

# 聖本篤會規

REGULA BENEDICTI -- THE RULE OF ST. BENEDICT

Cyrillus Mariae Chavez Poon  
聖伯多祿在俗兄弟會會士 潘諾仁弟兄 編

## 目錄

會規原序.....	4
第一章 修道人的種類.....	6
第二章 會父.....	6
第三章 召集弟兄們開會.....	9
第四章 善功的工具.....	10
第五章 服從.....	13
第六章 靜默的精神.....	13
第七章 謙遜.....	14
第八章 夜間的神業.....	16
第九章 詠讀日課該念多少聖詠.....	17
第十章 夏季應如何誦念誦讀日課.....	17
第十一章 主日應如何誦念誦讀日課.....	17
第十二章 主日如何誦念晨禱.....	18
第十三章 平日如何誦念晨禱.....	18
第十四章 聖人慶節應如何誦念誦讀日課.....	18
第十五章 何時念「阿肋路亞」.....	19
第十六章 如何誦念日課.....	19
第十七章 日課該唱多少聖詠.....	19
第十八章 聖詠的安排.....	20
第十九章 參與神業的態度.....	21
第二十章 論祈禱時的虔誠.....	21
第二十一章 會院中的十人長.....	21
第二十二章 會士們應如何睡眠.....	22
第二十三章 應受絕罰的過失.....	22
第二十四章 論絕罰的標準.....	22
第二十五章 論較重過錯的罰.....	23
第二十六章 未經許可而擅與受絕罰的弟兄來往的人.....	23
第二十七章 會父應如何關懷受絕罰的弟兄.....	23

第二十八章	對屢經糾正而不改過的弟兄.....	24
第二十九章	是否收容已出會的弟兄.....	24
第三十章	應如何糾正兒童.....	24
第三十一章	會院中的理家.....	24
第三十二章	會院中的器皿與財物.....	25
第三十三章	會士可否擁有私物.....	25
第三十四章	遵照每人的需要分配必需品.....	26
第三十五章	每週在廚房服務的弟兄.....	26
第三十六章	患病的弟兄.....	26
第三十七章	老人與兒童.....	27
第三十八章	每週的誦讀弟兄.....	27
第三十九章	食物的分量.....	28
第四十章	飲料的分量.....	28
第四十一章	用餐的時間.....	29
第四十二章	夜禱後的靜默.....	29
第四十三章	對參與神業或用餐遲到的弟兄.....	30
第四十四章	受絕罰者應如何做補贖.....	30
第四十五章	在聖堂內犯錯的人.....	31
第四十六章	在其他事上犯過的人.....	31
第四十七章	神業的報時.....	31
第四十八章	每日的體力勞動.....	32
第四十九章	遵守四旬齋期.....	32
第五十章	在遠處工作或旅行在外的弟兄.....	33
第五十一章	出外不遠的弟兄.....	33
第五十二章	會院中的聖堂.....	33
第五十三章	論接待賓客.....	34
第五十四章	會士可否接受信件及其他物品.....	34
第五十五章	論弟兄們的衣履.....	35
第五十六章	會父的餐桌.....	36
第五十七章	修會中的手藝人.....	36

第五十八章	論收納新弟兄的態度.....	36
第五十九章	貴族和窮人所獻的子弟.....	37
第六十章	願申請入會的司鐸.....	38
第六十一章	論收納來自外方的修道人.....	38
第六十二章	論修會的司鐸.....	39
第六十三章	會士的位次.....	39
第六十四章	論推選會父.....	40
第六十五章	會院中的院長.....	41
第六十六章	會院中應門的人.....	42
第六十七章	奉命出外的弟兄.....	42
第六十八章	如果弟兄被命做不可能的事.....	42
第六十九章	會士們不得擅自彼此袒護.....	43
第七十章	無人膽敢隨意處罰他人.....	43
第七十一章	弟兄間彼此服從.....	43
第七十二章	會士們應有的熱心.....	43
第七十三章	這部會規只是初學者的入門法規.....	44

# 聖本篤會規

REGULA BENEDICTI

THE RULE OF ST. BENEDICT

## 會規原序

「我兒，你要注意我的訓言，側耳傾聽我的教導。」欣然接受你慈父的勸語，且毅然去實行。如此，你便能藉著服從的辛勞，回到你因不服從的怠惰，而遠離的上主那裡去。現在，我對你說，不論你是誰，只要你棄絕私意，並拿起這堅實而光芒四射的服從武器，矢志為耶穌真君作戰。首先，在開始行任何善舉之前，你應該以最懇切的祈禱，求主成全這件善工。因祂的美善，已認我們為祂的子女，我們就不該讓祂因我們的惡行而憂傷。我們應隨時隨地以祂所賜給我們的恩惠來侍奉祂，以免祂像一位震怒的父親，剝奪了兒女的繼承權。也不至於像一位因我們惡行所激怒的主人，將不願跟隨祂享榮福的僕人，交付永罰。

那麼，讓我們立刻起來吧！因為聖經喚醒我們說：「現在已經是由睡夢中醒來的時辰了。」讓我們睜開眼睛看那神聖的光，讓我們傾耳細聽那神聖的聲音，每天向我們大聲疾呼說：「今天你們如果聽從他的聲音，不要再硬心。」又說：「有耳朵的，應聽聖神向各教會說的話！」然而，祂究竟說了些什麼呢？祂說：「孩子們，你們前來聽我指教，我要教你們敬畏上主之道。你們趁著還有光的時候，應該行走，免得黑暗籠罩了你們。」

上主在人群中尋找祂的工人，祂對群眾大聲疾呼，說：「誰是愛好長久生活的人？誰是渴望長壽享福的人？」如果你聽到祂的聲音，並回答說：「我就是。」上主就會對你說：「如果你願意獲得真實而永恆的生命，就應謹守口舌，不說壞話；克制嘴唇，不言欺詐；躲避罪惡，努力行善；尋求和平，追隨陪伴。當你實行了這些以後，我的眼會看顧你，我的耳也會聽你的祈禱，而且在你呼叫我之前，我就對你說：『我在這裡。』親愛的弟兄們，有什麼能比上主邀請我們的聲音更甜蜜呢？請看，上主慈悲為懷，給我們指出了生命的道路。因此，我們要以信德和善工束起腰來，在福音的領導下，走祂的道路。這樣，我們的行動才相稱於那召選我們進入他的國和光榮的天主。

如果我們嚮往祂王國的帳幕，除了藉著善行而趨赴，則別無其他途徑可循。讓我們與先知一起問上主說：「上主，誰能在祢的帳幕裡居住？上主，誰能在祢的聖山上安處？」弟兄們，在請教過上主以後，讓我們聽聽祂的回答，讓祂指示我們到達祂聖殿的途徑吧！主說：「只有那行為正直，作事公平，從自己心裡說誠實話的人。他不信口非議，危害兄弟，更不會對鄰里，恃勢詆欺。」這樣的人，才能將邪魔及其誘惑拒於心門之外，使之化為烏有，並且當惡念萌生之初，一手將它擒住，粉碎於基督面前。敬畏上主的人，不因自己所行的善工而得意，他們知道一切的美善，絕非來自他們自

己，而是來自天主。因此他們讚美上主在他們身上所行的化工，用先知的話說道：「上主，光榮不要歸於我們，不要歸於我們！只願那個光榮完全歸於祢的聖名。」使徒保祿也絲毫不將宣道的成果歸於自己，他說：「因天主的恩寵，我成為今日的我。」又說：「凡要誇耀的，應當因主而誇耀。」上主在福音中曾說：「所以，凡聽了我這些話而實行的，就好像一個聰明人，把自己的房屋建在磐石上，雨淋，水沖，風吹，襲擊那座房屋，它並不坍塌，因為基礎是建在磐石上。」上主既然給了我們這些保證，便日夜期待我們以善行來答覆祂的訓誠。

我們此生的歲月所以延長，是為了給我們時間好能改正惡習。誠如使徒保祿所說：「難道你不知道：天主的慈愛是願引你悔改，而你竟輕視祂豐厚的慈愛、寬容與忍耐嗎？」因為仁慈的上主說：「我決不喜歡惡人喪亡，但卻喜歡惡人歸正，離開邪道，好能生存。」弟兄們，我們既已請教上主，誰將在祂的帳幕裡居住，也聽到祂對那些人的要求。那麼，現在等待著我們去做的，便是履行這些要求。

所以，我們必須好好準備身心，因著服從上主命令而奮鬥，對於本性不易做到的事，應該懇求上主賜恩寵來協助我們完成它。如果我們想避免地獄的痛苦，而獲得永生的福樂，就應該趁著有生之年，我們尚能藉生命之光完成這一切的時候，立即採取行動，做有益我們永生的事。

因此，我們要建立一所侍奉上主的學校，在這裡，我們希望沒有什麼嚴苛或難以負擔的事。即使有某些嚴格的要求，也是按正理，為了矯正惡習，或保持仁愛所需要的。千萬不可氣餒而離開救恩的道路，因為此路的入口處，必然是狹窄的。但是當我們在修道生活與信德上逐漸深入時，心必開朗，那甜蜜得不可言喻的愛驅使我們，在天主誠命的道路上奔馳。這樣，我們永不離開侍奉上主的學校，按照吾主的教訓而生活於會院中，恆心至死，藉著堅忍的耐力，來分擔基督的苦難。如此，在祂的王國裡，我們也必能與祂共享榮福。

亞孟。

## 第一章 修道人的種類

修道人可分為四種。

第一種是團體會士，他們生活在修道院中，遵守會規，隸屬會父管轄。

第二種是獨居修士或隱修士，他們曾在修院中受了長期的訓練，已超越修道生活的初步熱忱，並得到弟兄們的指教，學會了如何同惡魔獨鬥，他們已經武裝齊備，離開團體，到曠野中，從事與惡魔獨鬥的生活，現在他們不需要別人的幫助，只靠天主恩寵的助祐，便能單人匹馬地攻打肉情和惡念。

第三種是放蕩修士，這種人是最受人卑視的，他們沒有受過任何紀律的約束，或有經驗人士的指導，猶如從未在爐火中鍛鍊過的金子一樣軟弱得像鉛，他們的言行舉止還不能脫離世俗習氣，這樣，他們削髮出家，只表示他們在天主前是騙子。他們三五成群，甚至獨處，沒有牧人，生活在自己的天地裡，而不是在主的羊棧內，他們的私慾偏情就是他們的法律。凡是他們腦裡所想的，或願意做的，他們就自認為是神聖的，若是他們所討厭的，就認為是不許可的。

第四種即最後一種是漂泊修士，他們將一生盡耗在雲遊四方，從這一省到那一省，在不同的會院，每處作客三、四天。他們到處流動，居無定所，他們放縱情慾，只圖口腹之樂。因此，無論在哪一方面，都比放蕩修士更為墮落。對於這種人，與其談論他們可悲的行徑，還不如緘口不言更好。

現在，撇開這些人不談，讓我們因著天主的助祐，為那最英勇的一種修道人 -- 團體會士 -- 立一會規吧！

## 第二章 會父

一位有資格主持會院的會父，應該時常想到別人對他的稱呼，生活也該符合長上的身分。在會院中，大家都相信他取代基督的位置，並以祂的名來稱呼。這稱呼取自聖保祿的書信：「其實你們所領受的聖神，使你們作義子，因此，我們呼號：『阿爸，父啊！』」所以任何違背上主誠命的事物，會父都不可教導、規定、或命令。相反地，他的命令和教導，該像天主義德的酵母，滲入他弟子們的心田。會父該時刻提高警覺，在天主可怕的審判時，有兩件事要被審問，即他的訓導和弟子們的聽命。

他也該知道，家主在羊群身上發現任何損傷，必將歸罪於牧人。從另一方面來說，如果牧人已竭盡心力，照顧了那反覆無常且不願受教的羊群，又嘗試了每一種治療他們敗行的良方，那麼在上主審判時，他就可心安理得的同先知一起向上主說：「我從沒有將你的正義隱蔽在心間，對你的忠厚和救援時時各處宣傳你們的祖先，連在這事上也

褻瀆了我，對我背信違約。」最後，也只有讓不可抗拒的死亡，懲罰那些在他管理下而逆命的羊。

所以，幾時一個人接受會父的名分，就該用雙重教誨來領導他的弟子。也就是說，他除了用言教，更應該用身教，來使他們明瞭各種聖善的事。用言語為那些聰明的弟子解釋上主的誠命，用行動使那些較遲鈍及愚魯的弟子瞭解天主的戒律。他該以身示範，教導弟子們不做違反天主誠命的事。「免得我給別人報捷，自己反而落選。」有一天，天主由於他所犯的罪，而對他說：「你怎麼膽敢傳述我的誠命，你的口怎敢朗誦我的法令？你豈不是惱恨規矩，將我的話置諸腦後？」又說：「為什麼你只看見你兄弟眼中的木屑，而對自己眼中的大樑竟不理會呢？」

會父對於修院中的人，應該一視同仁。除非他發現某人在德行或服從方面表現卓越，否則不可厚此薄彼。如果沒有理由，他不該將一位出身貴族的子弟，排在來自奴隸家族的人前面。但是會父為了正當理由，認為必須這樣做，那麼可以提拔任何階級的人，否則，就讓他們保持自己應有的位次。因為無論出身奴隸或自由人，我們眾人在基督內已成了一個。並在同一個主的號令下，肩負起同等的任務。因為天主決不顧情面。你唯有我們在德行和謙遜方面表現卓越，我們在天主眼中才會受到重視。所以，會父對待所有的人應該一視同仁，並按其功過，給予公平的待遇。

會父在訓導時，常該遵從宗徒的教訓：「去反駁，去斥責，去勸勉。」有時要顯出師長的威儀，有時要表露出慈父的親情，因時制宜，剛柔並用。就是說，對於不守紀律的浮躁分子，他應該嚴加譴責；對於那些服從、溫和、忍耐的人，他應該鼓勵他們在品德上再求長進。可是，對那些怠惰與傲慢的人，我們卻要求他去責罰並改正。對於犯過者的過失，他不該視若無睹。但是，既然他有權力，就當在那些過失首次出現時，立刻連根拔除，應該記得史羅司祭厄里的下場。對那些個性馴良和領悟力較強的人，在頭一、二次犯過時，他應該婉言相勸。但對那些魯莽個性、頑硬、驕傲及不順從的人，當他們初次犯過時，他便該以鞭打或其他體罰來糾正他們。要知道經上說：「要糾正奴才，不宜用言語；即使他明白，他仍不服從。」又說：「你要用棍杖打他，是救他的靈魂免下陰府。」

會父應該常常想到自己的身分，別人對他的稱呼，並且該知道，天主交托給誰的多，向誰索取的也格外多。他還該認清，他所擔任的職務，管理靈魂和因材施教，是多麼困難和辛苦。他必須針對每一個人的性情和領悟力，勸勉這一位，譴責那一位，而說服另一位。他應該盡力適應所有的人，好使得他不但不遺失任何一隻托給他的羊，甚至由於好羊的增加而歡躍。首先，他不該疏忽或看輕，那些上主托給他的靈魂的福利，而過度關心那暫時的、地上的、易朽的事物。而且，要時常記得，他擔任了管理靈魂的職務，為了這些靈魂，他必須對上主有一個交代。他不該以缺少地上資產為藉口，而應記住經上的記載：「你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。」經上又說：「因敬畏他的人，不會受到窮苦。」

因此，他該知道，他既擔任了管理靈魂的職務，就要準備好對這些靈魂有所交代。不拘他所照管的弟兄人數有多少，在最後審判的那天，他對這些靈魂，不可置疑的就像對自己的靈魂一樣，必須要向上主做一個交代。像這樣，隨時提高警覺，想到做一個牧人，將為托給他的羊群接受審問，並為他人所當交代的帳目而擔心，因此他就會細心清理自己的帳目。在他規勸別人改正時，也清除了自己的過失。

## 第三章 召集弟兄們開會

會院中每當有任何重要事務需要處理，會父便應該召集所有會士，向他們陳述將行之事。待他聽過了弟兄們的意見後，就該把整個事件獨自斟酌，然後照他認為最好的去做。我們所以主張必須召集所有的人來開會，是因為上主往往把那最好的，啟示給年紀最輕的人。弟兄們應該謙遜而尊敬地說出他們的意見，但不可堅持己見。

更好還是讓會父來判斷決定。會父為了團體的福利所做的一切決定，所有的人都應該聽從。總之，弟子固然應該聽從師傅，但明智而公正地處理一切事情，卻是為人師傅的職分。

所以，在一切事上，眾人都應該以本會規作為指南而遵循之，任何人都不得違背魯莽行事。所以，在一切事上，眾人都應該以本會規作為指南而遵循之，任何人都不得違背魯莽行事。論是在院內或院外，沒有一個人可以傲慢地同會父爭論。如果，有人膽敢如此，他就該受本會規的處罰。

同時，會父也應本著敬畏天主之心，凡事遵守本會規。要知道，他必須為自己所做的一切決定，向最公正的審判者一天主交代，這是無可置疑的。至於，處理一些對會院有利而較次要的事情，他也該徵詢院中長者們的意見。

因為經上說：「我兒，不加考慮，什麼事也不要作；如此，事成以後，你就不至於後悔。」

## 第四章 善功的工具

1. 首先，要全心、全靈、全力、愛上主你的天主。
2. 其次，愛你的近人如你自己。
3. 勿謀殺人。
4. 勿行奸淫。
5. 勿偷盜。
6. 勿貪婪。
7. 勿做假見證。
8. 尊敬所有的人。
9. 己所不欲，勿施於人。
10. 犧牲自己跟隨基督。
11. 克制肉身。
12. 勿貪慕逸樂。
13. 喜愛齋戒。
14. 救助貧苦的人。
15. 衣裸者。
16. 慰問病人。
17. 埋葬死人。
18. 幫助在困難中的人。
19. 安慰憂苦的人。
20. 勿染上世俗習氣。
21. 為了基督的愛，寧可捨棄一切。
22. 勿陷於憤怒。
23. 勿讓怨恨在心中滋長。
24. 勿懷欺詐之心。
25. 勿假裝與人和好。
26. 勿違背仁愛。
27. 勿發誓，免得發虛誓。
28. 說話出於內心的真誠。
29. 勿以惡報惡。
30. 不做對不起人的事，卻平心忍受別人對不起自己的地方。
31. 愛你的仇人。
32. 不咒罵那些咒罵我們的人，反而祝福他們。
33. 因為正義而受迫害。
34. 勿驕傲。
35. 勿嗜酒。
36. 勿貪饕。

37. 勿貪睡。
38. 勿懶惰。
39. 勿抱怨。
40. 勿誹謗。
41. 把希望寄托於天主。
42. 將自己的一切好處，歸於天主，而不歸於自己。
43. 常常承認自己的過錯。
44. 懼怕最後的審判。
45. 默想地獄的可怕。
46. 以整個心靈，熱切地渴望永生。
47. 天天準備善終。
48. 隨時注意日常的行為舉止。
49. 切記天主處處在注視著我們。
50. 心中一萌惡念，立刻將它粉碎在基督的腳下，並將心中惡念稟明神師。
51. 謹慎言語，以免口出邪惡之言。
52. 勿好多言。
53. 不說無用的話，或惹人發笑的話。
54. 勿嘻笑，或揚聲大笑。
55. 愛聽聖書。
56. 常熱心祈禱。
57. 每天在祈禱中流淚嘆息，向天主承認自己以前犯的罪過。
58. 並立志改過自新。
59. 克制肉慾。
60. 憎恨私欲。
61. 在一切事情上服從會父，即使會父本人不照著去做（天主嚴禁），我們仍應想起天主的教訓：「凡他們對你們所說的，你們要行要守；但不要照他們的行為去做，因為他們只說不做。」
62. 在尚未成聖前，不要喜歡被稱為聖人；自己首先修德成聖，才配接受如此稱呼。
63. 每天以行動，來實踐天主的誠命。
64. 愛貞潔。
65. 不憎恨任何人。
66. 勿嫉妒。
67. 也勿心懷妒意。
68. 勿爭強鬥勝。
69. 謹防傲慢。
70. 尊敬長者。
71. 愛護幼者。

72. 在基督的愛內為仇人祈禱。
73. 在日落之前，與你的仇敵和好。
74. 對於天主的仁慈總不失望。
75. 以上這些是神修事業的必備工具。
76. 假如我們日以繼夜，不斷的使用它們，到最後審判的時候，交還上主，那麼，  
我們將從上主那裡取得祂所預許的償報：
77. 「天主為愛他的人所準備的，是眼所未見，耳所未聞，人心所未想到的。」

現在，讓我們定居在我們的會院和修道團體中，在那裡勤勉地去完成以上的這些工作。

## 第五章 服從

謙遜的第一級，是毫不遲延地服從，這是那些愛基督勝過一切的人，所具備的美德。由於他們想起了自己所曾許下的神聖奉獻、地獄的可怕以及永生的光榮，因此只要長上吩咐，他們就毫不遲延地去完成它，有如接受天命一般。對於這些人，天主說：「一聽到是我，即刻向我服膺。」並且祂對那些做師傅的說：「聽你們的，就是聽我。」所以，像這些人，他們立刻放下了自己的事情，撇開自己的意願，將他們尚未完成的工作暫時擱置一旁，拔起服從的腳步，準備好以行動來趕上那發令者的聲音。那些希望獲得永生的人，懷著敬畏上主的心情，以最快的速度去完成任務，就好比那做師傅的命令一出，在同一瞬間，弟子的工作也就做完了一樣。愛推動他們對永生的盼望。他們選擇窄路的動機，是因為上主曾說：「那導入生命的門是多麼窄，路是多麼狹！」他們不按照自己的選擇，也不隨自己的願望和喜好生活，而寧願依照別人的判斷和命令行事，他們住在會院內，甘願受一位會父管束。無疑地，這些人是按照上主的話而生活，因為祂說：「因為我從天降下，不是為執行我的旨意，而是為執行派遣我來者的旨意。」

但是，真正的服從是不遲疑、不拖延、不冷淡、不抱怨、不持異議地去完成長上的命令。這才是天主所悅納的，並為人所推崇的。因為服從長上就是服從天主，祂自己說過：「聽你們的，就是聽我。」而且，弟子應該持著善意獻上他們的服從，因為：「天主愛樂捐的人。」若是弟子懷著惡意服從或抱怨，即使只在心裡不說出來，縱然他完成了命令，他所作的也不為天主所接受，因為天主看到他心裡的抱怨。像這樣的工作不但不能得到報酬，甚至還要受到抱怨者應得的處罰，除非他已經改正過失並作了補贖。

## 第六章 靜默的精神

讓我們照著先知的話去做：「我說『我要謹遵我的道路，免得我以口舌犯罪，當惡人在我面前時，我以口罩籠住我嘴。』我默不作聲，以免口出惡語。」在此，先知指出來，如果我們為了在生活中經常保持靜默的精神，有些時候甚至好話也要控制，那麼為怕罪過的重罰，就更要使我們遠避邪惡的言語了。靜默既然這樣重要，那麼，就連有聖德的弟子，也不應該輕易獲得談話的許可，即使是聖善或啟發性的談話。因為經上記載：「多言難免無過。」在別一處又說：「死亡和生命，全在乎唇舌。」因為說話和教導是師傅的事，弟子的本分，便是緘默和聽從。因此，如果有什麼事必須請教長上，應該懷著尊敬之心，虛心求教。至於粗俗的戲言，無益的閒話或引人發笑的話，無論何時何處，我們都要明令禁止弟子開口說這類的話。

## 第七章 謙遜

弟兄們，聖經向我們大聲疾呼說：「凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉。」這話給我們指出，凡高舉自己的都是出於驕傲。先知為了表明自己如何避免這種驕傲，曾說：「我的心靈不知驕傲蠻橫，我的眼目不知高視逞能；偉大驚人的事，我不想幹，超過能力的事，我不想辦。」那麼，他怎麼做了呢？「我只願我的心靈，得享平靜與安寧；就像斷乳的幼兒，在他母親的懷抱中，我願我的心靈在我內，與那幼兒相同。」

所以，弟兄們，我們若想登上謙遜之德的頂峰，迅速到達那只有藉著現世的謙遜，才能達到的上天之高位，我們就該用攀登的行動，豎起一座像雅各在夢中所見的梯子，在其上有天使上升下降。那上升和下降的動作，啟示我們的，不外乎是，我們因自我高舉而下降，藉著自我貶抑而上升。那豎起的梯子，便是我們現世的生命，假如我們謙抑自下，天主就將它提昇到天上。因此，我們將肉身和靈魂稱為梯子的兩邊，當天主召叫我們時，就已經在這兩邊嵌進了這些謙遜和紀律的各階級，等待著我們去攀登。

謙遜第一級，是一個人對於天主常常懷著敬畏之情，唯恐遺忘。並時時想起天主所命的一切，心中常常想到在地獄中所備的烈火，為了焚燒那些因藐視天主而陷於罪惡的人，以及天主給那敬畏祂的人所預備的永生。他該時刻戒避在思想、言語、行為或私慾方面的罪過和惡習，並時時克制肉情的慾望。一個人應該想到，天主無時不從天上注視著他，他的一舉一動無不暴露在天主眼前，並且常有天使將他的行動呈報給天主。

先知為了教給我們這端道理，曾指出天主常在我們的心念慮間，說：「公義的天主！惟你洞察肺腑和人心。」又說：「天主認透人的思念。」又說：「你由遠處已明徹我的思考。」又說：「人的思念將顯露在你面前。」所以，一位忠實的弟兄，為了謹防惡念，心裡該不斷的說：「我在他前常保持成全，我自知防範各種罪愆。」

確實，聖經禁止我們照著自己慾望行事，向我們說：「要抑制你的慾望。」同時在祈禱中我們懇求上主，願祂的旨意承行。當我們留心聖經上的警告時，正是提醒我們不要照自己的慾望行事，說：「有些道路，看來是正直；走到盡頭，卻是死路。」又論及輕慢放縱的人所說的話，真是令人戰慄：「他們都喪盡天良，恣意作惡。」至於肉情的慾望，我們應該如同先知一樣，相信天主經常親臨於我們中，他說：「我主，我的呻吟常在你的面前。」我們應該謹防邪惡的慾望，因為死亡就伏臥在逸樂的門口。為此，聖經命令我們說：「不要順從你的慾情。」

既然，上主的眼目，處處都在；善人與惡人，他都監視。上主又時時由高天俯視世人之子，察看有無尋覓天主的智者。我們的一舉一動，又不分晝夜地有護守天使呈報於上主。所以，弟兄們，我們應該小心，免得陷於像先知在聖詠中所說的，人人都離棄

了正道，趨向邪惡；而成了無用的人。又免得天主的仁慈，現在寬容我們，祂期待我們改過自新，而將來卻要對我們說：「你既做了這些，我豈能緘口不言。」

謙遜第二級，是一個人不愛私意，也不喜歡滿足自己的欲望；而以上主的話做為行為的準則，祂說：「我從天降下，不是為執行我的旨意，而是為執行派遣我來者的旨意。」經上又說：「隨從肉慾將受懲罰，克制奮勉則獲榮冠。」

謙遜第三級，是一個人為愛天主，效法吾主耶穌，絕對聽命，服從長上，就如宗徒所說的：「他貶抑自己，聽命至死。」

謙遜第四級，是在服從時遇到艱難拂逆，或任何冤枉時，都能平心靜氣，堅持忍耐、不沮喪、不逃避。因為經上說：「唯獨堅持到底的，總可得救。」又說：「你要鼓起勇氣，期望上主！」為了指出天主的忠僕當為天主忍受一切，無論如何違逆於心的事都不沮喪，聖經曾藉受難的人說：「我們卻是為了你，時常受傷受戕，他們竟將我們視作待宰的群羊。」然後，懷著必得天主賞報的希望，他們愉快地聲明：「靠著那愛我們的主，我們在這一切事上，大獲全勝。」在別一處聖經又說：「天主，因為你曾考驗了我們，像鍊銀子一般，也鍊了我們；你曾引領我們墮入網羅，曾將鐵索繫在我們的身腰。」為了告訴我們當隸屬長上，接著又說：「你曾使異民騎在我們的頭上。」再者，於艱難凌辱中，那些忠貞的人以忍耐滿全了天主的誠命。若有人掌擊你的右頰，你把另一面也轉給他，拿你的內衣，你連外衣也讓給他，若有人強迫你走一千步，你就同他走兩千步。他們同保祿宗徒一同忍受假弟兄中的危險。並做到被人咒罵，我們就祝福。

謙遜的第五級，是將進入心中的惡念或暗中所犯的過失，謙遜地向會父述說，毫不隱瞞。聖經督促我們這樣做，說：「將你的行徑委託於上主，寄望於祂。」又說：「你們要向上主承認自己的過錯，因為他是美善寬仁，他的仁慈永遠常存。」先知也同樣說：「我終於向你承認我的罪過，絲毫也沒有隱瞞我的邪惡，我說『我要向上主承認我的罪孽，』你即刻便寬赦了我的罪債。」

謙遜的第六級，是一個修道人，對於任何東西，總以用最簡陋粗劣者為滿足。無論派給他任何工作，他常看自己是個無用、不相配的工人，而和先知一同說道：「原來是我愚昧毫無理性，在你面前竟然好像畜牲，但以後，我要常與你同處。」

謙遜的第七級，是他看自己比任何人都卑賤無用，不僅在口頭上這麼說，也是內心真正的感受。自謙自抑地同先知一起說：「至於我，成了微蟲，失掉了人形；是人類的恥辱，受百姓的欺凌。我才被舉起，便受辱而沮喪。」又說：「為叫我能學習你的法度，受苦遭難於我確有好處。」

謙遜的第八級，一個修道人除了遵循會院的公規和效法前輩的芳表外，不敢擅自行事。

謙遜的第九級，是一個修道人謹慎言語，保持緘默，除非有人問及，不開口說話。因為聖經上指出：「多言難免無過。」又說：「播弄是非的人，不得在世久存。」

謙遜的第十級，是不輕易發笑，因為經上記載：「愚昧人笑，是放聲大笑。」

謙遜的第十一級，是修道人說話，溫文有禮而不嘻笑，謙恭而穩重，言語不多，但句句合情合理，絕不喧嚷。因為經上說：「智者寡言。」

謙遜的第十二級，是修道人不但內心謙遜，同時在外表也經常顯露謙遜。無論在參與神業時，在聖堂裡、會院內、園圃中、道路上、田野間或其他任何地方，或坐、或行、或立，都經常俯首視地。時時感覺到自己罪過的深重，設想自己已經面臨可怕的公審判，心中不斷誦念福音中那個連舉目望天都不敢，只是捶著自己胸膛的稅吏所說的話：「天主，可憐我這個罪人吧！」又和先知一同說道：「我屈身低首，到處受到貶抑。」所以，修道人在登上了這些謙遜的階梯之後，立刻就到達全心愛主無恐無懼的完美境界。以前由於畏懼而遵守的一切誠命，如今是出於愛主之情，毫不費力便能做到，彷彿習慣成了自然。他的動機，不再是怕下地獄，而是出於愛基督，良好的習慣以及喜愛修德。這就是上主藉著聖神，在那滌除了毛病和罪過的忠僕身上所顯示出來的。

## 第八章 夜間的神業

冬季，就是十一月一日到復活節，弟兄們應該在夜間二時起身，如此他們可以睡過半夜，得到充分的休息。

在誦讀日課後剩餘的時間，那些需要在聖詠和讀經方面多下工夫的弟兄，應該利用此時來學習。

從復活節到上面所述的十一月一日，時間的安排是使應當在破曉時分誦念的晨禱，緊隨著誦讀日課，但中間留有一段很短的時間，好讓弟兄們出去解決生理上的需要。

## 第九章 詠讀日課該念多少聖詠

在冬季，誦讀日課首先念三遍：「我主，求祢開啟我的口唇，我要親口宣揚你的光榮。」接著念聖詠第三篇及聖三光榮頌；唱或念聖詠第九十四篇及對經；安博讚美詩；六篇聖詠及對經。聖詠後念啟應經，會父給予祝福，然後大家各就其位坐下，弟兄們輪流從書架上的經書中，誦讀三篇讀經，在每篇讀經後唱對答詠。前兩篇對答詠不加念聖三光榮頌，但在第三篇對答詠後，領經員該念聖三光榮頌。一開始念，眾弟兄立刻起立，表示對至聖聖三的尊崇及敬意。在誦讀日課中所讀的經書，除了天主默啟的舊約及新約，應是由著名的正宗公教教父所著的聖經註釋。在讀完這三篇讀經和對答詠後，接著唱其餘的六篇聖詠及「阿肋路亞」。然後背誦一篇宗徒的書信；再唸啟應經；「上主求祢垂憐」的禱文，這樣誦讀日課便告結束。

## 第十章 夏季應如何誦念誦讀日課

從復活節到十一月一日，念為冬季所規定的全部聖詠。不過，由於夏季夜短，不再讀經書上的三篇讀經，只在心中默念一篇舊約中的讀經來代替，接著念一篇短對答詠。其他一切照舊，就是說，誦讀日課的聖詠不得少於十二篇，而且聖詠第三篇及第九十四篇不包括在內。

## 第十一章 主日應如何誦念誦讀日課

在主日，起身誦念誦讀日課的時間應當更早，並保持以上所規定的數量：就是念六篇聖詠及啟應經，然後大家依次坐下，照著上面所說，從經書中選出四篇讀經，每篇讀經後唱對答詠。但只在第四篇對答詠後念聖三光榮頌，領經員一開始念，大家應立刻起立致敬。此後，接著同樣再依次念另外六篇聖詠、對經及啟應經；然後，如上述再讀四篇讀經及對答詠。讀完這些以後，該依照會父的指示，從先知書上選出三首聖歌，大家一起唱這些聖歌，並加上「阿肋路亞」。在念完啟應經及會父給了祝福後，如上面所規定的方式，從新約中再選出四篇讀經及其對答詠。在第四篇對答詠後，會父領唱讚主詩：「天主，我們讚美祢」。唱完後，會父從福音中讀一段經文，同時，大家謙恭敬畏地肅立靜聽。他在讀經後，一起回答「亞孟」，接著會父開始領唱：「願讚美歸於祢」，在會父給予祝福後，大家立刻開始念晨禱。主日誦讀日課的程序，不分冬夏，終年應遵守無誤。除非遇到（天主嚴禁）弟兄們起床晚了，在這種情況下，讀經及對答詠多少該減短一些。無論如何，應採取各種預防方法，以免這事發生。假如發生了，是誰的疏忽，誰就該在聖堂內，對天主做應有的補贖。

## 第十二章 主日如何誦念晨禱

主日的晨禱，以聖詠第六十六篇開始，沒有對經，然後念聖詠第五十篇及「阿肋路亞」；再念聖詠第一百十七篇及第六十二篇，三聖童聖歌及聖詠第一百四十八至第一百五十篇。其後在心中默念默示錄中的一段經文、對答詠、安博讚美詩、啟應經，接著是從福音中摘出的讚主曲、禱文、及結束經文。

## 第十三章 平日如何誦念晨禱

平日晨禱，該照以下的方式誦念：

如同主日先念聖詠第六十六篇，無對經，但慢慢誦念，以便大家都能趕上念聖詠第五十篇，此篇聖詠該有對經。

以後照慣例念另外兩篇聖詠，其安排如下：

- 星期一，念聖詠第五及第三十五篇；
- 星期二，念聖詠第四十二及第五十六篇；
- 星期三，念聖詠第六十三及第六十四篇；
- 星期四，念聖詠第八十七及第八十九篇；
- 星期五，念聖詠第七十五及第九十一篇；
- 星期六，則念聖詠第一百四十二篇及申命紀中的聖歌，這首聖歌應分成兩部分，每部分都以聖三光榮頌來結束。

其餘的日子，則依照羅馬公教會的習慣，每天誦念一首，由先知書中選出的聖歌。接著念聖詠第一百四十八至第一百五十篇，以後應背誦一段宗徒書信的訓言、對答詠、安博讚美詩、啟應經、福音中的讚主曲、禱文及結束經文。

每次晨禱及晚禱結束之前，長上應朗誦天主經，以便大家都能聽到，其目的是針對那些惡表。所以，凡聽到的人，都受到自己在那經文內所立的契約的警告，因此當他們念：「求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣」時，勉力滁除他們違約的過失。不過，其他時辰的日課結束前，只朗誦這篇經文的最後一部分，好使大家可以回答：「但救我們免於凶惡」。

## 第十四章 聖人慶節應如何誦念誦讀日課

聖人們的慶節和所有節日，當依照主日的規定誦念。除了當天專有的聖詠、對經及讀經外，其數目應保持以上的規定。

## 第十五章 何時念「阿肋路亞」

從復活節到聖神降臨節，毫無間斷的，在聖詠及對答詠之後，念「阿肋路亞」。

從聖神降臨節到四旬期開始，只在誦讀日課的最後六篇聖詠之後，念「阿肋路亞」。

但四旬期外的每個主日的誦讀日課、晨禱、早禱、午前禱、午時禱、午後禱，都加念「阿肋路亞」，但晚禱則念對經。

至於對答詠，除了復活節到聖神降節以外，都不加念「阿肋路亞」。

## 第十六章 如何誦念日課

先知說：「我一日要讚美你七次」如果我們在晨禱、早禱、午前禱、午時禱、午後禱、晚禱及夜禱時，盡了我們侍主的責任，我們就滿全了這個「七」的神聖數目。因為先知所說的：「我一日要讚美你七次」，就是指這些時辰的日課而言。至於誦讀日課，同一先知說：「我半夜起身讚美你。」

## 第十七章 日課該唱多少聖詠

我們既然為誦讀日課及晨禱，安排了聖詠的次序，那麼讓我們現在也為其餘的時辰，安排誦念的方式。早禱，該念三篇聖詠，分開念，每篇都有聖三光榮頌。本時辰的讚美詩應在開端詞：「天主，求你快來拯救我」之後，和聖詠開始之前。

念完三篇聖詠後，誦讀一段讀經、啟應經、「上主，求祢垂憐」、及結束經文。

午前禱、午時禱及午後禱，也照同樣方式誦念，就是：「天主，求祢快來救我」，每個時辰專有的讚美詩、三篇聖詠、讀經、啟應經、「上主，求祢垂憐！」以及結束經文。如果是個大團體，應唱聖詠及對經，但若是小團體，則只唱聖詠。

晚禱的聖詠及對經，應限制為四篇。在這些聖詠之後，該有一篇讀經、對答詠、安博讚美詩、啟應經、福音中的謝主曲、禱文、天主經及結束經文。

夜禱只念三篇聖詠，沒有對經，以後是本時辰的讚美詩、讀經、啟應經、「上主，求祢垂憐」、祝福及結束經文。

## 第十八章 聖詠的安排

日課的開端詞是：「天主，求你快來拯救我。」及聖三光榮頌，然後念本時辰的讚美詩。至於主日的早禱，念聖詠第一百十八篇中的四首。其餘的每個時辰，就是午前禱、午時禱及午後禱，則各念聖詠第一百十八篇中的三首。

星期一的早禱，念三篇聖詠，即聖詠第一篇、第二篇及第六篇。從星期二開始，每天的早禱，依照聖詠的先後次序念三篇聖詠，到聖詠第十九篇。不過，聖詠第九篇和第十七篇各分成兩段來念。因此，主日的誦讀日課，總是由聖詠第二十篇開始。

星期一的午前禱、午時禱及午後禱，該念聖詠第一百十八篇餘下的九首，每個時辰三首。所以，在主日和星期一兩天內，念完聖詠第一百十八篇。自星期二起，午前禱、午時禱及午後禱，則從聖詠第一百十九篇念起，到一百二十七篇為止，共九篇聖詠，每個時辰各念三篇。每天的這三時辰，都重覆誦念同樣的聖詠，直至主日。至於讚美詩、讀經及啟應經的安排，每天都一樣。因此，主日的早禱常從一百十八篇開始。

每天晚禱該唱四篇聖詠，從聖詠第一百零九篇開始，到聖詠第一百四十七篇為止，除去已經分配到其他各時辰的聖詠，即從聖詠第一一七篇至第一二七篇，以及聖詠第一三三篇和第一四二篇，其餘的聖詠都該在晚禱中念。既然還缺少三篇聖詠，那麼從以上數目中較長的聖詠：聖詠第一百三十八篇、第一百四十三篇及第一百四十四篇，將其分成兩段來念。不過，因為聖詠第一百十六篇太短，該將它同聖詠第一百十五篇合併。晚禱中聖詠的次序，就這樣編排，至於晚禱中的其他部分—讀經、對答詠、讚美詩、啟應經及謝主曲—則照上面的規定誦念。夜禱，每天都念同樣的聖詠，就是聖詠第四篇、第九十篇、以及第一百三十三篇。

為白天各時辰的聖詠次序，既然已經安排好，其餘的一切聖詠，該平均分配給七天的誦讀日課，把其中較長的分成段落，每夜選定十二篇聖詠。無論如何，我們極力主張，如果有人不滿意這種聖詠的分配法，他該以他認為更好的方式，另行安排。但是，在任何情形下，都該把一百五十篇聖詠，在一週內全數念完，並且在每個主日的誦讀日課中重新開始。如果在一週的時間內，會士沒有念完全部聖詠及慣常的聖歌，則顯出他們在所誓許的侍主神業上太懶散。因為我們都讀過，我們的聖祖們在一天之內，就努力地完成了這件工作，但願我們這些不夠熱心的人，至少能在一週內完成此神聖工作。

## 第十九章 參與神業的態度

我們相信天主是無所不在，「上主的眼目，處處都在；善人和惡人，他都監視。」尤其當我們參與神業時，更應該對此深信不疑。因此，我們應該經常想起先知的話：「應以敬畏之情事奉上主。」

「你們都應該以詩歌讚揚。」以及「我要在眾神前歌頌你。」

所以，讓我們想一想在天主和祂的眾天使前應如何持身，且以這種態度來吟誦聖詠，使得我們的心神與聲音和諧無間。

## 第二十章 論祈禱時的虔誠

當我們有任何需要，向權貴的人請求時，一定是謙虛而恭敬的，絕不冒然從事。那麼當我們有任何需要，向宇宙的主宰一天主訴說時，豈不是更應該有完美的謙遜和純真的虔敬嗎。

同時我們要知道，天主俯聽我們，不在多言，而是因我們的純潔的心靈和痛悔的眼淚。除非因聖神默感而延長，否則我們的祈禱應求簡短。我們的團體祈禱，尤其應該簡短，當長上一發信號時，我們大家一起開始。

## 第二十一章 會院中的十人長

如果修會是一個大團體，我們應該由弟兄中選出，有美好聲望和聖善生活的人，做為十人長。他們按照天主的誠命和會父的指示，負責管理這十人小組中所有的事情。具有如此品性的人，被選為十人長後，會父便能放心的把自己的重任，讓他們來分擔。我們選擇十人長，是按照他們生活的完善和對超性事理的智慧，而不是照入會的先後。

如果在十人長中，有人變得驕傲自負，應該受譴責，經過一次、兩次、甚至三次的糾正，如果他還不肯改正，就該將他免職，而另外選出能稱職的人，來代替他的位置。我們對於院長，也有同樣的要求。

## 第二十二章 會士們應如何睡眠

會士們每人各睡一床，依照會父的指示，領取相稱修道生活的被褥。以修會的人數多寡而定，分十人或廿人在一室，其中一位長者負責管理他們。

室內，應有一燈，經常照明，直至天亮。會士們和衣而睡，腰間圍著皮帶或繩索，但身邊不可有刀子，以防在睡夢中傷了自己。他們經常準備好，待一聽到信號，就爭先趕赴天主的神業，但仍保持端莊和禮貌。

年輕弟兄的床位不要相鄰，而要安插在長者中間。當他們起身趕赴天主的神業時，應該溫和地互相鼓勵，以免昏睡的人有所託辭。

## 第二十三章 應受絕罰的過失

如果發現有任何弟兄，或頑固、或抗命、或驕傲、或抱怨、或習慣性的違犯某條會規，且藐視長輩的命令，長輩應該依照吾主的訓示，私下勸告他一次或兩次。

如果他還不能改正，就讓他在眾弟兄前，受到公開的譴責。若他還不肯改過自新，就將他和眾人隔離起來，但是他該懂得這種處罰的嚴重性。

假如他仍是剛愎自用，就施以體罰。

## 第二十四章 論絕罰的標準

絕罰或其他處罰，應該依照所犯過錯的輕重而定。

至於過錯的輕重，必須由會父親自裁決。如果發現弟兄犯了較輕的過錯，就不准他和眾人一同用餐。

此外，我們對他還有一些規定：如在聖堂中不能領唱聖詠、對經或讀經，直到做完補贖為止；

在餐廳內，他必須等待眾人吃完後才獨自用餐，譬如弟兄們在中午十二時用餐，他就在下午三時；弟兄們在下午三時用餐，他就在晚上，直到他做完了相稱的補贖，而得到了寬恕為止。

## 第二十五章 論較重過錯的罰

那犯了較重過錯的弟兄單獨用餐，又不許他和眾人一同參與日課，也不許任何弟兄和他作伴和談話。

讓他一人單獨工作，好好地悔過，並想一想宗徒所說的那句可怕的話，「將這樣的人交與撒旦，摧毀他的肉體，為使他的靈魂在主耶穌的日子上可以得救。」

讓他一個人單獨用餐，至於餐量及時間，由會父斟酌個人情形而決定。他也受不到往來人的祝福，給他的食物也是未曾經過祝福的。

## 第二十六章 未經許可而擅與受絕罰的弟兄來往的人

如果有任何弟兄，未經會父的許可，而擅自與受絕罰的弟兄來往，不論是用任何一種方式和他談話，或傳遞消息，應該讓他受到同樣的絕罰處分。

## 第二十七章 會父應如何關懷受絕罰的弟兄

會父對於犯過錯的弟兄，應該格外關懷，因為「不是健康的人需要醫生，而是有病的人。」

因此，他應該如同良醫一般，試用各種方法：派遣年長而明智的弟兄，私下去安慰那些心情動盪不安的弟兄，並且勸導他謙遜地做補贖；安慰他，「免得他一時為過度的憂苦所吞噬。」就如宗徒所說，「對他再建起愛情來。」並且，讓所有的人為他祈禱。

會父的責任必須極度關懷，而且快速、謹慎、及明智的來處理，以免喪失任何一隻交託給他的羊。他應當知道，他照顧的是軟弱的靈魂，而非專橫地對待強壯者；他還應該以先知的話自我警惕，天主曾藉先知說：「那些看來肥胖的，你們便取去，那些看來瘦弱的你們便拋棄。」

他應該效法善牧的慈愛榜樣，留下那九十九隻羊在山間，而去尋找那一隻迷失的羊。

祂是那樣的憐憫他的軟弱，竟將他放在自己的聖肩上，背回羊棧。

## 第二十八章 對屢經糾正而不改過的弟兄

如果有弟兄，因為某一過錯屢經糾正，甚至受到絕罰，仍然不改正時，應該用更嚴厲的方法來糾正他，就是施以鞭打的處罰。但是，如果他仍然不悔改，或竟然傲慢地起來為自己的行為辯護，(天主嚴禁)那麼會父就應該照著良醫的方法去做，先用了外敷的藥物，勸告的藥膏，聖經中所提供的藥劑，最後也用燒灼的方法，如絕罰或鞭打。而發現自己的努力仍然無效，就讓他使用更有效的一種藥方，即他自己和眾弟兄的祈禱，求全能的上主治療那患病的弟兄，使他恢復健康。

但是，既或用了這種方法，仍然不能治好他，那麼會父就應該使用割除的刀，如宗徒所說的：「你們務要把那壞人從你們中間剷除！」又說：「若不信主的一方要離去，就由他離去。」以免一隻病羊傳染了整個羊群。

## 第二十九章 是否收容已出會的弟兄

如果有弟兄，由於自己的過錯而出會，希望重返會院，首先，他要答應改正以前出會的過錯；然後接受他，讓他居於末位，以考驗他的謙遜。倘若他再離開，應再度收容他，直到第三次。但從此之後，他應該知道，所有返回會院的路都閉而不通了。

## 第三十章 應如何糾正兒童

由於年齡和領悟力的差異，應該有不同尺度的紀律，因此，兒童、青年或那些不了解絕罰的嚴重性的弟兄，如果犯了錯，應該罰他們守嚴齋或施以鞭笞，使他明白自己所犯的過錯，而能改正。

## 第三十一章 會院中的理家

會院中的理家，應該由弟兄當中，選出一位明智、老成持重、不貪食、不傲慢、不急躁、不凌人、不遲延、不浪費而敬畏上主的人來擔任，他可以如慈父般對待所有的弟兄。

讓他照管一切事情，凡事他應該遵照會父的指示，而不做沒有會父許可的事情。他不應該激怒弟兄，若遇到弟兄向他提出不合理的要求時，他不可用輕蔑的態度拒絕，而激怒了弟兄，應該謙遜的解釋他不能夠答應的理由。他應該關心自己的靈魂，常常想起宗徒所說的：「善於服務的，自可獲得優越的品位。」

他應該特別關照病人、兒童、客人和窮人，並且，毫無疑問地相信，在審判之日，他必須為這一切向上主有所交代。凡會院中的器皿和所有的東西，他都應該視其如祭台上的聖器一般。他不該認為他可以忽略任何事物，對於會院中的財物，他不可過於吝嗇，但也不可浪費或揮霍，而應該照會父的指示，妥善地處理一切。

尤其重要的，他應該謙遜，若沒有東西可以給，那麼他就該用一句好話來做為回答，因為經上記載：「一句好話，不是勝過恩惠嗎？」他照管所有會父交代給他的事情，對於會父禁止他做的，絕不擅做主張。他應該準時供給弟兄們規定的食物，絕不傲慢，絕不遲延，以免他們因此而跌倒，記住聖經上說：「但無論誰，使這些信我的小子中的一個跌倒」的人應得的懲罰。

如果弟兄人數較多，應該派給他助手，藉著他們的幫助，他可以心平氣和地完成交給他的職務，使之能在適宜的時間供應所需，要求所需。因此在上主的家內，沒有人受到困擾或激怒。

## 第三十二章 會院中的器皿與財物

會院中的器皿衣物和其他物品，應該由會父指派一位，在平日表現和品格上能夠信賴的弟兄來負責；假如他認為適當，也可將各項物品，交給他們保管收藏。會父對於這些物品，應該保存一份清單，以便弟兄們在交接職務時，能知道交給什麼，並收回什麼。

如果有誰在使用會院財物時，有所怠慢或疏忽，應該糾正他。

如果他不改正，就應接受規定的處罰。

## 第三十三章 會士可否擁有私物

此種惡習，應由會院中連根拔除，凡未經會父許可，沒有人可以擅自給出及接受任何物品，或擁有任何私物，即使是書、寫字板、或筆等，總之，任何小東西都不行私有。

因為即使他們的身體和意志，也不能由自己作主。他們的一切需要，都仰賴會院之父供給。凡不是會父所給，或未經會父許可而擁有的物品，都是不合法的。如經上記載，凡各人所有的，沒有人說是自己的，都歸公用。

若發現有人放縱此惡習，讓他一次、再次地受到譴責。如他不改正，便讓他受處罰。

## 第三十四章 遵照每人的需要分配必需品

遵照聖經所示：「照每人所需要的分配。」

在此，並不是說，我們應該考慮到情面問題（天主嚴禁）而是顧及人的軟弱。那需要較少的，應該感謝天主，而不可心懷不滿。

那需要較多的，應該想到自己的軟弱，因而更謙遜，不可因為別人對他的體諒，而自以為與眾不同。如此，眾人都能相安無事。最要緊的，無論如何不要讓抱怨的惡習，在言語或態度上顯露出來。

若發現有人犯這毛病，應受極嚴厲的處罰。

## 第三十五章 每週在廚房服務的弟兄

讓弟兄們彼此服侍，除了生病，或因從事其他重要職務的，沒有一個人可以免除在廚房的服務。因為藉此服務，可以增加愛德和賞報。但是，體弱的弟兄，應該派給他們助手，免得他們因此工作而困惱。此外，按照團體的大小，和當地的情形，派給助手。

如果團體較大，理家可以免除在廚房的服務，上述負有重要職務的弟兄，也可免此服務。其餘的人，該本著愛德，彼此服侍。行將結束這週服務的弟兄，當在星期六做清潔工作，洗弟兄們用來擦手和腳的毛巾，並協同即將接班服務的弟兄，洗眾弟兄的腳。他們應將自己服務時所用的工具洗乾淨、整理好，交給理家。再由理家移交給接班服務的弟兄，以便知道自己交出什麼，和收回什麼。

讓本週的服務弟兄，在眾人進餐前一個小時，每人在規定的飲食外，領取一些飲料和麵包，如此，當他們服侍弟兄時，不致抱怨或過度疲倦。但是，遇到大節日，應該讓他們等到彌撒以後。

主日晨禱結束後，上週服務的弟兄與即將接班的弟兄，立即在聖堂中伏俯在眾弟兄足前，請求大家為他們祈禱。上週服務的弟兄，當念以下的經文：「上主，祢是可讚美的，因為祢扶助了我，安慰了我。」重複三遍，並領受降福，接班的弟兄念：「天主，求你快來拯救我。」隨即眾人重複三遍，然後領受降福，而開始一週的服務。

## 第三十六章 患病的弟兄

照顧患病的弟兄，應在諸事之先，諸事之上，使得他們猶如基督本人一樣受到服侍。因為祂曾說過：「我患病，你們看顧了我。」又說：「凡你們對我這些最小兄弟中的一

個所做的，就是對我做的。」但是，病人自己卻該想到，弟兄是為了天主的光榮，來服侍他們，他們不該以不必要的需求，使服侍的弟兄困擾。至於服侍的弟兄，對待他們應該要有耐心，因為，由此可以獲得豐厚的賞報。所以，會父應格外關照，使得患病的弟兄不受到任何怠慢。

生病的弟兄，應有特定的房間，並派一位敬畏天主、殷勤而心細的弟兄照顧他們，並且隨時給病人沐浴的方便。但是，對於健康的人，尤其年輕人，不該輕易給予沐浴的許可。此外，對於特別虛弱的病人，應該供給肉食，以期恢復健康。但是，一旦健康恢復，即照常隨眾戒絕肉食。

會父要格外關照患病的弟兄，不受理家或看護的怠慢，因為，對於弟子們所犯的過失，他也該負起責任。

## 第三十七章 老人與兒童

關懷人生中兩個階段的人—老人和兒童，雖說是出於人的天性，但是，會規對他們仍然有所規定。應該經常考慮到他們的軟弱，關於食物，他們絕不受會規的嚴格限制，相反的，他們應該受到特別的照顧，並准許他們在規定的時間以前進食。

## 第三十八章 每週的誦讀弟兄

弟兄們用餐時，不應該沒有誦讀聖書，也不是任何人拿起書來便讀，而是有人負責全週的誦讀，從主日起開始服務。在彌撒及領聖體後，新接任的誦讀弟兄，該請求眾人代他祈禱，求上主使他免於驕傲。在聖堂中，由他領誦，眾人重複，共三次，說：「我主，求祢開啟我的口唇，我要親口宣揚你的光榮。」他領受降福後，開始一週的誦讀。

在餐桌上，應該保持絕對安靜，除了誦讀以外，不可有耳語或其他任何聲音，至於飲食所需要的東西，由弟兄輪流彼此照應，就無人需索求什麼。萬一需要什麼，用響聲表示，勝過用言語。

弟兄們對於誦讀或其他任何事情，都不得擅自提出問題，以免給魔鬼機會。但長上為啟迪弟兄，可給予簡短的幾句提示。

為了領聖體的緣故，誦讀弟兄，在誦讀之前可以先吃一點東西，以免守齋太辛苦。後來，再和那週的廚房及餐桌的服務弟兄一同進餐。弟兄們誦讀或領唱，並非按序輪值，而是由那些能夠啟迪聽眾的來擔任。

## 第三十九章 食物的分量

無論在中午十二時或下午三時進食，由於顧及個人的軟弱，我們認為每餐有兩道熟菜就夠了。若有人為了某種原因不能吃這道菜，還可以吃另一道菜，所以，兩道菜為眾弟兄就足夠了。此外，若有應時的水果或新鮮蔬菜，可添作第三道茶。無論是只有一餐，或有午晚兩餐，每人每天有一磅的麵包，也就足夠了。如果有晚餐，理家將那磅麵包的三分之一留下，在晚餐時供給。

若遇到工作較為辛勞時，需要增加食物，會父有權斟酌情形來增加，但要避免過度，因為修道人，絕不可因吃得太多而消化不良。依照吾主的訓示，再沒有比過度放縱，更違反基督徒的身分。祂曾說：「你們應當謹慎，免得你們的心為宴飲沈醉，及人生的掛慮所累。」

年輕的孩子們，不宜領取和年長弟兄相同分量的食物，而要少一些，無論在任何情況下，都要遵守節儉的原則。

除了很虛弱的病人外，眾人都應該完全戒絕肉食。

## 第四十章 飲料的分量

「每人都有他各自得自天主的恩寵，有人這樣，有人那樣。」

因此，當我們在規定飲料分量時，不免躊躇。但考慮到軟弱弟兄們的需要，我們相信，每人一天約半瓶的酒，也就足夠了。但是，那些天主給他們足夠力量戒酒的人，應該知道，他們將會得到特別的賞報。如果因為地方環境、工作或夏日的炎熱，需要較多的飲料時，長上可自由定奪，但該隨時留心，以免有過飲或醉酒之事發生。

我們知道，酒絕不是修道人的飲料，但是，由於今日的修道人不能心服這點，所以讓我們至少同意少喝一點，而不要喝得過度，因為「醇酒迷惑明智的人。」

如果一個地方的情況，連上面所規定的分量，也無法供應，或更少些，甚至完全沒有，住在那裡的人真該讚美天主，而不要抱怨。

總之，該特別注意的是千萬不可抱怨。

## 第四十一章 用餐的時間

從復活節到聖神降臨節，讓弟兄們在中午十二時用午餐，黃昏時用晚餐。

從聖神降臨節起，整個夏季，除非弟兄們因為田園勞作，或因為夏日酷暑難以忍受，否則每週三、五應該守齋至下午三時。其他日子在中午十二時用餐。

如果，因為田園勞作或夏日酷暑，需要將用餐時間改在中午十二時，會父應預先安排，使每天都能在同一時間用餐。會父也應該以相同的方式，在其他事情上做適當的安排和調整，使得弟兄們沒有正當的理由抱怨，因而他們的靈魂可以得救。

從九月十三日到四旬期之始，讓他們經常在下午三時用餐。

從四旬期到復活節，則在黃昏時用餐。

該適當安排晚禱時間，以便他們在用餐時不必點燈，一切事情都該在天黑前做好。

事實上，在一年四季中，無論晚餐，或守齋日用餐，都應如此安排，好讓一切事情都能在日落前完成。

## 第四十二章 夜禱後的靜默

在任何時間，修道人都應該熱中於靜默，尤其是晚間。因此，無論是守齋日或平日時間都該如此安排：

如果是用兩餐的季節，用完晚餐，大家便立刻聚集一處坐下，由一位弟兄誦讀「教父講道集」、「教父傳」，或其他可以啟迪聽眾的讀物。但是，不要讀舊約七書或列王紀，因為此時聽這一部分聖經，為心智薄弱的人，是不適宜的，這一部分聖經，應留在其他時間誦讀。

守齋日，在晚禱後稍等片刻，隨即按規定閱讀聖書，讀四、五頁，若是時間許可就多讀些，好使得在這一段時間內，眾人都能聚齊，即使那些有職務拘身的弟兄也能趕到。

當眾人聚齊時，便開始誦念夜禱，結束後，走出聖堂，從那時起誰也不許講話。若發現有人疏忽這條靜默的規矩，應受嚴格處罰。

只有在必須和賓客交談，或會父對誰有什麼吩咐時，才可破例。即使在這種情形下，應力求態度穩重和言語簡要。

## 第四十三章 對參與神業或用餐遲到的弟兄

在念日課的時刻一聽到信號，立即放下手上工作，以最快的速度趕到，但仍要保持端莊而不輕率，神業應放在諸事之上。

念誦讀日課時，為顧慮到有人會遲到，故第九十四篇聖詠要緩聲慢念，以等候晚來的弟兄。假如仍有人在光榮頌以後才趕到，就不讓他站到原來的誦經席位上，讓他站在末位或會父為這些疏忽的人特別安置的位子上，讓會父和眾人都能看見他，讓他留在那裡，直到日課結束，再做公開的補贖。

我們所以認為他們該站於末位或特置的位子上，是為了讓他們在眾目睽睽下，感到羞愧而能改正過失。因為如果讓他們留在聖堂外，可能有人再回到床上睡覺，或更糟的是在外面閒坐聊天，而給惡魔機會。

讓他們進來，如此不致錯過全份誦讀日課，又能在日後改過自新。至於白天的各時辰神業，凡是在念完啟應經，和緊隨著的第一篇聖詠的光榮頌以後才到的，應該照我們上面所規定的，站在末位。在做完補贖之前，除非會父特別寬許，不得擅自加入團體，一起誦念日課。但是，即使在會父特別寬許的情形下，犯規的弟兄仍應為此過失做補贖。

至於進餐時，如果有人未能在念啟應經以前趕到，和大家一起念啟應經和集禱經同時入席，假如遲到是出於他的疏忽或壞習慣，應糾正他一次或兩次；若他還不能改正，就不許他和大家同桌共食，讓他離開眾人，獨自用飯，並取消他原有的那份酒，直到他做完補贖改正過失為止。

如有人在念飯後的啟應經時不在，也該受同樣的處罰。在規定的時間前後，誰都不得擅自取用飲食。但是，有時長上賜給弟兄什麼東西，當時他若拒而不受，過後又想要先前所拒絕的東西，或其他東西，除非他做了相稱的補贖，否則什麼也得不到。

## 第四十四章 受絕罰者應如何做補贖

一位因為嚴重過失受絕罰，不得和眾人一起在聖堂誦禱，或一同用餐的弟兄，應該做以下的補贖：在日課結束時，他立即安靜地俯伏於聖堂門口，當弟兄們走出聖堂時，即叩首至地，俯伏於他們足前，他這樣做，到會父認為夠了為止。

接著，會父命他前來，首先，他俯伏於會父足下，然後伏於眾弟兄足前，請他們代為祈禱。接著若有會父命令，就讓他回到誦經席，站在會父指定的席位上。若沒有會父更進一步的命令，在聖堂中，他不得擅自領唱聖詠、讀經、或領誦其他經文。

此外，每一個時辰的日課結束後，他應在自己站立的席位上俯伏於地，繼續做補贖，直到會父命他停止。至於那些因輕微過失，所受的絕罰，只是不能和大家一同用餐的弟兄，應該在聖堂內做補贖，直到會父命他停止，他並降福他們說：「夠了。」

## 第四十五章 在聖堂內犯錯的人

在誦念聖詠、對答詠、對經或讀經時，有人念錯，而不自動謙遜地當眾做補贖，應受較嚴重的處罰，因為他不能以謙遜來改正因疏忽而犯的過失。

至於兒童，若犯了這種過失，應受鞭打。

## 第四十六章 在其他事上犯過的人

當弟兄們在廚房、工場、烤麵包房或其他任何場所工作，或從事某種工藝時，犯了過失，損壞東西、遺失東西，或其他方面犯規矩，若他不立即自動到會父和眾人面前承認過錯，並做補贖，後來被發現，應讓他受較嚴厲的處罰。

若他所犯的心靈罪過是隱密的，那麼他只需要稟明會父或神師，因為他們知道如何治療自己和別人的創傷，而不將之洩露或公開。

## 第四十七章 神業的報時

日夜報告天主神業的時間，是會父的職責，或由他親自執行，或將此職務交給一位審慎的弟兄，務使一切事情都能在適當的時間內完成。

由會父所指定的那些弟兄，隨會父之後依次領誦聖詠及對經，除了那些能啟發聽眾而勝任此職務的弟兄，無人可以擅自唱或讀。

此職務，應由會父所指定的弟兄以謙遜、莊重而恭敬的態度來執行。

## 第四十八章 每日的體力勞動

閒散是靈魂的大敵，所以，弟兄們應有一定的時間從事體力勞動和閱讀聖書。我們認為二者的時間可以規定如下：

從復活節到十月一日，早晨弟兄們念完早禱後，在十時前，將他們緊要的工作先做；從十時到午時禱，是閱讀聖書的時間；在午時禱及用餐後，上床休息，並保持絕對安靜，若有人願意讀書，要細聲輕讀，免得打擾別人。午後禱提前在下午二時半左右念，然後，直到晚禱前，都做份內的工作。

若因地方環境，或生活上的需要，弟兄們該親自收割莊稼時，他們不可心懷不滿。因為，只有當他們像宗徒和先輩們一樣，靠著雙手的操作而生活時，他們才算是真正的修道人。然而，為了那些意志薄弱的人，一切措施都應該適可而止。

從十月一日到四旬期開始，他們在上午九時前閱讀聖書，接著念午前禱，隨後眾人都去做派給他們的工作，直到念午後禱，當午後禱的第一次信號發出時，眾人立即放下手頭的工作，以便在第二次信號時，都已準備妥當。飯後，讓他們閱讀聖書或聖詠。

在四旬期內，從早晨到十時，是他們閱讀聖書的時間，十時後到下午五時前，則做指派的工作。在四旬期，每人當從圖書室領取一本書，從頭至尾順序讀完。這些書應在四旬期開始時發給弟兄們。

此外，還要委派一兩位年長弟兄，在弟兄們閱讀聖書時，巡視會院，免得懶惰的弟兄，在這段時間內偷懶或閒談，不讀聖書，如此，不但無益於自己，還會擾亂別人。

若發現這樣的弟兄（天主嚴禁），應該一次再次的糾正他，如果他仍然不改，則照會規施以懲罰，使其餘的人有所警惕。在不適當的時間內，弟兄們不可彼此交往。

主日，除了派任各種職務的人外，眾人都應該閱讀聖書。

若有人疏忽怠惰，不肯或不能研讀，就派給他一些工作，免得他無所事事。

對體弱或患病的弟兄，派給他們一些較輕鬆的工作或手藝，使他們不至於閒散，也不至於因受不了過度勞苦而逃走，會父必須考慮到他們的軟弱。

## 第四十九章 遵守四旬齋期

雖說修道人一生，都該過著像四旬齋期般的生活，但是，很少人能做到，所以我們極力主張，弟兄們在四旬期內，特別保持身心的純潔，並在這神聖的時期內，滌除平日所有怠慢的過失。如果我們能戒除一切惡習，流淚祈禱，閱讀聖書，深自痛悔，並節制飲食，方才算是善度了此四旬齋期。

因此，在這些日子裡，除了日常的善功外，應另加一些善功，和私人祈禱或節制飲食，這樣，每人帶著「聖神的喜樂」自願地奉獻給天主一些額外的善功。總之，在肉身方面節制飲食、睡眠及談笑；又以神聖渴望的喜樂，期待著復活。但是，每人應將所願意做的善功，稟明會父，得到他的祝福和許可，然後實行。

因為，凡未經會父許可而做的事，都屬於傲慢和虛榮，得不到償報。因此，做任何事，都該先得到會父的許可。

## 第五十章 在遠處工作或旅行在外的弟兄

在遠處工作，而不能按時到聖堂祈禱的弟兄，經會父認為情形確實，就在工作地點，懷著敬畏之情置身主前，雙膝跪地，恭行天主的神業。

同樣，奉命出外，在旅途中的弟兄，也不得疏忽規定的日課，應盡其所能，獨自誦念，不要忽略了事主的神業。

## 第五十一章 出外不遠的弟兄

一位弟兄，因事奉命外出，預期當天即可返回會院，當他在外時，即使有人再三催請，也不得擅用飲食，除非得到會父的許可，否則，不守此規者，應受絕罰。

## 第五十二章 會院中的聖堂

聖堂，應該是一個名符其實的祈禱地方，不該在裡面做其他事情，或存放任何物品。

當日課完畢，眾人應靜默退出，並謹守對天主該有的尊敬，如此，若弟兄願意私自祈禱，就不會受到攬擾。

其他時候，也是一樣，若有人願意私自祈禱，該簡單的進去祈禱，不可大聲，而是帶著眼淚，熱心祈禱。

日課結束後，如上面所說的，凡是不願以這種方式祈禱的人，就不許他留在聖堂內，以免打擾別人。

## 第五十三章 論接待賓客

凡外來的客人，要像接待基督一樣接待他們，因為祂將說：「我作客，你們收留了我。」對於客人，應該給以相稱他們身分的尊敬，尤其是對同道的人和朝聖者，更是如此。因此，凡聽到客人來的通報，長上或弟兄們，就該以充滿愛心的禮貌來接待他們。

首先，大家一同祈禱，並在平安內合一；為預防魔鬼的詭計，在祈禱之前，不宜行平安禮。

在迎送客人行禮問候時，應極其謙恭，或俯首鞠躬，或伏地致敬，就像朝拜基督，因為祂的確在這些客人身上，受到接待。

迎接客人時，先請他們到聖堂祈禱，然後長上或由他指派的弟兄，坐下陪客。為啟迪客人，先在他面前朗讀上主的法律，而後殷勤款待。

除了不能破例的大齋日外，為了客人，長上不必守齋，但是，弟兄們仍應照常守齋。

會父先倒水給客人洗手，然後和全體弟兄一起給所有客人濯足。濯足禮完畢後，他們誦念這段經文：「天主，我們在祢的殿裡，沉思默念著你的仁慈。」

接待窮人和朝聖者，應格外殷勤周到，因為基督特別是在他們身上受到接待。至於富人，由於我們的畏懼心，自然會尊敬他們。

會父和客人應該有單獨的廚房，因為修院內經常有客人，所以客人隨時來訪，都不至打擾弟兄們。會父每年指派兩位善盡此職的弟兄，管理那廚房，在需要時，派給助手，好使他們服務時沒有怨言，反之，當工作清閒時，則派給他們其他工作。

不僅對他們如此，凡修會中所有職務的安排，都遵循同一原則，即在需要幫忙時，供給助手，弟兄空閒時，就命他們做別的事。

客房裡應由一位敬畏天主的弟兄管理，裡面準備好足夠的床位，天主的家由謹慎的人，用謹慎的態度管理。若無長上之命，任何弟兄都不可與客人交往或談話。

如果偶然遇見他們，如上述，應謙恭的施禮，並請他們祝福，說明自己沒有和客人談話的許可，隨即離去。

## 第五十四章 會士可否接受信件及其他物品

若無會父的許可，會士們絕不可與父母，其他人士或同會弟兄有信件往來，或互贈紀念品及其他小禮物。若有人送給他東西，即或是父母給的，在稟明會父之前，不可擅自收下。

即使會父許他收下，會父亦有權將它贈給他人，而原來受禮的弟兄，不該傷心，以免給魔鬼機會。

如果有人敢擅自違犯的，當受會規的懲罰。

## 第五十五章 論弟兄們的衣履

按照所居地的自然環境和氣候，供給弟兄們衣履，因為寒冷地區需要多，而溫暖地區需要少。這應由會父來作決定。

不過，我們認為在一般的情況下，一位修道人有下列的衣服就足夠了：一件會衣，一件帶風帽的會袍，冬天用厚毛呢的，夏天用薄的或舊的，一件工作用的聖衣，和遮護腳的鞋襪。

對於這些衣物的顏色和質料，會士們不得抱怨，該以當地所能供應，而價廉者為限。會父應該注意到衣服的尺碼，務使穿者合身，而不短絀。

凡領到新衣的人，立即交回舊衣，放在藏衣室裡，以備賙濟窮人。

為夜間穿著及換洗，一位會士有兩件會衣，兩件會袍，也就夠了。再多的，就是多餘，應取去。同樣，當他們領到新襪或其他物品時，應將舊的交回。

奉命出外的弟兄，應向藏衣室領取襯褲，回來後，洗乾淨，交回原處。他們的會衣和會袍，也要比平日穿的好些，這些在他們起程前向藏衣室領取，回來後，交回原處。

至於寢具，一床墊子，一條氈子，一條被及一個枕頭，也就夠了。

會父應時常檢查床舖，查看是否有人私藏財物。如果發現私藏非由會父處領來的東西，應該受到嚴厲的處分。

為根除私人佔有的惡習，會父應供給一切必需品：

會衣、會袍、襪子、鞋子、腰帶、小刀、筆、針、手帕、寫字板，這樣可以免除所有的藉口。

會父常常想到宗徒大事錄上那句話：「照每人所需要的分配。」因此，會父應用這種方法，體諒需要者的軟弱，而不顧慮嫉妒者的惡意。不過，在他做一切決定時，都要想到天主在末日的賞罰。

## 第五十六章 會父的餐桌

會父經常和賓客及朝聖人士一同用餐，若無賓客時，會父有權邀請任何弟兄來和他一同用餐。

但是，為了維持紀律，該給眾弟兄留下一二位年長的弟兄。

## 第五十七章 修會中的手藝人

修會中若有手藝人，在得到會父許可後，他們應該極謙恭地操作手工藝。

但是，他們中若有人，因為自己手工的技藝而自負，自以為對修會有所貢獻，該命他離開手藝的工作，除非他後來謙抑自下，重獲會父許可，否則不得再操手藝。

如果有手藝成品出售，經手這批交易的人，不得行使欺詐，他們應時常想到阿納尼亞和撒斐辣夫婦在肉軀上所受的死亡。否則他們自己，和其他凡在修會財物上行使欺詐的人，在靈魂上要受到同樣的死亡。

在售價上不要讓貪客的毛病潛入，物品的價格要比一般售價低些，「好叫天主，在一切事上，因耶穌基督而受到光榮。」

## 第五十八章 論收納新弟兄的態度

對於新來要求改變自己生活的人，不應輕易地讓他進來，但該如宗徒所說的：「要考驗那些神是否出於天主。」倘若四、五天後，發現那新來的人，竟能忍受所加給他的嚴厲待遇及入會的困難，而繼續叩門，繼續申請，此時才收他進來，並讓他在客房裡小住幾天。

然後，讓他住進初學生們讀書、默想、飲食、起居的初學院裡。派一位善於贏得人靈的長者，特別照顧他們。他該觀察這位初學者，是否真正尋求天主、熱心參與天主的神業、願意服從、並樂於接受屈辱。同時告訴他，要到達天主那裡，所必須經過的艱難及崎嶇不平的道路。

如果他許下恆常並堅持到底，兩個月以後，便將這部會規，順序讀給他聽。並對他說：「請看，這便是你願意在它之下作戰的法規，你若能遵守，請進來；若不能夠，可自由離去。」

如果他仍堅定不移，讓他回到上述的初學院，再考驗他的耐性。六個月後，再將這部會規，讀給他聽，好使他知道他所度的是什麼生活。

如果他仍不動搖，四個月後，將這部會規向他再讀一次。經過深思熟慮之後，他許下完全遵守這部會規，並在一切事上聽命，就收他入會。但是，他該知道，按照會規的規定，從那天起，便不得離開修會。因為在這樣長期考慮中，他可自由接受或拒絕這會規，但今後他不得擺脫它的約束。

新入會的弟兄，應該在聖堂裡，當眾作以下的許諾：恆常、進德及服從。他在天主及諸聖前，作此許諾時，他該知道，日後他的行動若違背這許諾，就是嘲弄天主，將受到祂的譴罰。他該將此許諾，以聖堂內所供聖髑的聖人及在場會父之名，寫成一份請求書。他應親手繕寫這份請求書，如果他不識字，可請人代筆，但要親自畫押，並親手將此請求書放在祭台上。

隨後即誦念這段經文：「主，照你的諾言，扶持我的生命，不要讓我的希望成為泡影。」全體會士答念這段經文，重複三次，並加念聖三光榮頌。

接著，這位初學生應該俯伏在每一位弟兄足前，請他們代他祈禱，從那天起，他便算是團體中的一員了。如果他有財產，應該事先施捨給窮人，或正式的捐贈給修會，自己毫不保留任何東西。

他該知道，從那天起，就連自己身體的所有權，也不屬於自己了。

隨後，讓他在聖堂裡，脫下他所穿的衣服，換上會衣。但是，他所脫下的衣服，應保存在藏衣室裡，日後他若因惡魔的誘惑，而決定出會，(天主嚴禁) 該脫去他的會衣，逐出會院。

至於他的發願請求書，會父由祭台上取下後，保存在會院中，不交還給他。

## 第五十九章 貴族和窮人所獻的子弟

如果貴族，願將自己的兒子送到修會來奉獻給天主，而孩子又極年幼，他的父母該寫我們上面所說的請求書。在奉獻禮時，將請求書及孩子的手，用祭台布裹起來，一同獻上。至於他們的財產，他們該在此請求書中宣誓許下，絕不親手或藉中間人，或以其他任何方法，給他任何東西，或可能獲得任何東西的機會。

如果他們不願意這樣做，而願為自己的神益，將一些財產當做贈品捐給修會，他們若願意，仍可保留其收益。這樣就杜絕了一切的門路，絲毫不給孩子留下希望，因為我們由經驗知道，孩子可能因此受騙而喪亡(天主嚴禁)。

家境較差的人，也該以同樣方式作奉獻。但是，一無所有的人，只須寫請求書，奉獻禮時，在證人前，獻上他們的孩子。

## 第六十章　願申請入會的司鐸

若有司鐸請求入會，不應該輕易地給予許可。

但是，他若堅決地繼續請求，就讓他知道，他必須遵守一切規律，什麼也不能為了自己的方便而有所寬鬆，就如經上所說的：「朋友，為什麼事你來這裡？」

讓他站在靠近會父的席位，給予降福或舉行彌撒聖祭，但該有會父的命令。若無此命令，他不該擅自作任何事，要知道自己是隸屬於會規之下，且更該給眾人立謙遜的榜樣。

當會院中分派職位或其他事務時，他應該想到自己的位次是按照入會的日期而定，不是因敬重司鐸聖秩所授與的。若其他的聖職人員，抱有同樣的志願，希望加入修會，可將他們安插在中間的位置。

但是，他們必須許下遵守會規和定居會院，方可收納。

## 第六十一章　論收納來自外方的修道人

如果一位修道人自遠方來，願意客居會院中，只要他對當地的習俗感到滿意，並且不以過分的要求打擾會院，又對所遇到的一切都滿意時，他願意住多久，就留他多久。

但是，他若本著愛心，謙恭合理地批評，或指出什麼事，會父就該慎重的加以考慮，或許天主派遣他來，為的就是這個目的。日後他決定在會院定居，不該拒絕他的意願，尤其是在他客居期間，已足夠看出他的為人。

但是，在他作客時，若發現他是一個奢求，或有邪惡傾向的人，不但該拒絕他加入團體，而且還要禮貌地請他離去，免得他那惡劣的生活，影響他人。如果他並未表現出是該被驅逐的那類人，不但在他自己請求入會時，應接受他做團體的一員，而且，還該勸他留下來，好使別人學習他的榜樣。因為，到處都是事奉同一天主，都是為同一的君王作戰。此外，會父若發現他是一位高尚的人，也可以將他安插在稍高的位次上，不但對修道人如此，對於前面所說的司鐸或聖職人員也一樣，若他們的生活表現良好，值得擢升，會父可提升他們到高於入會時的位次。

但是，會父應該留心，對於一位來自我們所知道的修會的會士，若無其會父的同意或介紹信，絕不收納。因為經上記載說：「己所不欲，勿施於人。」

## 第六十二章 論修會的司鐸

如果會父願意在團體中，祝聖一位司鐸或六品時，他應該由他的會士中，選出一位堪當此職務的弟兄。但是，被祝聖的弟兄應當謹防自大和驕傲。而且除了會父命令他的以外，不可擅自做任何事，要知道現在的他，更受會規的約束。不可因鐸品的緣故，把服從及會規所要求的紀律置諸腦後，而應該更加努力地走向天主。

讓他經常保持著入會時的位次，除非他在祭台上盡司祭的職務，或因為他的生活聖善，由團體推舉和會父之意而擢升。但是，他該知道，他也必須遵守十人長或院長所定的規律。

倘若他擅敢違犯，則不以他為司鐸，卻以他為叛徒，加以裁判。若再三規勸後，仍不改正，甚至將主教也請來做證，這樣他仍不改過，而他的惡行已為眾人所知，就將他逐出會院。

但是，只有當他執拗拒絕順服會規時，才這樣做。

## 第六十三章 會士的位次

會士們在會院中的位次，是依照入會的先後，生活的表現，及會父的指派來決定的。

但是，會父不應該濫用職權，作任何不公平的措施，而擾亂了托付給他的羊群。他該常常想到自己的一切決定和行為，將來都要向天主有所交代。因此，會士們按照會父指定的位次，或他們原有的位次，去行平安禮、領聖體、領唱聖詠，至於誦經席的位次亦然。不論何處，都不該以年齡來決定位次，或影響位次的決定。因為撒慕爾和達尼爾，尚在少年時，就裁判了長老們。

所以，除了我們上面所說，會父因特別理由所提拔，或為了確實原因而降級的人外，其餘的人，都按照入會的先後而排定位次。例如：同一天中，後來到會院的，不管他的年齡或地位，他的位次總是在先來到會院者的後面。

只有孩童，在一切事上應受眾人的管束。

因此，晚輩應該尊敬長輩，而長輩應該愛護他們的晚輩。彼此間的稱呼，誰也不許直呼名字。長輩應稱晚輩為弟兄，晚輩則稱長輩為父老，表示敬之如父。至於會父，因為我們相信他代表基督，故稱他為「主」或「會父」，並非由於他自己的僭用，而是出於對基督的愛慕和尊敬。會父自己，則應對此深作反省，注意自己的言行相稱於自己的地位。

無論在何處，弟兄們相遇，晚輩要請求長輩的祝福。長輩走過時，晚輩應起立讓座，除非長輩示意，否則晚輩不得擅自坐下。如此，正如經上所說：「論尊敬，要彼此爭先。」

至於孩童，包括幼童和少年，在聖堂和飯廳中，應該嚴格地保持他們的位次。除飯廳和聖堂外，不論他們在那裡，都該受到監督和管束，直到他們能辨別是非的年齡。

## 第六十四章 論推選會父

推選會父，常該遵循此原則，就是，由全體會士，秉著敬畏天主之情，而選出的；或由部份會士人數雖少，但他們的意見卻較健全來選會父。

候選人是應該依據其聖德的生活和對於超性事理的智慧來決定，即使他在團體中的位次是最末的一位，也能被選。倘若全體會士竟同意選出一位苟合他們惡習的人為會父，這是天主嚴禁的。

若當地主教、會父們、或附近教友得知他們的惡行，便應該阻止這般惡人的陰謀實現，並為天主的家庭，另立稱職的管家。他們確知，如果他們本著純正的意向和對天主的熱忱，來做這件事，他們將得到豐厚的報酬。反之，他們若置諸不理，將獲罪於天主。

會父選出後，他當時常自思所受何職，將向誰交代「管家的帳目。」並且他該知道，他的職責是造福弟兄，不是專為管制他們。所以他該精通上主的法律，因而具有豐富的知識，能從中提取新舊事物。他該是貞潔、沈著而慈祥。常將仁慈置於公義之前，好使自己也蒙受主的仁慈。

他應該憎恨罪惡，愛護弟兄。在糾正過失時，他應該謹慎從事，而不可操之過急，免得急於刮除鏽垢，竟打破器皿。他常想到自己的軟弱，並記住「破傷的蘆葦，他不折斷。」

我們的意思，並不是說他應該縱容惡習，任其滋長。反之，就如我們前面所說的，他應該懷著愛心，以謹慎的態度，在各種情況下，用他認為最好的方法，來除掉惡習。

他該設法使人愛戴，而不是懼怕。他不該急躁和多慮，不可苛求和剛愎自用，也不可嫉妒和多疑，否則他將無法安寧。

在出命上，他應該審慎而體諒弟兄；在分配工作上，無論是關於天主或世俗的事，都應該謹慎而適度。

記住聖雅格的謹慎， he 說：「若一天只顧催趕，全群牲畜都要死盡。」因為謹慎乃諸德之母，會父應該以雅格和其他謹慎的例子，做為榜樣，來協調一切事情，使得強壯者有努力進取的機會，而軟弱者，也不致沮喪退縮。

總之，他尤其應該仔細地遵守此會規，在善盡職責之後，他便能聽到上主讚美那按時配給家人糧食的好管家，所說的話：「我實在告訴你們，主人必要委派他管理自己的一切財產。」

## 第六十五章 會院中的院長

因選立院長而發生嚴重惡表，這種事在會院中是屢見不鮮的。因為，有些人被驕傲的惡魔所鼓動，而自視為會父第二，由於僭越職權，他們樹立惡表，並在團體中引起紛爭，造成不和。特別是發生在會父和院長是由同一主教或會父團所選立的會院裡。顯而易見的，這種情形是多麼不合理，因為從院長被立之初，就給了他驕傲的機會。

這種不隸屬於會父權下的觀念，已經進入他的心中，他會對自己說：「因為你和會父都是由同一些人所推選的。」從此，便掀起了嫉妒、爭吵、毀謗、競爭、分裂和紊亂。

結果致使會父和院長既彼此不和，他們的靈魂必因此紛爭而陷於危險。那些在他們之下的人，因偏袒一方，亦將同歸於喪亡。造成此危險局面的罪過，應由那些種下這紊亂禍因的人員負責。

所以，為了維持和平與友愛，我們認為，最好由會父自己全權處理會院中的事務。如果可能，照我們上面所安排的，會院中一切事務，由十人長依照會父的指示來處理。

如此，職務既由多人分擔，則無人會因此而驕傲了。但是，如果當地環境需要，或由全體會士謙恭合理地請求，而會父也認為有益時，會父本人便應該和敬畏天主的弟兄們商議，而後選拔一人，任命他為院長。

然而，該院長應以恭敬的態度執行會父交托給他的職務，而不做違反會父意願或指示的事。因為，被提舉得愈高的人，愈應謹守本會規的教訓。若是發現院長有重大缺失，或是因受提拔而陷於驕傲，或有蔑視聖會規的實證，則應該口頭警告他，直到第四次。若他仍不改過，就依常規施以懲戒。若是，這樣做，他依舊不改，就革去其院長的職位，再另選稱職的人。倘若日後，他在團體中仍不安分、不服從，就將他逐出會院。

不過，在會父這一方面，他也該牢記於心，凡他所做的一切判斷，都必須向天主有所交代，以防他的靈魂內燃起嫉妒的火焰。

## 第六十六章 會院中應門的人

會院中應門的人，該是一位明智的長者，善於應對和傳達信息，他既是老成持重，就會堅守崗位。應門的人是住在靠近大門的小室中，以便有人來時，經常能找到一位應接的人。

他一聽到有人叩門，或窮人呼叫，就回答：「感謝天主！」或「天主降福你！」隨即迅速前往，本著敬畏天主之情和愛人的熱誠，謙和地招待他們。

若應門人需要助手，就派給他一位年輕的弟兄。若是可能，在建立會院時，就設法使一切必須的事物，如用水、磨房、茶園，各種工藝場所等都設立在會院範圍內。如此，會士們不必走出會院外，因為，那為他們的靈魂絕無好處。我們希望在會院中，常常誦讀這部會規，免得有人以不知道做藉口。

## 第六十七章 奉命出外的弟兄

凡奉命出外的弟兄，應請求眾弟兄和會父代他祈禱，並且經常在日課最末的祈禱文中，記念不在場的弟兄。

出外回來的弟兄，在返回會院當天的各時辰日課結束後，即俯伏於聖堂地上，請求眾人代他的過失祈禱。因為，他們在路途上，可能因為看見或聽到什麼惡事，或由於閒談，而心緒受擾。誰也不許把在會院外，所看見或聽到的事情，擅自告訴別人，因為這會引起極大的害處。

如果有人膽敢違犯，應受會規的處罰。若無會父之命，擅自走出會院範圍，到某地方，或做某事，縱然是極小的事，也該受到同樣的處分。

## 第六十八章 如果弟兄被命做不可能的事

弟兄若受命去做很難或不可能的事時，無論如何，這位弟兄應該極謙遜的服從，並接受這來自權威的命令。但是，他若感到負擔遠超過自己的能力，就應該把自己不能勝任的理由，在適宜的時間，心平氣和地向自己長上陳述說明，而無傲慢、反抗、爭辯的表現。

在陳述理由後，長上仍然堅持他的決定和命令，那麼屬下應該知道，這是為了他的好處。所以要以愛心去服從，並信賴上主的助佑。

## 第六十九章 會士們不得擅自彼此袒護

會院中，當盡力防範這種風氣，就是不論任何理由，會士都不得擅自袒護另一位會士，即使他們是骨肉至親，也不例外。會士們不該以任何方式這樣做，因為它可能造成極嚴重的惡果。

如果有人違犯這條規矩，應受嚴厲的處罰。

## 第七十章 無人膽敢隨意處罰他人

在會院中，一切僭權越分的機會都該避免。因此我們明令，凡未經會父授權的人，不准絕罰或鞭打任何一位弟兄。這些犯規的人，應在眾人前加以斥責，為叫其餘的人有所警惕。

不過，未滿十五歲的兒童，當由眾人小心管教及監護，但仍該謹慎，且要合情合理。所以，沒有會父的訓令，如有人擅自懲罰那十五歲以上的人，或者對兒童大發脾氣，應受會規所定的處分。因為經上記載說：「己所不欲，勿施於人。」

## 第七十一章 弟兄間彼此服從

在會院內，眾人不僅對會父表示聽命，弟兄之間也能彼此服從，這是天主的降福。因為我們知道，服從是到達天主必經之路。因此，會父及他所立的長上的命令應當居先，對此我們不許任何私人命令超越它。

此外，晚輩該以愛心和關懷，服從他們的長輩。如果發現有人好爭執，當糾正他。如有弟兄，不論是為何細故，在會父或長上給予指正時，或覺察到長上對自己動怒，或不滿時，無論如何細微，他立即投其足下，伏地賠禮，直到長上息怒，給了降福為止。

凡蔑視此規，而不肯這樣做的，應受體罰，如果他執拗而不服，則將他逐出會院。

## 第七十二章 會士們應有的熱心

熱心有引人離開天主，導入地獄的邪情；也有遠離邪僻，導向天主，而達於永生的善情。因此，會士應以最虔誠的愛，來培養善情的熱心。

所以，論尊敬要彼此爭先，以最大的耐心，擔待彼此身心上的軟弱；彼此爭先服從；不要只求自己的利益，但也該求別人的利益；彼此以純潔的手足之情相敬相愛；敬畏天主；真誠而謙遜的敬愛會父；愛基督於萬有之上。

願祂引領我們眾人，一齊到達永生。

## 第七十三章 這部會規只是初學者的入門法規

我們寫這部會規，為使我們在修會內，因著遵守它，能表現我們已修得了一些德行，並奠定了修道生活的基礎。但是，那些在修道生活中，急於修全德的人，有聖祖們的教訓，遵守這些教訓，即可引導他們到達全德的高峰。因為天主默啟的新舊約聖經，其中那一頁，那一句，不是人生中不能錯的準則呢？或者，那一本公教教父的著作，不都是大聲宣示，為趨赴我們的造物主，所應循的正道？

聖祖們的「講道集」、「制度」和「傳記」，及我們的父親聖巴西略的會規，對那些生活正直而服從的會士，那一樣不是修德的工具？但是，對我們這般懶散、生活邪惡而又疏忽的人，卻成了羞愧和迷惘的根源。

你不是極願到達天上的家鄉嗎？那麼，就該依靠基督的助祐，來實踐這本為初學者所寫的入門法規。然後，在天主的護祐下，你才能到達我們以上所說的超性事理和德行的頂峰。

亞孟。



VERITATEM FACIENTES IN CARITATE

MMXXIV