

默想指掌

天主降生壹仟捌百玖拾肆年

香港主教若望高准

香港納匝肋靜院印版

默想指掌序

進教容易守誠難。此常語也。然守誠有法。得其法。則守之。不覺其難。其法卽是默想。則人靈從地登天。親對生成之主宰。面聆詔命。自能知之。明而行之篤。古時達味聖王。以默想主誠爲每日之工夫。古新二教之諸聖。無不皆然。因默想主誠。聖保祿宗徒。登永靜天。聽人世所未聞之事。聖方濟各。在亞爾弗尼亞山。受印五傷。古今未有之奇恩。聖文增爵。聖方濟各。撒肋爵等。做效諸聖宗徒表樣。勸化無數人歸正。因每日勤行默

想。聖奧斯定、聖伯爾納鐸、聖多瑪斯等。貫通經典。作聖
教棟梁。闢除各樣異端。垂教於萬世。俱從每日默想主
誠而來。卽今聖教廣傳。信從甚衆。凡其保存聖義。不辱
教名。又皆由於每日勤想主誠也。旨哉。聖經上撒落滿
曰。汝其用心存想主誠哉。常想不離。主必給汝淨心及
真聰之。願夫主誠本自光明。照人明悟。熾人熱心。及照
臨普天之下。但主誠雖光明。不照不願見之人。譬如太
陽本光。人偏幪蔽其目。何由得見。人不見太陽。行難舉
步。幾如目盲。人不想主誠。動卽多愆。就爲心瞽。故熱肋

彌亞先知聖人云。普天下人都壞矣。因無用思想者。然則默想爲守誠之善法可知矣。敬主修靈之工夫。奇恩異寵之根原。主誠因之昭著。更勝太陽。人心由此開明。不成盲瞽。宜無一人不因此神工。而能全遵主命矣。奈何尙有多人。亦知主誠之尊。願意恪守。而於主誠之路。未能縱步前行。其故。因無默想容易之規。引之使行耳。我憐其懺。我惜其惰。不憚辛勤。輯此一書。顯示一坦平正。直守規之大道。開其懺使之易學。策其惰使之力行。此書。先明大意。次詳切要。隨前聖之高論。略解其規。

爲衆人之易行。更添一式備諸宜。可以臨時妥辦。去衆阻。不致廢於半途。後爲諸推辭不行者。解其迷惑。指其題目。至於採用諸道學神師之論。獨於聖方濟各撒肋爵。主教之書尤多。非因此聖爲修身道學之宗師。亦因其書所講之言。切於普衆故耳。是書也。理原曉暢。不待索解而知。法已詳明。自可開卷而得。辭不憚煩。重言以期達意。文求易解。句讀亦瞭於心。學者得此。其於默想。可以如示諸掌矣。因名其書曰。默想指掌。伏望。

天主降福我之志。願爲光榮主之聖名。及助我同人共

走升天堂之路。



默想指掌 目錄

三

默想指掌目錄

默想解略

默想切要

默想規矩

默想式樣

默想諸宜

默想去阻

默想解惑

題目指示



默想指掌

○默想解略

默想者何。是人將己靈魂。舉起向天主。爲同天主言語。祈求要緊之事。及與天主親密往來。如家人父子然。人默想。該用三司。明悟。記含。愛欲。用記含者。爲記得身靈在天主臺前。及用力記得所想之題目。送於明悟。用明悟者。爲推論所想題目。及從此取出所有道理。交於愛欲。用愛欲者。爲動己心。發出愛慕天主。感謝天主。惱恨往罪。願改前非。及隨諸德行之情。想完題目後。卽定志

向。再求天主賞賜力量。能隨所定之主意。不忘所想之道理。祈求時。當發倚靠祈求之憑據。就是天主愛情。及願意我等祈求也。或天主耶穌。爲我等所受之苦勞。或我等甚缺乏。及甚軟弱等。人在主臺前。用此憑據祈求。如兒女向其父母。朋友向其相好。何求不得哉。此乃默想之大意。道學神師論默想。分類甚多。細講天主所用之法。爲提携奉己之人。賞之。或此。或彼。一種神工。又細講人該如何行默想。及何默想與此人有益。所講共歸兩樣。一曰。因性。二曰。超性。因性者。人默想雖然當倚主

聖佑。但用己力量推論題目。自能動情立志。完此善工。超性者。不費推論。不恃己力。蒙主殊恩。一起工。卽如親見天主在前。聖味充滿。神恩暢遂。此爲上品默想。概因天主神恩而來。非人力所致。故道學神師。不細講行此默想之法。只說天主聖神作此等默想人之師傅。人不能倖獲。亦不能傳示他人。不過聖人親嘗其味。因說雖超性默想。從天主恩典格外而來。人不能學。但人行因性默想。日進高明。能漸得此上品神工。若越發用力。克治私欲偏情。不阻天主所要賞之殊恩。更能到此地位。

矣。但此書非爲老成指高深之路。正爲初學開方便之門。故單講因性默想之理。聖方濟各撒肋爵主教論此說。我等爲事天主。不可妄願大聖人之默想。但隨平常道路。勉力行之。聽天主賞賜上品與否。故初學默想者。當依此訓走平常道路。因性默想之法。道學神師言之備矣。故後文詳述之。

○默想切要

人之靈魂是純神。帶天主之像。受造於世。爲升天堂。享永遠真福。所以本性向上。若無別物阻之。一定直向天

主。如石本性向下。若無別物阻之。一定到地纔止。因此人該用工離開各樣阻擋。纔能直騰到天恭敬至高之主。及全心全靈愛主。聽主命令。然阻擋靈魂之物甚多。照聖若望宗徒所說。總歸三件。即係私欲世榮驕傲。此皆為各樣罪惡之根。人之靈魂。因這些阻擋。周圍纏繞。不能自由。趨向正的。若不費力離開靈魂。必受其殃。聖經上的道理。都是引人離開這些阻擋。歸向天上真福。聖教會中。有許多的方法。為扶助人守十誡。及離開妨礙靈魂之事。引人心向於本所。默想是頭等方法。天主

特恩賞賜於人。故諸聖人詳細講解。爲能得勝諸仇。離
開阻擋。直騰天堂上。同天主親密往來。恭敬天主。祈求
各樣要緊之事。可見人要救靈魂。容易守全規誡。滿自
己本分。離了默想神功。斷不能也。默想之要。歸於四條
一、默想時。學認天主。及天主聖性中之奇妙。二、默想時。
能細推論關係靈魂之道理。三、默想時。能起初惱恨己
罪。修理德行之道路。四、默想中。能得天主無數聖寵。爲
行這些神工之事。第一、犯罪之根。概從昏迷。不認天主。
不明道理。不知天主聖性美好而來。不但外教人因此

作惡。卽奉教人亦多。從此冒犯罪愆。人若明知天主是至尊至貴至美好。造成救贖。時刻施恩。保存掌管。誰敢故意犯罪。誰不畏主義怒。誰敢輕慢所備天堂之福樂。誰肯將己靈魂肉身。丟在地獄之中。若非癡狂。萬不至此。明認天主之道。雖是信德教訓人的。但在默想中。更能學習。更容易明白。因默想時。離開受造之人物。密與天主相交。聽天主在心中親訓。且發顯所有美好。使之明認。聖經上。天主與靈魂說。我引他到幽靜地方。同他語言。靈魂聽天主神訓。驗其美善。覺其諸德。愈行默想。

愈認得清楚。如格物之人。窮究一物之理。愈下細考察。愈知其精微矣。又如以帕子蓋住一物。不揭開帕子。必不能見所蓋之物。貪戀受造之世物者。何異欲見天主而障以密帷也。離而遠之。能明見天主矣。可見人要明認天主。真知天主。聖性美好。定宜行默想之工。第二人知認真主。及主之美好。但不明白關係靈魂之事。未必能發恭敬愛慕之情。世間格物窮理之士。亦能知天地中有一大主宰。及幾條聖性美好。但總不盡事奉之禮。虛度一生者不少。因他們不理會有靈魂。或論靈魂有

錯謬之處。故不能真實欽崇上主。當知推論靈魂之根原。性體終向本分。及不死不滅。身後永遠關係。爲人生最切要之事。若不講求明白。設法救之。難免地獄永苦。但推論此等道理。在默想中。更比平時容易明白。因此時。不但天主親臨。深入人心。又人既離有形之務。纔能透無形之理。不拘何事。要妥當辦理。該看四旁上下。用心計較。比如做買賣的。要得利息。若先不詳細估算。本錢時候機會等。難得利息。論靈魂之事。愈該用心計較。時時該當存想。然默想中。更能認靈魂寶貴。本性的毛

病及人之本分。既然認得真。推論亦透。纔容易起頭恭
敬天主。可憐多少的人。忙忙碌碌。不知推想關係永遠
的事。所以聖熱肋彌亞先知說。世界上的人都壞了。因
爲沒有用心思想者。人皆知道念經。領受聖事等神工
能救靈魂。但因不理會默想。念經都是分心。領聖事不
得大利益。故此受誘惑時。易上魔鬼的當。壞靈魂的大
事。若其人念經領聖事。不離開默想。定得利益。及大力
量。爲能全守十誡。能盡各樣本分。第三。人明白關係靈
魂之道理。若不定心改過。還不能救己靈魂。多少人在

世一生忽而犯罪。忽而改過。忽而又犯罪。總無真實志
向。改過遷善。到臨終時。雖發多少痛悔的樣子。恐他所
發之痛悔。還是不堅固不完全。如從前平時一樣。雖不
當犯罪。不是此人要離開罪。是罪要離開此人。難免丟
靈魂之險危。卽或臨終時能得告解領聖體終油等聖
事神恩。與他毫無利益。因爲人在聖寵地位。不至於忽
改過。忽犯罪如此軟弱。在犯罪地位。不容易一時就得
聖寵。況且人若久犯罪。聖寵離開。更遠更難。定志改遷。
惟默想時。人容易定改。離開罪惡。回心向主。真實之主。

意。因默想中。靈魂想天主至公之德。義怒之威。審判之嚴。及犯罪之醜。俱如親見一樣。定發畏主改過之情。立痛悔恨罪之志。又默想時。人想天主所賜之恩。及自己味良犯罪。不得不動心認錯。改惡爲善。爲此諸聖人說。人習慣默想神工。若真得利益者。大概能不犯罪。又說。默想神工。與犯大罪之地位。不能同在。又說。人要從犯罪地位回心定改。或願堅守所定改過之心。再不犯罪。默想神工。是第一上法。因默想時。不但動心改過。還發願爲立德行。聖經上教訓人講。願救靈魂。雖不犯罪。猶

爲不足。還該走德行之路。默想中。既離開所犯之罪惡。纔起頭想自己地位德行如何。比如人背一大石。行走不動。去此大石。容易往前奔走。靈魂既無罪愆。自然愛慕德行。或想天主諸德。或諸聖人之表樣。更用心想降生受難之奇恩。不得不願意跟隨效法。爲能修諸德行。救己靈魂。改惡遷善。非默想難以成功。第四、聖經上聖保祿宗徒說。我們人有好處。都是從天上來。可知人要認得天主。非天主聖寵默佑。萬萬不能。若要想關係靈魂之事。非天主賞賜聖寵。想不來什麼。若在犯罪中。想

要起來。或在德行內。想要保存。或欲加增。非天主聖寵助佑。永遠不能。雖天主賞賜聖寵。不拘時候。欲與即與。但默想時。是天主定賜聖寵的時候。因人默想時。離開世俗牽連。單爲同天主說話。將己心全獻天主。及發愛慕真情。爲此道學神師。常贊美離開世俗之德行。靜默之工夫。其時單聽天主言語。如與好朋友商量事情一樣。靈魂在那裏哭己之罪。求饒恕及發熱愛之心。比別處更多。是以那時所受的聖寵。超過平常時候。況且默想中。所發信德狠真。如親見天主奇妙一樣。所發望德

狠切。如沒有別的靠望。單單以天主爲施恩之主。所發愛德狠熱。巴不得報答天主所賞之恩典。天主的聖性。人愈報答。天主愈加恩寵。人默想時。用信望愛三德。發奮勉力。報主大恩。天主之聖寵。加倍賞賜此人。所以多少聖人默想中受格外之恩甚多。或離地騰空。或親見主面。或預知未來事。或默想後。臉上發紅。如從火中出來一樣。靈魂上。力量狠大。熱心加倍。雖欲隱之。而愈彰。使人看見。此乃默想之效驗。皆因所受恩寵甚多甚大。有不可以言語形容者。可見人欲多受天主聖寵不可。

廢默想神工也。

以上所講四條。都是指出默想之要。默想之益。還該要知道。天主耶穌及諸聖人之教訓。試詳言之。聖經上紀載吾主耶穌常行默想。爲預備己身。將受苦難。在阿里瓦山獻於天主聖父。或預備。爲選十二位宗徒等。聖人們解這聖經說。天主耶穌。本不要緊默想。但爲教訓我們。凡有大事。將行之先。該行默想工夫。諸宗徒在世時。常行默想。宗徒行實經書上紀載。那時事情衆多。阻擋默想。祈求講道之大事。衆宗徒商議選。七位副祭。料理

外面神工之事。然後諸宗徒得以專心行祈求默想。講道之本分。衆聖人都行默想。隨各人力量。每日行多少工夫。亦有幾晝夜總不斷默想。如隱修聖安當。聖保祿。精修聖沙勿略。聖斐理伯。肋利聖女。彼理日大。聖女德肋撒等。從古至今。做聖人之始基。就是默想。所有關係救靈魂之事。都從默想而得。多少聖人。心或憂悶。或處艱難。默想就得平安。或不明一端道理。默想就懂得。昔有人問於聖師多瑪斯曰。汝之博學。從何得來。聖師指苦像曰。此乃一部大書。許多不識字之人。在默想中所

得論天主及聖會之道理。超過世上博學人。如聖弟達哥等。爲此。諸聖人稱贊默想利益說。默想光照靈魂。振起人心。離人於世。合主於天。消滅周圍之黑暗。開靈魂之耳目。爲能視聽天主之美好。開天主聖寵之寶庫。令人隨便領受。又說。默想。是天主賜各人聖寵之水。視升天堂之梯子。聖女德肋撒說。默想是從地到天之正路。聖方濟各撒肋爵說。默想祈禱。是因寵佑。光照明悟。動人愛欲。熱愛天主事情。并除明悟之差錯。淨愛欲之偏私。又說。默想灌靈。使豐立德行。如雨水灌地。使盛生萬

物。默想能潔往愆。如水能潔物。默想能消滅偏情。如水能除污穢。聖師文都辣說。汝要忍受世上艱難。當行默想。汝要得勝內外之誘惑。當行默想。汝要明認魔鬼。各樣利害方法。欲破他的詭計。當行默想。汝要喜喜歡歡。平安過日子。當行默想。汝要躲避傷害靈魂的念頭。當行默想。一言以蔽之。汝要消滅各樣毛病。修理各樣德行。當行默想。聖多瑪斯又說。默想時。人之靈魂。就離開諸罪。信心真實。望德堅固。愛情發動。靈魂安樂。心中平和。能勝誘惑。能消憂悶。能淨五官。能修德行。能策怠惰。

能克私欲偏情。從此發出炎炎如火之願意。熱愛天主。一存想。諸天之門俱開。明透超性諸事。天主傾耳聽他聲音。其餘諸聖人稱贊。默想益處甚多。不能盡述。既然默想是奇妙的方法。爲全守十誡。與聖會的命令。是一部大書。教訓我們躲避各樣凶惡。修理各樣德行。是第一神工。吾主耶穌親自教訓。宗徒及諸聖人。聖女曾效法之。可見默想乃救靈魂之要務。必不可缺者也。人若留心理會。豈有不願行此神工者乎。難道聖人都行此路。我們另有別樣的路。比做默想更妥當。能升天麼。豈

有不學默想神工。能得靈魂的好處麼。

○默想規矩

人不明白默想神工。是如何行法。只想是超人力量之事。此想錯矣。當知默想極容易行。要人有肯行之願意。再得好規矩。就無一點難處。如世俗之事。得好規矩就能成功。因此道學神師。定默想規矩。分開幾端。詳細講解。如何用工。我隨諸神師之意。亦分默想之規矩有三。一預備。二默存。三收結。又於此三者。各分爲三焉。列有九條預備內有當行者三。一對越。二祈求。三痛悔。默存

內有當行者三。一推論。二動情。三定志。收結內有當行者三。一感謝。二奉獻。三祈佑。預備。是要緊得狠的。聖經云。爾行默想。祈求之先。該預備靈魂。纔不算試探天主。此語甚合本性之理。比如人要見一世俗尊貴者。先該預備。纔算不輕慢此人。如何到至尊至貴。天主臺前。竟無預備麼。預備有二。一遠預備。一近預備。遠預備者。就是在默想前一夜。專心思念明日默想之題目。想該如何動情。如何定志。該進何德。當退何罪。再三熟記。謹留於心。卽睡醒之後。定該存記題目。不可亂思亂想。更

不可想閒事。別務分心。收斂三司。至於默想與工。近預備當行者有三。一對越。二祈求。三痛悔。

一對越。卽是想自己在天主臺前。向天主說話。天主威嚴無比。無所不在。處處充滿。不該驚怕麼。想人在天主內。得天主之恩。猶如一疋布。泡在河裏。周圍上下。俱是水透飽的。天主之在人心。略然。又以其聖寵。使人靈魂得生活。再想耶穌不離人左右。好像一個仁慈的父。威嚴的主。誰敢不悚懼跪拜。端莊致敬麼。

二祈求。想自己無能無力。是最無用的人。若非天主相

幫。不能做些微好事。不能發些微好念。不能想救靈魂的好事。故該求聖神光照。或心內默求。或念伏求聖神降臨云云。又求聖母聖若瑟。護守天神。主保聖人。望他們轉達天主。扶助我們。爲能妥當做這臺默想。能得默想之利益。

三痛悔。該想自己無功無德。罪惡甚多。善行俱無。污穢不堪。醜陋至極。如大犯人。在皇帝面前愧懼難堪。置身無地。如此光景。宜速傷心。惱恨平生所犯諸罪。決志改遷。發上等痛悔。寧死再不敢復犯。以免阻擋默想神工。

之利益。故聖經曰。心淨者乃真福。爲其將得見天主得
明天堂之事也。

默存。當行者有三。一推論。二動情。三定志。

四推論。就是演思默想題目。先該定像。定像有二。一是
有形的。一是無形的。無形的定像。就是題目關係無形
的道理。比方論德行美好。罪惡醜陋等。有形的定像。就
是題目關係有形的道理。比方論死候。想病人在牀上。
五官不能動。滿身疼痛。醫生不能治。不久就到墳地。如
論耶穌聖誕。審判天堂地獄。及耶穌受難在加爾瓦略

山釘死十字架上。聖母與聖若望兩旁下淚。痛苦至極。山前山後許多惡黨。親見五傷流出聖血。親聞惡衆毀謗之言。用此等方法。纔容易推論題目。容易動心。又能躲避分心。凡定別的形像。做此像既定。即起工默想。緊隨題目內。所有的道理。下細存想。段段都要詳察。或用聖經言語。或取聖人講論。其中所有之益。心裏該當望。心裏該當求。更當悅服所想之道理。

五動情。即是動我心之愛欲。細想題目內。所包含之道理。或爲愛天主及愛人。或盼望天堂之福樂。或效法耶

蘇及聖人之德行。或驚訝天主之奧妙。或倚靠天主。畏其威嚴。懼其重罰。或惱恨。或羞愧己之罪惡等。默想時該用多方法。動己之情。因此條乃默想是最要緊的。比方默想審判。若使細細理會。不得不動情。怕天主義怒。恨自己罪惡。既動了情。由不得要求天主可憐。痛悔己罪。又如默想受難事情。天主耶穌為消滅我罪。從魔鬼手中救出我來。受多苦難。情不得不動。不但惱恨己罪。還發熱愛耶穌。報答救贖哀憐之情。默想時有此動情。不要離開去想別條。必該留下己心在此動情之中。隨

便天主引導。聖方濟各撒肋爵說。該效法蜜蠶在一種樹上採花。若有可取之花。必不離開。默想一條道理。或從題目來。或從題外來。若是情動了。不要離開。但該隨天主所賞的好情。待至情動完了。纔可以想別條。亦該發動信望愛敬天主。恨罪避惡。行善進德。求恩謝恩。動情的美。意非主佑不能。須求聖母聖若瑟。護守天神。主保聖人轉達天主。加我神力。動我內情。俾我能得默想之神益。

六定志。默想之益。全在定好志。若志不定。雖默想亦無

益然定志。當用心推論明白。內情全動。纔可以定好志。又不可多定。或一二足矣。或爲改所犯罪惡。或爲變從前行事。或爲慣習棄絕毛病。或爲隨某德行。或爲行何神工。默想的好處。都從這定的好志向來。汝若定一總志向說。以後再不犯罪。必隨德行。這是不中用的。必不能行。真好志向。該定關係我之毛病。我之罪根。因人犯罪。俱從根發。故默想時。定志去此惡根。別樣的罪。都不能犯。比方躁急。惱恨人。打罵人。忿怒等毛病。都從驕傲之根來。定志去此驕傲。相隨之罪。必不犯。因根已拔。何

能萌發。又如默想耶穌在十字架上。求天主聖父饒恕釘他之仇人。汝若定總志向說。我以後愛仇。這又是不中用的。該看與我不和睦的人。定真志愛他。找機會和睦他。施恩與他。外面顯出。心裏真實愛他。然志向不可定多。每日只可一兩個。若定多了。往往一件都不行。最好每日定一個志向。或係大毛病難拔。該以數日數十日之默想去。此一個毛病。并該照自己毛病看事情。或人或地方。機會時候。各樣關係。用心默想。此罪之重。此罪之醜。不獨該定志。再不犯某罪。還要定主意。不見同

他喜歡犯罪之人。不到某地方。不找某機會。若不得已。要見此人。該避躲。不要緊的言語。卽速退身。若是這樣。定志。做默想。纔得大利益。每日晚上。該省察本日所定之志如何。若有缺少。該當墊補。發痛悔。重定志。若毛病大。該日日定此志。到全全改過之時方止。收結。當行者有三。一感謝。二奉獻。三祈佑。

七感謝。因默想時。所發的善意。所定的善志。全是天主的賞賜。聖母聖若瑟。護守天神。主保聖人的扶助。所以做完了默想。該熱心謙遜。感謝天主。賞賜默想中。多少。

道理。動多少好意願。定多少好志。若非恩保之轉達。不能得此等之恩。故該盡心力。以感謝之。然感謝有二。一公恩。一私恩。比方默想耶穌苦難。先該謝公恩。因耶穌降生受苦受難。救贖普世萬民。故宜替他們感謝。感謝私恩。就是在默想時。開我明悟。能知受難奇妙。動我良心。能哭自己罪惡。默啓我發多少好情。另外加增神力。保存善願。及格外恩典。都該感謝。不但自己勉力感謝。還該請天堂上。天神聖人。地下的善人義人。及受造萬物。俱替我感謝天主之洪恩。

八奉獻。就是將自己所定的善意善願。都獻於天主。要發一謝恩之憑據。如世俗人。受人恩典。不單口裏感謝。必該照己力量。送禮酬情。發顯一個謝恩的憑據。我們在天主臺前。並無甚麼禮物奉獻。又極其窮乏。惟將天主全善美好。及耶穌無限功勞。敬獻於至尊座前。且將自己的三司五官。全全奉獻。以後遵隨天主聖意。另外把默想中的意願熱情。並所定之好志。全獻於天主。認所有的好處。是從天主來的。並求耶穌。將我志向。放在聖血功勞內。爲能有力量。可獻於天主。

九祈佑。在默想將畢。不但求天主憐恕我。冒用默想的罪過。還求天主施恩。降福默想中所定的好情好志。保存所賞之聖寵。爲能勉力奉行。再不辜負。更該用力祈求。專爲一種最要緊的志向。或去一大毛病。或得一德行。另該求各樣爲我要緊之事。祈求之法。或因天主耶穌愛情。耶穌功勞。求天主聖父。或因耶穌自己的功勞。祈求天主聖子。或因聖父聖子相愛。祈求天主聖神。祈求之要當謙遜。發信望愛三德之心。不疑惑天主。能賞與否。真心倚靠。望得所求之事。求完關係自己之諸事。

該求爲聖教廣揚。當今教宗帝王。本地主教。及有神品者。暨父母親戚朋友恩人等平安。併爲大罪人。回心歸正。及煉獄靈魂。早登永安。末後。求主饒恕默想中所有懶惰之處。隨將默想中所得之好處。放在聖母聖若瑟。及護守天神。主保聖人手中。切求保存。感謝他們的恩。再求他們幫助我等。全行默想時。所定的善意善志。實得默想之神益。

卽誦天主聖母。我等趨赴。於爾干城云云。至於諸險危。

前九條繁散。恐人眩惑。茲列默想總式。使學者明辨。

焉。一臺默想。惟此九條而已。習之既久。便成自然。可
去其繁。而就其簡。

預備

一對越

二祈求

三痛悔

默存

四推論

五動情



六定志

收結

七感謝

八奉獻

九祈佑

○默想式樣

以上所講之默想規矩。足能引導人。行默想之工。但爲更明白。更妥當。教人容易知道。容易學習。今詳細寫默想式樣。用一題目。加添前後。要緊言語。如何預備。如何



默存。如何收結。人若熟此式樣。遇別的題目。亦可照樣而行。默想式樣之題目。是論私審判。請留心看下文。如何行默想。

預備

一對越無所不在的天主。無限無量的天主。我信你在此。我在你尊威臺前。在我主之中。如一小魚在大海中一樣。時刻得我主之恩。都是無數。今我俯伏在你臺前。恭敬你。我把我靈魂肉身。都獻於你。但主知道我是誰。滿身都是不堪。生前從無中來。生後犯多罪惡。何敢

到你臺前。求主不要看我之卑賤。惟看你的無窮仁慈。賞我此時。能得默想之恩。

二。祈求。因我昏迷至極。不能想一點好事。不能發一點好情。惟求聖神施恩。光照我心。除我昏迷。使我能善行。這臺默想。得此默想之神益。又望慈悲的聖母。恩寵之母。轉祈爾聖子耶穌。賜我善行默想之工。聖若瑟護守天神。主保聖人。我求你們。替我轉達天主。賞賜我的好默想。果能得默想之神益。

三。痛悔。我大罪人。多回應該萬死。還敢又來天主臺前。

求恩。主。我認得我是最惡之人。罪人之中。我是頭一個
罪大惡極的。若非我主慈悲寬容。早也下了地獄。主如
今我在你至聖臺前。俯伏到爾聖腳之下。悔我一生之
罪惡。我實在錯了。錯得狠得罪我的恩主。無窮美善之
主。可敬可愛之主。我今傷心惱恨。厭惡我的罪惡。巴不
得總沒有犯罪。總沒有得罪我主天主。如今我定主意。
再不敢犯罪。求天主降福我之善意。寧死再不得罪我
主天主。

默存

四推論。聖經上說。人人都要死。死後立刻到天主臺前聽審判。我的靈魂。你想這一句話。人人都要死。你也是要死的。躲不脫的。你想想。死的光景。是怎樣的。人的靈魂。要出竅時。有天神魔鬼在兩傍等候。靈魂一離了肉身。即刻送到天主臺前。見威嚴天主。坐在高位。周圍無數天神。底下許多魔鬼。醜陋難堪。實在驚怕得狠。又見護守天神。亦站在那裏。忽聽見天主發出威嚴聲音。說。如今你該來算一生功罪。那時天神魔鬼。拿出來我

一生的行實。那時天主的威嚴。全全顯出來了。聖人們說審判之時。天主發出威嚴公義。親自要問。魔鬼要告。護守天神作見證。我的靈魂。你怕不怕。雷霆閃電。人尙懼之。况赫赫之天主耶。經云。天主要審判人的思言行。缺。我的靈魂。你想又是怎樣可怕的。天主全知。必不受哄。透徹心內之隱微。不論些微念頭。不能瞞過。難道你心所想的念。口所說的話。身所做的事。未必盡合天主聖意。沒有一點差錯麼。天主親自要問。心中隱念不能瞞。住魔鬼向來仇恨你。傷害你。此時還要騙你想。是如

何告你。護守天神。雖然狠愛你。保護你。常在心中提醒
你。教訓你。使你良心責備。你粧住不聽見。塞住耳。明明
是你自己。要尋死。護守天神。又怎麼顧到你。反在天主
前告你。求天主罰你。這忘恩負義的人。黑良心的。全全
無有用處。該下地獄的。我的靈魂。莫非此時。你開口說。
是冤枉麼。誣賴麼。可憐你。到此光景。怎樣開交。聖人們
又說。審判時。天主要對人說。某靈魂。你算一算。得我之
恩典無數。我照己像造成你。多年保存你。養活你。從天
降世。受三十三年之苦。流盡聖血。特爲救贖你。時時刻

刻施恩於你。爲保養你的靈魂。把自己的體血藏在餅
酒像內。做這人所想不到來的愛情。你不但不善用。反大
輕慢。常常冒領。我爲你利益。立洗滌祕跡。消滅你的原
本二罪。因爲你丟了聖洗祕跡。爲赦你常常犯的罪。纔
立了告解祕跡。以我聖血。重新洗淨你的靈魂。你不但
不疼愛。反常常冒告解踐踏我的聖血。我某時見你軟
弱。加你神力。避罪機會。某時令某人勸你回頭。默啓你
心。斷你凶險。時加聖寵。爲痛悔改過。你怎麼樣用了。我
賦你明悟。爲能思我。及我的奇妙。賦你記念。爲能記我。

所賞恩典。及所定之命令。賦你愛欲。爲能動心熱愛我。及愛人如己。你爲甚麼用這三司得罪我。欺負我。我賦你五官爲妥當料理肉身相幫靈魂。奉事我守我規誡。你爲甚麼用這五官看非禮之色。聽非禮之聲。說非禮之言。動非禮之事。踐非禮之地。如此沒良心的靈魂。可呪罵的靈魂。你如何答應我。我的靈魂到審判時。還有甚麼推辭麼。比方若得罪皇上。或辜負他的恩。雖一次之微。難道不怕威嚴重罰麼。你得罪至尊至貴的天主。回數甚多。該怎樣害怕。若天主又問。汝常犯罪凌辱我。

辜負我的恩。把我受的苦。沒有放在心上。把我留下的
祕跡。遭踏盡了。常與你洗去罪痕。你又跳入罪坑。睡在
罪中。多方提你。反依戀。不想速速起來。還不許旁觀言
語勸引。得了堅振。領了聖神在心。你把天主聖神趕出
去了。又叫魔鬼來居汝心中。把我聖體是愛你的大憑
據。輕賤太甚。冒領。只圖人看見貴重你。尊敬你。贊美你。
說你是個好人。有人信你的話好做事情。或犯罪犯規
矩。也不論。到處去網些閒事來。假充精伶在行。騙人眼
目。顯己能幹。方便壓住別人。或有人提醒你。你還說他

搬是弄非。就恨他。不愛他。設方法輕賤他。如此可惡的。靈魂不守我的誠命。速離於我。永遠在地獄去。多回告解。五件不全。隱瞞罪不說。不用心省察。不真心痛悔。不肯補贖。不定主意改過。只想哄神父。誰知是哄了自己。告解時都講要改過。告解後又是原樣。滿腹皆欺哄。滿心皆世俗。三司不拿善用。明悟常想世俗財物。做夢都是賤錢。檢銀子。開窖發財。記舍。拿來記錢。記米。記衣服。口食產業。牛馬等物。做夢大概都在這些上頭。不是享餽饌。就是謀產業。愛欲愛的是富貴尊榮體面偽樂。故

做夢都是顯榮耀。縱供樂。這些都是發顯你的本心。何曾有愛我的心意。悖義忘恩。該下地獄。還有甚麼推諉。聖經云。審判已畢。天主厲色嚴聲對惡人說。狠凶惡的人。你去罷到地獄受永遠的苦。我的靈魂。你聽這些話。該怎樣驚駭。到地獄與醜陋魔鬼。及凶殘惡人。永遠同住。在那裏。永遠受火燒。永遠不得見天主。另有無數之苦。世界上沒得比的。可見審判關係何等。大。最該驚怕。五動情。我的靈魂。你曉得如今所想的道理麼。估量你的行實。可以放心大膽去聽審判麼。既然死後定有審

判。這是信德的道理。要審判你的。是無所不知。至公至義的天主。原告是凶狠奸狡的魔鬼。犯人是孤孤單單。全無倚靠的。你怕不怕。到如今還沒有預備過審判你的行事。好像沒得審判一樣。天主是將來審判你的主。你還要得罪他。不聽他的命。魔鬼時刻設方法害你。要在天主前告你。要搶你的靈魂下地獄。你還恭敬他。你一平生得了天主的恩典無數。不但沒有報答。還強勉天主。斷絕聖寵。速汝之審判。如今該在天主臺前認錯。我可愛的天主。我可愛的大父母。我實在錯了。昏迷至

極不理會這個審判。沒有怕你的重罰。我的天主。我贊美你的仁慈。你的寬容。我真是大沒良心的人。辜負你的洪恩。沒有隨從你所賞的聖寵。我的罪惡。比魔鬼更甚。因我甘心犯罪。得罪了我可愛可贊美可敬愛的天主。論我的罪。本該下地獄受永苦。但我主天主。到如今還賞賜聖寵與我。還這樣愛我。今我定心悔改從前所犯諸罪。巴不得總沒有得罪於爾。我今獻你聖子所流之血。苦苦求你看十字架上的功勞。饒恕我之罪過。雖然我這樣遲。纔回頭歸向於你。到底你還賞賜我。動心

悔改之聖寵。明是不肯丟我。要救我靈魂的大憑據。我可愛的天主。我一生走的都是錯路。毀了。該轉回來了。怎麼還不羞愧不痛悔。怎麼以後還敢得罪你。所以我如今倚靠你的聖寵光照。重新定真實的主意。

六定志。從今以後。定改一生所犯罪過。立愿要熱心。恭敬生我養我救贖我之天主。如今在你臺前。重新棄絕魔鬼。及世俗臉面快樂。如纜領洗本日一樣。又定志。所有愛犯某罪的心情毛病。盡力拔除。若如今你收我靈魂去過審判。我還沒有改那些愛犯罪的心情毛病。一

定要受你的重罰。所以我定志再不到某地。再不找犯罪的機會。再不做拉扯犯罪的買賣。再不見與我同犯罪的人。又恐這個志向定得不堅固。過後就忘了。從此定某日。找一熱心明白的神父。好生恰當辦神工。全聽他的話。爲能預備得好在臨終時。也好在你臺前聽審判。但我的天主。若不是你的特恩。這志向定亦枉然。因爲前頭定過好幾次。都沒有遵行。故求你加我聖寵。使我能行所定的主意。我把這一回的志向。放在你的聖傷中。爲能有倚靠聖效。速望全改我之毛病。

收結

七感謝仁慈天主。我俯伏在爾聖座臺前。感謝你賞賜我。曉得明白審判的關係。動我的心。使我怕審判的威嚴。默啓我定真實回心的好志向。我大罪人。本該受重罰。今蒙我主特恩賜我明白。教我改過。所以激動我心。謝主之大恩。求聖母。聖若瑟。護守天神。主保聖人。都替我感謝天主。所賞這莫可名言之大恩。

八奉獻我的天主。我的恩主。我甚貧乏。無功無德。惟賴吾主耶穌。無窮功勞。獻爾臺前。做我恩保。今日因爾仁

慈賞賜我好情好主意。充滿我的靈魂。全獻於爾。求主領受保存。並獻我之肉身五官。靈魂三司。以後全聽爾命。承行我主之聖意。

九祈佑。我天主。我今日默想中所發的好情。所定的好意。靈魂所得的利益。都從爾之恩佑而來。但既蒙賞賜於前。還望矜全於後。若主不加神力。我何能隨所賞之好主意而行。因此懇求看爾聖子耶穌聖血功勞。保存纔賞賜靈魂之聖寵。爲能行爾所提醒之事。至仁至慈天主可憐我大罪人。饒恕往日所犯某罪。再求要緊聖

寵。爲時刻惱恨此罪。以後定改各樣不合理之事。又求

賞。我得某德行。隨爾聖佑。爲熱愛恭敬爾。

若有要緊之事向主哀求

當在此處

求主饒恕我今日默想時。所有懶惰分心之處。我

信爾全能。必不虛我之所禱。靠主忠信。懇慰我之盼望。

靠主盛愛。不嫌我之煩瀆。更求爲爾聖教廣揚。異端消

滅。罪人改過。外教回心。爲教宗帝王主教。諸有神品者。

父母親友恩人等平安。又爲在煉獄者。早賜升天。可愛

之聖母瑪利亞。聖若瑟。護守天神。主保聖人。以及天堂

諸神聖等。求你們轉達天主。賞賜我所求之恩。爲能全

滿定的主意。保存默想中所受之恩。以後熱心奉事天主。將來得永遠同享天堂真福。即誦天主聖母。我等趨赴於爾干城。云云至於諸險危。

○默想諸宜

人要行默想。既有規矩。可以挨次用力。又有式樣。可以倣效作工。不得推諉。以爲難行之事。但人之地位不同。本分亦異。故行此神工。亦不能一樣。因此將工夫時候。地方。體態。題目。遠預備。俱當詳論之。

論工夫。修道者辦理聖事。任大責重。該比世俗中人。行

默想更多。守貞者品位既高。空閒亦多。該比婚配人行
默想更多。所以各人該裁度自己力量。靈魂緊要。照所
處地位高卑。所辦事情忙閒。定時候行默想。每日該以
默想爲急務。惟有多寡之分。聖方濟各撒肋爵。爲世俗
中人。定每日半個時候。此乃中道。不爲多。亦不爲少。其
餘聖人。亦有定多。或少者。但初學習默想之人。二刻工
夫足矣。若事忙。不得空閒。一刻亦可。至慣習已久。隨天
主默啓。或聽本神父教訓。便能做長久默想。若遇告解
領聖體之日。罷工之日。本身誕日。逢窘難誘感之日。受

天主格外大恩喜慶之時。更宜多費工夫默想。

論時候。雖不拘何時。都可行默想。到底清早。是最妥當的時候。因那時三司五官。都清靜平安。容易想靈魂的事。又家中雜亂諸事。不來擾動。所以諸聖人的規矩。清早起來。就行默想。若清早不能。午後亦可。但該離飯時。越遠越好。不然神思困倦。難行好默想。若午後有事。又不能臨睡時。俗事既畢。在晚課前行之亦可。

論地方。既然天主無所不在。不拘甚麼地方。都能行默想。但在聖堂。或公所地方。更有力量。便益更多。惟在聖

體臺前最妥。儻不能到堂。及公所等處。在家中。或苦像。或聖像前俱可。

論體態。當知默想。是盡力欽崇天主。用心祈求之時。定該謙遜恭敬。纔能盡欽崇之禮。得所求之恩。聖教會中。常用祈禱之式。就是長跪合掌。兩眼或閉或垂。多少聖人。亦有用兩手相交。或俯伏在地之樣。各人該隨聖會。及聖人之式樣纔好。若無力量。不壞表樣於人。不妨礙默想之工。或立或坐。或跪坐足後俱可。但不可顯出怠慢放肆之形像。雖自始至終。不能全跪。到底起工定志。

祈求時。都該跪下。

論題目。先該知人之地位有三。一、大罪人願改前非。或已改過。哭所犯之罪。二、從未犯大罪之人。或雖改過。已經補贖。發奮勉力。行諸德行。三、既得許多德行。思想到成全地位。將己身靈奉獻天主。念念事事。全合於天主。故道學神師。爲此三等人。分開三樣修身之道路。一曰煉路。二曰明路。三曰合路。此三路。如一三層大梯子。可以從此直到天堂。既然修身之道路不同。故行默想之題目。亦不能二樣。在煉路之人。當行之默想。卽是己之

歸向罪惡之醜陋。死候之光景。審判之威嚴。地獄凶惡等。因爲這些題目。都是指引人認得己之不好。惱恨所犯之罪。怕天主的義怒。永遠的重罰。及動心求天主仁慈。煉淨其靈魂之污穢。在明路之人。當行之默想。卽是天主在世之行實。所講之道理。爲我們所受之苦難等。因爲這些題目。能發出各樣的憑據。甘心立德行。隨着耶穌所給三十三年之表樣。情願受多苦難。報答救贖之大恩。在合路之人。當行之默想。卽是天主的奇妙美好諸德。因爲這些題目。俱有奧妙道理。越推想。越更懂。

得。心中必越發信望愛超性之三德。總不離開天主。因熱愛之情。時時刻刻。已不得與天主相合。但道學神師。雖因三樣道路。分開各等題目。到底有時亦宜變通。或因天主默啓。想別的題目。必該聽命。或因人自己認得。爲他要緊用別路之題目。比方人若在明路合路。偶不小心犯一大罪。當回想煉路之題目。總而言之。人該隨著道學神師所定各地位之道路。用各等題目。若天主默啓別的題目。當聽命而行。

論遠預備。是將己靈魂三司。空一切無關緊要之事。當

知人之靈魂如磨常磨。若無好物磨之。必磨不好之物。故記含明悟愛欲中。若無好材料投之。必是私欲偏情。及諸無益之事。乘間補入。默想既用三司作工。必先空諸所有。而後天國事情。救靈要務。有處可容。儻默想之先。不勤收斂三司。至默想時。難免分心。爲能收斂三司之上法。宜用時時對主之神工。卽是常發真信德。想天主在我前。比我見他人更親切。又信天主在我心中。全認得我。臨近我。超過我相近自己。人犯罪惡。皆因忘了在天主臺前。人在別人面前。不敢作不合理之事。況在

天主臺前。敢作非理之事麼。所以該用活潑信德。對越
天主。或如一大光。照明我心。或如無窮仁慈之主。傾耳
聽我之祈求。或如一親愛之父。親口安慰兒女。或如公
明官府。審斷我之行事。或如親見威嚴天主。坐在天堂
寶座。天神環繞跪伏恭敬。或如親見天主耶穌。在我旁
近。聽我言語。以上諸法。不必全用。任擇一條可也。從此
種神工出來的好處。爲預備行默想。難以言盡。不但易
管三司。靈魂且有無數利益。能易退三仇。能勝內外誘
惑。常存敬畏。不敢再犯前罪。習與天主同行同止。同言

同默。定倚之愛之。心中有無限平安。能勇行一切敬主。愛人之善事。在世俗之人。初行此工。本覺煩難。然人若習行幾天。自然容易。不必俟格外聖寵而後能也。更有全得此種神工之法。卽常在口裏或心中說幾句動天主心之言語。比方如聖經上。布彼加諾說。主可憐我罪人。或如蕩子回家。向親說。父親。我在爾臺前犯罪到天。不敢再稱爲爾之子。或如達味聖王說。主。予自深幽。願號爾。主。聽允我聲。爾傾耳。注聆予求之音。又云。天主。專心爲我之扶持。主。速來救護我。或如聖多默宗徒說。吾

主吾天主。或如多少聖人所用之語。我之天主。我辜負
你之恩典。到何時終窮乎。求你動我心。從今日以後。總
不斷疼愛爾。又說。吾主耶穌。爾在世時。何等樣受苦爲
我。我可愛之主。到何時我纔全離世物。盡心愛爾。又說。
耶穌救我。瑪利亞可憐我。若加增此等之法。則主前之
工更易行。行之更有力矣。多少人至聖人高位。因進修
之初。無不用此神工。另有上等好預備。卽是人心。要
定改過遷善。真實志向。或現有大罪。痛悔定改。或從前
所犯之罪。重新惱恨。定心寧死。再不敢復犯。或十分用

心。保存從小天主所賞之聖寵。道學神師說。行此預備大。有能力。爲動天主之心。賞賜好默想。所以人願行好默想頭一宗。該有遠預備。果善用之。一切妨礙默想之事。俱能躲避。默想前一晚。將明日所想之題目。專思熟記在心。并如何推論。如何定主意。都在心中先想一大概。睡時及睡醒後。總宜存記。不敢亂想別事。以上六條。爲行默想者。能照自己本分地位。行何等默想。另外又有默想中。不能盡如規矩者。幾條開列於後。以備遇此機會者。可妥當行默想。

一默想題目。雖已預備。儻到默想時。天主默啓別樣題目。就該聽命而行。因天主全知。明知何題。與此人有益無益。况熱心默想。不是人自己能預備者。亦非因人預備就能妥當行者。惟獨天主能開發人熱心。故不可自立主見。要想一種道理。比如昨日想審判。今日定題目。要想地獄。天主動汝心。照舊想審判。不要怕費時候。更好多用工夫。想透徹此一題目。得其中之神益。

一天主若許用先預備之題目。又當知不必用盡題目所有之言語。比方推論題目內有幾端道理。若一端能

動心半個時候。就不要去想別端。只從此中取好滋味。聽天主隨便教訓。若自己教自己。豈有益處。雖受許多作難。不過空費時候。不但後來學不成默想。還不能中意天主。難得默想之好處。

一預備默想之時。想天主無所不在。從此發出好念。全滿明悟。此時若覺心中有味。斷不可想別端道理。及本題目之意。因人全心向慕天主。將己身靈。任主安排。天主定施神訓。既天主親施教訓。就當多費時候。不可發顯自己能辦此神工。况天主教訓。雖一刻工夫。能治人

多年不能去之毛病。得多年不能立之德行。因此不但
不該亂天主之行事。還該狠尊敬。狠熱切。狠感謝天主
之大恩纔好。一存想天主。若不動情。可知此時天主要
人用自己力量。就該照規矩。記題目。定形像。用明悟。推
論與己有何關係。但那時甚宜小心。不要強勉明悟。傷
損力量。該狠和平。慢慢思想天主臺前。該想之事。又通
透題目之關係。全不由人。只由天主。宜先求主開明。主
若施訓。該效法良善小孩。受父母教訓一樣。不言不語。
不恃己見。全聽所訓之言。若祈求後。主不教訓。該真心

忍耐不可憂愁疑慮。陷於魔鬼之誘惑。

一、推論道理後。當將自己比量。規矩內已說明。但有多
少人。因不犯偷盜邪淫等大罪。就不認有過失。毫無動
心。此皆錯想。必得罪於天主。因吾人偏情毛病。大概都
有。如地上野草。隨處橫生。若一時不克己。則填滿在心。
所以諸聖人。一生苦身克己。不敢懈惰。如何世俗中人。
敢放心大膽。不用心考察己過。况人雖無大罪。豈無辜
負主恩之處。錯過許多行善之機會。屢次不聽聖神之
提醒。缺多少愛主愛人之本分。故聖若望宗徒云。人若

說己無罪。此乃說謊。再者幼年所犯大罪。不知天主饒恕與否。如今若不用心防備。恐後又落於罪坑。所以推論題目後。定該將本心勸訓一番。隨天主引導。能動各樣好情。

一、動好情之時。不可心忙性急。經云。聖神不在擾亂喧譁中。亦不在烈火中。若無擾無譁。如和風徐來。平安動心。就有天主聖神。故默想動情時。更該小心。不要哄已。成一虛熱心之樣。在前說過。當由主安排。到此地步。愈宜全憑天主。蓋人用明悟之力。有時亦能懂得些微道。

理。至於改過修德等好情。人力萬萬不能。只由天主神恩。所以人要妥。當動好情。該躲避好情來時。一齊亂動。纔動乎此。又動乎彼。畢竟枉然。如無一好情動者。因人之明悟雖好。若一時要想許多有形像之事。一件亦不能全想。更不能想天主及無形像之事。人之愛欲。若一時要愛幾件事物。亦不能盡力愛一件。所以一端好情起時。不要想別端。宜將此一端。恆心深動。隨天主意動多少時。况一端好情。能堅固在心。則別端亦將都有。比方有真愛天主之心。一定還信主望主。既信主望主。定

要去天主所惡的諸罪。合天主所愛以愛人。可見用心動一好情。還引別端都到不然。動愛情時。願意速完此端。好動別端。恐心中不但難留別端好情。并所發的愛情都沒有了。又心中覺得動何好情。宜心氣和平。將此一端徐動。如步步端定。務使深入心坎。若如此行。雖無甚樂。卻有大益。儻此好情來得甚少。該記上文所講。不要靠己本力。強之使發出來。此時雖下淚多。長呼短歎。若從己之本事來。毫不中意。天主毫無神益。以後不過心疲身倦。發悶而已。當求主矜憐。等候聖意。懇天主幾

時默啓。如此。則靈魂定沾神益。不致徒勞無功也。

一做完默想。該想方法如何保存默想時。天主賞賜動情定志等恩典。這個方法。就是不拘何時。所思所言所行。不相反在默想時所定之志向。及天主所默啓之事。所以各人該照己地位。不但逢避罪增德之機會。善用之。合默想所定主意。還該找機會。為攻此毛病。得此德行。比方在默想中定志。和睦仇人。不但偶然逢見此人。該與他和睦。還該找尋此人。想諸方法。與他和睦。若尋不見他。暫且該在別人跟前。贊美他之善德。求天主

施恩於此人。惟邪罪萬不可找尋機會以攻之。更當時防避。爲得此諸方法。該常常考察所行之默想。就是每日定一時候。或在默想終。或在晚上。考察自己良心。所行過之默想。如何預備。如何默存。如何隨天主默啓之事。如何滿默想中所定之主意。若有缺處。該求天主饒赦。定志以後。再不敢懶惰。耽誤自己靈魂。失落想默中所有無數之好處。

○默想去阻

默想爲第一熱心奉事天主之神工。人若勉力行之。容

易得天堂真福。但因魔鬼明知此故。設多方法以阻之。恐人用此。得他所丟之真福。因此略講這些阻擋。爲能躲避魔鬼的誘惑。及得默想之利益。

阻擋默想有三。一雜念。二無味。三私欲。

第一雜念。是人默想時。記念不關係默想之事。蓋人本性。無恆心想一件事。因私欲甚多。雜亂不一。概由原罪而來。所以不拘行何事。爲恭敬天主。如念經聽彌撒等神工。難以專心致意。更在默想中。難免有雜念紛來。此乃默想之大阻擋。許多人因此。總不能做好默想。亦有

因不能無雜念。就不喜歡默想。卽離此善工。但雜念之來。雖人所不免。到底道學神師教訓人說。雜念不但不
能阻擋人。還能加人許多利益。當知雜念有兩樣。一人
自招之。而故意留之。一人不自招。并不願存留。何謂人
自招。而故意留之。雜念。人默想。及行別樣神工時。若要
記那不關係神工之事。或雖不願記得。此念來時。留存
不退。比方聽彌撒時。記念家中雜務。或一切親友所有
之事。或雖不願有此俗念。但來時不卽拒絕。何謂人不
自招。并不願留之。雜念。人默想時。不但不亂想俗事。反

此念一到明悟跟前。就不喜歡容留。并費力退除。不許存記在心。

默想時。若故意分心。非但不得默想利益。且得罪天主。試想人靈魂在天主臺前。比人在上司之前。更爲親切。若在上司前說話。汝此時。又與別人相談。或管別樣閒務。豈非大無禮。大得罪麼。今在萬物大主之前。密語將心分與雜務。或不要緊之事。豈非大凌辱。大輕慢天主麼。況人靈魂力量有限。若一時要想兩樣事。難全想一件。默想時照規矩。該全想題目本意。或係天主。或爲靈

魂。使一時要想別事。何能透徹題中妙意。卽何能得默想之神益。爲此。人果願得默想利益。當用心離開此種雜念。非但不招別事在心。還將各樣偶然起來之念。全行拒絕。况邪念。如淫貪等不合理者。不拘何時。必當躲避。今所講者。卽多少關係神工之事。合理之想。若非真從默想題中發出。亦不可使之亂來。

雜念雖爲狡魔之計。以亂人之心志。但人宜心內平和。明知此種雜念。非由自招。實爲無罪。惟該引之使去。不許存留。爲離此念。又不宜躁急使氣。不過回心向主。不

要順他。就是聖女德肋撒論此訓人說。雜念來時。宜全
輕慢之。即將己心。平平安安。放在主前。不理會亂心之
事。并重新謹記默想題目。儻用此善法。雜念退而復來。
仍用此平和之法退之。此時該合主聖意。順主聖命。謙
卑忍耐。認己無能。切願妥當行此神工。如此。不但不得
罪天主。反能立多功勞。雖自始至終。雜念往來不斷。而
此日之默想。可謂盡善盡美。但該知。若默想時。所來動
情之好念。出自天主。不爲雜念。又當知。有時默想中雜
念。雖不像願意招引。實由故意而來。比方默想之先。心

馳快樂。喜聽喜看。喜談世俗之事。默想時就亂到明悟跟前。不能說不由自己招來的。因此宜默想之先。離開亂心之事。雜念之根由。照規矩預備。

第二無味。乃是一大阻礙。人默想時。雖照規矩念題目。但那時不能推想。毫無動情。靈魂昏暗。心中擾亂。記含遺忘。明悟紊雜。眼昏頭重。力倦思睡。總而言之。那時如一槁木。從前所動心之事。如今不動。所以多少人默想中。竟無絲毫意味。絲毫之安慰。這等地位。實在可憐。若此種光景。非因己故而來。不為妨礙。許多聖人。多久有

此默想。如聖女德肋撒。聖女羅撒。十幾年常常如此。人
該考察其故。從何而來。其故有三。或由天主。或由魔鬼。
或由己之欲情。

若由天主來者。人當喜歡謝主。因天主聖意。賞此無味
之默想。或因其往失。罰之小苦。或試其忍耐之心。爲堅
諸善德。總爲以後。能受別樣大恩。所以有此默想。當在
主臺前。或如一善求哀矜之窮人。在富貴人門口。不是
時刻苦求。卽是不離其處。遇便就求。其窮苦愈大。則心
中發出哀求之言語。愈覺可憐。愈能動人之心。或效法

聖女瑪爾達。求主耶穌憐救其兄辣匝祿。說此乃爾所愛之人病了。又如癩病人向耶穌說。主。爾若肯就潔淨我之病。人用此方法。將己軟弱。無能求主矜憐。則此無味之默想。轉成上等好默想。或效法當日加納亞婦人。雖第一次祈求。天主耶穌拒絕之。他還用耶穌拒絕之語。設法再求。爲能動耶穌之心。以救其女。故人當默想無味。亦能向主說。我本無用之人。分宜見棄於主。無功無德。不敢當主賞賜。如諸熱愛爾者。都有好默想。爾賞我。卽此無味默想。相合爾心。聽爾之命。或想自己卑賤。

天主仁恩寬待。有罪不卽降罰。默啓我心向善。還準在世立功補贖。并將達味聖王之言。向主說。至公至義之主。爾之聖意。亦至公至義。更謙抑己心。如布彼加諾說。主可憐我罪人。以上諸法。不必全用。儻用一二條。覺得有味。不必用別條。若歷用諸善法。還覺無味。當重念默想題目。或別樣聖書。慢慢誦念。舉心向於天主。相合聖意。亦能算是好默想。總而言之。雖已用盡方法。照舊無味。但總不要短少默想之時候。離開默想之地方。常記道學神師說。無味之默想。比有味默想更妥當。爲料理

靈魂之事。因默想無味時。發出合主聖意。謙遜忍耐等。比有味默想。更多更大。可知靈魂受益。亦更廣矣。

若由魔鬼來的。無味之默想。大略如前所論。亦係雜念之類。該心存謙遜。聽天主的命。許魔鬼來亂我心。但不宜拿機會與魔鬼誘惑我。使我不能行好默想。該勉力退之。用前所講之方法。

若由己之欲情。而有無味之默想。要分別。或因心之雜念。或因身之病困。或因己之偏私。

心有雜念。故默想無味。上段已備言之。至於身有病困。

默想無味。不算大阻礙。此實由不得人。可以無罪。但身
之困倦。該在默想前。預先檢點。或在默想時。盡力克治。
比如夜間少睡。早起困乏。不能行默想。不要心慌意亂。
該謙遜忍耐。勉強而行。雖不能想出意味。而此勉強之
工。亦能算好默想。又不可過餘勉強。傷害肉身。使實因
少睡。身倦不能勉力。更好定別的時候行此禱工。若此
困倦。因先不自檢點。致默想時。或心煩。或熟睡。此實由
己之不小心。定該離此懶惰。身有病痛。不能細照規矩
行此默想。亦不必心中着忙。該隨聖文增爵教訓病人

想默之規。卽是用時時對主之神工。將己靈魂三司。肉身五官。及所有的疼痛苦難。獻於天主。真心忍耐。爲報答主恩。補贖己罪。用各樣動主心之言語。時刻聽主命。合主聖意。此乃聖人所定。爲有病者至高之默想也。若因己之偏私而來。此無味。實爲很大阻礙。人若願行好默想。先該離此阻礙。克伏偏情。痛悔從前罪惡。定志再不犯罪。該用下文所講之方法。

若要明知此無味默想。或從天主。或從魔鬼。或從偏私而來。第一善法。該同一明哲熱心神父商量。將心中事

情。全全吐露。并將所行默想光景。一一訴明。若神父講爾無味之默想。從天主而來。非由爾故。即該心中平安。順主聖命。不願有平和之默想。但願合主聖意。並該知道。爾所行神工。真是好默想。因道學神師訓人說。默想好不好。不在爾心平安不平安。及有滋味無滋味。惟在默想時。合主聖意。將己五官三司。全獻於天主。惱恨己罪。定志不敢復犯。想諸善法。躲避傷害靈魂之事。此乃好默想之明據。所以行好默想後。覺很有滋味。但毛病未曾定改。犯罪機會。仍不離開。私欲不能克除。心中還

不服天主安排。排世上之事。總而言之。有甜美默想。後還
是一個舊人。豈知明明是不中用之默想麼。若此默想。
覺不平安。毫無滋味。在神工。完後比前加倍熱心。謙遜
忍耐。順聽天主聖命。豈非明明是上等好默想麼。故人
有甜美默想。定該感謝主恩。因此甜美實能助人熱心。
敬主守規。天主聖意。先賜甜美之味。是誘掖爾盡力照
事。如父母懷抱。乳養兒女。原因孩提之童。不能自走。不
能食硬物也。有時天主施無味之默想。亦該感謝主恩。
因天主願人各自勤奮。多行善功。如父母見兒女漸長。

始放手使之學走。并給食物。令其自行咀嚼也。

上二條默想之阻礙。若非從己之故來。並無傷害。反增功勞。但第三條。私欲之阻礙。竟無絲毫無片刻。不與默想爲仇爲敵。人心藏私欲。若不先定改。默想有何益處。因諸聖人訓人說。默想及私欲兩者。不能同在。若不願離私欲。該離默想。若不願離默想。定該離私欲。因此聖經上說。你願意默禱。先該預備靈魂。預備非他。就是定志。離開各樣從私欲來。關係默禱天主之阻礙。但此等阻礙。並非論有大罪。因人現有大罪不改過。默想不但

無益。反有欺負天主之罪。招天主之義怒。儻有大罪之人。先立主意定改。後行默想。定有大益。今所講者。就是多少偏愛向罪之處。種類甚多。總歸二條。一、偏愛尊高。一、偏愛快樂。人生時。從母腹中。帶此兩條情欲。愛尊高。爲作天主之義子。愛快樂。願得天上之眞福。但因原罪之故。就偏了。只向世俗光榮。貪肉身安樂。此乃我人各樣犯罪之根。故欲去此阻礙。先該認清兩條根。偏愛尊高。卽是人所有之奢願。望人人愛之敬之。贊美之。人之本性。願在衆人前。大有名聲。若非用天主聖寵。

克之。無數毛病。從此而出。如倚仗己見。任己私欲。疑惑
妒忌。妄證輕慢。戲侮咒罵人等。人果願行好默想。該勉
力拔此罪根。拔除之法。該用對此毛病之德行。即是謙
遜。聖人們講。爲克伏偏愛尊高之毛病。沒有德行。比謙
卑更要緊者。因爲謙卑。是各樣德行之根。不拘何時。惟
謙卑是要緊的。爲料理靈魂諸事。但默想時。此德最爲
要緊。不可缺少。爲能得天主俯聽祈禱。賞賜聖寵。如聖
經上說。謙卑之祈禱。直入雲表。不下。至天主俯聽而後
已。可見人要克伏尊高毛病。及得默想好處。當發奮有

此謙卑。謙卑之德。有係於天主者。有係於人者。有係於己者。係於天主者。人行默想。或諸神工之事。該在天主臺前。如一小僕。在家主前一様。認主爲萬美好之原。如達味聖王之言。向主云。凡光榮。不歸於我。惟歸於爾之聖名。總不想有些微好。念從自己來。常在主前。認己爲無用之僕。不敢起傲心。誇己功勞。係於人者。當知傲人。想己俱善。他人俱不善者。謙卑者不然。想己俱是罪。他人俱是善。我們該常想己所受天主之恩。若天主施與外教人。其事主立功。更勝於我遠矣。若惡人得我們所

受之聖寵。悔改之良法。其遷善改惡。亦更勝於我也。又
想天主饒恕我。不知多少回數。而魔鬼未蒙一次矜憐。
世上有無數熱心善人。狠聽主命。我何敢自高自大。人
若想此數端。定能謙抑己心。甘居人下。且見人俱勝乎
己。己無一事如人。不致犯疑惑妒忌等罪。謙卑之係於
己者。有內有外。在內。該去各樣愛己護己之念。聞人贊
揚己善。不宜喜歡。但全歸於天主之美好。若有過失。或
受利害誘惑。不該失望。宜真心訴知本神父。又該絕各
樣誇己仗己之念。因聖經上說。人不知在天主臺前。是

善與否。併該躲避。矜異於衆之心。不願人重視之。但願人輕待之。在外飲食衣服。照己地位。不可過用奢華。舉步不宜氣昂昂。啓口不高談闊論。不直言曲順。誇家世尊榮。才能功德。亦不矜才。妄肆辯駁。舉目流覽。不露輕薄之態。與人共事。甘爲卑役。若受人責。不强辯是非。受人妄證。學耶穌表樣。默而無言。用以上各樣之方法。可得謙卑德行。容易拔去偏愛尊高之毛病。容易得天主所許之聖寵。容易得好默想。靈魂并得無數利益。偏愛快樂。亦爲各樣罪根。比尊高之病。更大更凶。卽是

人靈魂隨佚樂之念。肉身動貪欲之私。若先不去此病根。難行妥當默想。靈魂之用。是三司惡情從內而發。先宜謹防。記含宜忘。無益之書。快心之事。及一切世俗。無關緊要之端。惟常記愛主救靈之大事。明悟當絕。似是非之見識。執而不化之心思。及一切離主戀世之情形。惟常使志氣清明。性靈昭暢。窮究天國事情。愛欲宜遠。私密之朋友。危險之學問。及一切妨靈亂心之事物。惟常使熾情向主。盛愛及人。常想永遠真福。肉身之門。是五官誘惑從外而入。尤當慎守目。不但不視非禮之

色。卽無關輕重之物。亦不宜正對之。當常記許多賢智人所犯之罪。皆從不守眼目而來耳。不但宜絕非禮之聽。凡世俗無益之事。及亂心之言語。亦當塞耳不聞。鼻不但嗅導邪之香氣。又當喜聞道德之香。清心之味。口不但貪過分之飲食。又當或守齋。或減餐。克己口腹。舌不但道非理之言語。雖閒言。尤當小心。總宜不忘。聖經所說。一句閒話。要過天主審判。四肢百體。不但當避。妄行妄動之惡習。卽惰慢之氣象。便安之態。坦率之形。亦不可流露。吁。難盡言矣。人不小心。三司五官。妨

礙默想。正不知其多少也。爲此諸聖人妥當行默想。未有不先克除此等。而能做好默想者。又訓人說。凡行默想之人。所有妨礙。皆從此根而來。又說善默想。必與克治三司五官相合。而愈克治。則默想愈善也。若人默想已數年。而驕傲貪忿之習。仍然如故。其弊因先不克治三司五官。故人願善行默想。宜慎用克治之工。論三司不拘何時。論五官照己力量。併隨本神父指示。聖經說。默想祈求。若同克己補贖之工。大有能力。以動天主之心。必不可想此。爲甚難之事。煩苦不能行。人果甘願爲

主受苦。修靈獲福。天主神恩必加佑之。自然變難爲易。以苦爲甘。何患不能行哉。

○默想解惑

人看默想書有規矩。有式樣。備其宜。防其阻。指其題目。最容易行此神工。但還有推辭不行者。有人說。我性愚不識字。如何能行默想。又有說。我差使多事情忙。沒有時候行默想。又有說。我甚願行默想。但一默想就分心。來多少雜念。多少誘惑。亂我之心。不能有滋味。此三樣推諉之言。盡都錯了。不得不明告之。以開其迷惑。

第一。默想。該隨聖人們所定規矩而行。非超人明悟之事。人若知默想之終向大意行之。即覺得不難。因默想非他。即是將己心舉起向主。與之親密往來。祈求寵佑。用一題目。推論定志。爲恨罪悔改。勉力德行等。請問誰不能行此等情。人雖性愚。難道不能舉心向主。改過修德。爲救己靈魂麼。既然此等事情。爲恭敬天主。救己靈魂之要務。難道天主造人。爲奉事他。受永遠之福樂。不賞他要緊聰明。爲盡欽崇得天堂福樂麼。再者。人雖性愚。誰不會推想保身及養家之事。誰不會動情。爲愛妻

子兒女。或爲惱恨不相對之人。或爲躲避將來之患難。既能行此。爲何不能行默想。比方人能推想買賣中時候機會之利益。爲何不能推想靈魂之神益。耶能動情爲驕傲忿怒諸罪。爲何不能爲謙遜忍耐諸德耶。能動情爲愛人恨仇。爲何不能動情爲熱愛天主。惱恨魔鬼及各樣罪惡耶。能推想俗事。定多志向。爲世俗肉身。爲何不能推想神事。定志向爲天主。及自己靈魂耶。人在上司。或富貴人跟前。會想無數方法。爲動其心。能得所求。爲何不會在天主臺前。用方法爲動其心。能得俯聽。

所求耶。蓋其間分別處。只在心之所向。且默想之終向。是關係天主及靈魂之永遠。俗事之終向。是關係世俗及肉身之暫時。難道天主賞賜人明悟。爲能料理世俗。保全肉身。不賞賜欽崇天主。救護靈魂麼。可見人說性愚。不會行默想。是無理之詞。請汝試一試。纔知實在容易。雖不能細照規矩。挨次遵行。但大意斷無有不能行者。許多聖人不能識字。因默想得聖人高位。如五傷聖方濟各會中之聖弟達哥。聖巴斯加理聖弗理斯等。人若效法諸聖之良善。及其奉祀天主之誠心。卽能行諸

聖所行之默想。當知默想最要緊者。是好願意。將己身
靈獻於天主。熱愛恭敬之。人若有此願意。何畏默想之
難。雖性愚不識字。可以找一神父。或會默想之教友。請
他引導如何行默想。隨其教訓。定其神益。儻無人引導。
跪在天主臺前。求其指引。狠自謙卑。認己無能。又默存
或四末。或罪之醜。或天主耶穌為我等罪過被釘十字
架之苦難。或別樣關係天主。及靈魂向來所信之
道理。等候天主開悟動情。苦痛己罪。定改毛病。發熱愛
真情。及用心聽天主所默啓之好念。後感謝恩主。保存

所賞之聖寵。隨主所默啓該行之事。若如此行。算得是
狠好默想。

第二人說。差使多事情忙。不能行默想。此語猶如說。我
世俗上事情多。肉身上差使忙。不能料理靈魂上之事。
又如說。我因沒要緊。及不長久之事。不能料理最要緊。
及關係永遠之事。豈默想必定時時刻刻用工麼。每日
有時候爲喫飯睡眠閒談閒遊。豈無一二刻時候爲行
默想麼。聖人們講默想是靈魂之飲食。人雖俗事甚多。
未聞有不得空喫飲食者。豈肉身貴於靈魂耶。再者。人

所辦之差使。或係靈魂。或係世俗。關係靈魂者。如辦聖事。講道理等。若先不默想。難料理妥當。所以諸聖人所立之修會。無不定規矩。爲每日行默想。許多聖人。及教宗主教。俱囑咐料理聖事之人。都要默想。其故何也。因默想中。能得要緊聖寵。爲辦關係天主及靈魂之大事。若世俗之差使。亦因默想。能免差錯。必不得罪天主。因世俗肉身之事。爲原本二罪之故。狠有力。爲教人行不公道無理之事。若非在默想中。求主開明。指其迷途。難免差錯。及背誠違命。若云事情多。不能默想。天主耶穌

在聖經上親口說。世人要務惟此一件。就是救靈魂。聖人們解此經說。吾主耶穌並非教人不要理世務。但指引人救靈魂之事。此爲頭一件最要緊料理者。其餘諸事都該在後。既然默想爲救靈魂之首務。可知人事情雖多。離不得默想。請看聖經上紀載古聖王達味。雖國務甚多。總不能離開默想。諸聖人行實書紀載聖斯德望翁。加利亞國王。每夜不多睡。勤行默想。方濟亞國王。聖類斯。每日有定時默想。聖利亞。匝祿公爵。雖成婚配。料理國務。又多行願病。憐貧守齋。苦身之神工。每日亦

有定時默想。再看從前有神品者。事情愈多愈行默想。聖加祿爲米郎府主教。乃教宗首相。雖料理萬國之務。每日總不斷此神工。聖方濟各撒肋爵主教。經營大郡。勸化邪教七萬餘人。每日不斷默想。聖文增爵鐸德創立修會管事甚多。又有國王委任之事。每日除別時默禱之外。清早還定個半時候默想。聖女德助撒創造女修院甚多。經營各院之事。猶每日勤行默想神工。聖婦彼理日大婚配後。教訓兒女家人。料理富貴家務。每日行默想。因此天主耶穌顯現於他。告知許多未來之事。

其餘聖人聖女事忙。不廢默想者。未能盡述。豈爾所有事情。還比國王公侯。主教鐸德院長貴婦更多麼。諸聖俱能默想。爾獨不能麼。其故何也。因爾未明默想之好處。默想之切要。未曾試驗默想之滋味。救靈魂之願意未全。欲分開爾心。半爲天主。半爲世俗。諸聖不然。深知敬主救靈之事。素從默想神工而來。亦明白料理俗事。因默想神工。易躲邪魔狡計。及諸傷害靈魂之事。亦曾試驗。爲料理本分之事。在默想中同天主商量。容易妥辦。將已心全爲救靈魂之大事。故雖事情忙。差使多。總

不肯斷默想之工。請爾三思。效法諸聖。勉行默想神工。
第三人說。我實在願行默想。但到默想時。都是分心。來
許多雜念。許多誘惑。不能有滋味。此語明明發顯默想
之根原。及實在妨礙之事情。因為默想好不好。不在分
心與不分心。有滋味與無滋味。惟在相合天主聖意。熱
愛順命。及恨罪定改。勉力德行。如此雖雜念甚多。全無
滋味。亦能成好默想。該看以上四十等張。所講默想之
阻礙。分心無味。若因己之懶惰。不預備私欲偏情招來。
實為默想之兩大阻擋。若非自己招來。或用心克治。或

克去又來。總不順他。不但不妨礙默想。反能加增功勞。所以人果願行默想。不宜因分心無味。離此神工。該克治自己招來之根由。其他聽天主之命。忍耐謙遜。等候天主加恩。賞神樂之默想。

已上三條。明解諸疑。可見人人能行默想之神工。聖方濟各洒肋爵。寫一部書。特爲引導世人守規立德。走天堂之道路。定不拘何人。每日默想之時候。聖女德肋撒。勸普衆行默想。因其時。有人錯講默想神工。乃修道人之本分。所以聖女辯其非。說此乃非他是。猶持藥物。與

康寧者。而不與有病者。又說義人罪人都該默想。義人
爲保存諸德。罪人爲哭求救免也。聖未增爵。常勸各樣
人行默想。又定規矩。爲有病之人。多少學道神師。大聲
勸高明者。愚蒙者。義德者。有罪者。每日行默想。既先聖
先賢異口同聲。勸普衆行此神工。並未說性魯事忙。分
心無味者。可以不行。則知無一人能推辭。不行此神工
也。從古至今。救靈升天之大道。無如默想。請看聖經賢
傳。當知此言之不謬。不但精修博學。久因此上升。卽帝
王仕宦。農夫商客。百工技藝。牧童乞丐。皆因此神工。上

升天國。蓋因親嘗其味。深知默想有無窮之好處。故皆
勉力行工。至死不怠。既然默想之效驗非常。教人守規
而熱愛天主。安救靈魂。又各等之人。都容易行。無數聖
人。從此升天。誰不願有引導默想者。便得無窮利益。今
此書有聖經之教訓。諸聖人之講解。定能開眾昏蒙。使
知默想之利益無窮。動人熱心。共喜默想之規模易學。
可為默想之先導矣。萬望留心細看。或請人講解。發實
願意。勉力行此神工。趨向天堂之路。同享永遠真福。

○題目指示

此書所講之默想。其理最容易通透。因人懶惰冷淡不行。每借故推諉。或云沒得默想書。或云書深奧難明。或云不會尋題目。茲特詳明指示。如下文所說。聖教之書。及每日所念之經典。俱是默想之書。默想之題目。處處都有。且能熟誦。又皆極其明顯容易通達。今既指示出來。嘗誦之於口也。嘗聞之於耳也。人人俱能行之。只要汝一肯字。無求不得。再無推故之言。或又曰。今始知默想如此容易。卽賢與不肖。莫不能之。但不得空耳。曰。汝

不得空行默想。就是不得空升天堂也。痴孰甚焉。

一、聖年廣益。每日有當行之德。一日舉一端以爲默想。以爲題目。周年用之有餘。

一、無聖年廣益之書。或不識字者。三十三默想。卽是題目。卽是默想。每日取一想。周而復始。期年不過十一次。

一、習熟六十三默想者。每日取一想。以作題目。以作默想。對年。不過輪轉六次。

一、遇瞻禮。或本日之讚美。俱可以爲默想。俱可以爲題

目。每日皆有。取之不盡。

一、熱心敬愛耶穌苦難者。默想神功。善生福終等書。儘
數各人平生之默想。卒世之題目。但某日之題目。默
想覺得有味。不必一日換一樣。或數日。或數十日。纔
換更好。

并附聖會恩賜默想人之大赦。俾衆明知。共相奮勉。
天主降生後。一千七百四十六年。本篤第十四位教宗
傳諭普天下主教。贊美默想神工。併囑衆牧。教訓人行
默想。不但重准從前諸位教宗所賜之大赦。又親自施

恩開列於左。

一、不拘何人。教他人默想方法。或聽人講默想道理。每次得七年大赦。

一、若常教訓人行默想。每月得全赦一次。此項能讓於煉靈。

一、不拘何人。每日做二刻默想之工。或至少一刻。每月得全赦一次。此項能讓於煉獄。

爲得此等全赦。該告解領聖體。求主爲聖教廣揚。異端消滅等。

