

EXAMEN
CONSCIENTIÆ

AD USUM
SEMINARIORUM



省 察 神 工

修 道 院 适 用

IMPRIMATUR

✠ P. MONTAIGNE C. N.

Vic. Ap.

Pekini 30 junii 1941

弁 言

省察成全自己是必该做的神工。按圣依纳爵的意见，人若愿意修德前进，宁可减少默想的时间，不可忽略省察的工夫。就连没有超性知识的外教人，也都明白，为造就个人的品行，到个圣贤的地步，非用省察的工夫不可。所以凡是修会修道院，都定了省察的规矩，并且是大众共同的去做，以免忽略轻视的毛病。

我编辑这本书的用意，是为相帮修士妥当做省察的神工。按着修道院中的光景，把该守的规矩，该行的神工，该尽的本分，该修的德行，该改的毛病，列为省察的题目，原是有则改之，无则加勉的意思。

这本书的大意，是从德乐松神父的名著，抄出来的；不过有些截长补短，因势置宜的地方。恳求天主，降福这本书，并赏赐用这本书的人，都能得着省察神工的实效，是乃编者的切望。

遣使会吴司铎著

目 录

第一题	进修道院该有的意向	1
第二题	在修道院该有的精神	2
第三题	在修道院该专务齐全	3
第四题	该看重规矩	4
第五题	守规矩该忠信	5
第六题	守规矩该仔细	6
第七题	守规矩该热切	7
第八题	不守规矩的推辞	8
第九题	做事该经心	9
第十题	作事该有头	10
第十一题	做事该效法耶稣	11
第十二题	做事该用的方法	12
第十三题	早晨起床该发的善情	13
第十四题	穿衣服时心中的感想	14
第十五题	默祷的尊贵	15
第十六题	默祷的预备	16
第十七题	默祷的首分	17
第十八题	默想的第二分	18
第十九题	默祷的第三分	19
第二十题	默祷以后的奉献	20
第二十一题	默祷所生的效果	21
第二十二题	默祷中的分心	22
第二十三题	默祷中的难处	23
第二十四题	省察的要紧	24
第二十五题	省察时该做的事	25
第二十六题	省察该认真	27

第二十七题	私省察	28
第二十八题	预备告解圣事	29
第二十九题	痛悔	30
第三十题	定改	31
第三十一题	告明	32
第三十二题	补赎	33
第三十三题	该有一位神师	34
第三十四题	神师是天主的代表	35
第三十五题	选择神师	36
第三十六题	该怎么样对待神师	37
第三十七题	该服从神师的指引	38
第三十八题	望弥撒该有的为头	39
第三十九题	望弥撒外表的恭敬	40
第四十题	为妥当望弥撒心中该发的善情	41
第四十一题	预备领圣体	42
第四十二题	领圣体该发的善情	43
第四十三题	该勤领圣体	44
第四十四题	领了圣体该感谢	45
第四十五题	朝拜圣体	46
第四十六题	看圣书的益处	47
第四十七题	看书的法子	48
第四十八题	看圣经	49
第四十九题	听道理	50
第五十题	该喜爱求学	51
第五十一题	求学该守的规则	52
第五十二题	求学的方法	53
第五十三题	念玫瑰经	54
第五十四题	恭敬圣母	55
第五十五题	不诚切的敬礼	56

第五十六题	恭敬护守天神	57
第五十七题	用食的端正	58
第五十八题	用饮食的为头	59
第五十九题	谈话该躲避的毛病	60
第六十题	同人来往该修的德行	61
第六十一题	该同何人来往	62
第六十二题	来往中该注意的事	63
第六十三题	立好表样	64
第六十四题	避静神工	65
第六十五题	重发领洗的誓愿	66
第六十六题	避世俗的见识	67
第六十七题	厌恶世俗的虚假	68
第六十八题	不必顾虑世俗的评论	69
第六十九题	安歇该守的规矩	70
第七十题	安歇时的感想	71
第七十一题	信德的恩典	72
第七十二题	随信德的指引	73
第七十三题	承认信德	74
第七十四题	望德的终向	75
第七十五题	倚靠天主	76
第七十六题	爱天主	77
第七十七题	悦乐天主	78
第七十八题	光荣天主	79
第七十九题	翕合天主圣意	80
第八十题	爱耶稣	81
第八十一题	感谢耶稣	82
第八十二题	爱人如己	83
第八十三题	爱人的为头	84
第八十四题	该有怜悯人的心	85

第八十五题	该有牺牲的精神	86
第八十六题	彼此担带	87
第八十七题	彼此和睦	88
第八十八题	躲避纷争	89
第八十九题	真爱德的凭据	90
第九十题	相反爱的毛病	92
第九十一题	爱仇	93
第九十二题	躲避私爱	94
第九十三题	钦崇天主的敬德	95
第九十四题	智德的美好	96
第九十五题	按智德生活	97
第九十六题	世俗的假明智	98
第九十七题	谦逊之德	99
第九十八题	喜爱谦逊	100
第九十九题	认透自己的虚无	101
第一百题	轻看自己	102
第一百零一题	自卑自贱	103
第一百零二题	压伏自己	104
第一百零三题	喜人知我的卑贱	105
第一百零四题	喜欢受人的轻看	106
第一百零五题	自尊自大	107
第一百零六题	骄傲的害处	108
第一百零七题	贪虚荣	109
第一百零八题	贪虚荣的害处	110
第一百零九题	贪高好胜的毛病	111
第一百一十题	过余自恃	112
第一百一十一题	奉教人的端正	113
第一百一十二题	喜爱端正	114
第一百一十三题	神品人的端正	115

第一百一十四题	容貌的端正	116
第一百一十五题	言语的端正	117
第一百一十六题	服饰的端正	118
第一百一十七题	行动的端正	119
第一百一十八题	专务克苦	120
第一百一十九题	喜爱克苦	121
第一百二十题	练习克苦	122
第一百二十一题	克制脾气	123
第一百二十二题	压伏偏情	124
第一百二十三题	喜爱听命	125
第一百二十四题	甘心听命	126
第一百二十五题	喜爱贫穷	127
第一百二十六题	专务神贫	128
第一百二十七题	外表的甘贫	129
第一百二十八题	喜爱洁德	130
第一百二十九题	谨慎小心	131
第一百三十题	保守贞洁的法子	132
第一百三十一题	要紧忍耐	133
第一百三十二题	忍耐病苦	134

第一题 进修道院该有的意向

设想：圣教会设立修道院，是栽培神职界的人才，使有志传教的修士，得受圣教会完备的教育，好能修德前进，将来做教友们的师表。所以凡是进了修道院的人，都该有光荣天主，热切救人的志愿，勉力修德前进，研究要紧学问。

省察：我们该仔细查考，究竟为什么进了修道院？果然有个热切光荣天主救人灵魂的志么？对于改正自己的毛病，成全自己的德行，有个努力的精神么？圣神父要紧的学问，该有的知识，也细心研究么？我们离开了繁华的世俗，进了修道院，果然是度个更圣善更纯全的生活么？不是因着观情顾面，怕父母友不喜欢，才进了修道院？不是因着在修道院的生活比在世俗中，更觉安闲自在，或是容易找个出路，才起意修道么？修道院本是以培养道德为前题，研究学问尚在其次；我们不是轻重颠倒，拿着求学问长知识当做一件大事，改毛病修德行反到不大注意么？我们该审问自己的良心，究竟为什么进了修道院？

定志：吾主耶稣，进修道院的召叫，原是你赏的一种特恩，惟独有纯正的意向，专光荣天主，救人灵魂的人，才当得起受。求你正我的意向，教我进修道院，不是父母亲友喜欢，不是单求学问，不是为图安闲自在，不是为受人的尊敬，不是为找维持生活的出路；是成全我自己，做个有德有才的好修士，满全你赏我圣召的希望。

第二题 在修道院该有的精神

设想：吾主耶稣是义德的太阳，他的年龄越大，智德越增，在天主台前及众人面前，也越显着可爱；这正是我们在修道院，该效法的表样。我们必该有个努力前进的精神，改正我们的毛病，压伏我们的私欲，好能日进于德。

省察：我们该仔细查考，我们没有失掉了修道的精神，反受偏情的支配么？我们的精神，不该同世俗人一样，常该归向天主；世俗人沉溺于世俗中，所以喜爱世俗事。我们不是还有喜爱世俗的习气么？没有一种个别另样的性情么？行勤坐卧常带着一种古怪的样子，和别人不一样，原是我们该极力躲避的。没有孩子的脾气么？当着长上的面前，就老实；背着长上就轻佻么？没有好诙谐的毛病么？拿着别人的言语行为来取笑，这是相反爱德的大毛病。没有好批评人的毛病么？没有交朋党的毛病么？没有埋怨长上讲说别人毁谤规矩的毛病么？圣人人都说：这类的毛病，是修道院中的瘟疫，与好修士的精神，大相反，是做好修士的万不可有的。

定志：吾主耶稣，除了你谁能使我们生于罪污之中的人，变为清洁的呢！只有你至圣的心神，能克制拔除我们这些向恶的习惯。求你变化我们的心，如同你的圣心一样；远离偏情的拉扯，常怀勉力前进的精神；我今痛悔已往的过失，盼望因你宠佑的相帮，度个圣善的新生活，我修道的年数越多，前进的越快，也越知道爱天主爱人才好！

第三题 在修道院该专务齐全

设想：圣经上教训人说：你们该是齐全的。这句圣训是向一总奉教的人说的，那末我们做修士的，将来要做人来的师表，岂不更该是齐全的么？圣经上又说：你们该是世上的光，世上的盐；这都是教训我们，先该齐全自己的意思。

省察：我们住在修道院，对于修道士的名称，就是专务齐全自己的责任，有什么感想？果然常是记念不忘的思想这个责任么？修道院原是栽培圣德的地方，天主把我们安置在道里，我们结了什么圣德的效果呢？我们果然克制偏情，改正旧日的恶习惯么？果然是脱去了旧人，穿上新人了么？魔鬼屡次仍拿贪恋世俗的恶情，扰乱我们的心，我们无心勉力前进，我们极力敌挡魔鬼这些魔计没有？我们没有拿着修理灵魂不当事，不肯下克己的工夫么？我们不是以不犯大罪，不失落天主的宠爱，就足够了，不必拘拘束束的努力？难道我们以为住在修道院里，有个修道士的名称，就算是齐全的人了么？

定志：吾主耶稣，求你赏我们神光，使我们明白，这个清静的修道院，原是练习德行的地方；不是修道院能教我们成圣人，却是我们该教他成个圣地。修道院的好歹，全在我们身上，我们若勉力齐全自己，多开圣德的鲜花，多结善功的美果，这修道院便蒙你的降福，你有光荣，人是好表样，为我们自己才是个安乐的地堂。

第四题 该看重规矩

设想：吾主耶稣说：我的饮食我的喜乐，就是承行父的意旨；凡是圣父所喜的，我就常常全做。修道院的规矩，就是天主圣意的表示；圣经上说：听命比祭祀强；我们若轻忽规矩，不拘做什么善事，也不能悦乐天主。

省察：我们对于修道院的规矩是怎么？没有拿着规矩不当事，以为这些细小的规矩，没有大关系么？没有拿着怕犯规矩当做小心眼，当做太拘泥么？有几小规矩，成全自己有很大的相帮，我们没有随便忽略不注意么？因着懈怠的毛病，不是有多少次拿着规矩当罗唆，以为白费事；甚致于在肯语中，妄加批评，还敢讥笑勉力全守规矩的人么？修道院的规矩，就是天主圣意的表示，我们也是这想？在小事上有个听命的牺牲，比随自己的意思办事强的多，我们相信道个理？规矩的约束，就是一座坚固的敌楼，保护我们不受三仇的谋害，我们明白这个道理么？不拘什么规矩，犯了就不能没有罪，因为是违背天主的圣意，我们知道么？

定志：吾主耶稣，你在圣经上教训我们说：在小事不好的，在大事上必定也好不了。修道院中这些小规矩我若守不好，将来怎能你委派我的大事呢？如今大家同居共处，非守规矩不得安静；我若疏忽规矩，为别人必然是个坏表样，这是多么教你厌恶的事呢？求你赏我认明规矩，都是你指示定的，我守规矩就是承行你的圣意。

第五题 守规矩该忠信

设想：吾主耶稣原是立定法律的真天主，在世的时候，甘心情愿自己的尊严，全守各样的规矩，总不肯忽略一条，法律上的一笔一画，全都践诸实行了。这是教训我们，守规矩该忠信，常存一个服从规矩的精神。

省察：我们守规矩忠信不忠信？没有因着个人的过失，忽略几条规矩么？果然不拘什么时候，不拘什么地方，不拘当着什么人，常是一样的守规矩么？没有找个缘故，借个机会，就想不受规矩的约束么？我们守规矩，是为悦乐天主，是为叫人看呢？几时有个正当的缘故，不能守一条规矩，我们求了长上的许可没有？因着意外的事，误了规矩所命的事，勉力补上没有？为练习守规矩的忠，每日省察的时候，仔细查考一天所有的过失没有？守规矩有不忠信的地方，果然定了坚固的志向，要勉力改正没有？素常对规矩有许多不忠信的地方，也把这些情形告诉神师，求他指引没有？神师嘱咐的事情，都勉力遵行了么？

定志：吾主耶稣，你给我们立了忠信守规矩的表，原是为教我们勉力效法；我若常想你的表样，自然就勇勇敢敢的谨守规矩；规矩所命的事，虽是很微小，我也要看成很重要，很有关系的事了。我多少次轻忽了规矩，都是因失掉了超性的思想，忘了规矩所命就是你圣意的表示，守规矩正是承行你的圣意。求你相帮我，谨守修道院中一总的规矩。

第六题 守规矩该仔细

设想：吾主耶稣在世时，承行天主圣父的圣意，完全是按着天主父所指定的时候，样式，地方；若是父指定的时候未到，耶稣什么也不肯做。故此在他显头一个圣迹以前，圣母虽然求他，他却说：我的时候还没有到。

省察：我们不拘做什么，也都是按着规矩指定的时候么？有该说话的时候，有该缄默的时候，我们都仔细遵守么？果然一到了时候，立刻就停止所做的，效法人们，一字未写完，放下就走么？或是近堂，或是上课，或是不拘做什么，一见钟声，立刻就去么？早晨起来，就立刻下床，没有就合懒惰不爱起么？素常一切的行为，都是按着规矩指定的地方做的么？我们没有在不该说话的地方，说过话，不该散心的地方，散过心么？人都在院里，我们没有离开众人，自己往别处去么？大家一律的行，我们没有什么古怪的情形么？读书写字，或是不拘做什么，都是按着长上指教的样式么？在圣堂，在饭厅，在寝室，都合乎端正的样式么？

定志：吾主耶稣，求你赏我勇敢，好能克制我自由自在的毛病。多少次我的言语行为，不合规矩所定的时候地方；这个自由自在，教我有了多少的过失，丢了多少的功劳！古经上说：不耽误工夫的人，才是有福的。我若能时时处处，按着规矩的指定，仔细做当下该做的事；那末这一天以内，一切的行，都有了超性的功劳了！

第七题 守规矩该热切

设想：吾主耶稣在世时，承行天主父的意旨，有很大的心火；常用圣咏上的话向天主父说：看我来了，专为承行你的圣意。我们也该勉力长养我们承行天主圣意的心火，把天主藉着规矩命我们的事热切去遵行。

省察：我们对于规矩有什么的心情？果然有个热切遵守的心火么？没有嫌规矩啰嗦麻烦么？不是总以为，若免了规矩的约束，自由随便，觉着痛快么？我们抱怨过规矩管束没有？不是有时候因不服规矩的约束，教我们心里烦闷不快么？我们缺少热切的心肠，对于守规矩太敷衍，招的别人也轻视规矩了没有？恐怕我们守规矩，只是为图人看重或是为免长上的斥责，并没有悦乐天主的心吧！人们在世同我们守的是一样的规矩；他们却以守规矩为乐事，就在规矩所命的事上，热切光荣了天主，成全了自己的德行；他们做得来的事，我们为什么不勉力去做呢？最可恶的是内里没有热心的实际，表面却装个假善人，我们不是这样么？

定志：吾主耶稣，你喜爱的是以心神以真实事奉你的人；你不看人表面的行为，但看人的心。求你赏我有个真实热切爱慕你的心情，教我的行为，总是诚于中形于外，没有欺诈的毛病；我若充满了受你的真情，便没有遵守不了的规矩，因你加给我的，是甘饴的，你吩咐我的责任，是轻爽的。

第八题 不守规矩的推辞

设想：吾主耶稣爱我们的缘故，在一总的事上安心听命，总没有用过例外的宽免；吾主耶稣本是天地的主宰，天主的圣子，却将自己屈服于梅瑟的法律，古教的规矩以下；这样听命的表样，为那想法找推辞的人，真是极大的教训。

省察：我们果然全守各样的规矩么？没有求过例外的宽免么？不是有多少次，因着一个不充足的理由，一个不值得的缘故，就想求宽免么？没有因着在修道院住的年月多，资格比别人老，就想该得例外的宽免么？没有想该守缄默，不吃零食，不同仆役谈话，是初进修道院的人守的规矩；至论我们修道多年的人，可以从不守么？其实，我们既是修道多年，更该在守规矩上现出齐全来对！没有因天资好，程度高，就想规矩所指定的工课，可以随便不做么？没有拿着头疼脑熟的小病，当做极充足的理由，不求长上的许可，便自动的不守公规了么？看见别人谨慎小心，好守规矩，有事必先求免，我们不是说他太小心眼了么？

定志：吾主耶稣，我如今看见你全守各样规矩的表样；就知道你不愿意我在守规矩上，常有例外的行为。求你相帮我，克制懒惰骄傲的毛病，勉力全守规矩，无大缘故，不用例外的宽免；一来，因为全守各样规矩，是成全自己最简便的法子；二来，免得给别人，在守规矩上，立不好的表样。圣厄我略说：按规矩生活便是活于天主。

第九题 做事该经心

设想：天主全能全知全善，安排万物都叫他们齐全美好；造生微小的物件，和造生伟大的对象，没有什分别。圣奥思定说：天主在天上造了天神，在地下造了虫蛾；造天神天主也不显着大，造虫也不显着小。

省察：我们该专务齐全，我们的行为也都是圆蒲无缺的。我们的行为齐全有价值，要紧在我们心中得有天主的宠爱。我们是在有宠爱的地步上做事不是？按超性学士们的意见，没有宠爱的人，不拘做什么事，都立不了超性的功劳；我们的工作，在天主台前都有价值，我们勉力保存天主的宠爱没有？不但小罪，就是不拘什么过失，都能减少我们行为的价值，我们用心躲避了没有？我们素常做事经心不经心？是为光荣天主不是？做事不经心，如同机械式一般的出于习惯，是鲁人的通病，我们勉力躲避了没有？没有了草敷衍，仿佛替别人做事一样么？做事以前求天主指示，做事当时求天主相帮，做完了事献给天主；我们这样办么？

定志：吾主天主，我们现世的齐全，死时的安乐，永远的赏报，既然全在做事的经心上，求你赏我做事总不敷衍，常在爱的地步上行勤，使我的大小工作，都能加增你的光荣，积攒我的功劳。可惜许多次在素常的行为上，习惯成了自然，毫无意识的去做，白受了辛苦，没有立成功劳！往后不拘做什么，我要经心在意的做，当做献给你的馨香祭品。

第十题 作事该有头

设想：吾主耶稣在世时，全心翕合天主圣意，在思言行上，总没有违背过天主的诫命，时时处处，常是为天主的光荣做事。他常说：我不为个人的光荣，但光荣打发我来的圣父；凡是圣父所喜悦的事，我必全做。

省察：我们做事果然有好教友该有的为头么？天主本是万事万物的原始，也是万事万物的归向，我们果然把一切的行为，都献给天主了么？人做事不但为头不正，不能献给天主，就连没有为头，或是无可无不可的样子做的事，也不能算是为天主做的；这端道理我们仔细思想过没有？我们做事有时候，是为自己的光荣，是别人的赞美；这种思想，我们勉力克制了没有？我们良心不安，不是从做事为头不正来的么？我们做事虽然很辛勤，但不是光荣天主，只因本性喜好做，能有什么功劳呢？随个人的私意做事，悞了天主圣意叫我们做的事，不但没有功劳，反到有了罪过；我们多少次觉着良心不安，不是都因为这个缘故么？

定志：吾主天主，人不拘做多么大的事，即便是舍生致命，若没有纯正的为头，你是弃而不顾的；但若为你的光荣做，事情虽小，你却很看重，也乐意收下。可惜到如今我没有立下什么功劳，都是因做事为头不正的缘故！我若有个为光荣天主的心，连饮食言谈一切的小事，都成了立功的机会了。

第十一题 做事该效法耶稣

设想：仁慈的天主，预先简定我们有信德的人，做他圣子齐全的肖像；又打发圣子来到世上做我们的表率，是教我们拿他圣子的行为，当我们行为的准则，吾主耶稣也亲自教训我们说：我给你们立下了表样，你们该照样去做。

省察：在我们的行上，果然有同耶稣合作的精神么？在一切的行上，我们果然是仿效耶稣，倚靠耶稣，结合耶稣么？吾主耶稣的德能宠佑，在我们的行为上，果然发生了效力么？我们弃绝了个人的私意，认透了个人的软弱没有？我们勉力教我们的行为，都与耶稣的行为相似么？果然常把耶稣的善表摆在眼前，当我们言语行为的准则么？我们看一看吾主耶稣表面的行为：对于天主圣父是多么热心！对于世人有多大的爱情！对于个人又是怎么的弃绝自己！我们有耶稣这样的精神么？如果我们的思想言语行为，完全合耶稣的思想言语行为不一致，我们怎么能算是耶稣齐全的肖像，怎么能做耶稣忠实的徒弟呢？

定志：吾主天主，在你圣面前，一切的牺牲祭品，若不仰赖基利斯督，同于基利斯督，在于基利斯督，你绝不肯享受。我们的思言行为，若不与耶稣的思言行为相似，也不得你的降福。求你赏我们，做事常有基利斯督的精神，合于基利斯督的功劳，好能乐你的圣心，蒙你的享受。吾主天主，有你的宠佑相帮，我们才能效法耶稣！

第十二题 做事该用的方法

设想：古经上说：你常在我面前行走，你的行为自然就是齐全圣善的。天主赏给我们无数的恩宠，还教我们做事的方法，好能教我们的行为，都能悦乐天主；可惜我们虽是天主的儿女，只因做事不合天主的圣意，多次得罪了天主！

省察：天主为指教我们谨慎做事，给我们想了几个方法；我们果然善用了没有？第一个方法是常想天主的监临：我们不拘做什么，总离不开天主的监视，天主查看我们做事的为头，做事的精神，比我们自己知道的更清楚；这端道理我们深信不疑么？第二个方法是想我们当下做的事，恐怕就是这一生最后的行为，做的或好或歹，没有工夫改正了；我们做事果然常防备去见天主么？第三个方法是想将来要在天主台前，交个清楚账；天主赏的恩宠，就好似放出的资本一样，我们若不善用，将来怎么交这个账呢？第四个方法是想我们一切的行为，将来求都有相当的赏罚；或受赏升天堂，或受罚下地，全在乎我们的行为好歹；我们仔细思想过么？

定志：吾主天主，我承认我自己到如今，没有善用这些做事的方法；我若按着这些善法去做事，我已经成了齐全的圣人了！求你恕我的罪过，赏我圣宠，以后勉力善用；别教我因着你的仁慈所指示的方法，反到受你的公义威严的审判。圣伯尔纳多常提醒自己说：我若要死，这件事该怎么做呢？我也该常这提醒我自己。

第十三题 早晨起床该发的善情

设想：吾主耶稣在世时，情愿承担一切人性需要，如同我们一样，也要紧安息睡觉；但是耶稣在这一类的事上，也给我们立了奇妙的表样，他每日早晨起床，很能表现他离开圣父降生为人的勇敢，及日后从坟墓中复活起来的精神。

省察：早晨醒来我们是怎么样？赶紧起床么？天主在一切的事物中，喜欢收纳的是头一份子；我们果然把这头一个行为，做的尽善尽美，献给天主了么？果然如同忠信的仆人，一听主人的呼唤，赶紧就起来么？没有就合懒惰，找个小缘故，就不按时候起床么？我们听见打起床的钟，心里是喜欢，是嫌麻烦呢？我们早晨的头一个行为，是献给天主的不是？头一个行为是请圣号，头一句话是呼耶稣玛利亚圣名，头一个思想是把一天的工作献给天主；我们是这样做的么？吾主耶稣一生在世上，就在天主圣父台前，献出钦崇爱慕感谢奉献自己，种种的善情，我们每日早晨也勉力，效法耶稣的表样，发这些善情没有？

定志：吾主天主，我得了你无数的恩惠，我若不把这起床的头一个行为，好好的献给你，是多么不知恩，多么招你不喜欢呢？你既要头一份，我若不肯给，恐怕这一日内一切的行，都不得你的降福了。我如今立定志向，每日到了起床的时候，急速起身，收我的心，把一天的行为，完全献给你，为你的光荣，尽我一天的本分。

第十四题 穿衣服时心中的感想

设想：元祖父母失掉了清洁无罪的衣服，仁慈的天主为遮盖他们的羞耻，就赏给他们一件有形衣服；人类犯了罪，脏污了自己灵魂的衣服，天主圣子就用自己的血替他们洗涤净了。肉身要紧穿衣服，灵魂也要紧得有天主的宠爱。

省察：我们穿衣服时，心中有什么感想？我们想到了衣服的来历，是因罪恶才有的么？我们回想丢了原先清洁无罪的衣服，心中难受不受？我们明知个人的卑贱，犯了原罪以后，不穿衣服就觉羞耻；那末我们在穿衣服的时候，有个自卑自贱的心没有？世界上有许多人无衣蔽体，仁慈的天主却赏给我们衣服，我们有个感谢天主的心没有？我们的衣饰服装，没有世俗虚假的样子，带着骄傲的气像么？我们不是宁愿顺随世俗时髦，不肯随耶稣求朴实么？有的人太不要样，破衣烂裳，不合端正的体统，我们躲避这个毛病没有？有几段经，在穿衣服的时候，正可以念，比方：主，求你以圣爱的华服，服我灵魂，以盖我罪的丑陋，我们常念么？

定志：吾主天主，我多咱才能脱去旧人，穿上新人呢？我的灵魂若穿上了宠爱的华服，我是有福的。我真是可怜至极，屡次拿你赏的恩典用来得罪你，我穿衣服多次失了正经的为头，有贪虚光荣假体面的思想；这样我的肉身虽然穿了衣服，我的灵魂反到赤身露体。更可怜的是我的服装，不合我的身份，为别人立了坏表！叫世俗人见怪！

第十五题 默祷的尊贵

设想：吾主耶稣在世时，时时刻刻常是对越天主，拿着祈祷当他的安息当他的快乐；在他拣选宗徒以前，在他显圣容以前，及在受难以前，都行了恳切的祈祷；又教训宗徒弟子，该常祈祷，不可间断；因为祈祷是和天主接近的法子。

省察：我们也有个善行祈祷的习惯么？祈祷是同天主秘谈神交，原是天主特别优待我们，才许我们同他接近，我们果然拿着祈祷当事么？我们几时受诱惑，遭患难，心中忧闷，祈祷本是得神慰神力的源泉，我们赶紧去祈祷么？到了祈祷的时候，我们果然如同渴鹿奔清泉似的，喜喜欢欢的去么？祈祷的时候，我们没有觉厌烦嫌工夫太长么？除了按规矩该行的祈祷以外，我们也自动的专务祈祷了没有？几时了共同的祈祷，我们也勉力补行了没有，圣保禄宗徒教训我们一切的行为都该用祈祷的精神来贯彻，献给天主，我们果然有这个好习惯么？有人喜欢闲谈，不怕耽误工夫，反到拿着祈祷，当做耽误工夫；我们有这种情形没有？

定志：吾主天主，我该怎么样的称颂你的仁慈呢？你不嫌我的卑贱不堪，不罚我的辜恩负义，反到许我在祈祷中，同你秘谈神交；还许给我，求什么，得什么！我承认我的软弱昏愚，不但抗不了三仇的攻打，并且没有修德前进的精神，全是因我不务祈祷的缘故。仁慈天主，求你加增我热爱你的心火，教我看重道祈祷的神工。

第十六题 默祷的预备

设想：天主愿意在默祷中，用宠爱与我們结合，所以命我们该常预备迎接他，凡是尽心预备的，必定因着天主的眷顾心安神乐，得尝宠爱的甘饴。那没有预备的，不但得不着这些恩典，反到觉着枯干无味，尝不着热心祈祷的旨趣。

省察：我们素常预备祈祷，有什么准备？果然留神推开一切妨碍祈祷的闲事么？我们尽心清洁我们的良心，压服我们的偏情，克制想象中的杂念没有？果然喜爱静默寡言，收敛心神么？每日晚间预备默想的题目，我们仔细看了没有？没有打盹睡觉，或是分心走意，忘了听默想的题目么？善做默想的规矩，我们也仔细看过没有？默想中所遇着的难处，都向神师说明，求他指示了没有？默想以前有三件该做的事：一发信德，信自己在天主台前；二发望德，求天主圣宠的相帮；三发爱德，悔恨自己得罪过天主，我们注意这三件事了没有？能善做默想，该求童贞圣母玛利亚，及护守天神，主保圣人的相帮，我们求他们替我们转求了没有？

定志：吾主天主，人若不尽心预备，就去行默祷的神工，便是大大的得罪你，我在默祷的时候，常觉冷淡懈怠，分心走意，全是因不先预备的缘故。当初吾主耶稣祈祷的时候，在圣父台前还显至深的恭敬，我这尘埃粪土之人，要向至尊无对的天主说话，反到随随便便，没有一点预备，如何使得呢？

第十七题 默祷的首分

设想：圣保宗徒说：天主因着基利斯督，教我们同他和好；又说：天主因着基利斯督，获享光荣。我们所受于天主的诸般恩宠，是仰赖基利斯督的功劳，求来的；因为基利斯督，就是我们人类，在天主台前的中保。

省察：默的首分是推论，我们怎么样做了默祷的推论呢？推论就是在天主台前，把默想的题旨仔细思想一番，用明悟察考，吾主耶稣藉着这个题目，说什么，做什么；然后再想我们按着耶稣的表样，该说什么，该做什么。我们素常是这样推论么？我们没有拿着默想题目不当事，以不用念题目也能默想么？我们思想题目的时候，果然谦谦逊逊的，求天主圣宠的指示么？果然有个活泼的信德，从圣经上找教训么？果然有个热切的心神，屡次发出各样的善情么？思想了吾主耶稣的言行，果然有个勉力效法的志愿么？吾主耶稣说：我是正路，我是真理，我是生命；不行这条正路，就入歧途，不信这个理，就要错误，不得这个生命，就死亡。

定志：吾主天主，求你在默想中，清洁我的灵魂，光照我的明悟，启发我的爱欲；好能教我把默想出来的事理，按着你的圣子耶稣的表样，完全践诺实行。可惜我多少次，在默想的时候，却是不思不想，只是分心走意；所以也没理会你提醒我什么，你警戒我什么；白白的行了多年的默想，一点实在在效果没有得着！求你可怜我，不要再枉费工夫了。

第十八题 默想的第二分

设想：吾主耶稣以无限的爱情，我们同他结合，成为他的神秘肢体；并用他的精神，充满我们的心，使我们在一切的行为上，常能表现他的心神。在这默想神工上，我们就该效法耶稣，在天主台前，勉力发各样的善情。

省察：默祷的第二分是发善情。默想的事理，有时能刺激我们，教我们发出爱慕感谢喜乐谦逊痛悔种种的善情；在这发善情的时候，我们是怎么样？我们明知道自己的心硬，勉力用明悟推论，感动我们的爱欲没有？在默想中，也常起热爱天主，效法耶稣，努力前进的心情么？在这默想宝贵的时候，天主圣神屡次在人心，施展祂的奇妙工化，能使骄傲人变为谦逊人，懒惰人喜爱勤劳了，我们勉力扫除了得恩宠的阻挡没有？我们常犯的毛病，总是改不了，不是没有痛悔他的真心么？同我们不发脾气的人，到如今彼此是不过话，不是没有爱仇的真心么？我们偏爱的人物，已多少次引诱我们得罪了天主，却还不肯离开，不是没有定改么？

定志：吾主天主，我的灵魂肉身是你造生的，我的一切所有全由你掌管；你看我的心，在你台前，如同枯干的地一样，什么善情也不能发生；求你用圣宠的雨露，滋润我的心，使他充满热切的圣爱，发生各样的善情；好能教的我思言行为，与你的圣子耶稣相似，以耶稣的心情，为心情，以耶稣的意愿，为意愿，常怀修德前进的志向。

第十九题 默祷的第三分

设想：吾主耶稣为光荣在天的父，大愿慷慨大方的勇敢，完全实行了祂拿定的主意；祂降生成人的目的，是为补偿天主的公义，自做牺牲以赎人罪；所以他常在艰难困苦里生活，后来甘心死在十字架上，把自己当做祭品献给天主。

省察：默祷的第三分是定志向，我们素常在定志向这一节上是怎么样？不是屡次忘了定志向么？或是只定了一个志向的虚影子，实际上修德行改毛病，没有什么用处么？果然定了志向，就实地的去练习么？空有一个愿意的心，没有努力实践的精神，不但一点益处得不着，反到害了多少人；下了地狱的人，都有过学好的意思，可惜这个意思不能使他们改过迁善，并且还教他们把良心上的提醒，敷衍过去，仍然死在有罪的大罪的地步上！我们拿定的志向，不是也相他们似的，空有个愿意的心就算完了么？有实效的志向，该是谦逊的，不敢仗恃自己；该是勇敢的，克胜一切的阻挡；该是实际的，当下就能够做；我们定志向的时候，注意这几条么？

立志：吾主天主，一切的善情，一切的善念，若没有定实行的志向，都是没有用的；有许多人受了这空虚想望的害，自己耽误了自己。古经上说：希望误了懒惰人。求你相帮我，在拿定的志向上，不仗恃我自己，专心倚靠圣宠的助佑；既定了志向，就该努力去实行；并且在定志向上，有个明智的见解，总要能够躬行实践才好！

第二十题 默祷以后的奉献

设想：天主圣神屡次藉着圣人们的口，教训我们说：一个好教友，不但贵乎善始，更贵乎善终。我们在默想中，不拘推论出什么深奥的理想，不拘拿定什么好志向，若不把他献给天主，求天主宠佑的相帮，也不能得什美满的效果。

省察：默祷将完要紧谢天主所赏的圣宠，把所定的志向，献给天主，求天主宠佑的相帮，勉力去实行。我们每次默想以后是怎样？感谢天主宠佑的相帮没有？不是有时候，我们只觉着枯干，仿佛没有得着什么恩宠，连天主准我们到祂圣面前的恩典，也不拿着当事，误了感谢的行为么？我们在默想中一切分心走意的过失，都谦谦逊逊的求天主宽赦了没有？在默想的时候，我们没有大开心怀，受圣宠的光照，只是分心走意，辜负天主的恩典，有个自愧自悔的心思没有？我们把所发的善情，所定的善志，献给天主了没有？童贞圣母玛利亚，护守天神，主保圣人，都很爱护我们，也托他们感谢天主，求他相帮我们，勉力实行善志没有？

定志：吾主天主，既然默想的好效果，在乎实行所定的善志，我就把这个善志献给你，求你降福。你会藉着圣保宗徒的口训我说：是我栽的，是亚伯罗浇的，他生长的却是天主。我的灵魂就是你的花园子，种了许修德前进的好志向，我可以用勉力来浇他，但是若要他生长，真能开德行的鲜花，结善功的美果，那是你的宠佑的工作。

第二十一题 默祷所生的效果

设想：吾主耶稣在大伯尔山上，显了圣容，有无限的光荣。圣经上记载：耶稣祈祷的时候，他的圣容改变了；这明证耶稣显圣容，是祈祷的效果。我们该惊讶祈祷的能力，想法明白，人若热切祈祷，为他的灵魂有多么大的益处。

省察：我们从默祷中得了什么效果？因着默祷我们的灵魂有了什么变化？我们的心果然觉着归向天主么？我们的意向更觉纯正么？我们恼恨罪的心更觉深刻么？做一切的神工更觉热切么？待人更谦和，持己更谦卑，对于世俗更冷淡？默祷神工为那些清洁的灵魂，都有很奇妙的功效，为什么在我们身上不见功效呢？不是因我们做默想，只是随大流，并没有喜爱默想的心情么？不是因我们的心，充满了喜爱世俗，贪图虚荣，当不起领受天主恩宠的缘故么？一个器皿盛满了东西，再不能盛别的，我们的心既然满了世俗的思想，还怎么能够容受天上的事理呢？不是因我们拿定的志向不坚固，并不勉力寻找实行善志的机会么？

定志：吾主天主，谁能想到这个使灵魂脱离罪恶，热爱天主，恒心修德，最有效力的法子，在我身上却是一点效也没有呢！默想为许多人是恩宠的源泉，我却是一个干涸的沟渠！求你可怜我，别教我长此以往辜负你的恩典；我要勉力吸取默想的神益，使我的灵魂，充满爱你的圣爱，长养修德前进的精神，加增我灵魂的美丽。

第二十二题 默祷中的分心

设想：吾主耶稣的心神，常是对越天主圣父，在祈祷的时候，总没有闲杂的思想，扰他的心；他曾藉达味圣王的口说：我的眼目常常注视天主。这是教训我们，在默祷的时候，要紧收敛心神，不许闲杂的念头，占据我们的想象

省察：我们在默祷的时候，为什么想不起天主来，只是分心走意呢？不是因为素常过余爱世物，太不收拢自己的心，好打听无益的闲事，把心全用在世俗的事上了么？不是不用心听默想的题目，忘了天主的监临，顺从明悟想象的浮躁，一点也不勉力克制么？不是素常不肯谨守五官，默想时又懒惰打盹么？默想以前我们果然用心躲避，招我们分心的事了没有？默想当时理会自己分心走意了，果然勉力收心，谦谦逊逊的归向天主了没有？默想以后果然把分心的缘故记住，老老实实的告诉神师，谨慎小心用了神师指示的法子没有？没有天主圣宠的相帮，我们个人的勉力是不中用的，我们也恳垦切切的求天主可怜了没有？

定志：仁慈天主，我真心悔恨我的昏愚，因为在默想中，有多少次我是故意的分心，当着你的面得罪了你；并且叫我耽误许多的工夫，不能在德行的道路上前进。如今我坚心定志，以后要常勉力，不闲杂的事情占据我的心，如若在默想的时候，再理会我又分心想别的事情，我就赶紧提醒自己，收敛心神，赖你宠佑的相帮，勉力接续默想。

第二十三题 默祷中的难处

设想：吾主耶稣受难以前，在山园祈祷的时候，大发忧闷，以致血汗流地；身悬在十字架上的时候，也是难受至极，心里十分枯干；但是耶稣不但不停止祈祷，反到祈求的更恳切。这是为教训我们，遇着这等光景，不该停止祈祷。

省察：默想时遇着枯干无味，或是别的难处，我们是怎么样呢？在这种光景上，时间长了，我们不是就要灰心丧气么？不是屡次因着默想没有兴趣，我们就以为不必默想或是想默想是白耽误工夫么？我们没有因为心里枯干，就懒惰去默想，或是减少默想的时刻么？遇着这种难处，本来该当安心忍耐，谦谦逊逊的当做补赎承当；我们不是反到抱怨不安么？我们也想法察考这种难处的缘因了没有？如果这枯干无味，是因我们的私欲偏情招致来的，我们勉力用克己的工夫，断绝这些根由了没有？如果这些难处是天主圣意安排的，我们勉力翕合天主圣意了没有？有许多的圣人受遇很利害的枯干，但是他们仍然勉力祈祷，我们勉力效法了没有？

定志：吾主天主，我默想祈祷，本是为明白你的圣意，认透我灵魂的光景，好能遵守你的圣命，成全我的德行；实在不该拿着得安慰，当我默想的终向。但是我很软弱，遇着些须的难处，就能乱我的心，教我不想祈祷了。求主可怜我，不要因我的罪，教我受这枯干无味的罚；倘若你的圣意这样试探我，也求你相帮我，安心翕合你的圣意。

第二十四题 省察的要紧

设想：吾主耶稣藉人们的口教训我们说：忠信做省察的神工，是被拣选的凭据；忽略这个神工，便难免被弃绝。圣厄我略说：被拣选的人，都尽心察考自己的行为；那被弃绝的人，却是因把自己的罪过，不思不想的忽略过去了。

省察：我们素常看重省察的神工么？果然拿着省察，当做修德行，改毛病，最有效力的法子么？省察为相帮妥当告解很要紧，因每日省察，我们自然更能认明良心上的毛病罪过，在告解时告的更清楚；并且每次省察必有痛悔的心，倘或我们忽然而死，也能补上不得告解的缺欠；我们注意这一层了没有？果然我们相信，省察能拔除我们的偏情，能阻挡我们向恶的习惯，是制私欲的良药么？我们不知道，有许多的大罪人回了头，成了大圣人，是省察神工的力量么？我们每日好好做了省察没有？如果缺了省察，我们拿定志向，以后要留神不再耽误这要紧的神工了没有？外教的贤人，愿意成全个人的人格，还知道做省察，我们岂可忽略么？

定志：吾主天主，我的一切思言行为，你全知道，并且都记在账上了；一个佃户每日必和手下的工人算账，因到了时候他还该向主人交账哪。我的生命我的所有，全是你赏赐的，我若不天天仔细察考我的行为，将来怎么向你交账呢？求你赏我圣宠，相帮我总别忽了省察，这样我才能不忧不惧的，到你台前去交账。

第二十五题 省察时该做的事

设想：吾主耶稣极其仁慈，很怜悯我们的软弱，见我们有毛病罪过，情愿替我们拔除这些祸根，所以自做牺牲，献给天主圣父，补天主的公义；又教训我们，该勉力用省察的神工，改过迁善，好能恢复天主儿子的名分。

省察：我们该察考，省察神工素常做的妥当不妥当？

一，果然想起我们在天主台前，该有至深的谦逊，朝拜审判我们的天主；承认我们自己是罪大恶极的囚犯了没有？

二，我们呼求天主圣宠的光照了没有，因没有圣宠的光照，我们自己看不出罪恶的重大丑陋来！

三，在省察的时候，我们仔细察问自己的良心，认清我们的罪过了没有？

四，既是看出自己有许多毛病罪过，勉力发个真心痛悔了没有？恐怕省察的时候，我们反到分心走意，一点痛悔的心也没有！

五，我们也拿定定向，以后勉力悔改，再不犯这个罪了没有？天主因我们屡次犯一样的毛病，不见悔改，赏给我们的灾，也都安心顺受了没有？

立志：吾主耶稣，你至公至义的审判，为我是多么可怕呢！多少年来，我虽然认得我的毛病罪过，本来也愿意改，可惜到如今，我仍然是照旧，一点也不见长进，这是什么缘故呢？无非是因，我虽然恼恨罪过，但是待犯罪的人太宽容了，不肯实心实意的省察我的良心，求你赏我，不但有个恨罪的心，也真肯省察我的良心，督促他悔改才好。

第二十六题 省察该认真

设想：我们的毛病罪恶，吾主耶稣完全知道，并且连罪恶的关系，罪恶的丑陋，犯罪的缘故，丝毫瞒不了耶稣；将来耶稣审判我们，不是如同人一样，单看外面，却是审判罪恶的实际。如今我们仔细做省察，免得将来受审判。

省察：我们勉力认清我们的罪恶没有？每日做省察，是按省察的规矩不是？果然每日做省察么？果然仔细查考一日的思言行为么？省察的神工果然做的彻底，不但察明所犯的罪，还要察明犯罪的缘故，罪的害处么？对于查考出来的罪恶，果然有决断的心，不给自己原情，立志痛改？我们真肯严责自己，如同一个严厉的审官，不容推辞，不肯敷衍，秉公的定断么？圣文都拉说：我自己严责我自己；我就是我自己的严厉判官！我们不是对于个人的毛病罪恶，总以为有多少可原谅的地方么？我们对于傍人的言语行为，到是很留神，心理不断的妄断人的过失，口中也常讲论人的是非；这是相反爱德，有损无益的事情；为什么不这样待自己呢？

定志：吾主天主，还有什么比人犯了罪，不知悔改，常在地狱门口晃摇，冒着下地狱的危险，为人是更凶祸的呢？省察是躲避这个大危险的救星，我该怎么勉力好做省察才对呢？我注意别人的是非，是害我自己，省察我个人的是非，是救我自己。求你可怜我，别叫我白为别人操心，耽误了我自己。嘻！我若把查考别人的精神，用在我个人身上才好。

第二十七题 私省察

设想：圣经上说：义人该加增他的义德；齐全自己乃是天主的圣意。

因此吾主耶稣，藉着神师，给我们定了私省察的神工，是拔除我们的恶习惯，改正我们的毛病，成全我们的德行。私省察好比梯子一样，一步一步的往上升。

省察：私省察是专在一件事上，比如一个毛病，一个德行，或是一条规矩，屡屡的察考自己；不但如同公省察似的查看所犯的罪恶，还要察考在这件事上的缺欠过失，我们该察考素常怎么样做了私省察的神工；没有因着一小缘故，就耽误了私省察，或是拿着他不当事，草草了了的做么？没有把私省察看成俗套子，一点也不用心么？果然是尽心竭力的认透我们的罪过，追究我们的毛病么？我们没有以为，省察神工为在修会的修士固然要紧，我们该与世俗有来往的人，不算要紧么？其实我们既是同世俗常有往，自然更容易受沾染，所以更该专务省察才是。几时改一个毛病，或修一德行，要紧常用一样的题目，我们没有嫌麻烦？

定志：吾主天主，你的圣意既是愿意我们，一天比一天的往前进步，总不该自满自足；你的仁慈又为我们想了一个私省察，相帮前进的妙法；所以恳求你，相帮我们善用这个方法，改正我们的毛病，成全我们的德行。可惜有多次我们听了省察的题目，不知道把他贴合在自己身上，反到妄断别人，想是正合别人的光景！我们自己却一点益处也没得着！

第二十八题 预备告解圣事

设想：吾主耶稣，很怜恤我们灵魂的软弱困苦，所以立了告解圣事，赦免我们的罪。耶稣原是人灵魂极高明的神医，能治灵魂的百病；又用他的血洗我们的灵魂，使他恢复原来无罪的清洁；这是多么大的恩惠呢？

省察：我们该查考自己，每次告解圣事，是怎么样的预备。到了告解的时候，果然是如同病人盼望病好不怕吃药，喜喜欢欢的去这件圣事么？恐怕有时候我们去办神工，不是出自甘心情，是因别人都去，我若不去怕人见怪罢！也许有时候是出于习惯，到了时候不思不想的就去罢！办告解之前，果然先到堂里，好好的预备了么？没有因为懒惰疏忽，了了草草的一想，就算省察了么？在省察的时候，没有分心走意的了察考自己的良心么？我们多少次犯疑惑，不知道办的神工安当不安当；多少次良心不平安，怕我们的罪告的不够清楚，不都是因为没有好好的预备的缘故？在告明的时候，忘了一条有关系的事，也是从不预备来的！

定志：吾主耶稣，几时我想起告解圣事的效验，全在乎先有一个好预备；没有好预备，免不了要冒神工，至少也免不了不得罪之赦；我就很觉得良心不平安，因我多少忽略了预备，随随便便的就去领这件圣事。求你赏赐圣宠，我因着这种害怕的心，勉力改正已往的疏忽，仔细省察我的良心，别教我在得你仁慈宽恕的时候，反招你的义怒。

第二十九题 痛悔

设想：吾主耶稣在日塞玛尼园中祈祷的时候，他的圣心充满了很利害的忧愁痛苦。圣经上记载，耶稣当时又惊惧又忧闷。因耶稣神目中看见普世被罪恶蒙蔽，地狱的大开，天堂的紧闭，他的圣心难受至极，以致全身出流血汗。

省察：我们多少次得罪了天主，果然有个痛悔的心么？我们悔罪的心，果然是真切的么？真切痛悔有四个条件：我们发的痛悔，果然是从恼恨罪的真心发出来的么？不是有时候，我们明悟中觉出罪的丑陋，知道了罪的害处，有后悔的心，就想是有真痛悔了；或是念一遍悔罪经，心里一点不动情，就算完事了么我们的痛悔果然是至大无比的么？果然恨罪超过恨艰难困苦疾病死亡么？果然是无一罪不恨的么？真是悔恨一总的罪，一条也不忽略；连我们所最偏向，最难改的大毛病，也真心悔恨么？我们恼恨罪恶，是因罪恶大伤天主的心，害了我们的灵魂不是？不是因为罪恶的效验，坏了我们的名声，我们才有厌恶罪的意思么？

定志：吾主天主，我理会我的心很硬；但是信德告诉我，你待我很仁慈你恼恨罪恶的心虽是很严厉；谦卑痛悔的心，却能息你的义怒。我也明白，这痛悔的心便是你圣宠的效果，是由圣神的恩宠来的。所以求你赏我这个恩宠，使我悔罪的心，的确是从心里来的，至大无比的，无一罪不恨的，超越性情的，好能得你仁慈的宽赦

第三十题 定改

设想：吾主耶稣屡次劝勉罪人，得了罪之赦以后，不要再犯罪。经上记载，耶稣治好了胎生的瞎子，便向他说：你小心不要再犯罪怕将来的祸患，还要更利害；赦了罪妇以后，也向他说：你小心不要再犯罪！

省察：我们仔细想一想，真心定改是怎样的要紧；一个人有痛悔罪恶的心，却没有改过的志向，他的痛悔便是虚假不实的，不能得罪之赦。我们每次办告解，果然有真定改的心么？我们定改的志向，果然是坚固勇敢的，真有宁死再不敢犯罪的精神么？恐怕有多少次，不但在告解以后，见不出定改的效验来，就是在告解的当时，我们都没有定改的意思！我们不是常犯一样的毛病么？告了又犯，犯了再告，这不是没有定改的凭据么？虽然因着人性的软弱，不能在定改之后，完全改了毛病，至少也该有一些勉力的情形才是。我们定改之后，果然勉力躲避犯罪的机会，断决不该有的来往，离开犯罪的地方，减少犯罪的次数了没有？

定志：吾主天主，我承认我的罪大恶极，在告解的圣事上，屡次忽略了定改的志向，恐怕因此冒办了告解，或至少白白的领了告解圣事，不得赦罪的恩典。求你饶赦我的罪过，赏我圣宠，相帮我每次告解，都要有真切的定改；你在圣经上明明的教训我，得了罪赦，不要复犯；我若不勉力心定改，将来我灵魂的堕落，必然也是更可怜的了。

第三十一题 告明

设想，圣若翰保弟斯大，传教的时候，有许多的罪人，因受圣神的感动，求圣若翰给他们付洗，明认自己的罪。吾主耶稣为给人类立谦卑自己的表样，也会受了若翰的洗；这是为教训我们，该明认我们的罪，要老实告明。

省察：告明有四条规矩，就是要齐全要老实要小心要谦逊。我们该查考，告明的时候守了这四条规矩没有？一要齐全，不但一总的大罪，就连大罪的次数，加增罪的缘由，从罪里生出来的害处，都清清楚楚的告诉神父了没有？二要老实，我们告明的时候，果然是不遮遮掩掩的，想法子瞒着罪的丑陋，或是故意的言语不清楚，神父听不明白么？三要小心，我们告明的时候，果然是，是就说是非就说非，不说无用的话，不拉扯别人，只求神父听明白我们个人的罪过么？四要谦逊，我们告明的时候，果然是谦谦逊逊的，跪在神父跟前，如同犯人过堂一样，不用神父催问，我们就自讼自承么？不是有时候我们说的不明不白，反怪神父问我们么？

定志：吾主天主，一个人告明的时候，害羞不敢承认自己的罪，他的灵魂有多么大害处呢！他在一位神父跟前瞒下的罪，到审判的时候，却要在众人面前现露出来；如今自己想法掩饰一小羞愧，正是叫自己将来受大羞辱。求你赏我效法病人，但怕医生看不清他的病，不怕老老实实的向医生说，也不嫌医生问的详；我每次告明也这样才好。

第三十二题 补赎

设想：吾主耶稣为补赎人类的罪恶，降生为人，一辈子受千辛万苦，末后死于极残酷的十字架上。耶稣为补赎人类的罪恶，受了这样大的苦楚；我们为补赎自己的罪恶，岂不更应该多受暂世的苦，盼望天主免我们地狱的永苦么？

省察：我们该查考，办神工时神父所定的补赎，我们是怎的接受了，怎么满全的。果然想神父代天主的权，谦谦逊逊的领受他所定的补赎么？几时神父定的补赎，我们以为太重，或是不合我们的心，就埋怨来没有？其实不拘多重的补赎，比起我们得罪天主的凶恶来，还差的很远！神父教训我们的话，用心听了没有？不是有时候心不服，甚至于外面还敢向神父争论么？神父若用该躲避引你犯罪的人物地方事情当补，你甘心做了么？做补赎是按着神父指定的时候做的？不是有时候，因着不赶紧做，竟至于忘了吗？做补赎的时候，果然有个孝爱的心肠，愿意补天主的光荣，甘心情愿做更严厉的补赎么？

立志：吾主天主，我这罪大恶极的人，实在要紧多做补赎；所以凡是您无穷上智给我指定的补赎，我都勉力全做；有不公道的物我还，得罪了人我赔错，坏了人的名声我补偿；我要另外注意神父罚的补赎，因为这是告解圣事中的一款，我能做而不肯做，就不得罪之赦。求您开明我的心，教我认明，受世上的万苦万难，也比下炼狱受苦轻的多！

第三十三题 该有一位神师

设想：圣保宗徒归化的时候，充了热爱天主的心情，很愿意翕合天主的圣意，他便向天主说：主，你愿意我做什么？吾主耶稣却没有直接的指示他，该做什么；但命他去见亚纳尼亚，求亚纳尼亚告诉他，该做什么。

省察：我们该仔细思想，对于每人都该有一位神师这件事，我们心中以为怎么样；在这件事上，到如今我们是怎么样？有人说：人人都该有一位神师，听他的指引，这是新兴的办法；圣会初兴的时候，没有这样的事；并且不过为无知的儿童们，或者许有益处，成年的修士似乎不要紧；我们不是附合过这种错误的思想么？这种思想正与圣人们的意见相反；圣味增爵说：一总的圣人都用过这个法子，才成了圣人。我们心中不是也以为，自己足可以引导自己，为救自己的灵魂，自己查考该做什么，比问别人强的多么？这是忘了自古以来，博学神师们的公论；圣巴西客说：谁也不能当自己的师傅；拣选与自己切实有益的事，不该倚靠自己。

定志：吾主天主，既然按圣人们的意见，一个教友若没有一位神师，就如船没有舵，瞎子没有路的，病人不请大夫，同是冒着很大的危险。我自己顺意管理自己，当然是我喜爱什么，做什么；不喜爱的，就不做；能得什么好结果呢？你打发圣保禄去请亚纳尼亚，这是教训我，该求神师的指引；我怎还取自恃呢？

第三十四题 神师是天主的代表

设想：天主圣神在古经上训人说：你不要仗恃个人的明智，该常向明白人讨主意。圣神的教训一定是很要紧很有益的，绝不忽略；实在是因当局者昏，傍观者清，我们对于个人的事，多少次分辨不清，必该有人指点才能不错。

省察：我们该察考自己怎么听从了圣神的教训。没有因着过于自恃的偏见，想个人只用理智，就可以引导自己么？这是忘了自古以来，世界上有过多少明白人，只因为过于自恃，丧失了灵魂。或者也许因在一两件小事上，有一些进步，我们不是就认为，自己足可以管制自己的一切行为了么？这是忘了圣伯尔纳多警戒人的话，圣人说：谁认自己为师，那末师徒两面都是糊涂人。我们躲避罪恶，为压制偏情，不肯讨神师的意见，不都是因为我们过看重自己么？就因这缘故，我们才屡次跌倒，陷在毛病罪过里头；也是因这缘故我们拿了多少的好主意，实际上不见功效。圣巴西客说我想不用别人相帮，是我骄傲自恃的缘故。

定志：吾主天主，骄傲自恃既是有这么大的害处，求你我常按圣人们的教训，依靠神师的指引；认神师的主张，就是你圣意的表示，为成全我的灵魂，是必该服从的。圣多乐德说：能修德前进除了要紧得有天主圣宠的相帮以外，还要紧得有神师的指引。可惜骄傲自恃的既然得不着天主剂的相帮，又不信任神师的指引所以修不成德行。

第三十五题 选择神师

设想：古经上说：在千万人中，你要选择一位谋士；你虽有许多的好友，并且也该与众人和美；但是神师只该有一位，把你心中隐秘的事，都该教他认识明白，把你良心上的责任完全托给他。拣选这位神师，该是怎样谨慎小心呢！

省察：我们该查考，我们是怎么拣选的神师。我们果然拿着诚心实意依靠神师，认为是天主赏的一分恩典么？果然喜欢承受天主赏的这份恩典，为求我们灵魂的神益么？果然知道谨慎小心，先求圣神的光照，写在拣选神师的大事上，不致有错误么？我们岂不是喜欢找一位不很细心的人当神师，为的是不敢他看透我们愿意隐藏的毛病，不教他干涉我们不肯躲避的机会，不教他督促我们的懈怠么？有的人不愿意找一位有德行有学问又热切的人当神师，怕的是这样的人当了神师，必定认真管理他；我们没有这样的思想么？有的人喜欢找一位好脾气的人，或是一位有权势的人当神师，他的为头不正当，总是为个人的私益；我们不是这样办的么？

定志：吾主天主，你的圣意愿意人都有一位神师，赏他的参谋，指引他修德前进。可惜有人昏愚至极，把这一件超性的事情，全按本性的识见去办；拣选神师，不是灵魂的益处，单是敷衍傍人的耳目，或是有什么下贱的为头。求你可怜我，开明我的心，使我在拣选神师的大事上，别随我的意见，但随你圣意的安排；这位神师才能为我有益。

第三十六题 该怎么样对待神师

设想：吾主耶稣在世时，小心服从圣母圣若瑟的教导，属于他们的权下，因为耶稣承认，圣母圣若瑟是代表天主位的人，都有天主的权柄，所以很尊重他们的地位，受他们的指教，讨他们的主意。这是我们对待神师，该效法的表样。

省察：我们该查考我们是怎么样对待了神师。果然想神师就是天主给我们立的长上，在我们身上便有天主的权柄吗？果然是如同圣人们似的，用活信德，想我们到神师前，就如同到天主台前一样么？圣伯尔纳多说：几时去见神师，该如同去见知道我们心中隐秘的天主一样；不拘是对天主，或是对天主的代表，我们该有一样的恭敬。我们没有因着信德薄弱，在神师身上看不见天主，只见神师外表的短处，所以拿他的教训不当事，也不听他出的主意么？果然把我们心中的一切的一切，不拘是向善的向恶的情意，完全都告诉神师，他认透我们灵魂的光景，好能对症下药，治我们灵魂的神病么？对待神师该有恭敬倚靠诚实的心，我们是怎么样？

定志：吾主天主，我如今明白了，向来我从神师的教训指引中，没有得了多大的效验，全是因我没有活泼的信德，不想神师就是你的代表，他的教训就是你的教训，他的意见就是你的意见；并且我还没有诚实倚靠的心，不肯教神师彻底明白我灵魂的光景；实在是我自己耽误了自己。求你赏我在神师身上，看得见耶稣，听他的命，为我就不觉难了。

第三十七题 该服从神师的指引

设想：天主圣神用圣宠的指示，圣人圣女们都有个谦卑自下的心，不敢仗恃自己；有许多出名的大圣人，创立了很大的事业，他们却像无知无能的愚鲁人一般，常去讨别人的主意，求别人的指导。这是给我们立了服从神师的表样。

省察：齐全的服从教我们在灵魂的事上，没有神师的许可，不该私自做什么，同样也不该减少神师指定该做的事。我们完全属于神师的权下，教神师为求我们的神益有绝对的权柄。我们个人的思想个人的意愿，也该隶属于神师的意见以下。我们心中对于神师的指示，所有的怀疑，所有的反抗，也该向神师说明，不许我们用狡猾的手段，想法绕住神师，教他附合我们的主张。神师待我们有时很慈善，有时很严厉，我们总不该失了服从的精神。几时有了确实难以遵行的缘故，该心静气的向神师说明；致于神师不拘怎样的答复，都该欢心乐意的听从。总而言之，该把我们的心，安放的十分平稳，去接受神师的教训，去遵行神师的命令。

定志：吾主耶稣，你曾教训我说：你若不变为孩童，不能进天国。这是明白教训我，该有服从受教的心，如同孩子一样。可叹，我在服从神师的指引上，有很大的难处；不是因别的，单是因为我的骄傲不肯屈伏自己的缘故。求你赏我一个谦卑自下的心，安心服从神师的指引，这样我才能修德前进，得享良心上的平安。

第三十八题 望弥撒该有的为头

设想：吾主耶稣，从前在十字架上，如今在祭台上，每日把自己当做牺牲祭品，献给天主父，是为替人类欠那钦崇感谢补偿求恩四个大本分。我们该感谢耶稣，我们甘做赎罪的牺牲；也该勉力在望弥撒的时候，有这纯正的头。

省察：我们该查考，我们望弥撒有什么为头。果然是钦崇天主至尊无对的威严，赞美天主无穷的美善么？果然是感谢天主生养保存，赦罪赐宠种种的恩典么？果然是为平息天主的义怒，补偿天主因我们的罪恶，所受的凌辱么？果然是为求天主赏赐我们灵魂肉身各样要紧的恩典么？恐怕在望弥撒的时候，我们多少次没有这样纯正的为头；反到不思不想的分心走意，甚致于还许有不正经的为头呢！不是有时候我们勤望弥撒，是为叫人看，叫人称赞我们热心么？不是因着顾情顾面，讨人的喜欢，并不是光荣天主么？不是因着出于习惯，随着大流进堂没有什么一定的为头么？没有在堂中只顾看堂中的装饰，看来往的人，忘了是望弥撒么？

定志：吾主天主，几时神父做弥撒，教友望弥撒，实实在在是如同吾主耶稣在十字架上献奉自己，是一样的大祭，所以也该有一样的为头，一样的热切；不这样，不能蒙你的收纳。求你赏我圣宠，开明我的心，我明白得着望弥撒，就是一份极大的恩典；凡是有信德的教友，谁不愿意上加尔瓦略山上，同耶稣一齐祭献天主呢？弥撒就是我的祭献。

第三十九题 望弥撒外表的恭敬

设想：吾主耶稣钦崇天主圣父，外表也极其恭敬；耶稣几时祈求天主圣父，常是屈膝叩拜。这是教训我们，凡是受造之物，在天主无限的尊威台前，该有至深的恭敬；在弥撒大祭奉献天主的时候，卑微的罪人如何敢当天主的面呢？

省察：我们该查考，几时我们望弥撒，果然有相称的虔恭敬么？果然现出谦卑敬畏的心么？果然收我们的五官，谨守表面的端正，显出有活信德的精神，真如在天主圣面前一样么？请安叩拜一切恭敬的仪式，我们忽略过没有？看经本或向祭台的时候，我们东瞧西看了没有？我们表面的恭敬，果然能取发傍人的热心么？不是有时候我们显着很疏忽懈怠的形态，人想我们没有信德，或说我们拿圣事不当事么？我们没有拿着辅祭当羞耻，不肯尽这天神的本分么？我们几时辅祭，果然大显恭敬的样子。念经念的清楚，礼节做的不乱，为傍人有个热切恭敬的好表么？几时有人念错了经，行错了礼节，我们没有挤鼻弄眼，大失恭敬么？

定志：吾主耶稣，我听了你的训，看了你的善表，就明白望弥撒，该有多么大的恭敬，该怎么谦卑我自己。我到了尊长跟前，还该必恭必敬；到了你圣台前，又该怎么呢？你在古经上也教训人说：你们进了堂，该有至深的恭敬。可惜我在望弥撒的时候，失恭敬的地方太多了，求你饶赦我的罪过，赏我常存活信德的精神，妥当善望弥撒。

第四十题 为妥当望弥撒心中该发的善情

设想：天主圣神在圣母玛利亚心中，散发各种的善情，教圣母从前在加尔瓦略山上，如今在祭台前，以极纯洁的善情，参与圣子耶稣的祭献；圣母的心思同耶稣的心思一样，一齐做了赎罪的牺牲：耶稣献的是躯体，圣母献的是心。

省察：我们为妥当望弥撒，也该勉力发各样的善情。一感谢天主圣父无限的仁慈，把他的唯一圣子，赏给人类，做了赎罪的牺牲。二想弥撒大祭是把吾主耶稣的苦难圣死，重新献给天主圣父，为赎我们的罪。三随着主祭的神父所念的，所行的节，心中勉力发各样的善情。四仰赖吾主耶稣奉献自己的功劳，求天主赏赐我们要紧的恩宠。五感谢天主自生我等至今，所赏的无数的恩典。我们该查考，我们在望弥撒的时候，有这一类的善情没有？有人指教我们善望弥撒的法子，我们勉力用了没有？我们不是随便分心走意，一点善情也没有么？果然在弥撒中，勉力把我们自己的心愿，与耶稣的心愿相合，一齐献给天主了么？

定志：吾主天主，天神在天堂上享见你的圣面，仍然喜欢降到世上，在祭台左右朝拜奉献给你的无玷羔羊；并且不敢仰视，常用翅膀遮着他们的脸。我这尘埃粪土的罪人，又该怎么的必恭必敬，与此弥撒大祭呢？求你赏我一个虔恭敬畏的心，常以天神的热爱，及活泼的信德，热切善望弥撒；并勉力效法圣母，在弥撒中发各样的善情。

第四十一题 预备领圣体

设想：吾主耶稣把自己的圣身圣血，隐藏在面酒形内，做我们灵魂的神粮，治神病的美药；又切望到我们心中，他会说：你们不食此体不饮此血，不能得常生。但教我们该有个妥当的预备说：新郎来了，预备你们的灯去迎接他吧！

省察：我们该查考我们怎么样预备圣体。果然没有大罪，怀着清洁的良心，去圣体么？因为带着大罪去体，是犯亵圣的大罪果然勉力躲避，招耶稣不满意的小罪么？果然勉力克制，减少爱耶稣成分的私欲偏情么？我们究竟什么去领圣体呢？果然有个纯正的为头，是为爱耶稣满耶稣的切望，是求耶稣变化我们的心，与耶稣的圣心相合么？为善领圣体，不但灵魂该当洁净无罪，就连肉身也该有相当的恭敬端庄；我们外表果然有端正热切的样子么？在我们的衣服鞋帽上，也注意干净整齐了没有？有时候我们去见教友，还知道换上干净衣服；去领吾主耶稣的圣体，反到随随便便的，不是一点预备都没有么？

定志：圣经上记载，五个昏愚的童女因没有预备，不能同新郎赴宴；那没有穿礼服赴宴的人，也受了主人的申斥；吾主耶稣，我若没有清洁的灵魂，没有热爱的心情，外表也没有恭敬的样子，就去领你的圣体，该有多大凶祸呢？求你赏我圣宠，相帮我妥常预备我的灵魂肉身。我为接待宾客，还要打庭堂，迎接至无对的天主，能不预备么！

第四十二题 领圣体该发的善情

设想：吾主耶稣昔日救赎人类死在十字架上，如今每日还在弥撒中奉献自己；并且准许我们领他的圣体，拿着为与我们卑贱的人相结合，当做他的快心事。他这个无限无量的爱情，真是把他自己完全给我们了！我们该怎样感激他呢！

省察：我们该查考善领圣体，实在得着圣体的益处，该发的善情，我们勉力发这些善情了没有？果然有个活泼信德，深信隐藏于面酒形内的，就是降生为人，受苦受难死于十字架上的，至尊无对的真天主么？爱我至极的耶稣要降到我心中的时候，我们果然扫除了自尊自大的心，觉着自己实在当不起请这威严的天主，到我卑贱的心中么？果然勉力感动我们的心，发出以爱还爱的善情么？在圣体以前，有个热切盼望的心情没有？领了圣体耶稣来到我心中，我把灵魂肉身全献给耶稣没有？圣人们在了圣体以后，就把三司五官献给耶稣：献明悟专为明白耶稣的圣训；献记念专为念想耶稣的圣爱；献爱欲专承行耶稣的圣意；我是这样不是？

定志：吾主耶稣，我如今明白了，要妥当领圣体，必该发活泼的信望爱三德；我却常是很冷情的去圣体。求你赏我一个热切爱你的心情，自然我就不敢忽怠慢的领圣体了。我若能效法圣人们的表样，献我的三司五官：献口舌赞美光荣你；献手足专为你的光荣去工作；献耳目只听你的圣训和看你的善表；我的行为必定焕然一新，有了进步了。

第四十三题 该勤领圣体

设想：吾主耶稣说：我的体真是食粮，我的血真是饮料；你们不食我的体，不饮我的血，不能得常生。我们的肉身保存生命，不能断了饮食；我们的灵魂得永远的常生，按吾主耶稣的圣训，如同肉身一样，也该勤领圣体。

省察吾主耶稣很愿意人勤领圣体，我们怎么样满了他的这个望呢？果然切愿赴这个天上的神宴么？果然拿着能够勤领圣体，当做可庆幸的事么？果然充满了热爱的火，切望领圣体，向耶稣说：主，我多咱才能到你台前，见你的圣面哪！圣经上记载匝该厄欢迎耶稣，赶紧从树上下来，喜喜欢欢的请耶稣到他家里；我们的灵魂也有这样的精神么？我们虽然有常领圣体的愿望，究竟这种愿望，是从爱耶稣来的，或是从私爱自己来的呢？不是有时候我们勤领圣体，是图人赞美，或是为显全脸面么？在勤领圣体的问题上，也肯服从神师的定夺么？有时因着正经的缘故不得领圣体，我们也觉出灵魂上的渴了没有？

定志：吾主耶稣，你既告诉我，不领你的圣体，不能得常生；求你赏我切望常领圣体的热心。当初你打发天神向厄理亚先知说：你起来吃吧！因为你的路程还远的很！吾主耶稣，我要去天堂找我的常生，该走的道路更是多么远呢？我若不常用这灵魂的神，如何走得到呢？求你开明我的心，坚定我的志向，使我常常热切领你的圣体。

第四十四题 领了圣体该感谢

设想：吾主耶稣不但赏我们一切的公恩私恩，还把他自己赏给我们，做我们灵魂的神粮；他向我们的要求，只是一个知恩感恩的心。天主上智的安排，愿意人感念旧恩，才肯再赏新恩。领了圣体，我们知道感谢，便能多得恩宠。

省察：我们该查考，我们领了圣体，得了天主无数的恩宠，勉力热切感谢了没有？果然定出分钟的工夫，为感谢圣体么？没有因着不要紧的闲事，就忽略了谢圣体么？没有嫌谢圣体一刻钟的工夫太长么？谢圣体的时候没有分心走意，不想耶稣在我们心中，随便想念杂无益的事情么？耶稣来到我们心中，这个宝贵的时候，我们本该热热切切的向耶稣述说我们的心事；我们没有因着一点不要紧的小缘故，就撇开耶稣，并不觉自己待耶稣过余冷情么？果然勉力发出信望爱各样的善情，外表上按要理上说的，恭恭敬敬的跪下，闭目默存，现出恭敬热切的子来没有？

定志：至甘饴的耶稣，你的仁慈是无限无量，竟肯降到我这卑污的心中；可惜这样圣爱的大火，进了我的心，我还不觉得有些微火星儿的热爱！求你化我的冰心，暖我的冷情，使我的灵魂点着以爱还爱的烈火。吾主耶稣，我本贫乏至极无可奉献；只献我的心，愿意热切爱你，再献我今日的生命，愿意热切光荣事奉你；求你接纳我这知恩感恩的心。

第四十五题 朝拜圣体

设想：吾主耶稣，万君之君，万王之王，以圣堂当他的宫殿，以祭台当他的宝座，专为接见我们卑污的罪人，受我们的朝拜，听我们的祈求。我们每次进了圣堂，便该发活泼的信德，同九品天神一齐朝拜，隐藏在圣体圣事中的耶稣。

省察：我们该查考，果然每天都去朝拜圣体么？不是有时候一连好几天都耽误了这个神工么？恐怕我们拿着拜望亲友，比朝拜耶稣，还较比更要紧，觉着朝拜圣体是耽误工夫吧！我们受诱惑，遭患难，或有什么忧愁烦闷的时候，不是喜欢去找世俗上的安慰，到不想去见圣堂中的耶稣么？耶稣亲自说过：你们受劳苦的，负重任的，都上我这里来，我要安慰你们；我们果然有倚靠耶稣的心，去求他的相帮？每茨朝拜圣体的时候，果然勉力端正谨慎，对于至尊无对的天主，有个相当的敬礼么？我们为满全耶稣施恩与人的切愿，果然大发倚靠的心，求他赏给我们，及我们的亲友，并普圣教会，一切要紧的恩典么？有了机会愿意去朝拜圣体么？

定志：吾主耶稣，世上的君王有多少的侍卫，他们的宫殿是多么华丽；一看你的圣殿，反这样冷静，至尊无对的天主，反到没有人来朝拜，这是多么可叹的事呢？吾主耶稣，我承认你是万君之君，万王之王，我愿做你的奴仆，常来堂里朝拜你；求你收纳我的心，听我的求，加增我的爱火，教我只以朝拜你，当我的快乐，当我的安慰。

第四十六题 看圣书的益处

设想：天主仁慈的照顾，教我们因着看圣书，便可以同天上的圣人圣女有来往；从他们所著的书中，能得许多的教训；他们在世时，得了圣神的神光默照，我们在看圣书时，也可以得着。圣书上的教训，足可以引我们修德前进。

省察：我们该查考，我们素常对于看书是怎么样。果然每天定出一定的时候，看圣书么？每次看圣书以前，先求天主赏赐圣宠光照我们的明悟没有？看圣书果然是为求灵魂的神益，寻找修德前进的法方；并没有闲杂的为头么？恐怕我们看圣书，只有一个求知识的心，没有习德行的意思；或是由于好奇的毛病。但注意书上的言词理论，不为得真实道理的益处；或是了了草草的看，如同走马看花一样，也不记住书上的教训，更不肯勉力实行吧！看圣书的时候，遇着几句动心的话，我们也会用心记住，在看书之后，屡次用他振作我们的精神么？圣伯尔纳多说：每次看圣书，就该摘出几句话来，用他坚固我们修德前进的志向。

定志：吾主天主，许多的大圣人，都是因着看圣书。离开了世俗，专心事奉你，修成了圣德；圣奥思定圣依纳爵，就是你因看圣书，变化了他们的心。从此可见，看圣书实在是回头改过，很有效力的法子；圣书又能鼓励人修德前进的精神，因你在圣书中，隐藏了许多的恩宠。求你赏我喜爱勤看圣书，在圣书中学习修德前进的法子。

第四十七题 看书的法子

设想：天主圣神屡次因着看圣书，赏给人超性的恩宠；发人的明悟，感动人的爱欲，相帮人拿定修德前进的志向；并且在人有苦患难的时候，在圣书中施给人安慰，加增人的勇敢；人只要热切看书，便能常享心安神乐的幸福。

省察：我们该查考，我们看圣书有一定的次序没有？不是随随便便，今天看这一本，明天看那一本，一点长性没有么？果然看书，也先争求了神师的意见，求他按我们灵魂上的景况，给我们指定一本更合式的书么？圣伯尔纳多说：看书常换样，得不着什么益处。我们果然拿着圣书，当做天降的玛纳，是天主给我们预备的神粮么？不是有时候，我们喜欢看无益的闲书，反到厌烦看圣书么？圣文都拉说：看闲书不但没有益处，反到消减人热心的神火，招些闲杂的念头，多次成了犯罪的机会。看圣书的时候，我们果然留心细看，遇着动心的地方，再三再四的存想，吸取其中的神益么？厄弗楞是因着勉力实行所看的圣书，成了大圣人。

定志：吾主天主，我到如今在德行的道路上，还没有多么大的进步，全是因不明白修德前进的法子；虽然我也知道看圣书，就容易得到努力前进的精神，但是我不知仔细看，看了也不知勉力实行；并且我所看的书，也未必与我的灵魂有益。求你可怜我，赏我一个勇敢的精神，不但常看与我有益的圣书，还要按圣书上的教训，实地去练习。

第四十八题 看圣经

设想：天主圣神，默启四大圣史，把天主深奥的道理，都记载在圣经中，叫我们卑贱的世人，看圣经时，就能亲耳听见吾主耶稣的圣训，亲眼看见吾主耶稣所行的圣迹。圣经就是我们信望爱三德的宝藏；一切恩宠的根源

省察：我们该查考，我们当信的深奥道理，都在圣经中记载着，为培养我们的信德，果然每日专务看圣经么？圣经原是天主的圣言，我们看的时候，果然收敛心神，有个相称的恭敬么？圣经上的道理很深奥，在看以前，果然先求天主圣神，赏赐恩宠光照我们的明悟么？圣经上讲明爱天主爱人的诫命，我们看了之后，果然勉力遵行么？恐怕我们素常不知道看重圣经；不是多少次没有看么？不是拿着圣经如同别的圣书一样，没有特别尊重的意思么？不是看圣经如同看史记，只求知道大略，没有细心玩味么？在忧苦患难之中，我们也知道从圣经中，去找安慰么？热心的教友身上常带着一本圣经，随时随地的阅看，我们也有这个好习惯么？

定志：吾主耶稣，你藉圣保禄宗徒的口教训我，该仔细看圣经；又有许多的圣人，讲明圣经的尊贵，看圣经的益处，劝人每天看圣经。圣热肋厄莫说：你每天该看圣经，如同一件该做的神工一般。既是如此，我岂可忽略这灵魂的日用粮么？求你赏我得尝，圣人们看圣经时，所尝的旨趣，教我喜爱看圣经，吸取灵魂上的神益。

第四十九题 听道理

设想：吾主耶稣用撒种子的比喻，教训我们该怎样听受天主的圣言。

人听了天主的圣言，有的收了完美的效果，有的得的效果不大，也有根本不得效果的。圣言是一样的圣言，听了圣言的人精神不一样，所以生出来的效果不相同。

省察：吾主耶稣既然讲明：种子是指的天主圣言，接受种子的地，是指听天主圣言的人。我们就该查考，几时我们听道理，我们的心是怎么样；不是相大道旁边的地一样，听了道理，叫往来的杂念给践踏了么？不是如沙石地一样，心硬如铁，不受感动么？不是如棘茨地一样，叫私欲偏情把善念给抚住了么？果然是相肥沃的田地，听了道理，能收三五十，或是百倍的效果么？恐怕多次听了道理，我们不但不知勉力去实行，反到为别人操心，以为这个德行是某人该修，那个毛病是某人该改；总不想往我们个人身上贴合吧！在听道理的时候，果然是谨慎小心，不敢分心走意，怕轻忽了天主的圣言，失了修德前进的好教训么？

定志：吾主耶稣，你的圣言都有生活我灵魂的能力；我听了道理若能勉力遵行，早已成了齐全的圣人。可惜我多少次听道理，只注意讲道理的人的口才，揣度他的理论；却没有用来修治我的灵魂。因此你的圣言，在我心中丝毫的效果也没有，白辜负你教训我的恩典。求你可怜我，赏我尊重你的圣言凡与我相对的教训，我都勉力去实行。

第五十题 该喜爱求学

设想：古上记载，天主藉厄则济亚先知的口，警戒懒惰不用心的修士说：因你不喜爱学问，我要拒绝你，不教你尽司祭的职务。又藉圣保禄宗徒的口说：凡不愿意明白法律的人，要受天主的申斥。这是提醒我们该用心研究学问。

省察：我们查考，我们求学的兴趣是怎么样。没有相当的知识，为一个有神品的修士，是一个大缺点；按圣师们的意见，是不能用别的长处来代替的，我们明白这道理么？神父的责任是离开学问的，因该讲解天主的圣言该指引人的灵魂，该解除人的疑惑；这的学问非勉力追求不能有；我们果然恒心勇敢的去追求么？我们不是想只要热心守规矩，天主的圣宠必然相帮我们，用不着自己细心研究么？恐怕有人想，学会了做弥撒，能念日课经就够了，用不着多大的学问：其实这只是神父的责任中的部分。恐怕有的人推辞说，自己的资质鲁钝，到底为什么不肯勉力用工呢？我们既然知道，学问的要紧不在德行以下，为什么懒惰不用心呢？

定志：吾主耶稣，你说我们该是世上的光，世上的黑暗等着我们去逐；这便是明明的指示我，学问我是多么要紧。求你赏我明白这个极有关系的真理。我若有了齐全的圣德，可以成个好修士，但是不能成个好神父，因为神父的责任，都是离开学问的。我的明悟大小，原是他赏的，固然该求你的圣宠相帮我，但我自己也该知道勉力才行。

第五十一题 求学该守的规则

设想：全知的天主，原是一切知识学问的根源，所以惟独天主，能给我们真实的学问。天主又很愿意成全我们的学问，在古经上藉着热肋米亚先知的口，给善尽自己的责任的人说：你若善用研究的工夫，我就同你在一起。

省察：求学该有次序，该用心追求，该有纯正的目的；这是求学的三个要紧的条件。我们果然是按着正当的次序，先追求救灵魂更要紧的学问么？没有撇开正经的工课，自己随随便便的，专务一些毫不相干的学问么？果然是尽心竭力的用工么？不是一到了念书的时候，就嫌麻烦或是迷迷糊糊的想睡觉么？没有因着一点小缘故，就耽误念书，或是遇着一点小难处，就灰心丧气么？也许我们有个过于的毛病；不是有许的工课，我们都要一齐下手，样样要追求，结果一样也学不成么？或是求知的心太盛，只顾得念书，不愿热心的神工，甚至于念经默想的时候心还在书上么？我们勉力求学到底有什么目的呢？果然是将来能善尽传教的责任么？

定志：吾主天主，我身经历过了，不按规则的求学，实在灵魂肉身都有了大害。到如今我的德行没有修成，学问也不见长进，并不是我不知道用心，实在是用心不当的缘故，所以白费了心血，没有得益处。求你开明我的心，教我勉力追求本该有的学问；效法博学的圣师们，在学问上只求你的光荣，灵魂的益处，不图虚假的名声。

第五十二题 求学的方法

设想：吾主耶稣，我们的明师，他的圣心本是上智神明宝藏之所在，知道我们有很严厉的责任，该追求相当的学问，所以籍着人们的口，给我们许多研究学问的法子。我们感谢耶稣的慈爱，体贴耶稣栽培我们的意思。

省察：按圣人们的指教，在读书以前，先该热切念经，求天主神光照我们的明悟，正我们的意向；因为我们的思想容易错误，真实虚伪屡次分辨不清；我们果然求天主圣神指引开导我们没有？罪恶偏情都能混乱我们的明悟，我们也知道尽力克制么？圣奥思定在看书的时候，常是把自己的思想，屈服在耶稣上智神明的指教以下，时常朝拜隐藏在书中的耶稣；我们也有这活信德的精神么？几时我们厌烦读书，或是过于贪求学问，也会举起心来，看看天主的圣意，是怎么样了没有？在读书上所受的劳苦，我们都当做补赎，献给天主了没有？在读书的工作上有了什么成绩，我们也认为是天主的赏赐，全都归功于天主了没有？

定志：吾主天主，你藉圣保宗徒的口，教训人说：知识叫人自大，惟爱德有益于人。求你赏我努力求学的精神；但我所得的一知半解，该是为引领我更能认识你，加增我爱慕你的热切。我若有了齐全的爱德，便可以补我知识的不足。还求你光照我的明悟，使我能得要紧的学问，好能预备领受传教救人的责任。

第五十三题 念玫瑰经

设想：玫瑰经是天主圣神默启圣教会敬礼圣母的经文；其中包含着一切我们当信当行的道理。圣母最喜欢人热切念玫瑰经，因着念玫瑰经显了许多的圣迹我们该感谢天主圣神的指引，每日热切念这玫瑰经赞美圣母，求圣母保护。

省察：我们果然如同圣母的好儿女一样，喜欢念玫瑰经赞美圣母么？有许多的热心教友，因着念玫瑰经恭敬圣母，得了圣母另外的保护，我们也有这样热切倚靠的精神么？玫瑰经很尊贵，因其中包含着天主圣母经，及许多深奥的道理，我们理会了没有？在念玫瑰经的时候，常念一样的经，我们不是就觉着续烦，故意的分心走意么？果然是按着规定的时候，天天念玫瑰经么？果然有口有心的念，没有图快么？该默想的道理，也仔细存想了没有？同人来往交谈的时候，也会谈论念玫瑰经的益处，劝人常念玫瑰经么？有许多热切恭敬圣母的人，为表示孝受圣母的心，身上常带着念珠我们也有这个好习惯么？

定志：吁至仁童贞母玛利亚，是你亲自指教圣多明我，劝人热切念玫瑰经；你也因着教友念这个经，为我们转求天主，赏了多少灵魂肉身的恩宠。求你赏我一份孝爱你的真情，每天念这玫瑰经，献给你一个美丽的花冠：并使我仔细默想玫瑰经中的道理，勉力效法你的贞洁爱德听命翕合天主圣意种种的德行；每天用这玫瑰，表现我恭敬倚靠你的孝心。

第五十四题 恭敬圣母

设想：全能全知全善的天主，为救赎人类，拣选了童贞圣母玛利亚，做救世主的母亲，又把她举扬在九品天神以上，做天朝的母皇，人类的主保；凡是一切的恩宠，都经圣母的手，施与人类。我们如何恭敬倚靠这位慈母呢？

省察：我们果然明白，凡是教友都有热切恭敬圣母的本分么？恭敬圣母，不但是光荣圣母，也不但是为我们个人的益处，却是为悦乐天主，因为天主愿意人尊敬他人性的母亲；并且又立了圣母天地的母皇，做世人的主保。我们果然以圣母为我们的慈母，在他跟前有个孝子的心肠么？圣母的教训圣母的提醒，我们都谨慎听从了没有？圣母为我们的灵魂求了一件洁白无罪的衣服，我没有因着毛病罪恶弄脏了么？几时三仇的诱惑要害我们，我们赶紧呼求圣母，求她保护了没有？几时有了忧苦患难，也知道投奔圣母，求她可怜我们么？我们对于圣母的孝心，果然是在体贴圣母的心，听圣母的命；或是只在口头上念几句赞美圣母的经呢？

定志：吾主天主，我很愿意遵照你的圣意，热切恭敬天地的母皇，人类的主保圣母玛利亚；求你赏我好儿女的心肠，热切孝爱圣母，效法圣若望宗徒的表样，终身事奉圣母，勉力做圣母的孝子。当初你的圣子耶稣在十字架上，曾向圣母及圣若望宗徒说明，他们彼此有了母子的关系，便是把我们人类全托给圣母了；我们当然该尽孝子的本分才是。

第五十五题 不诚切的敬礼

设想：吾主耶稣教训人说：该以心神以诚意钦崇天主；这是说的，不可只顾外面虚文礼节，必该诚于中形于外才好。我们恭敬圣母也是如此，口头上念经赞美圣母，或是举行外表的敬礼，固然很好，但该有个孝爱的真心却是更要紧。

省察：我们果然不是一个只顾外表，没有孝心的，敬礼圣母的人么？有的人虽然对于敬礼圣母很热心，但是全随个人的喜好，不按圣教会准的礼节，我们不是这等人么？有的人身上带着许多的圣牌，手里常拿着念珠，口里不断的说些赞美圣母的话，他的目的是为得个热心的名声，我们是这样的人不是？还有些糊涂人，他们因为自己进了圣衣会，又天天念串经，就想自己不拘怎么样，也必然得圣母另外的保护；所以不肯改自己的大毛病，也不躲避犯罪的机会，事实上常做大伤圣母心的事；我们也是这样虚情假意恭敬圣母么？有一等人敬礼圣母，是一片自私自利的心，若不是有了什么危险，遇见什么灾难，总也想不起圣母来，我们是这样不是？

定志：吾主耶稣你的圣母玛利亚，既是满被圣宠的，又升到天地母皇的地位，理当受我们人类，虔诚热爱的敬礼。求你赏我一个真心孝爱圣母的精神，不但外表有敬圣母的行为，心中还有悦乐圣母的实意；我承认圣母是我的慈母，我要勉力以心神以诚意事奉圣母，凡是圣母愿意我做的事，我都勉力全做，这个体贴母的心，是悦乐母最好的法子。

第五十六题 恭敬护守天神

设想：仁慈的天主，万民之大父，时常眷顾他的子女照管我们的急需。天主知道我们在世，受三仇的攻打，有很大的危险，所以命他的天神护守我们，阻止我们犯罪，提醒我们为善；我们自生至死，护守天神时刻不离我们。

省察：我们该查考，我们素常怎么恭敬了护守天神，怎么样听了他的提醒。天神既是时常保护我们，指导我们，我们果然时常想念他，恭敬他倚靠他，有个知恩感恩的心么？果然尊重天神如同父母师长一样，做事以前向他请教他的指引，在一切的事情上，对他都有个服从倚恃的心么？在忧苦患难的时候，及一切危险中，果然呼求他的相帮么？果然拿着护守天神当做我们的恩人，当做我们的好友，喜欢记念他，盼望多和他亲近么？为光荣感谢护守天神，也按着他的提醒，做一些爱德的善功没有？果然勉力效法天神的表样，谨慎承行天主的圣意，保守灵魂的洁净，在一切繁杂的事务中，我们的心也总不离开天主么？

定志：仁慈的天主，你命你的天神护守我指引我，领我走升天堂的正路，这是多大的恩典呢？天神本是天朝上的大臣，你却叫他做我的侍卫，我如何当得起呢？求你赏我活泼的信德，时时处处记念护守我的天神，尊敬他爱慕他，小心听他的指引。我若实心倚靠我的护守天神，他必能相帮我修德行立功劳，等我离开世界的时候，他要领我升天堂。

第五十七题 用食的端正

设想：保宗徒嘱咐我们说：你们或是用饭或是喝水或是不拘做什么，都该光荣天主做、本来我们不拘做什么，都该有个圣善的为头，如今却把吃喝点名提出来，是因吃喝最容易动感觉，令我们容易陷于贪饕的过失。

省察：我们该查考，我们素常用饮食的时候是怎么样。没有刚一坐下，立刻就吃，一点工夫也不耽误，不肯克制食欲的心么？没有放纵食饕的毛病，狼吞虎咽的，失了端正的体统么？没有取用食物，拿的太多，犯那眼饿肚饱的毛病么？没有挑挑拣拣的，犯那不怜下的毛病么？偶然预备的食物不富余，或是做的不得味，我们没有显出不满意的样子，心理不痛快么？没有嫌共公的饮食不好，想要一些另外的；或是在谈话的时候，讲论饮食的好歹么？在用饭的时候，果然谨守缄默的规矩，不谈笑不东瞧西看，也不坐立不端，妨碍别人么？没有要紧的缘故，果然在用饭的时间以外，不吃零碎的东西么？

定志：吾主耶稣，你既教训我，用饮食不该图口腹的快乐，只随天主的圣意，维持我的生活；因为用饮食的目的，是为维持生活；生活的目的，却不是为用饮食。求你赏我在用饭时，不要养育了肉身，苦害了灵魂；多少次因着饮食过了度，成了犯罪的机会，我耽误了神工，给人立了食饕的恶表。我若肯在饮食上有节制，才能修德前进哪！

第五十八题 用饮食的为头

设想：吾主耶稣降生为人，如同我们一样，要紧用饮食保存他的生命；但在用饮食上，却也给我们立了淡薄克苦的表样。耶稣常说，他的饮食，是在乎承行天主的圣意；又说：人不单仰赖饮食生活，还要遵听天主的圣言。

省察：我们该查考，我们用饮食的为头是什么。我们往饭厅去，果然是为翕合天主的圣意，因为天主的安排我们不用饮食，不能保存生命，或是为随肉身的贪欲呢？果然想自己是个罪人，既然妄用了天主赏的生命，便当不起再用饮食了么？许多人在用饮食上有了过失，我们用饮食以前，果然热切念经求天主降福我们，并降福要用的饮食了么？用饮食的时候，小心听念饭书了没有？饮食饱肉身，圣书饱灵魂，我们管肉身，也不忘灵魂才是。念饭书的人口音不清，或是错字太多，我们表示不耐烦的样子没有？用饭以后，果然有个知恩感恩的心，求天主降福保佑供养我们的恩人了没有？肉身既然恢复了精力，果然定志为天主善用么？

定志：吾主天主，有许多圣人用饮食，是出于无可奈何，这也不足奇怪；因他们知道，肉身愈强壮，灵魂愈软弱，若不用饮食，自然少犯许多的罪过。求你赏我也有这种超性的见识，叫我用食，只是为听你的命，不食口腹的快乐；并且求你赏我一个知恩感恩的心，感谢你赏我的日用粮，感谢供养我的恩人；他们相帮了我的肉身，求你降他们。

第五十九题 谈话该躲避的毛病

设想：吾主耶稣不嫌人类的卑微，降生为人与我们同居共处，交接来往；但是耶稣的言谈，是何等的圣善呢！不是讲论事奉天主的道理，就是指人修德行善的法子；与我们的言谈，实在大不相同了！我们每日的言谈，过失太多了！

省察：我们该查考，我们是怎么样加小心，躲避言谈中的毛病呢？果然在谈话时，小心避免相反爱德的话么？没有请究人，说谎话，坏人名誉的毛病么？没有骄傲愤怒小看人的毛病么？没有籍着说笑的样子，用刻薄的言语，教我们的弟兄，特别是与我们不对劲的人，心里难受么？没有用取笑的外号，呼唤人，失了彼此尊敬的礼貌么？没有说话粗鲁，举动放肆，给别人坏表样么？没有拿着规短不当事，对于神工本分，也要妄加批评，阻挡人热心么？没有固执己见，说话不肯让人，同人争吵不休么？有的事情该守秘密，说了能生是非，我们不是管束不住自己，非说不可么？最可恶的毛病是传舌，调唆人，叫人彼此不和，我们没有这个毛病么？

定志：吾主天主，在这交接谈话上，危险实在多的很，差不多没有人能免了过失；你的宗徒圣雅各伯说：没有人能管束自己的口舌。这件事不幸我也自经历过了，我每次谈话之后，就理会有多少不对的地方。求你饶赦我的过失，赏我以后在谈话的时候，常要记念吾主耶稣的表样，总要教我的言语，为你有光荣，为别人有益处才好。

第六十题 同人来往该修的德行

设想：吾主耶稣在世讲道的时候，常有许多的人到处追随他，听他的讲劝；圣奥思定说：吾主耶稣所以能这样拢络人心，不只是因着他能显迹，也是因他良善谦逊，忍耐明智，种种的德行，吸引人，人乐意同他有来往。

省察：我们该查考，我们同人来往的时候，也勉力修这些德行没有？圣保禄宗徒教训我们，同人来往，该修谦逊良善忍耐爱德，彼此担待，我们有这德行没有？果然说话谦和，喜欢就合别人的意思，不固执己见么？多咱提起与我们有光彩的事情，我们能谨口慎舌，不夸张自己么？对于别人言语的不周全，果然能够安心忍耐，担带人的错失？有人指我们的过失，果然能够安心顺受？果然对于众人都能不分彼此，以爱德相待，善同他们说话么？果然能够与忧者同忧，与乐者同乐，就合一总人的性情么？果然在言语容貌上，常带着良善谦和的气像，现出我们是实心实意的待人，叫人喜欢亲近我们么？

定志：吾主耶稣，我若能效法你的表样，待人谦和，说话明智，我就能少得罪多少人，免去多少的过失！可惜我常是不思不想的就说话，不是叫人不满意，就是明愿我太冒失。求你赏我常存谦和的精神，说话要明智，待人要良善，总不同人争论，更不厚此薄彼；人喜欢同我来往，我才能满全爱德的本分，叫人灵魂肉身得益处。

第六十一题 该同何人来往

设想：吾主耶稣在世时，最喜同贫苦老实的人来往，他常说：我父打发我来，是为传报福音与贫者；又喜爱接待无罪的孩童，不许宗徒们阻挡他们上前来，明明训人说：若不变为孩童，不能得天国，天国正是为这些人预备的。

省察：我们该查考，我们素常是同什么人来往？果然是效法耶稣，喜欢同贫穷愚鲁的人来往么？有时同这等人遇在一处，我们没有显出厌烦看不起的样子，恨不能赶紧离开他们么？我们不是喜欢同有名望有权力的人交接么？这是忘了耶稣的表样，吾主耶稣不看人的身分，贫穷富贵都是一律相待。我们果然喜爱同热心守规的人来往么？同他们来往很能相帮我们修德前进。恐怕我们反到喜同冷淡懈怠的人来往；这样的来往我们的灵魂却有很大的害处。我们同世俗人有什么来往没有？没有正经的缘故，同世俗人有来往，是很危险的。我们同妇女有来往没有？这种来往大不合我们的地位。我们果然喜欢接待无罪的孩童，不嫌他们无知么？

立志：吾主耶稣，我听了你的圣训，便知道该同贫苦的人来往，这容易练习爱德；同热心的人来往，好能效法他们；同无罪的孩童来往，好能恢复我的诚实洁净。无大缘故不该同富贵人来往，怕长我们的骄傲；不该同世俗人来往，怕沾世俗的习气；不该同妇女来往，因容易教我们灵魂受害，也容易教别人见怪，给人立不善的表样。

第六十二题 来往中该注意的事

设想：吾主耶稣传教的时候，虽然不断的同人交接来往，却常是本着一个圣善的宗旨，就是：教人认识恭敬爱慕天主；教人轻看世俗，躲避罪恶，修德立功，救自己的灵魂；教人彼此相亲相爱，全守天主的诫命，善尽个人的本分。

省察：我们该查考，我们同别人常谈论的都是什么事？散心的时候，果然不谈论世俗事么？这些事只能减少我们热心的神火，教我们充满了贪爱世俗的思想，不能有别的益处。恐害我们轻易提不到热心神工的事，只是喜欢打听新闻，说些粗鲁玩笑的话，这是我们还没有死于世俗徽验。在谈话时没有固己见，同人争论么？没有夸张自己多知多懂，说话抢先，不容别人说话么？没有老张老李的呼唤人；人的外号，常有一种孩气么？接见外人的时候，没有随便瞎说，一点深浅都不懂么？圣依拉恋说：我们的心中，该充满基利斯督的精神，我们的口中，该谈论爱天主爱人的事情；除此以外，一切的思想，一切的言谈，都不合我们的身分。

定志：吾主天主，一个人若能完全死于世俗，常想悦乐你的圣心，喜欢谈论为你有光荣的事，有了机会就努力实行，是多么有福呢？他的行为真相似天神了，便可用保宗徒的话，自喜自幸说：我的交接来往，如同在天堂上一样了。求你加增我热切爱你的精神，叫我的来往言谈都合乎爱德的诫命，躲避一切不合体统的言语。

第六十三题 立好表样

设想：吾主耶稣召叫人进修道院，是为教他将来做教友生活的模范；藉着圣保宗徒的口，讲明立好表是何等的要紧；圣保禄说：总要在说话行事上，在爱德信德洁德上，做教友的榜样。本来修士是世上的光，该当光照众人。

省察：我们该查考，到如今我们注意了这立好表样的责任没有？果然在言谈训海上，在保障信德的道理上，给人立了好表样么？在言语行事上，果然常为人有益，能引人修德前进么？果然常勉力端庄谨慎，没有轻佻的样么？果然能够舍己从人，担带人的过失，给人立爱德的表样么？果然有个活泼的信德，勉力用实行来证明，相帮人行善避恶？果然谨守三司五官，不随肉身的偏情，给人立洁净的表样？恐怕有时候，因着我们说话不知检点，举动不曾留神，或是同外来往的太勤，无意之中，就教人见了怪，为人成了坏表样！多少次我们劝勉人提醒人，却不见功验，恐怕就是因我们能说不能行，不能教人佩服，所以人才不肯听。

定志：吾主耶稣，你拣选了我们做世上的光，我们若没有齐全的圣德，怎么能光照世人呢？你明明的教训我们说：你们的光该在人前照耀，人见了你们的善行，光荣在天的大父。求你赏我圣宠，使我的一切言行，都能有益于人，人都是修德前进的表样。倘若我的言语行为，不知检点，为人成了坏表，将来我要受多么严厉的审判呢？

第六十四题 避静神工

设想：吾主耶稣每次打发宗徒弟子出外传教，他们回来之后，必教他们到清静的地方休息一时；在他升天以前，又命他们在晚餐中，做十日的避静，预备领受天主圣神。这是为教我们明白，为修理自己的灵魂，避静是如何的要聚。

省察：我们查考，自己对于避静神工有什么感想；每年是怎么样做的这个神工。果然看重避静神工，想避静救灵魂很有益处么？凡是专务齐全自己的人最喜欢避静，我们果然也常做这个神工么？我们避静果然是为成全自己，或是顾全脸面，装个热心的样子呢？在避静以前，果然把一切闲杂的事都推开，为平平安安的避静么？果然有个热切的志向，愿意改正我们的行为，克制我们的偏情，在德行的道路上更要努力前进么？在避静的时候，果然好守避静的规矩，把来往的书信，及一切分心的事项，都搁在一边，等避完了静再写再办么？果然把我们的心情，及灵魂上的光景，谦谦逊逊的告诉本神父，求他的指引么？

定志：吾主天主，我几时仔细一想，避静的益处，及你在我避静时所施的恩宠，我实在后悔到如今没有善做这个神工。我避静的时候，仍然免不了说闲话管闲事，不肯收敛我的心，所以没有得着避静实在的效验。求你变化我的心，赏我一个热切前进的精神，自然我就看重这避静的神工了。我如定下结实的志向，每次避静都要勉力收敛我的心。

第六十五题 重发领洗的誓愿

设想：吾主耶稣立了圣洗圣事，是给我们开了诸般恩宠的源泉，教我们因着领洗，得成圣父的义子，圣子的活肢体，圣神的宫殿。在领洗的时候，天主命我们誓许弃绝一切受造之物，专心事奉他；我们就该重发这个誓愿。

省察：我们该仔细思想，重发洗誓愿是多么要紧；因我们多少次忽略过这个誓愿，没有完全的遵守。我们仔细查考，果然按着所许的，根本绝了魔鬼么？不是有多少次听了鬼的话，随了他的诱惑么？我们许下过弃绝魔鬼的一切虚假光荣，果然是躲避虚光荣假体面，轻看世俗的事务？恐怕我们不但没有实心弃绝，反到极力的贪求吧！魔鬼欺人，常做一些邪说异端的事情，我们果然加意小心，不信这些虚妄的事么？在领洗的时候，我们也明明的承认我们的信德，到如今果然是本着这个信德行事么？若只有这个信心，不肯按着所信的去做事，便是死信德；死信德在天主台前，没有丝毫的价值，我们果然勉力热切事奉天主么？

定志：吾主天主，你是至忠信的，既许必践；立这圣洗圣事，原为消灭我们的原本诸罪，赏我们能再做你的义子；我自领洗的时候，灵魂上得了你的宠爱，真是得了恩宠的源泉，至到如今时时常得你的恩宠。但我却是很不忠信，我领洗时，虽然誓许弃绝魔鬼世俗肉身，可是屡次犯罪得罪你。我如今重发这个誓愿，勉力恒心至死，热切事奉你。

第六十六题 避世俗的见识

设想：圣保禄宗徒说：我们所领受的，不是世界上的恶神，乃是从天主来的圣神。这句话的意思，是我们分辨明白，由天主而来的见识，和世俗中的见识，大不相同。世俗的见识，离不开虚假的事；绝不会引人归向天主。

省察：我们该仔细查看世俗的情形；世俗原是罪恶的聚处，他的思想言语行为，完全和我们的地位不相合；世俗的精神，就是狡诈虚妄；凡是充满世俗精神的人，必然贪爱光荣体面，常找安逸快乐，好管闲事，好听新闻；总而言之，一切四眼行为，都有贪爱世俗的彩色，不怕为就合世俗得罪天主。圣雅各伯宗徒说：你们不知，贪恋世俗，就是仇恨天主么？所以无论是谁，若愿意做世俗的朋友，就成了天主的仇敌。我们该查考，我们的思想，我们的喜好，及一切的言语行为，都沾了世俗的习气没有？我们不是也有贪高位，图名誉，出风头，抢上峰的毛病么？为办世俗的事，不是精神百倍，为光荣天主救已灵魂的事，反到无心打彩么？

定志：吾主耶稣，你亲自教训我说：人不能一齐事奉两个主人；你的神和世俗的恶神，是大相反的，总不能合作。我若沾了世俗的习气，怀着世俗的见识，当然不能再做圣神的宫殿，请圣神住在我心中。求你使我脱离世俗的习气！好能领受你的圣神，教他指引我的思想，统制我的言行。我若真实死于世俗，才能有努力前进的精神。

第六十七题 厌恶世俗的虚假

设想：吾主耶稣，极其厌恶世俗，甚至于弃绝他咒骂他，不肯为他祈祷；圣经记载耶稣说：祸哉世俗，我不为世俗祈祷。我们该惊讶恐惧，想吾主耶稣本是仁慈的，却是这样厌恶世俗，实是因为世俗是万恶的祸根，败坏人类的大仇。

省察：我们该查考，我们果然也有厌恶世俗的心，如同吾主耶稣一样么？世俗引诱我们背叛耶稣，不听耶稣的圣训，不服耶稣的管制，我们果然拿他当我们的大仇么？果然决意同世俗打仗，把爱世俗的心，完全割断么？果然认透了世俗的虚假，在思想言语中，极力的轻看世俗？果然拒绝世俗的见识，极力改正世俗的习惯么？果然能够爱世俗之所恶，恶世俗之所爱，完全和世俗相反么？按我们的召叫，本来该当与世俗脱离关系，的确我们还有贪恋世俗的心没有？世俗的恶表，很容易引我们离开耶稣，我们也勉力断绝同世俗人无益的来往没有？有许多的圣人，常叹息自己不能即早脱离世界，很怕自己受了世俗的沾染，我们也有这心思么？

定志：吾主天主，我仔细思想你弃绝巴比伦城所说的话，及预言他要受的祸患，按圣师们的讲解，我懂得了巴比城是指的这个世界；所以我明白了，我实在该弃绝厌恶这个世界。求你赏我效法你的圣子耶稣，常存厌恶世俗的心，躲避一切和世俗无益的来往，勉力听从你藉先知日肋米亚的口教训我的话；先知说：你们逃出巴比伦城去，才能保存生命。

第六十八题 不必顾虑世俗的评论

设想：吾主耶稣在世时，对于世人的评论，丝毫不以为意，人不拘怎样批评他，诬妄他，他都不理论，如得亚的首事人法利塞义党，常指责他做的事，很有嫉妒他的心，宗徒们告他这个消息，他便答应说：随他们的便吧！

省察：我们该查考，我们果然效法圣保禄宗徒，不拿着世俗人的议论当事么？圣保禄向格林多人说：不拘是你们或是别人怎么议论我，我全不拿着当事，有时候我们因着圣宠的提醒，明知该做某善事，却不敢做，不是怕人议论，说我们是假善人么？不是有时候已经首做一件善事，只因有人说长道短，我们就停止不做了么？在修道院没有因怕讥笑，就不敢好守规矩，善本分么？出门在外的时候没有因着怕世俗人说我们太古板，或说我们不会应酬，我们就改了端正谨慎的样子，同他们随随便便了么？不是在许多的光景上，我们因怕人见怪，或是躲避别人的讥笑，宁愿意就合世俗人的习惯，不顾我们的身分，不随天主的圣意么？

定志：吾主耶稣，你为救赎我们，并为给我们立表样，情愿忍受世俗人的妄断，你拿他们的评论，一点也不当事求你赏我这个明智的精神，不拿世俗的评论当事，因世俗说好说歹，根本没有关系；我是怎么样，就是怎么样，世俗赞美我，我也大不了，笑我，我也小不了。我的真正好死，是由你定断，只要你说我好，我就心满意足了。

第六十九题 安歇该守的规矩

设想：吾主耶稣虽是真天主，也是真人，凡是人性的软弱，耶稣的圣肉身也都亲自经历了，在他勤劳之后，也要紧安歇；但是他的安歇，却也成了圣善的行为，因为他安歇的缘故，和安歇的为头，都是翕合天主的圣意。

省察：为教我们安歇的行为成为圣善的，有三条该守的规矩：就是听命端正热心。我们该查考好好遵守了三条规矩了没有？一听命，该按着规矩指定的时候去安歇，不可不等到时候，因懒惰的缘故，就去早安歇；也不可到了时候，藉着念经看书种种的推辞，不及早安歇。要紧练习这个听命，一来保存公共的秩序，二来为承行天主的圣意，所以一打钟就都该安歇。二端正，该常存想我们的肉身是基利斯督的肢体，天主圣神的宫殿，所以该端庄谨慎；常该穿着得体的衣裳，不该有放肆的样子，在护守天神面前失恭敬。三热心，未曾念经不可安歇，又该发真心痛悔，求天主赦免一生的罪恶；口呼耶稣玛利亚若瑟的圣名，将神形献于天主。

定志：吾主耶稣，安歇实在是一件很有危险的事情，本来魔鬼时常想法害我，但在安歇的时候，更是他容易攻打我的好机会。我若不加小心，早睡晚起不守规矩，举动放肆不端正，或是不念经不求你的保护，那些邪梦恶像必然就来扰乱我的心，引诱我犯罪得罪你玷污我的灵魂。求你降福我，使我安歇是承行你的圣意，才能灵魂肉身都有益。

第七十题 安歇时的感想

设想：吾主耶稣被钉死的时候，脱去衣裳躺在十字架上，这十字架就成了他永远安歇的地方；耶稣受这样的苦辱，是教训我们，不要贪求床褥的棉软，常存一个苦身克己的精神；倘若我们贪安逸图自在，便不合耶稣徒弟的身分。

省察：我们该查考，我们去安歇心里有什么感想，我们脱衣裳的时候，心里也切愿脱去贪爱世俗的心么？我们领洗的时候，灵魂上穿了一件洁白宠爱的衣服；每天却不断的犯罪，好似脱去魂的衣服，不是比脱肉身上的衣服还容易么？我们有个脱去旧人，穿上新人的切愿没有？我们去上床，想起吾主耶稣为我们躺在十字架上的情形了没有？我们看见床褥铺盖，就想起死后的棺材装殓了没有？几时想起将来有一天，我们躺在床上再不能起来了，勉力痛悔我们的罪恶，预备我们的灵魂，去见天主没有？躺在床上之后，把灵魂肉身献给天主，用吾主耶稣在十字架上说的话，向天主说：吾主吾神付于尔手了没有？

定志：吾主天主，我仔细一想我一辈子的工夫，三分之一的工夫，都消磨在睡觉上了，我就明白了，实在要紧善用这安歇的时候，不要白耽误立功的机会。求你赏我效法圣人们，在这不得已安歇的工夫，也勉力发各样的善情，为教这肉身暂时的安歇，能领我到灵魂永远安歇的地方。有的圣人在睡梦中，呼唤你的圣名，我也愿有这样的善情。

第七十一题 信德的恩典

设想：全能全知全善的天主，真理正道的源泉，亲自藉着信德，把我们从无知的黑暗中，领到奇妙光明的地方，住在他圣爱的国中，但是天主没有赏赐一总的人，都能承受这份恩典，却教我们得着了，我们该怎样的感谢才是呢！

省察：有许多相反信德的过失，我们该特别的注意，我们的信德果然是热切的么？不但只信显而易见的道理，还能坚心全信天主所默示的一总的道理，一条也不疑惑么？果然不倚仗五官的感觉，不顺从理想的错谬，毫不犹豫的信从各端当信的道理么？我们相信道理的缘故，果然是根据天主的至真至实，不能虚言不能舛错，不以学问知识为凭么？我们没有倚恃本性的理想，妄测天主深奥的道理，给相反信德的诱惑造机会么？有许多的邪书，或是同失了信德的人来往，都能教我们受影响，果然小心躲避了没有？几时理会有了相反信德的思想，果然肯屈服我们的明悟，赶紧投奔耶稣，求他加增我们的信德么？果然也勉力相帮别人得这份恩典么？

定志：吾主天主，有多少的人，为保存信德，甘心弃舍一切，连他们的生命也情愿牺牲了；因他们明白，信德是你赏的大恩典，信德就是万福万乐的根源，没有信德不能悦乐你。但我本性的骄傲固执，多次对于超性的奥理，也要深究，致于招来相反信德的诱惑。求你赏我也有他们这样的见识，效法他们的表样，宁拾生致命，不肯背弃信德。

第七十二题 随信德的指引

设想：吾主耶稣，是我们信德的原始，也是我们信德的归宿。圣保宗徒说：你们看引导成就我们信德的耶稣，他愿意我们都成圣人，愿意我们都追随他的踪迹，所以希望我们都有一个充满信德的生活，好能因信德与他永远在一处。

省察：我们该查考，我们果然是按着信德生活么？这就是说的：我们的心思念虑言语行为，果然都以信德为准则么？不是多少次我们染了世俗的见识，世俗以为好的我们也以为好，世俗以为不好的我们也以为不好；决不看天主圣意愿意怎么样？在艰难困苦中，我们想起信德的教训没有？我们拿定什么主意，都是本着信德不是？恐怕我们一切的行为，就连修德行善的工作，全是因着本性的为头，并不是从信德来的；比方我们哀矜穷人，是因我们动了恻隐之心；相帮别人，是因为图人的报答；我们端正谨慎，是愿意人尊敬我们。恐怕连做热心神工，也不是出于信德，不是为悦乐天主，但是为随我们的喜好，为满个人的心意。

定志：吾主天主，我如今明白了，人若只随自己的意见，只凭本性的理想，他的生活必是昏愚癫狂的；惟独那些谨随信德指引的人，才能做耶稣的真徒弟。我向你恳切哀求的，也就是这个信德；求你赏我有个坚固活泼的信德，常用信德的眼去看事，并按我所信的，在言语行上，做出实事实来，因我的行为，离开了信德；便不能有超性的功劳。

第七十三题 承认信德

设想：吾主耶稣教训我们说：谁在人跟前承认我，我在圣父台前也承认他。我们该感谢耶稣，待我们的深恩厚泽，只要我们在世承认他，他就在天上承认我们；更该感谢耶稣，赏我们生在奉教人家，因着圣洗，得了信德的宝藏。

省察：我们该查考，我们怎么承认了我们的信德；在天主台前，在人面前，在我们的言语行为上，都显得出来我们的信德么？几时觉着疑惑当信的道理，或是受相反信德的诱惑，果然勉力屈伏自己，舍弃个人的理想，坚心全信天主默启的话么？在这犹豫的时候，果然不倚仗个人的知识，我们的明悟，全随信德的指引么？我们念信经的时候，果然有信德的真精神，全信其中包括的道理，勉力按我们所信的去实行么？信德告诉我们，世上的一切都是虚假的，我们提起世俗来，果然有个轻视的意思么？没有怕人知道我们是耶稣的徒弟，甚致于当着人不敢画十字念经么？有了合适的机会，果然敢当着外教人，称扬耶稣的名，讲道劝人么？

定志：吾主耶稣，我觉着你弃绝那些害羞承认信德的人所说的话，实在可怕；因此我就明白，被你弃绝是多么大的祸患。只要我记住你的警戒，就足够叫我在思言行为上，不敢做出相反信德的事来。求你赏我常常念想这句话，振作我的精神，勉力承认信德；圣经说：谁若害羞承认我，害羞承认我的道理，人子降来的时候，也必要害羞承认他。

第七十四题 望德的终向

设想：无限仁慈的天主，愿意用他自己做我们望德的终向，许给我们，若在世勉力事奉他，死后就能永远享见他。天主就是望德的赏报，我们该怎么样的常发望德才是呢！并且这望德还是我们苦中的安慰，能减轻我们的忧愁痛苦。

省察：超性的望德，教人倚靠天主的全能全知全善；因救世主耶稣的功劳，常享见天主的切望；只要人忠信事奉天主，在世上必能得救灵魂要紧的相帮。我们该查考，我们怎么遵守了望德所要的条件。果然深信仁慈的天主，愿意一总的人都得救么？恐怕有时候，因着艰难困苦，或是受了魔鬼的诱惑，就起失望的意思，想天主弃绝了我们；灰心丧气，不希望救灵魂了吧？果然常倚靠天主的仁慈，仰赖圣宠的扶助，勉力克制畏难后退心的么？果然常想，若不是我们先离开了天主，天主总不肯舍弃我们么？在灵魂肉身有什么急需的时候，果然如同儿女一般，大发倚靠的心，向仁慈的大父恳切哀求么？若只倚靠天主的仁慈，自己不肯勉力前进，便是试探天主，大大的得罪天主，我们有这过失没有？

定志：吾主天主，你赏给人的望德，救灵魂是极有效力的法子；因着望德，我明知你不忍叫我受超过我力量的诱惑，我才有了抵挡三仇的勇气。全心仰望你的人，真是有福的，他总不会失败。求你坚定我的心，教我勉力为善，凡是我能做的，都尽力去做；我的力量办不到的，就求你相帮。

第七十五题 倚靠天主

设想：仁慈的天主，本来知道我们人性的软弱，仍然准许三仇攻打我们；这是为给我们一些立功劳的机会，也是为鼓励我们的望德，教我们呼求他倚靠他，他要亲自做我们的护卫，做我们援助。我们有天主为助佑，便无所不能了。

省察：我们该查考，我们倚靠天主的心是怎么样。一个全心倚靠天主的人，对于现在将来一切的事情，都托给天主的照顾；世上的才能权势，他丝毫不贪求；父母亲友的离弃，他也不理会；就连身体的康健，他也不过余注意；因相信圣经上的教训，是不能错的，圣经上说：你们不要操心后来的事，当天的苦楚已足受的了；你们的大父知道你们需要什么。我们果然全心倚靠天主，勉力翕合天主的圣意么？遇着艰难的事，或是办事没有好结果，我们不是就失掉了心中的平安，忘了谋事在人，成事在天主的教训么？无希望之中，仍是希望，这是圣经上赞美圣祖亚巴郎的话；我们在逆境之中，也常有这样坚决倚靠天主的心么？

定志：吾主天主，人若坚心倚靠你，你便待他十分厚到，总要满他的希望；那些倚靠自己，或倚靠人的，你要却远离他，不肯多赏他宠佑。我切求你，别教我陷在骄傲自恃，倚靠受造之物的地步上；使我全心倚靠你的仁慈，轻看世间虚假的事物；因凡是你的圣意所愿的，必然能成就，我只求承行你的圣意，就没有败兴失望的事了。

第七十六题 爱天主

设想：圣经上说：你该全心全灵全意爱你的主子天主。天主虽然自有圆满的福乐，却给我们出了这甘饴的命令，教我们受造之人爱他，原是为把他无限的福乐，分给我们享受，许给我们，若遵守这爱德的命分，便能得天堂上的赏报。

省察：纯全的爱德，致我们全心全意爱天主在万有之上。我们该查考，我们爱天主，果然是因天主自有无穷美善，可爱无比，因此我们实心实意的爱他么？果然能超过爱世上的人物以上，还比爱我们自己更真切么？果然肯爱天主的缘故轻看世上的功名富贵，安逸快乐，并且弃绝阻挡我们亲近天主的父母亲友么？果然能把心中的诸情诸欲献给天主，除了爱天主以外，再不贪恋别的人物么？果然能把我们的思想意愿献给天主，常勉力翕合天主的圣意么？果然是用全副的精神，热切加增天主的光荣么？果然有牺牲的勇敢，为天主的光荣，不怕劳心劳力么？能遵守这头一条最大的诫命，也曾求天主赏我们得尝爱德的甘饴了没有？

定志：至可爱的天主，你愿意得我的心，教我爱你，先在我身上施了多少的恩惠，发显你的爱情，感动我的心，好教我知道该以爱还爱，将来能得这爱德的赏报。可惜我常是冷淡懈怠，没有爱你的真精神，反到贪爱虚假的世财世物，多次贪恋一些本性的喜好，离开了你这无穷可爱的天主。求你赏我明白爱你的关系，真心爱你，好能得永远的真福。

第七十七题 悦乐天主

设想：吾主耶稣，我们明白，他是多喜欢光荣天主圣父，常找机会称扬天主本性的美善；并且教训我们，最悦乐天主的事，是承行天主的圣意。圣经上记载，天主圣父明明指着耶稣说：这是我可爱之子，最悦乐我心者。

省察：一个纯心悦乐天主的灵魂，除了常想念天主以外，他便没有什么可想念的事；拿着对越天主，当他的快心事；想起天主无限的尊威来，就生出钦崇敬畏的心；想到天主本性的光荣美丽，就觉着世上的一切，都是虚假不实的，不足叫人贪恋。所以他愿意的希望的美慕的，全合天主的圣意相同；是以天主之心为心了。我们该查考，我们能在一切的事上，叫天主称心如意么？天主赏给我们恩惠，我们的希望。我们固然知道感谢天主；倘或天主，为我们更大的好处，加给我们灾难，或是暂时开了我们，叫我们受枯干无味，不听我们的祈求，我们果然也能一样的甘心忍耐，安心翕合天主的圣意，仍然不失倚靠爱慕天主的心么？

定志：吾主天主，一个以纯洁的心时常爱你的人，是多么有福呢？他的快乐就是认识称扬你的美善，在一切的事上翕合你的圣意。实在是我不拘做什么，也加增不了你的光荣，惟独在一切的事上，承行你的圣意，能得你的欢心。我很切望有这热切爱你的善情，求你以这圣爱之火，充满我心，使我明白悦乐你的善法，念想你美善，承行你的圣意。

第七十八题 光荣天主

设想：吾主耶稣降生为人，是为救赎人类，传扬圣教，使人脱离魔鬼的辖制，复做天主的义子，钦崇爱慕天主，加增天主在世的光荣。耶稣光荣天主圣父，用自己的宝血做了收买天主光荣的代价，甘心为天主的光荣，牺牲了自己。

省察：一个热心光荣天主的人，必然也极力设法教人认识爱慕事奉天主，天主的圣名到处受人的钦崇。所以常找光荣天主的机会，虽然他的责任事务很忙，却不肯忽略救人灵魂的工作，为能加增永远赞美天主的人数；切望天主的神国传遍普世，所以甘心牺牲一切，不顾自己的生命，去找天主的光荣；对于光荣天主外表的敬礼，他也极力提倡，因他知道表面的仪式，很能启发人爱天主的善情；倘若见人得罪天主，更是伤心至极，必然想法补天主所受的凌辱。我们该查考，我们有这样热切光荣天主的心火没有？见人不认识天主，或不明白道理，也肯给人费心讲解么？见人犯罪伤天主的心，果然觉着难忍么？果然为光荣天主也肯出力么？

定志：吾主天主，你爱我到了极点，不但赏我一切公恩私恩，还打发你的圣子来救我，我怎么能报答你这无限无量的爱情呢？但我一见你圣子耶稣的表样，就知道按我的力量加增你的光荣，就是报答你很好法子。巴不得我的心我的灵魂，充满以爱还爱的精神，热切寻找你的光荣；我把我的能力我的生命，全献给你，做个全燔之祭，加增你的光荣。

第七十九题 翕合天主圣意

设想：吾主耶稣在世时，全心合天主的圣意，特是在受难时，给我们立了很奇妙的表样。当着山园祈祷的时候，耶稣明见将要受的轻慢凌辱，及十字架的苦刑，心中也十分害怕，他却向圣父说：别随我的意思，全随你的圣意吧！

省察：我们该查考，我们的意愿果然常与天主的圣意相合么？天主上智给我们安排的地位，我们满意不满意？没有随着个人的私意，愿意挑选更中我们心的本分地位么？才能大小也是天主安排的，我们没有见了别人比我们强，心就嫉妒抱怨么？我们有了疾病灾殃，果然想是天主赏的，安心忍受么？遇着公共的灾难，比方打仗瘟疫荒年，果然想是天主准许的，为我们也能有很大的益处么？在一切的神工上，如若天主准许我们尝不着心安神乐的旨趣，果然能安心顺受么？在忧愁烦闷的时候，或受轻慢凌辱的时候，果然能相顺心时一样，承行天主的圣意，钦崇天主的安排？果然把我们现在及将来的一切，都托给天主，求天主随便安置么？

定志：吾主天主，按圣经上的教训，世上的一切福乐，生命死亡，富贵贫贱，都由你掌管；没有你的许可，连一根头也不能自落。我在这一切的景况中，理当恭恭敬敬的服从你的安排，承行你的圣意。可惜多少次我有了不顺心的事，就不愿忍耐，总希望事事都要称心如意；因此我心中更不能得平安。求你变化我的心，赏我常随你的圣意。

第八十题 爱耶稣

默想：无始无终全能天主圣父，爱他圣子耶稣的圣爱，便是钝全受德的模范；天主圣父极爱圣子，把自己所有，及自己的本性本体，全都通舆圣子，并因爱圣子的缘故，赦我们的罪，听我们的祈求。我们也该这样爱我们的救世主。

省察：我们该查考，我们爱耶稣的心是怎么样；果然相似天主圣父爱圣子那么热切么？果然不愿意离开耶稣如同和耶稣成了一体一样，心裡常想念耶稣，拿爱耶稣当我们的快乐？果然把我们所有的及我们自己，全献给耶稣，只愿为耶稣而生，除了耶稣以外，什么也不食爱麼？果然能效法天主圣父，为爱耶稣的缘故，彼此担带我们的过失么？果然能够为爱耶稣的缘故，宽赦得罪我们的人，为他们祈祷，并且有了机会还能以德报怨么？果然肯为爱耶稣的缘故，谦卑自己情愿在众人以下，服侍众人，相帮人的难处，满人的希望麼？吾主耶稣最爱惜的，是人的灵魂，为救人的震魂，甘心牺牲了自己，我们也拿着救人的灵魂，当爱耶稣的凭据么？

定志：吾主天主，你因为爱你圣子的缘故，也爱我们世人，为教我明白你的爱情有多麼大；我若勉力爱慕你的圣子耶稣，正是体贴了你的心，这是多麼悦乐你心的事呢？但是我口头上也常说爱耶稣的话，却没有爱耶稣的实行，更不为为爱耶稣受什麼牺牲，真叫我惭愧的很！求你赏我真心爱耶稣，并为耶稣爱得罪我的人，爱耶稣所爱的灵魂。

第八十一题 感谢耶稣

设想：吾主耶稣天主子，与天主父同性同体，是真天主，却愿做我们卑贱人类的救世主，做我们的主子，做我们的首，做我们的善牧；凡是我们能做的事，耶稣已经完全做了。我们该怎么样爱慕耶稣，感谢耶稣才是呢！

省察：我们该查考，我们爱耶稣的心情，果然能相称他天主性的尊贵么？我们爱慕人而天主的耶稣，果然是在万有之上么？果然明认耶稣是我们的救世主，为感谢他为我们受的千辛万苦，我们也甘心做补赎，忍受苦么？果然承认耶稣是我们的主子，小心事奉他遵守他的命令么？耶稣是我们的师傅，我们果然喜欢听他的教训，信服他的道理，勉力传扬他的圣名么？耶稣用他的体血做我们的饮食，并且救我们还牺牲了他的生命，这样爱护我们的善牧，我们果然听见他的呼唤，小心跟随他，把我们的一切完全托给他的照管么？耶稣是我们的万有，只要我们得了耶稣，我们的灵魂肉身便什么也不缺了，我们果然小心谨慎，怕失落这个宝藏么？

定志：可爱的耶稣，几时我想到你是多么可爱，你又愿意人爱你，赏给爱你的人无数的恩典，我就后悔至极，因到如今你的无限爱情，还不能感动我的心，教我发出以爱还爱，知恩感恩的心来。仁慈的耶稣，求你变化我的硬心，点着我的爱火，使我也能热切爱你，免受圣保禄宗徒的责斥，圣保禄说：谁若不爱吾主耶稣基利斯督，他便该受弃绝。

第八十二题 爱人如己

设想：全善的天主，命我们彼此相相爱，因天主知道，我们真正的平安幸福，就在乎彼此相爱；但是天主也知道，我们个人的偏情，和魔鬼的嫉妒，免不了要阻挡我们修这纯全的爱德，所以给我们立了爱人如爱己的诫命。

省察：我们该查考，我们果然爱别人，如同爱自己一样么？果然真能找别人的便宜，如同找自己的便宜一样么？别人事情顺心，我们就同他喜欢，别人有了烦难，我们便同他忧愁，如同自己的事情一样么？我们照看别人，相帮别人，为别人出力，也能相为自己办事一样的尽心么？在言语行为上，及一切同人来往上，果然能尊重别人，常勉力叫人满意么？果然能够爱护别人的名誉，如同保护自己的名誉似的，想法本着友爱的精神，掩别人的过失，尽力躲避谈论人是非的毛病么？保禄宗徒讲论爱德的精神说：爱德是坚忍的，是慈善的；爱德不嫉妒，不妄行，不自大，不求自己的私益，不念旧恶；我们果然有这样的精神么？

定志：吾主耶稣，你亲自教训我们遵守爱德的诫命，教我们爱人如己，凡我愿别人为我做的，我也该为别人做；我不乐意别人错待我，我也不该错待别人。求你赏我常存这爱德的真精神，总要紧记爱人如己的原则，在我一切的思想言语行为上，不但不该叫别人受害，反该舍己从人的叫别人沾光受益；我若能有这样真实的爱德，便能享受平安了。

第八十三题 爱人的为头

设想：吾主耶稣做我们爱人的表率，向我们说：我给你们立一个新诫命，你们该彼此相爱；我怎样爱了你们，你们也该照样彼此相爱。耶稣说这彼此相爱是新诫命，因为他爱我们的为头纯正，富有牺牲的精神；愿意我们也这样爱人。

省察：我们该查考，我们爱人果然相似耶稣，有纯正的为头么？耶稣爱人不是为他个人的益处，单为光荣天主，救人灵魂的缘故，我们果然是这样爱人么？恐怕有多少，我们爱人是求自己的便宜；若没有什么希望，恐怕就不肯服从人，替人受累吧！我们没有因着自私自利的心，在人跟前特别的殷勤小心，想法跟人接近，附合人的意见，虽然是很错误很荒谬的，我们也要表同情么？我们爱人，果然是相帮人修德前进，热切事奉天主，救他们的灵魂么？我们同人来往，果然只相帮人爱慕天主，劝人轻看世俗，保守天主赏赐的召叫么？我们爱人，果然是因人都是天主的肖像，耶稣的肢体，圣神的宫殿，圣教会的义子么？

定志：吾主耶稣，我多次在爱人的诫命上，有了缺欠，全是因我的为头不正；我见了聪明伶俐的人，或是脾气相投的人，我便喜欢亲近他，并没有光荣天主，为守诫命的思想；求你赏我勉力遵守你的新诫命，教我只为光荣天主，救人灵魂去爱人。这样的爱德，才不致于有溺爱的危险，也不致于厚此薄彼，待人有偏向；我个人才能立爱德的功劳。

第八十四题 该有怜悯人的心

设想：吾主耶稣爱我们至极，我们更容易亲近他，降生为人，担当了人性的软弱，情愿如同我们一样，忍受各样的灾难。圣保禄宗徒惊讶赞叹说：我们的大司祭，不是一位没有慈心的，他也受过各样的试探，只是没有罪就完了。

省察：我们查考，我们怎么样效法了耶稣怜悯人的表样。别人有了灾难，我们果然觉着动心，设法救济他们么？果然是与忧者同忧，与乐者同乐，只愿我们很关心别人的事么？几时有人向我们诉说他的苦楚，果然用极大的爱德，喜欢安慰他么？我们没有因着自己愁眉不展，举止粗暴，罗嗦别人么？不是有多少次，因我们骄傲自大，叫人不敢亲近我们？圣保禄宗徒说：我们都该勉力叫别人满意；对于贫穷困苦的人，受诱惑的人，心量窄小的人，愚鲁无知的人，果然都喜欢接待，设法轻减他们的痛苦么？我们果然自卑自贱，就合别人，效法圣保禄的表扬，同孩童就做孩童，同病人就做个病人，不拘同什么人就做什么人么？

定志：吾主耶稣，你亲自给我立了表样，教我照样去待别人，又明明的警戒我说：你怎么待人，将来我也怎么待你；凡是你施与人的，就是施与我。吁耶稣，我到如今一时一刻也离不开你的仁慈怜悯，我还敢不怜恤别人么？我立定坚决的志向，以后时常勉力怀着恻隐的心肠，对待一总的人，就合一总的人，为救一总人的灵魂。

第八十五题 该有牺牲的精神

设想：吾主耶稣爱人是实行来做证，他为人类忍受了一切的艰难困苦，轻慢凌辱，甚致于牺牲了自己的生命，救人类甘心被钉死于十字架上。什么事情也阻挡不住耶稣爱人的热切，这正是教训我们，爱人该有牺牲的精神。

省察：我们该查考我们果然按着耶稣的表样，用大方热切的心肠待人么？不是才一遇着一点小难处，就灰心丧气，不肯继续努力，我们定的好主意，全都云消雾散了么？几时该为别人出力，不是总觉着懈惰懈怠，打不起精神来么？为相帮别人的难处，果然肯大方勇敢，牺牲我们的财帛工夫么？没有过于爱惜财帛，见了可怜的穷人，横起心，不肯周济他们么？不是有时候因为怕人耻笑，就不敢顺从圣宠的指引，相帮穷人，安慰苦人，看顾囚犯，扶侍病人么？许多的圣人很热切救人的灵魂，所以常为罪人念经守斋行苦工，我们果然也肯为罪人回头，念经守斋做补赎么？圣保禄宗徒说：我情愿为你们的灵魂，费尽我所有，并且费尽我自己。

定志：吾主耶稣，你救我情愿牺牲了你的生命，为教我明白你爱人的心是多么热切；求你赏我圣宠，使我跟随你的踪迹，为相帮别人的困苦，我也情愿牺牲我所有的，并且为爱人，不怕牺牲我的生命；常纪念圣若望宗徒的教训，圣若望说：耶稣为我们舍了自己的性命，因此我们知道了，什么是真爱人，我们也该当为弟兄舍命。

第八十六题 彼此担带

设想：吾主耶稣在世时，以极大的良善容忍了门徒等的过失，直到如今还是每天不断的担带我们的毛病罪过；我们就该感谢耶稣，待我们这样的慈善，勉力效法耶稣的宽宏大量，也要彼此相爱，彼此担带，好表现我们，是他的徒弟。

省察：我们该查考，我们怎么样担带了别人的过失。果然有个推己及人的心，容忍别人的过失，如同我们希望别人原谅我们一样么？不是有时候我们显出不忍耐的样子，甚至于不愿同人在一处，躲避同人共事的机会么？有时候因为看人过余古板，或是过余轻浮，招我们不满意，果然勉力压制个人的性情没有？本来按爱德的规矩，我们该尽力原谅别人的错误，遮掩别人的过失，待人常该温和良善；我们不是屡次大伤人的脸面，甚致于当面责斥人，揭人的短么？别人有了过失，我们不但肯原谅，反到给人宣传，或是描仿别人言语行动的样子，拿别人取笑没有？圣保禄宗徒说：你们要彼此担带你们的重任，这样就满了基利斯督的法律。

定志：吾主耶稣，你到如今常是用极大的仁慈担带我的罪恶，若按我待人的样子待我，我不是早就该受极重的罚了么？我很后悔我不会原谅人，实在是我的心量太窄小。求你饶赦我待人刻薄的罪，赏我圣宠教我改正我的毛病；我既不愿意人讲论我，我当然也不该讲论人。我要谨遵圣保禄的教训：凡事总要谦逊良善忍耐，用爱情彼此相担带。

第八十七题 彼此和睦

设想：天主圣父子圣神，有至纯全的惟一性，天主虽然有三位，却是一性一体一个真天主，天主圣三的思想意愿全是一致，父所喜爱的，子也喜爱，因天主本性的一切功化，乃是圣三所共有的。我们也该有相合的精神。

省察：我们该查考，我们大家同居共处，果然是心同意合么？圣会初兴时的教友，都是同心合意的，外教人都称赞他们，说他们是一心一德的；我们聚在一处，也能叫人称赞我们么？我们果然在一切没有罪的事上，肯就合别人的思想，顺从别人的主意，讨别人的欢心，为能维持彼此的和睦平安么？不是有多少次我们固执己见，非叫人倚顺我们不可么？因着骄傲的缘故，不是有时候同人争论，甚至于连自己实在错了，都不肯认错么？果然能够舍己就人，若不是因为不合天主的圣意，不反对别人的喜好希望？我们的言语行为不知检点，没有叫人难堪么？我们没有古怪的脾气，别人不拘说什么做什么，总是看不上么？

定志：吾主天主，求你赏我圣宠，使我能同别人和睦平安；因为非有圣宠的相帮，我不能有真爱德谦逊，也不能弃绝爱惜自己的私心。这个舍己从人，按圣保禄的教训，为维持和睦，是很要紧的；他说：该有一样的思想，一样的爱情，相同的心神，相合的意见；无论做什么，不可有争胜的心，不可贪图虚荣；但该本着谦逊，看别人在自己以上。

第八十八题 躲避纷争

设想：吾主耶稣是和平之王，不愿意在他的国中，有纷争扰乱的事情，也不愿意有厚此薄彼待人不公的情形；我们彼此和睦，如同一身肢体一样，彼此相帮，彼此爱护；万不可彼此离心离德，互相仇恨，失落了修院中的和平。

省察：我们该查考，我们勉力维持彼此之间的和平了没有？几时在兄弟之间，理会有了些什么不和不睦的事情，我们果然尽心解劝，教他们归于旧好了么？几时有人向我们诉说，他同某人伤了感情，我们果然勉力解释他的误会，平息他的怨恨了没有？遇着这样的光景，我们不是一句解劝的话不说，反到表示同情，加增他忿恨么？恐怕还有时我们竟致于挑拨是非，兄弟们彼此不和；或是传话学舌，闹的大家不安静吧！假如不幸我们有了这样的过失，果然赶紧承认我们的不是，解除别人的误会，使人仍然和好么？我们果然能如同天主的儿女一样，常保存心中的平安，也勉力教兄弟们彼此平安么？和的人是有福的，因为他得称为天主子。

定志：吾主耶稣，你本是和平的君王，喜爱和平，常住在和平人的心中；经文上说：爱德之所在，天主即在兹。我若愿意与你同在，我就该是个和平的使者，不但我同人和平，还该使众人和平；好叫圣保禄宗徒的话，能在我们当中实现；圣保禄说：你们彼此相安，这样安和仁爱的天主，就必然常与你们同在。

第八十九题 真爱德的凭据

设想：吾主耶稣很注重爱人的德行，不但给我们讲明爱人的诫命，还亲自给我们立了爱人的表样，命我们效法；吾主耶稣不是口头上爱人，却做出了爱人的事实；教我们不但心理常存爱人的思想，也该用实行证明我们的爱德。

省察：圣保宗徒讲解真爱德的凭据说：一爱德是坚忍的，就是不怨不尤，担带人的过失，容忍人的粗俗。二爱德是慈善的，说话总不粗声暴气，指人也不失掉温和。三爱德不嫉妒，总不忧人之福，不乐人之祸。四爱德不妄行，不顺从偏情，常按正理待人。五爱德不自大，不高看自己，不小看别人，常以礼貌待人。六爱德不贪荣誉，为爱人的缘故，不辞卑贱劳力的事。七爱德不求个人的私益，总不叫人因着自己的事情，吃亏受害。八爱德不暴烈，虽然为人受了困苦磨难，待人仍是宽宏大量。九爱德不念旧恶，甘心宽恕人的错处。十爱德万事都容忍，为相帮人，不辞劳苦，不避艰难。我们该查考，我们的爱德，有这些长处没有？

定志：吾主耶稣，你的爱徒圣若望，时常教训我们彼此该相亲相爱；爱人不该只在口头上，该做出爱德的实事来；他明明的说，彼此相爱，是你的命，如若守好了这一条，就足够了。求你赏我圣宠，使我把圣若望的教训，牢牢记在心中，叫我的思言行为，能证明我心中的爱德；我若有了真实的爱德，才可称为你的徒弟。

第九十题 相反爱的毛病

设想：吾主耶稣说：爱天主是第一条大诫命，第二条与这条相似，该爱人如己；看来人是很要紧的，如同该爱天主一样；守了爱人的诫命，就有赏，犯了这条诫命，该受罚；故此凡是相反爱德的毛病过失，都该尽力的躲避。

省察：我们在爱人的诫命上，有什么过失没有？没有猜疑人妄断人的毛病么？不是有时候对于别人的言语行事，不肯往好的一方面定断么？没有因着忿怒仇恨，诚心反对人，或是冷言冷语的刺激人，发泄心中的怨恨么？几时别人偶然错待了我们，不是心中总觉着容忍不了，想法报复？几时合我们不投脾的人，有了什么不顺心的事，或是受人的轻慢，我们没有觉着称愿么？恐怕有时候我们也喜欢毁谤人，坏人的名誉，并且我们还不觉着不对，总以为是人人都知道的，没有多大的关系；圣热肋尼莫说：你们不要在言语行为上，或是不拘用什么外面的表示，彼此相惨害；我们果然留神所说的话，所做的事，所表示的态度，不致于叫人难受么？

定志：吾主耶稣，你亲自说过：凡是你们施与人的，就是施与我。看来不拘谁不爱人，就不能悦乐你；不拘错待了谁，也不能不得罪你。那些彼此不和彼此仇视的人，是多么可怜呢！我承认我在爱人的责任上，也有好多的缺欠，特是在素常的言语中，多少次伤了人的心，坏了人的名誉。求你饶赦我的罪过。赏我圣宠，使我勉力改正相反爱德的毛病。

第九十一题 爱仇

设想：吾主耶稣受了万般苦辱，末后被钉在十字架上，钉杀他的人正在得意洋洋，讥笑他的时候，他不但没有怨恨的心，反到怜悯他们的昏愚，他哀求天主父说：父，求你宽赦他们无知的罪！这是多么奇妙爱仇的表样呢？

省察：我们该查考，我们果然效法耶稣的表样，也以爱德对待我们的仇人么？吾主耶稣关于爱仇，曾这样教训我们说：该爱你们的仇人；咒骂你们的，你们为他们祝福；恨你们的，你们要待他们好；欺负你们的，毁谤你们的，你们该为他们祈祷；我们果然是这样对待仇人么？果然真心实意宽赦仇人，不但没有怀恨报仇的思想，表面也显不出待他们冷情疏远么？果然能以爱的表现，证明我们宽恕仇人的心么？圣保禄宗徒说：不可有隔夜的宿怨；我们同别人犯了意见，不论谁是谁非，果然赶紧就向人求和么？果然常加小心，不但不讲论仇人的错处，不显出不满意的态度；反到极力的原谅他，表明自己一点记恨的心也没有么？

定志：吾主天主，我多少次犯了重罪，得罪了你，你却这样宽待我，我怎么还敢怀恨得罪了我的人呢？你明明的警戒我说：你用什么尺寸量人，我也用什么尺寸量你。我如今立定志向，要实心爱我的仇人，宽赦他错待我的无理，尽心躲避面和心不和的毛病。我好能放心大胆的念这句经说：尔免我债，如我亦免负我债者。

第九十二题 躲避私爱

设想：吾主耶稣藉着圣人们，给我们立下爱德的规矩，相帮我们大家在一处，不分彼此常保存真爱德的精神；祝福我们别叫私爱的偏情占据我们的心。圣巴西客说：谁若偏爱一两个人，便是破坏公共的爱德，扰乱大家的和睦平安。

省察：圣人们都说：私爱是使大家不和不睦的原因，我们该查考自己，有这个毛病没有？凡是有这个毛病的，他便不喜爱同大家在一处，总想法离开众人，彼此谈心，把心中的思想意愿，忧愁痛苦，连偏情诱惑也随随便便的说出；或是任意的说些相反规矩，毁谤别人抱怨长上的话；有时结成朋党，对于傍人常存怀疑厌恶的心；这些被私爱蒙蔽了的人，彼此很关照，若指责了一个，便是得罪一群；为叫所爱的人满意，不怕犯规矩，不怕得罪天主。原来私爱名词，就是说爱人为满足个人的私欲：满足私欲的要求去爱人，焉能有什么好结果；故此人们都说：私爱是修道院中的瘟疫。我们仔细查考，我们也会受了这样瘟毒的传染没有？

定志：吾主耶稣，我既然看透了私爱的害处，我就坚心立志要躲避这个毛病。求你相帮我保存这个志向，使我明白，若愿意爱天主，若愿意保守我的召叫，更好说，若愿意救我的灵魂，决不可有一些私爱的毛病。圣厄弗楞说：爱德的仇敌是私爱，私爱为灵魂为肉身都有极大的害处。实在有许多的人，因不克制私爱，失了圣召，恐怕还丧了灵魂。

第九十三题 钦崇天主的敬德

设想：至尊无对的天主，原有无数的尊威，天上地下一切受造之物，虽然尽量地钦崇叩拜，却不能相称天主的尊威；只有吾主耶稣基督，因他是天主的圣子，与父同性同体，他的钦崇敬礼，才能相称天主的尊威。

省察：吾主耶稣，不但自己成全了钦崇天主的责任，还愿意把这钦崇天主的敬德，贯输在一总人的心中；尤其是拣选了我们做修士的，正是他尽这钦崇天主的敬礼的本分。我们该查考自己，凡钦敬德该做的，我们都好好的遵行了没有？在天主台前，果然用极大的虔诚，钦崇他无限的尊贵；用至深的恭敬，叩拜他至大的尊威；用完全的服从，吻合他的圣意么？我们不是以为，心中有钦崇敬礼的情善，就够了；外面并没有显出敬德的凭据么？在行礼节的时候，或念经默想的时候，果然有个谨慎热切的形势吗？关于一切光天主的事务，比方，修饰圣堂，整理圣物，或是口呼天主的名果然是必恭必敬，大显钦崇热爱的心情么？

定志：吾主天主，你的无穷美善，理应享受无穷的赞颂，我要善尽这钦崇赞颂的责任，必该有齐全的敬德；但是必须仰赖你的圣子耶稣，我的钦崇敬德，才能相称你的尊贵。求你总别许我离开你的圣子耶稣，常常倚靠耶稣的功劳，同耶稣一齐，尽这钦崇赞颂你的本分。吁全能的天主父，我仰赖耶稣，同于耶稣，因耶稣之名，愿你享受光荣。

第九十四题 智德的美好

设想：天主圣神，教我们喜爱看重智德，藉着人们的口舌，给我们讲明了智德的益处，和智德的价值；称智德是义人的学问，是灵魂的生命，是诸德的师傅；没有智德，我们的言行，差不多都免不了不缺欠，至少为灵魂没有益处。

省察：雅各伯宗徒讲解智德的长处说：从天上来的智德，是洁净的，明智人最注重的，是保守洁净，凡能败坏贞洁的事，虽然很微小，也必竭力躲避；智德是平和的，一切的行为都有次序，合乎规矩，拿天主的圣意当做行止的标准，所以心中常能安静不乱；智德是谨慎的，人在天主台前，常存敬畏的心，在人面前，常有端正的好表样；智德是柔顺的，人心思意愿，随圣神的指引，不固执个人的私意；智德是善体人情的，教人彼此心同意合，彼此担带，彼此相帮；智德是多结善果的，救人勉力行善立功，不错过光荣天主，救人灵魂的机会；智德是真实无伪的，绝无口是心非欺诈的毛病。我们该察考自己，果然有这样的真智德没有。

定志：吾主天主，我明认我的昏愚，索常我的经营打算，实在很消耗我的精神，可惜为我丝毫的益处也没有！因不合乎智德的规矩，我只知谋求暂时虚假的事，不知专务永久真实的事。求你开明我的心，我紧记经上的教训：先求天上，及其义德，其除一切的一切，都可以不求而自得了。我若有了这个真智德，我的灵魂就要富贵无比了。

第九十五题 按智德生活

设想：吾主耶稣原是无穷上智的天主，他一生的行为，全合乎智德的标准，亲身给我们立了，按智德生活的表样。依撒意亚先知预言救世主的言行说：天主上智聪敏超见的圣神，常在他心中。我们也该勉力，教我们的生活合于智德。

省察：我们该查考，我们的行为，果然都以智德为标准么？一凡按智德行事的人，必然常把天主的光荣，放在诸事以上；谨遵圣经上的教训，先求天上国，当他行为的终向；除了爱天主事奉天主之外，其余一切的事，他都认为是虚而又虚的；常记念圣经上的教训，即便得了普世，若丧失了灵魂，为人丝毫的益处也没有，所以专心致意的，拿着救自己的灵魂，当做最要紧的大事。二按智德生活的人，到他的目的，所用的方法，完全是效法耶稣，不敢仗恃个人的聪明；在一切的境遇上，常是勉力翕合天主的圣意。三有智德的人，做事必定有好结果，因为他知道，一边恳求天主，一边自己勉力，教个人的努力，同圣宠的相帮合作。

定志：吾主天主，光明之子，为办灵魂的事，还跟不上世俗之子，为办肉身的事，那么精干，是多么可愧的事呢？主，你知道，我能按智德生活，该克胜多少的阻挡；我若没有活泼的信望爱三德，我的行为一定不能全合于智德。求你赏我圣神上智的恩宠，教我认明最要紧的只有一件事，就是尽心尽力全意爱你，其余一切都是虚而又虚的。

第九十六题 世俗的假明智

设想：无穷上智的天主，很厌恶世俗的假明智，在圣经上，屡次责斥世俗明智的虚伪，甚致于明明的说，要弃舍按世俗明智行事的人；天主圣神藉着圣保禄宗徒的口说：我要破坏明智人的明智，驳斥聪明人的聪明。

省察：世俗人的见识，只是贪安逸图自在，为达到自己享乐的主义，千方百的谋算，只要能达到自己的目的，就认为自己有明智有手段：对于不贪世福世乐的人，反笑他愚鲁无知，有福不会享。世俗所讲的道德，也不过是个沽名钓誉的魔术，没有真德行的实际。世俗人讲究，君子不见小人过，其实心中正待机会来报复。表面越和蔼，心中越奸险，因为世俗人都以遇事镇静，面不改色为明智。救济人相帮人，也免不了有名求利的心。总而言之，世俗是以办事圆滑，手段高妙明智。我们该查考，我们一切的行为，是按超性的思想，来求天主的光荣，及个人灵魂的益处做的；或是如同世俗人的见识一样，只求名求利做的呢？

定志：吾主天主，人若倚仗世俗的明智，只求世福世乐，做事常用欺骗的手段，是多么昏愚可怜呢？这样的人，不但救不了灵魂，连肉身的名誉也保不住；因为你最厌恶骄傲的人，等他恶贯满盈的时候，你要败露他的奸诈。我真心痛恨世俗的假明智，绝不随世俗人的见识；常勉力保存诚朴的德行，宁愿教人说我愚鲁，不愿用这诡诈不实的手段。

第九十七题 谦逊之德

设想：吾主耶稣，热切承行天主圣父的圣意，他知道圣父最喜爱谦逊的德行，所以从天降世，取了卑贱的人性，完全与我们相似，并且还把他天主性的尊威隐藏起来，情愿承当人性一切的软弱，如同我们罪人一样，消灭了自己。

省察：谦逊的德行，教人明认自己的卑弱，因此轻视自己，并受人的轻视。我们该查考，个人灵魂上的光景是怎么样果然按着圣神的教训，想自己是虚无，是尘埃粪土么？恐怕我们反到不肯这想，怕认出本来的卑贱来吧！既然认透自己的卑贱，知道自己是虚无，果然就按着虚无对待自己么？几时有人看出我们的卑贱来，小看我们轻慢我们，果然能本着真谦逊的精神，喜欢忍受，至少心中不乱么？即便我们勉强忍耐了轻慢凌辱，心里果然想，别人理当这样待我们么？因着我们的毛病过失，受了别人的轻视，或者能忍耐；若是别人无缘无故小看我们，凌辱我们，我们也能安心忍受么？我们勉强有个谦逊的样子，果然出自真心么？

定志：吾主耶稣，你的宗徒圣保禄，惊讶你的谦逊说：耶稣基利斯督，消灭了自己，取了奴才的形像，成了人形，被人按着形状，认以为人。这是你最看重谦德的明证；你也亲口教训我，该效法你的心谦。求你赏我真心承认我的卑贱，看透我的软弱，好能同圣保宗徒一样，大发倚靠的心说：我喜欢矜夸我的弱，为叫基利斯督的德能住在我内。

第九十八题 喜爱谦逊

设想：耶稣圣心充满喜爱谦逊的善情，亲自给我们立了真谦真逊的表样；耶稣一降生就是谦卑的，一辈子度了谦卑的生活，末后还死在谦卑的十字架上；他所亲近的，都是谦卑的人；他传授给人的，是谦卑自己；谦逊就是他的特长。

省察：我们该查考，我们果然认透了谦逊的尊贵美好么？果然想谦逊是恩宠的府库，诸德的基础，真福的根源，被拣的预兆么？果然喜爱谦德，超过喜爱康健名誉，聪明才干，及一切的世福以上么？省察默想看圣书的时候，果然喜欢多在这谦德上注意么？我们求耶稣圣心，变化我们的心，自己也勉力练习谦卑自己没有？恐怕我们的思想，还是如同世俗人的思想一样，爱名誉，喜夸张不肯效法耶稣度隐密的生活，更不肯容忍别人的轻视。我们的言语行为，是拿谦卑自己当标准，或是拿显扬自己当目的呢？我们喜爱交接来往的人，是些贫苦愚鲁的人呢；或是聪明才干有权有势的人呢？我们该尽的本分，也会嫌这个卑贱，爱那个体面了没有？

定志：吾主耶稣，你真是谦卑自己到了极点，并且很喜爱谦逊的人，你拣选了童贞圣母玛利亚，做你生身的母亲，就因她是极谦逊的贞女；圣伯尔纳多说：玛利亚因着谦逊，怀孕了救世的天主。从此可知，你很看重谦逊的德行。求你赏我，常预备我的心，遇着谦卑我自己的机会，就看做是你赏我的特恩，我便喜喜欢欢的接受，实地练习我的谦德。

第九十九题 认透自己的虚无

设想：吾主耶稣，虽是天主，自有无限尊威美善，仍按他的人性，轻看自己如同虚无一般；他会藉达味圣王的口，向圣父说：我的性体，在你面前，原是虚无的。我们也该勉力认透个人的虚无，在天主台前，学着自卑自贱才是。

省察：我们该查考，我们果然仔细存想，按人性的卑微，我们是多么软弱，不能自立，若不是天主时时扶持我们，立刻仍归于虚无；我们的环境又很可怜，除了肉身上的疾病缺点以外，实际上又犯多少的毛病罪恶；我们本是一无所有，一无所能，因着辜负了天主无数的恩典，教我们还不如虚无，在天主台前反成了可恶的；这些光景，我们都仔细思想过没有？再想我们的坠落到了什么地步，私欲偏情是这般的猛烈，一切的行为又都是倾向于恶的，我们还有什么可以自满自足的地方么？我们即便有聪明有才干，也是天主赏的，能说是我们自有的长处么？

定志：吾主天主，按圣人们的意见，人若不会真真实实的认透了自己，便不能有真谦逊。求你俯听我的祈求，我用圣奥思定的话向你哀求说：巴不得我能认识你，也能认识我；认识你，好能爱你倚靠你；认识我，好能恨我轻视我。因我若不能认透了自己的软弱，还有自恃的心，你的恩宠便不肯降到我心中，我终究脱离不了，虚无都不如的地步。

第一百题 轻看自己

设想：吾主耶稣极其喜爱谦逊，甚致于想自己当受众人的嗤笑；他预言自己受苦受难，被人弃舍的光景，便藉味圣王的口说：我已失掉了人形，真如虫蚁一般。这是何等的自卑自贱，屈服了他无限的尊威呢？

省察：我们该查考，我们既然明知自己，不过是个虚无，果然就按虚无对待自己么？如若天主赏给了我们，什么奇恩异典，我们还能效法圣母的表样仍然保存轻看自己的心么？圣母虽然被拣选，要做天主圣子的母亲，仍是谦卑自己，不敢自恃，只愿随天主的圣意，称自己是天主的婢女。恐怕我们一见别人的赞美，不是就把谦卑自己的心丢了么？我们既都是罪人，果然深信理当受轻慢凌辱，当不起受敬美，因罪恶比虚无，更可怜更卑贱么？我们也相信，不拘受多么大的轻慢凌辱，比起我们冒犯天主的尊威来，总不能相称？我们既然理会自己十分软弱，这可伤叹的经验，果然能在我们心中，保存自卑自贱不敢仗恃自己的心么？

定志：吾主天主，我只要返心自问，就足够叫我轻贱自己的了，并用不着查看我身外的事；但是我的卑贱可怜，虽然足够叫我羞愧难堪的，若没有你的圣宠相帮，我仍然免不了要自尊自大。求你可怜我，赏我脱免看重自己的错误，认透我的卑贱可怜，自然一切自尊自大的思想，再不能蒙蔽我的心，教我不甘心忍受一切轻慢凌辱了。

第一百零一题 自卑自贱

设想：圣保禄宗徒，充满了吾主耶稣谦卑自己的精神，常向人说：我更喜欢矜夸我的软弱，叫基利斯督的德能，住在我内。他虽然得了天主的奇恩异宠，却屡次提说自己的软弱，仿佛拿着他的软弱，当了他的光荣。

省察：我们该查考，我们认明了个人的卑贱，几时有了轻慢凌辱的事情，果然能够安心忍受，并且还想，按我们的卑贱，这些凌辱是应该受的么？想起我们的卑贱来，不是就觉着忧愁烦闷，失掉了心中的平安？果然能想轻慢凌辱也是天主赏的，得了这样立功劳的机会，也该感谢天主么？在天主台前，我们越承认自己的软弱，越能多得天主的恩宠；我果然拿着自己的软弱当荣幸么？几时理会别人的才分大，地位高，受人的尊重；我们却在卑微弱小的地步上，受人的轻视，果然能够自卑自贱，甘心乐受？果然有个热切谦卑自己的心，宁愿在众人之下，尽卑贱的本分，不愿出头露面，找机会显扬自己么？

定志：吾主天主，真实的谦德既在乎认透自己的虚无，总不忘自己的卑贱，且要安心忍耐自己的软弱；求你赏我能效法圣保禄宗徒的表样，拿着我的卑贱软弱，当做你赏给的恩典，正是练习我的德行，加增我的功劳。巴不得我能在轻慢凌辱之中，保持心内的平安；并且喜爱我的卑贱软弱，因你的德能，就在我的软弱之中，更要表现出来了。

第一百零二题 压伏自己

设想：吾主耶稣在世时，度的是极卑贱的生活，还极力的压伏自己，刚生在马棚中，就逃往厄日多；后来回到纳匝肋，也无非是受穷受苦，度那劳动的生活。圣伯尔纳多说：至尊无对的天主，这样压伏了自己，我们该怎么样呢？

省察：我们该查考，我们果然也尽力谦卑自己压伏自己么？果然有个恒久的习惯，没有要紧的缘故，总不提论自己的长处，家族的名望么？果然躲避出头露面的机会，喜欢处在卑贱的地位，尽不光彩的本分，拿着世俗人所厌恶的卑贱，当我们的幸福么？圣人们都怕受人的尊敬赞美，我们果然也知道克制贪虚荣的心么？我们在言语行为上，勉力躲避铺张了没有？我们的衣服用具，都合乎节俭的朴素么？几时到了外人面前，没有觉着自己的服色太粗太旧，怕人想我们出身卑贱么？果然能以貌对待同院的弟兄，想他们好似是我们的长上，我们却是他们的仆役么？天主给我们安派的本分，我们虽然尽了，仍肯想我们是无用的仆役么？

定志：吾主天主，你拣选的人，都极力的轻贱自己，我这可怜的罪人，反到自尊自大，高抬自己的身分，仔细想来，叫我羞愧至极；我实在是忘了，自高必降为卑的教训。我今立定志向，要勉力效法圣人们自卑自贱的表样喜欢做各样谦卑自己的事情，好能得到真实的学问，遵主圣范上说：高超有益的学问，就在乎学会了自卑自贱。

第一百零三题 喜人知我的卑贱

设想：吾主耶稣降生为人，特意拣选了卑微的地位，度那贫苦隐晦的生活；他若愿意显扬他的荣耀，使人惊讶羡慕，本是极容易的事；耶稣却是情愿教人看他，如同一个软弱无能的奴仆一样；这是教训我们，不要怕人知我们的卑贱。

省察：我们该查考，若是别人看出我们出身的卑贱，或是知道了我们的缺点，我们能从心里喜欢么？若是别人理会了我们的德行学问，不称我们的地位，说我们是有名无实的修士，我们不是忧闷难受么？若是我们的粗鲁毛病，教人知道了，露了我们本来的面目，我们不是就心慌意乱了么？我既是软弱至极，屡次犯罪得罪了天主，果然肯实心压服自己，补赎我们的罪过，喜忍受轻慢凌辱的事么？恐怕我们不但不肯承认我们的过失，反到找许多的推辞，遮掩我们的错处！假如有人无意之中提起我们的过失，或是好心好意的规劝我们，本来我们该喜欢得了认自己毛病的机会，我们不是反到不痛快，怨恨别人，怪别人多管事么？

定志：吾主天主，你藉圣伯尔纳多的口，教训我说：真谦逊的人，只愿意众人都认出他的卑贱来，决不希望人称他是谦逊人。求你可怜我，赏我心中也有这样的思想，几时我的卑贱可怜，败露出来，人人都知道了我的缺点，我该因着羞愧，勉力改正我的错处，不该遮掩推辞，更不该怨恨别人；要利用我的卑贱软弱，当做鼓励我前进的法子。

第一百零四题 喜欢受人的轻看

设想：圣路加记载耶稣说：我还有当受的洗，我是何等迫切忧苦，等到那事成全了呢？吾主所说当受的洗，就是轻慢凌辱，受苦受难的血洗，耶稣却这样迫切的等候，这是教训我们，承行天主的圣意，该喜欢受人的轻慢凌辱。

省察：真有谦德的人，喜欢受人的轻看，遇着轻慢凌辱，便想是自己应当受的；我们在这种光景上是一怎样？几时有人错待了我们，或是看不起我们，我们不是立刻就忿忿不平，不能忍受么？别人待我们无理，我们虽然说不记仇，不是心里总觉得过不去么？若是有人对于我们的言语行为，置之不闻不问，显出看不起我们的样子，我们不是就受不住么？有时长上要试探我们，对待我们些须严厉一点，言语直率，不给我们留面子，我们不是也忍受不下去么？我们果然能够实行遵主圣范上的教训，喜欢受人的轻看，人拿我们不当事，勉力叫我们的谦德，不但受了凌辱不难受，还从心里喜欢乐受么？

定志：吾主耶稣，圣人们都得了你的真传授，在世情愿受人的轻慢；圣经上记载，宗徒们喜喜欢欢的出了公堂，因为他们为耶稣的圣名，受了长教们的申斥。我本来是罪人理当受人的轻慢凌辱，但是有了机会，我又不肯甘心乐受！求你可怜我，赏我勇敢的精神，为补赎我的罪恶，加增你的光荣，甘心乐受人的轻看。

第一百零五题 自尊自大

设想：天地的主宰天主，在造人类以前，就用极利害的刑罚，罚了自尊自大叛逆天主的恶神，他们由美丽的天神，变成了丑陋的魔鬼；人类的原祖违背了天主的命令，天主也立刻收回了自己的宠爱，取消了人类做天主儿子的名分。

省察：骄傲的毛病最惹天主的厌恶，是偷天主的光荣，屡次受了天主的显罚。这个毛病的样式很多：有的人，好出风头，好抢上峰，好讨人的赞美；有的人，如同法利塞人一样，只专务外表，装个热心的样子，专为叫人看；有的人喜欢夸自己的才能本势，想自己有万能的本领；有的人过余自恃，冒冒失失的办那些超乎已力的事；还有的人，固执己见，不讨傍人的主意，不听傍人的善劝；最可怜而又最可恶的一等人，他为显弄自己的缘故，常是批评别人的行为，破坏别人的事情。以上这些毛病，都是自尊自大，骄傲迷心的凭据。我们该仔细查考，素日我们的思想言语行为，是怎么样，有以上这种种的情形没有？

定志：吾主天主，恶魔的失败，原祖的受罚，真是骄傲人的一个大教训。这自尊自大的毛病，有很大的势力，不拘什么人，即便是圣人，他也要攻打，想法叫人屈服在他的势力以下；并且不拘在什么地方，不拘在什么光景，时时刻刻都离不开他的扰乱。求你可怜我，别许我陷在这自尊自大的毛病里，因为自尊自大是被弃绝，丧灵魂的祸根。

第一百零六题 骄傲的害处

设想：吾主耶稣在圣经中，屡次表明他厌恶骄傲的毛病，说骄傲人是假善人，是粉饰白了的棺材，是要被压制的。圣盎伯罗削说：吾主耶稣在世时特别反对攻击的，就是骄傲的毛病。我们就该认明骄傲的害处，别叫他占据我们的心。

省察：我们该查考，到如今我们认明骄傲毛病的丑陋，看透他的害处了没有？果然有圣人们的见识，看骄傲的毛病，如同是毒菌，是瘟疫，是败坏德行的毒虫一样么？果然拿着骄傲的毛病，当做猩红热的病症，能叫人疯颠昏迷么？因世界上没有比骄傲人更昏愚的，骄傲人妄想妄为，为虚假的世福，失落永远的天福，躲避暂时的卑贱，遭了永久的羞辱。骄傲真是一切灾祸的根源：天神成了魔鬼，人类失掉了天主子的名分，都是从骄傲来的，我们仔细思想过没有？天主虽是很仁慈，待骄傲人却是很严厉，在世罚他陷在丑陋的罪恶中，叫他丢人现眼，死后还罚他下永苦的地狱；我们明白这端道理么？

定志：吾主天主，人若明白了，你是多么厌恶骄傲的毛病，拿着骄傲人，当做万恶的怪物，很严厉的处治他，谁还敢放纵骄傲的毛病呢？这个自尊自大的骄傲毛病，到处是讨厌的。求你光照我的明悟，叫我明白骄傲的害处，真心实意的躲避他，拿他当做被弃绝的先兆；圣厄我略说：恶人要受弃绝的准凭据，就是自尊自大，骄傲迷心，不肯悔改。

第一百零七题 贪虚荣

设想：吾主耶稣在世，常指责学士及法利塞义贪虚荣的毛病；并且嘱咐宗徒弟子等，不拘行了什么善功，若不愿意失落了天上的赏报，总别跟着他们学，想法叫人知道，叫人称赞；不然，在天主台前，便不能再得什么赏报了。

省察：贪虚荣是求过分的光荣赞美，希望在人面前得光彩。我们该查考自己，有这种毛病没有。不是也希望得个光荣显耀的职务；愿意同有财有势的人接近，不喜欢同卑贱贫穷的人有来往；愿意在城镇繁华的地方做事，不喜欢在乡村粗俗的地方居住么？我们辛辛苦苦的研究学问，增长知识，是不是受了贪虚荣的诱惑，希望办一些惊天动地的事，好在人前显扬自己么？我们极力的端庄谨慎，不戏言不苟笑，是专务实的德行，还是为得个道学家的虚名呢？我们念经默想圣事，勉力做一切的热心神工，不是也只有个热心的名，没有热切的实际么？倘若有个贫穷愚鲁的人，同我们接近，我们勉强的和他交谈，不是叫人称赞我们谦逊么？

定志：吾主天主，世上的光荣赞美，根本虚假不实，如同烟云一样；可惜有多少人，受了千辛万苦，所希图的，就是这个虚荣，这是多么昏愚呢？求你别许我陷在这可怜的地步。赏我圣宠，开明我的心，教我明白世荣的虚假；我为研究学问，修正品行，该下多么大的苦工，若只换得傍人口中的一句称赞，失掉了永远天上的赏报，是多么不值呢？

第一百零八题 贪虚荣的害处

设想：吾主耶稣，论法利塞义人祈祷的光景说：一个谨小慎微，瞻视必恭的法利塞人，只因他在天主台前，有个自满自足的心，夸张自己的善功，天主便不听他的祈祷，反把骄矜的罪名加在他身上，所以他祈祷完了，就成了罪人。

省察：我们没有因着贪虚的缘故，自己夸奖自己？几时提说我们做了的事，凡能我们有光彩的，我们不是越说越高兴么？我们没有只显扬自己，说话过余铺张，甚至于相反真实，明知故犯的撒谎么？就连我们的家乡亲族，有什么可夸的事，我们不是也念念不忘么？假使我们办了一件光彩的事，别人好歹都不提，我们没有用什么诡计，提醒人说这件事么？我们没有用求指教请原谅的法子，引人提说我们的事么？我们若有了隐瞒不住的毛病过失，怕受人的指责，就自讼自承的说个不了，为的是赚个谦逊的好名么？有的人不敢直接的夸奖自己，就用间接的法子，奉承别人，抬举别人，希望人一还一报的赞美他；我们有这个毛病没有？

定志：吾主耶稣，你的宗徒圣保禄，很明白自夸的害处，所以几时他不得已向格林多教友，说了几句显扬自己的话以后，立刻就说：我成了狂妄人，是你们逼的我。我既然是很偏于自己夸张自己的毛病，又该怎么样多加小心才是呢？求你赏我圣宠，教我远避这个毛病；圣人们都拿这个毛病，当做很利害的疯狂，实在是受人嗤笑，受天主弃绝的缘故。

第一百零九题 贪高好胜的毛病

设想：载伯德的儿子雅各伯若望，向耶稣要求，在天国中，赏他们一个坐在他右，一个坐在他左边；耶稣不但没有允他们的要求，反到申斥他们说：你们不知道所求的是什么！遂后又教训众人说：谁要为第一，他就当众人的奴役！

省察：我们该查考，我们也有这贪高好胜的毛病没有。不是有时候贪求光荣，反以为是理当应分得的？假使有人竭力的奉承我们，我们就拿他当做朋友；若有人不肯满我们过分的希望，我们不是待他也就没有感情了么？因着这个贪高好胜的心，不是有多少次我们念书没有节制，只希望我们的成绩比别人强，竟致于影响了康健，结果书也念不成了么？事情不拘多么难，只要能增光长脸，我们不是冒冒失失的也要办么？即便我们明知自己的才力不足，不敢承当大事，但是心中的羡慕，不是总觉抑止不住么？就连在超性的神工上，不是也有时候，我们不肯安心随天主圣意的安排，希望天主赏我们另外的恩典，好我们能在别人以上么？

定志：吾主耶稣，你给我们立表样，准许魔鬼用好高好胜，贪虚荣的诱惑来诱惑你；你却直接了当的斥退了魔鬼，不受他的哄骗。求你赏我圣宠，教我安心善尽我的责任，苟且不敷衍，也不贪高好胜，常在你的圣意以下，增加你的光荣，谋求我的神益；一切好高好胜的思想，我都尽力的克制。圣伯尔纳多说：贪高好胜的心，是魔鬼的哄骗。

第一百一十题 过余自恃

设想：吾主耶稣，利用圣伯多禄的过失，教训我们躲避自恃的毛病；圣伯多禄是宗徒们的首，耶稣却许他，因着一个婢女的追问，便三次犯了背叛耶稣的罪，全是因他过余自恃的缘故；他曾向耶稣说过：即便该死，我也不背你。

省察：自恃的人常是倚仗个人的能力，过于信任自己，以为自己没有什么可怕的，也没有什么做不来的；刚愎自用，不肯听人的善劝，即便在救灵魂的大事上，也是自以为是；按人们的公论，人要修德前进，总该服从神师的指引，自恃的人是行其所好，不遵神师的指教；天主赏赐的恩典，他认为是自己的功劳所应得；倘或免了一二小过失，他便自喜自幸的了不得。我们该查考自己，也有这个自恃的毛病没有？果然小心，不敢冒冒失失的做事？果然喜讨人的指教，不固执己见么？对于神师果然有个谦卑受教的心么？果然能把天主的赏赐，和自己的缺失，分析得清楚，天主的光荣归天主，自己的软弱归自己么？

定志：吾主耶稣，宗徒之长圣伯多禄，本是心直气爽的，并且因着爱护你的缘故，忘了自己的软弱，说了这句自恃己力的话，你就准许他，陷在三次背叛你的大罪中。我软弱至极的罪人，若不肯谦谦逊逊的倚靠你，存着自恃的心，不是自己找着失败么？求你赏我圣宠，我常记念你的圣训；凡高举自己的，必要被压伏；压伏自己的，也必被高举。

第一百一十一题 奉教人的端正

设想：吾主耶稣一生的举止动静，就是我们端庄谨慎的表率；耶稣亲自说过：我给你们立了表样，叫你们照样去做。我们是耶稣的徒弟，不但该听耶稣的教训，还该勉力效法耶稣的行为，才能当得起，称为耶稣的徒弟。

省察：奉教人的端庄，叫人在天主台前，有相称的恭敬，在人跟前，给人立好表样，全身内外的举止，都合乎谨慎的规矩。我们该查考，我们对于端庄的德行是怎么样。没有因不谨守眼目，言语太粗鲁，衣服不雅，举动不郑重，相反端正么？圣奥斯定教训门徒说：你们的行动坐卧，总不该有碍人眼的地方，常该相称你们的地位；我们常念想圣人这句教训么？没有因着要谨守端正的规矩，就想法拘拘束束，一点也不自然？这样又相反了圣盎伯罗削的教训；圣人说：外表的端正，该出于自然，千万不要拿捏我们拘束自己，谨守端正，不是只图旁人的尊敬，没有修德行的为头么？果然是光荣天主，为给人立表样，为成全自己么？

定志：吾主耶稣，你曾说过，我该是世上的光，用我的善表光照世人；你又赏我一个弃绝世俗的召叫，叫我成为世上的盐，将来用我拯救世人；我若没有端正谨慎的善表，言语轻浮，举动放肆，怎么能够叫人佩服，听我的善劝呢？求你可怜我，赏我圣宠相帮我，勉力改正我的毛病；我个人先有了好品行，然后才可以劝勉别人。

第一百一十二题 喜爱端正

设想：吾主耶稣在世同人来往，极其端正，大显温和谦恭的样子，因此人都喜欢亲近他；即便在他受人轻慢凌辱的时候，还有人钦崇爱慕他。圣伯尔纳多惊讶赞叹说：至尊无对的天主，竟在人间，显出这般的谦恭和顺来了！

省察：我们该查考，我们对于端正德行的感想，是怎么样。吾主耶稣既然很爱端正，人们也都勉力修了这个德行，我们果然也认为端正，是值得我们专务的么？果然明白，不拘什么德行，都仗着端正，才显得出他的美好来；离了端正，总不能算齐全么？圣盎伯罗削说：端正谨慎，是修德前进的基础；举动放肆，言语轻狂的人，当然不能有真德行；我们也是这样思想么？恐怕我们想，端正谨慎，是生来的脾气，不一定算是德行；但是我们若做反面的思想，轻浮放肆，也可以说是生来的脾气，是不是一个当改的毛病呢？我们见着举止端正，言语谨慎的人，是起尊重他的心，或是起轻视他的心呢？我们个人为什么不勉力专务端正呢？

定志：吾主天主，假使我认透了端正的美好，自然我也要承认，奉教人再没有比端正，更要紧更相宜的德行了。圣保禄宗徒嘱咐我们，该教我们的谦恭谨慎，显示在众人面前。求你赏我喜爱端正的心情，在我的举动言行上，常保持恭谨的态度，效法圣方济各，就用我外表端庄谨慎的表样，当做讲道劝人的法子。

第一百一十三题 神品人的端正

设想：天主圣神，屡次藉着脱利滕公议会，及教父们的口舌，提醒有神品的修士，该专务端正的德行；脱利滕公议会，郑重的声明说：凡做修士的，该在他的举止动静，及一切的言语行为上，大显稳重端庄的态度，足以为人师表才是。

省察：我们该仔细查考，我们素常注意以下各节没有，一位修士，不拘怎么热心，不拘有多么大的学问，若是有些轻佻浮躁的子，便不相称修士的名分；圣教会既然要利用他，做诸德的表率，他便该有叫人起敬起畏的端正。为圣教会最有害处，为傍人最坏表样的，就是不端不正的修士。修士的地位很尊贵，因此引的傍人很注意；他们的言语行为倘或些微有一点碍眼的地方，便能大坏修士的名誉，甚致于再也不能为圣教会做什么有益的事。圣教会很注重修士们的端正，一个修士若是不端不正，举动放肆，就可以定断他没有圣神品的圣召。圣盎伯罗削，待人很宽大，但是若有修士举动轻佻，圣人总不敢准他受神品。

定志：吾主天主，你召叫我的目的很高大，要利用我，做世上的光，做世上的盐；我的一举一动，都能有发生很大的影响；我若不慎不敬，失掉了端庄的表样，能坏多么大的事呢！求你坚定我的心，努力改正一切相反端正的毛病；因我若没有相称的学问，或是尚有改不净的毛病，别人都肯原谅我；惟独若是不端不正，别人就不肯信任我了。

第一百一十四题 容貌的端正

设想：吾主耶稣在世时，虽然隐藏了他天主性的尊严，但从他容貌的端庄上，也大显尊威的态度。圣人们也很注重容貌的端正，圣盎伯罗削说：端正之德，能使人与天主相似。我们该勉力效法吾主耶稣的表样，常保持容貌的端正。

省察：我们该仔细思想，关于容貌的端正，圣人们所施的教训。圣依纳爵说：头脸要正直，不要东倒西歪，不要用手托腮，说话时不要摇头晃脑。圣文都拉说：眼不要东瞧西看，也不可不可不转睛的死看，总该表现端庄谨慎的态度；不要横眉立目，带出粗俗野的样子。圣多乐德说：一切轻佻的举动，都该躲避，不要用嘴打哨，不要冲着人剔牙，挑耳朵，啃指甲，不得已打喷嚏，要用手巾遮上嘴，不要大说大笑太随便。训道篇上说：一笑就吵嚷，是粗鲁人的毛病；明智人笑也要有节制。圣奥思定却嘱咐我们，该躲避装腔作势的拿捏，总要出于自然；常低着头合着眼，不是端正的德行，却是讨厌的毛病。我们该查考自己，素常是怎么样。

定志：吾主天主，我仔细思想，古经上这句教训：看人的面目，就可以定断人的智慧，我就明白，头脸的端正是多么要紧了。我若摇头晃脑，没有正人君子的气象，不但不合我的身分，为别人还是不好的表样。我如今拿定志向，要谨守容貌端正的规矩，求你把古经上的教训，印在我心中，记念不忘；传道篇上说：明智人的德行，现在他的面上。

第一百一十五题 言语的端正

设想：吾主耶稣在言语上，谨慎端正，使听他说话的人，都惊讶纳罕，叫仇恨他的人，找不出可以诬告陷害他的话柄。圣经上记载：人都惊讶，他口中的言语，很有能力。我们该钦崇赞美耶稣言语的明智，勉力谨守我们的口舌。

省察：言语该注意的端正，就是不多说，不少道，总要合乎中；一个人说起话来，没结没完，不容旁人插嘴；或是扞口结舌，一句话不说，使人败兴，都相反言语端正的规矩。说话隔下语，未曾听明白就回答，都不合规矩。言语粗鲁，巧言花语，都相反端正。说话的声音也该有节制，粗声暴气使不得，低声下气也是讨厌，不许说谎话，也不许说，激刺，批评，夸张，埋怨一类的话。圣伯尔纳多说：无用的话是将来要受审判，那末妄证毁谤的话，又当怎么办呢？说话要迟，听话要速，这是言语端正的规矩。抢词夺理，与人辩，都相反言语上的端正。圣厄我略说：温温和和的被人辩倒，比抢词夺理的辩倒别人，更有光彩。

定志：吾主天主，在我的言语上，多次有了过失，伤害了别人，得罪了你。求你管束我的口舌，关锁我的心门，别叫恶言恶语，出自我的口中。在言谈的时候，我说几句儿戏的话，为别人就能是大坏表。圣雅各伯说：惟独舌头，没有人能制服他，是禁止不住的一个恶物，满盛着杀人的毒汁。赞美与咒骂，都从一个嘴里出。

第一百一十六题 服饰的端正

设想：吾主耶稣在世时，所穿的衣服，都是朴素端正的，没有什么美丽的样式，新奇的装饰。圣教会也规定了，修士该穿指定的制服，不但是为众人一致，也是为保持端正的态度。正如传道篇上的话说：看人的服饰，便知人的道德。

省察：我们该仔细思想，在服饰上该守什么规矩。尼西大公会议决定说：修士的服饰尚华美讲时兴，随着世俗的潮流来改变，是该加申斥的。衣服不要肥大，也不要瘦小，长短也要乎中。精细贵重的材料不可用，因相反朴素甘贫的精神；粗俗简陋的衣服也不适用，因不合修士的身分；总要人看着相位修士才好。衣服太好讲究，固然不对，若太不讲究，破衣烂裳，也是相反端正。我们如今查考自己，在服饰的端正上，有什么过失。我的衣服鞋帽，果然同别人一致？果然没有个别另样的打扮么？果然注意个人身上的干净朴素么？倘或我们到了外边，别人只看我们的服饰，就能看出我们是位修士么？

定志：吾主天主，这服饰的端正，修士的身分名誉，原有极大的关系；可惜我也受了世俗人的传染，有喜爱衣服整齐华美的毛病；我却忘了修士的体面，在端正，不在奢侈；多少次人看不出我是位修士来！求你可怜我，赏我脱去爱浮华的旧人，变为爱端庄的新人，因一个爱浮华随世俗的人，将来怎么能给人讲解，轻看世俗喜爱甘贫的道理呢？

第一百一十七题 行动的端正

设想：吾主耶稣行路的时候，他的容貌举止，大显端庄谨慎的样子，叫人看见，不由的都起敬起畏。圣经上记载，有一次反对耶稣的恶人，愿意用石头打死他，耶稣却安安稳稳的，从他们当中走出，并没有人敢下手拿他。

省察：按端正的规矩，走道不可太忙，若没有紧要的故，更不许奔跑，常该保持端庄稳重的样子。可也不许迈方步拿架子，走的太慢，走道大摇大摆抡胳膊，不合乎端正的规矩，挺着腰板，纹丝不动的走路，也是不许的。总而言之，凡是沾染轻佻拿捏的样子，都该躲避。行路的时候，吵吵嚷嚷，大不合修士的体统；在繁华热闹的地方，东瞧西看，是极该躲避的。传道篇上说：在城镇人多的地方，该谨守你的眼目，因许多的毛病罪过，都是从眼睛招来的。走路自自然然端庄谨慎，是很能感化人的；圣五伤方济各，就用行路端正的表样，当他讲道劝人的法子。我们该仔细查考，行路的时候，有什么相反端正的毛病过失没有。

定志：吾主天主，我明白了，在外边行路的时候，好守端正的规矩，为你的光荣，为傍人的益处，我个人的灵魂，原有极大的关系倘或我们出门在外，好似工厂的工人下了班，说说笑笑，这是多么坏表样的事呢！求你赏我圣宠，使我喜爱端庄谨慎的德行，叫我诚于中形于外，时时处处效法你的圣子，吾主耶稣的表样，傍人见了起敬起畏才好。

第一百一十八题 专务克苦

设想：天主圣神藉圣保禄宗徒的口教训我们说：你们若肉身生活，必定死亡；若倚靠圣神，治死肉身的妄动，才能得生活。又说：原来于基利斯督的人，把自己的肉身，及肉身的邪情贪欲，已钉在十字架上了。

省察：克苦是奉教人该专务的德行，目的是压制自己的肉身，叫他忍苦耐劳，禁止肉情的妄动。我们该查考自己，果然明白克苦是多么要紧，也勉力专务修这个德行么？圣经上屡次嘱咐我们说：天国该努力夺取，凡肯努力的能得。说：谁愿意跟随我，他该弃绝自己，背负自己的十字架来跟随我；按圣师们的讲解，都指的是克苦的德行，我们果然留神了没有？圣人们都说：人若不肯克苦肉身，就要受肉身的连累，必致于陷在罪恶的深渊里，我们的思想，也同圣人们一样么？我们也深信克苦的功劳，能补我们的罪债，能熄天主的义怒么？不拘什么德行，若没有克苦的精神，是绝对修不成的，我们明白这个理么？

定志：吾主天主，你最喜欢接受克苦的奉献，就便你的圣子，吾主耶稣，你也是愿意他受尽诸般苦难，末后死在十字架上，做了全燔的牺牲。但是我却不肯叫我的肉身，受些微的委屈，如何能乐你的心，做你圣子的徒弟呢？我今立定志向，要在克苦的事上，效法你的圣子，把我的肉身，及肉身的贪欲，都用克苦的工夫，钉在十字架上献给你。

第一百一十九题 喜爱克苦

设想：吾主耶稣降生为人，若愿意生在帝王官长，安逸富贵之家，当然不是办不到的；但他却愿意生在纳匝肋贫穷的木匠家中，度那劳动甘贫的生活，一辈子忍饥挨饿，受尽千辛万苦，末后死于十字架上，这是何等的喜爱克苦呢？

省察：一个苦身克己的人，必然设法压伏个人的偏情，喜欢叫肉身多受一些折磨；常存想应该克苦的理由，想吾主耶稣给人立的表样，想克苦在人的灵魂上，能发生的奇妙效验，想因着克苦能得的恩宠。遇见机会便实地的去练习，不但不找自来的烦恼，不肯放过；并且还自动的找克苦的机会，因为他明白，心中的安乐，当在克苦中去寻求，不拘遇着什么苦楚，或受别人的难为，总是逆来顺受，不使心中烦闷。他也喜欢同爱克苦的人接近，喜欢谈论克苦的事情，因他知道，要做耶稣的门徒，该弃绝自己，背负个人的十字架，跟随耶稣走那死于自己，活于天主的窄路。我们该查考自己，也是这样喜爱克苦的工夫么？

定志：吾主天主，你藉着古圣约伯的口，教训人说：贪安逸图自在的人，不能有真德行。求你光照我的明悟，我明白克苦的益处，点起我喜爱克苦的神火；遇着克苦的机会，勉力振作我的精神，实地去练习。我若常纪念你的圣子耶稣，给我立的表样，自然我就不以克苦为难了。巴不得我能同圣保禄一说：我与基利斯督一同钉于十字架上了。

第一百二十题 练习克苦

设想：吾主耶稣的圣身，与我们受了原罪遗害的肉身，大不一样，不受三仇的攻打，常随圣神的指引；但为给我们立表，又教我们明白，愿意克胜三仇的攻打，非专务克不行；所以在世一生，做了很严厉的苦功。

省察：一个专务克苦的教友，必定节制肉身的私欲，约束五官三司，叫自己的思言动静，都合乎天主的诫命。一切的安逸自在，虽然并不越理，他都甘心舍弃；凡是虚假无用的事，都勉力断绝离开，惟在苦身克己之中，寻找灵魂的安乐。想自己的肉身，好似无知的奴才，越待他好，他越不受使用，所以常用苦工来管束他。箴言篇上说：放纵自己的奴才，是自找烦恼。在一切应用的事物上，也不找个人的方便，总不教肉身得到，心满意足的快活。在一切的艰难困苦中，便拿被钉十字架的耶稣当榜样，为补赎自己的罪过，为效法吾主耶稣，甘心乐受，并不存侥幸脱免的希望。我们该查考自己，果然也有这样实地练习克苦的精神么？

定志：吾主天主，在这涕泣之谷，可怜的世界里，我们的大安慰大快乐，不在骄养肉身，却在跟随耶稣，走十字架的苦路；惟独这条苦路，能使我免受永远的大苦。我若不肯克苦肉身，想法满足肉身的要求，正是大害了肉身，教他将受无尽之苦。求你赏我圣宠，使我常记念你圣子耶稣的圣训：谁愿跟随我，该弃绝自己，天天背负个人的十字架。

第一百二十一题 克制脾气

设想：天主圣神藉保禄宗徒的口，教训我们，该压制个人的脾气，不要喜爱什么，就做什么，总该随圣神的指引；心里常怀着基利斯督的心思。凡事总以翕合天主圣意为标准，不可随个人偏情的冲动。

省察：我们该查考，我们果然时常克制我们的偏情，约束我们的脾气么？遇着克苦的机会，果然肯压伏自己？恐怕至到如今，并没有下过克己的工夫，只是随个人的喜好去做事！不是有多少次，一件很好的善功，只因不合我们的心意，或不对我们的脾气，就忽略没有做么？别人的提醒，长上的指教，本来我们很有益处，只因不合我们的思想，不是就拿着不当事么？凡是我们不喜爱的事，即便是该守的规矩，应尽的本分，我们不是也常显着懒惰不尽心么？在做各样的事上，拿主意想办法，不是全随本性的喜好，不管天主的圣意么？我们素常缺勇敢，少恒心，或是办事敷衍，没有次序，不是都因随便任性的缘故么？

定志：吾主天主，我的毛病过失，缺本分犯规矩，都是因着不肯克制个人的脾气的缘故，教我无形之中受了大害；我做事既随个人的喜好，不是承行你的圣意，便失去了超性的功劳。我如今立定志向，赖你圣宠的相帮，勉力克制我的脾气，压伏我的偏情，在一切的事上，不再随我个人的喜好，专心承行你的圣意。

第一百二十二题 压伏偏情

设想：吾主耶稣在人性情欲上，有很大的权柄，都能克制的有节有度，全随圣神的指引，丝毫不能妄动。圣保禄教训我们该效法耶稣说：凡属于基利斯督的人，把自己的肉身，及肉身的情欲，已经钉在十字架上了。

省察：我们该查考，我们果然也是始终不懈的克制偏情么？按圣人们的讲，我们的情欲合乎正理，要紧得克苦肉身，若不搓磨肉身的性情，便不能压制偏情。又该躲避快乐五官的事物；凡能快乐五官的事物，都能感动人心，增长人的偏情。所以多咱一觉着偏情萌动，就该急速压制，待偏情如同待反复无常的敌人一样，不该容忍，绝没有同他和好的希望，我们若不克制他，他便要欺凌我们，并且偏情虽然看着已经驯服了，还该时时的防备他，一点不可放纵，该拿他当做野性的牲口，他虽是一时不发作，也不过是因怕打的缘故。对于各种偏情，都该竭力克制，但是为首的偏情，他既是许多毛病根子，更该加意的克制。

定志：吾主天主，我即便把外来的仇都打退了，若是克制不住我心内的偏情，究竟我有什么益处呢？仇敌不过能害我的肉身，偏情却要害我的灵魂，结果是灵魂肉身一齐受害。求你相帮我，用全副的精神克制我的偏情，因为我若不能管制偏情，偏情便拿我当奴隶，随便摆弄我了，我心里便不能平安。遵主圣范上说：克制偏情是享平安的法子。

第一百二十三题 喜爱听命

设想：吾主耶稣最看重听命的德行，他从天降世，是因着听命，在世讲道劝人，也是因着听命，后求受苦受难，死在十字架上，还是因着听命的缘故。他自己常说，我来在世上，不随我的意思，单为承行打发我来的父的圣意。

省察：我们该查考，我们果然也喜爱看重听命的德行么？圣人们都以听命是德行的完备；圣奥思定说听命是诸德的由来，也是诸德的保障；听命是升天堂最稳妥的道路。我们的思想，同圣人的意见相合么？安心听命的人，心理常享平安，事事都能顺利，并且不能有过失，不拘什么时候去听天主的审判，都能不忧不惧怕；只要甘心听命，便能做耶稣的徒弟，吾主耶稣亲口说过：凡是承行我父意旨的，便是我的兄弟姊妹。我们果然懂透了听命的这些益处么？世界上凡是受造之物，都该听命；做官宦的，经商学艺的，都该服从上司的指挥，我们果然明白自己也有听命的责任么？离了听命，不能悦乐天主，我们果然明白这个关系么？

定志：吾主耶稣，你不但教训我该喜爱听命，还给我立了完全听命的表；拿着听天主圣父的命，当做你的饮食。你的圣徒保禄赞叹说：耶稣听命至死，且死于十字架上。求你赏我圣宠，使我明白听命的关系，喜爱在一切的事上，服从长上的命令，承行天主的圣意；勉力克制个人的意愿。圣伯尔纳多说：如若取消了个人的意愿，地狱便没有用了。

第一百二十四题 甘心听命

设想：吾主耶稣，不但亲自给我们立了命的表样，又教圣母圣若瑟，做我们听命如瞽的模范。外教的长官一出命，圣母若瑟就立刻服从，往白冷郡去登记；天神在梦中一报告，圣母圣若瑟立刻就逃避厄日多，丝毫没有忧虑。

省察：圣人们讲论，齐全的听命，该如同瞎子一般，完全随别人的指引；我们果然也专务这样齐全的听命么？听命如瞽就在乎，不拘什么人，不拘有什么地位，只要有指教我们的权柄，我们就甘心服从；对于他们所命的事，所用的方法，丝毫不加考虑，但为光荣天主而听命。我们几时以为发命的，才学不足，权柄有限，服从他们的命分，不是就觉很难么？我们对于发命的人，不是也有看人行事的情形么？对于性情急烈的，和对于脾气和缓的，果然能一样的服从么？在长上命的事上，果然能舍弃我们个人的思想意愿，也不追究出命的缘因，也不考虑发命的目的，喜喜欢欢，毫不迟缓的遵行么？圣奥思定说：对于长命毫无犹豫，才算听命。

定志：吾主天主，你曾籍先知撒慕厄尔的口教训我说：听命比祭献强：长上所命的事，只要不相反你的诫命，我就该服从，而且为我也必有益处，比我违背长命，私行善功强的多。求你赏我圣宠，使我在长上身上，常存超性的思想，认他们的命令，便是你的命令，我自然就甘心服从，毫不犹豫了。圣保禄宗徒说：为天主，不是为人，甘心听命。

第一百二十五题 喜爱贫穷

设想：吾主耶稣基利斯督，天地万物的主宰天主，在世却极受甘贫之德，生于白冷的马棚，居于纳匝肋的草舍，而死于加尔瓦略山的十字架上，真是赤贫如洗。他会说：狐狸有洞穴，飞鸟有窝巢，但是人子连安放枕头的地方也没有。

省察：我们该仔细思想，我们对于贫穷的思想是怎么样？甘贫为我们本有极大的益处，使我们轻看世财世物，脱离世俗的牵连，专心归向天主，希望天上的产业。我们果然是这样看重甘贫么？果然深信贫穷就是买天国的代价么？吾主耶稣说：心中贫穷的人是有福的，因为天国就是他们的；我们仔细玩味过这句话么？圣教会初兴时候的教友，遵耶稣的圣训，都舍了私有的财物，我们也效法他们轻看世物的心么？世财世物最能扰乱我们的心，我们操心费力，患得患失，心里不得安靖；如若我们不能完全摆脱世物的牵连，至少心中也该勉力断绝贪爱世物的心，我们果然有这种轻看世财世物的精神么？

定志：吾主耶稣，你在圣经上明明的教训我说：凡人不肯舍他一切所有的，不能做我的徒弟。宗徒弟子及世世代代的圣人圣女，都遵守你的圣训，舍了一切所有，效法你的甘贫，来跟随你。求你赏我这种喜爱贫穷的心情，不叫无用的世财世物，牵连我的心，好能专心致意的修德前进。世俗人为爱世财世物，我做修士的，却该喜爱甘贫。

第一百二十六题 专务神贫

设想：天主圣神藉达味王的口，教训人说：富有的人，不该把心放在财物上。我们该惊讶天主无穷的上智，能叫富有与贫乏两件相反的事，在我们心中，得到合作的方法；教我们虽然富有财物，仍能不失神贫的德行。

省察：真福八端第一端上说的，神贫的人是有福的；这神贫的人，是指着不受世财世物牵连的人说的。我们便该查考，我们的心果然不挂念世财世物么？凡是专务神贫的人，他的心思意愿，都合乎圣经上的劝谕，他若缺少财物，便效法宗徒弟子，把这贫乏当做祭品献给天主，丝毫没有贪求的心；他若富有财物，却十分小心不受财物的牵连，常存着天主赏的该为天主用的心情；对于财物也不过于经营打算，总没有患得患失的苦恼；虽然照料财物，绝不肯耽误当尽的本分；常想这些财物，是天主托给他，该为天主的光荣，别人的益处，并救自己的灵魂善用的，将来还到天主台前交付使用财物的账目。

立志：吾主天主，富有的人，不易进天国，这是圣经上的教训，但我却常存贪求财物的心；在未得财物以前，我还以为是为你的光荣，要办一些善事；既得之后，我却不知善用，多次妄费，辜负了你的赏赐；至少因着经营财物，使我的心不得安。求你赏我圣宠，使我摆脱财物的牵连，或贫或富，全随你圣意的安排，我自己一无所愿才好。

第一百二十七题 外表的甘贫

设想：吾主耶稣一生甘贫的表样，在圣家里度的是贫穷人的生活，出外传教仍是仰仗别人的供给，自己一无所有；对于宗徒弟子，常教训他们，一衣之外，不要携带无之用；有为充饥，有衣蔽体，于心已足，不可贪求敷余之物。

省察：凡是实心专务甘贫的人，不但心内喜爱贫穷，外表也现出贫穷朴素的形状；若生来就是穷人，不但不怨不尤，反到显着喜欢，因为同吾主耶稣的生活很相似；若偶然遭了贫乏，也能安心忍受，认为是天主赏的天主收去；若天主舍了财物，总没有反悔的心。喜爱贫穷的心，极其恳挚，所以在饮食衣服及一切应用的什物上，常保存甘贫的精神；不但不求敷余之物，凡是不什分要紧的，都不收存。此外还常寻找受穷受困的机会，常想最与神贫相反的，就是愿意当个穷人，却是什么也不肯缺少。我们明白了以上的情形，就该查考自己，果然实地练习这甘贫的德行么？倘或我们缺少什么对象，或是不什分合我们的心，也能忍受么？

定志：吾主耶稣，你不但极爱贫穷的德行，还亲身经历了各样的贫乏，给我们立了甘贫的表样。可叹！我本是穷人，原先在我父母的家中，常是缺东少西；如今在修院内，我反到求全择备，什么也不肯缺，都要随心所欲，与你的表样完全相反。求你变化我的心，使我也具有喜爱甘贫的精神，有食充饥，有衣蔽体，于心已足，不贪无用之物。

第一百二十八题 喜爱洁德

设想：天主圣三赏赐童贞圣母至纯全的洁净，不教圣母沾染原罪的污秽，为做天主圣子的母亲，做世人保守贞洁的模范。凡是天主特选的人，都该效法圣母，保守心身的洁净；我们得了天主的召叫，就该喜爱洁德，能保守召叫。

省察：我们该查考，到如今我们是怎么样看重洁德；果然认明贞洁是极美丽的德行么？因为保守贞洁的人就相似天神，失了贞洁的人就形同魔鬼。果然明白做修士的有保守贞洁的严分么？因为贞洁是有神品人的特色，没有纯洁无玷的生活，当不起称为神父。我们的责任，是要祭献天主，指引别人，做天主与人民当中的代表，因此志洁神清是什分要紧的。天主极其喜爱洁净的人，一切奇恩异宠都赏给保守贞洁的人；圣保禄宗徒说：有妻子的，未免就要挂念世俗事，他的心就分散了，不能专心事奉天主；惟独保守贞洁的人，不受世俗的牵连，才能安心事奉天主；圣教会收我们做修士，便要加给我们这个保守贞洁的分，我们果然乐意接受么？

定志：吾主耶稣，你在世讲了贞洁之后便说：有耳能听的，要听明白。看来保守贞洁，不是人人都能办得到的，总该有你赏的召叫，还该有你的圣宠相帮。我既得了你的召叫，进了修道院，自然就该专务贞洁的德行；但是我素常的轻佻，为保守贞洁，有很大的妨碍。求你可怜我，使我脱去懈怠放肆的旧态，勉力保持端庄谨慎的精神好能保守洁德。

第一百二十九题 谨慎小心

设想：吾主耶稣在圣经上屡次嘱咐我们，该谨慎小心，以免陷于罪恶。在别的事上还该这样的小心，在保守贞洁上，岂不更该谨防备么？因为不拘什么德行，都比不上贞洁的贵重；但是贞洁却最容易失落，所以该特别的小心。

省察：凡是极力保守贞洁的，必定小心不叫贞洁受害；看贞洁如同一面极光明的镜子，丝毫的浊气就能叫他失了光明；所以凡是能败坏贞洁的事情，虽然很小，看着没有大关系，也必极力躲避。不当见的人不见，不当做的事不做，不当说的话不说，常是谨小慎微，防患于未然常勉力躲避伤害洁德的危险，因为他知道败坏洁德的瘟毒，不知不觉之中，就能进到人心里。总不敢仗恃自己，不敢粗心大意，常是谨守三司五官，一点不敢放肆，因他知道，稍微一放五官，就给私欲偏情加增很大的力量。常躲避不要紧的来往，特是同妇女们，没有正当要紧的缘故，总不接见谈话。我们该仔细查考，我们为保守贞洁，也这样谨慎小心么？

定志：吾主天主，贞洁的德行装饰人的灵魂，人相似天神，真是极其宝贵的；但是按圣保禄宗徒的教训，却又极其容易失落，如同存在泥土器中的香液一样。巴不得我能明白这个德行的美丽，知道加意的保存，谨慎小心，躲避一切失落这个宝贝的危险。求你赏我这份恩宠，因为书上说，若不是你肯赏赐，人不能保守贞洁。

第一百三十题 保守贞洁的法子

设想：吾主耶稣自天降世，教训人修贞洁的德行，讲明贞洁德行的美丽，又用圣宠的相帮指引，使跟随他的人，都有保守贞洁的志愿，并且还指示人保守贞洁的法子。圣教会在祷文上说：耶稣爱洁德者；吾主耶稣很喜欢这个称呼。

省察：我们该查考，圣人们给我们保守贞洁的法子，我们都善用了没有？谦逊是洁德的保障，我们果然有个谦卑自己的心么？恐怕就因着我们过于自恃，招了天主的义怒，才罚我们陷于不洁的罪中；圣保禄宗徒说：许多次因着人自尊自大，天主舍弃了他们，准许他们成了偏情的奴隶。肉身过余强壮，贪安逸图自在，必然要拉扯人去顺从私欲，犯许多不洁的罪；我们果然在饮食上有节制，谨守淡薄的规矩么？空闲无事，人心必要懒惰放肆，很不容易抗邪情的诱惑，我们果然善尽本分，躲避万恶的空闲了没有？繁华热闹交接来往，都能乱我们的心，招许多犯罪的机会；我们果然没有正当的缘故不出门，断绝无益的来往么？

定志：吾主耶稣，保守贞洁虽是很难的事情，有你圣宠的相帮，却是很甘饴的；但是我必须善用各样保守贞洁的法子，才能使我的心身洁净。求你赏我圣宠，开明我的心，我认透我的软弱，不敢仗恃自己，不敢冒犯罪的危险；你明明的教训我，醒寤祈祷，是退诱惑的法子；我除了小心之外，惟有你的恩宠，是我绝大的仰望。

第一百三十一题 要紧忍耐

设想：吾主耶稣在加尔瓦略山上，亲身给我们立了忍耐的表样，并且还用古经上的话向我们说：你们看，我给你们立了表样，你们该照样去做。我们细想吾主忍受的苦辱，还敢不安心忍耐，我们因罪当受的罚么！

省察：凡是真心修忍耐德行的人，必然心平气和的，忍受一切逆心的事情；常勉力节制个人的七情六欲，虽然免不了受本性脾气秉性的冲动，却总也不能乱他的心。心里不拘受了什么样的刺激，外表仍然保持着镇静，在言语动静上，丝毫不显露。不论有多么大的烦恼，扰乱他的心，难为他的肉身，他却不慌不乱，保守坚忍的志气；因为他知道，一切的吉凶福祸，全由天主上智的安排，都有天主的圣意；他便在艰难困苦中，承行天主的圣意。我们该查考，几时我们遇着不顺心的事情，我们是怎么样？果然能够不怨不尤的安心顺受么？果然拿着艰难困苦，常做立功劳做补赎的好机会么？果然能想，因为天主特别爱我们，才赏我们受苦么？

定志：吾主耶稣，你亲自教训我，若愿意跟随你，该背我的十字架；这是教训我，该忍耐天主所赏的患难贫病，及个人本分之劳苦。你又亲自给我立了忍耐世苦的表样。可惜我多少次，失落了做补赎立功劳的机会，些须的小难处，就叫我失了心中的不安，丢了勇往直前的志气。你既忍受了千辛万苦，我们做徒弟的怎么还不肯忍受因罪当受的呢？

第一百三十二题 忍耐病苦

设想：古圣若伯、圣多比亚，给我们立了忍耐病苦的好表样：他们在病苦当中，翕合天主的圣意，立了很大的功劳，因此天主不但降福他们的肉身，治好他们的病，还赏他们超性的恩宠。教他们成了大圣人，做世人忍耐世苦的表率。

省察：凡是有病不会忍耐的人，有几样常犯的毛病，我们该仔细查考，我们有病的时候是怎么样。有病的人，常念想他的病，不断的提说自己的病苦，别人若不顺着他说，他就不耐烦。若有稍微不顺心，立刻就着急，好似受了极大的委屈一样，常是忧愁烦闷，不拘怎么服侍他，他常是不满意。过余放纵自己的脾气，事事都要称心如意。不喜欢见人，不喜爱说话，常是闷闷不乐。不断的哀声叹息，抱怨病苦的难忍，妄说大夫不高明，看护不尽心，医药不对症。因着有病就自动的停止神工，不尽本分，常常要求例外的宽免。我们要查考自己，不幸有了病，果然能够安心隧长上的安排，听医生的指教，对于服侍我们的人，有个知恩感恩的心么？

定志：吾主天主，疾病患难原是你赏给人做补赎立功劳的好机会，可惜有病的人，大半都不会利用这份恩典，多是着急抱怨，不能安心忍耐，翕合你的圣意。求你赏我勇敢，教我在有病的时候，效法圣人们的表样，安心顺受，加增你的光荣，积我的功劳，同时也给别人立忍耐的好表样。因为在病苦当中，安心忍耐，实是轻减病苦的好法子。