

意識省察

改變一天的15分鐘祈禱

Reimagining the Ignatian Examen

Fresh Ways to Pray from Your Day



天主的看法與人不同：人看外貌，上主卻看人心。

～撒上一六六

馬克·希柏道克斯 / 著
Mark E. Thibodeaux, S.J.

張毅民 / 譯
劉家正神父 / 審訂

意識省察

改變一天的15分鐘祈禱



馬克·希柏道克斯 / 著

張毅民 / 譯
劉家正神父 / 審訂

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

Reimagining the Ignatian Examen

Fresh Ways to Pray from Your Day

By Mark E. Thibodeaux, S.J.
Translated by Iee-ming Paulus, Chang Ph.D.
Chinese Revised by Beda Liu, S.J.

Copyright © 2015 Mark E. Thibodeaux

Published under arrangement with LOYOLA PRESS, Chicago, IL, U.S.A.
Chinese Complex language rights handled by Bardon-Chinese Media Agency,
Taipei, in conjunction with Montreal-Contacts / The Rights Agency
Chinese Complex translation Copyright © 2016 by Kuangchi Cultural Group,
Taipei, Taiwan.
All rights reserved.



目錄

序／翻轉生命的十五分鐘／甘國棟	5
前所未聞，令你驚訝的祈禱	9
在開始前的一些提醒	16
一 傳統的依納爵式省察	30
二 心靈的自由	32
三 給恩寵命名	36
四 一個特殊的關係	40
五 內在隱藏的真相	44
六 臨在或缺席？	48
七 心靈的調整	50
八 如果今天會死，我準備好了嗎？	52
九 一個內在的創傷	54
十 習慣	58
十一 維護面子	60
十二 今天誰戴上了天主的容顏？	64
十三 思想、言語、行為	66
十四 我的種種情緒	68
十五 感恩	70
十六 執著？迴避？或是恰到好處？	72

十七	讚頌、尊敬、服事	74
十八	天主、他人、自我	76
十九	什麼讓我枯竭？什麼讓我富有生命力？	78
二十	分辨	80
廿一	當我對最小的弟兄中的一個做時	82
廿二	反感、激勵、渴望	84
廿三	天分與弱點	86
廿四	意外！	88
廿五	為了……我感謝你；為了……請寬恕我； 幫助我……	90
廿六	我最大的恐懼	92
廿七	「你說我是誰？」	96
廿八	選擇生命	100
廿九	地方、物品、行動	104
三十	人物	106
卅一	你在哪裡？你在尋找什麼？	108
卅二	過去，現在，未來	110
卅三	城堡上的缺口	112
卅四	一些最重要的時刻	116
	重要的依納爵靈修詞彙	119
	誌謝	124
	依納爵靈修相關機構	126

翻轉生命的十五分鐘

甘國棟神父

光啟文化事業社長

為許多追求靈性成長的基督徒，「依納爵靈修」提供了實用的指示和方法，幫助人看到邁向圓滿生命旅途的各種地標及如何真實的活出自我。每人在學習的經驗上各自不同，有些人一路順暢而有些人卻是跌跌撞撞，後者的經歷也是聖依納爵自己在茫萊撒的經驗。當時他正處在靈修黑暗期，渴望能夠尋得指引，甚至在祈禱中向天主表示「即使我當追隨一隻小狗，為使牠給我救藥，我也要做」ⁱ，由此可知當時他的痛苦與掙扎。藉著這些經驗他留給了我們《神操》，使人在靈性成長的旅途中不必重蹈覆轍。但《神操》是一本帶領人的手冊，這本按照經驗書寫成綱要的文字，如果沒有正確的詮釋或說明，在理解和按照步驟操練時反而得不到該有的效益。

我曾聆聽一些基督徒表達學習依納爵靈修時感到的困難，其中一點就是那些祈禱的方法太用頭腦。經過分享交談後，往往會發現問題常出於帶領者未能引導學習者和天主建立真實的關係。一般而論，做個別

i 《聖依納爵自述小傳》第 23 號。台北：光啟文化，1999。

指導避靜是少數人有機會享有的恩典，因為一對一的服務，對於帶和做避靜的雙方都是昂貴的付出。目前做神操或避靜仍多以團體方式共同進行，其形式通常為每日兩次講解聖經默想（觀）材料，但卻很容易形成聽講解、思考聖經的狀況，有些避靜者不知不覺的把原先強調「位際關係」的祈禱方法變成了傾向思考模式的靈修活動。多年來，許多信仰團體的避靜就以這種方式進行，造成用腦學習大於用心體驗；和天主的關係多建立在對信仰的認知，較少建立於彼此的互動。還記得在初學院時，曾碰到一位每年都會來「靜」幾天、自己做避靜的教友，因為他不願意在教堂重覆「聽」道理，只是聆聽「萬民四末」ⁱⁱ、辦年度和好聖事。避靜像做例行性的大掃除，之後就平安地回到日常生活，所以他改變避靜的方式，感受到在靜默中更容易和天主相遇。

在分享、帶領依納爵靈修的經驗中，挑戰最大的是意識省察。因為現代人很容易以理性做反「省」，卻不容易覺「察」內在豐富的內涵。而經由意識省察的操練，即便是無法做神操的，仍然能夠得到依納爵靈修的精髓——在萬事萬物中找到天主，使個人在平凡的生活中彰顯天主的光榮。《意識省察——改變一天的 15 分鐘祈禱》原書名直譯是「重新想像依納爵

ii 《要理問答》88 號，萬民四末就是「死亡、審判、天堂、地獄。」。

式的省察——從日常生活出發的新祈禱方法」，馬克神父掌握了依納爵靈修的精髓，把信仰生活中會碰到的靈性議題融入卅四個省察祈禱中，正如《神操》第一條所言，神操「是指任何省察、默想、默觀、口禱……」ⁱⁱⁱ，透過他豐富的靈修指導經驗，把「任何的省察」落實在本書中的日常生活的省察、良心省察、專題省察……，並且在前言讓讀者扼要掌握進行的步驟及使用本書的訣竅，進行前的幾個叮嚀更是使「省察祈禱」發揮功效的關鍵，例如：堅持一次不超過十五分鐘、彈性運用本書的省察題目、「偶爾」打破教條、不被罪卡住、當然還有回顧及如何做記錄，使寶貴的經驗成為成長的動力、發展出個人的祈禱模式，讓個人和天主建立活潑與真實的關係。

馬克神父很有創意地把意識省察的五個步驟，簡化為五個 R 開頭的英文字以方便讀者記憶，掌握該步驟的內涵就能較容易地進入靈性的意識。一、回味恩典，自然就會向天主獻上祈禱的第一個內涵——感謝。二、懇求聖神帶領我回顧，所以意識省察絕對不是一個理性的動作而已，而是天人合一的開始，失去了這點，意識省察很容易就變成良心省察，成為檢視一天行為的對錯、是非、善惡等倫理議題。三、回顧一天的生活裡有什麼感受或想法，是自己願意帶到天

iii 《神操》凡例一。

父或耶穌跟前、願意深化它的。四、悔改，更符合內容的意思是皈依，在面對第三步驟的議題時，原先在個人內心有的情緒反應、想法，因著帶到天父、耶穌跟前傾訴、聆聽、對話而有了不同或更深的意義，由此體驗到深度的皈依經驗，這是意識省察的核心，也是翻轉生命的所在。五、面對下一段時光或新的一天，我所渴望活出的生命，這時我更了解這不僅僅是個人的定志而已，也是天主的恩寵，因此祈求天主給予光照與力量，使自己能夠更真實地活出生命。

依納爵靈修的操練方法有簡單的十五分鐘，也有繁複深入的一小時。愈是簡單的操練，相對地愈不容易掌握，若沒有立即看出效果，也不容易讓人在忙碌生活中持續的操練，但是唯有持之以恆地做，才能達到聖依納爵所言「與造物主維持親密關係」的靈修效益。希望藉著這本書每天十五分鐘的操練，幫助您放下頭腦，靠近內心感受，讓聖神帶領，翻轉看似平凡的一日，活出不一樣的生命。最後特別提醒讀者，意識省察中的經驗或感受一定要做回顧，並且以簡潔的文字寫在專用的筆記本上，如果能和一位靈修輔導或者屬靈夥伴分享，會對您有更多的助益。



前所未聞，令你驚訝的祈禱

歷史上最偉大的神祕家之一——聖依納爵·羅耀拉（St. Ignatius of Loyola）相信，這種被他稱為「省察」（the Examen）的祈禱操練，會是**每個人一天中最重要**的十五分鐘，然而今日許多基督徒仍然不知道有這種祈禱。

省察為什麼這麼有價值呢？

聖保祿宗徒勉勵我們要「不斷禱告」（得前／帖前五 17）。我也體會到愈接近耶穌，便會愈發渴望始終與祂同在。這並不是說，我渴望長時間跪在教堂、或是整天黏在我那張非常舒服的椅子上祈禱。我太喜愛生活中各式各樣展現人類幹勁的行為和活動，以至於沒有辦法整日坐在椅子上默觀。其實我真正渴望的是讓耶穌參與我的生活——無論是刺激冒險的活動、或是乏味可陳的事情。我愛耶穌，想要與祂分享我生命中的分分秒秒、大事與小事。

信仰告訴我：上主無所不在、處處都在，耶穌既在我的心裡面，也在所有的受造物中——無論人是否能在某事、某人，或某個時間點，認出祂來。這點雖然已很撫慰人，可是我還想要更多！我想要時時刻刻都**感受到**祂的臨在，不僅在放下生活瑣事進入聖堂時感到與耶穌同在，其他時刻也想要感受到祂的臨在！

我渴望與祂分享生命中的點點滴滴，甚至是芝麻綠豆般的小事：像是剛收到一封令我發火的電子郵件、郵局那位女士對我的微笑、對待會兒那場艱難會議的畏懼、或是在休息時吃了一顆又甜又脆的蘋果而感到的快慰。我想要告訴耶穌，自己向老闆說了什麼蠢話，也想讓祂知道我的小小勝利——終於完成那件耗時多日又無聊透頂的工作。我當然也要與耶穌分享真正重要的大事：在每天的默想、參與感恩禮、領和好聖事時，我會與耶穌分享我犯的重罪和深深的慰藉。但當我與耶穌愈親近，就愈想把那些看似無關緊要的事向祂傾訴。我知道祂就我身邊發生的一切事物之中，我渴望在自己那複雜卻又平凡無奇的日常生活中，不管是身陷泥淖、舞文弄墨、或是大快朵頤的時候，都能感受到祂的臨在。

這就是為什麼省察如此神奇又令人讚嘆，它將我的生活實況帶到上主的面前，同時，也把上主帶進我的生活實況中。

我可以繼續告訴你省察有多美好。我可以告訴你：

- 省察使我與上主的關係愈來愈緊密；
- 省察揭示上主怎樣看待我每天的生活；
- 省察推動我為上主所賜的無數恩惠獻上讚美與感謝，幫助我在這些恩惠中體會到上主的臨在；



- 省察使我有機會明認所犯的錯誤，能為此道歉，並為自己所犯下的錯誤、所受到的傷害感到哀慟，且從中獲得治癒；
- 省察帶領我看清自己思想、言語、行為種種表象之下的真實情況——深入我的動機、種種心計之根源；
- 省察幫助我分辨該如何面對棘手的問題，讓我知道自己需從上主那裡獲得什麼樣的內在恩惠，明天才能做出正確的事，並向天主明確地祈求這些恩惠。

我可以繼續不停、一頁接著一頁寫下去，告訴你我從每天進行這種簡短祈禱中所獲得的、令人無法置信的益處。但是，你為什麼要浪費時間閱讀我的經驗，而不讓自己直接從中獲益呢？只要一試，就會明白我說的了。

什麼是依納爵式的省察？

聖依納爵刻意把省察設計成一個非常簡短（一次僅十五分鐘）、一天兩次、可以在任何方便時刻進行的祈禱。許多人喜歡在午休及結束一天疲累工作後的晚間，進行省察祈禱。午休時的省察，你可以看看整個上午是怎麼度過的，同時，也為下午、晚間的生活未雨綢繆。晚間的省察，則是回顧整個下午（自從午

間省察以來)是怎麼過的,也為明天的上半天預作打算。如果你是省察的新手,也許先從一天只做一次開始,會比較容易¹。

在省察時,我們回顧最近的生活,找尋天主和祂賜予的祝福;也回顧那些不太順遂的時刻——因發生某件事而受了傷、犯了罪,或是有疏失。對那些充滿祝福的時刻,我們獻上感恩與讚美;為那些艱困、痛苦的時刻,祈求天主的寬恕與治癒。除了回顧逝去的這一天,我們也展望未來,祈求天主顯示明天可能遭遇的挑戰和潛藏的機會,也試著預期哪些時刻可能會出現兩種的情況:或是引領我們走向天主、實現天主的計畫,或是帶領我們遠離天主。我們祈求祂賜予洞察,好讓我們明白為過好明天,需要什麼樣的恩寵,是耐心、智慧、剛毅、自知之明,或是平安、樂觀。我們向天主祈求所需要的這項恩寵,信任祂願意我們有個成功的明日,遠超過我們所懷的意願。

上述就是依納爵式省察的基本概念。依納爵會說省察時刻是每日生活中最重要的時刻。他為什麼這麼說?因為在省察中發生的事,會影響其他所有的時

-
1. 為了方便起見,本書假設讀者是在一天結束的時候進行省察祈禱。當你閱讀此書時,可以依照自己的情況調整內容。例如,如果你一天進行兩次省察祈禱,中午省察祈禱時,可以把「回顧我今天一整天」的文字改成「回顧這個上午」,也把「現在看看明天的情況」改成「現在看看今天下午的情況」。

刻。

具體來說，省察到底怎麼進行？

依納爵為每日省察，提供簡單的五大步驟：

感恩。以感謝天主作為開始，我為今天所有心懷感謝的事感恩。我讓心思任意漫遊，回顧天主如何具體地在今天的某個時刻、某件事情上祝福我。不論大事或小事，都讓它們浮現出來，什麼事情都可以，例如：信仰生活中的恩惠、婚姻生活中的禮物、或是今天上班通勤的路程很順暢。

懇求聖神／靈光照。接下來，我回顧今日表現得不太好的時刻。但是在此之前，先求天主以祂的聖神充滿我，好使我能於聖神的帶領下走過這段艱難的內省歷程。若非如此，我會試圖以否認來隱藏過失，抑或陷入自憐的狀態裡、或是變得厭惡自己、憤恨難平。

回顧與承認缺失。回顧過去這一天，祈求上主讓我看到今天大小失誤的時刻，以一種莊重的態度來看這些失誤。

祈求寬恕與治癒。如果犯了罪，祈求天主原諒、寬恕我的罪愆，引我走向正路。如果沒有犯罪，而是有失誤，祈求天主治癒可能已造成的傷害，幫助我克服困難，繼續往前走。也求天主賜予智慧，讓我在未

來得以分辨如何更擅於應對這些傷腦筋的時刻。

為翌日祈禱。祈求天主向我顯示明天可能會有的情況。想像我明天要處理的事情、面對的人、需要深思熟慮的那些決定。若預見明天會遭遇困難，祈求祂幫助我；尤其是當我預見明天將會面臨致使今日跌倒的相同誘惑時，特別為此祈求天主的幫助。

為記住上述的五個步驟，我用五個 R 開頭的字以方便記憶：

- 回味 (Relish) 回味今日的美好時刻與所有的恩典。
- 懇求 (Request) 懇求聖神帶領我回顧。
- 回顧 (Review) 回顧過去的這一天。
- 悔改 (Repent) 對失誤與過錯誠心悔改。
- 定志 (Resolve) 採取具體的行動以善度明天。

如何使用本書？

如果你要緊緊地跟隨聖依納爵的省察五步驟，那很好。不過，若稍微改變一下每日反省的問題，省察將變得更有新鮮感、更與生活的脈動結合。本書提供

* 編註：內文之仿宋體為出版者標示之重點。

不同的省察內容*，但其最終目的只有一個，就是讓你經驗到：天主透過日常生活與你相遇。但每日省察時，如果反省題稍微不同，也會得到稍有差別的回應，如此一來，省察祈禱的經驗將富有動力、充滿能量。

以下提供一個簡單的使用方法，以供參考。在某個月的第一天，把書籤夾在「省察一」的那一頁，用裡面的問題來反省自己的生活；第二天，使用「省察二」；依此類推。當下一個月來臨時，再次回到「省察一」，從頭來過。本書提供了卅四個省察，因此，在一個月中，其實可以跳過兩、三個覺得不太適合自己的。

如果你不在意，也不必一定要那麼制式化。當你了解不同的省察內容後，也可以挑選適合自己心情與喜好的來進行。或許會發現某些省察內容很容易引導你進入某一祈禱情境，那也很好，就這樣做。所有的省察都是為了要帶你到相同的地方：你在生活中與天主相遇的某個場景。所以，你可以自由地選用自己喜歡的，來進行省察。

在開始前的一些提醒

「只要獲得所願望的，便應停在那裡，直到滿足為止，切忌焦急地向前進。」

——《神操》第 76 號*

我幫助許多人學習或練習這樣的祈禱很多年了。所以，對於這條路上的各種陷阱詭計或其豐厚潛能都很清楚。以下幾點提醒，希望大家可以謹記在心。

保持簡短

我強烈地建議你，每次的省察祈禱以十五分鐘為限。省察祈禱最為獨特的特徵之一，就是非常精簡，套句現代常見的廣告詞，它有重點打擊、洗後即可穿、插電即用的特性。省察的目的不是進行一個深度自我剖析式的默想祈禱，它被刻意設計成一個簡單、在當下報到的形式，目的是提醒自己天主的臨在，並且讓我重新轉向祂。

舉例來說，我是一個商務客機的駕駛員，在飛行途中，突然注意到：二號引擎稍微過熱，且最近常常

* 編註：本書神操譯文引用侯景文譯之《神操通俗譯本》，台北：光啟文化，2015。聖經引用思高版《聖經》。

出現這個情況。我知道這不是需要馬上處理的危險狀況，只要稍後由機械師加以檢修就行了。所以，當晚於目的地機場落地後，我會告訴地面機組人員，請他們讓夜班機械師打開外殼，深入機械內部進行更仔細的檢測修護。但在目前，我只要密切注意，在駕駛艙中做一些微調功夫即可。

這個比喻跟靈修生活有什麼關係？地面機械師徹底檢修的功夫，就是我為時較長、深度較深的默觀、默想以及其他靈修功夫，例如針對此一主題的靈修閱讀、與牧者或是靈修導師談話，或是與一位朋友分享我在靈修方面的經驗與想法。而省察就好比機長在機艙中不時地檢查儀器並做些微調的功夫，好讓飛機在此次特定行程中，發揮最大效能。

這不是說在省察的時候，不會發生什麼大事或要緊的事。回到上面的比喻，事實上，大部分「機艙內部」的問題是發現於飛行途中的例行檢查。同樣，由於做省察的時候是上班的午休時間或是漫長疲累的一天結束之時。所以，這只能是一種即時、緊鑼密鼓當中的一種祈禱，而不是一種長時間持續不斷、深入而徹底的默想。

從操作方面再多提一點：有人發現，省察時設定鬧鐘或定時器，把時間限於十到十五分鐘，這樣一來，就可專心投入且能避免在省察的過程中，擔心過了時間而分心。

跳到最好的部分

當我要開始進行這本書裡的某一個省察時，我會很快地先把整篇看完，體會一下這個省察的目的。之後，開始省察祈禱時，我只會在那些真正觸動我、最可能在我內引發成果的地方，多停留、多體會；今天較不吸引我注意的其他步驟，就溫和輕快地走過。例如，省察十八：「天主、他人、自我」，首先檢視自己與天主的關係，然後檢視自己與他人的關係，最後是自己與自己的關係。我不可能在十五分鐘之內，同時有效地檢視這三方面各自不同的關係；但我可以做的是，在祈禱的氛圍下，概括地看一下這三個關係。這麼做的時候，我可能會發現三者之中，有一個關係最引起我的注意——不論我是被內在浮現的某個洞見所攪動，或是當我反思這個關係時，突然被心中出現的強烈情緒感動，便可立刻依循這個線索前進，不再浪費時間在另外兩個關係上（也許在下個月再做這個題目的省察時，是其他的關係變得很重要）。所以我將剩下的時間，專注於這個吸引我注意的關係上，而不再去理會另外兩種關係。

重點是什麼呢？就是：避免在一個特定的省察中，因八個、十個、十二個步驟感到焦慮壓迫，勉強自己刻意要在每一個步驟獲得答案之後，才可以進入下一個步驟。省察祈禱不是在算數學，而是讓每一個步驟溫柔地提醒我，天主今天想讓我在心中哪個特別

的角落有所發現——就像父母幫助一個剛學會走路的小孩在草地上尋找復活蛋，「那裡怎麼樣？」「這裡如何？」一旦找到了焦點，就丟下其他所有，在那裡和天主駐足停留片刻，再進入下一步。

偶爾，打破所有規則

前文建議，在省察中，你可以自由地略過一、兩個步驟。現在我要更大膽地給予另一個建議：有時候可以自由地把這一切都放開。舉例來說，此刻寫書時，我心中仍然對於昨晚發生的事，充滿感恩。昨晚我受邀去附近聖堂協助兩位神父聽告解。我原本有些躊躇，因本已計畫好要做另外一件重要的事情。但當時覺得神父的天職在牽動自己，就答應了。事後我很高興自己做了這個決定，因為這是一件極為美麗、動人的經驗。

從表面來看，昨晚沒有發生任何了不起的事。我聽一羣準備領受堅振聖事的青少年辦和好聖事。事前事後，我與神父們有簡短的對話，自己也利用機會辦了告解。沒有一件事情是很戲劇化的，但我卻因這些青少年的真誠而感動不已。我在聖事中與每個人一起祈禱，分享他們生命中各種艱難時刻所經歷的痛苦，在他們頭上宣告罪赦的言語，這整件事讓我感受到天主仁慈的神聖大能從身為神父的我的手中，流入這羣青少年的靈魂裡。還有，與鐸職弟兄友情的增進，以

及自己簡單平凡的告解，這一切的一切，都讓這個晚上充滿天主的神聖力量，讓我回家的時候，全身上下、由裡到外都充滿了天主。

昨晚入睡前，拿出我的省察本子，翻到原本應該進行的省察廿五：「天主我感謝祢，因為……；天主請原諒我，因為……；天主請幫助我，因為……」當我開始祈禱時，架構、步驟讓我覺得規模太小，是一種限制，這省察像個器皿，卻無法容納心中澎湃不已的喜樂與感激之情。所以，我拋開原訂的計畫，將整個省察祈禱的時間，全用來感謝天主、讚美祂召叫我成為一名神父，讓我看到這羣青少年和神父的善良，還有上主永不止息的慈悲，總之，我只是坐在那裡盡情地讚美與感謝。

很多時候，我帶著滿心的喜悅、感激、慰藉、驚訝，進入省察祈禱中；當然，也有其他時候，我並非帶著喜悅的情緒，而是充滿負面的情緒，以極大的哀傷、憤怒、羞愧、困惑來開始做省察。當我因剛發生的事或因預期將有大事發生，而帶著強烈的情緒進行省察祈禱時，往往會略過按部就班的步驟，而與主一起坐著，向祂傾訴我此刻心中沸騰翻攪的情緒，並且試著去感受祂給我的回應。

不要被罪卡住

很多時候，人們會將依納爵式的省察與良心省察



（the Examination of Conscience）混為一談。兩者都在引導人回顧自己的生活，就此而言，兩者有相似之處，但它們的目標卻不相同。

良心省察的目的在於幫助你坦承自己的罪過並祈求寬恕。在這整個祈禱過程中，關注點在於自己過去所犯的罪。

依納爵式的省察也涵蓋罪的反省與祈求寬恕，但它的範圍更為廣闊。依納爵式省察的目標在於和天主一起探索自己過去、現在及未來所有在生活中發生的事，而不是只著眼於昔日的汙點。天主與我一起以全面、完整的觀點來看我的生活：我的罪與德行、失敗和成功，令我感恩與使我抓狂的事、未來將要發生而令我喜悅與害怕的事、生命的巔峰和山谷、惡夢與美夢等等，所有的一切。

依納爵式省察最棒的禮物之一，就是協助我反省自己的罪過。這不僅能引導人走向釋放與自由，也了解自己在哪方面需要具體改善，好能更實際地跟隨耶穌。但於此同時，我也要小心不要讓自己卡在罪惡感、罪與缺失之中。罪的核心本質是自我中心。處理自己的罪——無論是反省、哀傷、或痛悔己罪，焦點仍在於自己身上，仍舊是對自己耿耿於懷，仍未能不顧慮自己或把目光投向他人。因此，我們之所以花時間檢視自己的缺失，為的是要跨越它們繼續往前走，將絆腳石轉變成踏腳石。

在依納爵式的省察中，我探索己罪，讓天主寬

恕、治癒我；也在省察中感謝天主，為未來編織偉大、神聖的夢想，也和天主一起想辦法，讓這些得自神聖靈感的未來，能在生命中具體實現。

省察祈禱後的回顧：手札*

我發現，在每日省察後倘若能寫下隻字片語作為紀錄，將有很大的幫助。關鍵是：只寫幾個字詞，最多只有極少的一段，不多寫。每天寫下來的最多不會超過二十個字，事實上，常常只有一、兩個字而已。

這怎麼會有用呢？這些像「推特」般精簡的手札，對我而言至少有以下三點重要的助益：第一、知道我在省察結束後將要留下隻字片語，讓我在省察時能專注在特定重點上而不至於分心走意。第二、將某個痛苦的、或是先前未曾察覺的真相寫下來，幫助我看清真相，不再否認它。有時，省察幫助我正視已被自己否認了一段時日的事實：

- 「我真的對……感到憤怒。」
- 「我很害怕……」
- 「原來！關於……，其實並不像我想像的那麼糟嘛！」

* 編註：讀者可在本書留有的筆記頁中，試著練習紀錄回顧的內容。

- 「關於……，我感到被傷害了。」

有許多次，在省察中，類似的想法會突然出現，我就寫下來，之後花一點時間看看自己所寫的。如今再也無法否認了，因為它就在眼前。

最後，因為每天紀錄，因而可以清楚看見我的心最近都在想些什麼。在開始省察前，有時候我會翻一下手札，看看近期都寫了些什麼。這樣做，讓我可以很快的回到上次留下來的點上，或是讓我看到自己在這麼短的時間裡走了多遠多深、我今天和前幾天有什麼心境上的轉變。你可以時常翻閱，也可以每個月或是每一「季」翻閱一次手札，以手札的內容進行一次省察祈禱。這常會帶給你很具啟發性、又極為感動的經驗。

保持在祈禱狀態中

因為省察是如此具體，有時候，它會變質成為一種思想上的操練，而不是祈禱。如果你每天進行這種思想操練——就是每天固定花幾分鐘的時間評估與檢視生活狀態、好與壞、各種挑戰與機會，這的確是一件好事，是對自己的時間很聰明的投資，也必將收穫良多，所有商業管理的書籍都會教你這點。但是，這十分鐘的經驗若要成為一個省察，它必須是一段真實的祈禱時光。而要成就一個真實的祈禱，就必須是以

天主為中心。具體來說，這就意味著：

- 我祈求天主帶領。我不是讓自己隨興跟著一些洞見走，卻是祈求天主向我顯示、以祂的觀點來看我今天的生活。我的一位好朋友，耶穌會士德瑞克（Derrick）有一次告訴我：「有時候我對天主說：『主啊，今天讓祢來省察我的一天，我在一旁看就好了。』結果我發現，讓主帶領，我會走到一個完全不一樣的地方。」
- 我對天主說話，而不是對自己說話。省察不是對自己說話，像是：「明天我要做……」，而是跟主說：「主啊，明天請祢幫助我做……」
- 更重要的，是我「聆聽」天主的聲音。我用心靈的眼睛，注視著天主。祂此時此刻試著要向我說什麼？祂此刻在做什麼？祂正在對我微笑嗎？祂牽著我的手嗎？祂正充滿慈愛地聆聽我向祂訴說嗎？祂對我有什麼建議？警告？或肯定？祂是否靜默無語並且似乎距離我很遙遠呢？

上述最後一句關於天主是靜默無語的，並且似乎距離遙遠，其實很重要，因為天主通常是靜默無語的，而且祂在的時候，我們常感覺好像祂距離我們很遙遠。但是信仰告訴我們：天主就在我們身旁，祂絕不遠離我們，祂就住在我們內。但是，我們卻往往感

覺不到天主的臨在。這很正常！不用為此感到憂慮擔心。若有這種感覺，是非常自然與正常的，從亞味拉的德蘭（Teresa of Avila，常稱為大德蘭）、里修的德蘭（Theresa of Lisieux，常稱為小德蘭）、到加爾各答的德蕾莎（Teresa of Calcutta），每位聖人都向我們肯定這點。省察是一種祈禱，其實我們不需要隨時隨地都感覺到天主的臨在，我們要做的只是將心朝向天主。只要注意聆聽天主是否在事件中有話跟我們說，而非一定要具體聽見祂發言。無論天主有沒有在某一天的省察中向我們講話，只要聆聽天主的聲音，使我們將心朝向天主。

久而久之， 發展出屬於自己的開始與結束的儀式

你會發現，本書中每一個省察，都開始於「以習慣的方式，開始省察祈禱」，並且也都是這樣結束：「以習慣的方式，結束省察」。建議你慢慢地發展出一套個人獨特的儀式來開始與結束省察祈禱。例如，有些人用一些制式的經文，如〈天主經〉（主禱文）來開始，或是唱一首簡單的聖歌，例如〈奇異恩典〉，或是重覆一段自己喜愛的聖經經文，例如「天主，我的心已準備妥當。我的心已準備妥當。」也有人先對祈禱的地方鞠躬，宣告自己進入一個神聖的空間。天主教徒通常會用劃十字聖號來開始。很多人發

現，讓自己慢慢地深呼吸，會有所幫助。上述這些例子都可以成為你開始、結束省察的儀式。其意義在於讓人以一個簡短、而又有祈禱意味的方式進入這個經驗，並以類似有助益的方式來結束祈禱，返回當日作息。

以下是一些協助你上路的基本儀式，你可以慢慢形成屬於自己的儀式。

開始省察的儀式範例：

- 劃十字聖號。
- 念〈天主經〉、或早晨的奉獻頌。
- 哼唱喜歡的一節聖歌或對經。
- 向祈禱的處所鞠躬。
- 張開雙手，掌心向上，做出一種接受的姿勢。
- 點亮一根蠟燭。
- 讓自己平靜下來，放慢呼吸的速度，很安靜地坐一會兒，試著讓雜亂、令人抓狂的思想以及占據我心的聲音變小。
- 祈求上主讓我知曉祂此刻的臨在。感覺自己全然被祂的臨在包圍、甚至充滿。也可順其自然容讓自己停留在這種上主臨在的感覺中。我讓自己沉浸在這種感受中一會兒，好像泡熱水澡一樣。如果沒有感覺到祂的臨在，便靜靜地耐心再等一會兒。如果還是感覺不到，也不要因此而感到困擾，可以單純地依靠自己的信仰，

信任上主此刻就在這裡，即便我感覺不到。讓自己的心智和靈魂回憶一下：當我體驗到上主臨在時是怎樣的感覺，並以此感到滿足。

- 然後便開始當日的省察。

結束儀式的範例：

當我覺察到結束的時間已到（也許是我設定十五分鐘的定時器響了），我問自己：最後還有沒有什麼事情想要向上主訴說的？如果省察進行到此時還有未表達的、沒有說出的請求、或是還有什麼關於未來（明天、或是下週）的承諾，現在就是說的時候。之後，我用一、兩個身體的動作來結束祈禱。

- 雙手合掌，作為一種結束的記號。
- 將蠟燭吹熄。
- 哼唱喜歡的一節聖歌或對經。
- 念〈天主經〉、或早晨的奉獻頌。
- 劃十字聖號。
- 離開之前，向祈禱的處所鞠躬。



意識省察

傳統的依納爵式省察

聖依納爵建議五個步驟：回味美善、懇求聖神、回顧一天的生活、悔改過犯、定志善度明天。

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱²。
- 二、**第一：回味**。祈求天主讓我看清今天祂賜給我的種種禮物與**恩寵**，從大（我的生命、安全、愛）到小（一夜安眠、來自一位朋友令人欣慰的電話、完成一件事情、某人向我說了一句讚賞的話）。為心中呈現出來的每件禮物，都花一點點時間表達感謝與讚美。
- 三、**第二：祈求**。祈求天主以祂的聖神充滿我，因為我知道自己不僅需要祂幫助我真實地看到自己的陰暗面，而且需要從上主慈愛的角度來看這部分。祈求祂啟動並引領我進行此次祈禱，而非讓我拘泥於自己所不喜歡的那一面。
- 四、**第三：回顧**。回顧過去的這一天：一小時、一小時地回顧。運用想像，重溫今天每個對我有意義的時刻，停留在那些重要時刻中，而快速地略過那些不太重要的時刻。
- 五、**第四：悔改**。回顧過去的這一天，我為今天所領

2. 關於開始省察的儀式，請見第 26 頁的說明。

受的恩寵與禮物感謝天主，但現在，停留在一些困難的時刻——當我心懷惡意、說了不該說的話、或是做出不適當行為的時候。同時，也看看有哪些機會被我忽略了，例如：有什麼機會，我本來可以用一個更符合基督徒的身分去行動，但是卻沒有這麼去做？當我發現有些時刻並未以自己受召的身分去生活時，便停在那裡，祈求主的寬恕，試著感受祂治癒性的仁慈與洗淨我全身，讓我潔淨完整。

六、**第五：定志**。基於這回祈禱中所學得的關於自己和自己生活的一切，我祈求天主以具體的方式指示我如何回應祂？或祂希望我明天做什麼？也許，更重要的是，我要祈求天主的指示：祂召叫我明日**成為**一個怎麼樣的人。我決志要成為那樣的人。此時甚至可以向天主許下某種承諾，以落實此事。求主幫我成為受召成為的那樣的人。

七、以習慣的方式，結束省察³。

3. 關於結束省察的儀式，請見第 27 頁的說明。

省察二

心靈的自由

當我們的心神和情緒處於健康的狀態時，我們擁有心靈的自由。當我們的情緒是平衡的，切望成為一個有信、望、愛德行之人，我們的心靈是自由的。相反的，當負面的情緒和誘惑在我們內占上風，受困於過度的憤怒、悲傷、誘惑、或太過害怕而無法有效思考時，我們的心靈不自由⁴。當我們變得昏沉無感、不想成為一個更具有信、望、愛德行之人，我們在心靈上也是不自由的。當我們無法感覺天主此刻的臨在、放任不管周遭的情況或太急於把事情擺平以至於手忙腳亂時，在心靈上也是不自由的。

在這個省察中，你可以問自己：「整個上午，什麼時候我的心靈最不自由？」意思就是：我什麼時候心情不好？留意到哪些時候我讓缺乏信、望、愛那一面的我來指導生活？什麼時候我讓強烈的負面情緒掌握了我的思想與行為？

你也可以探索這個問題：「我什麼時候感覺最自由？」意思就是：我什麼時候心情良好？什麼時候讓具有信、望、愛美德的我主導生活？什麼時候我的思

4. 有關「心靈自由」（spiritually free）和「心靈不自由」（spiritually unfree）更詳細的說明，請見〈重要的依納爵靈修詞彙〉。

路清晰、客觀，總是想到善良、慈愛，並且做出良善仁慈的決定？

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝，例如：早上起床時的好心情、朋友和藹仁慈的話語、非我應得的健康、通勤上班時一路順暢，能與伴侶共度美好的一天。
- 三、回顧一下，問問天主：「今天什麼時候是我最不自由的時候？」就是：今天什麼時候我偏離了正途，被恐懼、怨恨、強烈的慾望、癮頭、焦慮、沮喪的思想挾持？在想像中回到那個時刻，想像天主與我肩並肩一同注視那時刻，不僅像是從一架隱藏攝影機觀察外在的事物，也能看看內心的動向。換句話說，天主與我一起注視著我為負面情緒所襲捲的心。
- 四、向天主訴說自己看到的事情。祈求祂的原諒，或許也祈求祂治癒。讓天主從祂的角度顯示給我祂所看到的真相。關於此事，問問自己是否感覺到天主想要告訴我什麼？把這事情跟天主講開，尤其是內心最深的情緒。
- 五、再一次回顧今天。問問：「今天什麼時候我的心靈最自由？」什麼時候我的感受和行動完全不受負面、低下、世俗的思想與情緒影響？什麼時候

我覺得最有**活力**、最與天主同步——即便那個時候我可能沒有注意到這一點？

六、如同之前一樣，想像天主與我一起觀看今天這段最充滿恩寵的時光。我們在祈禱中重播這個時刻。不僅看表象，更是觀看內心發生了什麼。跟天主開誠布公地說出自己的想法與感受，同時，讓天主向我顯示祂是如何看待此事的。我與天主交談一會兒，一起歡慶那個時刻。

七、現在，天主和我一起展望明天。我明天將如何把今天那充滿恩寵時刻所感受到的自由活出來？明天要採取什麼態度、行為，使自己避免掉入不自由狀態的陷阱？為了要能活在心靈的自由中，天主召叫我做什麼？

八、我向天主許下自己感到受召而做的承諾。也祈求天主幫助我，讓我可以信守承諾。

九、以習慣的方式，結束省察。

給恩寵命名

「我開始祈禱時，向天主我們的父祈求我所切望的恩寵，在此我祈求恩寵的是……」

—— 聖依納爵*

「恩寵⁵」這個字有多種不同的用法。在這本書中，我們用它來表示一種「精神性的禮物」（a spiritual gift）、或是「德行（美德）」（virtue）。我喜歡問自己：「如果我現在可以向天主求一項精神性的禮物（例如：勇氣、平安、清晰、耐心、力量），我要求什麼？」聖依納爵相信，對「自己目前切望的恩寵」加以留意，這點是非常重要的。也就是要留意此時此刻你需要或尋求的精神性禮物或美德。舉例來說：如果今天早上同事快把你逼瘋了，你在中午省察祈禱時，或許會需要祈求「耐心」的恩寵。如果今早心愛之人說話傷了你，你或許會祈求耐心、平安，或節制的恩寵——不論哪種德行，只要能防止自己被受

* 編註：《神操》第 48 號。

5. 關於「恩寵」（grace），更詳細的說明，請見〈重要的依納爵靈修詞彙〉。

傷的感覺支配而採取不當的思考和行動。如果你今早受誘惑傾向於犯某罪，或許會祈求勇毅、忠實、膽量、平安或心神的紀律等恩寵。

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝，例如：早上起床時的好心情、朋友和藹仁慈的話語、非我應得的健康、通勤上班時一路順暢，能與伴侶共度美好的一天。
- 三、求主幫助我看到今天面臨到的最大挑戰。我是在心靈自由還是不自由的狀況中回應的呢？我的思想、感覺、話語、行動造成了什麼結果？我隨自己所感受到的，獻上感謝、祈求寬恕、祈求治癒。
- 四、現在，我看著自己此刻心靈的狀況。此時此刻，我對這個挑戰有什麼感受？把感受到的向天主傾訴，並聆聽天主對我有什麼回應。
- 五、我求上主指點：明天或日後再次遇到這項挑戰時，我需要什麼恩寵或德行？（例如：耐心、勇毅、膽量、慷慨、心靈的平安。）回顧過去幾天，求天主幫助我看到自己在哪些方面尚未向這個恩寵開放。我求上主的寬恕，並且賜我力量，讓我從此刻開始能開啟心房，迎接天主這項恩寵。

- 六、容許自己花一點時間做個白日夢，想像自己「充滿」這項恩寵的情況。如果明天我始終充滿這個恩寵，將會是怎樣的景況？我「做個祈禱式的白日夢」⁶——亦即在祈禱的氛圍做夢——想像自己以「充滿恩寵」的方式去應對挑戰的歡樂時光。
- 七、祈求天主賞賜恩寵，讓我成為祂召叫我成為的那種人。在天主面前一遍一遍重述這恩寵的名字，並試著安靜地感受天主將這個恩寵充滿我。也為天主賞賜的種種恩寵而感謝祂。
- 八、如果有所感動，就決志成為自己受召成為的那種人。
- 九、以習慣的方式，結束省察。

6. 關於「祈禱式的白日夢」(praydream)，更詳細的說明，請見〈重要的依納爵靈修詞彙〉。

省察四

一個特殊的關係

今天的省察是反省剛過去的這一天，並帶領你仔細思量生命中一項特別的人際關係，長期所展現的動力。

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝，例如：早上起床時的好心情、朋友和藹仁慈的話語、非我應得的健康、通勤上班時一路順暢，能與伴侶共度美好的一天。
- 三、回顧過去這一段時光，祈求天主幫助我看到：在我心靈中頗具分量的那個人物。奇怪的是，很快就會有某個人浮現在我的意識中。我用內心的眼睛打量這個人，聽這人的聲音、辨識他的姿態神情等等。
- 四、我和天主一起思量，為什麼這個人這陣子如此引起我的注意？或許原因很明顯——例如我和這個人正在爭吵，又或許原因不太清楚。我跟天主談這個關係。
- 五、當我反省自己與這個人的關係時，祈求天主指點我心中最為強烈的情緒到底是什麼？是偉大的愛情？矛盾的情緒？感激？氣憤？愛戀？受傷？擔

憂？困惑？跟天主說說自己當下的感受。允許自己在這個情緒中停留一會兒，並把這個情緒獻給天主。同時也開放自己，聆聽天主的回應、接受天主的行動。

- 六、求天主讓我大致總覽一下自己與這個人的關係。這不是一種非常仔細的、逐一的分析，而是一種安靜的、默觀式的回顧，目的是讓我可以看見這個關係的全貌，而不致於見樹不見林。我問：整體來說，這項人際關係對我的意義是什麼？不論最近發生了什麼，這項關係使我的生命獲得增長，還是不斷流失？它帶領我更接近天主和天主之道，還是讓我離得更遠？我是否因為這個關係，變得更具信、望、愛，還是更缺乏這些德行？在這段關係中，最困難的部分是什麼？而最讓我感到愉悅、享受或賦予生命的部分又是什麼？最後，此刻我所感受到的強烈情緒（樹木），與我從整體來看這個關係時，心中有的強烈感覺（樹林），二者一致嗎？我跟天主談談這些事情，如果祂選擇要發言的話，也同樣用心聆聽祂所說的話。
- 七、繼續對「樹林」（整體）作反省。求天主幫助我看到：關於這項人際關係的未來，我懷有什麼樣的情緒與渴望。我關心和害怕的是什麼？對這項

關係，我的**渴望**⁷是什麼？我的希望和夢想又是什麼？跟天主述說這些事情。如果有什麼具體的渴望，就明明地向天主祈求。例如：「上主，求祢幫助我克服……，並且讓我把注意力集中在……」

八、現在，我回到眼前此刻，看看反省了這項人際關係的全貌（樹林）後，現在的我對於今天的問題，在觀點上是否有所轉變？情緒方面有沒有什麼轉變？具體來說，什麼是天主召喚我明天去跟這個人一起做或為這個人做的事情？我與天主述說這事。如果天主如此召喚，我現在就承諾，明天要如此思考、如此說話、如此行動。求天主幫我持守這項承諾。

九、以習慣的方式結束省察。

7. 關於渴望（desires）更詳細的說明，請見〈重要的依納爵靈修辭彙〉。

省察五

內在隱藏的真相

或許你像我一樣，在任何時候，生命中總有一些小小的真相存在於意識的層面下，就是那些你沒有認出來、或是沒有承認的事物。就我來說，這些隱藏的事實通常是（但不總是）痛苦而難以接受的真相；又有些時候，它們是在生活中所發生的一些值得慶幸的事，但卻因為生活忙碌、又沒能適度的慢下來，以至於未注意到它們的存在並予以正名。這個省察就是要試著深入我們的思想、情緒、行為、動機，揭開一、兩個尚未發覺的、隱藏的真相。

在開始這樣做之前，要記住一件事：有時要讓那隱藏在我們內真正重要的真相浮現到意識層面來，是一件困難的事情；而且它們會抗拒所有企圖這麼做的嘗試；有時自己也很不願意承認，某個真相已存在於我們心中。在這些狀況中，你的心理會試著讓你分心、不去注意它；或是，讓一些較不具有威脅性的內在真相浮現出來，讓你把省察時間都花在它們身上。因此，我建議你不要太滿意於自己看到最早浮現出來的那些內在真相，要再繼續花上幾分鐘，進一步挖掘，直到你認為是最重要的那一個出現為止。有可能是第三或第四個浮現你心頭的真相。

一、以習慣的方式，開始省察祈禱。

二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝，例如：早上起床時的好心情、朋友和藹仁慈的話語、非我應得的健康、通勤上班時一路順暢，能與伴侶共度美好的一天。

三、求天主向我顯示那些隱藏在生命中任一重要關係的某個真相。例如：「我沒有覺察到，但是……」

- 我對……很火大。
- 我受到……的吸引。
- 我和……比較要好。
- 我對……已經不再那麼氣了，我好像已經原諒她了，但是自己卻未覺察到。
- 我很怕……的情緒發作。
- 我正在試圖讓……留下好印象。

四、如果這時候獲得一個不得了的啟示讓我振奮，「哇！我從來沒有覺察到那樣！」或是「好吧，我想是承認那個事實的時候到了！」這時我就停留在那個隱藏的真相上，直到省察結束。如果經過一番省思之後沒有什麼了不起的發現，我便在近日生活中的事件、自己的牽掛和繫戀、自己跟自己的關係中，繼續深入潛在其中的思想、感受或態度。例如：「我沒有覺察到，但是……」

- 我對……搬家感到很傷心。
- 我對於辦公室那些令人生畏的任務，不再那麼

焦慮了。

- 我很擔心我們的財務狀況。
- 我把愈來愈多的時間花在瀏覽毫無用處的網頁上。
- 當天主或我生活周遭環境或許要我放手時，我對擁有……還是太過於緊緊不放。
- 我愈來愈老了，卻始終不願承認與接受事實。
- 我在……方面，並不如想像的那麼壞。
- 儘管我流於悲觀，事態目前看來都還不錯。

五、當我已停在最重要的內在真相上，就不管其他種種，只專注跟天主談談自己生命中的這項事實。我把可以與天主講的話，濃縮成為一個短句子，如同上文所舉的例子。可以向天主重複這個短句，直到事實的真相大白，刻骨銘心，不再隱藏。

六、我留意自己在向天主陳述時，感覺到什麼情緒。當我向天主提及這個真相時，心中感覺到最強烈的情緒是什麼？現在把這個情緒加入跟天主的對話之中：「上主，當我承認……時，我感覺到……」讓自己花一點時間停留在這個情緒中，繼續把這個真相，以及隨之而來的情緒一併呈獻給天主。

七、安靜下來，試著察覺天主是否要向我說什麼話？或是要對我發現的事實做什麼？對於這項真理，天主有什麼感受？對於我的感受，天主又覺得如

何？聆聽天主發言、或是等待祂觸碰我的心。我問天主：「關於這件事，祢願意我做什麼？這個真相如何塑造我？」聆聽天主可能會給我的回答。

- 八、若感受到天主對我有所召喚，就向天主許諾會如此去行。同時，也祈求天主幫助我，讓我可以忠信於自己的承諾。
- 九、以習慣的方式，結束省察。

臨在或缺席？

天主召叫我們隨時置身於當下，但我們卻常常迷失在另外一個世界裡，迷失在過去、迷失在未來，或是迷失在自己的心思中、甚或迷失在我們的歡樂裡；又或許，正當某個人、或某個任務需要我們全心投入時，我們卻在忙著玩手機，讓自己迷失在最新流行的愚蠢遊戲中。今日的省察邀請你探索一下自己在今天各個時刻中，是怎樣臨在的？而又是如何心不在焉的？

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、回顧今天，求上主幫我看出：今天什麼時候我並不是全然臨在？什麼時候我分了心，迷失在自己的思緒中？或正當情況要求我全神貫注時，我卻忙於他事或在玩遊戲？求天主幫我看出這樣的分心與「缺席」所造成的惡果？也幫我看出如果當時能全然置身於當下，又會有多少更好的結果？我與天主談談那些時刻。祈求天主給我建議、治癒、寬恕。
- 四、當我回顧這一天，也認出那些自己全然置身於當

下的時刻，那些時刻，是恩寵滿溢的時刻。也許，那正是有人需要我去聆聽或需要幫助的時候，而天主給我這樣的恩寵，讓我能派上用場。也許，那時正碰上一項困難且複雜的任務，恩寵讓我能夠全心投入；又或許這單只是那麼一刻，我對屋中的美善有一種全然的認知：在我內、在我周遭的人們內、在每一口呼吸之中。停頓一下，為了今天那些充滿恩寵的時刻，感謝天主。

五、現在展望明天。明天有哪些時候，需要我全神貫注？什麼時候將可能受到誘惑，以至於迷失在思緒中，或某些令人分神的事物上？我跟天主具體地談談明天這些會挑釁我全然置身於當下的時刻。

六、以習慣的方式，結束省察。

心靈的調整

~~~~~

你可以用這個專題省察，來反省自己的生活，不論是從宏觀的或是微觀的角度都可以。可以用它來反省今天生活中細微的轉變，或是反省過去幾年裡，生命中的重大改變。你也可以在自己面臨過度的時刻，例如在學期結束時、或是在新年的第一天，做這個省察。

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、回顧過去幾週、幾個月、或是幾年的生活。求天主賞賜我恩寵，讓我看到在這段歷程中，心靈上可能發生的變化。例如：我近來變得沮喪嗎？我是否對人變得更聲嚴色厲？比以前更為安靜嗎？比較心平氣和嗎？變得更有笑容嗎？睡眠比較好？還是比較差？更有自信？比較懶惰？焦慮？更多需求？更成為一個祈禱的人？變得更慈愛？更能寬恕？還是絕望？更悲觀？更懷抱希望？有什麼事占據心頭？害怕嗎？更輕鬆嗎？或是更苦毒？接納？總之，是怎樣的改變？
- 四、我也許可以認出數種心靈上的變化，但請求上主

幫我看到其中對我影響最大的。接著，我便聚焦在那裡。是一個好的改變嗎？還是一個不好的改變？還是好壞都有？求天主顯示這個改變在我生命中所扮演的角色，求天主幫我從祂的眼光來看待這項變化，也求天主向我顯示祂是用什麼方式臨於當中。同時思量一下：如果這項改變不是來自天主的，我又如何認出它來？

- 五、對於任何不來自天主的改變，祈求天主的寬恕和治癒。
- 六、如果這項改變對我生命有良好的影響，那麼我就花時間來感恩：「上主，感謝祢賜我這個成長的機會」、「感謝祢治癒這個創傷」、「感謝祢賜我恩寵，讓我得以邁步向前」、「感謝祢讓我對自己感到更有自信」。
- 七、求天主幫我看到祂在這項轉變中，有何召喚？要有什麼回應？是要去助長它繼續往那個方向成長嗎？或是要改弦易張——調整心態、改變行為等等？是不是應該找個人，例如我的配偶、或是靈修導師談一談？天主召喚我做什麼？祂召喚我成為**怎樣的人**？
- 八、若是感受到天主對我有所召喚，便向天主承諾，做祂召喚我去做的事，成為那個祂召叫我成為的人。
- 九、以習慣的方式，結束省察。

## 如果今天會死，我準備好了嗎？

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱<sup>8</sup>。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、祈求天主幫助我探索這個問題：**我是否準備好今天離開人世**？我知道滿懷慈愛的天主，切望我能與祂永遠同在，我是否已準備好回到天鄉，與祂相聚？
- 四、如果我知道自己在接下來的廿四小時之內會死，那麼在這最後一天，我要做什麼以準備妥當？如果去做那些使自己準備好死亡的事情，我需要說什麼或下些什麼功夫？我想要或需要向天主求哪些**恩寵**？
- 五、此刻我在這些想法上再發揮一下。做個「**祈禱式的白日夢**」（在祈禱的氛圍中做夢）：想像一下，如果做那些使我不能妥善準備迎接死亡的事或說那些話，情況會怎麼樣？我在心裡面，彷彿看著一部微電影，其中我實踐了自己經分辨後要做的事，情況會是怎樣？為了準備好迎接死亡，我要邁出的第一步會是什麼？我求天主賞賜恩

---

8. 這項省察的原始構想，源自 Michael Schonhoff。

寵，讓我可以完成這事。

六、若感受到天主對我有所召喚，就向天主許下承諾，在接下來的廿四小時內，去做或去說那項有助於準備自己進入永生的具體事情或話語。

七、以習慣的方式，結束省察。

## 一個內在的創傷

如果你我是誠實的，大概可以看到我們身上隨時都帶著一、兩個內在的創傷。所謂創傷，指的是因為曾經發生過的某些痛苦事件，使我們情緒上受到傷害，在心神或靈魂上留下傷口。也許你曾受某人侮辱、感到被拒絕、被公司革職、不受賞識。這個省察帶領我們為這些內在的創傷祈禱。

建議你先很快地讀完這一篇，然後再開始省察。請注意，這個省察特具挑戰性，如果你現在並不是在一個適當的情況中（例如：你今天過的很糟糕、或是你現在正身處公眾場合、或是最近感到失意，擔心在這種情況下去做這個省察，情況會變得更糟糕），或許今天就跳過這個省察，另待時機。

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、此刻祈求天主讓我看到一個感覺受傷、恐懼害怕、憤怒、不滿或懊悔的內心創傷。允許天主帶領我去到那在靈魂深處的困苦處。或許，我會發現自己痛苦地——但也在祈禱中——憶起那些引發這個創傷的時刻。我勇敢地置身這困難的處境

中。當我在祈禱中重新經歷那些最糟糕的情境時，也許我會求耶穌此刻緊緊握著我的手。

- 四、求天主讓此刻以新的方式重訪正在痛苦經驗的我，能夠看到其中最強烈的情緒是什麼？把自己正在經驗到的感覺表達出來，向天主說：「天主，我現在非常憤怒（或傷心、哀慟、困惑）。」我和天主坐一會兒，一起經歷這些情緒。
- 五、求天主讓我看到：這個創傷在怎樣的情況下會變得更加惡化——傷口蔓延或受感染。如果我讓這個創傷帶領我，離開信、望、愛，那看起來會是個什麼樣貌？具體地說，這個創傷會用什麼方式引誘我，使我每況愈下？我祈求天主幫助我，避免如此行徑。如果需要某個特別的**恩寵**，幫助我不會有此行徑，就在此刻向天主求這個恩寵。
- 六、花一點時間，靜靜地坐著，給天主一個機會，讓祂做祂想要與我一起做的任何事情。也許，在這個寧靜時刻，天主要把祂那慈父般溫暖的手放在我的頭上；或者祂想對我說些話；也許祂現在只想跟我靜靜地一起坐著。如果天主好像毫無動靜，那也無妨。我信賴祂會按祂自己的時間、用祂自己的方式，來治癒這個創傷。
- 七、我花一點時間做個「祈禱式的白日夢」，想像一下：有一天，我不再感受到這個創傷。那將會是什麼情況？當我的靈魂得著復原，我的態度、視

野觀點、思想、感覺、話語、行為將會變成什麼樣子？為了開始治癒這個創傷，我需要什麼**恩寵**？此刻向天主祈求這個恩寵。

八、祈求天主幫我看到祂如何讓這個創傷事件結出善果。這個創傷怎能使我變得更強壯？更有愛心？更謙卑？心靈更成熟？經歷這個創傷如何使我成為一個更有果效的耶穌所愛的門徒？祈求天主善用這個創傷，讓我親身經歷的創傷來愈顯主榮。

九、若感受到天主對我有所召喚，就做一些具體的決定，要在自己生命這些痛苦的現實中，成為一個有信、望、愛的人。信賴天主將會陪我走過一切風風雨雨。

十、以習慣的方式，結束省察。



## 省察十

### 習慣

亞里士多德（Aristotle）曾說：「我們重複的行為造就了我們是誰。因此，卓越不是一種行為，而是一種習慣。」他相信：一個人要活得好，關鍵在於培養良好的習慣。人類可以說是習慣的產物，上天賦予我們這個特質，使我們不需要在每次面對不同的情境時，只能依賴良好的判斷和決定。反之，我們可以訓練自己的身體、心智和靈魂，培養出一種習慣，可以自然而然地做對的事情。但很不幸地，我們常常容易讓自己墮入不良的習慣！今天的省察鼓勵我們來反省自己的習慣。

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝，例如：早上起床時的好心情、朋友和藹仁慈的話語、非我應得的健康、通勤上班時一路順暢，能與伴侶共度美好的一天。
- 三、回顧一天的生活，求天主幫我看到自己的一些習慣。試著檢視今天某項思想或行為，那就是我這人想事、做事的典型模式。例如：我可能會向耶穌這麼說：「主啊，當我回顧這一天的生活時，我看到自己有這麼一個習慣……」

- 批評我的同事、吹毛求疵
- 一杯濃咖啡之後，就埋頭在工作上
- 為一些極小的事情看輕自己
- 在網路上浪費時間
- 當人們走入我的辦公室時，我溫馨地向他們打招呼

四、通常人比較容易看到自己不健康的習慣，而比較不容易看到自己有哪些健康的習慣。一旦發現自己某項不健康的習慣，便跟天主談談它。我可能要向天主祈求寬恕或治癒，並且跟天主一起想想有什麼方法可以改掉這個習慣。

五、但是不要一直停留在檢視自己的壞習慣上。除非今天能在這一天內的生活找到一些好習慣，我將不會罷休。一旦找到它們，便向天主表示感謝與讚美。告訴天主：為何我對自己有這個好習慣如此感恩。

六、此刻我展望明天。我要阻斷什麼壞習慣？要培養什麼好習慣？為了要阻斷這些具體的壞習慣和培養這些具體的好習慣，要向天主求什麼恩寵？我和天主談談此事。

七、以習慣的方式，結束省察。

## 維護面子

~~~~~

這個省察是根據大衛·里秋（David Richo）的想法延伸而來的，他觀察到我們大多數的問題都來自於「維護面子」（維護 F.A.C.E.）*——我們總是受宰制於我們的恐懼（Fear）、牽掛依戀（Attachments）、控制欲（need for Control）、以及自以為應該享有的錯覺（illusions of Entitlement）。

建議你先很快地讀完這一篇，然後再開始省察。請注意，這個省察特具挑戰性，如果你現在並不是一個適當的情況，例如：你今天過的很糟糕、或是你現在正身處公眾場合、或是最近感到失意，擔心在這種情況下去做這個省察情況會變得更糟糕時，或許你要跳過這個省察，另待時機。

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感

* 編註：F.A.C.E. 為恐懼（Fear）、依戀牽掛（Attachment）、控制欲（need for Control）以及自以為應享有的錯覺（illusions of Entitlement）四組外文大寫字母的縮寫，而 Face 本身有「面子」的意思，作者在此應用了雙關語。

謝。

- 三、花一點額外的時間，祈求天主賞賜給我雙倍的**恩寵**，以進行這個特殊艱難的省察。之所以艱難，是因為這要求我正視自己人格中的陰暗面。要求天主，求祂幫我看到最近，我曾以哪些方式企圖維護恐懼、依戀、控制欲以及自以為應該享有的錯覺？我會輕易地掉入兩種陷阱中：一是否認我有問題；另一是缺乏愛心地譴責自己。因此需要額外的恩寵，使我能讓天主以堅定而無條件的愛引領我進行這個省察。
- 四、回顧今天的生活，求天主幫我看到在我心中最大的**恐懼**？它如何掌控著我？我要試著深入挖掘，看清楚到底**真正**恐懼害怕的是什麼？（這有可能不是我所意料到的，因為我們真正的恐懼常常隱藏在意識層面之下。）一旦我認出了這個恐懼，並且記下它是什麼，便繼續往下做。
- 五、回顧今天的生活，求主幫我看到最近我對什麼有所**牽掛依戀**？我可能過度依賴某個人（甚至是迷戀這個人）、或是固執地陷於某個想法、或是執著於某個行為（壞習慣）中。我特別注意自己在**情感方面**對某人、某個思想或行為有特別的牽掛。一旦我認出了這個特殊的牽掛、依賴或依戀，就把它記下來，然後繼續往下進行。
- 六、回顧今天的生活，求天主幫助我看到：最近有沒有什麼情況，我在其中過度試圖施加**控制**？我可

能想要控制他人、機構或是結果。由於承認自己有掌控欲是件難事，所以祈求天主賜我勇氣來做。一旦發現自己有某種對控制的偏愛，就承認它，然後繼續往下進行。

七、回顧今天的生活，求天主幫我看到有哪些愚蠢的、自以為應該享有的念頭。例如：「我今天工作得很辛苦，我理應吃一個甜甜圈／喝一杯酒／抽一根香煙。」或者，「我是一個重要的人物，我理應免除分擔這些日常雜物／僕人所做的事／煩人的工作。」或是「對此我是一個受害者，所以我有權利發火、扮臭臉、消極被動、自憐」。如果我發現自己今天有這些虛假、自以為理所當然的情況，我便在天主面前給它命名，然後繼續往下進行。

八、此時，我在天主面前，把所發現的四類事物擺出來：一個恐懼、一個牽掛、一個控制的需求、一個自以為應享的權利。求天主幫我看：四樣當中，哪一個對我現時的生命影響最大？於是，我就聚焦於這方面，而把另外三個放在一邊。祈求天主賜我洞見，並祈求天主原諒我，因為我曾讓它在我生命中占上風。

九、求天主幫助我看到，如果**明天**我從這個枷鎖釋放出來，將會像是一個怎樣的情況。具體而言，如果我明天不再讓它來主導我的生活，我的一天將有怎樣不同的面貌？我的情緒、思想、話語和行

動將會有什麼不一樣？

十、我將這個問題交託給天主。可以這樣說：「主啊，今天我希望把我的_____交給祢。求祢來接管，成為我生命的主人，不再讓_____來掌控我的生命。」求天主幫助我，在祂慈悲的自由中活出我的生命。

十一、以習慣的方式，結束省察。

今天誰戴上了天主的容顏？

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、回顧一天的生活，問天主：「今天，誰的臉上為了我而戴上了祢的聖容？祢在什麼時候藉著他人的言語或是行動，走進了我的生命？」我回味一下那個時刻。為了那個人在生命中帶給我的禮物，向天主獻上感謝與讚美。
- 四、再一次回顧今天的生活並且問天主：「我在哪一個人身上沒有認出祢的臨在呢？是什麼人被我判斷成一無是處？」我在心裡面重新經歷一次那個時刻，跟天主談談：為什麼那個時候，對我是那麼困難？我跟天主談談任何湧現心頭的事物。我祈求智慧，祈求寬恕，也祈求治癒。我問天主是如何隱藏在這個人的身上，也求天主教導我如何在下一次見到這人時，能認出祂的臨在。
- 五、我再次回顧這一天的生活，並且問天主：「今天我遇見的這些人中，有沒有哪個人需要**我**作為祢的雙手、雙腳、祢的聲音、祢的臨在？我的確在這個人面前，顯示出祢的臨在了嗎？」我試著找出一個我對他（她）未能成為天主臨在的人，祈求

智慧、寬恕和治癒。然後，也嘗試找出：一個我對他（她）成為彰顯了天主臨在的人，好好地回味一下那個時刻，並為此而感恩。

- 六、求天主幫我看到，有什麼人在下一次相遇時，真的需要我向他（她）顯示天主的臨在。我可以做一個「祈禱式的白日夢」——就是在「祈禱式的想像⁹」中，看看如果我真的於明後天能在這個人面前彰顯天主的臨在，景況將會如何。我試著找出為能這樣成事所需要的恩寵，並立刻向主求此項恩寵。
- 七、若感受到天主對我有所召喚，便向天主承諾，根據今天省察祈禱的內容，採取某種具體的行動。
- 八、以習慣的方式，結束省察。

9. 有關「祈禱式的想像」（prayerful imagination）更詳細的說明，請見〈重要的依納爵靈修辭彙〉。

思想、言語、行為

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、求天主讓我看到，今天曾經有過的思想（念頭），其中哪些是最強烈的？我堅持什麼意見？哪些是我今天所秉持的態度、預設立場？今天對自己、自己的處境、周遭的人、場地、以及事件有什麼覺察？我的結論又是什麼？
- 四、碰到了今天某個很強烈而具影響的思想時，我就停下來一會兒，與之共處。看看這個思想的來源是什麼？它來自「心靈自由」之地，還是來自不自由之地？這個思想引領我走向心靈的自由，還是讓心靈更不自由呢？它引領我往信、望、愛之路，還是背道而馳？
- 五、對於真正來自聖神的思想，我感謝天主。如果發現自己讓內在的某個不自由來左右我的思想，便祈求天主的寬恕。
- 六、跟著用上面第三到第五的步驟，來回顧我今天之言語。求天主幫助我看見今天所說過的話語中，最強烈或最重要的部分。思量一下這句話語來自何處。然後，按其情況，或是感謝天主，或是祈

求祂的寬恕。

七、重複上面第三到第五的步驟，來回顧我今天的行為。有什麼行為是堪稱仁慈和具愛心？又有什麼行為可說是沒有愛心、於事無補？行為後面的動機又是什麼？依需要，感謝天主或求天主的寬恕。

八、現在展望明天。我**渴望**自己明天有什麼**思想**與態度——不論是針對自己、身旁的人、或是身處的境遇？我渴望明天會對自己可能遇到的某個人**說**什麼話？我渴望明天**做**什麼？天主召喚我做些什麼愛心的行動？我這樣聆聽天主的話語。

九、根據我在這次省察中所體會到的，做些具體的決定。

十、以習慣的方式，結束省察。

我的種種情緒

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、這次省察不是根據時間順序，一個小時接一個小時看下去，而是祈求天主和我一起看今天我有過哪些情緒。天主與我一起回顧今天生活裡種種情緒來來去去的狀況。早起時感覺怎樣？刷牙洗臉、穿衣、吃早餐時，又有什麼感覺？開始一天的工作時，感覺怎樣？一整個早上，情緒有何進展？依此類推。對於某些來去片刻的情緒，很快地讓它們過去，但對於那些較為持久、綿延不斷，或是某些自己從未察覺到的情緒，則駐足停留。我也跟天主談談自己所注意到的一天中的情緒變化。
- 四、跟天主談一談今天有過最強烈的情緒。看看這些情緒是否屬於善神——意思是說：我內在較趨向天主、較具有信、望、愛的部分？還是流於虛假之類的神——引我困在世俗的思想、欲求、偏執之中？
- 五、挑出今天最強烈的那個情緒，跟天主談談我今天隨著時間的發展如何回應這個情緒。回顧這個情

緒對自己造成的影響。我是否承認它的存在如同自己經驗到的那樣，還是對它不知不覺？是有意識地處理這個情緒，還是整天讓這情緒替我選擇如何去想、去做、去說話呢？我跟天主談談這些。如果我應對情緒之道，與我基督徒身分的召喚相合，便感謝天主；反之則求天主的寬恕與治癒。

六、知道自己的情緒不完全由己，現在反省一下，明天我要有哪些情緒。如果只能有一個選項，會是哪個：喜樂？平安？慈愛？勇敢？感恩？從中挑選一項，然後想像一下自己明天活在這個情緒中、與之為伴。求天主賜我**恩寵**，讓我明天得以向這個情緒保持開放，而當它出現時，我能善用之。

七、以習慣的方式，結束省察。

省察十五

感恩

聖依納爵相信，感恩是人類最崇高的美德之一。事實上，他相信，「不感恩」是所有罪的根源。這樣的說法是有道理的：罪，基本上就是人誤用了天主給我們的禮物。如果我們對於這項禮物真有感恩的心，那麼，我們必不會刻意地誤用它。

這個專題省察要你花上整個省察的時間，羅列生命所中獲得的祝福，為此一一感謝讚美天主。當然，任何時間都適合感謝讚美天主，但是當你陷入低潮、有個很糟的一天、不尋常地自我批評時，我更要特別推薦你做這個省察。

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、我祈求天主今天用特殊的方式向我顯示：在我一生之中，有哪些是天主賞賜給我的祝福——無論是非常非常大的祝福、或是非常微小的。
- 三、我問自己：「今天令我最感恩的是什麼？什麼讓我的心充滿了喜樂與感激之情？」通常，這時候心中會立刻浮現某個人、地方、或某種事物。於是在主前，給這禮物起名，向祂說：「主，為了祢賜給我的這樣……（禮物），我感謝祢。」這樣重複幾次，藉以深化感恩之心。
- 四、用點時間回味一下這項禮物。如果我對姊姊十分

感恩，我在心中端詳她那可愛的面龐，看她微笑、注視她那總讓我感到窩心的一種姿態、或面龐上的表情。我只是坐著，充滿愛意。從頭到尾只說：「主，感謝祢！」浮現在心目中的不一定是某個人，我們可以在任何一天，對某樣事物或是某個機構心存感激。我可以為了有一間在每天結束外在的活動之後，提供我溫暖、舒服的房子而心存感激，也可以為了自己的教會團體、服務的公司而感恩。也許，我對於近來發生的某件事最為感恩。我可能發現自己今天一整天都充滿感激之情，原來是因為某個平常對我不太友善的人，今天突然善待了我。或許我感恩是由於最近加了薪、獲得了同事的好評、或是考試得高分，無論是什麼，我在「祈禱式的想像」中，將此禮物擺在眼前細細品味。我讓良好的感覺浮現出來滿溢我內，從頭到尾在心中說：「主，感謝祢。」

五、此刻，我在想像中，輕鬆地觀看在眼前展現的一長串禮物，逐一向天主說謝謝：一個接一個，無所謂秩序或大小輕重：我的健康，「主，感謝祢」；我的親戚（即便是難於相處的），「主，感謝祢！」；我的鄰居，「主，感謝祢！」；我幽默引人發笑的才華，「主，感謝祢」；昨天晚餐上一道成功的外國料理，「主，感謝祢」；如此一個接著一個，好比目睹一年一度感恩節的花車遊行一樣。

六、我用習慣的方式，結束省察。

執著？迴避？或是恰到好處？

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、我於天主的臨在中坐下，回顧過去一天的生活，看看有沒有對哪個人、地方、事物、或是活動過度的依依不捨？是否過於依附某個人或某件事物？上了癮？依賴？不讓自己滿足於初步的發現，而要看得更深，看看是否能找到兩、三個關於這個問題的答案。當我發現了最主要的一項時就停留在那裡，花時間跟天主談談它。求天主給我建議、寬恕或治癒。
- 四、接下來，和天主很快地看一遍今天的生活，看看有沒有刻意迴避某個人、地方、事物、或活動。我會逃避、抗拒？刻意忽視？將其排斥於生活之外？這回再度好好地看，直到不只發現一個，而能找出兩、三個答案為止，然後，與天主談談其中最主要的一個。再次求天主為我提出建議，求主寬恕、治癒。我靜靜地聆聽，等待祂的回覆。
- 五、與主一起三度回顧過去這一天的生活。這次，要找尋自己與什麼人、地方、事情、或活動的關係正好**恰到好處**的地方，今天我與這個人、我在這

個地方，善用了主所賜的哪一個禮物，一如天主之所願？例如：「我的婚姻生活在最近這幾天，突然變得好起來了，恰如其分。主，感謝祢！」或是，「我很喜歡我的工作，但是今天我沒有因為工作的緣故，無法教小孩玩足球。主，感謝祢。」換句話說，看看今天有什麼事情進行得當？該為什麼人、地方、事情、活動而感謝？我讚美給予所有美好禮物的造物主。

- 六、最後，回頭來快速地回顧一下今天的祈禱。什麼時刻最富啟發性或最令我感動？回到那個時刻，花點時間再度跟天主談談。在這個重點上，再度駐足片刻。此刻，我展望明天，根據自己這回省察的經驗，看看是否受到召喚在自己的思想、言語、行動上中做任何改變？若是如此，便承諾去做。求主幫助我，將之付諸實行。
- 七、以習慣的方式，結束省察。

讚頌、尊敬、服事

人受造的目的，是為讚美、崇敬、事奉我們的主天主，因而拯救自己靈魂。世界上的一切都是為人而造的，為幫助他追求他之所以受造的目的。結論是：對於取用世物，常該看自己受造的目的；它們能有多少幫助，便取用多少；能造成多少妨礙，便放棄多少。

——聖依納爵〈原則與基礎〉*

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、我現在花一些時間，來讚美。開始時慢慢的、靜靜地向天主說：「讚美主……讚美主……主，我讚美祢。」
- 三、接著，為今天從天主所獲得的禮物，讚美祂：「主，讚美祢，賜給我家庭的禮物……，讚美祢賜給我職業上的禮物……，讚美祢賜我事奉祢的渴望。」
- 四、接著為我今天所覺察到的天主屬性而讚美祂：「讚美祢的慈悲，因為今天我……，而祢卻原諒

* 編註：《神操》第 23 號。

了我。當我沮喪時，祢就在我需要的時刻、並以我所需要的方式，臨在於我。為此，我讚美祢的仁慈。我們今早面臨一場小危機，情況終於轉危為安。我為此讚美祢上智的眷顧。」

五、現在我花一點時間在**崇敬**的事上。宣認天主超越一切，超越我今天遇見最巨大、最雄偉的事物。例如：「天主，祢大於我的事業。天主，祢遠超越於我今天對……的憂慮，祢大於我在……方面的失敗，大於我在……方面的成功。天主，祢大於我對……的愛。天主，祢大於我對……的渴求。」

六、接著我花點時間在**基督徒事奉**的投入。具體地指向明天將會面對的一些人、地方、任務及將要發生的事，如此祈禱：「主，請幫助我，好好的去愛……，藉此來事奉祢。請幫助我勤奮地在……上工作，來事奉祢。請幫助我，以我的……天分，來事奉祢。幫助我透過對……的忠誠來事奉祢。幫助我以……來對待……，以這樣做來事奉祢。」

七、以習慣的方式，結束省察。

天主、他人、自我

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、反省我與天主的關係。和天主談談這事。我和祂的關係如何？我們相處得好嗎？現在我感覺與天主的距離是近是遠？有沒有與祂共度一段「精心時刻」或是忽略了祂？當我呼求祂時，我覺得天主離我很近嗎？我是不是對天主感到無聊呢？當我仰望天主的「面容」時，我心裡有什麼感受？喜樂？感恩？羞愧？害怕？我與天主談談我們之間的關係。我求天主顯示給我，祂是怎麼看待我們之間的關係。
- 四、接下來，我跟天主談談現今我與他人的關係。近來我與他人交往時，心態如何？壞脾氣？友善？消極被動？肯定鼓勵？有沒有哪個人際關係，是好得少見？或是差勁得非比尋常？跟天主談談此事。求天主顯示給我祂對這事的看法。
- 五、跟天主談談近來我與自己的關係如何。我喜歡自己嗎？覺得以自己為傲，還是很氣自己？對自己溫柔還是嚴厲？這些對待自己的態度和行為，到底是從何而來的呢？我跟天主談談這事，求祂顯

示給我，祂怎麼看這件事情。

- 六、回顧剛剛所做的三方面的反省：與天主的關係、與他人的關係、與自己的關係。在這三方面的反省中，哪一個的感受最強烈？反省的過程中，哪個時刻情緒有強烈的反應？再度回到那個關係上，向天主祈求寬恕，感謝祂，求天主賜我明悟，幫助我在這個關係上邁步向前，或是，求天主讓我看見有關這個關係的一些真相——那些可能到現在為止自己從來沒有注意到或承認的真相。
- 七、問天主：「有關這項關係，此後，祢喜歡我做什麼？我可能要開始逐步進行什麼樣的調整？要發展哪一項關係中的哪些部分，又，哪個部分是我要放棄甚或中止的？」
- 八、問天主：「關於這個關係，明天有什麼具體可行的事，是我能做的？」
- 九、如果合適，便向天主承諾，未來我要怎樣去做。求主助我信守這項承諾。
- 十、以習慣的方式，結束省察。

什麼讓我枯竭？什麼讓我富有生命力？

- 一、以常用的方式，開始省察祈禱¹⁰。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、回顧今天，求主幫我看到：什麼時刻是最令我衰竭的時候。在想像中，與主一起回到那個時刻，重歷其境。但這一次，有天主在身旁。我讓自己深入其境，尤其是在那刻最為艱難的情境。感受一下情緒——無論是死氣沉沉、沮喪，以及此時任何其他浮現出來的情緒。把這乾枯的時刻呈獻給天主，特別跟天主談談，在那個時刻，自己內心和靈魂到底是怎樣的情況。如果看到那時候的我應付得了，便感謝天主；如果那時候處理得很糟糕，便祈求天主原諒我，賜我平安。
- 四、關於那個時刻，祈求主向我發言，並開放地領受天主的任何話語或行動。
- 五、再度回顧今天的生活，求主幫我看到今天最有生命力的時刻。又一次與天主一起回到那個時刻，重歷其境，不僅是外在的事件，也包括內在的心情和動向。深深體味其中的喜悅、感恩以及寬慰

10. 這個省察的原始構想，來自 Dianne Hanley。

之情，將一切都獻給天主。與天主談談這事時，記得向祂表達自己的思想與感受，也記得讓祂自由地跟我說話。

- 六、現在展望明天。明天什麼時候可能會讓我枯竭？（通常，我們對此都很能預測。）跟天主談談這事，告訴天主我對那可能到來的時刻，有何感受。求祂幫助我看到，我在心靈方面能如何準備，以面對這有可能讓我枯竭的時刻？求主讓我不要因為預設了最差的情況，而使情況變得更糟糕，我容許事情仍有變得順利的可能。向天主祈求能懷抱希望。
- 七、最後再次展望明天。什麼時刻我會最富有生命力？允許自己為此感到興奮，對此滿懷美好的**渴望**。跟天主談談這些。讓事情順其自然。祈求天主幫助我在心靈方面做好準備，若事情未能如所希望的那麼賦予生命力，也求主賜我能力，得以說：「這也不錯。」
- 八、以習慣的方式，結束省察。



省察二十

分辨

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、祈求天主幫我看我出我需要做的決定。這可能是短時間內就要做出的某個小決定，例如：要如何處理某個棘手的狀況？是否接受某個邀請？或是某人要我給一個建議時，該說什麼？或許要做的是比較長遠的大決定，例如：選擇一項職業、啟動某項關係中具有重大意義的改變、做一個重要的承諾。求主在我面前羅列種種選項。
- 四、求主讓我看到，在近來的生活中，與此項決定相關的種種因素，如何影響我的生活？求主讓我看我出，如果我心裡傾向某個決定，這決定是否有助於信、望、愛的增長？某個傾向會讓自己與天主走得更近嗎？某個傾向是否讓我覺得心裡充滿來自天主的那種平安？
- 五、求主幫我看我出這項決定將會如何影響與之有關的人。這對他們有所助益，還是會有傷害？如果會造成傷害，這個過程是否讓他們最終獲得更大的益處，使得這個傷害是值得的？
- 六、求主幫我看到，對於這個決定，自己有哪些情

緒，尤其是任何尚未承認的情緒。對於每項強烈的情緒，求主幫助我看出其根源。它是來自我內心的善神還是惡神？換句話說，這情緒是來自於與天主同步的自我，還是來自想要逃離天主或與天主作對的自我？

- 七、我將這整個事件降服於天主，向主說：「喔，上主，願爾旨承行。」此刻求主賜我對全局有種平安的感覺。求祂帶領我，進入內心中那超越情緒的部分，好能用更客觀的角度來看全局。
- 八、如果感覺到現在受到召喚做決定，就將這個決定放在主前，求祂讓它結出善果，即便它可能是個錯誤的決定。如果感覺天主要我再花一些時間繼續分辨，便求天主賜予耐心，好讓自己可以等待祂的召喚。如果是個重大的決定，便要留心此刻看似天主引領的方向，也要留意看看這是否像是天主已有一陣子用此方式輕巧地觸動我。
- 九、以習慣的方式來結束這項省察，或許也可輕聲一再重複地念著：「主，願爾旨承行……主，願爾旨承行……主，願爾旨承行……」

當我對最小的弟兄中的一個做時

凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。

——瑪／太廿五 40

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向上主獻上感謝。
- 三、問上主*：「今天遇見的所有人中，誰是最被邊緣化的、最脆弱的人？我最難與誰相處？」在想像中，重演一次與這人相遇的時刻。
- 四、把觀察到的心得與上主分享。跟祂談談，我對此人有什麼想法、話語和行動。為任何不仁愛的思想、言語或行為，祈求祂的寬恕。有些時刻看似舉止恰當，為此感謝祂。
- 五、問主：「當祢看到這個人時，祢看到了什麼？關

* 編註：原文中的 God，讓我們常直譯為天主、上主、神、上帝等。這個省察的主題取自福音中耶穌所說的話，為了與位格化的天主相遇，在這個省察祈禱中，提到「天主、上主」的部分，可以嘗試與「耶穌」對話。



於這個人，祢有什麼要跟我說的？」

六、問主：「祢召叫我，去為這個人做什麼？為了這個人，祢召叫我**成為**怎樣的人？」

七、更具體而確實地問：「天主，如果**明天**我受召去為這人做什麼事，或是為他成為什麼樣的人，那會是什麼？」求天主賜我得以落實的能力。

八、若感到天主對我有所召喚，便做些決定。

九、以習慣的方式，結束省察。

反感、激勵、渴望

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、回顧一天的生活，求主幫助我看到哪些時刻，對某人或某事存有反感。反感是指不由自主地拒絕、排斥或逃離某人或某事。今天什麼時候發生了這樣的事？我遇見的什麼人讓我覺得討厭、恐懼、憤怒、厭惡？是否有什麼事件、任務、地點、討論、或是東西，讓我想要另謀其道？或以暴力的方式來回應？我跟天主談談這事。求主的寬恕、建議及治癒。
- 四、再度回顧今天的生活，求主幫助我看到：什麼時候自己受到激勵，想去做一些好事，或是想要成為高尚的人。我今天遇見了什麼人，讓我受到激勵？今天是否發生了什麼事情，使我充滿了善良、神聖的熱情與溫暖？是否看到、聽到、或是經驗到什麼事情，讓我有那樣的感受？跟天主談談這事，為所遭遇的時刻，感謝讚美天主。
- 五、最後再一次回顧今天的生活，求主幫助我覺察到那些內心充滿偉大渴望的時刻。偉大的渴望，是指想去從事一些聖善的事情，以及想成為一個聖

善的人的願望。它們是天主種在我心裡面的渴望，最終是對信、望、愛的渴望。今天有沒有這種渴望的時刻——即便我當時可能沒能完全察覺到呢？今天有沒有什麼時候，讓我想到未來時，充滿愛的憧憬呢？今天有沒有哪個時刻，我想像自己的未來，充滿天主的臨在和信、望、愛呢？跟天主談談這事。為這樣的時刻感謝讚美祂。向祂請示，這種時刻，是否真實地來自於祂？靜默片刻，聆聽天主的回應。對天主的任何回應保持開放和接納的心態。

- 六、現在回顧一下上述祈禱時段，有關於反感、激勵和渴望的三項反省。三者之中，哪一個讓我感到最受啟發或最受感動？回到那個時刻，多留片刻。當我如此做時，此刻自己所感受到的情緒中，最主要的是什麼？跟天主談談當下的感覺，聆聽祂的回應。如此跟天主談談，或只是安靜地坐在那裡，沉浸在此一神聖時刻的福分中。
- 七、根據今天的反省，展望明天。「上主，明天祢是否具體召喚我去做什麼事情呢？」「就我經歷過的這些反感、激勵和渴望，明天我受召成為一個**怎麼樣的人呢？**」
- 八、若感受到天主對我有所召喚，就為明日向天主許下一些承諾。求天主幫助我落實承諾。
- 九、以習慣的方式，結束省察。

天分與弱點

這個省察將會幫助你反省自己「手中擁有的撲克牌」；換句話說，就是自己獨具的一套天分和弱點。

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、我用一個特別的方式回顧這一天的生活。想像自己今日的思想、言語、行為都變成一場牌局中，手上握有的撲克牌。在撲克牌中，「王牌」（Aces）是點數最高的牌，而「兩點」（deuces）則是點數最小的牌（弱點）。看著今天生活中展現於眼前自己「手上」的種種人格特質，注意到其中良好的特質與不那麼良好的特質，我問天主：「我的『王牌』是什麼？是我的聰明才智？耐心？幽默感？熱情？彈性？適應力？節制？聆聽的技巧？求主幫我看到我的兩、三個王牌，並能看到它們如何在今天的實際生活中於己、於人發揮其作用。跟天主談談這事，感謝天主讓我擁有這些禮物與才華。
- 四、再次回顧今天的生活，向天主問道：「主，我的『弱點』是什麼呢？」過於嚴肅？沒有耐心？過

分敏感？靜不下來？焦慮？害怕自己的情緒？頑固？被動？懶惰？自我中心？低自尊？過於在意自己的成功或是聲譽？求主幫我看到兩、三個弱點，以及它們如何在今天的生活中礙手礙腳。跟天主談談這事，求主幫助我面對自己的這些弱點。

- 五、現在展望明天，和天主一起想像一下明天將會有何進展。想想將會見到什麼人、將要從事什麼任務等等？求主幫我預見自己可能會如何出牌，將會如何「運用我手中的撲克牌」——我如何運用王牌好讓眾人獲益、如何減低弱點的影響？我要盡可能具體地這樣做。例如：「因為我有耐心，而我的另一半並非如此，所以，也許我可以來處理……，而讓他去照管……」或是，「因為我有張低自尊的牌，所以明天那場關鍵性的發表會或演出中，要小心，不要打出那張撲克牌（亦即：因它使我不能發揮得淋漓盡致）。」
- 六、若我感到天主對明日某事有所呼召，就向祂做出承諾。祈求天主幫助我落實承諾。
- 七、以習慣的方式，結束省察。



意外！



- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、求天主讓我看到：這一天發生了什麼負面的意外。它可能是一件大事，例如失去了工作，或是到急診室。也可能是一件很小的事，例如天氣不佳，影響心情，或是感到被朋友冷落。
- 四、在想像中，重播為負面的意外所影響的時刻，特別注意一下自己的反應，包括內在的（態度／傾向），與外在的（言語／行為）。為任何不是來自天主啟發的反應，求主的寬恕。為那些來自天主的反應，感謝祂。
- 五、求主讓我看到：在過去這一天的生活中，所發生最大的正面意外。它可能是一件真正的大事，例如：通過了一項重要的考試；或是一件實在很小的事情，例如一起床就有個好心情，或是意外得到同事的讚美。
- 六、在祈禱式的想像中，重播今天那受到正面意外所影響我的一幕，特別注意一下自己的反應，包括內在的（態度／傾向），與外在的（言語／行為）。為任何不是來自天主啟發的反應，譬如忘

恩負義，求天主的寬恕。為任何來自主所啟發的反應，感謝祂。

- 七、現在展望明天。求主讓我預見，明天我可以用什麼具體行動來給某個人帶來驚喜。這可以是一件大事，例如：給某個人一件禮物，或是終於能為某件做錯了卻未能承認的事道歉。也可以是一件實在很小的事，例如對那令我受不了的人，不至於大發雷霆。對象可能是一個我愛的人，例如自己的配偶，也可能是某個像我上司那樣把我逼瘋的人。
- 八、求天主幫助，讓我**渴望**去營造一個令人驚喜的時刻。試著在自己內心對此激起興奮之情，想像這番驚喜將結出的善果。
- 九、若感到天主對我有所召喚，就下定決心信守承諾。
- 十、以習慣的方式，結束省察。

省察廿五

為了……我感謝你； 為了……請寬恕我；幫助我……

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱¹¹。
- 二、向天主陳述自己最感恩的事情、人物以及時刻。
我說：「主，為了……感謝你。」讓自己從一項恩寵漂浮到另一項恩寵，不去刻意思考什麼。注意此刻自己的心神，正向天主表達什麼。
- 三、接著，跟天主說說與自己心情不佳有關的事情、人物以及時刻。我說：「天主，為了……，請原諒我。」然後放手，順其自然。謹慎地注意聆聽此刻自己的心神正向天主說些什麼。
- 四、最後，跟天主談談未來需要祂援助的事情、人物以及時刻。對即將來臨的明天，如此祈禱：「主，求你幫助我……」，然後放手，順其自然。注意此刻自己的心神，正在向天主說些什麼。
- 五、以習慣的方式，結束省察：

11. 這個省察的原始構想，來自於 Matthew Linn, SJ。

我最大的恐懼

我相信恐懼在我們生命中扮演的角色，遠比所知覺、或願意承認的還要大。每年避靜在祈禱或休息的時候，我都會問自己：「此刻生命中最大的恐懼是什麼？」這個問題總能豐富我與天主之間的對話。

今天的省察邀請我們進入心靈中那個黑暗的角落，正視恐懼的面貌。為此需要花一點工夫以及勇氣，才能追根究底。我常發現，恐懼之事的根源，往往出於意料之外；這項靈修功課最終可能帶給人深刻的神慰。然而這個功課，不適用於怯懦之人。所以除非你已準備就緒，我不會建議你做這個省察。不然，你可將這練習擱置一邊，另待時機再做。

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、回顧過去一天的生活，問天主：「主，在我的思想、言語、行為、或是無所作為中，恐懼扮演了什麼角色？」除非獲得這個問題的答案，我將不會罷休。（這可能要在靜默中花上一段時間）。當我找到某個恐懼時，我再看一遍，看看天主是否試著要讓我進一步看到：還有其他一、兩個時

刻，恐懼正在發揮它的角色。（通常第一個浮現的往往不是最重要的那一個。）

- 四、一旦認出這是我最大的恐懼時，我便聚焦於此。我怕什麼？大聲地向天主說出：「主，我害怕……」這裡頭到底有什麼是這麼可怕的？其中最令我驚慌不安的是什麼？（這當下的工夫是要透過表層的恐懼來進入較深層恐懼。例如：從「我怕老闆不高興」，可能進到「我怕被炒魷魚」，而後者可能進一步引到「我怕沒有辦法養活一家人」。到此我們才算是有所收獲！）我不斷地往深處掘挖，試圖找到**真正**恐懼與害怕的事物。當我發現某個事物讓我喘不過氣、難以把它大聲說出來的時候，我便能知道那就是它了！
- 五、現在，我要鼓足勇氣，把這個恐懼大聲地向天主說出。然後便一再重複地說，直到覺得稍微容易把它說出來了。跟天主談論這事，並開放地接受祂此刻可能要對我說的話或是做的事情。
- 六、我向天主提出一個重要的問題：「主，這個恐懼是否實際？還是非理性的呢？」舉例來說，有些人發現自己無意識地害怕失業、或害怕配偶離去，但是在意識的層面中，理性的自我始終知道，實際上這種事情是不可能發生的。如果我現在的情況也是如此，便求天主賜我能力，讓我可以承認這種恐懼，而且不至於讓它來控制我的思想、話語、或行為。另一種情況是，如果我的恐

懼是合理的（例如，事實上我可能將遭到解雇），我可以求主說：「主，那祢、我將怎麼辦呢？我們如何處理這事？」若我平心仔細聆聽天主，就會發現，天主往往在此時會伸出援手：祂會幫我看到即便情況如此險惡，還是會有辦法的，並且以此來安慰我。天主甚至可能會讓我看到，這個艱困的時刻如何能造就我，彰顯祂的美意。研究結果顯示，大多數人經過最嚴重的創傷之後，六個月內便得以復原。如果這對一般人而言是真的，那麼，對那些與天主有親密關係的人而言，必然更將如此！

- 七、展望明天。求主賜我一項個別的恩寵或禮物，好讓我不受這項恐懼的制約以至於無法充分的活出自己。也向天主求勇氣、毅力、以及內心的平安，對主的信賴，以及能接納將要到來的一切。
- 八、以習慣的方式，結束省察。



「你說我是誰？」

有一天，耶穌獨自祈禱，門徒同祂在一起。祂問他們說：「眾人說我是誰？」他們回答說：「有人說是洗者若翰；有人卻說是厄里亞；還有人說是古時的一位先知復活了。」祂問他們說：「但你們說我是誰呢？」伯多祿回答說：「天主的受傅者。」

——路九 18-20

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、想想我跟天主的關係。跟祂談談最近彼此之間的關係如何。我們處得好嗎？此刻自己覺得跟天主近或遠？有沒有與主同在的精心時刻，還是，將祂置諸腦後？當我呼求天主時，是否覺得祂就近在咫尺？我對天主感到無聊嗎？當我仰望祂的面容時，我有什麼感覺？——喜悅？感恩？羞恥？恐懼？跟天主談談我們之間的關係，也求主幫我看到：祂是如何看待我們的關係。
- 四、一面讀一面反思聖經中耶穌問門徒們的這段話：



「你們說我是誰？」平心靜氣地在心中觀看內心螢幕上所顯示出的今日生活。一幕接一幕地看，問自己：「那一幕中耶穌在哪裡？此刻耶穌如何來到我這裡？」

五、仔細看過今天生活的一些片段之後，我改由宏觀的角度從頭再來看看。我問自己：「整天下來，就我而言，耶穌是誰？」祂是：

- 老師？
- 朋友？
- 安慰者？
- 教練？
- 安靜的旁觀者？
- 配偶？
- 救主？
- 父母？

六、向耶穌說：「主，為我，今天祢是……。」

七、現在問耶穌：「主，如果祢是……，那麼在跟祢的關係中，我是誰呢？」或許我會說：「主，祢是我的老師，我是祢的學生。」或者「主，祢是我的安慰者，我是一個心靈破碎而需要祢的治癒的靈魂。」跟天主談談今天我們之間關係進展的情況。

八、現在展望明天，我想要，或是需要耶穌明日如何臨在？需要祂擔任我的老師？我的朋友？我的救主？告訴耶穌當我繼續在生命的道路上前行時，

我想從祂在我生命的臨在中得到什麼或對此臨在
有何需求。

九、以習慣的方式，結束省察。

選擇生命

其實，我今天吩咐你的這誠命，為你並不太難，也不是達不到的。這誠命不在天上，以致你能說：「誰能為我們上到天上，給我們取下，使我們聽了好能遵行呢？」也不在海外，以致你能說：「誰能為我們渡到海外，給我們取來，使我們聽了好能遵行呢？」其實，這話離你很近，就在你口裡，就在你心裡，使你遵行。你看，我今天將生命與幸福，死亡與災禍，都擺在你面前，如果你遵行我今天吩咐你的，上主你天主的誠命：愛慕上主你的天主，履行祂的道路，謹守祂的誠命、法令和規定，你必能生活繁榮，上主你的天主在你要去占領的地上，必要祝福你。但是，如果你心中叛離，不願聽從，被人引去敬拜事奉其他的神，我今天警告你們：你們必要滅亡，在你渡過約但河去占領的土地上，絕不能久存。我今天指著天地向你們作證：我已將生命與死亡，祝福與詛咒，都擺在你面前；你要選擇生命，為你和你的後裔得以生存。

——申三十 11-19

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、現在以祈禱的心情慢慢地誦讀上面這段經文。回顧今天的生活，問自己：「今天我選擇了生命還是死亡？我的生命是邁向善還是惡？」我不去分析研究今天生活各個細部，而是看看這一天整體的動向，是趨向生命或是死亡？和天主談談這些。並隨著內心所感受到的啟發感謝天主，並祈求寬恕或治癒。
- 四、現在，我在祈禱中想像明天的生活，問問自己：「我明天若是選擇生命，一天的生活將會像什麼樣子？它感覺起來會像是什麼？」也許會浮現一些具體的事情，那是明天想做、想說的一些具有生命意義的事情。（要善待鄰居；結束一天的工作時，要去散步；回家時，要給配偶一個熱情的親吻。）或許只是單純地針對我內心的傾向來祈禱（我選擇活出平安，而不是活在憤怒中；選擇不讓憂慮妨礙我充分地發揮自己的本色）。我跟天主談談，問問：明天要選擇生命，是什麼意思。
- 五、若感受到天主對我有召喚，就向天主許諾會如此去行，祈求祂幫助我，可以忠信於自己的承諾。

六、以習慣的方式，結束省察。

地方、物品、行動

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、回顧今天到過的地方：家、工作場所、雜貨店、朋友的公寓、鄰居的花園等等。今天去過的所有地方，哪一處讓我覺得最感恩呢？換句話說，哪個地方讓我覺得容易接近天主、對他人更有愛心？為了這個地方感謝天主，並告訴祂，這地方對我的意義。
- 四、今天所去過的地方，哪裡讓我覺得不易自處？又哪些地方對我而言是不健康的？（某個購物商場？酒吧？）有哪一處是我過分留戀的？跟天主談談這事。求祂的寬恕、忠告和治癒。
- 五、回顧在生活中的物品：車子、電話、電腦、衣服、配件、食物、飲料等等。哪樣物品讓我今天最具感激之心？哪樣引領我更靠近天主、成為一個更好的基督徒呢？為了生活中有這個祝福，而感謝天主。
- 六、在這些事物中，有沒有什麼阻礙我的生命愈來愈趨向天主或他人？其中有沒有任何一件事物，引我犯罪？我是否也過分受到其中某件事物的羈

絆？有沒有哪一樣被我當成了神？我是不是有過度的占有欲？是否感覺自己被召叫放棄一些東西，好能過更簡樸的生活？跟天主談談這事，求主的寬恕、忠告和治癒。

- 七、以同樣的方式，檢視今天的**行動**：工作、飲食、與孩子們嬉戲、運動、看電視、努力做一樣事、睡覺、祈禱。其中哪樣活動最令我感恩？哪些行動看起來是最「屬神的」（godly）？哪個行動帶領我靠近天主和他人？生活中哪樣行動特別良好、健康？跟天主談談此事，感謝祂。
- 八、今天我有沒有任何行動是不健康、不虔敬、不完整的？有無任何行動使我脫離信、望與愛？有什麼行動讓我跟天主愈行愈遠？我有沒有對哪些行動上癮的？跟天主談談這事，祈求天主的寬恕、忠告和治癒。
- 九、現在回顧一下剛才的祈禱，何時覺得受到光照或感動？（無論它讓我覺得很享受，或是很痛苦）在那時候的祈禱是怎樣的？現在回到那個時刻，並停留在其中，問問天主：關於此刻，祂還有沒有什麼想要對我說的，或是想做的？反省一下這具有啟發性的時刻，問天主：「主啊，祢要我明天就這地方、這個事物、這項行為，做什麼？」
- 十、如果合適，向天主許下如此行的承諾，並祈求祂幫助我，可以忠信於自己的承諾。
- 十一、以習慣的方式，結束省察。

省察三十

人物

傳統的省察（省察一）要我順著時間的秩序，就過去的一天來做祈禱。省察廿九則幫助我以另一種方式來回顧一天的生活，不是按時間的進展逐漸進行，而是按地方、物品、活動。目前這個省察幫助我以生活中依序出現的人物來做祈禱，把焦點放在今日最重要的相遇。

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、求主讓我看見今天遇到的每一個人。請祂幫助我看出，其中哪一個相遇最重要。所謂「最重要」，是指這相遇中的交談，對自己或對他人、或對兩者具衝擊性。這衝擊有可能是負面的，亦有可能是正面的經驗。我聚焦那個相遇的經驗。
 - 在那個具體的相遇經驗中，我是處在心靈自由還是不自由的狀態呢？與這個人相處之中，什麼使我感到心靈的自由或不自由？今天這次經驗，與過去我與這個人相遇的經驗，有什麼樣的關係？整體說來，我與這人在一起時，我是心靈自由的或不自由的？是什麼造成這種狀

態？

- 不論是自由或是不自由的情況，這造成什麼影響？若我是自由的，有何善果？回味這個善果，並為此讚美天主。若是不自由的，有何惡果？我允許自己現在為此感到難過，並求天主的寬恕和治癒。

四、現在展望未來。什麼時候我可能會再次遇見這個人？對於自己與這人之間的關係，有什麼重大的**渴望**？允許這些重大的渴望在內心湧現，把它們交託在天主的手中，求天主聖化它們。求主幫我看到在自己與這人的關係中，為了能按己願做人，需要什麼**恩寵**或美德，並向天主求此恩寵或美德。

五、若感受到天主對我有所召喚，現在就根據所做的省察，決志在與此人的關係中，成為天主召叫我成為的那種人。

六、以習慣的方式，結束省察。

你在哪裡？你在尋找什麼？

當亞當和他的妻子聽見了上主天主趁晚涼在樂園中散步的聲音，就躲藏在樂園的樹林中，怕見上主天主的面。上主天主呼喚亞當對他說：「你在哪裡？」

——創三 8-9

那兩個門徒聽見他（洗者若翰）說這話，便跟隨了耶穌。耶穌轉過身來，看見他們跟著，便問他們說：「你們找什麼？」

——若／約一 37-38

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、在我的心裡，聽見天主呼喚我說：「你在哪裡？」先不急著回答，而坐下來把這個問題放在心裡一會兒。然後，盡己所能地回答天主，向祂描述今天自己在哪裡——心智上飛到了哪裡、身體出現在什麼地方，而最重要的，是今天我的靈魂在哪裡。跟天主分享自己今天最強烈的思想與

情緒。試著不對這些思想和情緒加上判斷，只簡單地一一說出它們的名字，然後將它們交給天主。

四、現在，運用祈禱式的想像：

- 聆聽上主可能想對我說的任何事情。如果我什麼也沒有「聽見」，便靜坐在天主的臨在中，把自己對祂所提出的問題「你在哪裡？」的回應呈獻給祂。
- 看著眼前耶穌的面容，看到祂正以愛情的雙眼，注視著我。我聽到祂問我：「你在尋找什麼？」先不急著回答，先把這問題放在心裡一會兒。然後，開始以具體的方式回答祂的問題。告訴祂我對自己、家庭、朋友、工作等等的一些重大**渴望**。
- 聆聽耶穌此刻可能要對我講的任何事情。如果什麼也沒有「聽見」，便靜坐在祂的臨在中，將自己對祂所提出的問題「你在尋找什麼？」的回應，呈獻給祂。

五、以習慣的方式，結束省察。

過去，現在，未來

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、求主讓我顯示在**過去**的這天，自己心靈的狀態。一整天下來，我主要的感受是些什麼？我是**心靈自由**或是**心靈不自由**？或是我可能在某些時段，心靈是自由的，而在另一些時段中則是不自由的？求主幫我看處，這些自由與不自由的狀況所造成的後果。為今日結出的善果，感謝天主；為一天中任何痛苦的時刻，祈求天主的寬恕和治癒。
- 四、求主幫我看清**現在**自己心靈的狀態。就在此時此刻，自己最強烈的思想與感受是什麼？我把這些思想與感受交給天主，求主聖化它們。此時此刻，我的心靈是自由的還是不自由的？為此感謝天主，或祈求治癒。
- 五、現在展望**未來**。明天自己可能會有什麼態度和感受？如果要活在天主的自由中，那將會是一個挑戰嗎？若是如此，會是一種怎樣的挑戰？為什麼？什麼時候可能會是最具挑戰性的時刻？為能活在祂的自由中，我可能需要天主給我什麼**恩寵**

或是美德（力量、毅力、耐心、勇氣、忠信）？
我現在具體地向天主求恩。

- 六、這就帶來可能是最重要的問題：如果我明天整日心靈都處在自由的狀態中，那將會是個怎樣的景況？容許自己處於這樣一個美好的夢想中。在如此想像明天的生活中，自己好好地體會一下：自己那些重大的**渴望**。求主指引我途徑，走完這樣的一天。
- 七、若感受到天主對我有所召喚，便決志成為天主召叫我要成為的那種人。下定決心盡己所能，以務實和具體的方式，成為一個自由人。下定決心要把看事情的角度，從那邊轉到這邊來、要說這些話而不是說另外那些話、要做這件事而不是做那件事。
- 八、以習慣的方式，結束省察。

城堡上的缺口

聖依納爵在皈依之前，參與一場保衛西班牙邦布羅納城堡的戰役。皈依之後，他借用這個經驗來談論在人心內的惡神，如何企圖找尋我們的弱點，由此下手攻擊我們。

魔鬼也好像一個作戰的司令，企圖攻占城池或搶掠東西。他在紮營之後，必先偵察堡壘的形勢，和對方的兵力，然後找弱點攻擊。同樣，人類的仇敵，也必先偵察我們的四周，看看我們的三超德、四樞德*和倫理道德，然後選擇弱點及為我們得救最重要的部分，發動攻勢，希望把我們擊敗。

——《神操》第 327 號

這個省察邀請你去發現自己「城堡上的缺口」。

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、回顧過去一天的生活，求主幫助我看到：某個特別的情況，如何暴露出我的弱點？自己的哪些

「按鈕」被人按到了？什麼讓我變得過度敏感、挑剔、情緒反應過度、疏忽、遲鈍、自我蒙蔽？

在什麼時刻，我：

- 反應過分強烈？
- 反應不夠強烈（忽視／疏忽）？
- 逃避一個令我不舒服的場合？
- 推諉責任？
- 以自我防衛、不仁慈、殘忍的方式來回應？
- 被情緒淹沒，不由自主？
- 拒絕承認自己的情緒？

四、我可以向天主承認：「主，我姊妹著實激怒了我」、「我注意到自己一旦心情低落時，就會吃東西」、「出於嫉妒同事，我才說他的八卦」、「我把工作上的問題帶回家，對所愛的家人疾言厲色」。把需要說的都說出來，向天主祈求原諒與治癒，特別為那些由於我靈修生活的弱點而受到傷害的人祈求治癒。

五、現在展望明天以及日後的生活。求主幫助我看到：自己這「城堡上的缺口」是如何影響我和他人。有哪些情況會考驗我這個敏感的部分？求天主幫助我看到自己需要什麼美德（力量？勇氣？謙卑？誠實？溫柔？）來強化這個敏感的領域。現在就向天主祈求那項美德：「主，請賜我……，好能……處理自己問題。」重複說出這項美德的名字，求主將它賜給我，使我能更好地

事奉祂。

六、以習慣的方式，結束省察。

-
- * 編註：三超德（theological virtues）：是直向天主的三種超性之德：信、望、愛。信德是教我們全信天主各端道理，因為天主不能差錯，也不能虛言（若三 31-33；希十一 1-2）。望德是盼望天主的仁慈，因耶穌的功勞，在世上賞我們要緊的聖寵，死後賞我們永遠的真福（羅八 24-25）。愛德是教我們因天主無窮美善，愛天主在萬有之上，又為天主愛人如己（格前十三 1-7）。
- 四樞德（cardinal virtues）：智德（prudence）：謹慎、義德（justice）：公正、勇德（fortitude）：剛毅、節德（temperance）：節制。這四種德行，是諸德的樞紐，無論什麼德行，都離不了這四德。參閱：《要理問答》（190~193 號），香港：公教真理學會，1979。《天主教英漢袖珍辭典》，台北：天主教恆毅月刊，2001。

一些最重要的時刻

- 一、以習慣的方式，開始省察祈禱。
- 二、用一些時間感恩，為今日領受到的祝福，不論是一個還是兩個，是大的還是小的，向天主獻上感謝。
- 三、求天主幫助我看到今天**最重要的時刻**——不論是身體、心靈、或情緒方面，對自己或他人最具影響力的時刻。它為什麼會是如此重要？我的內心深處，有什麼感覺？是否有任何自己不願意承認的負面思想或情緒（例如害怕遭到拒絕）？在那最重要的時刻中，我的**心靈自由**還是**不自由**呢？隨著時間的推移，那個時刻產生了什麼後果？我按情況表達感恩，或是祈求寬恕、治癒。
- 四、如果我想要，而且時間許可，可以重新再看一次今日的生活，求主幫助我看到另一個重要時刻。用上面的問題，跟天主談談，並依據情況，向祂表達感恩，或祈求寬恕、治癒。
- 五、展望明天。具體而言，我想明天重要的時刻將會是什麼？就那個時刻而言，自己重大的**渴望**是些什麼？容許這些渴望從內心湧現，把它們交託在天主手中，求主加以聖化。請天主幫我看出在那個時刻，為了成為自己想要成為的那種人，我將需要什麼**恩寵**或**美德**。向天主求此恩寵或美德。

- 六、明天是否可能還會經驗到其他重要的時刻呢？用上面提供的問題，跟天主談談。
- 七、若是感到天主對我有所召喚，就具體決志要成為受召成為的那種人。
- 八、以習慣的方式，結束省察。

重要的依納爵靈修辭彙

渴望 (Desires)

這是聖依納爵最重要的洞見之一：**天主寓居在我們最大的渴望中**。與依納爵同時代的許多靈修巨擘相信，一個基督徒若順從自己的渴望便是走入歧途，依納爵卻持有不同的見解：跟隨自己渴望的基督徒，並不是走入歧途，不熟悉自己內在**最真實**的渴望的基督徒，才是走在歧途上。天主創造了靈魂，令其渴望出於信、望、愛的偉大行動。除非受到罪、創傷、恐懼、或失敗的阻礙，或因這些因素而分心時，靈魂自然趨向於信、望、愛。即便靈魂受到負面推動的干擾，但在靈魂的深處，始終存在著與天主同在以及出於愛而行動的偉大渴望。因此，基督徒生活的一項關鍵因素，就在於不去貶抑我的渴望，而是與深藏在自己靈魂深處、且急待實現於思想行為的神聖渴望取得連繫。

省察時，我可探索一下：「此刻我有哪些重大的渴望？」意思是說，即使身處四面楚歌的情況，我依舊可以這麼問：今天那個比較良善的自己，渴望為天主和世界做什麼？我夢想去實踐哪些信、望、愛的行動？

恩寵（Graces）

「恩寵」這個字有各種不同的用法，在本書中，我們用它用來指稱一種「精神性的禮物」（spiritual gift）或是「德行（美德）」（virtues）。我喜歡問自己：「如果我現在可以向天主求一項精神性的禮物（如：勇氣、平安、清晰、耐心、力量），我要求什麼？」聖依納爵相信，對「自己目前切望的恩寵」加以留意，這點是非常重要的。也就是要留意此時此刻，你需要或尋求的精神性禮物或美德。舉例來說，如果今天早上同事快把我逼瘋了，我在中午省察祈禱時，或許會需要祈求「耐心」的恩寵。如果今早心愛之人說的話傷了我，也許就要祈求耐心、平安或節制的恩寵——任何能防止自己被受創的感覺支配，而採取不當的思考和行動的德行。如果我今早受誘惑傾向於犯某罪，或許就祈求勇毅、忠實、膽量、平安、或是心神的紀律等恩寵。

祈禱式的白日夢（Praydreaming）

依納爵可以說是一位做白日夢的大師。他可以一下子做好幾個小時候的白日夢。依納爵是透過白日夢而學會了如何分辨天主對他自己一生的旨意。他從中學到的是：天主藉著人心與靈魂深處源源不斷的那些對信、望、愛的偉大渴望（見前文說明），來通傳自己的旨意。這麼一來，在祈禱的脈絡中，藉著做白日夢，得以讓那些偉大的渴望浮現。這麼一來，不僅天

主的旨意得以彰顯，同時也點燃內心的熱火，讓他擁有從事這些偉大事工的熱情。

因而在省察的時候，我也以祈禱的方式來做白日夢。就是具體地想像：倘若我是天主的手、腳和聲音，在接下來的二十四個小時裡，將會如何生活。讓天主在我內做個夢，夢想我在這個世界充當祂的信、望、愛管道的種種美妙方式。這些**祈禱式的白日夢賦予我智慧與熱情**，讓我可以把天主對我的美妙計畫，在將要來臨的一天中，實踐出來。

祈禱式的想像（Prayful Imagination）

那些對於祈禱抱持著懷疑態度或是譏諷態度的人會說：祈禱的人其實並沒有聽見天主的聲音，或是看見天主的容顏。他們說，其實「都只不過是出於人們自己的想像」。聽到這樣的批評，祈禱者往往又會以這樣的話來辯解：「不！那**不是**我的想像，是天主真的跟我說話！」我們熱愛祈禱的人，應該要推翻的，是嘲諷者的整套前提。因其論調是基於這項假設：天主不能**藉著**我的想像，來跟我們說話。要知道天主是人類想像力這項恩賜的發明者和創造者，而祂喜愛祂所創造的一切。所以，只要我允許天主這樣做，祂便會在我的想像中跟我說話，或是顯現給我。這事實屬當然爾。

我用**祈禱式的想像**一詞所要說的是：我允許天主藉著想像力來到我這兒。例如：在我心中的核心之

處，深刻地渴望基督回答我一些問題，那我就可以想像基督坐在我身旁，我對著祂看，祂也看著我，並且在我的想像中，祂對我發言。

但，是否有可能，是我把自己的話套在耶穌的口中呢？是否可能在我的想像中，我慫恿祂跟我說的，正是我想要聽見的話呢？是的，這是有可能的。為此，我並不會把我在祈禱中所知悉的任何事情，照單全收；而是，把它帶回祈禱中，在做祈禱日誌時加以深思，跟一位有智慧的朋友以及（或是）靈修導師互相討論。到頭來，我信任天主渴望跟我講話，而且會以任何我所容許的方式來這樣做。藉著恆心不懈的祈禱，深思自己祈禱的意義，天主會親自協助我釐清哪些話語和行動是出於祂的，哪些不是來自於祂。因為我堅信天主渴望跟我交往，並相信祂有能力幫助我免於自欺，我會以尊重的態度選擇忽視批評者的論調，並讓我的想像力在祈禱中自由奔騰。當我與天主的關係日趨緊密、成為親密的夥伴時，天主和我必將會一起大加善用想像力。

心靈自由和不自由（Spiritual Freedom and Unfreedom）

當我的心神與情緒處於健康的狀態時，我在心靈方面便是自由的。當我的情緒是平衡的，切望成為一個有信、望、愛德行之人，我在心靈方面便是自由的。相反的，當負面的情緒和誘惑在我內占上風，受困於這樣的憤怒、悲傷、誘惑，或是太過害怕而無法

有效思考時，我在心靈上便處於不自由的狀況。當我變得昏沉無感，對於成為一個更具有信、望、愛德行之人興趣索然時，我在心靈上便是不自由的。當我感覺不到天主此刻的臨在，放任不管周遭的情況或太急於把事情擺平，以至於手忙腳亂時，便是不自由的。

所以，在我的省察中，我可能要探究這個問題：「今天早上，什麼時刻自己最不自由？」意思是：什麼時候我的心情不好？在什麼時候，我讓內心那非信、非望、非愛的部分占上風？什麼時候我讓強烈的負面情緒掌控了自己的思想與行動？

或許，我也可以探索問這個問題：「今天早上，什麼時候我最感到自由？」意思是：何時我的心情良好？何時我那最具信、望、愛的部分主導全局？何時我的思路清晰且客觀，有著良善與慈愛的思想，並且做出良好且具有愛心的決定？

誌謝

感謝所有支持過我的人，特別是那些在寫作生涯中支持我的人。感恩的心，非筆墨所能形容。感謝無條件愛我的家人：父母、史提夫（Steve）、卡麥隆（Cameron）、丹米（Demi）、布萊納（Brianna）、格雷（Greg）、南西（Nacy）、艾絮立（Ashley）、狄倫（Dillon）、史都華（Stuart）、史戴西（Stacey）、艾比（Abbie）、麥可（Michael）、艾瑞克（Eric）、珊迪（Sandy）、瑪蒂（Marty）、以及葛伊（Coy）。

感謝另一羣愛我的家人：我的耶穌會弟兄們。你們的伙伴之情，讓我感到不配。

感謝瑞汀（Tucker Redding）、奧斯汀尼（Anthony Ostini）、戈克（Jim Goeke），以及所有在這本書的寫作過程中幫助我、提供建議的人們。

也特別感謝那些我有幸在初學院帶領的人。在外頭要小心！記得人們一直都在做的事。我昔日的初學修士，不論你後來是否成為耶穌會士，全都是我生命中最棒的禮物。

也特別感謝耶穌會會士卡勒曼（Christopher Kellerman），成為我編輯工作上的摯友與諍友。這本書能以現在這個美好的面貌呈現給廣大讀者，你不厭其煩的功夫、敏銳的眼光以及耐心與仁慈，實在功不可

沒。你是一位良友，也是一位具有天賦的作家。我等不及要看到你的第一本書問世！

最後我要把這本書獻給安奈特（Annette Harris Thibodeaux），紀念她是我們這一輩第一個回歸天鄉的人。安奈特，我們愛妳，也想念妳！願妳在天鄉永遠擁有一羣令人愉悅的朋友、濃咖啡與美酒。

依納爵靈修相關機構

台灣

- 耶穌會

網站：耶穌會中華省

Facebook：耶穌會、天主教耶穌會、耶穌會中華省資源開發室

- 耶穌會青年使徒工作小組

台北市辛亥路一段 22 號

電話：(02) 2365-4205 分機 250 e-mail：fj00017@gmail.com

- 靜山靈修中心

彰化市大埔路 2 巷 1 弄 40 號 電話：(04) 712-2259～61（三線）

傳真：(04) 712-2258 e-mail：manresa.tw@msa.hinet.net

Facebook：天主教靜山靈修中心

- 依納爵靈修中心

台北市辛亥路一段 22 號 電話：(02) 2364-6400

傳真：(02) 2368-5416 e-mail：twignatian@yahoo.com.tw

- 基督生活團

台北市辛亥路一段 22 號 4 樓 417 室

電話：(02) 2365-5553 / 2368-5416 傳真：(02) 2365-5127

e-mail：clcroc.tw@gmail.com

香港

- 思維靜院

長洲山頂道 27 號 電話：(852) 2981-0342

傳真：(852) 2981-0749 e-mail：xaviersj@netvigator.com

網址：http://xavier.ignatian.net/

- 基督生活團

網址：http://hkcl.catholic.org.hk/



A series of horizontal lines for writing, consisting of 18 parallel lines spaced evenly down the page.

意識省察：改變一天的 15 分鐘祈禱／馬克·希柏道克斯 (Mark E. Thibodeaux, S.J.) 著；張毅民譯。-- 初版。-- 臺北市：光啟文化，2016.07
面；公分

譯自：Reimagining the Ignatian Examen: Fresh Ways to Pray from Your Day

ISBN：978-957-546-845-3

1.天主教 2.靈修 3.祈禱

244.93

105010994

意識省察 改變一天的 15 分鐘祈禱

2016 年 7 月初版

2016 年 9 月初版二刷

◎版權所有·翻版必究◎

著者：馬克·希柏道克斯 (Mark E. Thibodeaux, S.J.)
譯者：張毅民
審訂者：劉家正
執行編輯：劉小河
出版者：光啟文化事業
地址：台北市(10688)敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟
電話：(02)2740 2022
傳真：(02)2740 1314
郵政劃撥：0768999-1(光啟文化事業)
發行者：甘國棟
E-mail：kcg@kcg.org.tw
中文網址：<http://www.kcg.org.tw>
承印者：永望文化事業有限公司
地址：台北市師大路 170 號 3 樓之 3
電話：(02) 2367 3627
定價：160 元

光啟書號 205339

ISBN 978-957-546-845-3

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換。



「心自有其理，那是理智所不認識的。」

—— 巴斯卡

你知道自己的心，今天的狀況嗎？

它是高興還是厭煩？是神清氣爽或是心事重重？它在牽掛什麼嗎？或是為什麼喜樂、感到滿足？

15分鐘的省察祈禱，能讓我們和上主一起，從生活的表面進入寶貴神祕的內心世界。看看那兒發生了什麼？

當我們從上主的眼光——全面且完整的觀點——來看：令我感恩的事、抓狂的事、那將要發生而令我喜悅的或令我害怕的事，生命的高峰或低谷、我的罪、德行、失敗和成功等等所有的一切，除了有機會認清錯誤、祈求寬恕和治癒，跨越過往，與上主一起編織未來生活的夢想，也能與祂一起想辦法，讓這些得自神聖靈感的未來，能在生命中具體實現。

本書作者將傳統依納爵式的省察稍加調整，使其更具彈性和內在動力，能貼合處境和需要，讓這15分鐘的祈禱不僅是回顧過去、清楚目前的狀況，也能為明日做好準備。就在日常生活中，與主日益親密。

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

ISBN 978-957-546-845-3



00160

9 789575 468453

光啟書號 205339 定價 160元