心靈的一切工作，約束機能，思想和感情，只一心認識天主，愛慕天主，並恭聽天主在心中所說的話。『你們罷休吧！你們要認識，我是天主』（詩，肆拾伍，十一）。丙：「坐在耶穌足下」。謙遜：選擇最末的位置；敬畏：因爲立在尊嚴的聖師前；屈服：敏捷奉獻自己於基督；效法：定志要謹隨基督的芳表。丁：敬聽主在默想者心中所說的話。

十四·善情祈禱

描寫 一般地說，優勝，超勢，盛行善情式的祈禱稱謂善情祈禱。當然不是每個缺乏推理而同時富有善情的默想是善情祈禱，但藉着善情的深度，強度，效力，等於——尤其是遠遠超越富有理智，意志，情緒作用的默想方式，才算是善情祈禱。所以除非在神修上達到了相當程度，任何人也沒有隨意實行真正善情祈禱的可能。像似善情祈禱的其他富有情緒的祈禱方式，不過只是神慰中的例外，或是一種簡單的默想方式而已。

善情祈禱的特性，本性，核心是發自意志的靈性善情善志；感覺的情緒只是神慰中的附屬現象，不屬於祈禱的方式，而在乎天主的聖意及聖寵的作用並心靈的狀態，在善情祈禱的開始各類的善情善念紛至沓來，以後便逐漸減少和單純化。精神作用越單純化，祈禱便越深切，越強烈，越豐富，越具有聖化人的效力。五傷方濟各整夜不斷地說：「我的天主，我的萬有」；聖方濟各「沙勿畧常念的「至聖聖三」，異國的土地也因之而學會了。吾主耶穌在山園祈禱，三小時之久反覆地說：「父，你若願意，請免去我這一爵，但不要隨我的意思，只要隨你的意思」（路，貳拾貳，四十二），這都是善情祈禱最高等級上的例子。

善情祈禱不同於神慰 無疑地，善情祈禱像似人窺在神慰中所表現的狀態：人同樣充滿欽崇，讚美，依恃，痛悔，謙遜，熱愛，神火，甘飴，覺着一切受造之物都是淡泊無味的，永無滿足地渴望結合天主，另一方面善情祈禱與神慰絲毫不同。神慰存在與否，絕對不系於人，善情祈禱則在人的能力範圍內。神慰與神枯正

正相反，在最強烈的神枯時也能妥行真正的善情祈禱。神慰只是時來時去的附屬現象，善情祈禱是完成者的慣常祈禱方式。神慰的效果迅速地便會消逝，善情祈禱的神效可以繼續地常久存在。神慰只是臨時並片面地影響人的神修，善情祈禱却漸漸地完全變化整個的神修，使人迅速地向前邁進，脫離萬物，結合天主。神慰是在神修各等級上都能享受的，善情祈禱只是神修的固定程度上才能有的。總之，神慰是天主自賜的神恩，附屬的現象；善情祈禱是各神修人能主動地修得，並且早晚應當達到的祈禱方式和神修途徑。

益處 人在善情祈禱中能嘗到天主的甘飴並獲得許多神慰，僅透世俗快樂的卑污與可賤，因此自然地輕慢世俗，棄絕自己，而只希望結合天主。這都是因為善情祈禱是「愛情的祈禱」，而愛情使人能明白天主的美善，用天主聖神燃着的神火，愛慕天主，用全幅的精神奉侍天主，善盡職務，背負十字架，在修德的道路上突飛猛進。師主篇上說：「上天下地，沒有比愛德更甘飴的，也沒有比愛德更堅強，更高超，更廣遠，更快樂人心的。愛德生於天主，叫人超出世俗，飛騰奔馳，自由行動，不怕責任重大，不畏難苟安，抱着很大的心火，萬事都要求成功」（肆，五）。

此外，善情祈禱是輕而易舉的，因為少費肉身的力量，少用理智的推理，只要意志發出善情善志便能極容易地收到祈禱的效果。再者，人幾時對於信德道理和神修知識完全熟習了，在想像力和理智作用上感不到興趣，就希望更高超的營養，而在善情祈禱中都能尋到，尤其是能隨意享受結合天主。

危險 雖然善情祈禱富有極大的神益，而同時也帶有不小的危險。一：容易生出神貪婪，和神迷色的弊

病，只想享受神恩與神樂，對於自己的罪過不加詳細的省察，對於自己的毛病不加嚴厲的糾正。二：忽畧理智的修養。不離棄世俗的意見，不建立超性原則的基礎。三：不專務改正並修養意志，靠着感情做事，忽畧習修真正的堅強德行。四：因為少用想像力的作用，容易分心走意。五：善情祈禱既是帶有半面的神枯，所以許多人厭惡拒絕祈禱。六：勉強的，激烈的，不是從默觀裏自然流露出來的心情能使人頭痛，神經錯亂，陷入精神病內。七：因為缺乏相當的神修知識，極容易走入幻想的迷途，陷入三仇的羅網裏。

由推理默想轉移到善情默觀的過程 在什麼時候適宜由推理默想轉移到善情默觀裏去？一：不要太早。如果推理默想尚未作好，馬上便做善情默觀，心中必要覺着空汎，浪費時間，不免分心走意，尤其因為心中還不乾淨並缺乏清晰的原則，就在善情祈禱時，容易混入俗情俗念。總之，這樣不是接近天主，而是遠離天主。二：不要太晚。因為勉強着行推理默想，不但獲益無多，也要心猿意馬神枯頻至。因而厭煩默想得不到天主更大的恩惠，所以在神修上不得長足邁進。

因此，要慣行善情祈禱，就當有下列的條件：甲：堅定信德精神的基礎。對於萬民四末，神修生活之原理，修德之動機，方法，格式，等級，阻碍，以及各種德行的性質等，却應有相當的神修知識。雖然聖達尼老，小德肋撒等聖人不經過推理默想而直接邁入善情祈禱，這只是因為他們受了很好的教育並得了天主的特恩。總不要隨着野心的衝動勉力效法他們。有些神師在督促人善行祈禱上有點過火，結果是振苗助長，欲速不達。因此士魯松（Trompson）以推理的因素補充了蘇爾比斯（St. Sulrice）神修學派的善情祈禱方式。

乙：雖然盡心努力善行推理默想，却毫無成績，或覺着困難重重，而同時却極敏捷地，極容易地能實行善情祈禱。當然不是以前的推理默想或是他人的善情祈禱當作比較點，而應該比較的是自己現時在推理默想上和善情祈禱上的敏捷性。雖然在精微的和靈妙的善情祈禱中，不如在推理默想中，那麼容易斷定默想的成績，而任何人如果在推理默想上做到了爐火純青的地步，便確實地能體驗自己，一聽見了超性的道理，信德的奧蹟，就心神感動，充滿趣味，自然地發生各種善情，傾心歸向天主，熱烈地願望聖化自己，結合天主。總之，穩妥地能實行善情祈禱。丙：在內修上有相當的進步；輕看世俗，努力剷除自愛，聖德的堅確願望，在艱難凌辱和神枯無聊中的恒心，完全獻托的精神，在潛在思想意識上的純正意向，熟習的終日結合等內修神操，都成了神修計劃的中心目標。

特別適宜習修善情祈禱的默想方式是：義解的默想，耶穌化的默想，運用五官的默想，系統和簡單的默觀。

十五、單純默觀

總論

心理的描寫 一個母親不動不響，只是長久以飽有愛情的雙目注視着重病垂危的兒子。兩個朋友相聚一處，無言可言，只是盡量享受着彼此的親臨，雙方發着相互的愛情。離鄉背井，望家鄉，思故土，負笈從師

的學生感覺到填滿胸中的痛苦，整天整月好似懷有固定觀念一樣，毫無形式地，只是在潛意識中「想家」。這些現象是極單純的，無言可喻，只有一種雖然最強烈的，深切的，確實的，而「無意識的」意念和烈情存留不去，充滿心靈，統制人的生活，變化人的思想，情緒和整個的心靈；有時影響人的機構，陷人於病苦中，或者能賜與人極強烈的原動力。

在神修生活上也有類似的單純，暗昧，深切的現象。例如：朝拜聖體，謝聖體，念日課時深切而親密的靜默，強大而潛在的愛情統制着人靈。人疲極，不肯努力啓發種種色色的善情善念，只願意安靜地享受神聖淨配的親臨。

單純默觀一方面像似上述的暗昧，深切和單純的現象並超出感覺的範圍，而只是純靈性的，所以是極難明瞭的；另一方面既是神修生活的白熱點，一切神修人必須設法獲得的珍寶，價值連城的品物，神修的鑽石，所以應該設法洞悉其特性。單純祈禱包括着以下的幾種因素：

一：中心意念 對於神聖淨配的爱情，與天主密切結合的願望，或其他普遍的超性意念，好似母親的痛苦，學生的思鄉一般地佔據着人靈。單純默觀中的中心意念是爲首的，而不是唯一的意念，並不排除分心雜念或他種善情善念，不過只是超過，統制並渲染一切思想情緒。

二：暗昧 單純默觀不是理智，意志和情緒的作用，而純粹是心靈的祈禱。它的主體不是任何官能，而是靈魂的本體，「深處」，所以其中的中心意念也是靈性的，對於感覺性是模糊的，極不清晰的，以普通的

觀念是無從言明的。單純默觀也不是固定的並特殊的善情善念構成的，而是心靈的無定形，無定言，無定情的直觀，直接歸天主的趨向。不是理智，意志和情緒的作用而包括着一切精神能力，直接進入靈魂的本體。理智，意志和情緒只安穩寧靜地憩息於天主台前；人雖然不洞悉其原因，却知道天主佔有整個的靈魂，並工作在人靈內。然而人對於天主的工化，沒有明顯與具體的認識——那是神秘默觀的特點——只是確認，自己充滿着愛情，結合天主，所以甘心接受聖寵的作用。

三：靈妙 單純默觀暗昧的原因是其靈妙性：心理構造上的最顯明感覺能力——想像力——絲毫不參與其中；理智，意志和情緒的作用或者盡行消滅，或者尚存在只是很微弱的。所以單純默觀的成績不但以尺衡不能度量，就是根據思想和情緒也不能斷定。在以前的祈禱內因着明顯的神光，強烈的情緒，其效果昭著在目。但在單純默觀中，與天主親密以及靈妙的結合代替了善情善念，天主的暗密與深切的親臨淹沒了人靈；這一切都是靈妙的，超性的，直接的；因此超越普通經歷的範圍。

四：靜默 理智在深切的靜默中直觀地默觀天主；意志在單純的安穩中繫戀並享受天主。所以單純默觀，單純祈禱也稱謂靜默的祈禱，靜默的默觀，心靈的靜默。其原因，一方面是聖寵的工化，另一方面是人的心理：人體驗了，任何善情善念不但不幫助，而且還阻撓享受天主，所以人的整個心靈充滿着愛情的靜默，且在心靈的深處憩息於天主的聖懷中。

五：單純化 神修生活越高超，便越單純。所以主動神修上最高尚的祈禱——單純默觀的主要特點便是單

純性。單純默觀是信德的新禱，是瑪利亞所揀選的最好部分（路，拾，三十九）；是「用精神，誠意」朝拜天主的新禱（若，肆，二十三）；是愛情的新禱，是靜默的新禱。

在善情新禱中理智的推理作用已經微乎其微，在單純默觀中更是如此，好似觀看圖畫內極清顯的內容似地，觀看永遠的真理與超性的奧蹟。如果要述說，自己默想如何，必啞然若失，只知道，自己在默想中結合天主，充滿天主而已。

意志不努力習修特殊的德行，實行各種神操，不知部分的建議，願望，目的，計劃，掛慮，只專務惟一的宗旨：極親密地結合天主。單純默想供給人的天主化生活包括着潔淨心靈，克己苦身，消滅自愛，翕合主旨等神操；總之，包括整個的神修。

情緒也是日日單純化。在善情新禱中感謝，痛悔，喜樂，祝求，等各樣善情紛至沓來，在單純默觀中只是同一的善情佔據着人的整個心靈。人不願欲再啓發他種善情，而只願持久於中心善念，繼續着享受中心善情。新禱中的善情日日延長，整日自然地重複推進在人心，竟或有時數日而消，成了全部神修的中心。

整個的神修和整個的生活都同樣地單純化，人不願欲追隨私意，只希望承行天主的聖意，遵循天主的悅心，以完全的神修中立和自由脫離一切成見與違理的趨向；在交際，盡職，傳教等事業上只尋找天主，順服聖神的引導，與聖寵的感動合作，盡心竭力衝破結合天主的一切阻碍。

天主的純一性包括着全知，全能，無限的完美。單純默觀專有的單純性也是如此。雖然不發生感謝，奉

獻，朝拜，祝求等特殊的善情善念，而在直觀的結合中却包括着一切神操，動作，德行的豐富，完美和圓滿。

當然不要如同大聖德肋撒所責斥的以「愚呆」當做祈禱上的單純；毫無思想與情感木偶般地站在天主台前。單純默觀不是清靜無爲，高枕無憂，而是積極的繫戀天主，主動的專向天主。所謂的「單純」和「靜默」也不是絕對的，因爲，一：不排除附屬和次要的善情善念；二：時常與善情祈禱輪流交替；三：本質帶有半面神枯，尤其是屢屢地患有長久神枯，所以需要人盡心努力實行主動的祈禱。

有時單純祈禱升爲最低級的神秘祈禱：被動收斂。其中的區別是：中心善情善念不隸屬於人；不是主動的，人發出的；而是被動的，天主灌注的；所以遠遠超越靈魂的本態和單純默觀中的親密，深切和效力。

單純默觀的益處 單純默觀在祈禱方面來講，勝過一切其他修得的祈禱。祈禱的目的是，一：結合天主。而單純默觀中的結合超越其他一切主動祈禱中的結合。二：傾心思索超性事理。但在單純祈禱中人直接地和直觀地默觀天主。三：聖化自己。但單純默觀聖化人的效果是「普遍的」；不但影響幾個官能而且聖化整個心靈；是極其「容易的」，因爲人把自己交給和獻托以後，天主自己聖化人靈；也是極「持久的」，因爲它的效果延及終日，尤其是一生；也是極「有效的」，因爲強烈地發展天主化生活的原動力；也是極「溫柔的」，因爲人的官能出力極微，靈魂不感疲倦；提升「終日結合」，因爲不但不排除肉體勞作，而且連與精神勞心也能同在。

單純默觀極度地光榮天主的尊嚴，顯明地表現人的無能和虛無。人的靜默，自棄和自滅無形地承認天主的無上尊高和人的賤若灰塵；受造之物的言語不足讚揚天主的美妙。在人的完全消滅，交給和獻托內卓卓地含有朝拜，感謝，依恃，信望愛等善情。

誰可以專務單純默觀 一：原來一切司鐸，會士等因着職分而專務神修的人，都應該達到單純默觀的地步，因為單純默觀是完成者的「普通神修的理應終階狀態」。所以如果有人沒有達到單純默觀的等級，這便是在神修路程上停步不進的鐵證。

二：熱心默觀生活者或是想像力不活潑，或者過於多情的熱心神修人，在善情祈禱上停留不多時以後便能進入初步的單純默觀中。

條件 習行單純默觀的條件，是內修生活的一切要素，如：相當的心靈純潔，強烈的內心警衛，忠實於聖寵，對聖神的受教心，與主完全結合的堅固心志，完全獻托，高尚的內克己，慷慨地忍受和實行神夜中的潔除，努力終日結合，深切的內心謙遜，擴大的天主化生活；死於自己，以便天主能活於人內。

否定標記 人沒有實行單純默觀資格的標記如下：一：缺乏克己精神，不善於收斂心神，未曾克服的喜新好奇，容忍偏愛亂情。

二：貪戀神慰，追尋滿足己心的善念，不斷地反省思維自己的神修，將來的計劃，過去的成績，實行自私的求恩祈禱。誰若甘願隨從這些「誘惑」，便不適宜於單純默觀。以上所說的祈禱方式，對於煉路上的開

始者，能是適宜的默想方式，而對於願欲專務單純默觀的完成者，便能稱謂誘惑。當然更談不到貪戀祈禱以外的世俗安慰——任何神修的死仇。

三：在祈禱內缺乏自消自滅，完全結合，聖化生活的願望，在祈禱以外缺乏忠實和恒心，犯小過錯以後在結合天主上感到困難。

低級的肯定標記 一：在推理默想，尤其是在善情祈禱上感到不能歸咎於人的絕對不可能。一方面在默想中盡心努力善行祈禱，在祈禱外熱心習修諸德，另一方面在推理和善情祈禱上毫無成績，是安心能專務單純祈禱的最確實標記。

二：由於自己的祈禱，日日增加內修的精神，吻合主旨，服從精神，依恃天主的照顧，離棄世俗，輕視自己，誠實訴心，慷慨希望背負十字架。

三：在神枯中常盡力尋找適宜的默想方式，並雖然覺着極大的困難，而還是以忍耐，忠實，恒心努力善度默想的時間。

四：上述一切的優點應該滙在一齊，組成心靈常態。當然不須要絕對的無罪性，這連在神祕結合的高峰上也不能有，而單純默觀的精神需要在一切臨時過失後的敏捷歸化，立刻爽快地急速前進。

高級的肯定標記 一：在神慰和神枯中同樣容易尋到心中的天主，並且喜歡靜默地享受天主的親臨。此事的標記是經過長久時期——最低限度三十分鐘——身體毫無困難地紋絲不動；雙目緊閉；而三司五官的無恒和

分心走意却不阻止富有愛情的靜默默觀。

二：對於天主和天主的事理之外的一切事物，絲毫感不到興趣。不但爽快地鄙棄世俗，而且如同小德肋撒似地喜歡被世俗鄙棄。

三：容易習修從前難修的德行，例如：善盡己職，愛人如己以及深切的謙遜。

四：在單純默觀最高等級上；完全鄙棄忘掉自己，好似自己沒有意見和私意；氣質的缺欠如：批評，冒失，急躁，遲慢，懈怠，被人得罪，侮辱和輕視時的自愛反應等自然地消聲斂跡；純樸地，靜默地，忍耐地，喜歡地接受一切病苦和災難。實際上將「萬物看作糞土」（腓，叁，八）。忠實地事務單純默觀的人必要體驗到這一切效果——單純默觀必然有的效果。

五：單純神修精神的基礎和秘訣是潛藏於心靈深處的愛情。無形的愛情援助人於一切困難中，並賦與人勇力，以便敏捷抵制困難，忠實地服從，不藉助於受造之物，直然前進，時時返到心中潛藏的愛泉內，藉着愛情的「活水」（若，肆，十），得到營養和聖化，在神修上向前邁進。

危險 單純默觀帶有危險是，一：心志沮喪。單純默觀的安穩在起初時極為甘飴，以後特別在進入神夜時漸漸枯燥且單調化；這時人靈自覺心中空洞，毫無情感；因而心志沮喪，灰心喪氣，遂傾向並尋求具有較大興趣的事務。

二：輕視他種祈禱，發生自尊自幸，並厭惡運用那為營養靈魂而應發的善情善念。有時聖寵提醒人實行

推理，如果人不隨從，就不免陷於大聖德肋撒所貶斥的「愚呆」中。

三：淺浮的內修生活。對單純祈禱上的高妙聖寵，缺乏忠實和慷慨的合作。在心靈純潔，克己精神和天主化生活上只注重外在的，感覺的和較重要的事。但是單純默觀要求人的只是內心的，精細的，靈妙的，超性的，富有謹慎，謙遜，慷慨精神的深切內修。

指 示

單純默觀的題目 在看聖書，聽道理等良好機會內，有時一兩句激發人的注意，燃起心中的愛火，並在祈禱內外充滿人整個的心靈。此類的善情善念可做單純祈禱的題目，基礎，開始和中心思想；藉以自然地發生附屬的，次要的善情善念。此外，聖經，師主篇等為前進者，完成者的默想題目，只要比善情祈禱時較為簡單，都能是單純默觀的題材。

準備默想題目時 不要忽畧預備單純默想的題目。原因是一：對天主的尊敬，不要擅自主張，好似強迫天主動作在我們心內一般。二：單純默想不是愚呆的無為，而是整個心靈專向天主的動作。三：單純默觀往往患有神枯，結果人當操舵掉槳，使心靈的船向前進行，就是應當自動地發善情善念。

有時在準備默想題目時一句話，一個善念，一句格言，一個善情感動人的心靈，人便不肯繼續下念，而一想立刻放下書本；一方面因為以為這種善念，不但能是一次默想的豐富資料，而好幾天也用不盡；另一方面因為怕繼續向下念聖書，其他善念一起，便要喪失心中業已獲得的寶貝。這時應該保持這一個固定的善念當

作默想題目，不要再加其他善念，但是還當繼續讀聖書，好能滿全準備默想的時間，補充單純神修的空間和枯燥。如果默想完畢覺着還沒有用盡默想題目，並希望下次能繼續加深已往的善情善念，就在下次準備默想題目時只要閱讀聖書，並且把前日的題目，定為第二天的默想題目。

在默想中 在默想中素常應該有近預備，特別要注視天主的親臨，直到靈魂得到營養而後已。以後可以追憶所預備的題目，藉以平靜地浸透自己靈魂並在天主內默觀中心善念，至到其他意念湧出於心靈內。但新的意念興起，就該怎麼辦呢？

一：如果新意念是使人分心的雜念，應當退去，而回到先前的默想題目上。

二：如果新的意念是昔日神修上的「具體問題，神修而利己的觀念，在其他神修途徑上，雖然能當作默想的良好題目，而在單純默觀中不過只是引誘人拋棄天主中心的祈禱，而回到自我中心神修的「誘惑」。人如果任意隨從習慣的衝動，開始分析解剖單純默觀的核心思想，便離開了完成者的默想，返回到開始者的系統推理默想中了。

三：如果由於過度的務外或好動的精神，不滿意以富有愛情的靜默憩息於天主內，而努力激發種種色色的善情善念，便返到了善情祈禱上。人如果不學習驅逐神迷色的誘惑，便不能把握單純默觀。

四：所以新的意念湧到心頭時應當在天主的親臨之下，以富有愛情的靜默，集中自己的力量追憶默觀和浸透於所預備的，或天主在祈禱中賦給人的善情善念內。

五：何時可以改換善情善念呢？何時應當回到以前的善念上去呢？幾時人覺得吸盡了善情的神髓，再尋不到任何興趣和養料，這時，也只是這時才可以尋求其它善情善念。

靜聽心中說話的天主 祈禱名謂談話，就是天主和人間的對談。在單純祈禱內應當「靜聽天主說話」。這是什麼意義呢？

一：當然所說的「說話」不是感覺的言語，也不是理智直接可領悟的啓示，或其他神秘祈禱中的現象；換言之，人不能直接地明瞭，是否天主向自己說話。

二：也不是藉着自我談話和想像力的工作，把個人的思想假作天主的言語。在系統默觀內我們代替所默觀的人物說話，但是我們確切地知道，所說的言語不是天主的話，而是自己官能的工作。

三：總之在主動單純默觀中「天主說的話」也不是顯然發自天主的言語，也不是人的工作，而是聖神藉着聖寵在人心內賦給人的，潛在的，暗密的暗示，光照，提醒，感動和善情善志等工作。聖寵的動作既不是感覺的言語，所以與本質形式與人的動作毫無區別，因為不是直接能明瞭的，只藉着辨別神類，或藉着默想之後的推演，或藉着純潔富有受教心的內修，經驗的直觀能肯定並確認，心中的現象是來自天主的。

但是聖神的工化在人心是極關重要的，實是天主對人說的話，所以應該努力以深切的靜默，受教心，慷慨和忠實接受，領悟，洞悉，隨從並實行天主的聖言。結果，我們所聽見的，雖然不是感覺的聲音，然而我們却知道，聖善思想，熱心善志和超性情緒，定然是聖神在我們心中所施的工作，天主的「聖言」，聖神

的「恩惠」（伯爾納多），所以我們在默想中實際上能和吾主耶穌，童貞聖母和天朝諸聖面對面地談話。

當然應當避免情感主義，各種幻想，魔鬼的奸計，想像力的病態，心理異常作用。總不要只是靠着默想中的情緒和感動決定神修計劃，措置生活方式；而時時要依照辨別神類的規則，信德和理智的光照，長上神師的建議去行。明智的人連對於顯明的神秘啓示也表顯謹慎和謙遜，何況對於聖寵的潛在作用呢！

普遍的善志 單純祈禱的善志，如理智，意志，情緒的工作一般，是普遍的，客觀的，單純的，例如：「時時尋求天主」，「在一切內仰視天主」，「只爲天主而工作」，「我是天主的宮殿」，「我的天主，我的萬有」，「事事中悅天主」，「愛天主在萬有之上」，「完全信賴天主」，「把自己完全交於天主手中」，「唯一的天主」等。這些普遍善志爲那些尙未進到單純祈禱階段的人是空洞而無用的，然而爲本階段的人，却是極有勁的原動力，把整個生活變成不斷的神領聖體，全燔之祭，密切的結合天主。

逐日增強收斂心神 應當設法，務使收斂心神逐日增強。收斂心神，也可以說是單純祈禱的效果，並且也可以說是單純祈禱的條件。說是效果，因爲單純祈禱的中心善念，爲首善情，在祈禱之後，尙且存留而不消逝，平常是終日充滿在人的靈魂上，因此極容易重發或者更好說是常潛在於靈魂內。說是條件，因爲收斂心神，若不深入人的靈魂，若不透入人的靈魂，便不能供給人善行單純祈禱的充分材料。

堅實善情 應當培養非感覺式的而更爲堅固的，勇毅的，基本的，深切的，富我謙遜精神的善情，應當拋棄淺浮的，柔媚的，歇弱的情緒及情感。在一切德行中，犧牲精神，特別對於自我的內心趨向表現的犧牲精神

是單純祈禱的主要效果以及預防幻想的保障。

默觀內的附則 一：務要獨自一人尋找寂靜地點，保持肉身的極大安謐和微然不動，但是不要出於勉強。

二：應當備妥中心思想，聖人們的格言，適宜充滿人靈的善情善念，以前默想的善志，昔日的神光。

三：時時要巡視三司五官，開開心門，把一切官能領入靈魂的深處，屈服地，並極靜默地恭聽主訓，朝拜，驚奇，愛慕天主，深切地希望「從主人桌子下遺落的碎渣」（寶，拾伍，二十七）。

四：屢次重行翕合主旨，遵循天主的悅心，完全獻托。

五：如果想起自己的可憐，要以深切的謙遜默觀自己的缺點，毛病，無能，軟弱和麻木不仁，並且向天主懇求良藥，主佑，聖寵，德行，聖德，以便能密切地結合天主。

六：如同罪婦瑪達肋納，加昂婦人，撒瑪利亞婦人，稅吏和極度謙卑的乞丐一般祈求天主的仁慈，祈求耶穌聖心的矜憐並當作醫生，老師和救主。

七：在馬槽前，在納匝肋，在十字架下，在聖墓旁，如同站崗的兵士一樣屹立不動地準備侍奉萬民之主，無上的主宰。

默觀外的附則 一：在一切工作任務上要謹守次序，安定，避免一切忙亂，冒失，急躁。

二：清晨起床，心中就追憶天主的親臨，並且設法保持單純默觀的深切靜默。如：太陽的光芒，溫暖和發展，普照宇宙的一切使之開花結果。同樣天主的親臨要光照理智，激發熱心，聖化人靈。

三：終日事事要靜默地回到耶穌台前，如同瑪利亞一樣，敬謹地跪伏在可愛的老師足下，傾聽真理聖言。

四：整個神修，一切德行都要以天主為中心，為動機，為目的，譬如：謝恩時不要因為自己成了富庶的就喜歡而要朝拜，驚訝，愛慕賜恩者的慷慨，仁慈和愛情。

五：要在一切內尋找天主，在天主內尋找一切，忠實地實行終日結合的各種神操。

神枯難題 在一切祈禱內神枯佔很重要的位置，而在單純默觀內更是如此。一方面，因為缺乏推理和善情祈禱的變重，另一方面在祈禱和結合天主上的進步，大半繫於神枯中的忠實和恒心。

神秘祈禱

總論

天主的佳妙紆尊降貴 神秘結合使人在現世，雖然是開始式地，不完全是地，但是真確地在嘗試天堂的福樂。神秘結合是天主的佳妙紆尊降貴，是聖人們的生活。本來不能說，沒有神秘恩寵便不能完成聖德；但無疑地，在列品聖人們中沒有神秘恩寵者寥若晨星。從此看來，神秘結合與聖德實在有密切的關係。神秘結合既然如此尊高，所以在它的釋義上便當細細推究。人對於極微妙的，靈性的和全部超性的單純祈禱與修得的默觀所能發生的作用委實微乎其微，祈禱的大部分又是天主的工作，所以要洞悉它的本質較為困難。神秘

結合既是天福的預先嘗試，完全超越本性界內的一切經歷現象，整個地，完全地是天主的工作，絕對不需要人的任何動作，人對它只能表現被動的，接受的態度，那麼人如何能洞悉它的本質呢？但是我們應當清晰而又清晰地明瞭，神秘結合究竟是什麼，富有什麼益處，帶有什麼危險，在人自己一方面應當做些什麼。因為神秘結合既是迫近天主的精妙絕倫的生活，所以它向人要求的神修當然也是最齊全而又最精妙的。假如人不盡心竭力地與神秘聖寵合作，必將這鑽石和冕旒般的至寶失之交臂，或完全失去能領受它的資格。

三種神修 神修生活可分為三種：一：克修生活。為度這種生活，各行各界的一切教友都有聖召，豐富的聖寵和充足的力量。二：內修生活。這種神修須要特殊的聖召，與格外豐裕的聖寵，一些不平凡的內心狀態和外部情況；不過內修究竟還是屬於人的能力範圍，所以任何人如果願意，就能努力度內修生活。三：神秘神修。這種神修要求天主的選擇與聖召，是天主白白賞賜給人的恩惠，絕對不屬於人的能力範圍；天主願意賞給誰，便賞給誰。天主不願意賞給誰，誰就絕對不能自恃己力地去獲得；就是積極地準備自己也是絕對不可能的。就光榮天主與聖化人的效力與尊高來說，只要人與聖寵協力合作，神秘神修便遠遠地超過以上兩種神修。

神秘結合的三種領域 如果要清晰地辨別各種神秘聖寵，就當分清三種領域，界限。

一：神夜。神夜雖然實際上是神秘聖寵，灌注的默觀，被動的祈禱方式和神秘的結合，但是它的大部分因素却是外在的，是人的普通官能可以認得出來的。這種神秘結合的目的是煉淨潔除心靈，準備接受神秘結

合的聖寵；故此又稱謂「神秘潔除」。

二：神秘祈禱。神秘祈禱也稱謂神秘默觀，灌注默觀和被動默觀。灌注被動默觀，神秘祈禱是神秘結合的本質。普通所講述的神秘結合便是神秘默觀。

三：還有幾種藉着三司五官可以認識的附屬的和次要的現象。這些現象可有可無；它們本不是神秘神修上的主要因素，只是天主偶而賞的奇恩；並不是爲了受恩的本人，但是爲了他人；故此假如有人想，神秘結合在乎肉體飛升，奇蹟，預言和五傷印記等現象，那便大錯而特錯了。關於這些附屬現象在神秘結合的正文中絕不加講解，不過只在最後的一章內畧加說明而已。

否定釋義 在神秘結合的釋義上，要用否定方式是不可避免的，就是以否定方式加以解釋本身極度肯定的事理，才能明瞭它們的本質，例如，無限性表面看來是否定的，而實際上却是一切具備，毫無止境的絕對圓滿和美善。

定義 對於神秘結合我們可能給一個簡短的解說：神秘結合是「被動而經歷的與主結合」。「與主結合」是克修，內修和神秘神修中的共同因素。「被動的」和「經歷的」，却是神秘結合的特有因素。

再進一步來說，神秘結合，一：絕對不屬於人的能力範圍。二：它對於天主以及天主的事理賦給人經歷式的認識。在這兩種因素中第一種是外在因素，第二種是內在因素；第一種因素是否定的詮釋，第二種因素是肯定的描寫；第一種因素是在指示着神秘結合的原因，第二種因素是在指示着神秘結合的特徵和典型效

果。洞悉，通達這兩種特點是十分重要的；不但是爲獲得理論的知識，而且是爲領畧自己並領畧被領導者是否有神秘聖寵。神秘結合和其他一切神修階段，方法與現象。既是迥然不同的，所以爲解除這種疑難，就當依照上例兩種特點的解釋一一叩問；從答案中便可決定，自己或別人的神修方式是出於神秘聖寵，或屬於普通祈禱，或不過只是精神幻想。

一：不屬於人的能力範圍

「無能性」與「不可能性」的劃分 「誰」有無能性，不可能性呢？一切的人都有，毫無例外。無論人的本性天才多麼優越，精神能力多麼伶巧，德行多麼英豪，聖德多麼超凡，超性神恩聖寵多麼豐裕，總不能任意並自動地享有神秘結合。「什麼」是不可能的？凡是獲得，產生，並保存神秘聖寵；擴大並發展業已獲得的灌注默觀；延長被動祈禱的時間；增加神秘結合的程度等；連在極微小最低的等級上，也如在最高峯上一樣；這一切的一切同樣都是絕對不可能的。不可能的「時期」停留多大的時間呢？人一分一秒，一剎那間，永久不能自動地享有神秘結合。「怎樣」不可能？絕對不可能。任何才能，學術，研究和努力，都不能克除這種不可能性和無能性。「爲什麼」竟然是這樣的不可能呢？因爲全部的神秘結合完全超出人的能力範圍和主動的神修生活；人除了被動地接受之外對於這種神秘結合絲毫能力也沒有

指示 在應用方面，以上所說的否定特點十分重要，因爲這種否定說法，消極方式，却包括着十分肯定的因素，積極的內容；就是天主的工作。神秘聖寵的工作超出人的一切工作之上，竟使領受的人很容易認出

，被動默觀絕不屬於自己的能力範圍。它賦給人一種絕對新奇的經歷，使人確實地知道，自己享受超凡的現象，同時透徹地明瞭，自己不過只是領受的被動主體，神秘聖寵絕不屬於自己能力範圍。因此人絕對不能預知或猜思，自己何時要領受神秘聖寵；往往在人不料想時，在人毫無準備時，甚且在人最不適當時，神秘聖寵竟忽然降臨；而在領受之後在人意外時忽然又消逝；人對於它既不能加以拒絕，也不能加以挽留。

一般地說，人的「無能」在領受者的心目中是很顯明的，因為神秘結合十分悅樂人心，賜給人極大神慰，滿足人的愛情；結果：人自然地願意保留，延長，並在神秘聖寵逝去之後希望它一再出現。可惜，人在這時不能不確認自己的絕對無能。的確，神秘聖寵完全繫於天主，人的無能使領受者發深切的謙遜，度起極聖善的生活，努力排除神秘聖寵的阻碍，勤修一切德行，盡心竭力地中悅天主的聖意。

與普通聖寵有區別 在天主化生活上任何超性動作也不屬於人的能力範圍；沒有聖寵，任何人也不能有關係常生的超性行為和功勞。但是普通的聖寵為一切人常是現成的，且人與聖寵合作否，完全在人的自由權下。反之，神秘聖寵，為任何人也不是現成的；連享有神秘神修的人也不能隨意實行被動默觀。

與神慰也有區別 神慰也不屬於人的能力範圍，但是一切忠實於聖寵的神修人，在天主規定的某一時期內往往享受神慰。反之，大多數的神修人，連最熱心富有英豪德行的超人，仍得不到神秘聖寵，只是天主願意賞給誰，誰才可以得到。

二：經歷方式

神秘結合的第二種特點是經歷方式。人在灌注的默觀中經歷的是什麼呢？神秘聖寵一來，馬上便藉着被動的收斂心神和可感覺的結合吸引人的注意；不但使人思想天主，而且使人好像透澈，浸潤，鎔化和內觸似地直觀和經歷天主的蒞臨。在強度上時常變化；富有愛情；以極度的平安，不可形容的神樂神慰和幸福充滿人的心靈，但是不免具有摸索迷離的情況。

超越「信」德 我們藉着神學和神修學的知識，或藉着克修和內修的經歷，以直觀方式和經歷方式絕不能認識超性界和天主的本性；只可藉着推論和信德的光照獲得一種推理的結論。反之，在神秘結合中，人藉着神秘五官，能以直觀和經歷方式認識超性事理，具體的超性界，聖寵的作用和天主的本性。

不及「享見」天主 神秘結合雖然超過科學，神學和神修學的一切知識，克修和內修的一切經歷，可是究竟達不到天上永福的程度，享見天主的知識。享見天主是面對面認識天主，雖然在強度上絕不是完全的，徹底的，但是在容量上却是整個的，圓滿的，普遍的：包括着天主的一切屬性和美善。享見天主在愛情方面也是完全的，極純潔的，不可取消的。在福樂方面是賦給人永遠的，滿足人心的，並不可形容的幸福；總而言之使人與天主同享天主所享的無限福樂。反之，連極高上的神秘結合，對於上述的一切特點，絕對達不到盡善盡美的圓滿等級。

極新奇的經歷 神秘結合中的經歷不是強烈愛情的感覺，也不是富有精神悅樂人心的神慰；因為在愛情和神慰中所有的經歷完全屬於人性的範圍，人只能推論出，這些現象並非來自本性原因，而是發源於天主的

；反之，在神秘結合中，連在最低的等級上所有的經歷也完全是新奇的，與任何堅強的神慰，任何神修經歷完全不同。

無言可喻的經歷 由此看來，神秘結合是人的語言絕對不能形容的。其原因有二，一：在克修和內修生活中沒有一種經歷和現象與神秘結合中所嘗試的經歷稍有類似。神秘結合是完全特殊的，另一界內的經歷。二：領受神秘結合的工具不是人的五官，想像力或三司本性能力；也不是信望愛三德，或聖神七恩等灌注的超性能力，而是偕同神秘結合一齊賦給人的純粹灌注能力，靈魂上不可測量的深淵密處。因此灌注默觀稱謂神秘的，也就是超乎尋常理論認識之外的意義。

漲落澎湃 神秘結合在強度上時常漲落澎湃，連一刹那的常態也不能保持。時而減退，時而增強，或至完全消逝。這種變換無常給我們三種結論：一：神秘結合不同於神慰：普通神慰能保持常久時間。二：神秘結合絕對不屬於人的能力範圍。三：人靈對於神秘結合常有患失的劇烈痛苦，人渴望完全享有天主，但在這世界上總不能充分地，完全享受天主，因而感到靈魂的空虛。

神 秘 認 識

神秘結合中的經歷當然帶有一種認識的意味。試問，何是神秘認識的對象，官能和方式？

對象 一切神秘結合所共有的，主要的，以及人直觀的，體驗到的對象是自己結合天主，天主工作在自身內。在神秘結合的定義內有「經歷結合」四字，意義是：人藉着神秘聖寵直觀地經歷結合的本身。

此外，神秘結合往往還富有次要的兩種對象，一：已經知道而現今以新穎的光照所認識的真理；以前的認識猶如暗室的小燈光，新穎的認識却似太陽的光輝。的確，神秘認識也帶有類似太陽光線的優點，含着光明，熱度和發揮力。光明賦給人明如太陽的認識；熱度煖熱人心，燃着愛情的烈火；發揮力督促人，多結聖德的果實，全心歸向天主。二：完全認識未曾知道的新奇真理，聖神有時把新奇的真理，高超的奧跡顯示給人；結果人在極度靜默與熱愛中自覺自異這種真理和奧跡。

但是在這兩種情況中認識的主要對象還是天主；人靈首先注意於天主本性，並天主在人心內的工化；而只是次要地，偶然地注意於啓示的真理。連在默觀一端奧跡時，上智神恩以同一的光照使人默觀奧跡，並直觀天主的本性。所以人靈固然是在默觀着啓示的奧跡，同時更在直觀着那啓示者——天主；好似一位皇后慷慨解囊，周濟大街上的一個乞兒，這個乞兒固然很重視所受的恩惠，但另一方面却更注視那美麗的皇后。人靈在神秘默觀內也是如此。

神秘五官 但是人怎能經歷式地和直觀地認識天主的親臨並於自己心內的工化呢？換句話說：就是怎能經歷地和直觀地認識聖寵的作用，靈魂的狀況，天主的動作；或更好說，動作的天主；總之，具體的超性事實呢？除了三司五官的本性官能，以及灌注的德行和聖神七恩之外，天主把新的官能——神秘五官——和神秘聖寵一同賞給人。神秘五官不但不是感覺的能力，而且還遠勝於精神的能力。它既然賜給人經歷式的，在明瞭上與感覺能力相似的認識，因此便稱謂神秘五官。藉着神秘的視，聽，嘗，嗅，觸：五官，我們經歷地認識，

聖寵的作用和程度，罪過的可恨，天主的親臨，本性，具體的超性界。耶穌所說的：「我在他們內，他們在我內」（若，拾肆，二），在普通神修生活上只能用信德來相信，而在神秘神修上却能經歷地和直觀地領畧到，如同五官看見或聽到的一般。

神秘五官的作用 藉着神秘視官，人能看見天主聖三，耶穌的人性，聖母，一切天使和聖人，特別是自己的護守天神，以及聖寵的美妙，人心的秘密，人靈的狀況，天堂的榮福和天主的照顧等。藉着神秘聽官能聽見天主的聖言，天上的啓示，聖寵的提醒，天主的聖意，聖神的指導，天上的音樂等。並且聽這一切，比聽世間的音樂和言語，更清楚得多。

在神秘五官中最重要和最奇妙的是神秘觸覺。人靈藉着這觸覺經歷天主的親臨和天主在自己心內的作用。這種神秘觸覺在效力，多寡，強度和確實性上，遠遠勝過神秘味覺，視覺，嗅覺，聽覺，因為神秘觸覺的經歷與其他任何本性官能的經歷和現象有絕大的區別，竟使人在一次藉着神秘觸覺經歷了天主的親臨之後，就總不會把神秘聖寵與錯誤和幻覺混爲一談。神秘觸覺的主要對象是神聖淨配的爱情，擁抱，接吻，憩息於耶穌或聖母懷中；居住於天主聖心中，浸入天主的性體等。這一切，凡是未曾經歷過的人絕對懂不清，而從享受過的人一聽便知，且絕不會認得不真確。

聖化人靈 人靈既藉着神秘五官不但隨時隨地直觀地注視天主的聖意，而且神秘結合以極大的吸引力，甜密的興趣，變化人成爲天主聖神手中的完備工具，所以神秘五官的作用極其迅速地聖化人靈。人在長上面

前加倍用心努力工作。同樣，如果耶穌常親臨在我們眼前，注視着我們，我們無疑地更要最聖善地度我們的日常生活。享有神秘結合的人就是生活在天主的直觀經歷親臨之下，那麼他在神修上，天主化生活上，結合天主的道路上便自然突飛猛進。

我是否有神秘五官？有人這般地自問。從這疑問上便極容易斷定，他沒有經歷過並享受過神秘五官，且根本不知神秘五官是甚麼。凡是實際得到了神秘五官，並閱讀過或聽見過描述神秘結合的人必不會對此發生疑惑，而凡是發生疑惑的人，必是沒有經歷過神秘五官的人，或是他所經歷過的神秘程度太低，所以明智的通達神師必要等候聖寵加強時再談論這個問題。

啓示的三種方式 天主在神秘結合中除了使人直觀地經歷自己的親臨和工化以外，還供獻給人次要的神秘認識，便是啓示。啓示依領受的主體可分爲三種：

一：感覺啓示。本性五官和想像力所能認識的啓示，稱謂顯現，發顯，或顯示；顯現是默觀耶穌生活和超性奧跡的附帶現象，雖然依「方式」而論無異於本性五官和想像力的天然作用，只是較比本性認識清晰且深切得多，人因此不但認識真理，奧跡和事象的外表，而且還徹底通達事物的內性本質和天主對於真理，奧跡，事象所定的計劃和照顧；但依「來源」而講，與本性感覺的認識有天淵之別，因為啓示直接地整個地來自天主。

二：悟性啓示。比較高深一級的啓示是悟性啓示，就是理智直接接受的真理和奧跡。悟性啓示依方式而論

無異於本性的悟性認識，因為也是與想像力合作而成的；但依來源方面而論，直接地，整個地發源於天主，人的本性能力只站在被動地位。它的效力，遠遠超過任何動機的心理效力；連極顯明和極準確的動機也不能與悟性啓示相比，因為，雖然與自由無關，但是有必然的並不可抵禦的強力激動着意志去隨從並依附悟性啓示。

三：直接賦與心靈的啓示。最典型的神秘認識無需想像力和理智的本性作用或合作，因為是天主直接賦與人靈真理，決定和愛情心靈啓示的領受主體不是五官，想像力，三司，而是靈魂的本身，就是寵愛，聖神七恩和天主聖三的住所，在神秘學上名為靈魂的「鋒刃」，「中心」和「深處」。聖多瑪斯說：這種啓示既是在對象，方式，來源上與本性的作用完全不同，是純粹靈性的，天使似的，所以超越其他兩項啓示；只在神秘結合的較高階級上才能獲得。

具有愛情的認識 在推論認識內可能缺乏愛情，而在灌注的神秘默觀，經歷式的直觀認識內，除了同一的作用外還含着認識和愛，因為天主把灌注的認識與強烈的愛火一同灌注人靈；結果，熾熱的愛情必然統治着人心。不只是因為人靈經歷方式地認識了天主，所以熾烈的愛火才自然燃燒起來；而更是因為天主把自己的愛情灌注於人靈內，使人必然地專向，繫戀並愛慕天主。只有灌注的愛情才能解釋聖人們的英豪行爲。在神秘結合中灌注的愛情遠遠勝過極熱心人在普通聖寵激發之下所發的愛情。就如俗人不能完全瞭解聖人們的作風，同樣未曾嘗試過灌注愛情的人也是絕對不能瞭解富有神秘愛情人的心理，因為他們的行爲不是出自與

我們類似的思想和動機，而是發源於天主本身所有的愛情。這愛情也能解釋在人享神秘結合以後，如何終日結合天主，在天主親臨之下如何善度生活，這不只是因為經歷式地認識了天主的美善，而也是因為神秘聖寵消逝之後，灌注的愛情仍然停留在人心內，故此對天主的靜觀，專向，繫戀也就繼續存在。神秘結合的程度越高，神秘聖寵和聖愛也就越深切地，越澈底地直接基於人靈。故此享有神秘結合的人們常說：他們的工作並不是發源於他們的主張，只是神愛之火強迫並督促他們去作愛主愛人的英豪事業。

平安的海洋 神秘結合把人靈浸入在平安的海洋中。人閱看美麗像片或有趣的戲劇時，必要忘掉一切，目不轉睛地去鑒賞。同樣，在神秘結合內直觀天主的美麗，美善與愛情的靈魂，也忘掉世間的一切顧慮，脫離世幻，憩息於天主懷中。

具有痛苦性的神樂 在灌注的默觀內天主賞給人靈天福的預知和預嚐，使人嚐到極甜密的神樂，享受着天主的福樂；人覺着這種快樂如果延長下去，便如離棄了塵世，置身於天堂一般。

灌注默觀中的神樂不單勝過普通神修生活中的最大神慰，而且與這神慰也有莫大的區別，因為有痛苦攪雜在神秘神樂中。人越澈底地直觀天主的無限美善，又越親密地嚐到天上的無窮福樂，也就越覺得，自己不能隨意加增神秘結合的強度，延長灌注默觀的時間，面對面的直觀天主，合而為一地愛慕並享有天主，因此便不免有渴望的痛苦。富有痛苦性的神樂使聖人們對於永生發出無厭的渴望。大聖德肋撒在神秘結合中所作的詩裏有這樣的一句重疊詞：「我不能死，便是叫我死」。

神秘羈絆

神秘結合對人靈魂和肉體所生的影響，稱謂「神秘羈絆」：在神秘結合內人靈往往極度沈潛於天主所灌注的真理和奧跡內，充滿着驚奇和愛情專一地趨向天主，所以對其它思想，情緒，感到很大的困難和厭煩，或是完全的不可能。有時念一兩句熱心短誦尙屬可能，但無法實行口禱；有時——如在超拔結合中——一切官能都失去了本有作用的可能。因此聖依納爵會得到不念日課的許可；舉行彌撒聖祭也需要兩小時之久。試問，在神秘羈絆中人對於口禱應當怎麼去辦呢？

羈絆中的口禱 一：不必反抗天主。神秘羈絆既是來自天主的，便應當揖讓全能的天主。但是只有廣無範圍的規則不夠，還要遵守以下的詳細條例：

二：不是義務的口禱，以及人自動選定的一切神操當然可以豁免。

三：如果口禱或其他神操是規矩指定的，闕而有罪的，便該不顧羈絆的阻擾努力實行，或是待到羈絆消逝或減小的時候，再去實行。

四：如果實在不能行口禱或其他神操，便可不作，因為天主不會自相矛盾，祂既給人這樣的羈絆，就必定寬免人不作應行的口禱或神操。對於作不來的事沒有必行的責任。可是在此現象內不可自做主張，應當聽從神師或長上的指導。

五：有許多次跪着，坐着，不能行的口禱或其他神操，在散步活動中高聲朗誦着便可以實行。在低級的

神秘結合中，活動往往減小羈絆和結合感覺性的強力。

肉體上的神秘羈絆 在神秘結合中不單三司能受羈絆，有時連五官也能失去本有作用的可能。五官羈絆的原因本來不是神秘結合的本身，而是領受者的軟弱：人對於神秘結合還沒有熟習，禁不住富有極強度的聖寵作用。肉體的羈絆，也如靈魂的羈絆，可分為各種不同的階段；有時是幾乎不能注意的，有時却是很強烈的，竟使本性能力完全停止作用。有時眼睛觀看本性事物覺得朦朧不清；有時除去所默觀的對象以外竟然一無所觀。有的人一無所聞，有的人只聽到神長的命令。有的人不能說話，有的人向人屢屢講述自己在默觀內所見的奧蹟。有時手足冰冷，微息不動，心跳緩慢或急促。改變身體的姿勢，或是不可能，或是不願意。

試問，在這種情況中活動好呢，或是安靜好呢？既是身體的活動能減少，尤其是能完全打破神秘結合，所以最好是避免一切不必要的動作；但是也不要過分地壓制自然的或有益於愛德的動作。

在神秘結合中人的眼目，容貌，態度大概比平時較為美麗可愛；人在直觀天主時肉體分得天主的少許餘美。

專 論

人的合作 神秘結合完全是被動性的，「無爲」的。在普通神修生活中常有兩種原因：即聖寵的能力和人的能力；有兩種作用：即聖寵的作用和人力作用；但是效果却只是同一的，惟一的一個行爲；譬如兩匹馬駕駛的一輛車，車的前進不能只歸功於兩匹馬中的任何一匹，而當同歸功於兩匹馬。反之，神秘結合的惟一

原因是天主，整個主動作用是天主的作用，人只能被動地接受，領受天主的工作。那麼在神秘結合中享受神秘聖寵時人應當有何種動作。是否還有自由，是否有功勞？

在低級的神秘結合中人還能不拒絕，自由地接受，積極地同意於天主的工作，因此能有功勞。反之，在高級的神秘結合中——如在享受天堂的福樂時一般——雖然具有真正和完全的自由，只因為經歷式地認識天主，以灌注的熱烈愛情，傾向享有天主，故此也不能犯罪，也不能立功勞。但是神秘結合消逝以後恢復自由，並領受的聖寵強度地加增立功勞的超性原動力；結果，神秘結合使人敏捷地施行多數的愛主愛人的英雄德行；所以神秘結合也是功勞的湧泉，並且更是獲得較高深聖寵並較密切結合的原因。

個人的行動 在享受神秘聖寵的當兒以外，天主連在極高度的神秘神修上也不奪去人的自由和個人動作的必要性。天主固然賜給人極堅強的動機和極有效的能力；但平常不啓示給人改毛病，修德行，承行天主聖意的具體方法；所以只靠着默觀時的神光和灌注的愛火究屬不足；人還應該努力履行一切善志，完成神修計劃。

但是也有例外。天主有時獨自以奇力完成祂向人所求的事業；一方面啓示給人天主的聖意，另一方面同時又灌注給人要修的德行，或實行命令的善志與能力。譬如，當耶穌在人靈內說：「你放心吧！」，同時把來自魔鬼，仇敵，以及逆事的任何攻擊絕對不能毀滅的平安灌入人的靈魂。再譬如，天主命人完成某事時也將破除一切阻碍，直到完成工作而後已的堅固善志灌注給人。大聖德肋撒稱這啓示是「有創造性的」。但這

不過只是個例外事實，一般地說，神秘神修比普通神修更要求人的努力潔除心靈，修養一切德行，而也是給人加上更堅強的聖寵。故此享受神秘結合的人，若忠實地與聖寵合作，在聖德道路上必要長足邁進。

特殊神修 內修生活與克修生活不同；神秘神修與其他的一切神修生活更不同。雖然共有的要素不少，但各個的方式，程度和動機卻不一樣。其中的區別最顯明地表現在祈禱的方式上。的確，神秘祈禱的方式與他種祈禱方式迥乎不同，而其目的和功效却完全是同一的，就是結合天主，聖化自己。但是在其他神操上也有莫大的區別。雖然在神秘神修上如在單純祈禱中的一切都趨向單純化，但是單純祈禱的特點既是缺乏感覺因素的空洞性的單純化，而神秘結合的單純化以天主純一性的圓滿，無限美善充滿人心。這豐富的天主化便是神秘結合與單純祈禱的分界點。在神秘神修途中應該盡善盡美地做單純祈禱與實行內修生活的一切神操，特別該勉力忠實隨從聖神的指導。一般地說，神秘學有自己專有的神學，神修學和心理學；在神秘結合，灌注的默觀，被動祈禱中的一切現象和發展，都是定律的，屬於固定的典型規則，而在這種一致的神修範圍內每個靈魂的神修造詣，較其他一切修神道路上的靈魂狀況變化更多。再者，聖寵的區別在普通神修上大部分是個人的自由趨向與規定，而在神秘神修上的區別，完全發源於天主。享受神秘結合者的聖召就在乎忠實奉行天主啓示的特殊計劃。

聖神七恩的作用 在神秘默觀中聖神七恩是主要因素。在主動神修生活中實行一切神操，修養諸德，都是在理智和信光之下，且以人性方式而行的；在神秘神修中聖神七恩統治人的神修，調整日常生活的一切工

作，且以天主性方式善作一切。

聖神七恩中，特別是明達和上智之恩爲灌注的默觀是最重要的，明達之恩使默觀洞悉天主的威信和所啓示的真理的全部內容，較比任何學識確實而深透得多。因着信仰原則，以及永遠真理的徹底與深切直觀認識必然發生熱烈的，勇毅的，甘飴的愛情。雖然甘飴性有時減少或消逝，而強力的勇毅性，却時常存在。結果，人在享受神秘結合之後，連在極大的神枯中也是寧願犧牲性命，但絕對不敢在極微小的事上不中悅天主。上智之恩使人的思想，判斷，人生觀，趨向，願望，決定天主化，享受天上的平安福樂。換言之，神秘聖寵的三種太陽似的效力，就是光照理智，感動意志，悅樂人心，都歸功於上智之恩。

對於神秘結合的準備 神秘結合既然是被動「無爲」的，絲毫不隸屬於人的能力範圍，那麼試問，人可否準備自己，修養領受神秘奇恩的資格呢？絕對不可能。無論任何高尚而主動的，修得的聖德絕對不能賦給人神秘聖寵的權利，名分或適宜性，但無疑地，神秘結合向人要求深切的內修，可是應該注意，雖然要領受神秘結合的人，都應該度內修生活，却絕不是度內修生活的人，都必要獲得神秘結合。

內修的一切特殊神操中最重要的是：聖德的願望；愈顯主榮的渴望；宗徒事業的熱忱慷慨大方的精神；高深的心靈純潔，禁絕一切溺愛，偏向和亂情；完全獻托；克己精神；內心謙遜；終日結合，收斂心神；喜愛獨居緘默等。任何超性神修既然也不能影響神秘聖寵的準備，所以更談不到本性的優點。如在各種年齡，性別，地位，職業，天性，民族中，都有聖人；同樣領受神秘結合的人中，各行各业，各性別，各氣質的人

全都有。但一般地說，生性深湛，多情，嫺靜，溫和，比生性浮燥，務外，好動，激昂，所引起的阻碍較小。

神秘結合的願望 人對神秘結合是否可以願望？而這願望是否違背完全獻托，神修中立的精神？

一：願望肉體飛升，預言，啓示，五傷印記，發顯奇蹟，以及其他一切聳人聽聞的奇事等次要的外在現象，當然是貪高的野心，驕傲的象徵；所以阻止聖寵，遠離天主。

二：願望神秘結合的本身，有兩種理由：一方面，神秘結合既是聖德極有效的工具，與天主最親密的結合，所以神秘結合的願望似乎與完成聖德的願望極其相近；但另一方面，神秘結合既是天主隨意施與人靈的特恩，那麼這願望便違反謙遜。耶穌說：「不是你們選擇了我，乃是我選擇了你們」（若，拾伍，十六）。所以具體來說，甲：神秘神修對於曾經領受過神秘結合的人是天主的聖意，顯明的聖召，所以他們能以極大的謙遜，完全獻托的精神，熱切地願望，在神秘結合上大步邁進。

乙：奉告未曾領受過神秘結合的人，不必抱有獲得神秘聖寵的願望。但該努力修德，養成神秘結合必需的條件：內修。這樣，如果天主主要賜給他神秘聖寵，他就已經剷除了最大的阻碍。

三：但任何人也不要妄貪灌注默觀中的神味神樂；反之，要以純正意向光榮天主，拯救人靈並與神秘聖寵相連的十字架當做願望的對象。

神修指導 在主動神修生活上神修指導既是必要的，那末在被動的神秘神修途中更是不能缺少的。的確，在神秘神修中幻想的危險，走入歧途的可能，錯誤的惡效，較之在其他神修上更大更多。因此，凡是度神

秘神修生活的人，都該聽從相宜的神師。

一：選擇在神秘神修上有實地經驗的神師雖然最好，但任何精通和重視神秘學的神師就可以賦給人應有的指導。

二：在缺乏神秘學知識，或不重視被動神修的神師前，僅可以辦告解，絕不要訴心。該承認，在任何神修生活上精通並重視神秘神修的神師，更能引導人達到聖德的目的。

三：如果告解司鐸缺乏以上的資格，享受神秘聖寵的人便當尋找其他一位相宜的神師，或利用天主賞的機會，請教其他精通和重視神秘學的神師。

奉告度神秘神修的人 一：總不要忘记：天主給的多，要的也多；本錢大，利錢也必要大。二：神秘聖寵越超過人性，人越該依靠天主聖神的普通工具，神師。三：要避免他人猜想你領受了神秘聖寵，便當把神慰或無聊不呈顯在容貌，言語和姿態上。不要以異常的端正與收心引起他人的驚奇。常要一致地抱有深切的謙遜，偉大的愛德。四：要多默想自我的卑賤與天主的無限仁慈。這樣能啓發我們的昏聩，並使我們離齷的靈魂成爲基督誕生的馬棚。天主利用我們軟弱多罪的本性，修養我們的謙遜與純潔。我們要在一切事上效法基督——擔負衆人罪惡，因而被釘，受辱，被人戲弄的基督。五：只是富有圓滿聖德的人才能判斷他人，但真正的聖人決不批評別人；反之，堅信自己遠不及他人。「誰願意爲第一，就該作你們的奴才」（賽，貳拾陸，二十七）。謙遜的精神使人在主的葡萄園中多結聖化自己，拯救人靈的果實。六：神修與聖德絕不是人的

事業，而是聖寵的化工。應當相信，別人若處在你的環境上，一定比你更能善用聖寵，進步的更迅速，更能加增天主的光榮。七：未曾全死的舊人，遇到時機，可能突然興起。飛得高，跌得重。只有信賴和謙遜的人才能堅定於善。八：人越緊戀天主，古蛇與世俗之子就越把他從天主手中奪去。對於魔鬼和世俗精神最好的武器，便是實行反攻。九：總不要貪戀神慰神樂，但也不該辜負天主的聖寵，只該像乞丐似地赤誠純樸地接受天主加給的一切。

奉勸未曾領受神秘聖寵的人 一：誰敢叛逆天主的聖意呢？

二：你的途徑是為你釘死在十字架上的耶穌，因着無限愛情而規定的；還能疑慮祂的愛情嗎？宗徒的尊位爲茹達斯有了什麼益處呢？

三：非常的聖寵要求非常的德行，並帶有非常的危險。你在普通神修道路上尙且缺乏相稱的慷慨和犧牲的精神，那麼在超凡的，向人要求英豪德行的神秘神修上有什麼希望呢？不過是加重你的責任罷了。念茲在茲。如果你在現時的地位上做一個完人，較比那領受特寵而不忠實，不甚熱心的人反好得多。

四：你既然妄貪特恩便證明，你缺乏領受灌注默觀的基本條件——謙遜。大聖德肋撒說：「只是想自己不堪領受神秘聖寵的人，才要領受神秘聖寵；凡妄貪神秘聖寵的人，必定得不到神秘聖寵」。

五：「在我父家裏有許多住處」（若，拾肆，二）。在十二位宗徒中，只有一位教宗——伯多祿；只有一位耶穌的愛徒——若望。一人不能身兼數職。恐怕耶穌如同伯多祿一般向你說：別人「與你何干，你跟隨

吧！」（若，貳拾壹，二十二）。

六：天主絕不按照人的思想去領導人。在人自己指定的道路上天主必不照顧人。那麼一個被棄的獨夫可還能抱有什麼希望呢？以絕對的信賴和熱切的愛情繫戀天主的人，必要「永不蒙受羞愧」（詩，叁拾壹，二）。

神秘潔除

總論 神秘結合既是圓滿，完善，親密的結合天主，那麼人在完成灌注默觀以前必要先精鍊並潔除心靈，努力達到齊全而圓滿的純潔。心靈的被動神秘潔除名為「神夜」。神夜開始在神秘默觀以前，至到神秘結合的最高等級以前停止，神秘潔除完畢後，人便能進入神秘默觀的最高等級——神化結合。從此可知，神夜也是神秘聖寵，並且也是神秘結合聖召的確實標記。

神秘潔除分四階段，一：五官主動神夜；二：三司主動神夜；三：五官被動神夜；四：三司被動神夜。每一階段潔除更深沉的，更根本的，更澈底的，更隱藏的，更精細的阻碍，過失，缺點。聖保祿稱神秘神夜謂「神亡」，十字聖若望稱謂「神夜」。意義是神秘潔除以舊人的消去，消滅，死亡為目的，以便使新人——基督——誕生，發展，生活，復活，光榮在我們內；總之，便是人的超性化，耶穌化，天主化。

一：五官主動神夜

聖奧斯定這樣祈禱說：「啊！我真正可憐！我的虛無何時才能適合於你的無限美善！你善良，我急躁。

你仁慈，我暴虐。你聖善，我卑賤。你公義，我不義。你光明，我黑暗。你是生命，我是死亡。你是救藥，我是病症。你是無限真理，我是無限虛偽」。而天主竟然願意與這個卑賤的人結合！那麼人不是應該把自己潔除得完完美美的麼？

假如要把清水倒在器皿中，先該把器皿中的液體倒空；在神秘結合中是天主充滿人靈，因此人也先該把其他的一切排除淨盡。鏡子與映照的對象同化；同樣，人靈也與他所愛的對象同化。如果你願意映照在一面鏡子裏，就該把一切什物挪開，而自己站在鏡子前面。同樣若願意與天主親密地結合，也就該把其他的一切排除淨盡。

不是事物而是貪心 我們與聖母同樣地問道：「這事怎麼成呢！」（路，壹，三十四）。人怎能清潔三司五官呢？對象呈顯在官能前；怎麼能總不看，不聽，不接受事物的一切印象呢？應該知道：玷污人靈，阻止人靈與天主結合的不是事物，而是對事物的貪心。市場上陳列着許多美麗絲織品和裝飾品；那些東西不能吸引過往的男子，但必要激動女子們的貪心。男子走過去，好似一無所見，毫不動心；女子一見，便戀戀不捨。可見那沾污，束縛，俘虜人靈的並不是事物，而是對事物的貪心。所以我們應該剷除一切貪心和慾望。

赤裸的心靈 在遇到事物時應當行若無事，不許貪心進入我們的心靈內。在神秘結合中人靈只能渴望天主；故此該把其它一切的貪心和慾望剷除淨盡。心靈的赤裸，神貧，純潔是神秘結合絕對必要的條件。既是神貧，純潔，神赤是在剷除貪心和慾望，所以一個擁有大量財寶的富人也能有；而一貧如洗的乞丐也能缺乏

神亡神夜的精神。心靈的赤裸是貪欲的靜默，暗夜和死亡，如在漆黑的暗夜中視覺感缺一切對象和作用；同樣，在神夜中三司五官也拒絕一切受造之物的印象；對一切受造之物的貪心和慾望既經剷除以後，便可以進入人爲的靜默，暗夜和死亡的神秘神夜中了。

指示 三司五官怎樣能進入神夜呢？要叫人失去視覺的對象，有兩種方法：一是進入暗室，或在午夜；一是合閉雙眼。這是多麼簡單的方法！因此若願意進入五官的神夜中，便應該控制五官，嚴禁妄生貪欲，就是要潔除心靈；實行內外克己；時時反攻，消滅本性；使天主耶穌生活於心內。

愛火 十字聖若望用了此比喻講明了神秘聖寵怎樣產生帶有痛苦性的神夜：一塊潮溼木柴被投到烈火中與火同化以前，必要被火燒得冒水冒煙，發出惡味，腥臭難聞，烏黑焦裂，比本來面目更形醜惡，及至煉淨之後便與火同化，而取得火的光和熱以及其他優點。同樣，人靈藉着愛火先在天主試探人的烈火內煉得相貌醜惡，完全發洩隱藏在內心的惡臭及至燃燒並消滅之後，才能與天主的愛火同化，享受神秘結合。

二：三司的主動神夜

五官的主動神夜潔除五官，三司的主動神夜把一切受造之物的對象從精神慣能盡行消除。凡有良好心志的神修人，莫不盡心竭力潔除五官，但是甘願潔除記憶力，理智，意志和情緒的神修人，則寥寥無幾，因為三司的潔除，比五官的潔除是更高尚，更精細的工作。但是潔除精神慣能如潔除五官一般地也屬於「主動」神夜，所以人應該藉着普通聖寵的助佑自動地去實行。

本性應該退讓天主 神秘結合是圓滿而完美的天主化生活，故此人的本性應當完全退讓天主；人的記憶力，理智，意志，三司和與它們有關聯的想像力和情緒，應該退讓灌注的德行。換句話說，應該拋棄本性作風，消除本性對象，依照灌注的超性德行去行。三司的潔除類似食物的消化；食物在人體系內失掉其本有的趨向，而在食用者生命上的較高定律之下，發動作用。應當潔除的對象是什麼？就是一切天主以外的對象；無論是本性的或超性的一切貪戀，因為神秘結合不只是超性生活，而是圓滿的，正式的天主性生活；所以不只應該消除本性的一切貪戀，就是天主以外的一切超性的慾望也應該消滅。

超性應該退讓天主 應當消除，讓位於天主的超性事物是：神慰，超性印象，顯現，啓示，預言，超性聲音等一切天主以外的超性事項。

但這些恩惠既然都是天主賞賜的，為什麼倒應當消除呢？與消除本性事物有同樣的原因意義在。雖然事物的本身無害於人，而人對於事物的偏向，亂情，渴望，貪慾却阻止人結合天主。消除天主所賞的恩惠不算傷損天主的尊嚴，辜恩負義，隱傲嗎？絕對不。因為這一切都是受造之物，並不是天主本身；而在神秘結合內的生活基本原則，却是「惟一的天主」。此外，這一切發生好影響與否，並不在乎人，無論人願意與否，不能不領受它們的聖善影響與超性效果。人的責任只是極力消除對於這些恩惠的貪戀，並趨向恩惠的賜與者——天主。一切超性恩惠不過只是我們藉以升至最後目的，升至天堂，升至天主台前的階梯。誰想貪愛一個階梯呢？誰渴望吃飯的用具呢？這些是方法，並且只是方法；除了使用它們之外，還有什麼可愛之處呢？

有害的恩惠 藉着人的貪慾繫戀，一切——雖然本身極聖善的——恩惠，助佑，變成有害的阻碍，因為貪慾繫戀禁止人達到賞賜者，享受助佑者——天主。

但是如果我們應當辭絕一切恩惠，那末天主為什麼還要賞賜給我們呢？試問：天主召叫許多人守童貞，守獨身，但為什麼還把快樂的可能也一併賞給了他們呢？同樣的理由：它該作我們辭絕的，犧牲的對象。再者，如果我們辭絕了這些超性恩惠，不但仍能得到它們的本然效果，尤其還能獲得由於犧牲所產生的功勞神效。此外，魔鬼和想像力能用與真正超性神恩難以辨別的虛偽顯現，啓示，語言，和其它現象，迷亂人心，把人引入幻想中，使人驕傲，喜愛這些超性現象，漸漸地器重自己，失掉神貧，謙遜，和克己的精神，放縱虛榮心和驕傲。因此絕對不許祈求天主，以啓示，神秘特殊方式告知自己應該做的或未來的事。

信德爲指導者 把天主以外的一切事物從三司五官內盡行消除之後，在人心內信德代替明智，人在一切事上依照圓滿的信德精神去行，事事隨從更高尙的原則，定律與光照，因之也便傾向更崇高的目的——結合天主，並且天主自己。

三：五官的被動神夜

在潔除五官的工作上只用人力和普通聖寵的助佑，固然也能獲得很大的進步，但人力總不能達到純潔的相當等級；所以天主親手替人完成潔除心靈工作，人不過只是被動地接受和合作而已。天主親自完成的五官神夜名爲五官的被動潔除。

五官被勤神夜的目的特別是要消除「神」七罪宗。何謂神七罪宗？在克勝三仇之後七罪宗業已失掉其感覺對象，可是它的根蒂却仍苟延殘喘地存在着，尤其是神修生活中尋覓食糧，補足，代替物，所以成爲「神」七罪宗。

神驕傲 神驕傲是神修上的妄自尊大。才開始走入神修道路上的人，既是覺得自己在神操時具有精神便沾沾自喜。有了神慰成績，便以爲自己爲主動勞，會善用天主的聖寵，堅信，自己的苦工在天主台前頗有贖罪的效力，足以悅樂天主聖心；或者想天主特別喜愛自己，才賞給自己超凡神恩。故此心中藐視那些未曾得過熱心神火，未曾享過神慰的人。在大庭廣衆之前喜歡高談神修問題，當然不是爲向人請教，而是爲賣弄自己，施教於人，使人聽到他的講論，相信他是精通神修學，德行高深的聖人，因而希圖大家敬服。如果神師勸戒他，不但不肯服從，反倒心生厭惡，以爲神師不洞悉神修學，不善於指導人，他對自己靈魂上的一切狀況毫不明瞭，當然更談不到能指導自己。因此便鄙視神師，自作明公，自定越分的神操，當然都是驚人的表面神操，不大注意真正的內修。邪魔見他離棄了神師的指導，誤入了歧途，便來陷害他的靈魂，慫恿他更專務外在的神操，在人前故意長吁短嘆，痛哭悲怨，長跪誦禱，宛如神遊天外的聖人一般，而把內在的神修却早已拋之九霄雲外了。連在告解內也不肯忠實坦白的告罪，完全披覆自己的心慕，怕的是告解司鐸認明之後，而起卑視他的心。所以時常更換告解司鐸，並設法在不相識的司鐸跟前辦告解，告罪時用委屈婉轉的口吻，文過飾非。他痛恨自己的罪過和毛病，並非只因爲得罪了天主，更是因爲喪失了臉面。他希圖別人的讚美

和敬重，但總不肯讚美並敬重別人。聽到他人受讚美，心裏就不喜歡；見到他人有善行，便設法妄加批評。

神慳吝 神慳吝範圍內的過失分三種，一：常覺神慰不足，貪得無厭，得不到神慰時心中便覺難過，不免常生怨言。二：在聽道理，辯論神修原則上永不滿足，犧牲許多時間去翻閱各種書籍，但是遵照道理的指引，專務聖德，却毫不在意了。三：貪愛聖匱聖物，搜集珍藏，在屋壁上滿掛着聖像，帶着無數的聖牌，加入一切善會等。

神迷色 有時在人行神操時心裏發生不潔的感覺，這種感覺來源不一。有時是自魔鬼的狡詐而來的，魔鬼要阻擾人行神操，使人敗興，故此激動肉情感覺。有時是自人身體的構造，或人自己的放任，偏愛人，繫戀世物的亂情而來的，有時因為神慰神樂過大就連肉慾也感覺妄動。既是開始者對於神迷色的表現不努力，所以不免發生許多毛病，造成若干神秘結合的强大阻碍。

神忿怒 有的人在神慰時喜氣盎然，對人和藹；及至神慰一去，神枯襲來，就要愁悶填胸，嚴詞冷語，拒人於千里之外。一切人在他的心目中都是面目可憎，無故觀察他人，怒叱他人，所以像刺蝟，誰也不敢動他。有時不但不滿意他人連自己也不滿意；因為不能改除素日常犯的小毛病，不能一日達成全德，便要自恨自怨，痛已無能等。

神貪婪 人剛一嘗着神慰，便去囉嗦神師，請他准許多行祈禱，多加苦工，倘不蒙准許，便擅自去行。既是缺乏純正意向，只是貪圖獲得神慰，所以在神慰豐裕時固然努力非常，但在沒神慰時，便要垂頭喪氣，

敗興失望，連素日定的神操克己也不去奉行了。因此不單得不到絲毫神益，反而造成了許多障礙。

神嫉妬 見到他人在德行和善工上超過了自己，便不耐煩；時常怨恨自己遠不及他人，並且嫉妬他人的功德，不願聽他人受讚揚，設法減輕他人的功助。

神懶惰 在奉行神操時，以神樂的程度為轉移，以自己的快慰為主要目的，所以厭倦，逃避，忽畧應為的神操，拒絕克己和十字架，停止修各樣德行。

家賊 神七罪宗大有害於神修生活，好像家賊一般，隱藏在暗處，披着善良的羊皮，不易露出馬脚。故此天主憐憫人，把他安置在五官的被動神夜中，以便根除他的神七罪宗。

天主親自施行手術 有四種天主親自施行的手術，可以證明人是否業已走入五官被動神夜中。

一：**長久神枯** 辨別來自天主的解除心靈的被動神枯，和來自冷淡和其它本性原因的神枯，有三種試金石。甲：在盡職，從事家務，傳教等服務生活上有極大的精神。乙：反之，在默想，省察等神操時常久覺着強烈不能衝破的神枯。丙：人心好似憶鄉病，想家般地思慕天主，既是善行默想的種種努力都屬枉然，因此，以為自己不能獲得天主。產生神枯和破除神枯的近因是聖神七恩：超見使人明瞭世俗的虛偽和自我的卑賤；剛毅幫助人克勝困難和阻碍；聰敏引人趨向較高的祈禱方法。

二：**灌注默觀** 被動默觀與單純祈禱互相交替地佔據人靈。但在享受初級的灌注默觀時，人對於神秘聖寵毫無意識和清醒，經歷與知覺，只覺得自己喪失了在神修生活中以前所有的一切滋養和補助。

三：結合的渴望 人靈越不能隨意享受結合天主，心中越覺着趨向，渴望，懷慕天主，越喜愛寂靜，靜默，越設法躲避世俗的虛慰，俗務，以便獨自與天主往來。這種結合不是發自人的，而是天主灌注的。

四：來自天主的試探 十字架試探的多寡和難易繫於天主提升人的神秘結合的等級和人供獻的合作而定。一般地說：神秘結合的等級越高，應當背負的十字架必定越多越大；但同時聖寵的補助也越強烈且豐裕。

天主試探的特殊種類有三：甲：相反潔德，信德，望德，忍耐的誘惑和擾亂內心平安的心窄病。乙：各種災難，痛苦和物質的損失。丙：誤會，妄斷，喪失臉面，長上過度的嚴厲，熱心人和長上的反對。

一切聖人都受過被動神夜的試探。聖五傷方濟各受到了自己創立的修會的同人的妄告敗壞會規。方濟各——撒肋爵受到了與墮落的婦女有不潔交際的妄告。聖依納爵和十字聖若望曾經被禁錮在監獄中。八十三歲的聖雅爾風索——利高烈受違反信德的猛烈誘惑時屢次大聲疾呼：「我信，我信，我信」。耶穌會輔理修士，聖雅爾風索，受了七年極猛烈的不潔誘惑。瑪利亞——亞拉高曾經受過極猛烈的貪婪誘惑。方濟各——撒肋爵受着極猛烈的失望誘惑時，祈禱說：「如果我應當下永遠的地獄，至少在此世我願意極力愛慕天主」。聖伍高五十二年常受辱罵天主的誘惑等。

此外，還有魔鬼的許多煩擾。古蛇看到自己不能哄騙引誘聖人犯罪，故此瘋狂似地用盡千方百計想加害於他們。有時發現出來誘惑人，恐嚇人，極力玩弄人。

試探的來源 天主試探人有種種原因和目的：一：補贖以前的罪過和不忠於神修生活的缺點。二：消除

自己。天主把人所喜愛，貪戀，仗恃，藉以獲得安慰的一切，盡行掃除，以便使人必然地，絕對地，全心歸向聖善的天主。三：火煉黃金。同樣愛情也要受到十字架的磨煉。誰若想多得超性神恩，他就應在艱難與困苦中爭取功勞。四：爲使神師確切辨別並認清聖寵的發源和神秘聖召的存在，天主的試探和人在試探中的忠信和慷慨便是最顯明的分界點。

效果 一：人深切地認清自己的軟弱。二：從此產生堅固的謙遜，熱切的依恃心。三：純潔化的志向和目的。四：強烈的愛火，拋棄一切，愛天主在一切之上日趨容易。

指示 一：在神枯與試探中必須恒心，忍耐和忠實。二：努力完成單純祈禱，善度內修。三：抑制神慰的貪望，甘願忍受神枯。四：增進內心謙遜，在試探中把一切困難不要看作試探，而應當看作罪罰。五：對神師要誠實，在神師的嚴厲對待之下，也應當甘心服從。六：時時努力翕合主旨，完全獻托，絕對信賴。七：盡力修養各種德行。

停留的時間 任何人也測不透五官被動神夜停留的長久和簡短。純潔無罪的人，比較歸化的罪人應受的潔除比較短而易。再者，天主要賞的神秘結合等級越高，五官的被動潔除也就越深越長。人的忠實和慷慨也能縮短試探的時間。一般地說，五官被動神夜停留的時間，可能延長二年至二十年之久，或者還要延長，這是聖人行傳中不難見到的事實。所以的神夜越長，越艱苦，將來獲得的光明希望也越大。

四：三司的被動神夜

一般地說，三司的被動神夜是出現在神化結合，神秘婚姻之前的；任何人若不經過心靈的被動潔除，便不能獲得與天主持久的並完全的神秘結合。

尚有缺點 經過五官的被動神夜之後，人靈還留有缺點麼？當然，尚有無數的缺點。例如：因為缺乏收斂心神，就不免在祈禱中分心走意；過度地傾向務外；容忍偏愛偏憎的亂情；因此往往傷愛德，背正義；重視自己的德行；虐待人，傳教苛厲；對於自己的判斷，方法和計劃過度地自信；貪望權位和別人的敬重；隨從氣質的嚴厲或優柔；缺乏內心的謙遜和慷慨；在神修生活上順着利己主義；只注意自己的聖德而忽略天主的光榮，純潔的愛情；在祈禱中只關懷自己的修養，少與天主默契；在神修生活上仗恃自己的力量，隨從個人的方法，缺乏忍耐，憂急驚慌；對人無情；欲居人上；傳教只是出於自我心中的動機。一言以蔽之，冥頑不靈，一心貪向世物和世間的生活；一旦機會臨頭，便離棄超性道路，而隨從本性的衝動去作一切。

由此看來，我們神修人還需要潔除：三司的被動神夜。

信德的潔除 信德起初不免受着本性理智，情感動機，環境，教育和習慣的影響。再者，只抽象地相信信德的道理不夠，還該依照天主聖三，降生，救贖，聖體等奧蹟具體地善度天主教生活。一般人的信德，不過是虛文故套，聖人應當在整個的生活上，以活潑的精神實行信德的一切原則，使奧跡內容，耶穌作事的方針陶成自己的人生觀，判斷的指引和生活的方式。

三司的被動神夜剷除能影響信德的一切本性基礎，教育，環境和本性明智等，心靈的被動潔除剷除了信

德的本性基礎後，便可看出以前的信德不只是以惟一的天主爲基礎，而往往是依本著理智，情感和習慣去作一切。摒除理性的光明，沒有情感的安慰，尋不到環境的帮助，一切人都互相反對的時候，在十字架下，才能見出誰有真實的信德。

純粹超性的信德告知人，唯有耶穌是真理，惟有聖言是不變更的。世俗中的一切都是謊言，矛盾，空話，都是產生在利己主義中的謬理，朝三暮四的表現。結果，人自然會死於世俗，死於自己，開始度那真正的超性生活。

望德的潔除 一般人在神修生活上固然依恃天主的聖寵，但依靠自己的神操，熱心，精神，德行，神修學派，以及神師的指導等，諸如此類的本性方法較爲更烈，但在神夜的絕對神枯，艱難，困苦，一切試探中却體會到自己的無能，並且任何人也不能幫助自己。天主剝奪了一切帮助：敏捷的動機，同人的敬重，長上的讚許，此外天主再加給他各種冤枉和磨難，不能救治的病苦，處在軟弱，無能，貧乏中，除天主以外還能依靠誰呢？這便是業已潔除了的望德：不依靠任何人物；反之却絕對地依賴天主。

我們這般唱道：「上主是慈厚寬仁的，是易於恕宥和最仁慈的」（詩，壹零叁，八）。「我們不至消滅，是出於天主諸般的慈愛，是因祂的憐憫不至斷絕」（哀，叁，二十二）。特立騰公議會說：「天主不命你做你所做不來的事；但命你『做』你所能做的事，『求』你所不能作的事」。所以我們的無能並不令我們失望。「天主不許你們受試探超過你們的力量。幾時你們受試探，天主必給你們得勝的法子，叫你們担当得住」

（林前，拾，十三）。詩貳拾陸和哀叁，十八，也包括着這種意義。「在沒有盼望的時候，還是盼望」（羅，肆，十八）。致命聖人的望德，十字聖若望在衆人對他整頓修會羣起而攻時的望德，聖亞爾風索親見自己創立的修會被解散時的望德，以斯德的望德（德，叁，十九），教訓我們時時以完全獻托憩息於天主的懷中，以純潔而熾熱的愛情愛慕天主。

愛德的潔除 純潔的愛情是只爲了天主本身，不是爲天主的恩惠而愛天主。只有死後的煉獄，或今生的心靈的被動神夜，才能把人的愛情純化到如此的程度。在神秘潔除中天主剝奪的一切世上的對象，物質，精神和神修上的一切人物；結果，天主以外別無他物。「我的天主，我的萬有」，「唯一的天主」。

人對於愛人如己的誡命也是如此。平素只是因了天主的恩惠而愛天主；因了別人的同情，相幫自己，表視知恩報愛的心，才會動心，才肯發生愛德。如果在對方那面尋不到自私自利的滿足，就不會發生愛情，其原因乃是我們在別人身上只是愛自己。

在神夜中得不到世報，尋不到安慰，自愛毫無滿足，而只能依靠信德，希望天福，因着純潔的動機修德，這時天主要看，我們在克己，謙遜，祈禱，忠實和在宗徒事業上的愛德如何。當一切朋友變爲仇敵，實行愛德而反受到毀謗，阻難，與艱險時天主要看，我們愛人之德如何。在神夜中的愛，是絕對純潔的愛，從天主來的愛，不是違理的自愛。在神夜中容易懂得，只有惟一的天主是可愛的，並且在自己內，並因了自己而是可愛的；所以爲能以愛還愛絕對美善的愛就甘願忍受一切。又因爲我在一切內愛天主並在天主內愛一切，

因此抱着永不疲倦的神火，在一切內尋求天主，努力在一切人心的大理石上琢成天主的肖像。忠實的愛情對於所愛的人，雖然愛人遠隔千里，但所發的愛情並不減於當面所發的愛情，甚且還要更熾熱。同樣，我們在神枯中，在十字架上，對天主的愛情，也並不減於在神慰中的愛情，或者還要更熾熱更強烈。這種愛情是無價的，實在是「猛如死亡」的愛情（歌，捌，六）。

聖德的園地 全知全能的天主在神夜的園地中永不疲倦地洗淨人靈，連極微小的缺點也不容讓過去，以便使人得到完全的聖化。記憶力忘掉一切，因此往往遺笑於人；理智在極簡單的推論上也失掉了靈性；意志體會到自己在祈禱中像頑石一樣，災難，戰禍，瘟疫，教難，極度的貧窮，都撲到他身上來。在這種場合內一切本性動機都坐壁上觀，只有來自天主的純潔愛德，英豪的慷慨，犧牲的精神，助人忍受，克勝一切困難，人要充滿天主，必要先消滅自己。聖多瑪斯說：「只有天主能聖化人，好像只有火能鎔物一般」。

人在毫不注意的時候，忽然跌倒，這時他痛恨最小缺欠，較比以往痛恨較大的毛病更為悲哀。雖然這些過失不是故意犯的，但無論如何，總是出於自己的本心，所以他的心充滿着極大的謙遜，促使他實行嚴厲的補贖，勇毅的克己，以反攻的方式習修諸德。如果因為不慎，有一言之差，違背了服從，傷害了愛德，失掉了忍耐，便覺得自己在神聖淨配前不如昆蟲。結果，全心離棄自己，歸向可愛的天主。「自我」成了他極大的仇敵，他深明「也不在人願意，也不在人奔跑，只在施仁慈的天主」（羅，玖，十六）。「若非上主建造房屋，匠人必是徒然經營；若非上主護守城池，衛者必定徒然儆醒」（詩，壹貳柒，一）。

愛情的十字架 違理的自愛瀕死時天主却在刺傷人心，在加給他愛情的創傷，使人專心一致地企望天主；但是他既看清了一切都在阻止自己，以純潔而熾熱的愛情愛慕天主；他便要決心離棄一切，以便完成那絕大的潔除。因為他越愛天主，便越看清可愛的天主距離自己是何等的遠；因此極力地消滅自己，萬苦萬死也不推辭，以便更完全地充滿天主，實行一切英豪德行；聖善地準備自己，以便更多享受可愛的天主。

這就是心靈潔除的終點，人既受到超性光照的照耀，任何事物便不能欺騙他；無限真理的見解便成了他生活的準則。再不依靠任何虛偽的事物，真心仰賴全能的天主，度起愛情的生活。到了這時，便來到了領受完全結合的成熟時期。

灌注的默觀

主動的而且修得的默觀屬於本性心理定律，任何人只須與一切人都能有的普通聖寵盡力合作，便能修得系統默觀，善情祈禱和單純祈禱。反之，在被動祈禱，灌注默觀上天主不依照人的本性的心理定律，有時還反逆着人的本性的心理定律，在人靈內工作。任何人無論有怎樣高級的主動神修，雖然善用一切普通聖寵，可是連初步的，一剎那的灌注默觀也不能主動地獲得。被動祈禱完全隸屬於天主，所以大聖德肋撒說：「田雞不能飛騰；同樣人只持己力也不能獲得灌注默觀」。

神妙的效果 描寫灌注默觀的效果，較比瞭解它的原因，更使人驚訝。灌注默觀中的經歷式的愛情結合

，遠遠超過來自信德的愛情結合，因為使人見所未見，聞所未聞，嚐所未嚐，覺所未覺的一切；就是使人經歷地驚奇天主極甘飴的親臨，此外還給人燃起強烈的愛火，因為使人直接經歷認識天主，以從天主聖愛中所分得的愛情去愛天主。為此在神秘結合時，人不可分離地結合天主，享受極大的神慰；神枯和無聊則不能參與其間；不啻置身於強烈緊張平安的大海中。可是人越進入天主的神樂中，就越明瞭和平與神樂的代價是神靈戰爭與十字架：「如果你願意享受和平，就應該準備作戰」，應該衝破一切亂情，習修英豪德行，犧牲自己並祭獻自己。

結合的時間 狹義的神秘結合不是心靈的常久狀態，而是時來時去的現象。在起初只停留刹那之頃，以後逐漸增至數分鐘，最後增至幾小時，雖然有時停留好幾天，但那只是特殊的例外。

為此總不要想，一個人升到了神秘結合的固定等級以後，便永久不間斷地享受本等級的神秘結合。連在祈禱時也不一定常能領受神密聖寵，有時幾天，幾星期，幾個月，甚或幾年的工夫，再也享受不到灌注默觀，而領受被動祈禱時必要享受本等級固定式的神秘結合；在領受灌注默觀之外，還應該照常努力施行主動的善情祈禱，單純祈禱，以及神枯祈禱。

等級 神秘默觀分為齊全與不齊全的兩種。在不齊的神秘默觀內人還能隨意思想，分心走意，在齊全的神秘默觀內便不如此。不齊全的神秘默觀帮助人在神修上迅速地進步，但不完全改變，聖化人，如同火燒的水沸騰，却不能改變水性一樣；齊全的神秘默觀消滅人的違理自愛，不但只暖熱人，而且又像火之煉鐵，把

鎔鑪爲火一般，也完全變化人，聖化人，並使人天主化，在不齊全的神秘默觀內想像力還是本性式地合作着；但在齊全的神秘默觀內想像力却毫無站腳的餘地。

神秘默觀本等級的聖寵消逝以後，天主有時好似把人擲置於低級的默觀中；但在本等級的聖寵停留時，天主平常不把人提升到較高級的神秘默觀中。

神秘結合，灌注的默觀還分爲四種等級。一：被動收斂，二：安謐結合，三：超拔結合，四：神化結合；前兩種等級是不齊全的結合，後兩種等級乃是齊全的結合。

這四種等級以「準確性」爲分界點：在第一等上，能知道，但不能確切地感覺出來神秘聖寵的存在。在第二等上，結合的當時能很清楚地知道，感覺出來，並經歷到天主的動作，但在聖寵消逝之後，便不能十分準確地知道，自己曾否有過結合。在第三等上，聖寵消逝之後，任何人都十分準確地知道，自己領受過神秘結合。在第四等上，時常不斷地享受神秘結合的結果，因此時常直觀地知道，自己享受神秘結合。

花樣翻新，層出不窮 天主在分施本性和超性恩惠時，很喜歡花樣的不同。在聖教會內有各種不同的修會，在主動的神修道路上，有各種不同的神修學派和方式；同樣，在被动神秘結合上，也有各種不同的奇形變化。然而，如同在主動的神修道路上分開始者，前進者和完成者三個固定的階段；同樣在神秘結合中也能分四種，各神秘家共有的固定等級，每個等級包含若干種類和個人的區別。

一：被動收斂

描寫 在這種等級上，有時天主忽然很甘飴地而且不可抵制地收斂人的三司五官，並且很慈愛地引領人靈歸向天主。在本性界內，也有類似的現象，在從事精神工作時忽然一聽見有物墮地，砰然作聲，就停止工作，把一切官能轉注在這件事上。被動的收斂心神也是如此，但神秘聖寵却毫不作聲；反之，使人在深度靜默中，以甘飴而且溫柔的愛情，引導人的三司五官歸向天主，並不需要任何的響動。

在被動收斂時，人直觀經歷的對象本來不是天主的親臨或工作，而是天主的親臨並工作的效果。人靈通曉這種忽然的，完美的，普遍的，延及一切官能的，親密的，和富有愛情的收斂心神不是自己努力的效果，而是天主所賞的聖寵。

大聖德肋撒說：被動收斂好似吸鐵石一般，又彷彿羊羣正在安靜地遊於牧場，忽然聽到牧童的聲音，立刻就跑向他那裏去；我們的三司五官，一聽到神聖淨配的聲音，也是如此。

靈魂的常態 一：靈現在領受被動收斂以外處於廢續不斷的神枯中，不但不喜好，甚且根本就不能作推論式的默想；換言之，雖然能發一兩個善情善念，但在發善情善念時感到很大的困難，並絕不能「久停」於同樣的思想，或情緒上。被動收斂時期的神枯以神秘神夜為原因，其試金石如下：

一：修德和整個主動神修上，以往不如現在有活躍的進步。乙：在祈禱中現在不如以往，以往的順利默想方法為現今毫無用處。這兩種因素的同時存在便證明，神枯是來自天主的。丙：如果普遍的，真正的熱心與神枯「常久」存在，這種神枯便不但是來自天主的，而且也是神夜中的神秘神枯。

二：人往往必然地紀念天主。這個紀念是簡單的，普遍的，暗密的，因而不只默想天主固定屬性的美善；是恒久的，不爲分心走意所阻，在祈禱中和祈禱外屢屢地來到心中；是富有愛情和痛苦的，因爲不能隨意享有所愛的，並因爲深感自己的無能；於是在人靈內興起享有天主的唯一願望；不繫於記憶力的主動作用，而是天主親自賞賜的被動聖寵和灌注默觀的方式和神秘狀況；但是被動因素不完全顯明在外，好像草木在出芽之前，在土內隱隱地生長一般。

效果 在這種等級上，人靈碍不着神枯，各種試探，與無數困難的阻碍，而常常完全沈浸於平安的大海。雖然有時缺乏慷慨，但一般地說，却忠實地走神夜的道路；厭煩舉行口禱和推理默想，但願沉溺於單純祈禱和神枯祈禱中，並願拂逆着五官和想像力的整個感覺性的無恒，久留於上述的祈禱中。

在神修上不須要已往的耗費精力，不需要繁雜的神修方法，甘願逃避世俗，喜歡深居寡出，愛慕清靜，自然地收斂心神，迅速地奔走聖德的路程。大聖德肋撒說，推論祈禱好似親手灌溉的園圃；被動收斂却彷彿不須人力而灌溉全部園圃的雨澤。

指示 幾時對天主富有愛情的睇視能够滿足人靈，便不必以主動的動作擾亂天主的化工，只須和善而且安靜地驅逐分心走意，也就够了。如果天主的化工是隱微的，不足以佔據人靈的，那就應該照常努力行善情祈禱或單純祈禱。

在這種不空不滿的狀態中怎樣能知道，何時應當拋棄自己的動作，何時應當施行主動的祈禱呢？效果即

是最好的徵驗；如果因着主動的動作使善情祈禱或單純祈禱減輕枯燥，那便應當施行主動祈禱；反之，如果因着主動的動作加增枯燥，便當忍耐那種半面的空枯，而在靈魂的深處享受天主賜與的平安。此外，應當忠實地遵守神枯中的規律，熱切地育養終日的結合。

重要 被動收斂確實地證明，人定有神秘神修的聖召，只須與聖寵忠實合作，就有升至圓滿結合的希望。這種希望很能影響神修人，鼓起勇氣奔赴修德的前程。

在神秘結合微妙的境界上，爲確定被動聖寵尙有困難，只用相當的反省工夫才能斷定。

如果有人不忠實，因了神枯而縮短祈禱，或是在潔除心靈的工作上因了怕克己而不肯慷慨，他就算把自己置於多年不進步，或喪失神秘聖召的危險中。

二：安謐結合

描寫 安謐結合是靈魂深處的靜默，平安，與安息。人靈經歷式地感覺着沈浸於天主性無邊的汪洋內，並以極大的喜樂安享天主的親臨。

在這種等級上人靈已經清楚地知道，自己確實享有被動無爲的狀態，因爲自己這時所經歷，所嘗試的超出一切主動有爲的經歷和嘗試。

在安謐沈浸於天主的結合中神樂與懼情相聯，好似人靈被天主性的波濤捲入渺無邊涯的天主性的海洋中一般。因此神秘學家描寫安謐結合常用「流入」，「浸入」，「沈浸」，「溶化」等形容詞。這些本性感

覺的形容詞確能近似地描寫安謐結合。

安謐結合中顯然有神秘結合的兩種重要因素，一：對天主親臨和天主化工的直觀和經歷的認識。二：純粹的被動無爲。人靈既然感到無限天主性的親臨，或更好說，人靈既沈浸於無限的天主性內，所以他很願意更強烈地再享受這種聖寵。但是神秘聖寵無拘無束地自由出入，人對於它——除了接受與享受之外——毫無能爲。在這種沈浸，享受，結合的強度上還有確切的，明顯的，不停的變化。如果人一認明了自己所嘗試的是安謐結合，以後在神秘結合時，總不會再對神秘結合的兩種重要因素發生疑問，因爲安謐結合中的經歷嘗試，顯然與其它一切的經歷嘗試區別殊甚。

何時開始？有的人在童年，或少年時期，就享受幾次安謐結合，但是平常除非經過五官被動神夜之後，安謐結合不能成爲經常的祈禱方式。所以在初次享受安謐結合之後，就必須盡心努力實行潔除心靈，以便早能享受這極尊高的聖寵，成爲習慣。安謐結合的多寡和強度繫於人的忠實和慷慨。

這種聖寵在起初時不過只停留一遍「萬福瑪利亞」的時間，以後在圓滿的發展途中，不但成了祈禱的，終日結合的並整個神修生活的經常方式，甚且是廢續不斷，不爲外部工部所阻，佔據人靈，悅樂人靈的常用結合。

安謐結合的狀態有三，一：靜默的安謐，就是富有愛情的寧靜默觀。二：祈禱的安謐，使人親密並熱切地與神聖淨配會談。三：工作的安謐，是人在執行日常職務時，在自己心中却與內心的天主有着經歷式的結

合。

在安謐默觀中三司五官依然能實行其本有的作用，所以應該與親臨和工作於自己靈魂內的天主合作，啓發適宜於聖寵作用的善情和善念，以便甜蜜地，怡樂地並毫不勉強地補足安謐結合在人靈內遺留的餘地。

如果一個人明瞭了安謐結合的意義之後，還說，自己依然不敢確定，自己的祈禱方式應該歸於官能的主動作用，或是必須歸於天主的被動化工，那麼他一定還沒有經歷過安謐結合；他所行的不過是主動的單純祈禱，至多是被動收斂祈禱的低下等級而已。

效果 安謐結合的效果遠遠超過被動收斂的效果，一：賦給人深切的謙遜，因為人靈經歷而明顯地認識了尊威與無限的天主性。二：容易離棄紅塵的一切快樂，因為人親自體驗天主的神慰，已經超過世間快樂不啻萬倍，何況那萬善之原的天主呢？三：以前必謹必慎地勤行苦工，而今却極自然地甘願接受一切十字架，連極嚴重的苦工也不怕，毫不顧慮自己的健康，對天主的信賴心戰勝一切；以極大的恒心修行內外克己。四：以前因了害怕地獄而躲避罪過，現在孝愛之情阻止他得罪十分可愛的天父，所以他在德行的道路上長足邁進，不足爲奇。

指示 應該極力免除違反熱心，違反圓滿結合，以及違反謙遜的一切機會和原因。不必努力營求安謐結合，因為這種結合是不隸屬於人的權下的。如果有人以爲自動地獲得了安謐結合，他不是領受了神秘聖寵，不過只是成了幻想和幻覺的俘虜而已。

在祈禱中過分地顧慮，因為怕破壞安謐結合而不敢稍動，不敢呼吸，在神枯中不肯努力實行主動祈禱，是神貧乏的象徵。這樣，不但不能感動天主賞給人神秘聖寵，而且遠離天主，拒絕聖寵。可是在領受安謐祈禱時，千萬不要在虛偽謙遜的掩飾下拒絕天主的聖寵，而應當以真誠的謙遜，馴服和知恩心與聖寵合作，拋棄主動的祈禱方式，適應聖神的指導。

在祈禱外應當努力實行最完善的心靈潔除。如果人多年停止在灌注默觀的同一等級上，或領受安謐結合的次數，時間和強度不加多，反而日趨愈下，甚或完全停止，這是缺乏心靈純潔，不忠實於聖神的指導，阻止天主化工的鐵證。所以處在這種情況上的人，應當多行嚴厲的苦工，修養深切的謙遜，慷慨地潔除心靈，熱心努力修德，以免失去天主所賞的恩惠。在心靈純潔，克己和謙遜上的進步，爲自己，爲神師，常是確行正路的最好憑證。

還應當多多留神，千萬不要使他人猜思，自己享有特殊的神恩，而應當以極大的謙遜密藏天主的聖寵，免得因自己缺乏了純正的意向和真誠的謙遜，反使強盜搶去了自己的聖寵。

三：超拔結合

描寫 超拔結合也稱「神靈超拔」，是被動結合中最強烈的結合。在超拔祈禱中三司五官失去了自然作用，人靈經歷地感覺到人性人位的提高和天主化，在親密的愛情中與天主結合，好似被富有愛情的神鷹從肉身內攫取到天上，並且好似失去自由，成了愛情的俘虜。因此人雖然在聖寵消失之後也確實地知道，自己經

歷了天主的親臨和聖化工作。

超拔結合所賦給人不可形容且強烈異常的愉快和神樂，並預嘗天福的快樂；結果，人不能接受任何受造之物的感覺和精神印象；人完全在天主內，因為天主完全在人內。聖人們都異口同音地說，在超拔結合的一剎那所嘗試的快樂遠遠勝過普世的一切快樂。的確，聖經上所說的百倍賞報業已開始實現於此世了。

三司五官的羈絆從各方面來看，都是極完全的。五官，想像力，三司，除了天主以外，什麼都不能理會和感受。以前在安謐結合中本性慣能還在擾亂人靈，阻止神秘結合；而今在超拔結合中三司五官，都環侍着可愛的天主，完全歸向可愛的神聖淨配，以便按着個人的容量，從這種微妙的結合中早日分享天主的性體，當然也就沒有心猿意馬的可能了。

超拔結合不但使人感覺不到疲倦，反賦給並增加人的精力，使人在長時間的結合後，好似再生一般地精神健旺。

超拔結合共分三種；一：在起初時人能運用三司五官，只在極強的結合時，才失去本性官能的自由動作。二：在起初時人便完全被束縛，立即失去了三司五官的自由運用。三：人除失掉本能作用外，還覺得自己的靈魂好似脫離了肉身，飛到天上的神聖淨配前。這種結合既類似神秘的外附現象——肉體飛升——故此名謂超拔結合和神靈超拔。但是超拔結合的神秘祈禱，只是偶然地帶着外在肉體飛升的附屬現象，許多享受極強烈，極高等的超拔結合的人，總未在他面前享受過肉體飛升的奇恩。天主憐憫人的軟弱，所以為免得人驚

異，只在暗中賞賜雖然不帶着肉體飛升，也足使人驚奇地超拔結合。但是豐滿聖化人的效果——「超拔生活」——則絲毫不能隱藏，爲精通神修生活的人是一目了然的事實。

人靈對於超拔結合，即便經過多年之後也不會忘掉，並且確實地知道，自己所享受過的是這種結合。

領受期 大聖德肋撒在四十三歲時才初次享受神秘超拔。平素在人經過長期的三司被動神夜之後，天主才賞人這個聖寵，直到三司被動神夜完畢之後，方才停止，而更高的結合——神化結合——便接踵而至。

這種結合的停留時間起初只是幾分鐘，即在較高的等級上也不過半小時。但感覺的羈絆等附屬的效果則能停留更長久的時間。例如：聖依納爵曾經八日之久，聖瑪達肋納——巴西曾經四十日之久享受了超拔結合。

效果 在超拔結合中天主顯示給人靈若干極難形容的奧跡，在人心中燃着無言可喻的愛火，人因之便被動地變化並聖化。

在低級上人還能實行多少暫時的抵抗，但在較高的等級上則完全不能自由。在享受結合的當兒則絲毫不移不動，結合完畢之後，方恢復原狀，繼續工作。

超拔結合賞給人的一切神恩中的主要神恩，不只是自己神修上的優越與進步，而是英豪的傳教精神。結果，人不怕犧牲，不拒絕勞苦，以嚴重的克己和艱鉅的工作，爲了救拔人靈和聖化人靈，在十字架的祭壇上犧牲自己。在個人的神修生活上愛情宰制一切，使人完全地，恒久地翕合主旨。德行的修養與其說是人的努力，無寧說是天主在結合中灌注人靈一切英豪德行，所以人極迅速極容易地天主化，不足爲奇。

顯現，啓示，肉體飛升，五傷印記，諸如此類的一切神秘外附現象普通來說，都是發現在這個階段上的。官能的纏絆普通並不延及長上和神師；人在超拔結合時也能聽清長上和神師的命令：因為長上是天主的代表，天主的代理人。

指示 絕對不要因着聖寵的尊貴，重視自己而生驕傲。不要忘記，連在這個等級上人也能够不忠實，復陷入冷淡中，尤其是能犯罪。除神師外不可向任何人述說自己所得的神秘聖寵。神秘結合是「君王的秘密」，一經暴露，天上的君王就不肯再來到心中。聖寵越高，向我們要求的聖德也越大，越豪爽，因此我們應當極力專務內修，首先修養深切的謙遜，愛人之德，並傳教的神火。

神秘訂婚 在超拔結合中天主愛情的表現不勝枚舉；其中最高尚的神恩稱謂神秘訂婚。這時耶穌很莊嚴地顯現給人，預許圓滿的神秘結合，顯示給人將要分享的天福，用各種德行的寶石裝飾人靈；賞賜給他圓滿的聖神七恩，深沉的謙遜，對十字架和一切侮辱的愛戀，完全的心靈純潔，英豪的勇德，最熱烈的愛情。聖人們極美妙地描述，耶穌怎樣賞給人靈愛情的戒指，把人靈吸入自己的聖心中，竟使在人靈內燃燒着唯一願望之火，如聖保祿說：「我這無福的人呀！誰要從這肉身的死亡中解救我呢？」（羅，末，二十四）。因為他很清晰地知道：「已經不是我生活着，而是基督生活於我內」（太，貳，二十）。

四：神化結合

描寫 人在神化結合中恒久而親密地分享天主聖三的圓滿生活。上述的各個等級上的結合只在人靈內停

留片刻，而結合消逝之後，人仍舊應該度着主動的神修生活。反之，神化結合則帶有婚姻結合的常態特性，停留和交往，故此也稱謂神秘婚姻。低級結合中的缺點，如羈絆或肉體飛升，也不見了；即便有，也是極其稀少。天主的親臨化工業已成為強化而自然的，神慰和神樂成了靈魂的常態。神枯無聊以及其他的神修困難只是例外地偶然出現，並且在若干的聖人身上完全不見了。

聖三的傳授 在神化結合中，天主聖三把自己的親密生活傳授與人。開始時，天主聖三很隆重地顯現並降臨人靈，佔領人靈，並居住在人靈內。從此，在各事上天主親自掌管人，在一切思言行爲上，顯然地指導人，使人連續不斷地經歷主臨，與聖三不停地神交密談，洞悉信仰的奧跡，共度耶穌和天主聖三的親密生活，所以賞賜人若干的悟性和心靈的啓示。

前階段上的羈絆往往阻止人顧慮外務，而神化結合則以分享的全知全能幫助人極完善地執行任何外面的工作職務；的確，天主的德能與人相偕。

效果 極其完美的神秘婚姻的效果是賞給人在享見天主以外，在可能範圍之內還賞賜人最高超且最親密的結合；提高到聖化結合中的人好似堅定於善，不會背逆天主。雖然關於犯罪的不可能性聖人們有不同的意見，但事實上，在享受神化結合的人中却未曾找到失掉寵愛生活的人；此外，完美的神修中立，絕對地翕合主旨，深沉的平安充滿人靈。已往對於死亡和天福的強烈願望，現在只沉溺在願欲承行天主聖意的親密愛情中。不知厭倦的傳教神火，好似富有「工作癖」的勤勞和豪爽的精神，以顯明的主佑衝破種種困難以後忽然獲

得驚人的成績，便是神化結合的鐵證。十字聖若望說：「這等人的一言一語比他人講幾年道理，出幾年血汗所發生的效力更大」。他不但富有平常的助佑和特殊的照顧，而且天主還賞給他許多奇恩：視透人心，預知未來，以及容易歸化大罪人和迅速地聖化人靈等，對於這些奇恩天主願意把自己的恩惠隨意分施給人。所以人得的多寡，完全在乎天主的聖意。

附屬現象

天主爲堅固我們的信德，有時打開超性界的門戶，許我們的眼睛得窺視許多異常，且遠遠勝過現世的——因此，必然引起人注意的並能證明信德確實性的現象。耶穌的行實中，充滿了超性現象，所行的奇跡更是難以盡數，如：療愈疾病，五餅二魚，步行水上，榮顯聖容，復活死人，視透人心，預言未來，以及復活後的多次顯現等。聖教會既是基督的神秘身體，所以基督生活，基督行傳上的超性現象，也繼續在聖教會並且在聖人們身上表現着，因此在聖教史上，世世代代都有其例，至於將來也不能缺乏享受天主德能的聖人，因爲同一基督在我們人內繼續生活着，直到世界的末日。

重要 神秘附屬奇恩不屬於神秘結合的本質，神秘結合也不隸屬於附屬奇恩，若干聖人絕沒有在人面前發顯過異常現象。原因是本來不是享受神秘結合者需要外部的奇恩，而天主賞給他的驚人的外部奇恩完全是「利他人的」聖寵，以堅固信友們的信德，督促信友們做補贖修德行爲目的。

因爲企圖和要求奇恩是違反謙遜，是缺乏神修赤貧的極大缺點，所以十字聖若望諄諄勸說我們，謹防企圖並要求奇恩的危險。

私人啓示 在一切神秘附屬現象中最有關係的就是啓示。啓示分公共啓示和私人啓示兩種。公共啓示是基督向宗徒們或整個聖教會所發的啓示，其策源地便是聖經和聖教體制。公共啓示在宗徒以後遂告停止。私人啓示是天主向一個人，或某團體，某時代，某地址的人所發的啓示，其不能差錯性不同於公共啓示。聖教會對私人啓示的認可並不延及它的超性根源，只是以不能差錯的特權聲明，啓示內所含的道理並不違反信德，所以私人啓示絕對不能列入信條。但是自私人啓示中，也能汲取極大的神益。因爲天主不但借用教會體制和聖神的扶助，而且也利用私人的啓示來引導聖教會。例如：聖體瞻禮，聖心敬禮，都因私人啓示而擴大起來。無疑地，隨從天主的啓示有益於聖化自己，廣救人靈，並光榮天主。

啓示的種類 啓示分爲顯現式的啓示和言語式的啓示。顯現依施與的形式又分覺官顯現，想像顯現和悟性顯現。天主的言語同樣也分覺官言語，想像言語和悟性言語。

指示 對於私人啓示應抱的態度如下，一：不但企望與要求啓示是當責斥的，就是對於接受的啓示自喜自幸也是應當唾棄的。反之，該以極深的謙遜看啓示絕對不是領受者的功勞，並且也不是爲了領受的本人，而是爲了他人的利益天主才賞賜啓示的。

二：神師以外不該對任何人談論所得到的啓示，至論應該告知神師的也不是每一項啓示，只要告知，自

已得到了啓示而已。

三：是否可以把私人的啓示當作行事的動機和方式？如果啓示的目的和對象是聖化領受者，就不必究察，所得的啓示的真與假，是否來自天主，只要在理智與信德的光照之下，安靜地遵循良好的，明智的啓示爲妙。反之，如果啓示的目的對象是外在的，或關於大衆的工作，如：創立修會，創辦事業，新創敬禮，以及關於社會團體生活的事件等，就應該加以分析辨別。如果啓示的內容適合於領受者和實行者的分位，就可以按照上述的規則而行。如果啓示向人要求的不適合於實行者的分位，環境，職位，聖召，尤其是相反本性明智的非常工作，譬如：告知長上和神師個人所有的毛病，捐出特殊的疑項，興辦非常的工程，告知度默觀生活的人去實行傳教事業等，那就除非有啓示以外的顯明的標記，確切的徵驗，證明啓示真是來自天主的，確是天主的聖意，就絕對不可遵循。當然啓示所要求的工作越非凡，那麼標記和徵驗也應當越非凡，奇跡也不例外。在這種場合內要求奇跡不算是試探天主，而是超性明智的唯一作風。

對於啓示最明智的作風是尋找服從的保障，叩求長上或神師的指導，但不必把所得的啓示告知他們。如果長上或神師的決意與啓示有所衝突，就應當聽命，不必隨從啓示，這是絕對必須遵守的規則。在服從之德上可以辨別領受啓示者的良好精神或由魔鬼欺詐來的惡劣幻想。一個富有信德精神的人，絕對不把啓示放在服從之上。

人對於啓示很可能發生錯誤與幻想，活潑的想像力和詭詐的魔鬼也能够呈現給我們一些類似真正啓示的

虛偽暗示。如果要避免墮入幻想的陷阱中，就應該嚴格地檢討真假啓示的判決關鍵。過與不及同樣遠離真理；的確，絕對否認摺棄一切私人啓示，或不加思索地接受承認一切私人啓示，都是同樣的違背正理。聖教會既然承認過許多私人啓示，我們怎可以否認摺棄一切私人啓示呢？但是我們既然知道，很多的私人啓示是虛偽幻想，所以又怎可冒然地接受並承認一切私人啓示呢？所以超性明智使人在接受或摺棄私人啓示之前嚴格地檢查真假啓示的四種判決關鍵。

一：啓示的主體 應當審察，一：領受啓示者的一切本性才賦：生理和精神的機能，性格，氣質，神經衰弱，歇斯的里亞等病症。二：一切悟性的才賦：正確的判斷力，情感，學問，研究和閱讀興趣等。三：一切倫理的現象：純樸誠實，撒謊的習慣，誇張的毛病，烈情過盛，好高騖遠，肉慾旺盛等。四：一切超性優點：神修等級，學派，方式，進展，神修夜，服從言語上的謙遜，特別忍辱上的行爲謙遜等德行。

圓滿無缺之謂善，稍有瑕疵即是惡。所以對於精神健全的完善人就可以預料，他所得的是真正啓示；反之，對於患有異常狀態，缺乏德行的人，就難免發生疑難。再者，不要忘記，人領受啓示的普通時期是三司的被動神夜，神秘結合的第三個階段。

試問，平常受到神秘「結合」的人是男子多或女子多？有的人說女子多。一方面，因為男子分享基督的司祭職，另一方面，因為女子比男子更富有情感，更謙遜更喜愛靜默；所以理當的是叫女子多享受神秘結合。無疑地，論愛德無論是行爲的愛或情緒的愛，在聖女中難找超越聖保祿，五傷—方濟各，沙勿畧，達尼老

等聖人的。再者，天主教在私人啓示時屢屢地聲明了，在靈魂上並在超性神恩上決無男女之別；但神秘結合完全是靈性的，超性的，天主性的；肉體絲毫不能參與，不過好似乞丐般地分享些餘的神樂而已。故此有人主張相反的論調說：在神秘結合上不是女子多而是男子多。論喜愛靜默的優點大概連女子們自己也不敢肯定，男子不如女子。誰不承認，多言是女子們先天的特徵呢！總而言之，對於神秘「結合」任何人也不能斷定，男子或女子，誰有「優先權」。再者，肯定地說男性或女性先天的適宜接受神秘結合，是神秘學上的矛盾。灌注默觀絕對排除在人方面的任何準備，適宜性和名分權利。反之，至論「啓示」數次的多寡，由於天主上智的照顧，女子好似超過男子之上。關於聖體瞻禮，聖心敬禮，爲普聖教會所指定的重大啓示，都是藉着女子傳達給聖教會的。其中的理由，只有天主知道。

二：啓示的樣式 甲：悟性啓示一定是由天主來的啓示，因爲只有天主能不藉着想像力等本性作用，直接把真理傳授與人。乙：突然領受的奇恩，平常是來自天主的。丙：來自天主的啓示深印於人的腦海中，永不能忘記，記憶力也不受任何變化。丁：來自天主的真正啓示是很稀少的。戊：天主的啓示是極簡短的，好似一點，好似電波，然而包含的內容，意義，即是寬大，豐富，深切的。己：在天主的啓示中一切都是極合理，極美麗，極純正，極端正且極適合於禮貌的。啓示內若有一事不適合上述各點，那麼這個啓示必定不是來自天主，而只是魔鬼和本人的想像力所造做的。圓滿無缺之謂善，稍有瑕疵即是惡。

三：啓示的內容 如果啓示與聖教會的道理不合，定然不是來自天主的。聖保祿說：「即便是我們，或

是天上的一位天使，若在我們所傳給你們的福音以外另傳給你們一個福音，他是可咒棄的」（太，壹，八）。啓示中如果有可笑的事，定是來自魔鬼的，因為天主絕不戲謔人。不端正，或能招致誘惑引人犯罪的啓示當然更不是來自天主的。背叛服從，激怒長上的啓示同樣也是虛偽的。例外的情形——設想瑪利亞——阿拉高客的行實——天主必用顯明的奇跡來證明。

四：啓示的效果 人在接受來自天主的啓示時，起初驚奇恐慌，繼而便充滿天主的平安，甜蜜，神慰和強度的愛情。反之，來自魔鬼的啓示初起時假樂充滿人心，以後便使人憂懼不寧，失去平安，把人心弄得天翻地覆，終於變為違反貞潔的想像。

真正的啓示增加人的一切超性德行，被動地提高謙遜，服從，忍耐，克己，愛人和傳教的神火等德行到極高的等級。反之，虛偽的啓示增加人的野心，驕傲，嫉妬，虛榮心，不服從，獨立，不相關的精神以及輕視他人的見解等毛病。

聖教會的態度 誰若妄想自己接受啓示，請聽聖教會以什麼理由定斷大聖德肋撒所領受啓示的真正性：
一：聖女常怕幻想和魔鬼的欺騙，極力避免一切奇恩，往往祈求天主撤回一切異寵，而希望天主在普通的神修道路上指導自己。

二：把靈魂上一切的經歷，毫不隱瞞，反以絕對的誠實一一稟知告解神師。

三：聖女的服從昭著於人前：常把長上的命令放在啓示之上。

四：一切德行，特別是謙遜和愛德顯然超越衆人之上。

五：誰若疑惑聖女所領受的奇恩異寵的超性來源，聖女很喜歡同他談論自己的神修，努力堅定他於疑惑中；對於得罪，妄斷她的人，她表現了極大的愛德。因此有一位主教說：「誰若想得到聖女幫助，就必須先得罪她，得罪了聖女之後，聖女必要以絕大的愛德幫助他」。

六：聖女常保存着心中的平安，長久的喜樂和對聖德無厭的渴望。

七：聖女如果做錯了事，她的護守天神立時就提醒她。

八：天主常俯聽她的祈求。

九：同她來往的人，在聖德的道路上都表現有極大的進步。

十：聖女特別在祈禱和領聖體時接受奇恩。

十一：一切啓示顯明地加增了聖女的深切謙遜，愛慕十字架和極大的克己精神。

十二：她喜歡靜默，獨居簡出，避免見人。

十三：在順境內和逆境中常抱同樣的態度。

虛偽的啓示 在聖教史上有不少虛偽的啓示，在起初天真未鑒的人和無知的愚民，都相信，這些是真正的啓示，及至明智人發現了這些啓示的錯誤和騙局，才打破了他們的信心。虛偽啓示的來源很多，大概來說，可分以下數種：

一：故意騙人。十字——瑪爾加利大一五〇四年入修會。她在童年時代就與魔鬼簽定了合同：魔鬼許給她二十年的聖人的虛名和肉體的快樂；修女許給魔鬼：自己在一件事上要隨從魔鬼的指引。厥後這種合同果真實現：瑪爾加利大開始預言未來；在衆人前獲得了肉體飛升；假裝着不吃飯，却在暗中比別人吃的更多；在身上僞造了五傷印記；諸如此類的事實不可勝數。結果騙了大家，三十年之久人都以爲她是一位大聖。主教，樞機大臣，帝王公卿，都相信了她這騙局。這一切的一切她在臨死之前都明明承認了，請求聖教會給她驅魔，辯過了總告解才去了世。做這種事的不止瑪爾加利大一人。

二：善意錯誤。其中的原因五光十色，極其複雜。

甲：啓示總不能以增進學識，獲得暫福爲目的；反倒只是以天主的光榮和靈魂的進修爲宗旨。所以啓示的本意義常是超性的，然而任何啓示，非用人性言語說出不可。故此來自天主的真正啓示，常含有超性和人性兩種意義。超性意義是直接來自天主的；人性意義是接受啓示者的附加意義。例如：對於默西亞預言，就被懷有世俗心腸的猶太人懂錯了。當時先知們預言默西亞要克勝一切仇敵。真正的，超性的意義是默西亞要克勝救靈榮主的仇敵，就是魔鬼，世俗和肉身。猶太人只顧人性的意義；希望這位默西亞要當作大將軍，把羅馬人逐出本國邊疆，這實在是大錯而特錯了。聖女若翰納聽見：「倚靠天主，必獲勝利」，就接受人性意義希望政治戰事上的勝利，監獄中的解救。而啓示的本意義是要她藉着英豪的致命和圓滿的聖德，獲得超性勝利。

同樣，如果天主允許人致命的大恩，啓示的本意義不一定是狹義的致命就是殺身成仁的致命；而或是狹義的或是廣義的致命，就是等於致命的試探，苦難，永福和光榮。所以連真正的啓示，只須以超性意義來解釋。

乙：很多的啓示是附有條件的，這些條件全在乎人：如果有人滿全了條件，啓示中的事就必要實現。例如：佩帶聖衣，行大九日敬禮，必要得救的預許，在條件中有「努力避罪」和「善領聖體」兩條。若納預言了天主要滅城，但是因為那些城中的罪人都回頭改過了，城也就沒有毀滅。

丙：在啓示內超性本意義以外的一切事象，不隸屬於不能差錯的特權，譬如：在顯現中聖人所穿的衣服，不一定是發顯的某聖人昔日所穿的衣服。反之，天主把外面形像故意作得適合於接受啓示者的觀念，以免人過於注意外部稀奇的情形，反而不顧啓示中的真諦了。的確，假如天主在顯現中像畫家一樣，按照人的好奇心所希望的去作；那麼，必有許多領受啓示的人，只觀望那些圖畫，而不大注意天主的聲音了。

爲此在啓示中，凡是不關乎超性目的的事象，便不是「啓示」的內容和對象。例如：關於耶穌苦難的細節，天主的目的是爲感動人心，啓發同情；不是供給人歷史的參考。所以啓示往往適合領受者的知識與思想，以便容易領會超性的本意義。根據這個理論，所以在聖人們的啓示內，往往有些細目小節互相矛盾，並不足爲奇。例如：關於耶穌受鞭打的次數意見頗不一致；關於耶穌被釘的釘子，聖瑪達肋納——巴西說是三個，聖彼利日大說是四個。

丁：有時因爲領受者在向人述說啓示時，很難以本性語言形容啓示超性的事象，因此用各人的說法，自

已編的比喻，再加上自己的意見；但是這些來自人的因素便可能含有錯誤。有時聖人們明言，自己不得不改變所見所聞的啓示。有的人在重述啓示時加添了自己的意見。吾主耶穌曾經責斥過聖彼利日大，因為他對啓示描寫得不忠實。但是誰能辨別，什麼是來自天主的，什麼是來自人的因素呢？例如關於艾賈利，加大利納所述說的耶穌苦難有不少的情節，既不來自領導者，更不來自天主，而是她神師的私見和手筆。因此關於私人啓示，嚴格而謹慎，總不會失之太過。

各種奇恩 啓示以外還有許多奇恩，如：療愈疾病，視透人心，發顯奇跡，預言未來，辨別神類，萬國方言，肉體飛升，榮冠出現，各種奇香，多年不食而生活，五傷印記等，諸如此類不勝枚舉。

肉體飛升特別在天主願意顯揚的，如在創立修會或整理修會的大聖人聖女身上是常見的事。安摘拉——傅理紐十二年，加大利納——謝納八年，聖李德維納二十八年，以及現今（民國三十七年）尚生活於人間的德肋撒——奈曼已十七年絕對不用食品而照常生活。聖伯多祿——亞爾剛大拉在四十年中，每天只睡眠一小時半，加大利納——利奇每星期只睡眠一小時。聖方濟各——亞西細，聖翟瑪——加肋加尼等，三百多人經聖教會嚴格檢查，確實領受了五傷印記的奇恩。這些都有確鑿的史實可證。

這一切爲我們都沒有多大的關係，因爲談起這種事來，任何神師以私人的資格，也不能加以確定，只有以聖教會的體系，權責，經過長久而深刻的檢討，才能加以斷定。天主是偉大的，是極可讚揚的，人不能明瞭祂的作事方針。願天主的聖名在諸聖身上大受讚頌。

分 心

祈禱中注意的必要 祈禱中只是口誦心維絕對不够，人的心靈還當好似射光發熱的烈火炎炎向上；又如香爐中的香氣升到天主座前。不然，不免吾主耶穌要對我們說：「這百姓用嘴唇恭敬我，他們的心却是遠離我」（賽，拾伍，八）。無疑地，注意是真正祈禱的條件。

注意的分類 口禱中的注意分三種。一：必要的注意，就是人在祈禱時口誦心維，清晰背誦，並注意其中的意義。二：把個人的祈禱與耶穌的祈禱，把個人的情緒與耶穌的情緒，把個人的意向與耶穌的意向連合在一齊，偕同聖母瑪利亞，一切天朝神聖，一齊讚誦天主。三：並不思維每句話的意義，只是一心結合天主，神領聖體，對越天主，把自己祭獻與天主，並翕合主旨等。

默禱中的注意有兩種對象。一：超性真理和奧跡。二：天主。默想的方式越低，注意力越傾向主動的善情和善念。反之，默想的方式越高尚，注意力便越專向天主。在開始者的系統默想中，人只是間接，含蓄着注意天主，而直接顯明地注意個人發的善情和善念。反而在完成者的單純祈禱中，或在被動的灌注默觀中注意力直接地並主要地歸向天主，只是附屬地注意主動的善情和善念，這也是高尚靈性默想所有的困難原因。官能的對象越活潑，色彩越爛漫，人越會注意，並長久地思維而不厭；反之，對象越是安靜的，單純的，靈性的，人的注意力也越容易分心走意，胡思亂想。

分心 分心走意真是祈禱的十字架，在諸聖的祈禱中還是如此，何況在我們凡人的祈禱上呢？誰能不分心走意呢？不分心走意是天堂中的幸福，連神秘家只在享受最高的兩種等級上，並在分享神秘聖寵的當兒才會不分心。他們以外任何人也不能避免祈禱中的分心走意。聖伯爾納多一天同他的朋友一塊兒騎着馬出行，他的朋友盛稱自己的祈禱說：「我在祈禱中總不分心走意」。聖人便同他打賭說：「如果你念一段天主經而不分心，我就輸給你這匹馬」。於是他的朋友就開始念天主經，但是還沒念到一半，就對聖人說：「連馬上的鞍子也給我嗎？」當然不單鞍子，連那匹馬也仍舊留在聖人手中。

分心的種類 精通神修生活的人把分心走意分做兩種。一：心靈中的分心走意；人再不思念天主，而思想其他世物，這樣的分心走意使人停頓一切默想，但不阻止人行口禱。二：想像力的分心，理智思想天主，同時五官和想像力的影像侵入人的意識，拉扯人的注意，然而心靈却堅定地注意在天主身上。當然這種分心，雖然能減消祈禱的價值，尤其是能阻止人行低級的系统默想，却不排除口禱，也不排除單純祈禱以及其他的高超默想。

罪咎 當然不故意的分心毫無罪過，而祈禱時明知故意地東瞧西看，胡思亂想，分心走意，或不躲避分心走意的機會，或不剷除分心走意的原因，故意尋找使人分心走意的地方去行祈禱等，則不免有小罪。人要想讀書，必不尋找人聲嘈雜的地方，要行祈禱更當如此。所以雖然爲了運動身體，可以在院中念玫瑰經或日課，但要想在公共場所上行默想，必須有更重要的理由。

分心的害處 雖然不故意的分心不是罪過，但是爲神修却有很大的害處。分着心去行口禱，還有些微的價值可談，但是分着心去默想等於浪費光陰。無疑地，不習慣收斂心神和虔神修生活而不興奮的人，因了分心而「不會默想」；結果，在神修路程上毫無進步。所以在每天省察時應當查考在祈禱中分心佔居了多大的部分。

分心走意的原因

想像力 分心走意的爲首原因便是想像力；一切影像在祈禱時——好似滑稽且伶俐的演員——在想像力的舞台上活潑地表演。結果，助人行善的純潔想像力變成了阻擾默想的污穢想像力了。因此，修養想像力便成了善行默想的先決條件。

心忙意亂 從分心上便可知道，人的心靈是否歸向天主，或者傾向世物。如果人不把職務，家庭，同學，信友，同伴和朋友等變爲祈禱，那麼必要受到這一切的阻擾不得善行祈禱。可是神修上的座右銘是：「念茲在茲」，這不是要求人在工作時一心努力工作；在祈禱時，一心勉力祈禱麼？的確應當如此，但是不拘何人，若不把工作變爲祈禱，便不能一心工作，更不能專心祈禱。所以工作時一心結合天主的人也必要盡力工作，更要專心祈禱；但是全心繫戀在工作上的人在祈禱時也必要思念工作而忘記天主。所以應當利用收斂心神與終日結合的各種方法，把一切工作，遊戲與交際變爲祈禱的輔助，不然，這一切必要阻擋人善行祈禱。

俗套生活 聖奧斯定說：「善禱者善生，善生者善禱」。度平凡日常生活者，在祈禱中也不是英豪；在俗務上懶惰的人在默想時也不會像似聖人。一般對於神修感不到興趣，熱心和興奮的灰心懶惰人，在祈禱時

也必要心神盲聵，心猿意馬，浪費光陰，煩悶厭倦並急怒苦惱，最後要完全放棄默想。

偏愛 缺乏中立，滿腹亂情，戀愛人物，而想善行默想，專務聖德並結合天主乃是心理上的矛盾，神修上的南轅北轍。亂情好似固定的觀念，常纏繞在人的腦海中，如果已被排出在外，還要駕輕就熟地仍然回到腦海裏。人所愛的對象常深刻在人的腦海裏，因此常阻擾默想的固定意念，一定是人所偏愛的人物，前進的爲首阻礙。剷除亂情之後，人在神修的路途上必要迅速地前進，分心走意的雜念也就自行減消了。

人類的死仇 分心走意雖然不可全歸咎於魔鬼，但也不可否認，魔鬼因爲嫉妬之心太盛盡力擾亂人心，特別設法給熱心祈禱和享受神慰的人，造成一些分心的機會和雜念。自魔鬼來的分心走意平常是猛烈的，污穢的，並且是忽來忽去，毫無定形的。魔鬼的企圖是使人就悞默想，所以我們應當以反攻的方式粉碎古蛇的陰謀。

克除分心的方法

剷除其原因 首先當檢討分心的原因，是否缺乏克己的精神，缺乏官能的修養並缺乏心靈的純潔等。克除祈禱的分心雜念固然是理所當然的，但是更要緊的是剷除其原因；而最重要的是慷慨剷除固定形式的分心觀念的原因，例如：缺乏中立，缺乏內心平安，以及懼怕和憂悶的固定情緒等神修上的基本阻礙。

保持謙遜 如果默想時的分心雜念如蚊蠅般地蠶湧上來，人便容易失掉忍耐，結果更無法收斂心神，更無法維護富有愛情的注意，更無法善行默想了；不但不能結合天主，而且因了驕傲反遠離天主。在這種場合

內，應該以深切的謙遜平心靜氣地繼續默想；不然，人越急躁，便越容易失掉默想中必要的安謐。

不要隨從異樣的「善」念 經驗告知我們，在祈禱時無數的神修生活，宗徒事業和各種義務的善念時常充滿人的腦海；在工作時用盡了心力尋不到的方法，計劃和解答，在默想時却一目了然地突然呈現在神目前；準備道理時心枯意燥，絲毫感覺不到興趣，一開始默想便有若干的善念和治理並引導善會的善志等湧到了心頭。心理上的原因，是因為祈禱時心神安靜，所以平素在工作時總不會湧現的意念，默想時却自人的潛意識中自然地湧現出來。此外，阻止人默想的「聖善」雜念是魔鬼藉以剝奪默想效果的工具。所以應當毅然而恰然地拒絕一切不適合於默想的「善」念：「請候片刻，祈禱以後，才是你們的時候」。「要緊的只有一件」（路，拾，四十二）。

勇毅與恒心 雖然應當「溫和」而更該「認真」；就是勇毅，恒心並決斷地拒絕分心的雜念。有的人飽嘗雜念的內容以後，才肯慢慢地「退出」——好似「暫時」滿心享受世福而在臨終時才肯棄絕世俗光榮的神修人。聖類斯默想時，如果分了心，就重新再開始，有時竟然一連行過五小時的默想，結果，達到了決不分心的完全程度。

消極的抵抗 有時最好是絲毫不去顧及各種雜念，只專心思維默想題目。消極抵抗的心理條件是，默想題目比分心的雜念更當具有引起注意並吸引人趨向的興趣。所以心中的修德成聖與結合天主的中心思想，如果果不是超過其他一切理想的，即便消極抵抗也是心理上的矛盾。從此看來，「遠預備」就是聖德的持久願望

，是善行默想的主要條件。

副助方法 神枯既然往往是分心的原因，所以在神枯中所用的一切方法，如：祈禱時利用默想書，念熱心短誦和謙遜地呼求天主的助佑等，都是抵抗分心雜念的良好方法。

神 枯

神慰 在神慰中人靈甘飴神樂，優游自得，暢快舒適，快意愜心，精神振作，喜歡祈禱，善情蓬勃，志氣虔誠，主意堅決，神清氣爽，安靜地憩息在天主的聖懷中，因此不怕犧牲，決不拒絕聖寵的感動，一心一意地依恃天主，大膽而且純粹善意地願為天主的光榮而工作。

神慰分感覺神慰，精神神慰和混合神慰三種。感覺神慰屬於本性的心理定律，特別表現在感覺方面。純精神神慰的主體，寄座是三司或靈魂的「中心」，「深處」，「鋒刃」。所謂混合的神慰是感覺與精神共同領受的神慰。

神慰具有精神與愉快兩種成分。因這成分的多寡，而有許多不同的分類；有時絲毫愉快也感覺不到，而極大的精神却充滿人的心靈；有時這兩種成分都強烈異常，使靈魂的喜悅充溢到肉身上。這兩種成分的多少在乎人的性質，心理組織，聖寵的特殊目的和效率。

精神 神修上的精神有兩種；一是普遍的，就是在一切神操和外在職業上同樣有精神；二是局部的，就

是在祈禱等神操上絲毫精神感覺不到，或者竟完全沒有，而在修德盡職以及日常工作上的精神如常。

無聊 人處在無聊中，祈禱時，或工作上，無精打彩，淡泊無味，所以都絕對感不到神慰。心灰意冷，憂愁悶倦，精神也振作不起來，而誘惑的煩擾却紛至沓來，人靈不得鎮靜與平安。整個的心神混亂如麻，失掉依靠，更不會有愛情的勃發。對於一切神操，義務，都覺得莫大的反感，厭煩掃興，灰心喪氣，有時居然想連天主也棄捨了自己。

在討論祈禱時因為神枯和無聊對於祈禱却有着同樣的關係，所以不必加以分析。

神枯 人處在神枯中或祈禱或行其他神操，絲毫神慰也沒有，絲毫精神心火也感覺不出來。但在修德，盡職等外在工作上精神却是蓬勃，不過沒有什麼神慰神樂而已。

神枯的核心是在祈禱時，不能隨意啓發善情善念。這不可能性並不是絕對的；就如在乾燥的荒田裡也能生長一兩棵禾苗；同樣，患着神枯的靈魂也能發生一兩樣善情善念。全然不會啓發絲毫的善情善念，這是絕對沒有或者至少是少見的事實，因為人人都可以常念：「天主可憐我吧！」，「天主我願意全隨你的聖意」等熱心短誦。再者，神枯中的靈魂雖然不能持久地注意默想題目，或啓發各樣善情，但是思想未必傾向世物，不過靈魂空空，不會正式地默想而已。有時對於啓發善情善念的不可能與盡職務上的光照和侍奉天主的意志同時併在。應該注意的是，如果不能啓發各種善情善念，却能長久停留在一兩種善情善念中，並不是神枯的象徵，而是善情祈禱或單純祈禱本有的現象。

神枯中的怨言 許多神修人在訴心時常向神師說：「我正如一個木偶，絲毫也不能默想，什麼也想不起來，心硬如鐵，不會發任何善情，就是發出一兩種善情之後，也不會繼續進行，總之，在默想中不會尋到天主；但是這不可能的原因，是否是冷淡和疏忽，心理組織，或缺乏神修知識呢？或是發自聖書上所說的神枯呢？」在默想中不能啓發善情善念如果是因了神枯的原故，一定有確實且顯明的標記在，例如：患神枯者在準備默想题目的當兒，剛看了一兩個字，就覺得自己已經充滿了愛情，再不願往下多看了，恐怕別的默想題目奪去現今的善情善念。他並堅信，這個豐富的善情，一定適合於默想，而且足夠次日作一小時默想了，於是放下書本，夢想着第二日必要作個充滿善情善念的好默想。可是沒有想到，第二天清晨，一跪下開始默想，那個善念居然成了一個空虛的，乾燥無味的，使人困倦的抽象觀念，什麼意思和興趣也找不出來，於是面對着牆壁，分心走意，再三再四地開始，終究難好好地默想下去；這時不免人自疑自問道：「昨天我準備的材料極豐富，其中包括了整個的神修，爲甚麼我現在竟不能拿它來做默想呢？」再接再厲，結果，同樣毫無成效——請注意默想內與默想外的區別。

由於冷淡，缺乏神修知識，心理組織或無聊來的神枯，絕對不是如此：人在默想中怎樣，默想以外也是怎樣。以上所說的心理狀態，只是由於天主來的神枯的特徵。

神枯的種類 神枯分絕對的與相對的兩種。在絕對的神枯中人的默想好似煉獄，幾乎任何善念也不會有，任何善情也不會發。患相對神枯的人多少能發一兩種善情善念，不過困難很大，而且雖然盡心努力，也不得

善行默想，因為不能長久停留在同一的善情善念上。一般地說，絕對的神枯是無聊和神夜中的狀態，相對的神枯是善情祈禱，單純祈禱與不完全神祕默觀中的困難。

神枯又分短期的與長期的兩樣。明瞭這個區分，在神修進展上關係特別重大。在平常神修上短期的神枯與神慰交替着出現在人靈上，好似氣候的變換莫測一樣。長期的神枯，多年的神枯，是神祕聖寵的準備前導，是神夜中的最大十字架。

在吃過甜密的東西之後，再去吃酸苦的東西，必然覺得更苦；同樣，天主的神慰越大，以後的神枯也就越覺得難以忍受。

神枯與冷淡在祈禱中的區別 冷淡人與遭受神枯的人同樣地分心走意，同樣缺乏聖寵的光照和感動；同樣表現着發善情善念的不可能，其實在反應上彼此却有極大的歧異。患神枯的人恨自己不能隨心所欲地默想，時常參考聖書，希望治愈請求神師指教，總不肯縮短默想的時間，更不放棄默想的神操，竭力躲避分心的機會，以修德成聖為中心思想，常本着向前進取的意志而努力。冷淡人則不然，他在默想時打盹睡覺，不是放棄默想，就是縮短默想時間，故意找分心的機會，或以事情忙迫為藉口而忽畧默想，在默想中也只是尋求身體的安逸，而心中毫無進取的志氣，他的默想的確有名無實。

冷淡與神枯在祈禱外的區別 遭受神枯的人與冷淡人在日常生活上，固然同樣沒有神慰；但患着神枯的人盡職熱心，並敏捷且恒心地修德，意向純正，心靈勇敢，喜歡獨居，謹守靜默，輕棄世間的逸樂，不戀愛

俗事俗務；總而言之，在神修上進展神速。反之，冷淡人對於一切神操僅是形式地作做，很容易消沉下去，對於世俗交際，學問以及利益的興趣越大，對於光榮天主，成全自己，拯救人靈的精神就越小。

神枯的原因

若是願意治療神枯和避免神枯的害處，應該清晰地瞭解神枯的各種基本原因。

缺乏神修知識 許多人患神枯，是因為不知道，該如何默想，或利用不相宜的方式，或是不認識打破默想困難的方法，或是因為看的聖書太少，神修的經驗不足，神修太淺膚，或是準備默想题目的時間太倉卒而缺乏了默想材料。

身體的疲乏 身體不健康也能是神枯的原因。默想需要三司的作用，而身體過於疲乏的人，因為精神不足，便不能善行默想。有時因為人行外苦工太過，妄用自己的力量；或是外克己的方式不適合天主的聖意，或者克己的動機不正當，天主就撤去神慰，使人明瞭自己的錯誤，而加以糾正。

亂情 聖人們都異口同音地說，心靈純潔是享受神慰的必要條件。誰若尋求世上的安慰，必不能享受天上的神慰，所以缺乏神修中立，偏愛人物，地方，職位，訴心不誠實，缺乏服從，且有嫉妬，貪高，私愛，放蕩，安逸自在等毛病，在神修職務上自私自利，隨從本性的衝動，順着氣質的傾向，這都能是享受神慰的阻碍。在熱心神修人中過分地忙於外務的宗徒事業，乃是神枯的普通原因：因為他們的心充滿了世俗氣，所以對於天上的善情善念便沒有存留的餘地了。

冷淡 神枯有時能是天主加給人的罰；因為不收斂心神，不謹守五官，多管閒事，好奇心，胡思亂想，過於務外，都能是遠離天主的原因。誰不尋找天主，天主也不尋找他。

來自天主的試探 熱心人的神枯多次是天主的聖意，天主願意這樣試探人，好補足並增長人的德行：

一：忠實。忠實不是在神慰中，却是在神枯時才昭彰而證實。真正的朋友不是在順境中，而是在逆境中才可證明出來的。「家貧出孝子，國亂顯忠臣」；同是一理。同樣，神師也不是在神慰時，而是在神枯時，才能斷定被領導者的神修等級。因為在神慰時，不是人而是天主工作在人心中，所以惟有在神枯時才容易把人的本來面目顯露出來。

二：慷慨。慷慨是功勞及聖德的途徑；工人要得工錢，必須勞作。同樣在此涕泣之谷，神慰是格外的，特殊的，不是理當有的現象，而神枯才是正當的神修途徑。所以不要難過並抱怨，「天主待我不好」，而要忠實於聖寵，慷慨犧牲自己。

三：謙遜。人在神慰中因為有聖寵的助佑，極容易自欺，以為自己是熱心人，是聖人；但是在神枯中因着自身的經歷確實地認識個人的無能，軟弱，卑賤和貧乏，所以必然要產生深切的謙遜。

四：依靠。人在神枯中天主以外還能依靠誰呢？「揀選之恩也不在人願意，也不在人奔跑，只在施仁慈的天主」（羅，玖，十六），又說：「我靠着加給我勇力的主，就沒有做不來的事」（腓，肆，十三）。

五：心靈純潔。神枯的煉獄促人努力煉淨自己，剷除一切私慾偏情，消滅自愛，以便當得起享受天主的

神慰。的確，神枯是燒毀罪根，鑄造諸德的火窖。

神枯的裨益

神慰將臨的表記 一切神枯——連長期的神枯也不例外——好似天空的浮雲，不能永遠存在而不消釋，却必有撥雲見日的一天。來自天主的神枯時期越長，滋味越苦，則緊隨神枯而來的神慰也越大。倘若神枯是神秘神夜，那必是神秘光明的前導。

不是浪費時間 神枯是修德行，立功勞以及神修上長足邁進的良機，「因為我的德能正是在人的軟弱上，完全顯出來」（林後，拾貳，九）。的確，功勞的價值大部分產生在克勝困難上，神修上的進步也是如此。在這件事上神枯與分心有對立的區別，就是無意的分心雖然沒有罪，但在分心走意時人却得不到默想的利益，然而在神枯中人能增益德行，能在神修上前進，尤其是能與天主親密地結合；總之，神枯的時期絕對不是浪費光陰，而是極可寶貴的時間。

聖人們曾說：「幾時祈禱變成了克己，就應該更忠實且更切實地祈禱，因為在這個時候，比在有神慰的時候，更容易進步」。「他該發達，我該退消」（若，叁，三十）。若是希望，天主生活在我們內，「連在祈禱時也應該先死於自己」。「若是麥粒不落在地裏死了，只有那一個粒在着，若是死了，就能結許多子粒」（若，拾貳，二十四）。我們離自己越遠，離天主便越近。所以犧牲和愛情使我們極迅速地結合天主。且在神枯中所實習的也不是別的，就是犧牲和愛情；犧牲加增愛情，愛情加增犧牲的精神；從此看來，神枯的價值

的確是不可思議的。我們在神枯中愛天主，而且堅持不輟，這愛情是最純正的，因為不是愛天主的安慰，而是真正愛天主本身了。一切聖人都異口同音地說：人在受苦時比在工作時進步的更快。因為一切十字架，特別不是人自己尋找的十字架——神枯便是其中之一——有消滅自愛的効力。

不是空閒 神枯不是閒暇無事；却是極度工作和生產的時候；一方面，因為人在神枯中天主陶冶人的靈魂；另一方面，因為人在神枯中所習修的翕合主旨，堅持，忍耐，謙遜，依靠，以及其他德行，比在有神慰時的工作更必須努力，所以也更有價值。再者，神枯既是極艱苦的十字架，誰就能說背着重重大十字架的人是悠閒的人呢？難道耶穌在十字架上瀕死時是空閒嗎？若因為神枯的原故停止默想的人才算是空閒的人；但在神枯中堅持到底，仍然勉力默想的人，絕對不是空閒人。

指 示

考察其原因 幾時遭遇到神枯，當在可能的範圍內擺脫神枯的原因：取消冷淡，疏忽，懈怠，並加以更正不正當的神修，尋找合適的祈禱方式等。

不要幻想神慰 抱病者能否與健康的人同樣地工作，同樣地飲食嗎？不能，絕對不能。倘若有人在陰天時，非要太陽浴不可，不但達不到目的，並且還有被淋的危險。同樣，在神枯中勉強按照有神慰者的方式去默想，一方面是無益的並不可能的，另一方面收不到神枯的效果。

保守神修中立 默想的目的是光榮天主，且聖化自己，並不是為享受神慰。本來神慰不在乎人，而只是

在乎天主的聖意。有神慰與否，都由天主安排，因此我們要以純正的意向按着默想的目的讚美天主和聖化自己，其餘的一切都託於天主好了。

我們對於神慰，爲什麼應當抱着神修中立呢？爲什麼應當特別重視神枯超過神慰呢？神慰豈不是天主的恩寵嗎？不錯。但財帛也是天主的恩惠，但是絕財却盛過求財不啻千倍。肉身的快樂也是天主所賞的，然而慷慨地放棄肉慾的快樂而獨身守貞，比生活在正當快樂中更能光榮天主，更能使人結合天主。榮譽和高位也都是天主的恩典，爲聖教制度也是必要的，而且教會體制是天主耶穌親自建立的，但是甘居下位而侍奉天主，比在榮譽地位嶄露頭角，更能悅樂天主的聖心。在世上的一切——神慰也不例外——也都是天主的恩惠，而不是天主的本身。誰願「滿滿承受天主那圓滿無缺的萬善」（弗，叁，十九），密切地結合天主，就應當離棄一切——神慰也不例外——只是去尋覓唯一的天主。

延長默想的時間 當然總不要因爲神枯而放棄默想，或縮短默想的時間，但是否應當延長默想的時間呢？聖人們都提倡，在短期的神枯中多行祈禱，就如同耶穌在山園中一樣。反之，在長久神枯中，忠實於分內的默想，盡力習行終日結合，聖化一切行爲，就算滿全職務了，不必延長默想。

利用書本 在神枯時最好是利用「注意節奏的默想方式」，或「義解的默想方式」，或「檢討式的默想方式」看着聖書去行默想。大聖德肋撒在長久的神枯中，如果不打開書本，總不敢開始默想。聖額我略說：「在神枯中看着聖書，念了每一句以後，心中再回思五六十次，就可以善行默想了」。應當緊隨他的精神，

而不該死版地效法他的方式；因為祈禱都是天主和人的談話，不過在神慰中是人先說話，天主然後才回答；而在神枯中，藉着書本去默想，乃是天主先說話，人然後才說話。

在被動的祈禱中，也要如此麼？如果被動祈禱中的神枯是正式的神枯，應該如在主動祈禱的神枯中，同樣地去做。但是神枯如果是單純默觀，或是被動默想中的相對神枯，則用書越少越好。

察考天主的旨意而去追隨 神枯如果是來自天主的試探，應當與天主合作，共同陶冶人，排除心中的一切事物，而專心愛天主。要盡心竭力地專務潔淨心靈，多做補贖，恒心克己，因為一切克己和犧牲，都可以縮短神枯的時間，而加速神慰的來臨；越想快些結合天主，越要多做內外克己。在祈禱之外當習修愛人如己，善盡職務，恒心忍耐各種德行。你向天主求了十字架嗎？現在十字架却藉着神枯來到了你身上，請你接受，親吻並勇敢地背負着吧！

再者，在神枯中更當注意好守謙遜的靜默，不要去向他人訴苦，免得失掉功勞。天主與神師知道你患有神枯，也就够了，不需要他人再瞭解你的困苦了。

在天主台前發謙遜 師主篇上說：「吾主，你來安慰我，我真當不起，你教我受困窮，沒有神慰，這真是理當的。我流的眼淚，即便像海水那麼多，我依然當不起你的慰問。我應受鞭打，受重罰，因為我屢次重重地得罪了你，在許多事上不忠實，犯了大過失，按理說，連最小的神慰我也不堪當。但是你，仁慈的天主，不忍叫你的工程收壞了，且為發顯你聖善的寶藏，施給人恩惠，教他成為你仁慈的器皿。所以雖然你的僕

役沒有什麼功勞，你還是一樣地拿世人未曾嘗過的神慰安慰他」。

設想個人好似一個窮苦可憐的乞丐，站在富貴人的門口，謙遜地求哀矜！或如同敗子浪費了家產以後回到他父親跟前，哭涕着求寬赦。我們如果在天主台前謙卑自下，功勞一定是相當可觀的。

善行求恩祈禱 爲父母，親戚，朋友，神師，同團體中的人，並整個的聖教會，當他們的護守天神，做他們的救護人，爲他們求各種神形恩典，替他們向天主道歉，求寬赦，求聖寵，希望他們全升天堂，用自己的祭獻及克己，爲他們掙得永福的寶座。這類愛德和善情也是衝破神枯的救藥。

念誦句 念個人熟習或聖書上的誦句，默想着其中的意思，慢慢地念，返復地重念，盡力使誦句的意思實現在個人身上，也是解救神枯的一種良法。

愛情的結合 要效法聖寵中的耶穌——愛情的俘虜——靜靜地且恒久地等候着你，如果你有結合耶穌的心意，縱然你不想祂，祂一定也在想着你，因爲你是爲了祂而站在祂跟前了。

最好把你的祈禱與耶穌，瑪利亞，以及諸聖人的祈禱合併起來，拿他們的祈禱當做你的祈禱，並同你的祈禱一齊獻給天主；這樣，走到各地的聖堂裏，走到宇宙的各個角落，另外走到被人所遺棄的地方，去尋覓耶穌，安慰耶穌，神領聖體，好使耶穌聖心在你身上獲得安慰。

耶穌在山園中曾說了極慷慨的話，並行了極高尚的祈禱，如果其他的默想方式不能爲你有何功效，這個方法必定可以使你成功。

有愛情的人在神枯時也能找到結合耶穌並與天主交談的方法，不然，愛情的靜默，比喋喋的多語，也更悅樂天主的聖心。「耶穌，雖然你不說話，你還是愛我；我也是如此，雖然我不會說話，但會愛你，以心體心，以愛還愛」。這有痛苦而帶愛情的靜默，含着無限幽長的言語。

神枯中的善情祈禱 若是你心中憂悶不解，請你走到吾主耶穌跟前去，把你心中的困苦全盤訴說給吾主耶穌。

你若不幸而犯了什麼過失，要效法聖女瑪達肋納跪在耶穌腳下，痛悔你的罪，求祂寬免你；耶穌幾時向你說：「你的罪，都給你赦免了，你的信德救了你，你平平安安地回去吧！」（路，柒，四十八），你才起來走吧！

你有甚麼為難的事，要緊甚麼東西，心裏希望着甚麼事物，你就求吧！放心吧！你求的越多，耶穌便越喜歡，你該堅心盼望，耶穌一定要允你的祈求，因為耶穌說過：「求就得」。

如果耶穌不聽你的祈求，你當再去找他，向他追求不允許你的原故，而且繼續以耶穌講的信德求下去，因為耶穌說：「你們若有信德，若不懷疑，就是給這座山說，你離開這裏，自投于海，也必能成功，凡你們在祈禱的時候所求的事，只要信，就必得着」。（賽，三十一，二十一）如果你能本着這個道理去求，決沒有求不得的。

你告訴耶穌，你的朋友，神師，以及仇人的現況如何，要緊甚麼，你願意幫助他們的心如何迫切，他們

有甚麼功勞，有甚麼困難，求耶穌寬免他們的罪，多賞他們聖寵，使他們都能升天堂。

你也不要忘記探聽天堂的諸聖怎樣，煉獄裏的靈魂怎樣，一共有多少，他們是在受甚麼苦，還需要幾天才能出來去到天堂上享見耶穌，你能怎樣救出他們；這樣與耶穌討論聖教會的各種問題，問候聖母，多想聖家三口以及天主聖三的美好與福樂。

以上不過只是一個小小的例子，在神枯中你要如同孩童似地站在父母跟前，必定能行善情默想。你若能照上述的各例子去實行，就是在神枯的時候也一定有話可說。

神枯中的單純默觀 在單純默觀中患神枯時主要的也是忍耐，要把自己全託付給天主，慷慨大方地接受天主加給我們的艱苦，這艱苦通常是叫我們捨棄我們所最珍愛的事物，就是自愛與神修上的安慰。我們要忍耐，要謙遜地並慷慨地忍耐，不要焦灼不安。我們應當承認，我們是冷淡的，懈怠的，無能的和頹敗的，同時還當承認，神味中的精神與熱心不是來自我們，而是來自聖寵的。

我們的神修也應該天主化，因此應該去掉天主以外的一切超性和本性的主動因素，而讓天主動作在我們內。這樣，而且只是這樣，才可以天主化。

窮苦的母親給了自己的兒子一塊又黑又硬的窩頭，可是兒子不滿意的很，且報怨母親，而他的母親也正餓着，並且日夜地辛苦勞碌，爲能掙這一塊黑窩頭。她兒子的這種辜恩負義的話是多麼傷她的心呢！翻過來說，如果她見到自己的小兒，流着知恩的眼淚，吻着她的手，接過這個雖是黑色的，却是因愛情及勞苦而

得來的窩頭，她又是如何歡悅高興呢？我們在神枯中自耶穌手裏所接受的食糧也是黑色的，可是得自耶穌的苦難聖死的，或是由於極大愛情而賞賜我們的。如果耶穌見到我們不知恩的心靈，且盲目地憂慮不樂，當是多麼難受呢？反之，若是我們能高興地承受，耶穌又當是如何喜歡呢！

終日結合

意義 我們都知道，在一年一度的退省神操時我們得到了何等的美果。人人都經歷到，那幾天內好似有了雙翼，排除了自愛的一切違理衝動，熾熱的愛火把人的整個心靈提高到天主的聖懷中，高飛九霄。這是多麼寶貴的時間！誰不希望着常在退省神操內過活？無疑地，定要迅速地造到聖德的白熱點。但是爲什麼說「希望」呢？如果願意常度着退省神操的生活，是可能的，且是爲一切人都是可能的，只要願意便可成功。這成功的密訣不是別的，就是終日結合：一切神修人都應該盡心努力習修的神操。

終日結合有兩種因素。一是消極的，就是脫離塵世，收斂心神。二是積極的，就是實行繼續不斷的祈禱。靈魂的靜默與聖寵的思鄉 但是上述的定義有些抽象並淺近。更深一步來解釋，終日結合便是靈魂的靜默與聖寵的思鄉，靜默是消極的因素，包括着五官的外在靜默和三司的內在靜默。靜默的根源是靈魂的思鄉，或更好說，是聖寵的思鄉。聖寵好似自天主性愛情火窖中發出來的火星，天上太陽的日珥紅焰，必然地歸原。聖寵的思鄉使人厭惡塵世，渴望天上的家鄉，願欲在天國內享受天主的親臨，與天主結合，並享見天主。

在人心中分受的天主性對於天主的趨向，對談，就是終日結合的積極因素。

聖經與心理的基礎 聖經勸人終日結合天主：「人該常常祈禱，不要懈怠」（路，拾捌，一）；「不斷祈禱」（斐前，伍，十七）；「你們要恒心祈禱」（高，肆，二）；（羅，拾貳，十二）；「不住的祈禱」（徒，壹，十四）。

根據心理學人在神修上也有終日結合的必要，因為一切的印象入自五官，形成在心靈上之後，時常奮勉重現於意識內。印象迴旋在意識內的次數越多，激動人的注意力越活潑，與其他思想聯繫地越密切，被它所激發的情感越強烈，便越是如此。所以從此產生出終日結合的兩個要素：一是消極的：收斂心神，就是阻止世俗觀念重現在意識中，或剷除其原因；二是積極的：常不斷的祈禱，就是設法使神修中心目標，結合天主的一切動作重現在意識中並統治心靈。

收斂心神

意義 收斂心神自五官，想像力，記憶力，理智，意志，以及情緒中排除一切不必要的對象，只保留着人的職業與分位所要求的思想，只存思對天主和天主事理的善情善念。收斂心神的口號是：「唯一天主，我的天主，我的萬有」。其原動力是對於天主的愛情。天主之外，一無所願，並盡心熾熱地愛慕天主。

收斂心神與「良心檢討」和「內心警衛」都不同。因為這兩種神操只是收斂心神的具體部分，其範圍是

心靈狀態和行為作風。收斂心神排除人一切分外的思想，自我中心的反省，焦心，使整個的精神生活天主中心化，「舉心向上」。

動 機

仇敵佔着人的神靈 三仇是萬惡的根源，諸罪的泉源，撒彈的附庸，諸善的死仇，諸德的蠶食者，結合天主的爲首障礙。所以在人心靈的深處有不停地戰爭，並不足爲奇。一方面有引人傾向塵世，虛偽，禁條的下分，另一方面有激發人向慕天主，專務「要緊的一件」（路，拾，四十二），時時尋求神益的上分。

敗壞的人性激烈地趨向塵世；人除非竭力地強迫自己，在有義務性的祈禱等神操時以外，便幾乎不會思憶天主，毫不顧慮救贖成聖，而整個的人却沈溺在俗慮和俗事中；因此，職業，朋友，傾向，一切畏懼，憂慮，貪慾，另外是魔鬼的誘惑都湧到心頭，佔據人的整個心田，而與天主和救贖的大事幾乎不留餘地。三仇附庸的精神委實不小，常以新奇的發明擾亂人心。以已往的，未來的，現時的間事吸引我們的注意，以極度的奮勉，特奇的堅心佔據我們的心靈。難道我們不該全力奮鬥去關閉三司五官的門戶，以避免這些仇敵的侵擾嗎？

提高人的聲價 不要想，收斂心神阻止人從事家務，處理職務，善度實際生活與社會生活。真正的收斂心神並不是不思憶現世的生活，而是使人拋棄一切無益，虛偽並有害的事物；並且在信德的光照之下，去思憶，追求人神形需要的事物。

收斂心神的人徹底洞悉宇宙的真正價值，免去外在工作的磨難與壓迫和責任的支配。他不是工作及實際

生活與社會生活的奴隸，而是統治一切的主人翁，美妙而聖善地措置一切的超人。收斂心神使人成爲卓然有爲的人；爲天主，爲永生，爲一切人是真正有用的人。人越親近天主，聖寵便越助佑人：使人越清晰認識當行的事，越勇敢承行天主的聖意，所以人與天主結合的越密切，便越是工人中的最忠之僕，並且在一切精神工作和肉體勞作上，只要正確而明智地努力收斂心神，便都是如此。

愛德的效率 超性與現世事物的估價要求人，時時盡心竭力地奪取超性事物。收斂心神與終日結合便是在靈魂上愛德主權的必然結論，以及渴望成聖，結合天主的定然結果。所以收斂心神並與天主結合是真正莫大的幸福，使人的心靈成爲天主的住宅，使人常留「在家」中居住在天堂上。「本家」爲富有孝敬的兒女，爲滿懷愛情的新娘有甚麼興趣，自己的「心」對於收斂心神人也有同樣的吸力。他的本家在天上，也在他心中，因爲他所愛的——天主——在天上也在他心中。這樣在他的心中常與天上神聖及天主密談神交，自然地接受聖寵的指引，容易體會聖神的感動，徹底瞭解聖經的奧跡，洞悉天主聖心的秘密。

散漫神修人的慘况 反之，一個散漫的神修人是何等的淒慘！他是自身的流亡者，不肯回到自己深幽的內心中。他的一切神操是空洞並苦惱的。如果有時在心靈中起了幽怨，哀求天主垂憐，但因爲心中已充滿着塵世，彌佈着阻擋與障礙，聽不見天主的聲音，得不到天上的俯允，嚐不到天主的趣味，盡職只出於勉強，心門常常開放着，誘惑任意出入，永不停止。再者，依照心理構造，人如果沒有安慰便不能生活，但散漫的神修人在天主內並在神修上既尋不到安慰，便在俗事內去任意尋覓，所以日加遠離天主。

祈禱的精神 收斂心神是極可企望的心靈狀態，神修家稱之爲祈禱精神，內修精神，神修精神。一個過於務外和散漫的神修人自然厭煩祈禱，而且不會祈禱。另一方面，因爲不善行祈禱，心更務外，漂搖在塵世中，因爲尋不到天主，而醉迷在世俗內。這是缺乏收斂心神的循環。翻過來說，善行祈禱的人容易終日收斂心神，終日收斂心神的人必能善行祈禱。這是收斂心神的循環。收斂心神幫助祈禱，祈禱幫助收斂心神。祈禱時的結合天主使人祈禱外更加緊結合天主，祈禱以外的結合天主，使人祈禱內更加熾熱地結合天主。

指 示

聖寵的作用 收斂心神的主要成就者便是聖寵。聖寵療治人心的好動性與浮躁，使人思維超性的事理愈加熾熱，並使超性的精神愈加充滿人的心靈，所以不要妄想，收斂心神純係心理學的，並且只是以精神習練便可獲得的。絕對不。但應該注意，聖寵的作用不但不排除本性的作用，而且還絕對需要心理合作，所以如果沒有以下的心理條件，便談不到收斂心神。

拋棄不必要的思想 應當消除一切違背天主聖意的觀念，不關係職務，服從，愛德交際等義務性的思想，譬如長上的管理，國家的政治，他人的作風等。

謹守五官 應當排除好奇心，猜想他人的天才，作風和事業，並干涉他人的事等散漫心靈的毛病。雖然謹守五官爲各等不同人都有各種不同限度和方式——度默觀生活的會士與軍官的眼目端正不同，但是人人都應當避免有危險性的激奮事和能引來誘惑的一切機會；尤其是爲人沒有充足利益，而能使人心靈散漫的一切閒

事。此外不要許可五官毫無限制地受到任何對象的牽制，更不要任憑理智意志失掉對於五官的統治權。

好奇心 求知的願望本身是善的，但是如同求食的慾望本來也是善的，却能因着過度而成爲貪饕，同樣多知，多聞，多見的願望或在世俗上，或在學術上，或在神修上，同樣能是違理的，同樣能阻止人收斂心神。因爲都是心靈散漫的來源，把握人靈，阻止人思想天主，並對於已知的事理激發貪圖繫戀等違理情緒，纏繞人的靈魂，奪去人的自由。

但是對於求學，宗徒事業以及盡職上的好奇心當怎樣呢？這樣的好奇心能是合理的，能够幫助求學，盡職，並促進交際與宗徒事業；但是也有着不小的危險性，因爲可能是分心的來源，收斂心神的阻碍，違理情緒的陷阱，並浸染世俗精神的機會。經驗告訴我們，孜孜求學的人屢次患有難醫治的神枯，常周旋在冷淡的危亟中。所以對於這合理的好奇心也要以純正的意向，與克己的精神加以防預，免得陷於歧途和流弊。

莫要夢想 夢想最阻止人收斂心神。甚麼是夢想呢？夢想就是反覆回思想像力中的蟻集觀念和連串式的想像。想像和幻想或是自起的，或是人構造的，同樣是帶有危險性的。已養成夢想惡習的人，好似在他的想像中已編纂成了無數的傳奇小說，在小說中描寫個人好似成了英雄，並得到了驚人的成績。男子好夢想軍事，政治和經濟上的成績。女子普通夢想的是愛情，美貌，統治家政，以及影響偉人的成績。世俗精神的神修人便往往夢想自己成了大聖，說預言，發顯奇蹟，肉體飛升，得了五傷印記，使神師和衆人驚奇自己。一切夢想的來源便是肉情和野心。其機會是懶惰。其害處是誘惑叢生，注意力剝消，意志失掉三司五官的統制權，心

靈散漫，漸漸對於精修，尤其是對於讀書或盡職感覺困難或竟至不可能的程度，私慾偏情却增加和猛烈化。其療治法是：收斂心神，潔除想像力，統治情緒，修養官能並與聖寵勇毅合作。

約束理智 對於世上一切的必要事理也要加以避免多思多慮，關於日常生活，盡職和社會生活，固然有若干必要的想像不得不加以思索與籌劃，但是也當謹慎，不要操心過度，更不要增多這些想像和強烈化違理的情感。最後要將這些世俗的墨慮與純正的意向等善情善念連合起來。

警衛情緒 內心警衛也是收斂心神的一部分，特別該勉力剷除抵抗一切非來自天主，並不歸向天主，或是違理並似善而非的情緒，而立即以聖善的情緒充滿己心。心中的情緒好似務外心一般，也能是心靈散漫的原因。

無限的靜默 天主在無始之時，在深度靜默中生出天主第二位聖子，聖言。如果你願欲聽到聖言，就應當遵守深度的靜默。「萬籟俱靜，黑夜正在急馳的中途，你全能的言，由天主的寶座上，如上陣的勇士，降到了這應受懲罰的地上」（智，拾捌，十四）。在沈靜的深夜中天神把降生的奧蹟報告給瑪利亞。瑪利亞在心靈的深處保存了天使的報告，沒有立即跑去告知若瑟，而在靜默中等待，天主藉着天使告訴聖若瑟。在午夜的靜默中，在城外的山洞裡聖子降生成人，居在此塵世了。基督三十年隱居在納匝肋的茅廬中，四十晝夜的嚴齋，山園祈禱，受苦受難，都是在極深度的靜默中。耶穌默然無語（賽，貳拾陸，六十三）。這樣「比辣多大為驚異」（谷，拾伍，五）。最後在驚人的靜默中隱在聖龕中將近二千年，並藏在聖體中直到世界的

末日。

雄辯的靜默 天主聖神也是在靜默中以豐裕恩寵充滿人靈。在天主的親臨之下當靜默寡言。天主與天使的言語是充滿愛情的靜默，是雄辯的靜默「你的財寶在那裡，你的心也就在那裡」（賽，陸，二十一），「人心裏充滿什麼，口裏就說什麼」（賽，拾貳，三十四）。如果我們充滿天主，也就只希望談論天主，另外是企望同天主談話，也只是爲了天主而談論其他一切，這便是小德肋撒的精神：「我是小耶穌的皮球，甘願處在房屋的一隅，靜默地等待着，耶穌隨時玩弄」。一個人愛慕靜默的程度，便是聖德高低的天秤。度着默觀生活的會士應守的靜默與傳教士和度着家庭生活的人所守的靜默固然不同，但是人人都當按着個人的環境盡力保守靜默。

內心的靜默 如果沒有內心的靜默，外在的靜默便無從存在。有若干人的外在靜默很好，而內心却散漫，怪不得不能聽到神聖淨配的聲音。我們不同人說話，只是爲能保持內心的靜默；但是我們如果呆若木雞似地站在人前，而在心中對於一切受造之物却似鸚鵡一樣，還有什麼意義呢？唯有內外靜默的人，才能同天主談話，才能聽見天主的聲音。從此看來，一切內外克己的宗旨，都不是消極的而是積極的：充滿天主。

德行的靜默 常保持靜默的人能避免一切罪過，習修一切德行。會規的靜默：在不當說話時一言不發。服從的靜默：違反服從精神的言語不出於口，却啞然盲然聽命如谷。時間的靜默：不究已往，不追將來，念茲在茲。謙遜的靜默：只說適合謙遜的言語。忍耐的靜默：總不報怨，總不發現心中的悲哀。純樸的靜默：祈

禱時，工作中，並在談話之間忘掉自己。交際的靜默：只是尋找天主並天主在人內。愛德的靜默：只是由於愛德並依照愛德的要求去說話。犧牲的靜默：耶穌以外，自己所作的一切犧牲不告知任何人，小德肋撒叮嚀我們，連在耶穌前也要「隱藏」個人的眼淚，只當微笑着同耶穌談話，不是向耶穌乞求安慰，而是竭力安慰耶穌。天才的靜默：不要顯弄個人的本領和天才，並不談論自己的成績。祈禱的靜默：在耶穌足下實行富有愛情的靜默祈禱，單純默觀。工作的靜默：不表現工作的勞苦和疲倦。神修的靜默：不尙空談，而履行所知道的一切。君王的靜默：神師以外，自己所得的神慰，特恩和神枯不披露給任何人。生活的靜默：死於自己，活於天主。最有益的是人人都爲自己編定自己「靜默禱文」：凡是我們以爲在什麼事上應當謹守靜默，便當臚列在禱文中。例如：管理他人上的靜默，判斷上的靜默，願望，意志以及五官中的靜默等。

僻靜 教外哲學家塞乃加 (Seneca) 說：「我幾時走到了人群裏，回家後便自覺不如已往了」（工，二十一）。

僻靜也稱謂「深居簡出」。金口聖若望說：「深居簡出的人較比居在皇室衛隊中的領袖，更享有穩妥的平安。當然既沒有人反對，何必需要保護呢？」聖文都拉說：「僻靜是完成心靈純潔最確定的方法，也是惟一的方法」。但要想僻靜只是必要且有益於隱修士和會士的；不，絕對地不，每人都當按着個人的環境，在退省神操時，在聖堂中，在室內，在心幕中尋求僻靜。而僻靜的「精神」時時，連在喧嘩的人群中也是不能缺少的。不要妄想，與傳教士和度家庭生活者，一切的言談都有益而且都是必要的，喜悅愛德和宗徒精神不需

要時時處處長舌多言，喋喋不休，談天嘮叨，造謠漏密。聖奧斯定說：「僻靜是唯一的幸福」。

憂傷懺悔 憂傷懺悔是對於今生禍患，罪惡，誘惑，生活困難，神修阻碍的密切沈思，尖銳感覺並充滿對於永福的熱烈企望和對於天主的依恃心。

憂傷懺悔的結果是人洞悉今生流徙的痛苦和自己的可憐，所以遠離虛偽，切望天鄉的幸福，如「申爾福」上說：「厄娃子孫悲懇號爾於此涕泣之谷」。

晨曉 一切聖人都極口稱讚清晨起牀收斂心神的重要性：清晨起牀時首先思想天主；穿衣服時除了默想題目外甚麼也不想。進聖堂時不看任何事物，就連聖像祭台也不故意去看，免得心雜意亂，忘却了天主的親臨。這樣心靈直到早點時也不會散漫，並在一天內很容易結合着天主。

所以清早一起床，穿衣服，洗臉，刷牙並整理被褥之際，便當開始早課，推開任何俗情，和世念，雖是極必要的事也要先置之背後，待祈禱完畢才去處理；而現今必要背誦各種經文，如：「請爾收納！」，「大聖若瑟童貞女之護衛」，「天主天神」，「伏求聖神降臨」，「請你寬恕我」等經文。並激發謝恩的善情，重發祈禱宗會的善志和拯救煉靈的英豪聖願，實行神領聖體，追憶神修與默想的中心思想，重定專題省察的題目。這樣，不但可以收斂心神，而且聖化整天。

終日 在收斂心神後，不要立刻把整個的心靈去沈溺在俗事中，誰在積得了大量金銀之後，便立刻拋在大街廣道上呢？誰把多年耗盡了心血已完成的著作而付之一炬呢？誰把耗盡了巨款而建造的樓閣，完工之後

便又立刻拆毀呢？藉着聖寵及努力獲得的收斂心神，一遇到機會，立刻便散漫的人，就是如此。

在領聖體後不可立即談論世間的俗事，免得失掉內心的靜默，因為在心靈散漫之後，再想恢復已往的收斂心神，便難而又難了。同樣，在退省神操後，也當照樣去保持內心靜默。如果在嚴冬時爐火雖然熄滅，但是門窗緊閉，室內的暖氣還能保留多時；反之，如果在爐火熄滅之後，便立即大開門窗，室中的暖氣也就隨之而消散。默想中的熱心也是如此。如果默想完畢，便立即大開心門，三司五官充滿了紅塵的雜念，默想中所得到的熱心也便要立刻消逝。

常不斷的祈禱

意義 終日結合的積極因素——常不斷的祈禱，包括着各種內心神操和結合天主的各種實習。其中最主要的是對越天主，就是思憶天主的親臨，因此有許多神修著作以「對越天主」之名討論終日結合。但終日結合的積極因素——常不斷的祈禱，對越天主以外還包括着許多其他必要且有益的神操。

動 機

心靈純潔 生活在天主親臨之下的人容易避免一切罪過，敏捷排除一切誘惑，迅速護得完全的心靈純潔。因為不願意得罪在自己心中的天主，所以不作天主不願欲看的，不說天主不願欲聽的，不思想天主不喜歡的一切。

工作的齊全 任何人在長上面前必定善盡職守；兵士在司令的親身指揮之下必定英勇善戰；學生在教員親身監督之下必定埋頭苦幹，孜孜不倦；工人在家主的親目之下必定工作不輟；新娘在新郎面前必定忠實保守貞潔。同樣，神修人在天主的親臨之下必定對於一切職守和勞作，作得盡善盡美。你祈禱或是勞作嗎？天主就在注視着你。你說話嗎？天主也在聽着。你心中有所思嗎？天主也知道你的心意。在這樣的場合之下，誰還敢放縱私慾呢？

補充正式的新禱 實習終日結合不妨碍盡職，從事家務，手藝，教授或傳教等工作，而人藉以隨時隨地能追憶重複默想中的善情善念，將終日變成繼續不斷的新禱，把超性原則應用在日常生活上，修養和聖化人的判斷，趨向，目的和整個生活。

不可補充的 終日結合可以補充一切神操，但任何神操却不能補充終日結合。聖撒肋爵說，終日結合是聖德的捷徑。人如果因為事務忙迫，沒有行默想，或者因了神枯；或者缺乏心理修養，沒有善行了默想，終日結合却都能加以補充。但是沒有一個方法可以補充終日結合的，因為沒有終日結合，便沒有內修生活，沒有內修生活，更談不到聖德。

超性化人生 信德精神要求人，在思言行爲上常遵循信德的原則。但是如果天主在人心，人承行天主的旨意，隨從天主的指引，並依照信德精神生活，便不以爲難。終日結合也是聖寵的源泉，人每次到天主台前，絕不能空着手回來。所以在每次與天主結合之後，必定滿載而歸，比較先前更爲富有，而成爲天國中

的富翁。這是如何的動機，督促我們把握一切機會，增加聖寵，並在聖德上大見進展。可見，人如果常與天主不間斷結合着，必然在一切工作上常受到聖寵的助佑。的確，這個修德成聖的方法便是極便捷且極穩妥的途徑，並不為奇。藉此神操居在聖寵中的耶穌降到我們心中，把我們的心靈變成耶穌的活聖寵。

聖德的點金術 古時有許多人竭盡了畢生的精力，設法尋找一個可以使世俗上的百果變成黃金的方法，而是他們的工作與希望却都成了泡影。但是在神修上終日結合却成了我們的點金術，把世間一切卑賤的操心勞力化為愛情的黃金，把宇宙變為天堂，把本性的事物化為超性的功勞，因為終日結合賜給人永燃不熄的愛火，工作的敏捷和修德的熱誠。所以也增加大量的功勞，因為增加聖寵和動作的強度，使意向和愛情的影響延及終日，普及到一切動作上，堅強人的趨向並增強聖德進展的迅速。大聖德肋撒說：「終日結合使人在現世已經度着天上的生活了」。聖撒肋爵說：「終日結合以外，沒有一個更好的修德成聖的方法」。其他許多神修學家說，終日結合便是走上神祕結合的最好準備。聖德是什麼呢？聖德不是別的，便是結合天主。這個結合越廣泛，普遍，強烈，深切，並越恒久，人的聖德便也越宏深。聖經上說：「在你一切的行程上，要認識祂，祂必平直你的途徑」（。箴，叁，六）。天主也向亞巴郎說：「我是全能的天主，你該在我面前行走，也成一個完全人」（創，拾柒，一）。

愛情的要求與天福的起始 基督親自說：「你的寶貝在那裏，你的心也在那裏」（。賈，陸，二十一）。想念誰，也就愛誰。想念天主的次數多寡就是愛天主程度的高低如何。因為愛情生活便是結合，就連天國中

諸聖的生活也是常在天主的親臨之下同天主言談，讚訟天主，愛慕天主並享見天主。度着終日結合生活的人，與天上神聖同是常生活在天主的親臨內，心靈不斷地歸向天主，並啓發結合天主的各種善情。

兩種實習 常不斷的祈禱，就是積極的終日結合分兩種：常性的和一時的。一：常性結合包括着以下的因素：隨時隨地想念超性事理，屢次抒發終日結合的善情，依照信德精神措置生活，在心靈的深處含蓄地趨向天主，敏捷地和自然地思憶天主的親臨。二：一時的結合，就是理智堅定着注視天主，顯明，正式並現時地思憶天主的親臨。

常性的結合

聖寵的思鄉 人雖然不享受神秘聖寵，但是因着聖寵和愛情的思鄉能常性地歸向天主，就如遠在海外的僑民思念本國，舉目無親的路人思念父母妻子，兒女等親人一般。這一切現象不是別的，只是微妙而富有愛情的潛在傾向。這個傾向打破一切障礙之後，便可立即發現於外，在潛隱的當兒，因了人的外在工作，並不會披露於外，但仍然引起人的情念去思戀遠在千里之外的愛人。同樣聖寵在人的心靈中也激發人歸向天堂本鄉和天主。如果人心中的愛火強烈，則聖寵使人思歸天堂，遠超過本性思鄉的情感。常性的終日結合就在於聖寵和愛情的思鄉。所以也不是口禱，也不是正式的默禱，也不是形式地對越天主，而是心靈的祈禱，精神的常性趨向，對於神聖淨配的繼續愛情，不斷的獻托，堅固的信賴，在一切環境中的翕合主旨，靜聽聖言的深度靜默，對於聖寵的受教心，心靈和意識徹底見地和瞄準，引導人並激發人歸向天主的神師。所以應該努

力使愛情統治整個的心靈，事事處理應並自然選擇較善的，更悅樂天主的一切，總不拒絕天主所求的，甘願從天主手中接受一切，寧死也不背離天主，寧願被釘而死，也不願欲明知故意不忠於天主。如果因了人性的軟弱，不幸跌倒失足，便立刻抱着孺慕之情，投奔到天主的聖心中，懇求天主饒恕，並抱着絕大的謙遜和愛情，繼續度愛情生活。這就是終日結合的本體，常不斷祈禱的主要因素。一時結合的其他實習，不過只是附屬的因素，使之完成的助手而已。

分歧點 何時才能開始常性的結合呢？只要願欲，立刻就能。那麼不是只有聖人們才能常生活在天主的親臨之下嗎？絕對不，人人都能度着常性結合的生活。但需要神修的那一階段，聖德的那一等級呢？不需要任何階段，不需要任何等級，只在乎人願欲與否。那麼人人都可度這常性結合的生活嗎？的確，人人都可以。因為常性結合不是別的，就是內修絕對需要的心靈狀態，精神傾向。如果真是如此，為何度着常性結合的人這樣稀少呢？因為人人都缺少終日結合的基礎：努力達到聖德的傾向，相當的心靈狀態。

人究竟何時開始常性結合呢？在把整個的自我完全獻托於天主的一刹那。但是有多少神修人誠實，慷慨，並「完全」奉獻自己呢？看啊！有若干的神修人，在每次「完全」獻托時，却又暗自留了一部分，自告解訴心，缺乏神修進展的顯明標記上，便可證實。如果完全獻托實際上是完全的，在短期內必要顯出常性結合的事實。因為天主必要補足一切缺點，排除一切阻碍，堅固一切弱點，幫助人獲得理應的心靈狀態，精神傾向，內心平安，收斂心神，對聖寵的注意和忠實。常性結合在開始時極其顯著，慷慨奉獻自己的人容易確

認其事實，而漸漸深入人內心的深處，進入潛意識中，自然化，靈性化和超性化。請你不要畏懼，你一定沒有失掉它；自積極方面來說，生活的超性化，天主教，並一時結合的多寡和強度，相當的神修進展便證明常性結合的存在；自消極方面來說，如果良心證明，心中沒有傾向世物，沒有偏愛纏繞着也沒有違理的繫戀，便能確實肯定，沒有失落常性結合的心靈傾向。

保存法 一：應該堅信，在得到這個結合之後，便日日加深，逐漸隱匿，不可目睹，好似單純默觀，只在效果上方可認出這結合的存在與深度。只要上述的心靈狀態存在，常性結合就越是潛在的，暗含的，靈性的，也就越深切，真確，有效，有益，越含有天主的親臨並越加推廣天主的光榮。

二：不必掛慮你個人，不要常考慮你已經到了什麼程度，並在你的靈魂上有了什麼影響。起初人不免常回思反省，但終日結合以後便漸漸成了直觀的，自然的和慣性的。也應該如此，因為願欲充滿天主，便當排除一切自我中心的觀念。

三：如果在默想，看聖書，領聖體和終日結合時感覺不到已往的顯明熱心和神慰，便想實行神操贖費光陰，使人退步，這是魔鬼的陷阱。進步的鐵證並不是熱心與神慰的感覺性，而是棄絕自己，輕視萬物，認清個人的缺點，翕合主旨，以及聖化自己的敏捷性等。你應當忘掉你個人，在終日結合內也不當尋找你個人，只當尋找天主。在終日結合上，如在整個神修上，應該日日向前邁進，好使個人本性的工作漸漸靈性化，超性化，神化，請你把整個的你托付於天主吧！

四：你當忠實摒棄世物，削去利己的慾望，除去一切爭勝的野心和貪圖快樂的情意。總不要在世物中尋求安慰，總不要故意地心猿意馬，散漫心靈。只當把整個的自我，整個的時間，並整個的心情全爲天主而用。你當甘心奉侍天主，並不求任何安慰與賞報。如果你能作到這一切，你便作到了天主希望於你的最高峰。其他的一切聖寵必要加以補充。

一時的結合 — 甲：原則

各種親臨 什麼是思憶天主親臨的對象呢？天主親臨在人間的方式有多種。一：因着無限性，天主在各處，並在可能的世界各個角落。二：因着全能世間的一切都在天主的掌握中。三：因着全知，宇宙的一切並其千變萬化，天主沒有不知道的。四：因着性體，天主是萬有之原。五：因着寵愛，人分享天主的性體與生活。六：因了聖神居住在人心靈內，人便成了聖三實體親臨的宮殿和終點。七：耶穌的人性實在親臨在聖體中。

思憶天主親臨的各種方式 因爲我們有各種不同的機能，所以思憶天主親臨的方式也因之而各異。一：實體的。觀看自然界的星辰，花卉，海洋與光芒等各樣實有物體時，便想天主因着自己的無限性，全知，全能和性體在這一切實有的物體內。二：想像的。根據已往見過的「全能像」，「聖三像」，「耶穌像」等聖像，在想像力中設想天主的親臨。三：理智的。藉着理智和信光想天主因着無限性，聖寵和聖三的自由恩寵親臨在我們內。四：意志的。對於天主的親臨啓發愛慕，依恃和欽崇等諸情，並與天主直接自然地談心。設

問那一種最優越呢？

藉着信德，不藉着想像 天主是純神，所以一切有形的想像實在與天主太沒有比例。信德却正式地，直接地，並超性地達到天主的本身。誰過於靠着想像力思憶天主的親臨，就難免陷於幻想。十字聖若望督促我們，連在神秘神修上也要拋棄一切超性想像。

藉着意志，不藉着理智 善行了默想與否，不在乎思想的繁多，花樣層出不窮，却在意志的善情勃勃和心靈歸向天主的熱火炎炎。同樣思憶天主親臨的神操也不在乎思想的翻新，却在平行為的愛情上。只是藉着理智思想天主的親臨能是純科學的觀念，對於神修不育的枯燥思想，是毫無利益的精神作用。

慷慨而明智 一：在這涕泣之谷的塵世上，人絕對不能依照一時的結合正式，顯明並常不斷地思憶天主；這只是天堂幸福中的一部分，而人在現世有多少職務纏身，有多少應作的事業，又加上靈魂的軟弱與肉身的疲倦等，需要休息和消遣，所以不但是無限制的，完全的終日結合是不可能的，而是連局部的，相對的也是有着極大的困難。

二：人越感覺到困難當前，便越當奮勉。基督曾說過：「應當」常祈禱總不間斷，沒有說：「可以，隨便」。所以任何人在可能範圍內要按着個人的能力和天主賞賜聖寵的多寡，勉力達到更高尚的終日結合。

三：應該努力把一切機會。不要畏懼，幾時神聖淨配的意念湧到了的心頭，便要全心安靜而慷慨地隨從心中的趨向。這不但不能有所傷損，而且要獲益良多，因為這樣的意念是聖寵的感動，聖神的召請，神聖

淨配的呼聲。天主疼愛你，你却忘之已久，早就不思憶祂了，因此前來叩你的心門，但是請你要不說：「不在家」，「忙」，「抱病在身」等禮貌而且滿帶着推辭的回覆。恐怕耶穌再不來叩你的心門，而要另尋別人去了。

四：不要忽畧職守。雖然終日結合是極善的神操，但絕對不阻碍善盡職務。聖依納爵述說，他在讀書時代，每次見到「愛」字，愛主之情便油然而生，與天主長久結合起來，結果在學業上毫無進步。所以聖人盡力壓制愛情的勃發，只致力於學業，因為善盡已職與啓發善情，同樣都是天主的聖意。如果爲了承行天主的聖意，以純正意向犧牲一時的結合，人不但毫無所失，而且得益更多。

五：內心平安。人實行終日結合時不要焦心苦慮多加苦工，不要抱着野心與人競爭，而要按着個人所得聖寵的質量，按級就班，漸漸遞增結合的次數，並要勉力隨意習行翁合主旨，常性結合等不帶危險性的方式。所以理智不要過度奮勉推理作用，也不要愚昧地傾心感覺性的安慰，也不要多言多語誦經不止。這一切雖然是爲了天主，但也是使天主不喜悅的缺點。

六：個人的。如果這樣的終日結合，並結合的方法，適合個人及個人神修方式，則生效最大。不然便容易缺少吸引力，且容易忘掉。所以在結合上不要拾人牙慧，去利用他人機械式的方式；反之，個人要獨出新裁，獨創個人結合的方式，而這樣結合的方式，當以個人的神修目標，神修學派，神修計劃和目前的需要爲準繩。

一時結合的次數 一個沒有神秘聖寵的人，在不害於健康和不就慢職務的原則之下，一天之內能有多少次終日結合的善情呢？不可超過百次，並且在一小時之內可以至少一次舉心向主，這是一般可能實行的次數。如果在此數目之外，而且天主的親臨又屢次進入人的心靈，賞人結合的機會，這時人如果沒有重大原因，便不當拒絕，可以隨着聖寵的感動啓發結合天主的善情，但在百次上下之外總不要特意尋求這樣的結合機會。在神秘神修上並沒有固定的次數，隨意能邀尋聖寵的感動去結合天主。

同樣，對於記錄次數的原則也是如此。在超過百次之後，便不當再接着再向下去數了，也不必再去多記錄了，免得神經受到刺激，使人頭疼腦熱，或受到其他傷損。如果在某偉人的神修日記中，有與此相反的記錄，這只是特殊的情形，而這樣的情形必有特殊的聖寵爲證。例如：戴助（Doyle）司鐸每日結合的次數竟達十五萬次之多。

在一切情景中，如果有人結合的次數習慣在百次之上，便當稟明神師，且聽神師的命令。一位明智的神師絕對不允許一位沒有神秘聖寵的人出乎上述的條列之外。

乙： 指 示

正式的神禱 終日結合和常性結合的發源地便是正式的神禱，日常神操。如同每日的三餐供給人整天的力量，同樣善行默想，省察，謝聖體，拜聖體，作彌撒，望彌撒，望降福，看望書，念日課，念玫瑰經，聽道理，參加善會等神操供給人聖化生活，時時處處思憶天主的親臨，努力繼續不斷結合天主的原動力。

工作的祈禱 人不能常正式念想天主，但是却能常爲天主而勞作。如念想天主把人的理智轉向天主，同樣聖善的工作把人的意志歸於天主。天主聖善地勞作便是常不斷祈禱的捷徑。勞作如何能稱謂祈禱呢？因爲勞作實在是祈禱。祈禱中人的心靈歸爲天主，在聖善的工作中靈魂肉身，一切官能，時間等整個的人都歸向天主。

不耕種的田地，不能生長佳禾，但已播種的田隴，如果缺乏了水分，受到旱災的蹂躪，好似不停地呼求天主，早賜雨露；同樣，人的靈魂爲天主工作時也當似久旱不雨的田禾，不停地哀求天主賞賜聖寵，助佑和愛情；這樣，天主必賞聖寵的雨露以潤澤乾渴的心靈。

慈母對兒女的愛甚麼時候較爲更大呢？是同他們坐談時呢？或是爲他們勞作而準備衣食時呢？當然爲愛子勞作較比同愛子一齊坐談的愛更大且強。同樣人爲主勤勞，便是行爲的祈禱，這樣的祈禱並不小於正式祈禱。

甚麼是祈禱的最高並最珍貴的方式呢？犧牲和祭獻。但是人聖善地爲主勤勞，便是時時處處把個人當作犧牲祭獻天主，並把一切勞作的方式與動機全獻於天主，因爲人所尋求的不是個人而是天主，生活也不是爲個人，而是爲天主。這樣人便度着祭獻的生活——彌撒聖祭的生活。

聖像與聖物 大聖德肋撒在室中掛着一張聖像，上面繪着耶穌坐在撒瑪利亞的井旁，聖女幾時注視這張聖像，便求耶穌賞她活水。請看，如果我們利用聖教會准許付印的聖像，便可幫助我們想念天主。同樣，苦

像，聖牌，聖水以及其他聖物都能幫助我們對耶穌多加甘飴的回憶。

時間和地點 人如果把結合天主的實習與時間和地點連合在一齊，養成習慣，就是不需要理智的回思與意志的決定，便自然啓發結合天主的善念。譬如：在走進屋室而無人時屈膝口親地面，回思片刻可愛的天主，然後請聖號，求耶穌降福。如果有人有在旁，也要在心中默默抒發這些舉動與善情。同樣在遷移地點，改換工作，看鐘表，以及聽到鈴聲和鐘鳴，都要神領聖體，純正意向，犧牲個人等。在這些動作上因着常久的實習而成自然，較比臨時魅力受益更多。

在逆境中 物質的損失，人的辜恩負義與侮辱等十字架，加在我們身上時，便當像似浮昇器在脫離沙袋羈縛之後，便立刻飛昇上空。當十字架臨頭時，我們便應當輕看塵世，棄之若敝屣，而心靈上昇，飛到天主的聖懷中。

在危險中 危險臨頭，必須收斂心神，結合天主，一心對越天主。這裏說的是甚麼危險呢？不只是生命的死亡——生命的危險臨頭時連冷淡信友和教外人也會呼求神的保護——而更是神修生活上的危險，誘惑與冷淡化的機會。這時應當抱着極大的熱火呼求天主說：「主，救命吧！」這樣看來，在事實上聖德與終日結合有着密切的關係。

呼求主佑 誰不受困難的騷擾呢？誰不會起過疑惑呢？誰不需要天主的助佑呢？所以在作事以前，無論事情難易，或是喜悅與憎惡，總當祈求天主的助佑，另外在榮主教靈的事業上，例如：興辦教育，傳教事業

，準備晉鐸等，更需要天主聖寵的助佑，天主也只等待人滿懷着謙遜和依恃心歸向自己，賞人助佑。此外在與人言談，購買東西，糾正弊端以及街上路過等平凡事上，也當懇求天主的助佑，賞賜我們連在這些微小事上也要作得盡善盡美，並且只是爲了天主的光榮而工作。從這聖善的神操中，必要產生人一生的宏大聖德。

純正意向 屢次重發純正意向，也是終日結合的一樣良好神操。因爲人工作的價值與功勞全在乎工作的動機。聖保祿說：「你們或是吃，或是喝，或是作什麼別的事，都要爲天主的光榮作」（林前，拾，三十一）。我們能够而且應當藉着純正意向神化一切，聖化一切，這樣睡眠，用飯，休息，運動，散心等一切平凡事，微小事都能成爲光榮天主的儀式。

藉着人 「在人內愛天主，在天主內愛人」是神效最大的結合方式。如果這一個愛情深深浸入人的理智內，人便不會信口雌黃，任意詆毀他人了。如果深印在人的心中，也必要藉着人而愛天主了。

這個神操爲何如此有益呢？因爲一般地說，奪去人心中的平安並玷污人心的便是人與人的交際。但是這個神操却能把毒品變爲良藥，把阻碍變爲助佑。厭煩，嫉妬，冷情，不義，以及其他使人遠離天主的違理偏情，只要以終日結合的方式反攻，便可成爲臨近和結合天主的媒介。「你們要寬恕人，你們也就受寬恕，你們要施捨，你們也就受施捨，必要用好斗量，就是用擠了擠了，充滿外流的斗量，倒在你們懷裏，因爲你們用什麼斗量給人，也要用什麼斗量給你們」（路，陸，三十七）。如果我們一見到某人，便把天主自這人的

心中迎入我們的心中，並且自我們心中把天主傳授於這人的心中，這便是自聖並聖化人的良法。

藉着一切受造物 諸位聖人一看見萬物美妙，便想起造生萬物者——天主，愛天主之熱火便炎炎燃燒在心中。一看見花卉，便聯想到天堂。一遇見潔白的羊羔，便聯想到除免世罪的天主羔羊——基督。一看見五穀百果，便想起天主的葡萄園。一仰視天空中的星辰，便默想天主的無限性和諸聖的美好與福樂。一仰視太陰，便思想聖母瑪利亞。一仰視太陽，便思維天地的君王——天主耶穌。世間的一切都可能引我們仰慕天主。

翁合主旨 終日屢次重發翁合主旨的精神，將較難履行的責任和較難接受的十字架變為悅樂人生的工具。其中的原因是，因為翁合主旨乃尋求純潔聖愛的方法，並且在神枯中，就如在神慰中；在病苦中，就如在健康時；在憂悶時，宛如在喜樂中等各種環境中同樣能實行。但是消極的翁合主旨「聽天由命」是不够的，人還當抱着絕大的愛情，自天主手中接受一切。

熱心短誦 熱心短誦是終日結合的普通方式。在聖教會無數的熱心短誦中每人可以隨意選擇一兩端更適合個人神修中心目標的，常常背誦，習成自然才好。祈禱的優劣既然胥定於祈禱的熱心與強度，那麼如果以極大的熱心與強度去背誦熱心短誦，其價值自然也較為大。聖教會為提倡熱心短誦起見，便加上了若干大赦。

神領聖體 除了實領聖體外，沒有一種神操在效益方面，可以與神領聖體互相媲美。因為神領聖體加增並發展心中的耶穌化生活。天主並藉此機會賞給人不可估計的豐裕聖寵。神領聖體又極其容易，用不着直言敦請耶穌降臨，只要一念之動，藉着一切人和事項神領聖體，就行了。

在大主日的瞻禮六，聖女瑪加利大——亞拉高客這樣向耶穌說：「可愛的耶穌，我切望離開塵世而死去，因為今天我不能領受你，可是還總不間斷並熱烈地渴望你」。耶穌回答她說：「你心靈的親密渴望如此悅樂我的心，如果我未曾建定了聖體聖事，如今只爲了你，也必要建定這件聖事，以便作妳靈魂的食糧。人多咱一有這樣的渴望，我便以愛情的熱火把他吸引到我的聖懷中」。

在個人的心中尋到天主 聖奧斯定說，他一生最大的恩寵，便是洞悉了，不但在萬物內能尋到天主，而更能藉着聖寵和天主聖三居住在人心中的自由恩寵結合天主。我們又是天主的聖殿，至上者的幕府，耶穌的聖體盆。「天主的國在你們內」（路，拾柒，二十一）。

神 學 修 學

德	祈	克	心	聖	翁	天	聖
			靈	德	合	主	德
			純	的	主	化	學
行	禱	己	潔	阻	旨	生	理
				碍		活	

ASCETICA ET MYSTICA

Theoria sanctitatis

De deificatione hominis

De conformitate cum voluntate Dei

De impedimentis sanctitatis

De puritate cordis

De abnegatione

De oratione

De virtutibus

印 刷 者 獨 立 出 版 社

王 府 井 大 街 六 號

★.....★
： 有 所 權 版
： 究 必 印 翻
★.....★

28

713274

4

59

71

57

94

44