

REGULA
ET
CONSTITUTIONES

CONGREGATIONIS
PASSIONIS IESU CHRISTI



ROMAE - 1984

耶稣基督苦难会会规与会宪



罗马，1984

初译者：蔡小伟 潘小平

奉献生活及使徒团体圣部

法令

在这有历史意义的城市中，拥有自己的总会长的我们的主耶稣基督的至圣苦难修会团体拥有它特殊的意愿：藉着他们的生活以及使徒使命，尤其是藉着宣讲职务，追忆及提升基督苦难的纪念。藉着一独特的圣愿加强这意愿，以完善启迪会士们的修会圣化和培育他们生活与使徒使命的合一。

总会长谦恭地向圣座表达一份愿将那已依据梵蒂冈第二次大公会议及教会法典编译且为修会总参议会长期研究学习的会宪得以官方正式批准的请愿。

于是，奉献生活及使徒团体圣部听取该其资议会、先前审核委员会的建议及一些会宪的拉丁文版本的改变引领下，在档案处所保留的一本副本，依据法律的规范，藉此法令批准及认可这部会宪。

在新会宪前排制在 1775 年由教宗庇护六世所隆重批准的，圣十字·保禄的完整会规。为明白会祖圣父的真正灵性感触及意愿，这部会规有其自身独特的效力及重要性，且总须为基督苦难修会会士们所存留于心。

如同兄弟般生活在一起且跟随他们会祖的步伐，于是，苦难会会士将令他们的生活与他们的独特制定的神贫、祈祷和静默的独特点相一致，且将其带至完满之境。忠信地保护圣十字·保禄的遗产下，愿他们更加慷慨地完成教会所给予他们的使命。

任何抵触均属无效。

部长：比洛尼奥枢机

秘书：奥斯定·玛耶主教

1984 年 3 月 2 日，在我们的主耶稣基督苦难的隆重纪念日及我们的救恩喜年，发自罗马。

为至圣十字架及我们主耶稣苦难托钵修会团体
所定的会规和会宪

1775 年

第一章 此团体的终向

此修会团体拥有与任何基督徒，尤其是每一位教会中人士所有的期盼的为目标，即应有所谓的依他们的能力所能及以及他们独特生活历程所要求，完整地满全神圣法律以及福音劝谕。

因此，首先为这个贫穷且极其谦卑的修会团体，在其宪法条例中，以文字的方式指出他们会士自己的永恒的救恩。而后，他们将努力地奉献自我於对他们近人的仁爱活动中，依据时间地点的境遇，谨慎刻苦地做一切能展示天主光荣的工作，以及他们自己灵修裨益。这将是他们的心思念虑永远无法缺失的两大要旨。

然而，自从我们修会成立的主要目标之一：不仅是为我们自己藉着仁爱行为令我们将与天主合一祈祷，亦要包含为其他人达到此目的，用最好及最简单的可能方法陶成他们。为如此伟大的工作作适应者，必须效法使徒传教时期般，及其它重要的练习般，藉着口头宣讲教育人们虔诚地默观我们的主耶稣基督的奥迹，痛苦，死亡，犹如一切基础般，成为我们所有善功的动力。

在传教中，这将在给予宣道后，或在其它更为适合的时间或地点，尤其是在告解用的或那些可提供地方完成。因为此有益且正确的考虑对从邪

恶中减缩人的可怕思想以及引领导他们进入我们所要办到的基督徒的成全，具有一个非常有效的意义。

第二章，在那些建立修会会院的地方

修会避静会院将建在偏僻的地方，以非常方便及最可能好的方式，它们将依据会宪的描述是简朴神贫的。

在同一教区内，建立一或多所这样的会院，在当地神职和可尊敬及谦逊的修会长上的自由明辨下，彼此间要保持一定的距离，努力圆满地实现他的期望。

第三章， 教堂及避静会院形式和状况

教堂将是一座稳健的建筑。其内的所有事物应整洁，为礼节服务以及适宜受为圣地的尊敬。

不让宿舍的小屋在长宽上超过九英尺；以及限制宿舍的走道为六英尺宽。在团体中，依比例设定办公室及餐厅的数目，以及整个建筑物，连同其附属建筑均拥有贫穷的特色及宗教的高雅。然而，倘若任何奉献给修会的已建成的教堂和房屋，虽然与以上描述相背，但将接受。

在避远的地方修建会院，在使徒工作之后，令那些为蒙受天主的光荣及灵魂的救恩的弟兄们，能远离人类社会以及世界的繁杂，在静默中令他们自己专务于他们自身的神修增益，祈祷，守斋以及其它虔诚事功，藉此令他们日益为天主圣爱所炽燃。如此，在基督徒的德行中成长强壮，他们变得更有资格及更妥当地由他们所传播且在各地令人兴奋的天主圣言中，收聚丰盛的美果，用他们最大的能力，实现一份虔诚的爱和感恩的记忆及为我们的主基督的苦难及死亡的崇敬。

第四章，在接受某一位进入修会前，所须遵行的初步试探

收入某位入修会前，首先让他藉着祈祷、守斋和频繁地领受圣事，慎重地审视他自己是否为天主所召唤去度这种生活。减少他的世俗事物，让他向他的听告司铎，或一些灵修生活指导，以及其它人，诸如那些他选有资格面对如此重要性事物者询求建议。让他询问及省察他是否真有为天主的光荣，他自己的救恩，或其它目的，而准备舍弃许多事，成为被嘲笑，遭轻视者，并欣然承受痛苦和恼怒。

在所有的要点上，修会的总会长，或省会长将着重的询问他，但倘若他们受阻无法这样做，他们将谨慎地委任他人为他们执行这职责。在做完这些事后，让他安顿好他的家庭事务，清还他的债务，以及做所有应该做之事，以便没有任何阻碍可妨碍他。

第五章、论兄弟们的服装

兄弟们的着装将是一件黑色粗糙，以通常的羊毛织成的束腰外衣，一件同样颜色及质料制成的，且过及膝盖的斗篷。每一件着装都如同教区神职的着装一般。依据巴伦兹亚大会的建议，他们亦将拥有神职般的削发，遵守不同修会团体间的区别。在冬季，在长上的许可下，他们可在束腰长衫内身着一件小的毛衣，在外套的束腰长衫上将佩带一条皮制的腰带，在束腰长衫的左边，以同样在斗篷上，将缝上耶稣基督的圣名，和以白色字体将他的苦难拯救写在一个心的图形中，在此图形的顶部，将加上一个同样是白色的小十字架。

然而，直到初学完成的那一年，弟兄们将不佩带这救恩的标记。

尽管平信徒弟兄们与神职及司铎有区别，仅将在束腰长衫上，而不在斗篷上佩带这救恩的标记。弟兄们须赤脚行，且对拥有凉鞋感知足，让他们头戴朴素的帽子。在会院中，团体中的每位将用通常称为 *berrettino*，或 *calotte* 的帽子。此种帽子，必须是简朴，端庄且适合修会生活的。司铎们和其它神职，将使用教会规定通称为 *berretta* 的帽子。在教堂中，提醒他们脱去帽子，然而那些秃头或身体不适者则可允准戴帽。让他们在束腰长衫内自着一件毛线衫，以及粗糙的亚麻内裤，但当他们从事一些使徒使命或旅行中，为减少出汗，他们可用一件亚麻衫。

第六章 论在接受成为初学生之前所应做之事

那些为修会团体所接受的，须呈示可靠的证明书，不仅是具有神圣洗礼的证明，亦需要有一很好有序的生活、美德证明，以及倘若是一名神职，在学识上应具有造谐，他们亦必须给予未婚证明，拥有一技之长，或在正义的任何方面，没有任何犯罪控诉记录的证明。除非拥有那些在初学期档案所要保存的这些证明书外，虽然他在他们中相当出众，但仍不为接纳。在长上们的选择时，他们将会要求任何其它他们认为适当的证明。

在同样的档案室中亦将保存其它一些避静的文件，这些文件将被记录于两本登记册中，一本将记录名字，姓，以及所有那些将要参与我们学院的人的出生地，联同他们接受会衣的日子；在另一本上，依据宗座宪令要旨，将记录同样初学者的发愿日期。

超过二十五岁者，或某位在任何时候已接受其它修院会衣的人，将不获允许成为我们的一员，除非他是一位有经过多次磨练的美德，且将值得从这法律中获得豁免者；然而，此除非有来自于总会长的特殊批准，并藉着书面的证明书接受这样的豁免者，否则不允承认。

除非有诸如这般的一些理由，仅有年青人才为修会所接纳；更容易地引领他们适应修会的习惯，以及依据我们的会宪和会规的记载加以陶成。

属于省会所接收的初学生将不超过每一年总会长所制定的人数。

一位顺利地通过投票的望会生，在获允许接受修会的会衣之后，将身着他的俗世服装生活在我们兄弟们中间一段时间。依据长上或初学院的资深导师的精心明辩和决定，在此间隔期间，让他完成他人所习惯完成之事。在此时期，亦让他在蒙羞的行动实践中接受考验，让他清洁餐后用具，在厨房中服务，打扫会院以及给予他们基督徒的服从与忍耐的榜样。

为结束此时期，他将被公开地考验，尤其是在餐厅中，一些时候坐在地上吃饭，和执行其它由长上们命令的屈辱苦行工作，由此可清楚获知他是否确有一真实的成为受轻视者的爱；倘若他死于他自己及此世，便能仅朝向天主，在天主内，同天主一起而生活，欣然地在那为我们之故，选择成为人类申斥的对象，且为人类舍弃的耶稣基督内隐藏他的生活，以给予一个富有所有德行的非常完美的榜样。

无论他的条件怎样，将不为任何人所关注，让一位出生于贵族家庭者藉一非常严格和持久的试探来验证，然而，以此方法，将从不缺乏温和仁爱以及不偏不倚的精心明辩。

这些初步初探须很令人满意地通过，在召集的参议会会议中，与会每一位将自由地投票，并宣布是否那申请成为修会成员者是否被接纳或拒

绝。倘若他获通过或接纳，在十天中，他将投身于神圣的操练以及虔诚的默想，藉此，令他越来越为天主所开导且与他合一，且将很好地准备牺牲他自己。

第七章 给予修会弟兄授会衣的典礼

修会的全体成员聚集于教堂中，让那位将授予穿上修会会衣者身着他自己的衣服走上前来。当地长上将给予一篇劝诫他为了基督的缘故而放下所有令人心悦事物，而向外寻求基督授予他的跟随者的已许的永恒财产喜悦的讲道。

依据我们至圣母亲——圣教会所制定的通用礼节，在祝福束腰长衫后，长上在将在所有人的注视下为初学生穿上，而后他将放置一个十字架于他的肩膀，并在他的头上戴上刺冠，与此多样的行动配合的就是以下这些经文：“*Accipe Frater carissime Crucem Domini Nostri Jesus Christi, abnega temetipsum, ut habeas partem cum illo in vitam aeternam. Amen*”

“至爱的弟兄，请接受我们主耶稣基督的十字架，摈弃你自己，因而你将与他一起进入永恒的生命中。阿们。”“*Accipe Frater carissime spineam coronam Christi Domini, humilia temestipsum sub potenti manu Dei, et esto subjectus omni Creaturae propter Deum.*”“至爱的弟兄，请接受我们主基督的刺冠，在天主大能手下，谦卑你自己，为了天主的缘故，成为受造

物的管理者。”

当这庆典结束时，长上和兄弟们将以平安的记号接受初学生，并藉着喜悦的表情激励他坚定不移、充满活力地肩负起基督的十字架。以后，在他的小室中，脱下他所身着的世俗衣服，而穿上羊毛衫和亚麻裤子。

第八章 论初学导师的选举和职务

修会的总会长，或省会长在每一省会的参议会中，在总会长的建议下，选择初学导师，通常一位新导师须为参议会所指派。

他必须在团体中已经享有赞誉的生活，自他发愿以来至少十年，他的年纪至少须达 35 周岁。为更适合这伟大的职务，他必须擅长于神修事务、审慎及仁爱。

他将有义务依据我们的习惯和规矩训练初学生，教他们怎样祈祷，对他们宣布恶魔们的欺诈行为以及其它危险之事，所有障碍均移除了，他们将在有保护中事奉天主。导师引导将是适当、细心、尽责及精明的；在他所有行动中，尤其是当他应该给予他们正确的教导及责备时，须表达出仁爱，以温和及精心明辩劝告犯错者，并以向善的心向他们过失提出他的惩罚。这适度的结果将令他容易导引犯错者自身改正，且令过失免受处罚不存在。同时，他将维护他自己的尊严和判断的统一，让他更勤

奋地给那些托付予他的人培育上，把握那些精确制定的认知。

藉着相同的方式，解释及执行修会的精神和目标，初学生将如同其他已发愿的会士般虔诚地加强执行这使命，而变成一种惯性般去做。在一切事上，让导师说服他们经常实践祈祷，刻苦操练修会的德范及自我轻视。

他要关注每一位在餐厅中所公开承认的缺点和过失，他将恰当地纠正、责备以及贬抑他们，教导他们践行谦卑，在从事低下及卑贱的工作中，他们可战胜自己，他们将抵抗他们的酷爱及期望的腐蚀。因而，导师将谨慎及温和地给予所有人他的命令，以及藉着言传身教的教导，指引及培育他们。

导师教导他们遵守外在公开的或私人的谦逊，以及保持克制他们的眼目、唇舌及其它官能，以便利他们将更容易地获得内在灵魂的宁静和减轻对所有可朽的情爱，以能自由地提升他们的思想，提升及圣化思维念虑，令耶稣基督的美德得以展示并依着他的精神而生活。

除了在所指定的时间段，初学生必不可彼此交谈。导师必不允许他们与他人交谈，不论世俗者或他们的亲属亦含括。倘若是重要的交谈，为一些正当的理由，导师或或副导师在场，因为他们将谦虚慎重地陪同以及在不超过权宜原则来，不令初学生太长久分心，在用几句话解决问题后，

令他们马上收敛心神，并在天主内重振自我。

导师在正直及神圣精神下关心初学生所做的工作。让纯正的意向永远联同心中的虔诚，犹如在天主的临在中令他们重振般，让一切事完成以及让他们以一颗诚挚的思想，只取悦于他（天主）。

依据他们圣召的精神，导师须尽全力劝勉，指示他们的方向，而后经验整个修会的善、相信初学期的正规培育。为更容易拥有这般效果，让他不再信靠他自己的能力且能将自己完全地托付于天主，向他乞求重要的光照，且以他独有的方式向外展示他所期望他人所拥有的德行美表。

除非相当重要，且为预防那些抗争及侮辱虔诚原则的精神，他将不允许初学生写信。初学导师或副导师，一周三、四次，在唱经席上诵念午时经前，将依据他对非常有助于他们灵修进步的判断作一个净化或教育性的检讨。在其它的日子里，令每一位在灵修阅读前，在他的小房间中做一个特别的检讨。

每一天，在公共灵修阅读后，让导师及副导师及初学生在避静院的墙中举行一游行，让他们有选择地诵读玫瑰经的三个部份，同样，在一个固定的时间，让他们朝拜圣体圣事，并在圣体前诵念经文。

而后，以放松他们的思想为目的，让他们与导师或副导师一起外出到空

旷外。然而，倘若因天气或地方条件不允许这样外出，将依据导师的谨慎判断，在总是确保一切事物均不令他们失去修会虔诚思想中迷失上，设置其它一些娱乐活动。

自见习年始，应特别确保初学生在灵修成全学习。每天，在晨祷、弥撒后，以及在傍晚诵念玫瑰经之后，至少半小时，给予一些圣经的注释，尤其是新约，由此初学生可自发进行一些虔诚的反省或体会；那些除他们习惯性操练外的剩余时间，他们须在院长或导师的慎重鉴别中，在他们的小室中隐居。

导师将特别小心地安慰及帮助那些为悲伤、诱惑、或顾忌所困扰的初学生们，依据他们的实际情形，给予他们安慰。特别在这样的情形中，令其显示他的关爱及慎重，以增添喜悦及平静的表情面对那些受内在邪恶不断攻击者，使他们更加容易开放他们的内心隐情，并藉着暂时的治愈法而获得平安，且将使他们更加欣然追求已进入的成全之途。

让初学生们敏捷、乐意地服从他们的导师，除非有他的允准和祝福，不做它事，亦不走出初学院；让他们不对导师有任何隐瞒之事，坦率地告诉导师在祈祷中上主所赐予他们的光照以及他们灵魂上的虔敬感受。让他们亦向导师揭示恶魔的引诱，以及让他知悉他们的苦恼、痛苦、灵性事务上的消沉、枯燥：总之，让他们向导师忠信及精确地开放他们自身

的缺失，惧怕一切藉口及自爱。

在属于他们的义务部分中，让他们小心别以任何方式疏忽，免得被基督徒德行的仇敌所欺骗，而令他们失落内在的平安与宁静，变得厌恶修会生活，且藉着他们的过错更完全地放弃他们所欣然接受的原则；天主惯常惩罚那自傲和疏忽者，而允许这事发生，藉此，令他对那些隐匿的秘密痛处，做出相对应的补救，以挽回迷途者。在另一方面，抵抗骄傲自满且分施他自己恩宠予有需者的天主，从不舍弃他的忠信与谨慎，亦愿意给予有需者们更丰厚的恩宠，使他们拥有平安，在崇高的德行中获熏陶，以及获得神力的支持更稳健地达到真正圣洁的完满。

在每一会省，将指定一座会院为初学院，总会长及其参议会将担起此类挑选指定的职责。

第九章 论对初学生的考验

初学生必在一整年中接受考验，在考验结束后，他们将宣发服从，清贫及贞洁的初愿，且在发此初愿中，他们亦将宣发一个名为在信友中，促进且献身于成为给予生命予我们的耶稣基督的苦难及死亡的记忆；同时，他们将以我们在第五章所提及的方式接受备受崇敬的标志。

然而，将在一些重大事故中犯错而获认可的任何一位，屡教不改，且以

伤害自己与他人认为特色者，他将是大众平安的威胁者，及为整个修会团体带来耻辱者。依据先任教宗克莱孟第十四所颁的“*Supremi Apostolatus*”宪章规定，为免因着一只病患而不愿获治之羊，而令他者受感染，长上们有权力从受祝福的记忆中将他开除。

然而，依着他们自身的意愿，在没有任何托辞下，那些适宜发愿者离开修会团体是可获理解的。

第十章 论那些将获允宣发初愿者

在一名初学生宣发他的誓愿前，他将被严格地查询：依据我们会宪的记述及规定，他是否竭尽其所能努力去获取基督徒的成全。

倘若偶然地他犯有任何缺失，假若他表现出没有败坏，浮燥心志，或顽固不化，及尽全力努力修正的征兆，须承担后果。但如果他犯有可耻的刑事案件，务必将他开除。

那些因迫于无可救药的疾病而无法遵行会宪者，须离开修会。初学生们于是必将公开他们所有隐含的违背情绪以及他们身体的疾病。因此，那位的圣愿将被视为无效，因这是修会公开且不可改变的意愿，倘若谁隐瞒任何严重无可救药的疾病，决不允许在此记述之列的初学生发愿，且开除他们，哪怕是在发愿后，此疾病还未被发现时。

第十一章 论宣发初愿的典礼

须发初愿的他首先不仅须在初学院长上，而且同样的，亦须由司铎们及其他已为圣职的发愿会士所组成的当地参议会秘密及自由投票允准；辅理修士们，虽已发愿，因他们没有投票权，故总不包括在其中。

获三分之二选票将足以满全法典要求的认可，而后此适宜获允准的初学生，将宣发他的修会圣愿。

依据表现突出的惯例，在他肩上将放置一个十字架，他头上将佩戴上一刺冠，以及在他们的束腰外衣上佩戴上显示耶稣尊贵圣名的记号。当此礼节进行时，一位司铎将以引导默想的语调诵读圣若望福音所记载的我们的主的受难始末，直到“Emisit Spiritum”（交付出他的灵魂），依据下列所设惯例，在此章节结束时，初学生将宣发服从、神贫及贞洁圣愿，之后，以会宪所规定的方式，他也将承诺：在信友中，他将以他最大的能力促进且献身于我们的主耶稣基督的令人欣慰的死亡、苦难的纪念。礼节将以一神圣的穿过圣堂的游行作结束，在此期间，会士们将以隆重及端庄的音调咏唱“Laudate Dominum de Coelis”《赞美诸天之上的主》这首圣咏。

初学生将在总会长，或省会长，或其他受前二者委任的那位前，宣发他

们的圣愿。

“我（某某）藉此简单向全能天主，至圣童贞玛利亚，所有天朝神圣，以及您，神父的简单誓愿，发誓及许诺神贫、贞洁与服从圣愿，且也根据我的能力，和依据我们的主耶稣基督至圣十字架及苦难托钵神职会会规及会宪法，竭尽全力提升及忠实的献身于我主苦难的心。阿孟。”

第十二章 论满全誓愿的方法及为首关注的服从圣愿

一如过去的意义所示，服从乃所有成全之基石；依所罗门 *Prov. XXI, V.28*，的见证：真服从者“将道出胜利。”因而，让此不大的修会团体的弟兄们，不仅关注口头誓愿，亦要以一种神圣的方式在他们的行为表达出来。

让他们的服从变得盲目，以一种低下的方式想他们自己，令他们爱及学习受轻视，从而他们将更容易获得修会的成全。让他们在受命时，可迅速，简单及高兴地服从。当他们受召以任何方式做任何服务或职务时，让他们立刻飞速执行。

除非为长上所知，不让他们与任何人通信；在长上允准的书写信件上加盖上他的章，从他那领取所那些信件，且可让他自由地阅读它，以及经由他交寄予他们的收件人。那些写予那些执行使徒工作的会士，与灵魂方向有关的信件，除非必要，或一些正义及充分的理由，而不予长上阅

读。至于那些给更高长上的信，不管是他们所写，或写给他们，让没有比他们更高审查权者获同意阅读，或阻止他们。不仅如此，令地方长上在它们所呈送的兄弟们面前，施恩在其上盖章，虽然是秘密的，亦让每一位向上述的长上们自由地写信。倘若他以任何方式擅自干扰这核准，或阻止这种自由，便免去在他工作中的职务。

让弟兄们满意于公共餐桌上所享有的食物与饮品，及除非有长上的许可，除此外完全自制地对待任何事物；某人自由地放任他的欲望，他将更接近及痛苦地的苦恼；依据他自己的判断而生活的，他将从不拥有平安。地方长上将以仁爱努力力争管理及治愈弟兄们，且不要在正义及适当的事上制造困难。

我们会士所宣发的服从圣愿首要包含着对教宗，而后分别为拥有审判权威的修会长上们，依次为：总会长、省会长、会院院长，以及为总会长及省会长所任命的权威代表的其他长上。

进言之，修士们将以守本份的注意对待及谦卑地服从我们会院所建立的教区中的主教及神职们，且在那些论及托于他们照顾灵魂益处的事务上，以虔诚及尊敬的态度学习服务他们；因而当他们要求我们会士们给予服务帮助时，依据我们制定规定的习惯，让总会长或省会长小心派遣那些他将慎重判断的助手们。

第十三章 论贫穷

贫穷是属于整个团体的斗志标准，因此，藉圣愿的善行，除一些土地与会院连成一片成为花园，亦或为一驯养的草场或木场，以及为耕种的土地，他们将从不获允以任何名义拥有固定资产。总没有多余可出售的产品。会士将不持有任何其它一些或固定不变的，普通的或特殊的收益，除非与宗座宪令 *Supremi Apostolatus* 相一致。

但依上述宗座宪令所述的情形，每位成员自己保留着交还自己财产的能力将是合法的，尤其是对我们的拔款，从将他们纳入的修会团体机构中，将交还于俗世。因此，在宣发初愿前，他们将舍弃他们在此世所拥有物品的收益、一些亲朋或家庭成员的赐予，或他人的支持。无论是谁，建议他变得谦敬与仁爱。更进一步，倘若在他继续留在修会团体期间，他们将要活出这种生活，以上所提及的物品及权利将被认为是可分配的，支持的及可放弃的。不许保留，或进行遗嘱性的处置，或其它藉法律声明而享有者。

藉着这条例的美德，不用华丽的事物装饰弟兄们的小室，除非重要，且得长上的许可，不允许他们私下保留任何东西。为每一位，乃至长上们，在他们的小室中，不允许拥有任何种类可食或可饮的东西，但可放置这些东西於适宜处，以一把钥匙妥善保管，因而长上或他所委任的其

他人将有能力供给修会的必须品。

通常，弟兄们将不要求依门户寻求帮助，但在收割、酿酒、榨油、以及收取蔬菜时，他们将在他们自己的教区内要求所需，亦在主教及当地神职所建议的其它事上。除非有总会长或省会长的许可，他们将不做任何其他事物的收集。

那些为教会而奉献的钱，弥撒献仪或因任何虔敬的理由的奉献，将由长上或其他由他委任的会士收取，且让他将些献款保存于有两把钥匙的箱子中，箱子的一把钥匙将由长上自己保管，另一把则由副院长保管，在他外出时，则由所选的其他司铎保管。无论长上何时将钱放在箱中，或已从箱中取出，副院长或他的委托代管者总要在场。

日常重要开销，在长上的许可下，将由副院长管理，且每月他将呈交院长他所已记录于登记册中的管理帐目，开支与收入总数亦记录在册，连同每页所附加的签名。

除非当地参议会的许可，会院院长没有不寻常的开支，不可发放贷款，或租借图书馆的书籍。倘若此事发生，这样的费用如总额超过十克朗，必须有长上的许可方行。

然而，所有修会团体的会院继续不断在相互以爱维系彼此，让每一会院

的事物均为团体共有，因而无论总会长或省会长，在主内，将建议精明辨，为帮助他者，能够处理任何修会会院所占有的财物与钱额，供给的物品将不是贵重或依宗座宪令所定须由宗座核准的大数额。

因此，未有上述提及的长上的许可或允准，禁止地方长上们擅自以任何方式出售任何东西。在所有会院或修会团体的教堂所需的东西，倘若有任何多余，多余物将施舍予穷人。尤其论及不可销售的庄园产物的规条，则如前所述给予穷人或给予赞助者。

将不接受永久性的弥撒献仪。然而，允许接纳那些受委托而举行这类弥撒，或其它奉献，或接受一些合适的资助。

在不接受任何献仪情况下，每一位司铎每周一次，为他自己或他人，自由地奉献弥撒祭献。

会院的长上将本着节约及变成穷人般的经济管理，给予那些将要长途旅行的会士们一些数额的钱财，以能节俭地供给任何他们所急需要品及必须品。在旅程完成之后，所接受钱财的帐目将要还予专职的长上。

除非有来自长上的许可，不许任何人以任何藉口为他自己申请一份救济。让他们要求自愿地奉献及接受为弟兄们团体的帮助。让所有正确地遵行这团体的规定，以及一旦时机允可，且令恩人们知道。不让任何欺

骗及错误存有余地，且一切事将以真诚及神圣地与修会神贫之爱与实践相符合。

谁将胆敢违犯这法律，一旦发现，即以他过错相对应的方式惩戒他。令为他所接受的一切施予穷人，只要贫穷的爱与实践将在他们精力及诚实中保持，这无疑将令修会的成全精神在团体中兴隆；但当它们熄灭时，极愚蠢的贪婪将使所有事物陷入混乱，亦将颠覆神圣纪律的效力与爱。

第十四章 论在教堂和修会会院所应守的贫穷

在那些以适度花费建筑的堂区，须保持宗教的端庄及完全的整洁，其内将没有令虔诚者分心的奢侈物，虚饰物，或奇异物。

圣器须洁净、合宜、整齐排放，因而在我们中只要是可能的，将适用于神圣的服务及祭献。因而，为至尊且至重要的神圣敬礼的礼节，所奉献黄金，银子或其它贵重金属，则不属此禁止之列。

独居室应该是小的，普通的，并以圣像装饰之，工艺及标料要求均不显著，供予二或三张简单的椅子，以及一张小的木质桌。床宽将不超过 45 英寸，它的长度须适中，且将离地面约 9 英寸；公告栏和板墙，床垫和以稻草充实的枕头，适应季节而铺的床单，均总要与贫穷精神相一致。

医务室须是大且宽，足以容下许多病人，且有令人备感舒服的外观，以及明智地及合适地摆放所有一切事物。

餐厅将是简朴，除椅子与餐桌外，四周无论是装饰或物质，没有其它贵重的东西。餐桌布和普通的餐巾须以亚麻布织成，精制，干净。所有器具，汤勺和木制或骨制的餐叉，须与贫穷的精神相一致。

在厨房中的一切事物须爱护及清爽，从而不令人有感官或胃的痛楚。除了储存任何属于弟兄们食物的储藏室外，在其旁边要另有一个保存弟兄各式各样衣服及家居的储存室。

在图书馆中，除了书籍外，为了方便弟兄们，那儿亦将放置一些他们可随意取用的钢笔、纸、墨水、剪刀、铅笔削、以及圆片。倘若院长想得周全，他将为弟兄们提供这些以及其它他们小室中所需重要物件。且对那些被认为为兄弟们有用或一些时候相当重要的书籍同样的要求。

尽管如此，弟兄们须增加他们的德行和成全的价值。倘若，当他们可能经常需要一些物件，他们在修院院长前跪下，要求且以一种施舍的方式接受它；但是，在一切事上，有一个目的，即：真地效法耶稣基督，在现实及人格上，显示出他们自己的贫穷。为取得那最卓越的将是此世最大的福祉；不断在他们眼前显示那位为我们的软弱在贫穷中屈尊降生，

在缺乏中生活，且赤身露体被钉死于十字架上的救世主的榜样。

第十五章 论贞洁

诚如贞洁是天使的德行般，弟兄们须以他们全部的能力，努力突出这天使的质朴。为更简单达此目标，他们须谦虚，且耐得住苦行，抑制他们的肉欲，勤于运用祈祷，在所有事上慎重行事，不把他们任何事归究于自身的能力，在天主内建立他们稳固的信心，以及以敬畏和战栗实现他们永恒的救援。

除非重要事外，他们不要与女性说话，倘若因仁爱或为了一个适当的动机，而须这样做，在长上的许可下，他们可行。当在会院以外时，让他们向他们的同伴要求离开，而后说一些话，虚心地将眼注视于地，且须带一副严肃的面容使他们虚心地完成这使命。倘若在任何重要时刻须在一室与妇女们交谈，可打开房门，令一切得见，但不为同伴所闻。

除非被要求、且有主教或那地方的神长或长上的许可下，他们别靠近那些圣化贞女们的修女院，以提升灵性之善。

当住脚于恩人们或陌生人的房屋时，让他们以修会的庄重及虚心管束他们的行为。他们应是不多言的，且完全避免受任何形式令自己心思念虑远离神圣事物的影响，宁愿只说那些倾向于灵魂得救的话语，让他们谨

守他们的五官，尤其保护他们的眼目。在餐桌上，让他们以清醒，有节制，且同时以默想神圣事物来管束他们自己。

他们须怀着一颗虔诚热心地奉献自身于天主之母，无玷童贞，努力效法她的卓越美德，及在许多险境中，佩得接受她的适时保护。

第十六章 论在信友中促进修会献身于我们的主耶稣基督的痛苦死亡 伟大记忆的誓愿

在使徒工作中，弟兄们全身心地宣讲福音，将坚决地努力激励基督信徒们默想及经常虔诚地追忆耶稣基督的自我给予生命的痛苦与死亡的神圣奥迹。尤其是在晚上，讲道后，让他们这样做。但别让虔诚默想超出一个半小时的间隔，让他们准备好言辞介绍下。在清晨，当给予一些教理讲授时，让他们对同样的客题说一些话语。

让他们简要、清楚且带虔诚和富有果实地分享，默想这些伟大奥迹的法则，且提供直接无痛且继续回应这默想。

对那些在田间工作粗鲁且未开化的人，以及一些不适宜作默想者，让他们提供一些简单的反省，使他们藉着虔诚即时感染或被称为简短祷文，得到同样效果。让他们运用一些容易，简单，且适宜这类人的方法，他们的建议将拥有预期的效果。让他们每日劝勉他们为耶稣基督而受苦；

让他们在他们面前作这样实践的奉献，教导他们这样做的果实及功绩，陈述巨大的回报，通过解释清除及移除困难。在告解室中，他们藉着一种地，时及人们的谨慎关注，而注意同样的要点。

那些未获指派从事宣道的司铎们，以其它方式学习提升这份将给予他们喜乐之缘的善，尤其是当听罪人们的告解时，当他们教理讲授或主持灵修性客题讲解时，以及一些在他们职责内的会见，或一些不同的境遇。

那些未获指派从事如此事者以及那些辅理修士们，为满全他们的职责，虔诚且富有教会情怀地每天五次诵念主祷文以及天使致候经，以纪念和崇敬我们主耶稣基督的苦难，亦在同时，虔诚恳求耶稣基督援助那些在此团体中不断进取的人们。

处境将开启许多提升此伟大事业的方式，令他们完成他们的虔诚的意愿和目标，他们自身以及他人的灵性上的大提升。爱天主是非常巧妙，且并不由许多言语来完成，而是藉着有他人的行动和榜样达至。

第十七章 论修会中遵守的斋戒

在修会团体中，除了那些由教会规定信友们应守的斋期，没有规定令人拥有大罪的负罪感的守斋。

除我们的主的降临时，及四旬期外，我们的弟兄们将一周，即周三，周五及周六，三次守斋。

然而倘若在周三或周六出现奉献日，或任何至圣童贞玛利亚、福音作者们的节日，保禄归化日，圣伯多禄建立宗座，光荣十字圣架，以及属于会院的主保或副主保圣人的节日，祝圣礼或忏悔者玛利亚·玛达肋纳的节日，他们将豁免所规定的斋戒。除非要庆祝一个甲级的庆节外，将须遵守周五的斋戒。

第十八章 论在修会中，遵守斋期的方式

修会会院中的弟兄们将不食肉（除了那些病患者外），仅食蛋与素食。

在那些当守斋的斋期中，除非长上自由地添加一盘香草或一些水果，他们将满意于清汤及一般四旬斋期的食物。

除非在那天出现奉献圣日、或上章所提及的节日中的一个，抑或是在圣诞节、复活节，以及基督圣体圣血节的八日庆期中的周五外，在周五餐桌上仅摆放汤与一些香草。在庆节及周四，晚餐时将有两盘少量的食物。在其它时日里，仅有一盘，及一些香草；然而倘若长上善于行事，他将添加一些水果与奶酪。在那些重大的庆节中，将供给三盘少量的食物。

长上将和蔼目光关注且准备食物，并希望每一样食物均可谨慎供给；因而，在其权限内，让他自由地同意以上所提及的条款。然而，倘若未能如此做，尤其在那些日子中，不要让弟兄们抱怨，而给予他们他自己的善表，让他们欣然接受一切，且在任何情形下接受它们。除了冒犯天主，他要因以别的方式，而接受应有的惩罚。依据每一位的需要，允准取用面包与酒。

在守斋期间，为成全斋戒，仅提供一点食物作为晚上的食物。在守斋日以外，则将准备可多取一些的合宜且中等的晚餐。

无论不同地方的陌生人在场，或仍在庆节中，没有理由，或无因由，在晚餐中，允许会士们讨论，除非在守斋日晚点外，进食时总有灵修阅读相伴。

那些在旅行中的弟兄们，则不在规定斋戒的范围内。当为一些赞助者接待时，在宣布福音降福“愿平安赐予此屋及在此居住的所有人”(*Pax huic domui et omnibus habitantibus in ea*)后，他们将享用摆在他们面前的任何东西。然而，虽然是在修会会院之外，他们仍需学习节制，严肃与谦逊，从而令他们更容易提升他们意向予天主，为欢欣于神圣物中，他们将更容易忽视他们所品尝的肉食，并给予他人以善表。

除了圣律所训诫外，他们须记得尽可能遵守福音劝谕，且更好地达至完美，是修会团体的目标。弟兄们需要经常行祈祷、节制、谦卑、肉体苦行及自我轻视，这些均将有益于提升我们的心神归向天主，且击败邪魔的阴谋；为此，我们的守斋，尽管不为重罪所束缚，却以同样的关注及劝勉行之，倘若为教会训导所命令的，且必须要遵守之。

然而，虽然一位地方长上，为适当的理由，可豁免某位的斋戒，除非有些紧急的理由，且将认为是豁免他们遵守教会规定斋戒的合理理由，他将没有权威豁免整个团体的规定的斋戒。

那些读教会的圣教父们及圣师们所写关于守斋的文章将容易明白守斋为身体与灵魂均带有助益。圣大巴西略，圣金口若望，以及圣大良，对此均有清楚地陈述；我们认为没有必要添加更多证明它的效果及更多方面的有益的实践。

第十九章 论修会的其它灵修操练

在整年过程中，在休息五个小时之后，让他们在夜间起来赞美天主。该以和唱，并以庄严和虔诚的音调，带着在紧凑的音节中有合适的停顿去诵读神圣日课，为的是容许足够长的时间间歇好去默想所发出的圣言，并收集 珍贵且甜美的果实，该果实是圣经提供给那些不单用嘴唇

也用头脑和心灵去歌唱的人。除了当庄严地庆祝日课时，让他们站着诵读整个神圣日课，以此证明对天主的谦卑和尊敬。然而，当在早晨诵读圣经选读时该让他们坐着。

在每一祈祷时辰开始前，他们该深深地鞠躬并尊敬地念这些话：因耶稣的名让一切天上的，地上的和地下屈膝叩拜，众口同声明认耶稣基督为主以光荣天主父。

在晨祷后固定日子里，但愿有自愿的鞭打；然后从十月份的第一天到四月份的第一天，中间有一小时的间歇，但在整年的其它时间里，中间有半小时的间歇，那些生活在避静院的人应该进行神圣默想，在此默想中，以及在诵读日课中，在没获得长上的准假下没有人可以离开歌咏团。在冬天，在默想后，他们将回去暖和自己，诵念赞美诗，“请你们赞美主的一切工程”。然后他们应该回到他们的房间，呆在那里直到第一时辰，如果有任何人受到圣神爱火的推动而渴望继续他的祈祷，他应该由长上请求允许，而长上，在给与对请求者的状态和圣德适当的考虑下，将不会拒绝他的请求。

在夜间祈祷后，从十月份的第一天到四月份的第一天，中间休息三个小时，但在整年的其它时间里，中间有两个半小时的间歇，他们应该起床，参加歌咏团诵读第一时辰和第二时辰。然后他们应该有一小时的默想，在此期间应该容许举行弥撒和参与弥撒。然而那些在修会里拥有一些职务的人，在半小时的默想后，将举行弥撒。在有指出一天活动的顺序的

时间表上，最后一台弥撒应该奉献给天主，在此弥撒中所有人都应该协助那没有法律障碍的人。

在第六时辰和第九时辰前，同样在晚祷前，他们应该花半个小时的时间在宁静与独处中，好放松头脑与身体。在歌咏团中诵读这些祈祷时辰后，他们应该用晚餐。

在这指定的时辰中，该以同样的方式诵读晚祷。然后在短时间的灵修反省后，应该有十五分钟的共同的灵修阅读，在那之后每一个人应该去学习或做其它的工作。当晚祷已经诵读完毕，弟兄们应该花整整一个小时在神圣的默想上。

当在旅行，或因其它工作而耽搁在国外，由于这是很难花如此多的时间去祈祷的，让他们不要让一天就这样过去而没有默想至少一个小时，让他们选择最少被占用的时间，尤其是早晨的时候，为的是他们在此之后能旅行或做其它的职责，而没有较多的尴尬。让我们的弟兄们小心翼翼，总不要忽略能带来巨大益处的祈祷，为的是不遭致通常不能立刻补救的罪恶。

在弥撒的神圣而无玷的祭献前，所有的神父该虔诚地为了他们的职责而收敛他们的心神和整理他们的思想，为了正确而尊敬地遵守所教会所制定的礼规，以准确和端正去举行庆典，并以他们的言行彰显他们的专注和虔诚。

在祭献刚结束时，让他们给与天主适当的赞美和感谢，不要立刻将他们

的注意力转向其它的事务上。如此他们将从他们已经奉献的祭献中获得更丰富的果实，每天将以天主那越来越多的爱去燃烧他们自己，以此同时他们会变得越来越适合和更有价值地处理神圣事务。

第二十章，论辅理修士的职责

当在歌咏团诵读晨祷时，辅理修士应该诵念主祷文三十三遍，为纪念他最神圣的生活，苦难和死亡。

在第一时辰，他们应该重复七遍这同样的祷文和荣福天主之母玛利亚的天使问安，为纪念由主所经历的辛劳；在第三时辰 五遍，反省他的鞭打。在第六时辰三遍，默想他被戴刺冠和被嘲笑。在第九时辰，他们应该三次念同样的祷文，为纪念他为了我们的缘故屈尊而忍受被钉十字架，痛苦和死亡。 在晚祷时，他们应该重复它们七遍，为纪念荣福童贞圣母玛利亚的痛苦。 最后，在夜祷时，重复五遍，为欢欣地纪念我们主圣伤的数目，并为尊敬他的埋葬。

他们应该象其它的时辰一样将之应用于神圣默想，但在早晨，在祈祷和在神圣祭献服务后，每个人应该开始他的工作。在没有连续堆在一起的节日中，让他们藉着忏悔圣事涤净他们的良心并领受感恩圣事的滋养。在每周五他们也应该如此做。在四旬期和将临期，让他们一周三次领受我们主的圣体，除非与长上命令或神修导师建议相反的话。

让他们以准确和勤劳 去履行那加给他们的职责，并愿意承担修会的重担。让他们尊敬司铎如同天主的仆人。让他们谦虚，听命和成为修会贫穷的爱好者。让他们记得这是托付在他们的照料之下的，并且要记得，如果通过他们的过失，它可能会被摧毁或恶化，他们将不得不为此而向天主负起严重的责任。他们应该经常反省他们已经欣然接受的修会建立之目标，并把他们的渴望和行动引导到这目的上。

第二十一章 论祈祷

愿默想在整体上是关于此神圣属性和完美，以及关于我们主耶稣基督生活、苦难和死亡的奥迹，由此奥迹所有会士的完美和成全 有了它的规则和增长。

让每个人努力在热爱天主上超群出众，并且 努力抚育一个活泼的，积极的以及持久不变的信德。让他们在一切事上都能看到天主活生生的临在。如此，我们该持续地祈祷，躲避邪恶并追随圣德。

让兄弟们由对至圣感恩圣事的特别尊重之情所引导，经常在祭台上亲临它，以适合于它的赞美朝拜它，并且以不停的感恩光荣它。让他们渴望时常领受它，且亲密及属神地与它结合，他们的心为它所占有，只愿为天主而生活，并愿以最热烈的爱燃烧自己。

在他们长上的谨慎或灵修指导下，让神职人员一周三次为感恩圣事所滋养。让他们以最可能洁白的生命和神圣去做这事。让他们以适当的虔诚默想，以圣德的热烈行为，特别是信、爱与谦卑的热烈行为去为此准备。在领受圣体后，将之溶入天使般的热情中，让他们回去为如此之大的恩惠而感恩，并借着进入一个更完美生活而显示他们的感恩之情。他们应该以适当的虔诚尊敬荣福玛利亚、天主之母、永世童贞，以她做主保，不断地纪念她在她儿子的苦难与死亡所受的最痛苦的悲伤，并且借着言语与榜样提升她的尊敬。

第二十二章，论学习

在指定的时间里，他们该学习，那些没有忙于学习的人该同时履行他们的一些职责。之后，所有的人在他们的小房间里该有他们的灵修阅读，在这之前他们应该做特别的反省；他们该善用这些书，每个人在他们灵修辅导的建议下该判断最适合于他的灵修进度。在晚祷后，仍然有学习，如同早上一样。

在每个会省，该分开一座或数座房屋来专门用来学习，在那里年轻会士将学习哲学和神学，为的是他们能变得更适合于照顾灵魂，并且能全力在主的葡萄园内工作。让所有修会的学校坚定地依附于天使博士的不可

摇撼的教义，并让所有的老师严格地教书。他们该连续学习六年，其中五年他们该致力于哲学和神学，该将较没必要的问题放一边，并远离新奇事物。第六年他们该忙于阅读和默想圣经和教父著作。

同时，根据每个人的不同以及他们各个的进度，让他们偶尔熟悉使徒聚会，在所有该在年底举行的学习的总体检查上，每个人的造诣和能力该更好的被理解，并且根据他的长处，他该被指派到为人灵得救的服务上。让对年轻会士的总体检查由三个检查官所做，他们是由他们所居住的会省的总会长和参议员所选。总会长本人，或其他由他所指定的人，也该在场。在其它会省，检查官的选举该属于省会长和他的参议会，或是他本人或是其他为代替他位置的人，以及为他所任命的人，该出席此检查。除了这次整体检查外，每一年该有由两个检查官所进行的一个特别检查，他们该以上面所提到的方式被挑选，在会院院长的面前，在学校所进行的事务上，学生们心智特性被知道，在总会上的同意下，或者，在其它会省，属于该省会长的，更有才华的人该被挑选去继续他们的学业，愚钝的和马虎的该被剔除。

在被选为学习专用的会院，在学习日中，让晚上的默想不要超过半小时。对那些忙于学术追求的人，关于早晨和晚上的默想该坚持同样的规定。除了在庄严的节日中以及在度假中，讲师在教书的同时，该免去做夜间祈祷。

让其它事务按照总会长或省会长的判断而被安排。当爱推动他的时候，长上该进一步的关怀 那些在他们学业上努力工作的人，在开始学习前该以少量的面包和一点酒来振奋一下他们的肚子。然而，完美的精神在持续的学习中不应该冷却，命令他们以及其他人，在修会的每个会院，每年一次，有八天或十天的间歇，该虔诚地并真诚地在由长上认为最合适的时间上完成灵修操练的过程。

让预备修士不要领受圣职，直到他们已经优秀地在修会通过五年。如果他们没有给出一个超群的圣德榜样，让他们的祝圣在总会长或省会长的谨慎判断中推迟。让那些没有参加正式学习的预备修士们为特别的照顾所培育，并在严格的纪律下被保守，为的是不交谈，即使是和会士他们本身，在没有由长上获得同意时，并让他们在没有急需时不要被派到任何地方，并且，在如此情形中，不能没有被赞同的美德的陪伴。

第二十三章 论宣讲天主圣言的方式以及传教士的主要职责

愿我们修会那些被选去宣讲天主圣言的人不要在他们的道理中去运用如此高超和文雅的风格，免得使道理变得晦涩并且不容易为普通大众和没受过教育的人所理解。但让他掰开天主圣言的饼给那些卑微的人，采取一种清晰而明了的演讲方式，以免他的演讲变成无效果；并为的是通过他们更丰富的果实让神圣的光荣获得增长。

在向群众解释他们的职责以及正确地满全天主法律的方式后，他们该勤奋地教导群众如何藉着忏悔圣事去完全地清理他们的良心，以及如何以尊敬与虔诚去接受最神圣的感恩圣事。让他们在正统信仰的奥迹里耐心地指导群众。让他们尤其留意那些他们该视为最被忽视的人，为的是这最为耶稣基督所接受的工作能在被忽视的土地上每日结出更丰富的果实。

让他们不要接受四旬期的正规宣讲者的职务；但将它留给其他人，在那期间，在单独的会院里他们该为主所占据。在复活节后，为了他们邻里的益处，他们能以增加的爱德去执行使徒传教和其它修会的惯常运作。然而，为了正义的原因，他们也可以在那时从事他们修会的职责。

让他们不但训导，而且教导人们如何在我们主耶稣基督的生活，苦难和死亡的奥迹上虔诚地默想。让他们教导和指导人们习惯于祈祷，并与此同时开放并反驳一些人的有害错误，那些人想象对神圣事物的默想只是专用于会士和神职人员的工作。让他们以适当的训诫和对天主的持续信心武装他们自己，并显示出那超自然的光照在祈祷中使他们缺乏，藉这祈祷他们将能越来越能理解魔鬼以及这世界骗人的把戏，看见恶习的解体，以及相反于它们的美德能超群出众。

这也该是我们会士许多主要职责的一个去说服基督徒对童贞天主之母该有一个虔诚的奉献，对神圣地方和圣人们有适当的尊敬，并以少许的话去说，以热切去执行一切事，这些事，在考虑到不同的时间，地点和

人物，对人们是最大的优势，同时以虔诚的勤奋他们努力从他们中去驱逐邪恶的习惯和滥用。

第二十四章

论处理使徒传教的方式

现在即将有成果地为处理使徒传教提议系统的一些事情，让它被理解为，根据宗徒的见证，所有的人并没有从天主领受相同的神恩，如此大的管理如同那执行使徒传教的一样，该被放在我们修会的两个神学家身上，他们由总会长或省会长所指派，该报告为有能力的，在第一次检查他们学习的充足，以及监视他们的道理，还有其它的工作，这一切候选人该以书面的形式呈交给他们。此外，如果这有同样的神学叫们所要求，让他们私下并秘密地将他们有意在民众前公开处理的事放在他们前。然而，让他们在没获得总会长或省会长的允许绝不能继续传教。

在这之上，我们劝诫我们的会士去衡量好神圣职责，以及他们职务的目标；总不要忽视任何事情，以致于好像缺乏他们的职责，及给他们自己带来提供比较不完美以及比较没用给人们的指责。

我们没有为灵修操练指定任何规则，这些操练是为了先于并陪伴如此伟大的工作，意识到所有在我们会院的避静的会士适用于高于一切的目标，而没有中断。同样的目标让他们在他们的职务期间中以全部的热情

保持在视野中，至少花半个小时在祈祷中，恭敬地诵读神圣日课，虔诚地呈献上弥撒祭献，热诚地反省自己在此祭献前如果没有不可避免地被阻止的话，成熟地及明智地考虑他们必须要做的事情。总之，所有的事情应该适合于他们的工作。

第一节

论在离开会院前该做的事情

在被选为有使徒使命的会士从避静院出发前，让他们跪在至圣的感恩祭的祭台前阅读这些会宪，并在那承诺满全它们，及随身携带一份将给他们的复印本。在每一次使命开始时他们该重复阅读它们，并信赖天主，坚信如果他们忠信地并正确地遵守这会宪的规定，天主将绝不会向他们保留他的恩宠，而是将赐予他们那些及时的帮助，藉着这些帮助，他们将愉快地获得他们工作的目标。

因为仁慈而正义的天主，将完成他很久以前藉着他的先知玛拉基 亚许诺给他的信众：“我与他所订立的盟约，是有关生命及平安的盟约，所以我赐给了他生命和平安；同时又是敬畏的盟约，所以他敬畏我，对我的名有所尊敬；在他口中有真实的教训，在他唇舌上从不见谎言；他心怀虔诚和正直与我来往，使许多人远离了罪恶。”

第二节

论助手的选择，及在传教时期该被运作的主要事情的规定

总体而言该有两位为了传教而被选的弟兄；然而，为了应急，或者地方要求它，该有更多的弟兄。在他们中间，那个由总会长或省会长所任命的人，该如同长上一样行事；另外一个，在他们离开会院之前，该许诺服从他并该在每次传教开始前更新他的许诺。

当传教开始时，让两个有影响力的人被选为代表，他们适合于解决争端，其他人将置群众于适当的位置上。

如果发生有我们中的一个弟兄该被请进来调节争吵，或使敌人和好，让他和平地并明智地满全他的部分，并一直克制自己，总不要使用有害的语言去反对任何一个人。让他不要变热，不要为了任何的理由，虽然令人痛苦和非常令人恼火，总要避免生气。让他费尽心机并以耐心的爱德移掉所有顽固的阻碍和困难，不是一次的，而是两次，三次地回去工作，直到他成功。如果，最后，他的努力证明无效，让他以相同的平静与温柔的心境将他们留在他所面对的顽固中，并将他们的原因交付给天主。

第三节 论在赞助者家中的用餐

在从事传教的同时，他们可能住在赞助者的私人房子里，让他们享用因

基督徒爱德而将提供给工人的食物，单独地，除非必须，但绝不能与女人为伴；除非长上认为适合免除它，让他们保持静默。

在用餐后，让他们有些时间去放松他们的思想。如果，与此同时，有些涉及传教的事物要处理，让他们尽力以致于他们能用少量的话并明智地迅速结束这事物。但如果有任何事处理的不合理或反对命令，让他们不要生气，而是以忍耐和谦卑去忍受它。

让他们不要和生活在他们的房屋里的女人交谈，虽然他们可能好像拥有虔诚和可敬的品德。如果不是生病的话，也不为任何其它足够的阻碍所阻止的话，让那些渴望探讨涉及她们灵魂得救之事物的女人在告解亭，或在教会一些适合的地方被聆听。否则，让他们不要见面，也不要亲密地接受他们；更多的是，让他们意识到教导他们去咏唱圣咏。

第四节 他们如何对彼此行为

在使徒传教时期，让他们有节制地并明智地行为，总要在有用的主题上交谈，特别是关于以一种正确和神圣的方式去满全他们已经承担的职务。让他们在他们的言语上谨慎和节制。

当一些事情被提议去完成，甚至是由弟兄长上所提议，让他以谨慎去行动，不要让同伴立刻给出答案，为的是能有时间去考虑这事。在足够的间歇过去后，能有时间将这事交托给天主。如果一个答案的答复相反于

提问的人的愿望和期待，让他与平静忍受它，并且不要显示恼怒。

如果有人觉得在其它任何事上要求矫正或不赞成，让他以兄弟的方式劝诫他，适时地，不是立刻地，除非这缺点要求一个现在的补救。在晚上的时候，在回去休息前，且当没人在旁边时，让他以温柔，平安和节制给予劝诫。让他们不要争辩。让那被矫正的人不要找借口，而是以谦卑和对他的劝诫者的尊重去行为。在省察时让他谦卑地请求天主的原谅，并严肃地努力补救。

在其它时候，让他们不要讲论缺点，也不要辩论任何的主题，即使是虔诚的主题。

第五节一些要谨慎遵守的方向。

如果全能的天主愿意召叫那些赋予如此学识并被认为有资格去反驳异端者并将使不信仰者信仰基督的我们修会弟兄，当他们或为教宗或为传信部召集去为救恩而工作，他们该常去任何需要他们的地方。

我们修会的成员也该小心尊重地遵守在有我们会院的教区之 主教及神职们的意愿，随时为他们所召唤去为了那托付给他们的灵魂的灵性发展而工作，通过勤奋和虔诚地担当使徒传教，根据修会的规定，或者教导神职，修女，和人民，以神修的操练，若是他们为总会长所代表，或省会长，如同通常是主教，或神职所渴望的，必须努力派遣那些他们认为

合适的工人。

那些由以上提到的长上所召唤和派遣的人，为了这样的服务，将必须以一颗准备与愿意的心担当和运作它们，不论它们是否是他们不得不去的城市或乡镇，或乡下地区，乡村，岛屿，以及贫穷、偏僻、问题重重的地方，并且受制于天气的酷寒。让他们认为如此的神圣意愿，为了基督的原因，以更好的理由去欢欣接受。把为了人灵的得救而在更被忽视和不重视的地方工作当作是他们的命运。

如果他们遇到任何反对或找他们麻烦的人，让他们不要灰心和困扰，而是忍耐地在静默中忍受他们，总要远离伤心和抱怨。当他们为他人所恶意地接受，不适当当地对待，或很少人听，让他们保持同样的适度和平静的心境。然而，让他们明智地及温和地以急迫的理由劝导他们不要失去商讨他们灵魂益处的机会，并如此为天主的事业，而不是他们的事业而辩护。

如果该地方的众多人口要求更多的听告解的人数，让他们有节制地从论坛上将这公布出来，并要求将这缺乏补足起来。

如果他们重复的请求证明无结果，如果人们不遵守他们的教导，以及很少人通过忏悔圣事去补偿他们的罪，让他们不要进一步催迫这事情，而是以平静和和平去进行他们的使徒工作，不要抱怨，也不要责骂；而是要因辛勤地教诲他们的职责而满足，并毫无保留地、谦虚地把这一切交

托给天主的意愿。如果同伴，因宣讲而疲劳地回来，而不能给聚集于他的群众进行忏悔圣事，让其他的弟兄代替他的位置直到他已经恢复了他的体力。

他们该以最大的关怀避免分歧，特别是在其他人面前。但保持一心和一个判断，让他们能够以理智去光荣“让我们以合意在上主的圣殿内行走，在每一个地方，均以基督之命行善。”(*in Domo Dei ambulavimus cum consensus, facti bonus odor Christi in omni loco*) 为了更容易地影响这个，让他们时常在必须要做的事上进行咨询，让他们在这上特别的慎重，并藉着明智的商量预期将来的环境。

该同伴应该以重要的关怀去看到所有要准备并有必要于神圣 仪式和典礼的事，愿 没有事因他们的执行而缺乏，也没有事以一种混乱和不适合的方式完成。然后，如果在慎重和关怀 下处理这事后，任何事还是有可能不幸地出现，让他们不要抱怨，而是与平安的心态将这事交托给天主。

在弥撒结束后，让他们不要要求关于教会的事，或关于世俗的事，他们所完成的事是否取悦群众，或他们的长上门。而是因完成它而满足，以及在谦卑后因全力的努力而满足，让他们只寻求天主的光荣，和他们邻居的益处。

在他们离开前的那一天，他们该谦卑地要求他们的赞助者给他们的旅程一个指导。 让他们和他在第二天早晨一起出发，谨慎地避免其他人为

伴，在静默中旅行藉着默想神圣事物他们将更容易振作他们的精神。

第六节 论回到避静中

在从传教中回家后，让他们在长上的考虑后，有一段时间去放松他们的头脑，该长上该与特别的爱德拥抱那些在主的葡萄园工作的人，他们将根据他们的需要同时更新身体与头脑的力量。

同样的长上，即使被要求和强烈地被催迫，一定不要允许那些已经从传教使命中回来的人在没有必要的情况下到邻近的城镇。在他意愿的默许下，让该弟兄愿意留在家里，在被钉的耶稣基督脚下放弃一切 而进行虔诚、安静及热心的默想。在为了让他们获得体力 的适度娱乐的六天或八天后，他们该回到我们遵守的平常操练中。不要让任何人在没有同伴的情况下离开会院，该同伴该在长上的考虑下被指定。

第二十五章

论静默

在晚上，在诵念玫瑰经和下面将提到的其它祈祷后，静默应该由小铃所命令，并该持续到第二天被指定的晨祷以及参与弥撒结束时。 也该在中午头脑放松后提醒静默，以及该保持到晚祷时。

在那期间不要允许任何人讲话。如果有必要讲话，该小声的讲。在其它时间，在学校，在厨房，在花园，和其它为了修会而该完成的工作的地方，允许以同样的方式讲论关于必要和有目的的事情，但不讲论无用的和多余的事情。如果该呼叫任何人，让这由传给一个被任命于此的修士的记号来完成，或者在他们该服务的地方找到他。

在歌咏团，餐厅和宿舍，永久的静默被遵守。让该弟兄在没有必要的情况下绝不要在这些地方讲话，除了院长和副院长外，不要允许其他人去或在他的小屋里和其他人讲话。然而，在弟兄生病的情况下，是允许去拜访他们。

第二十六章，论放松头脑

每一天，在晚餐或那在守斋日取代晚餐的便餐后，该有共同的头脑放松的时光。在这期间，让他们有节制的、欢快的、愉快的、慎重的，使他们适合于所有人合理的意愿。让他们避免下流的话，不要伤害任何的感情，躲避争论、争辩、争吵，总之，躲避任何可能冒犯兄弟之爱的事。在中餐和晚餐后，该有四十五分钟的头脑放松。对司铎、发过愿的神职和辅理修士该是共同的，兄弟爱该在所有人中变得越来越有活力和持久。如果神职是没发过愿的，并且还在教授的教导下，也就是，在他们参加学习的时候，他们该和其他人分开。直到他们在厨房、餐厅和其它

地方完成了他们的职责后，不要让辅理修士去娱乐。

绝不要允许外人到这共同的放松中，除非他们的特性，尊严，或特长是如此以致在他们的案例中免除这规定是被认为是慎重的。

在中午放松和晚祷间，在夏天时该有一个半小时的间歇，和在冬天大约一小时，在此间让所有人退到他们自己的小屋里，为的是他们能休息好。

一周该有一次伦理神学案例的会议，在此会议中每人该在出现问题的事情上表达他的意见，但是以谦卑、简短、没有吵闹或争吵的方式进行。

在所有的节日上和星期四，在长上的判断下，他们该花时间在晚祷前适度地保持头脑的放松。然而，不是在游戏中，或其它可能转移头脑的运动中。总体而言让他们讲论有用的并能温暖那向往天主的心的主题，总是记得这种娱乐是允许去放松头脑，而不是去减少或降低虔诚的精神。

在周四早晨，他们该用功于学习，但在中午过后，则自由。在节日中让每个人自由花早晨的时间在灵修操练上或阅读虔诚的书。让他们学习怎么虔诚地花那由集体操练而剩下的时间，或尤其向着他们邻居的爱德职务。让他们喜爱静默，并且远离懒散。从六月十五号到九月十五号，因着更热的缘故，让默想在晚祷后进行，并且晚上的头脑放松延长一个小时的空歇。

第二十七章，论在餐厅里必须做的事

在餐厅里，让他们遵守适度的静默，眼睛朝下地吃饭，同时想念着天主。为了有灵修的果实和更容易完成这个，让他们热心地和专心地聆听阅读，即使在用餐期间，以他们能的最好方式去操练谦卑，克制，和神圣默想，。

花在饭桌上的时间的长短，该留给长上的明智判断，他的职责和位置将考虑到每人的需要，并照顾以致没人有缺乏，并且每件事都在正确的位置上。愿没有人在没有必要的情况下改变他的位置。让任何第一个先吃完饭的人，以较少的阻碍进行神圣的默想。

不要允许世俗的人进入餐厅，除非是赞助者，和其他特别的人。对他们该显示一个特别的爱德和重视。

第二十八章

论每个晚上由长上所分配的工作

每天晚上，让长上分配 要在第二天运作的工作，为的是所有的事情能正确和确切地完成。所有人集合在一起，在头脑放松结束后，让长上将世界的轻视介绍给他们，以勤恳的关怀去跟上修会，最重要的，让他教导天主的爱和彼此的爱德，还有他的祝福。

第二十九章，论晚上的睡眠和休息

在接受长上的祝福后，弟兄们该在教会里，或在其它适合的地方，诵读荣福童贞玛丽亚玫瑰经的第三部分，连同其它惯常的祈祷，就是：主祷文，天使的问安，荣福童贞玛丽亚的始胎无玷的对唱，总领天使圣弥额尔及提图拉的避静圣人的“玛丽亚，你是全美的，”以及圣咏“关于深渊”为了去世的赞助者。这些祈祷要被完成，愿有一个良心的省察，当所有人已经藉着长上而由圣水所撒，静默该被呼叫。然后所有人该回到他们的小屋，并为了举行夜间祈祷而再次起床。

没有人该脱去他的外衣。让他们适度地躺在他们的床上，在天主和他的天使前反省，拒绝进入缠绕不休的分心和令人烦恼的不眠中，为的是他们能更容易和平安地休息。因为魔鬼习惯于应用所有他的技巧去使天主的仆人无眠无休，唯恐在指定的时间里，在准备与自由的情况下，他们该默想神圣的事物；因此该求天主防止这魔鬼，并且该狡猾的敌人必须以给与生命的十字架所驱逐，为的是他绝不能伤害。

在晚上的时候长上该自由地访问小屋，去看弟兄是否以适度的姿势躺着；因此 允许人不要关紧他的房门，为的是不剥夺长上的这个权力。

第三十章 论修会长上的选举

每六年的时候该选择修会有总会长的头衔的主要长上。他该是首脑，并在所有人事上，以及修会会院和教会拥有完全的管辖权。他，自己本身，也该遵守所有的会宪，并以此遵守修会纪律的榜样走在所有其他人的面前。

让他访问所有的会院和教堂，并且检查会士是否遵守会规和会宪。他该对所有不适宜的习惯采用一个立即的补救，并关怀所有的事能否被正确和适当地处理。

然而，因为成员们的健全主要是基于这首脑，因此选举人必需以最大的坚定努力去忽视所有的人性因素，并选择这个他们将整个修会的管理放在他身上的人，这人是最配得上的和最适合的，他将能够以慎重和圣洁去负责。

因此，不要满足于他们自己的判断和努力，让他们藉着谦卑的祈祷要求天主的光照。带着这样的意向，该在修会的所有教堂里并在信众的公共尊敬中将至圣的感恩圣事显示三天。藉着大量的祈祷愿主更乐意赏赐大家所渴望的一切。

然后为了特重要性的缘故，所有的事情该在成熟的判断中进行，下列的人只有权利在全体大会上投票，就是，总会长和他的两个咨议员，总检查长，省会长们和他们的咨议员们。所有这些人该有一个积极和消极的

选举权。

该选最好和最方便的会院来举行这会议。如果这会院负担不起花费，其它的会院该按比例贡献它们的方式。

全体大会该至少在选举举行的三个月前通过一封发给每个会长的信函来宣布，为的是他们能通知给他们的咨议员和其他人，如此所有的事能被明智和适宜地安排，特别是当需要长途旅行。那些召集这大会的人该考虑到这点。

在这些事被这样安排后，选举人该在指定的那天聚集，在适当的地方，在呼求圣神后，每个人该秘密地以书写的方式投票。然后被选为担当那职务的修士，连同两个助手，即监票员，该从容器中拿出这些选票。三分之二的这些票数将构成一次符合法典的选举。之后该唱票，使之公开，并且记录在大会法令上。

如此被选举的总会长，该接受来自所有人的服从并该被认为是代替基督的位置。然后所有人该前往教堂，荣福圣事为了那目的而显露，通过一起隆重地轮唱我们赞美你天主来感谢天主。

在同样的大会里，并以同样的方式，该选举两个总咨议员，然后一个总检查官，拥有同样的资格如同要求那个被选为总会长的一样。所有这些人该尊严地排列仅次于总会长，并只直属于他。没有咨议员的同意，总会长将不执行有关修会管理的任何一系列事物；关于这个描述，和那些属于他们职务的，他们该拥有一个决定性的发言权。

如果总会长逝世，或因其它任何方式而离职在六年间歇中的一年，第一咨议员该担当修会的管理，与此同时另一个该履行第一咨议员的职责，而且，在他的位置上，其他最适合的人该由副总会长和咨议员所代替，连同总检查官，直到全体大会的召开。

该追随同样的次序，鉴于案例的不同，当在相似的环境下，必须指定咨议员去取代别人。如果总检查官不能，取代别人将属于总会长和他的咨议员。在总会长职务空缺的情况下，副总会长该管理修会直到任期三年的结束，当到期时，该举行全体大会。

每个会省该由省会长管理，连同他的两个咨议员。

每三年，每个省会长，通过一封在适当的时候发给每个会省的会院的信函，召开一个会省会议，除了省会长自己，和他的咨议员，该召集前面提到过的会院的院长们，所有这些人该享受投票的权利，连同初学生导师，该会议须在初学院举行。

省会长和咨议员该以上述提到的方式而被选择，在属于他们职务的事务上，咨议员该拥有决定的发言权，并且仅次于该省会长，他们该直属于他，而他该拥有最高的头衔。除了这些，该选举一些会院的院长和初学生导师。

在总会长不知道的情况下，而且要么是他本人，要么是由他所任命的并拥有投票权利的人来主持这大会，那么就不应该召开这大会。而且如果有必要裁决任何关于这会省的事，让这些通过的法令没有任何的约束

力，除非它们是由总会长或他的代表所批准。

访问会院和教会是属于省会长的权限（然而，他可以因其它合理的原因而任命其他人），这个职务总会长也该自由的或通过别人而履行。总会长，或省会长，也将得委派一个助手给初学生导师，和给每个院长一个副院长，此副院长，在院长不在的时候，或在缺乏帮忙的时候，或被阻止行动时，将给他提供帮助和 补给他的位置，而且除非有初学生导师，否则他将仅次于院长。

如果省会长的位子因任何的方式而空缺，在三年内，他的第一咨议员该接任会省的管理，另一个咨议员该由总会长所选择，连同副省会长和他的 咨议员。但如果咨议员中的一个不能，另一个该由所提到的总会长所代替，连同省会长，和他的咨议员。如果任何院长的位子出现空缺，该由所提到的省会长在其咨议员的同意下选择另一个人来当院长，如果在大会后而建立的任何会院，它的院长该由总会长或省会长及他的咨议员所选择。当修会的灵修有利条件，或时间或环境的状态所要求，任何上述所提到的职员，不论是由全体大会或省大会所选择，将可在他的职务上被永远的确认。不要让人被担任或被选择担当总会长、 总检查官、省会长、咨议员、院长、和初学生导师等的职位，除非他可赞美地在修会里至少呆了十年。

第三十一章 论特别会院的长上们和他们的管理

让每个避静院的长上被称为院长。由总会长或省会长所选择的人，该显示一封秘密的信给他的下属，只限于一年而已，为的是被确认，如果方便的话，每连续的一年。因此该长上，或省会长，至少在他的一个咨议员的同意下，该自由地，在合理的基础上，拒绝这个年度休会，和替代另一个人作为在他位子上的院长。

让所有的弟兄们尊重地接受和拥抱他，把他当作由天主所选为的是在会士完美的路上指导他们。当他讲话的时候，让他们在他面前站起来，专心地聆听。谦卑地、节制地和愿意地服从他的命令，自由地将他们自己的意志交给他的意志，甚至认为和尊重天主就在他身上的事实。

让他们使用一切的勤劳为的是他们能像小孩一样由他所指导；没有什么比当他们接受和执行该院长的命令更令人欢欣、安静和满足，虽然这些命令有时看起来好像带有不明智的标志，并且相反他们自己的意志也相反理智。但学习这样为的是获得朴素和谦卑。让他们采用所有事情好的一面，因为一个院长常常如此行为，为的是试他所要考的人；或者天主本身允许这样的命令，为的是那些应该服从的人，为了会士完美的增加，而变得顺从，温柔，单纯，和死于他们自己的欲望。无论什么原因可能会推动他们，让他们不要使院长分心，免得他们招惹天主的报复，因为天主在该院长身上受到冒犯。该顽固的分心者一旦被发现，该忍受

适当的惩罚。

让弟兄们以信心走向他，如同走向一位父亲，显示他们的缺乏，开放他们心灵的秘密，告诉他他们头脑的焦虑，魔鬼的诱惑，以及他们困扰的思想。深信只要他们经常如此虔诚地这样做，他们将由天主获得丰富的德行果实和适当的帮助，不单被安慰，也将充满平安和快乐。

当他们从使徒传教，或者其它在会院外运作的基督徒爱德服务中回来，让他们特别这样做，为的是对他们所做的做一个叙述，为的是能提高他们的价值，驱逐他们的疑问，和 显露任何他们在他们同伴中所观察到的该受责难的事， 为的是立刻补救邪恶，让被忽视者能获得力量。

让长上们小心的不要将重要的服务放在那些易发怒的、情绪不好的、无节制的、或为任何其它恶习所污染的弟兄身上。由于这些他们可能 给怀疑或丑闻机会。也该有一个由总会长或省会长所选择的灵修生活的主要导师，为的是免得任何有怀疑和苦难的人不愿意向他们的院长开放他的思想， 他可以将它显露给他的灵修导师。

让院长，在依靠天主的恩宠的时候，全力地努力成为整个团体的明灯和榜样。让他不屈不饶地遵守规则，和照顾好其他人也能以同样的热情满全这些规则。让他以一种父爱， 温柔和慎重的方式去纠正和劝诫犯错的和粗心大意的人。在惩罚犯错者时让他结合爱德和纪律的爱，宁可较轻的补救方法甚过更严重的补救方法，并且不断避免过度的严格，为的是他能每日成为他下属更大爱的目标而不是害怕。当如此成为弟兄们所

能接受的，他将容易地带领他们到他所希望的地方去。并以此同时， 将要求他们的爱， 尊重和服从。

让他以和善并结合慈悲、坚定和一致性去运用他的权威。但让以上两种品质总不缺乏慎重和正确的判断，为的是他能更容易地获得会规和会宪的满全。

因为在其它处所提到过的通常省察 非常大地导致这个好的目标，时常回到省察，并作省察将是院长的职责，如果必须，甚至每天通过他自己或通过别人，没有弟兄将被允许不参加此省察。为此每天吩咐所有的院长将由总会长所决定。然而，每周两次，长上或由其他他所任命的人该做这省察。

院长从弟兄处所听到的，在特别和秘密的告解中，让他以不可侵犯的静默隐藏，也不要通过任何的方式或符号来透露。如果他勤奋地将自己应用于美德和祈祷，他将不会缺少神圣教义的光，借着它他将安全和明智地带领弟兄们到达基督徒的完美。导师，副导师，和其他修会的长上们将受到同样遵守秘密的法律所约束。

让院长时常造访小屋们。并让他特别照顾平信修士们能被教导，不单以基督徒的教义，也同样以我们的会宪和正规的纪律。

第三十二章 论在周五举行大会

每个周五，在晚祷后，让所有的弟兄集中在大会的地方，在呼求圣神后，让每个人都指责他们自己所犯的相反会规和会宪的过错和缺点。 在这之后长上该给每个人合理的劝诫，并给予相称于该过错的补赎。 然后在排除神职人员和辅理修士后，如果必须的话，神父和其他已经接受神职的人该处理提给他们的事情，每个人以谦卑的心态尊重地给予他的建议。

如果神职人员或辅理修士该知道任何可能相反修会的机构和修会纪律的事，让他们秘密地揭发给长上，为的是他能在适当的时候去除该邪恶，如此该邪恶不能通过被默许和被忽视而转变成对别人的伤害。为此让他们在他的小屋里访问他，至少一月一次。而且如果他们没有什么要揭发，让他们请求他合适的建议。

让犯法的人以爱德和慎重受到指责。该再次秘密的处理一个私人和隐藏的事情。但如果这邪恶已经开放和显露出来，该在大会中公开地给以改正，那些在较高长上和长老们的建议下，被慎重采纳的补救方法，该被认为最有用和最适合。

第三十三章 论旅游的方式，和论戒绝世俗事务

在无长上所批准下，或在没有由同样长上所分配的同伴情况下，没有人能离开会院，恣意旅行，而尽可能地固定于天主，节制地并且徒步。如果有必要的话，或一些重要的理由而需要使用马匹，或其它的方便，除非长上的允许，将不能就此而行，而此允许亦要小心给予。

在他们离开前，让他们，在允许的情况下，由长上处获得祝福，在他们回来的时候该要求同样的祝福。如果旅程远的话，同样的允许将必须从总会长或省会长处以书面形式的，并盖有印章获得。

在途中，让他们绝不要和女人同行，也尽可能的不要和世俗的男人同行。让他们在静默中前行至少半个小时，总要避免太多的讲话，总体上要在关于虔诚和有用的主题上交谈，这些主题在天主爱的情况下能越来越燃烧他们的灵魂。在来到他们住的地方，一旦有机会，让他们要常去教堂，并在那在感恩圣事中朝拜我们的主，让他们完成他们该做的事情。

之后，如果有空闲的时间，他们该根据修会的规定使自己忙于操练基督徒的慈悲和爱德；让他们不要被不必要的访问、世俗事务，特别是那些能引导和女人有关联的事而分心。

然而，访问该地方的当局是合适的，如果有适当的理由等待他们，特别要表示尊敬和爱德，当这也可能朝向别人的益处。但为了愉快地逃离世界的方式，他们该访问在医院的生病贫穷的人和那些关在监狱的人。让

他们以有益的建议帮助他们并安慰他们，振奋他们去纪念我们主的苦难奥迹。

当他们有机会，他们反复灌输对天主圣殿的尊敬；任何他们可能发现不是很合适的，让他们明智地并慎重地努力去除。

让他们没有必要的时候不要去亲戚的房子，但要显示真的死于那属于他们的，和死于这世界，只为主而活。如果那慷慨而且无歧视地接受我们弟兄的赞助者是他们中的亲戚，如同其他人一样，他也该利用这个爱德的职务，节制并虔诚地行为举止，好像他是在一个陌生人的房子里。

绝不让任何人干预做遗嘱、合同、婚姻、及其它世俗事务。

在该长上的允许下，将允许每个人出去在避静院附近散步，为了放松他们头脑的缘故，或者更容易地记住一些事情，只要他们散步适可而止，并且不是为了欣赏风景而去散步。为了从静默中解放出来，他们能在他们中或外人间更自由的交谈。

第三十四章 在 避静附近的一个地方或城镇举行灵修操练的方法

当在一个避静院内有弟兄被认为适合去担当使徒传教，或其它虔诚的职务，为了他们邻里的救恩，长上可能选择司铎或神职中的一个，在节日里到靠近他们的地方去，以基督徒信仰的教义和他们虔诚的职责去教导邻里的人们，并且在他们中提升对我们主耶稣基督给与生命的苦难与死

亡的勤勉回忆。然而，让那如此完成那放在他身上的任务的修士有一个晚上回家的地点，如此，根据他们会规的规定，这位弟兄能保存他们已经选择的会士独处的多方面好处，为的是那些参与其它我们修会的平常工作的人，不会有超过他们该负荷的重担。

让他们不要在节日里承担主要为了接受在邻里地方的信众们的告解圣事的外出任务。然而，让那些在任何时候来我们的教会里忏悔他们的罪的人，以那适合于那被选和批准为此服务的司铎们的爱德而被聆听。但在更独处的避静院，和在初学院，尽可能地让他们，不要接受女性的告解。

让我们会士中没有人担当那专属于堂区司铎的职务。如果有一些重要的理由，必须在总会长或省会长处获得允许，以令一切事都能有次序的并慎重地完成。

第三十五章，论为了在修会里被完成的满意和功绩的工作。

除了在会宪里所规定的斋戒外，每个周三，周五和周六有自愿的鞭打身体，同时，该以悲伤和谦卑的调诵念圣咏第五十首和一百二十九首，连同通常的祈祷。然而，从圣诞节那天起，直到主显节八日庆日里，以及在复活节八日庆日和基督圣体圣血节间，不要去鞭打身体。

从将临期的第一天起直到圣诞节，和整个四旬期间，该有自愿的鞭打，

同样，在每周的周一也该有自愿的鞭打。如果节日在那天里出现时，该转移这纪律。这该留给长上判断，为的是命令弟兄们在麻烦的时代里对教会，修会或人民的身体的耻辱。为了奉献的缘故，当一些神圣庆日的九日占礼在进行的时候，也该享受它。为了从他们的邻居避免一些邪恶，或为了从天主获得一些祝福。

让弟兄中的任何人在长上或灵修导师的许可下，出于修德的愿望而自由地重复它。但没有这个许可，让他们不要根据他们私自的判断而去做任何的事，免得失去他们所许诺的服从的功劳，有时也失去健康，并且让整个团体失去纪律。在周五让每个人学习去忍受一些自愿的身体的耻辱或给一些美德的榜样，为纪念我们主的苦难和死亡，特别在餐厅的时候。

第三十六章 论为了违背会规和会宪而加以的惩罚和羞辱

加给那些不能完成他们职责，违背会规和会宪的人的补赎，保留给长上的判断和明智，他必须运用他的判断关于该错误的方式和环境，以及关于这个人的。（对于加给那些没有完成他们的职责、并且违背会规和会宪的人的补赎 是保留给长上的，他必须对该错误的方式和环境、以及对那犯错者做出 整体的判断）在有分量和重要的事情上，该召集大会，在更高长上的建议下，该认为 那个冒犯者所受的惩罚是有益的和适当

的。但在所有事上以基督徒之爱作光照引领。

第三十七章 论照顾生病的弟兄

让那些健康的人给与生病的人特别的照顾。根据病人的需要，让他们以周到的准确，和基督徒的爱德服务他们，总不要忽视身体与灵性的治疗，如此，他们能援助、并对受苦的人有益处。

在另一方面，让生病的人谦卑和愿意地接受任何给与他们的东西。让他们以愉快的心情执行内科医生和医务人员的命令，并显示出易于引导和服从。让照顾他们的房间保持干净和安排妥当，家具虽然简陋，但却适宜和优雅，并妥当地安排。让该会院的长上经常访问他们，并在富有慈爱的关心和警戒上超群出众，为的是对那正在忍受疾病痛苦的人在治疗或安慰的方式上不出现任何的缺乏。

病床该以稻秆和羊毛制的床垫、舒适的羊毛枕头所布置，并铺上普通质地但干净的亚麻布。如果因着合理的原因。内科医生或医务室长上该决定脱去病人的外衣，然后穿上亚麻布袖子和衬衫。但死的时候，该穿上外衣。

绝不要单独地把那些在疾病下工作的人留下来，特别是在晚上期间。让那些被派去照顾他们的人特别关注他们被供给身体与精神的援助。让他们以更特殊的照顾服侍那些在 极端失去力量下工作的人。当任何一个

人开始为生命而挣扎时，让 所有的弟兄集聚到病房，并以联合的祈祷，认真地将他交托给天主，为的是他能有一个虔诚和神圣死亡。

第三十八章 论在弟兄死亡上该做的事，和 关于为他们和在修会的赞助者所提供的祭献和祈祷

当任何修会的司铎，神职人员，或平信修士，将离开这个现世生命，让该会院的院长， 通知该会省的每个院长，为的是他们能以适当数目的弥撒和祈祷援助他的灵魂。

在接受这个消息时，让为亡者的整个仪式直接由聚集于歌咏团的每个会院的弟兄们所诵读，并且神圣祭献该被奉献。除此，该由该会省的每位神父举行三台弥撒。神职人员和平信修士也该以 最神圣感恩祭所滋养，并诵读整个玫瑰经；整个修会该一次以鞭打折磨他们自己，为了补赎他们的灵魂。

在此我们也忠告我们修会的所有弟兄， 所有他们将能为亡者所做的如此善功，和他们能和他们相通的如此罪赦，根据天主教会的 习惯，他们该情愿地贡献，认为 这是确定的，在天主的允许下，我们将由他人，在我们死后，获得我们在世时所提供给我们的弟兄的一切。

尸体该被置放在土地上的一块木板上，他的头该撒有圣灰，他的手在胸前该怀抱钉于十字架的耶稣基督的苦像，如果死者是个司铎，该在他的

脖子挂上领带。然后根据慈母圣教会的仪式让他被埋在指定的地方。除了祈祷和祈祷虔诚的操练，这些该不断的在我们的修会为了我们活着和死者的弟兄和赞助者所进行，一个月一次亡者日课该被诵读，并且该为我们去世的赞助者提供祭献。也同样为我们修会的弟兄而如此做。

前述的会规和会宪将不能使我们的弟兄对死罪有愧疚，如果他们没有满全，只要他们没有违背那些紧密联系到他们誓愿的那些点上。然而，让没有人，在修会里，不以准确，忠信和整合去学习和全力以赴去满全它们。因为他们拥有最强有力的方式，和最适合于获得基督徒的完美，在他们已经选择的生命状态中。

因此，让所有人以真诚和单纯的眼睛去阅读它们，学习以一颗谦卑和单纯的心去满全他们。不要私自去诠释它们，不要质疑它们，也不要妄自解释它们。那权利是完全保留给整个修会的全体大会的，并且，除了这些时刻，是保留给总会长和他的咨议员。

因此，修会认真地交托一切和每一个可爱的儿子给此会宪的学习和遵守，并且，作为一个母亲，如此的忠告每一个人：“我儿，遵守我的诫命，你将会生活”——因为，如果以虔诚的关怀和一个忠信以纯洁的心，它们将带给你一个安静的现世生活，并同样地一个永恒的生命，愿全能和仁慈的天主赏赐这生命给所有人，他的光荣为所有人所寻求。阿门！让圣波尔纳铎的话同时结束我们的会规和劝导：“我请求你，弟兄

们，并恳求你，如此做并如此坚定于主，最可爱的，甚至焦虑地保守这命令，为的是这命令也能保守你”但愿如此，阿门。