

避
靜
小
引

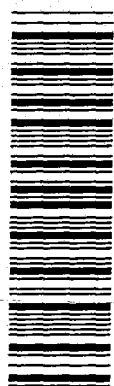
N-423 3006-6-22

天主降生一千九百二十二年

江蘇主教姚重准

上海

土山灣印書館印



3 1760 4919 9

避靜要行節錄

聖祖依納爵所著避靜要行二十條中有專
爲領避靜者。茲姑不譯。其有兼爲行避靜神
工者。節錄如左。

一、要行二十之一。所謂內治工夫者。非他。卽省察、
默想、注想、口禱、心禱、一切神工。如書內所詳者。
皆是。蓋料理神靈。以去其偏私。旣去之後。尋求
主旨。俾得治理終身大事。妥救己靈。皆爲內治
工夫也。

二、要行二十之三。凡行神工。或用明司。探求道理。或用愛欲。激發衷情。凡用愛欲。是與天主聖人晤語。更當懷恭著敬。非用明司時可比也。

三、要行二十之五。其爲避靜神工。至爲裨益者。乃於造物主前。顯寬宏大量。將所有志意主張。全行奉獻。俾吾身事物。悉聽上主制裁。全翕至遵聖意。

四、要行二十之十一。避靜者。當專管現在默想之題。在第一主日內。毋逆料第二主日。將行何事。

惟當力求第一主日當求之益。一若第二主日中無益可求也者。

五、要行二十之十二避靜中。一日五次默想。每次以半時爲度。寧多毋減。萬勿聽從魔誘。減短默想時刻。

六、要行二十之十三凡有神味。默想半時。不覺其長。若厭倦無聊。便大不如是。際此時艱。須畧延默想時刻。以克魔誘。以振灰心。而仇魔必將畏服。不特退避而止。

七、要行二十之十六避靜者。凡見己心偏向一物。當力求其反是者。如欲得某恩。欲管某事。自覺己心所向。非爲天主光榮。與救人靈魂。而惟圖一己之利益。則當於誦經祈禱時。懇求反是之情。於天主臺前。忠直告己於某恩某事。非志意變更。而欲之之向。專爲奉事天主。光榮聖名。必不敢遽取。則天主助佑。可必無疑。

八、要行二十之十七避靜者。凡覺意念紛乘。善惡互感。宜就正神師。聽其指示。

避靜規條十則

聖祖依納爵云。欲人更能善行內治神工。并易得所求。特書規條如下。

一、就寢將寐。當以片時。約誦一遍聖母經之久。思維早起何時。卽以默想本題。擘要牢記。

二、旣醒後。當撇除一切雜念。專思默想本題。如第一次默想前。當思己罪衆多。爰生愧悔。自忖如一臣。立在同僚與君王之前。因受王惠甚多。得罪甚重。不勝羞赧。第二次默想。當自維大犯罪

人身繫縲紲。將受判於大主。若世上罪囚。手足桎梏。將見士師。不勝驚怖者然。依題設像。皆如此類。總須沉思。此等善意。披衣起身。

三、離禱所一二步。立定片時。約誦一遍天主經之久。舉心靜思。天主在監。而伏拜欽敬之。

四、默想時。或跪。或伏。或仰臥。或危坐。或端立。總歸獲所求而已。跪而得所求。則無庸更改。伏而得所求亦然。每得所求。須自奮暢得其益。不可躁率輕過。

五、默想既畢。須用一刻工夫。或坐或走。靜心考察。默想始末。見有未善。嚴求其故。知之。則痛悔改遷。善則感謝天主。定志遵守。

六、一切快愉之念。如天堂耶穌復活等。凡能減我痛苦之心者。當暫行逆絕。而死候審判等題。則宜常留於心。以激發悔恨哭泣之情。

七、居房時。除飲食看書誦日課外。宜關閉窗戶。避見日光。亦以助我悔改之情。

八、毋失笑。亦毋嬉言發笑。

九、除有要故。如接送對晤之人外。毋舉目遊視。
十、行刻苦。工分內外。內者。卽痛悔定改。不敢再犯。
亦不敢或犯他端。是外者。乃內功所著之效。卽
懲創往罪。而苦責己身。其類有三。
一、凡飲食失度。節以致乎中。謂之節制。非刻苦
也。刻苦云者。以飲食得中者。仍行裁減。愈多愈
妙。惟毋太過。以致傷身患病。
二、衾枕等物。過愛柔煖。去之以得其正。亦非刻
苦。惟於恰好之中。漸加黜剔。不致傷身受病。斯

謂之刻苦。再有多睡之習者。當減少時刻。以得其中。否則不必減去其過分足矣。

三、苦身之法。如穿苦衣。束苦帶。打苦鞭。種種損傷皮膚。致身疼痛者。皆是。務令痛楚及身。而無損筋骨。故身受其苦。而不致內傷受病也。凡用苦鞭。以細繩製者。爲妙。恐用他物。易累疾病。再有特記之條四。一行外苦工。其益有三。一、補贖往罪。二、壓制偏私。俾血氣順從正理。三、以得所求寵恩。如痛哭已罪。悲傷吾主苦難。求主解疑釋難。

等。二、首二規條。專指夜半。與昧爽默想而言。與他時無涉。第四規條。在聖堂大眾前。不得隨便遽行。惟居僻處纔可。三、凡避靜者。未得所求恩寵。如涕泣神味等。屢宜於飲食克苦等工。再三更易。如二三日勤行之後。二三日輟止之類。恐多行苦工。宜於此者。不宜於彼。不可作一律觀。又恐偏私障蔽。意見錯誤。致自愛太過者。懼身弱不支。弛行克苦。而過勇躁進者。行之已甚。而身體委靡。惟天主洞識吾人性格。往往在更易中。示當循之中道。而令

擇焉。四當以遵守默想規條。除去其中過犯。爲日間私省察之資。

以上十條。首主日之定規也。以後三主日。其當守之規。與前無異者。自不必贅。而稍有差別之端。特標於左。

第二主日。當易第二第六第十條。第二條。初醒時。卽以刻將默想之題。置諸心目。切願深識降生真主。俾愈能服事而踵隨之。第六條。日間宜屢以吾主言行。自降孕至目前當默想之題。反覆靜繹。第

七條。開關窗戶。趨避及時適意。皆以有助神工爲度。無專律。第十條。克苦當行與否。宜合默想之題。當行卽行。當否卽否。總歸順守規條爲是。第三主日內。當改第二、第六條。第二條。清晨旣醒。在披衣起身時。卽思當行何事。記憶默想本題。奮發悲痛。憐憫耶穌苦難之情。第六條。一切快愉之念。如天堂、耶穌復活等。雖爲聖善。概當迸絕。時以耶穌苦難。自初至默想本題。留於心目。而悲痛憐惻之。第四主日內。當改第二、第六、第七、第十條。第二條。

初醒。卽思默想本題。見吾主滿受喜樂。而欣愉深之。第六條。當以動吾神樂之端。如天堂等。時存心目。第七條。旭日之明。及時光美景。皆可用。如春夏二季。乘冷風。賞花卉。寒冬時。向火爐。取日煖等。惟諸凡當以有助神靈。動吾樂主之樂爲準則。第十條。刻苦之工。可暫行輟止。諸凡節制足矣。惟逢聖教齋期。非有他故見阻。當照常恪守。

避靜時省察條目

一、凡仇魔攻敵。或心志憔悴。卽一切厭煩怠倦。曾奮力克拒否。

二、紛擾諸端。避之惟謹否。

三、靜默曾恪守否。

四、曾無哂笑否。

五、觀瞻端肅。特於稠衆之地。曾未游目否。

六、默想前聽講題目。曾否留神。

七、就寢未寐前。曾否片刻自維。早起何時。應行何

事。

八、初醒時。曾否撇除雜念。專維默想本題。并設定像。若親見者然。

九、默想之始。曾立定片時。思天主在監否。

十、默想中。坐伏跪立。各隨其宜否。

十一、默想時刻。曾減短否。

十二、默想時。曾收檢身心。始終奮勉否。

十三、誦祝言時。曾否另深謹恪。倍切熱衷。

十四、默想後。曾勤行考察否。

十五、凡蒙聖牖。或定善志。曾簡畧書錄否。

十六、凡意念之來。無關默想本題者。雖或聖善。亦

全撇無留否。

十七、無干之事。曾觀誦否。未行之默想。曾逆料否。

十八、凡有疑難。曾實告。就正神師否。

省察默想條目

聖祖依納爵垂訓云。考察默想。見有未善。必求其故。知之則痛悔改遷。善則感謝天主。定志遵守。

一、前晚默想題目。或看或聽。曾留神否。且預揆當得之益否。

二、以後曾檢斂身心否。

三、就寢未寐。曾憶默想之本題否。

四、初醒時。曾否撇除雜念。專思默想本題。

五、洗面及行走時。曾確照題旨。勉發善情否。

六、臨行默想。身心檢靜否。

七、拜聖體時。曾以默想工夫。托於吾主聖母。及主保聖人否。

八、默想之前。重憶題目否。

九、默想之始。曾立定片時。思天主在監。俯身朝拜否。

十、曾衷情切熱。謹念豫經否。

十一、曾否善行前導。倘有故事。曾畧記否。又設定

像。宛若親見否。

十二、曾特求天主。啟我明悟。賜我特寵否。

十三、曾用記司。細繹題旨。隨發信德否。

十四、曾用明悟。推究本題。寓何道理否。

十五、按本題理義。曾推想當行何事否。

十六、曾否推想。實行緣故。如合宜。裨益。欣慰。便易。

緊要等。

十七、曾否自反己行。迄今何若。

十八、曾否定意。自今而後。當行何事。

十九、曾否推究何阻當去。何法當取。

二十、默想間。曾激發性情否。

二十一、所定志願。皆屬能行。專於一。宜於當境否。

二十二、既定志願。曾虛心求主助佑否。

二十三、曾總記所定之志否。

二十四、卒發祝言。曾熱心求佑否。

二十五、曾按題所要。念經以畢否。

二十六、分心之端。曾克之惟力。退之無怠否。

二十七、凡厭煩之來。曾奮力拒之。或置之不顧否。

二十八、默想時。曾以天主臨監之思。及定像所擬。
檢斂身心否。

二十九、曾始終奮勉。以副主寵否。

三十、默想中。坐立跪伏。各隨其宜否。

三十一、曾內外敬恪否。

三十二、曾無要故。稍減默想之時否。

三十三、凡善情激發。曾存之惟勤。不敢躁率輕過
否。

三十四、激發性情時。曾倍切恭敬否。

20
303059

避靜小引...

二十二