

聖依納爵專輯

# 幽 通 徑 曲

神操退省在東亞 之一

任國琳 著 / 鄭開棻 譯



# 幽徑通曲

---

神操退省在東亞 之一

任國琳 著

鄭開棻 譯

光啓出版社 發行

Guilbert Guérin, S.J.

UNE

**PRATIQUE**

**PASTORALE**

DES

EXERCICES SPIRITUELS

EN

ASIE ORIENTALE

*La première étape ( tome I )  
Partage d'une expérience*

Translated by K. F. Cheng

Copyright © Guérin éditeur ltée, 1995

Chinese copyright © 2000, Kuangchi Press, Taipei

獻給  
所有使我能為上主  
那無可測量的富藏作見證的人們

# 目 錄

---

中文版序 001

導言 003

一、神操的目的 003

二、神操第一階段計畫舉例 005

第一日前夕：第一次會晤 009

神操說明 011

第一部分：神操的性質 011

第二部分：日程 015

第三部分：神操的必要條件 016

第一日：準備功夫 019

一、在祈禱中準備 021

二、複習 023

三、渴望認識自己的救恩史 024

四、深切體會天主的愛 025

五、附錄：有關祈禱的意見 026

## 第二日：託付於主 029

- 一、準備完美地奉行神操 031
- 二、把自己託付在上主手中 032
- 三、把一切願望都奉獻給上主 033

## 第三日：適切的指示 035

- 一、什麼是大退省 037
- 二、《神操》的過程（凡例一） 038
- 三、獨處（凡例二十） 038
- 四、慷慨（凡例五） 041

## 第四日：原則與基礎 043

- 一、真正基督徒生活的原則與基礎 045
- 二、因愛而創造 048
- 三、隨時待命、神貧 051

## 第五日：心神警醒；罪人的處境；尋求天主 055

- 一、心神警醒 057
- 二、我身為罪人的處境 058
- 三、在一切事上尋求天主 061

## 第六日：準備告解 065

- 一、總告解 067
- 二、在運用五官上效法基督 069

**第七日：半夜祈禱；天使的罪 071**

- 一、半夜起身祈禱 073
- 二、神操第一階段的默想 075
- 三、天使的罪 079

**第八日：亞當的罪；他人的罪 083**

- 一、人類一切罪過的原型 083
- 二、他人的罪 087

**第九日：個人的罪；複習 091**

- 一、我的罪惡史 093
- 二、以前各項操練的複習 096

**第十日：罪過的寬恕；地獄 099**

- 一、罪過的寬恕 101
- 二、地獄 103

**結論 107**

## 中文版序

聖依納爵羅耀拉的《神操》分四個階段，每階段七至十日，總共三十至四十日。本書只論及第一階段，我希望以後能闡述另三個階段。

採用《曲徑通幽——神操退省在東亞》（*Une Pratique pastorale des Exercices spirituels en Asie orientale*）一書時，同時也請使用聖依納爵的《神操》（*Exercices spirituels*）。

《曲徑通幽——神操退省在東亞》是根據口頭講授的三十天大退省材料而筆錄成書的，講的時候多半使用中文；此第一冊論及神操的第一階段，共十天。二十多年來，我在台灣的新竹、彰化和菲律賓的新乳修院，引領將近兩百多人作三十天大退省。他們中有年輕的耶穌會士，也有其他修會的會士、修女、教區神父以及平信徒。

是這些年輕的耶穌會兄弟們，要我把口頭講授的材料寫下來，有人甚至說我有這個本分。這些口頭材料是按各種不同的情況、按祈禱時所得到的靈感，尤其是按照我所體會到的參與退省者的心靈需要而講授的。要把多年來藉閱讀、特別是藉著在東亞的生活經驗，所積累下來的材料、摘錄，有條不紊地寫出來，並非易事。刪減在所難免。



此外，讀者也應瞭解，我不能把所有的經驗都提出來與大家分享。事實上，我從不曾完全按照這書上所寫的方式講授神操。我認為，口頭講授時很重要的一點是，講授者首先要體會到退省者的情況，並且只講述這個人所能接受的一切。

對這一經驗會感興趣的是那些將來要指導神操的人，或是那些已經在指導、同時仍想認識另一種講授方式的人。

我除了全心感謝上主、我的父母、師長（尤其是耶穌會中的師長），以及在寫作過程中不斷激勵我的弟弟瑪谷之外，也全心感謝所有接受我指導的人，是他們使我能夠為上主那不可測量的富藏作見證。在此，也要特別感謝各位校閱者。

我所引用的《神操》編號，係按照 *Christus* 期刊 1985 年版本。例如：〔65,4〕指第 65 號 4。《神操》，指聖依納爵所著的小冊；若不加書名號，則指祈禱操練。

本書所引用的聖經章節，根據思高聖經學會的譯本。

# 導 言

## 一、神操的目的

我認為本神操講授方式有雙重目的。

第一目的是改變人靈，使之更忠於基督，也就是更深入基督徒的聖召（參閱居松，《個人神修經驗教育》，G. Cusson, S.J., *Pédagogie de l'expérience spirituelle personnelle*, 第二版，巴黎，D.D.B., 1976 年，第 108—109 頁）。

換句話說，神操的第一目的是使退省者從不屬於耶穌本人的價值體系中解脫出來（參閱科萬，《基督一生的奧蹟》，R. Cowan, C.S.J., "Mysteries in the Life of Christ", *The Way*, 第 52 期增刊，1985 年春，第 74 頁）。

《神操》書中說的「戰勝自己」〔21〕，是指在自己身上克勝仇敵撒殫，並克勝我內心同牠勾結、或使牠有可乘之機的部分（參閱維亞爾，《戰勝自己》，C. Viard, S.J., "Se vaincre soi-meme", *Christus*, 第 124 期，1989 年第四季，第 28 頁）。

第二目的是要協助退省者按照基督的價值觀來調整自己

的生活。在這方面總是存在著一項障礙，那便是作決定時會受到不正的繫戀的影響。

怎樣理解不正的繫戀？我在二十多年的牧靈工作中，不斷尋求正當且實用的理解方式，我所遵循的要點有三：

第一點是《神操》所提出的。聖依納爵在談到操練期間作選擇或決定的問題時說，不正的繫戀夾雜有肉體的貪欲〔172,4〕。此外，不正的繫戀與依納爵式的保持平心、不偏不倚正好相反〔179,2〕。

關於神操在牧靈上的實踐，有兩點指示。首先，針對怎樣祛除不正繫戀的問題，書中說，最好盡全力鼓勵自己，走上與自己所偏愛的事物相反的方向〔16,2〕。其次，關於默想基督神國之後所作的奉獻〔91—98〕，書中亦言，退省者應當攻打自己的貪欲，割斷血肉和世俗的私愛〔97,2〕。攻打貪欲的目的是不許貪欲佔主導地位，也就是說，使人擺脫一切不正的繫戀。

簡言之，不正的繫戀並非意志方面顯然有罪的狀態；如果有正當理由，這種心情本來是合理的。

在聖依納爵的《耶穌會會憲》（*Constitutions de la Compagnie de Jésus*）中，論及總會長應具備的品德：「他還應當已馴服並克制了一切偏情，不受它們的支配，為的是它們不致於從內在擾亂他的理性判斷」（726）。這就是說，他該已

擺脫了一切不正的愛好。

第二點是由《神操》〔100〕所推薦的《師主篇》的作者耿稗斯（Thomas à Kempis）所提出的。這位神操神修之前驅在談到不正的愛好時，說：「不論何時，人一隨私貪求，立刻心就不安」（《師主篇》，卷一，第六章；台北：光啟出版社）。這裏我們看到非理的渴求和分辨神類的關係：心神不安表示人的渴求是非理的。

最後，作為第三點，我提出雅魯伯神父（Pedro Arrupe, S.J.）1981年2月6日，在以〈在愛德中植根立基〉（Enracinés et fondés sur l'amour）為題的演講中，對不正的繫戀所作的闡釋。他說不正的繫戀是「因著愛戀，而牽引我們傾向某些人或某些事的那些吸引力」（第9號）。

## 二、神操第一階段計畫舉例

神操的第一階段可分成兩部分：先有幾天的準備功夫，這時宜注重收斂心神和委順之情。接下去的操練，通常使人意識到造物主對祂那有罪、軟弱，且無法憑己力從罪惡中解脫的受造物的愛，並加深對這聖愛的信念。

第一天，在祈禱和收斂中，準備自己的心神。之後，如有必要，可用第二天來激發委順之情。第三天，按照退省者

的需要，我講解幾條凡例：關於神操性質的凡例一；尤其是關於靜獨和慷慨之益處的凡例二十及凡例五。最後，為了讓那些容易擔心的人放心，或者對那些宗教素養較深的人，我簡單地敘述整個神操的四個階段（凡例四）。

第四天可用於思索〈原則與基礎〉〔23〕的重要真理。我認為，與其針對〈原則與基礎〉的本文進行思考，不如把它當作其他祈禱操練——例如有關天主因愛而創造、人的內心隨時承行主旨等——的複習。

接著，通常在談專題省察〔24—26〕時講述基督徒必須警醒，談總省察〔43〕時講述應在一切事上尋求天主。

第六天似乎可講述總告解的益處和《神操》一書結束部分的祈禱操練，例如祈禱第一式〔238—247〕，以及在運用五官上效法基督和聖母〔248〕。東亞的基督徒有時罪惡感過重，宜於先作一生的總省察，辦總告解；而後再默想罪惡，作其後各項操練。這樣，就可內心平安地進行這些操練。

如果能在次日的夜裏，即第七天夜裏作有關天使們的罪惡的操練，這種夜禱可使人獲得很大的神益。

以後幾日，用於默想亞當的罪、他人的罪，以及自己一生的罪；然後作複習及三個對禱，之後，默想地獄。

在這第一階段的最後幾天中，如果建議退省者作幾項寬恕他人的過錯，以及在這些過錯前保持內心自由的操練，往

往很有裨益。

**注意：**上述這計畫是可採用的方式之一。正如其他教育方法一樣，這一方式也得適應退省者的情況。指導者可根據退省者的神修經驗，提前或延遲講述某些部分，甚至略去這計畫中的某些部分。

# 第一日前夕

---

第一次會晤

# 神操說明

應在第一次與團體或個人會晤時，做這項關於神操的說明；可能的話，在第一個晚上，或次日早晨說明。最好在開始神操之前，在與個人作預備性的會談時已多少作了這一說明，但有時不一定辦得到。

說明分三部分：神操的性質；日程；神操的必要條件。

## 第一部分：神操的性質

神操的性質取決於奉行神操者的祈禱經驗，奉行神操者每天會見神操指導者一次，最多兩次。

我可以按下面五點，具體闡述神操的性質：1.神操的重心；2.經驗本身；3.神操的可能效果；4.過程；5.會晤神操指導者。

### 1.神操的重心

神操的重心是奉行神操者的祈禱。整個操練的中心是會晤天主，順服天主。換句話說，是祈禱者在他信德經驗的某一時刻對天主的獨特體驗。

### 2.經驗本身

經驗本身可以被描述為：祈禱時向天主敞開心靈的一種



努力。祈禱者在心靈深處更加覺察到聖神的光照和其他神類的推動。這時，人比在日常祈禱中更用心地尋求，並設法注意這些光照和推動，從而更加感知關於天主自身和天主聖愛的啟示。

我可以根據在東亞講授神操的經驗，就聖神的光照、善神及惡神的推動，提出主要的五種：(1)使人對自己的聖召、神恩、職業，更確認更堅信的光照和推動；(2)使人對奉獻生活、聖願、婚姻或獨身生活，獲得啟示或力量的光照和推動；(3)對團體或家庭生活；(4)對神修生活本身；(5)對使徒生活或基督徒的見證生活。聖神的行動寬廣得多，當然遠不只這五點。

在此，我並不是提供一些材料讓退省者作省察，而是讓退省者知道，聖神在他身上的行動以及善神和惡神的推動，可能有哪些情況。

在聖召、修會團體或個人的神恩方面，聖神的推動和光照表現在個人感到幸福、喜樂，以及對生活充滿熱愛上；正如聖方濟沙雷（François de Sales）所說，基督徒的首要德行就是熱愛生活。

惡神的行動，是煽動人好抱怨、好嘀咕的傾向。然而善神卻啟發人對自己的健康情況和飲食睡眠習慣有更良好的態度。要知道，飲食睡眠上某種程度的衛生習慣，是有紀律的

基督徒生活所不可或缺的。

在奉獻生活、修道聖願、婚姻或獨身生活方面，在善神的推動下，人可認識自己在這些方面有什麼習慣性的弱點或有意識的抗拒。

至於奉行神操者的團體生活或家庭生活，聖神的光照可以幫助我們解決某些困難，例如厭惡、懷恨而不肯寬恕等。

第四種可能的光照和推動涉及神修生活本身：參與感恩祭對自己有什麼意義？參與的熱忱如何？每日的個人祈禱有何特色：給你帶來勇氣還是沮喪？神慰還是神枯？這種祈禱的果實，如信、望、愛三德是否增進？

最後，在使徒生活或基督徒見證生活方面，聖神的光照往往讓我們在利用時間、選擇活動方面認出輕重緩急。

### 3.神操的可能效果

人們曾主動作以下的見證：「是和耶穌一起度蜜月」；「我第一次祈禱得這樣多」；「我對聖經產生了濃厚的興趣」；「有兩個特點：利用聖經祈禱和深度皈依」；「是一個加深我與上主的關係的機會」；「是回歸上主」。

### 4.過程

整個神操的過程使得退省者和上主建立起密切的愛的關係。這樣，由於內心嘗到、看到上主的美善，還由於凡事有序、心神寧靜而體驗到卓絕的神聖平安，使得人在認識天主

上有了個人的發現和體驗。因此，神操給人帶來自由和痊癒；當時痊癒了，日後也自由了。

### 5. 會晤神操指導者

原則上每天一次，每次不超過三刻鐘。會晤有雙重目的：首先，讓退省者有機會談前一天的經過情況；其次，也讓他有機會聽到指導者對上一天祈禱經驗的意見，並領受次日祈禱的材料和提示。

先稍微解釋會晤的雙重目的。首先，談前一天的經過，例如睡眠情況，對所作之夢的反應，當時的健康狀況等；但最主要的是談祈禱的經過，好能得到指導者的幫助，以澄清並分辨天主以個別的、獨特的方式要通傳給他的是什麼。不僅要談祈禱中思考、默想的情況，尤其要談到情感的祈禱，即與天主交談或對禱時的情況。

然後，聆聽神操指導者對祈禱經驗和如何分辨各種神類推動的意見。通常是在這時教導退省者如何分辨神類。中國文化中表達人類情感的詞彙雖然很豐富，人們卻不一定能很容易地「認出」〔313,1〕那些與分辨神類有關的詞彙。最後是領受與次日祈禱有關的提示，通常是兩個新主題和每一主題的複習。一般取材於聖經。

如果每天似乎需要會晤兩次，例如為選擇生活方式或為作一項重要決定，則最好每次會談不多於半小時，以免心神

分散或喋喋不休。在特殊情況下，除經常的會晤之外還可再會談一次。

## 第二部分：日程

如何安排每日時間？每天包括三種時段：1.祈禱時間；2.評估時間；3.休息時間。

### 1.祈禱時間

這時奉行神操者直接向天主的臨在開放自己，同時也按《神操》的建議作一定方式的祈禱，通常取材於聖經。每天二十四小時中有四段或五段這種時間（第五小時，有時在夜裏），每段一小時，而且至少要用一刻鐘來預備。

此外，每天參加感恩祭。是否念日課聽便，有時可用日課代替一段祈禱時間；這一小時就按照本篤會的誦讀聖經方法（*lectio divina*）來祈禱。

最後，每天兩次按聖依納爵的方式作一刻鐘左右的省察，省察時間通常是在早上的結束和一天結束之時。

### 2.評估時間

其次是評估時間，每次一刻鐘，排在每段祈禱時間之後。

那時退省者更加努力地去意識、分辨祈禱時所興起的推動、情感、召喚和吸引。

最好祈禱一完就做評估，因為這時人對祈禱的經過記憶猶新。

### 3. 休息時間

最後，每天都有休息時間。首先是每人所需的睡眠，其次是共同進餐時間。進餐時所播放的音樂最好選器樂而不用聲樂，器樂不那麼容易讓人分心。

中飯、晚飯之後好好輕鬆一下，很有益處。退省者可在園裏散散步，欣賞花木，讚美上主，也可玩味聖經上的一些章節。

重要的是，退省者事先有計畫，完全知道自己散心時要做什么；否則很容易受好奇心驅使，而去看佈告板上有關其他團體活動的公告，或者上圖書館、售書處去翻閱書籍。

## 第三部分：神操的必要條件

這些條件可總結為四項：1.靜默的氣氛；2.單獨與天主在一起；3.渴願祈禱；4.願意向神操指導者開放自己。

### 1. 靜默的氣氛

要保持充滿祈禱的寧靜、平安氣氛。避免穿會發響的鞋子。務必保持靜默，因為奉行神操者在這種氣氛中最能體會聖神的默感和其他神類的推動。

## 2. 單獨與天主在一起

奉行神操的人應保持一種積極的靜默精神，好能聆聽天主，經常與天主契合。團體退省時總會遇到一些特別不容易守靜默的時候，例如等待吃中飯、晚飯的時候，或是離開飯廳的時候。要避免交換禮物或小字條，也避免兩人一同念玫瑰經，因為念完經很容易就說起話來。也不要接電話、電郵、傳真、信件等，信件和報章雜誌應由神操指導者保留，等退省完了再分發。盡可能不要接見訪客。

## 3. 渴願祈禱

奉行神操的人應熱切渴願祈禱，願在這上面花許多時間，通常每天八小時。要把最好的時間用於祈禱。由於冷淡和神修上的怠惰，這不一定容易做到。一些偉大的祈禱者——如聖女大德蘭（Thérèse d'Avila）和富高神父（Charles de Foucauld）也經歷過這種不想開始祈禱的情況。

對祈禱的渴願包括盡量好好地準備祈禱。基督徒的祈禱是天主白白賞賜的恩典。願慷慨合作的態度則是祈禱的最佳準備。這是窮人定時等候施捨的態度。

## 4. 願意向神操指導者開放自己

退省者願意對指導者說明並和他分享一天的經過，特別是在規定的祈禱時間中所發生的一切情況。凡發生的事都有其價值，不論是順利、困難、神慰喜樂或神枯乾燥。即使是

過錯，也有使人保持謙遜的作用〔77,2〕。

# 第一日

---

準備功夫



## 一、在祈禱中準備

在整個神操期間，祈禱的動力完全來自聖神和祂的恩寵。聖神及其恩寵使人獲得三種內心狀態，這三種內心狀態正是第一天默想的三段時間的內容。從奉行神操的一開始，就要祈求聖寵，以獲得這樣的內心狀態。

### 第一時段：

在一切神修經驗中只尋求與天主聖愛有關的。

默想並玩味哥羅森書第一章第 9 至 12 節中保祿的祈禱。他求天主使哥羅森人對天主的旨意有充分的認識——一種充滿熱心、虔誠的認識。而後聖保祿列舉了這一祈禱的果實：行動相稱於主、行各種善工、在認識天主上獲得進展，以及在光明中分享聖徒的福分。

我認為保祿的祈禱足以說明我們所希望得到的第一種內心狀態。

### 第二時段：

能夠克勝一切障礙，勤奮地奉行神操。

這第二段時間用於默想、體味路加福音第九章第 57 至 62

節，耶穌基督對三個想跟隨祂的人的教誨。

對第一個人，基督要求他無條件地投入，放棄所有的一切，連蔽身之處也不留。

對那想要先去埋葬父親的第二個人，基督要求他擺脫親情牽絆，連最神聖的也棄絕。

而對那想先向家人告別的第二個人，耶穌直截了當地宣告，為天主的國手扶著犁意謂自我犧牲，而這是超越一般親情的。

耶穌的這些答語，可以幫助我們獲得第二種內心狀態。

### **第三時段：**

只想從神操得到更能光榮天主、更有益於近人的效果。

在這第三段時間，建議採用聖保祿宗徒致厄弗所人書第一章的讚美祈禱，這讚美的祈禱闡明了救恩的神聖計畫：第 4 節，召叫我們得天福；第 5 節，藉耶穌基督獲得義子的名分；第 7 節，因十字架而獲得救贖；第 9 節，啟示救恩的奧秘；第 11 節，揀選聖民；最後，第 13 節，使外教人得到聖神的恩賜。

這樣，退省者有希望得到第三種內心狀態。

**注意：**對有些人，在三十天神操第一天的三小時祈禱中，默想以上三段時間所提供的材料就夠了。如果退省者的

日程規定作四小時的祈禱，可建議他在第四小時複習以上三段時間的祈禱。

在這種情況下，如果退省者已有充分的準備，可略去下面三、四兩部分默想。

## 二、複習

複習是一種祈禱方式。對這種祈禱方式的重要性，怎樣強調也不會過分。這是《神操》教育法的一個基本要素，為的是學習分辨神類或各種神類的推動，以及認出天主的旨意。

特別對那些度修道生活已經十年以上的人，我慣於在三十天神操一開始時便對他們說明我在下文所要提出的一切。我們從一位導師——雅格路易（Jacques Lewis）神父受益良深，他的《神操淺釋》（*Connaissance des Exercices spirituels de saint Ignace*；沙微譯，台北：光啟出版社）始終是我們的指引。

聖依納爵在《神操》〔62,1〕中要我們留神，在感覺有更深刻的推動和神慰時，便在那裏停下〔227,3〕；感覺更大的神枯時亦然〔62,2〕。

複習時，我回想上主藉著可感覺到的神慰開始向我表明

祂旨意的那些時刻，也回想或許曾因神枯、誘惑、拒絕而未認出上主旨意的那些時刻。

我在神慰中停留，並非專為尋求神樂；這是一種親密、內在的交流。這種交流不停留在其自身，而是具有動力的。我應當「採取神益」〔107,3〕，我應當應聖神的邀請而開放自我，我應當等候那意謂著天主計畫的推動。

以上這些有關複習的指示使人瞭悟，就既定主題所作的祈禱只是入門的第一步而已，那時的發現多少還是浮淺的。我應當按所獲得的聖寵繼續深入，直到經驗到內在的滿意〔2,5〕、靈心的滿足〔76,3〕、更深刻的認識〔44,5；104〕、更大的喜樂〔221〕，或是更深的熱情〔234,5〕為止。

### 三、渴望認識自己的救恩史

應祈求的聖寵是：求天主詳細啟示我，祂怎樣臨在我的整個生命中。

回想童年的地方、人、事件，讓有關這一切的回憶在心頭自然浮現。

別控制這些思想、圖像或回憶，而要信任那位居住在我們心中的聖神，以便祂能將祂在我生命此刻願意啟示給我的

一切，啟示給我。

可以用祈禱的第一段時間回想幼年，接著是中學時期；  
這樣繼續下去，共用四段祈禱時間。

## 四、深切體會天主的愛

求天主賞賜我深切地體會祂對我的愛。

為達此目的，可選用下列聖經章節：

- 詠一一一（一一〇）——讚美天主的仁慈。
- 路十五 4—7——迷失的羊。
- 則三四 1—16——上主啟示說，祂將是祂子民的善牧。
- 歐十一 3—4——天主像父親般，雙臂抱著兒子，教他邁步。
- 羅五 6—11——面對十字苦架。
- 若壹四 9—11——面對基督的十字架；運用五官默觀。
- 若壹三 1——蒙召為天主的子女。
- 若壹三 16——基督捨棄了自己的生命，這是祂愛情的證明。

## 五、附錄：有關祈禱的意見

祈禱時應當清醒、振作、專注，這樣才稱得上是祈禱。

### 1. 清醒：

如果我祈禱時多半在睡覺，或許是因缺乏睡眠的緣故。因此，至少在退省的頭幾天，無妨在早上睡一個「午覺」，這樣便不致影響夜間睡眠。

或許我在飽餐之後不久，就去祈禱（參看聖方濟沙雷，《入德之門》，*Introduction à la vie dévote*，卷之二，第一章；李紹崑譯，台北：光啟出版社）。進食之後，需要兩小時的消化時間。因此，飯後要多等一會兒，才開始祈禱。

也可能，我各頓飯的安排不夠均衡。例如，早餐喝杯咖啡，中午吃個三明治，晚上大吃一頓；然後翻翻報紙、看看電視就上床。這樣，我會睡得很沉重；到早上醒來時仍很沈悶，至少清早祈禱時會如此。

因此，應當照中國俗話所說的，早上吃得飽，中午吃得好，晚上吃得少。這樣，我會睡得好，醒來時精神振作，祈禱時也清醒。

## 2. 振作：

保持振作的姿勢有助於祈禱。或坐或跪，背部要盡量挺直。

坐時，雙腳勿懸空搖擺，椅凳的高度要讓雙腳足以平放在地上。如果無法調整座位的高度，或座位太高，可在腳下墊個小凳子。座位太低的話，最好的辦法可能是坐的時候兩腿交叉。

我需要使身體的姿勢端正。但祈禱也不是做克苦。要記得，任何姿勢都很難維持半小時以上，哪怕躺著睡覺時也難辦到。

## 3. 專注：

基督徒的祈禱主要是對天主臨在的專注。要意識到並相信天主對我們每一個人的愛。

注意：怎樣提出上述三點？這完全要看退省者的祈禱品質，以及他在奉行神操期間所發生的個人問題而定。

## 第二日

託付於主



## 一、準備完美地奉行神操

要祈求恩寵，使自己隨時準備好，並願意完美地奉行神操；換句話說，就是要使自己 1.十分用心；2.純樸如同鴿子；3.機警如同蛇。

### 第一種內心狀態：十分用心

可採用聖保祿致哥羅森人書四 2—4，勸勉退省者恆心祈禱、醒寤、謝恩；最後，要為講授神操者祈禱。也可採用厄弗所書六 18—20 的勸勉，請退省者堅持不懈地祈禱。

### 第二種內心狀態：純樸如同鴿子

按照瑪竇十 16c，這種純樸是誠懇和信任天主；具體來說，這包括常該善意解釋神操指導者的言語、行事，參閱〔22,2〕。

我也提出聖伯鐸在伯鐸前書一 22 至二 3 中的勸勉，要像天主兒女那樣在愛德及純樸中生活，並確信神修上的成長全是天主聖言的工作。

### 第三種內心狀態：機警如同蛇

瑪竇十 16b。無論思想來自善神或惡神，都不私下存想，而要全部告訴神操指導者，以免受到欺騙，參閱〔17,2〕

在此，我也提出若望一書四 1—6，這是有關如何分辨我們對耶穌基督的信德的章節。

## 二、把自己託付在上主手中

要祈求上主，求祂使我更加把自己託付在祂手中；這樣，祂便可以任意使用我。

### 第一段經文：

玩味聖詠一三一（一三〇），此詠所表達的純粹是這種謙遜的依恃之情；在瑪十一 25—27 中，耶穌完美地活出這種依恃之情。

### 第二段經文：

瑪竇十一 25—27，耶穌基督依恃之情的表現。請留意，25 節所說的「小孩子」是基督的門徒，天國的奧祕便是啟示給了他們。27 節開頭說的「一切」，是指天國及其奧祕。

### 三、把一切願望都奉獻給上主

要祈求上主，求祂使我能把我的一切願望和全部自由都奉獻給祂，好讓祂按照祂的聖意安排我和我所有的一切；參閱〔5〕。

#### 第一段經文：

路一 26—38，預報耶穌誕生。天使的問候（28 節）使瑪利亞看到她獨一無二的聖召。瑪利亞沒有像匝加利亞那樣害怕（12 節），而是認真地考慮天使所傳報的訊息，並設法參透這項意料之外的啟示的奧祕。在第 34 節中，瑪利亞的問話出於一種尋求光照的信心。「我是上主的婢女」（38 節），與其說是謙遜，不如說是信（參閱第 45 節）和愛，因為在聖經中，作為上主的僕婢是光榮的。

#### 第二段經文：

路十一 9—13，向天父所恆心祈求的一切，必然會得到。

## 第三日

---

適切的指示

# 一、什麼是大退省

祈求聖神賞賜我更認識這段蒙受恩寵的時期。

## 1. 努力使自己更加成全的時間

可以詳察斐理伯書三 12—16 所述保祿的榜樣。保祿還沒達到神修完全成熟的地步（12 節），他切記天主在基督內召叫他的深刻意義，努力爭取更大的成全（13—14 節）。如果斐理伯人在這方面另有別種心情，保祿希望天主會糾正他們；然而保祿相信斐理伯人需要的不是糾正，而是更大的進步（15—16 節）。

## 2. 克制自己的時間

格林多前書九 24—27 談到運動的節制，鼓勵人們犧牲，並棄絕自己。

## 3. 學習效法基督的時間

基督徒的生活不僅從舊約中有信德的人身上得到啟發，更從耶穌基督身上獲得啟示（參閱希十二 1—4）。信德的創始者和完成者耶穌，在獲得勝利的光榮之前，忍受了十字架

(2 節)。回想基督的苦難會使祂的門徒有勇氣繼續奮鬥，甚至在必要時不惜流血(3—4 節)。

## 二、《神操》的過程

什麼是《神操》的過程？參閱〔1〕。

祈求聖神使我能與祂的聖寵合作無間。

首先是淨化的過程。準備自己的靈魂，使之摒除一切不正的事物，絕不許它們直接影響靈魂及其自由。保祿在迦拉達書五 16—25 中明白指出，只有聖神能賜我這樣的自由。

經過淨化過程後，靈魂便能在安排自己的生活上，只尋求上主的聖意，而不尋求別的。只有追隨基督才能作這種尋求(並獲得成效)，因此，要默想那些基督明確表達祂願意尋求和完成天主聖意的聖經章節，如若四 34，五 30，六 38—40 等。

## 三、獨處

祈求聖神使我更懂得，清靜獨處能使人實現退省的目標，參閱〔20〕。

## 1. 以下兩理由說明，退省是以愛心事奉天主：

### (1)退省本身是中悅天主的行動

「一切都要為光榮天主而作」（格前十 31），以及「我們或者生，是為主而生」（羅十四 8）；這兩句話都適用於退省。

### (2)退省是天主教在救恩史中所採用的方法之一

戶籍紀十三 1—2，25—27 記載，當以色列子民的穿越沙漠之旅將近完成時，若蘇厄用四十天的功夫偵察那塊許給他們的福地。路一 80，三 2 都記載，洗者若翰為準備日後的任務，在荒無人煙的地方度過了青年時代。谷一 12—13 也記載，耶穌基督在沙漠中度過了四十天。

## 2. 以下兩經驗說明，退省是增進基督徒自由的方法：

### (1)退省使作退省的人意向正直

山中聖訓把正直的意向描述為福音神修的特點之一：「眼睛就是身體的燈。所以，你的眼睛若是康健，你的全身就都光明」（瑪六 22）。的確如此，每天的事務和人際來往引我產生多種偏情，即「違情悖理的行為」，參閱〔63,3〕。這種忙於不正的事務和人際來往，正是瑪竇十三 3—9，18—23 撒種的比喻中所說的各種情況。

**(2)在退省時，人收斂心神，守靜默，因此能矯正意願**

使人偏離唯一神聖意願的是人的各別意願，因此這種矯正能使人的意願擺脫內心的各種依戀。退省就是為了要糾正人意願的偏差，為它重新定向。換言之，基督徒通常需要離開世俗，以便消除其表裏的不一致（雙重意向）和內心的分歧（參閱雅一6—8；梵二〈教會在現代世界牧職憲章〉第22號），並重新確定意向，只願事奉唯一天主。

**3. 以下兩情況說明，退省是準備接受天主特別的恩寵：**

**(1)獨處常會產生內在的寧靜、心靈的靜默**

獨處會領人體驗到一種類似以色列子民出離埃及的經驗，在這經驗中，雅威與以色列子民因神秘的聯繫而合而為一，正如歐瑟亞先知書二16—25及聖詠一四五（一四四）17—18所描寫的那樣。總之，這是一種更能使天主臨在的奧蹟實現的靜獨。

**(2)獨處使人能進行神修的奮鬥**

以色列子民出離埃及後，在沙漠中受到考驗，他們沒有水喝；如果有水，也是苦水（出十五22—23）。



## 四、慷慨

祈求聖神，使人能以開放及慷慨的態度、全部奉獻的態度、愛的態度，進入退省的神修經驗，參閱〔5〕。

在這種態度中，退省者和天主各自的角色：

### 1. 退省者的角色

如果人要適當地回應天主的愛，就得有所改變，有所改善；他需要作抉擇，需要增進心神的自由，並回頭皈依。

心神的自由來自內在的成長，這種成長是發自人的內部的，有點像秧苗在水田裏生長。

應當理解，基督徒的皈依是受到在他面前的那位的吸引，就像稻穗受陽光吸引。天人關係中的這種吸引力，只能是天主那使人成義的聖德；耶穌基督在若望六 44 中很好地闡明了這一點：「凡不是派遣我的父所吸引的人，誰也不能到我這裏來。」

### 2. 天主的角色

在這種天人關係上，事實上是天主自己使得我們能和祂合作。因為天主真正給了我們聖愛的恩賜，因此，那些從外

在看來好像是犧牲，甚至好像是慷慨行為的一切，從內在來看，卻是奉獻的喜樂，是毫不費力的願望，正如聖保祿在斐理伯書二 13 所說的：「因為是天主在你們內工作，使你們願意，並使你們力行，為成就祂的善意。」也可參閱厄弗所書三 20。

## 第四日

---

原則與基礎

# 一、真正基督徒生活的原則與基礎[23]

## 導言

所有偉大的基督徒都關心真正基督徒生活的原則與基礎，即生活目標或人生終向的問題。在此，我舉聖道茂（Thomas d'Aquin）和托爾斯泰（Léon Tolstoï）二人為例。

聖道茂在其神學論著《反對外教徒論》（*Contre les Gentils*, III, 117, 5）中確言，人的行為受神聖法律的指導，因而可以專心致力於天主的事。

托爾斯泰，可能是在晚年時，認為生活的意義和喜樂全在於雙重的尋求，即尋求成全和認識天主的聖意。

思考〈原則與基礎〉〔23〕有雙重目的。首先，從神修經驗中感到，要利用天主所賜的一切恩惠達到我之所以受造的使命，是有困難的；其次（這是前項神修經驗的後果），我把自己完全託付在天父手中，就像聖父之子耶穌一樣全心委順。

現在說明一下這雙重目的。我在神修經驗中必然會感覺到的這困難，來自各人都可能太過於眷戀天主的恩賜，不願失去，也不願放棄它們。因而在具體生活中有兩種可能的情

況出現：天主的聖意可能願意收回這些恩賜，如健康、富裕、朋友等；或者，這些恩賜可能會阻礙我們，使我們無法達到我們之所以受造的使命。

至於子女般的全心委順，這是基督徒的根本態度，即認為生命不屬於自己，而是白白得來的恩賜，因此必須準備好接受一切可能發生的情況。

以下提及一種具體講述原則與基礎的方式，這通常要用兩整天的時間。

## 簡介原則與基礎

祈求天主賞賜智慧，即格林多前書三 18—20 所說真正的、從天主而來的智慧。求主把這一智慧啟示給我，如同基督在瑪竇十一 25—30 中所確言的那樣。

在基督徒生活或修道生活中，有些人沒有恆心跟隨耶穌到底，或不願意背負服從的軛。然而，也有人在短短一生中超凡入聖，如貞德（Jeanne d'Arc）只活了十九歲，達義葛思加修士（Stanislas Kostka）十七歲；另有些人則活到高齡才成聖，如雅風（Alphonse de Liguori）九十一歲，德蓮蘇菲巴拉（Madeleine-Sophie Barat）八十六歲。

沒有恆心或缺乏意志力去承擔服從之軛，會使我處在危險的境況中。事實上，缺乏恆心、努力、紀律等，從較嚴肅

的意義來說，即從潘霍華（Dietrich Bonhoeffer）所謂作基督門徒應付的代價這一意義而言，並不來自人所過的不同生活方式——平信徒生活或修道生活。缺乏恆心、努力、紀律只能來自我自己。

我之所以缺乏恆心、努力、紀律，從根本上說是缺乏智慧。我任自己處在某些境況中，而不反省這種境況是否是一些讓我達到終極目標的適當方法。

或者，我任自己隨從某些習性，而不考慮自己的習性是否符合事奉天主的目的，是否確實適合基督徒生活或修道生活，又是否能讓我更追隨基督，更達到我受造的目的。

因此，很清楚的是，如果我在明智地利用各種方法上有困難，還不知道何者為我最好，則我最終需要的是把自己完全託付在我們的主耶穌基督手中。

## 操練

細細玩味聖詠一三一（一三〇）及二三（二二），能夠供給我祈禱所需的滋養。

通常，我以默想綱要的形式，分三點講述原則與基礎〔23〕。

首先，我受造的目的：愛天主和愛近人（參閱瑪二二 34—40）；被救和事奉（參閱路一 73—75，匝加利亞〈贊主

曲〉中天主向亞巴郎所宣述的誓詞)；完成我的救恩工程(參閱斐二 12—18)。

然後，達到這一目的的各種方法，如同塔冷通的比喻(瑪二五 14—30)所闡明的；同時也考慮到某些必要的戒除(瑪十八 6—9，谷十 17—31)。

最後，提及在各種方法中作選擇的困難。我雖然不確知哪種方法為我更合適，但按照上文〈簡介原則與基礎〉的說明，我清楚知道錯誤的選擇會帶來的害處：不能完成使命，也不能獲得真正的幸福。

因此，我有雙重需要：首先，在選擇方法時要保持不偏不倚的態度；其次，只願選最好的。關於此，聖保祿宗徒在厄弗所書二 10 中所說的話，使我獲益：「我們是在基督耶穌內受造的，為行天主所預備的各種善工，叫我們在這些善工中度日。」既然知道天主已為我準備了我所應選擇的，我便更能順服地接受這些神聖的選擇。

## 二、因愛而創造

### 導言

這是另一默想綱要，默想天主因愛而創造了我。這默想

使人更深地相信天主的愛。

## 操練

首先，默想創世紀一 26：「讓我們照我們的肖像，按我們的模樣造人」，接受天主與我之間的親子關係。肖像和模樣這二個詞語，主要為人與天主之間的關係作了界定；其次，也表明孩子肖似父親。關於後者，請參閱創世紀五 3 有關亞當和舍特的章節：「他生了一個兒子，也像自己的模樣和肖像。」

然後，接受我的性別，這是天主所願意的。創世紀一 27：「天主於是照自己的肖像造了人，就是照天主的肖像造了人：造了一男一女。」

這些有關天主創造的富有詩意的敘述，邀請我們相信性別來自天主的聖意，是美好的。

第三，細細體會創世紀二 18—23 所記載的創造經過，思考我對異性的態度。21 至 22 節說厄娃是用亞當的一根肋骨形成的，這種說法表明兩性之間的相似性。而且，第 23 節中二個希伯來字發音相近——男人「ish」，女人「ishshâh」，也強調了男女的相似。

第四，思考我對基督徒婚姻的態度。在創世紀二 24 中，作者認可了男女之間相互的吸引力：「……二人成為一



體。」他們居住在一起，形成一個單元，這種新關係比父母與子女之間的關係更強而有力。

厄弗所書五 23—32 說明，基督徒夫妻的關係是建基在基督與教會的關係上。而且夫妻兩人之間的關係也昭示基督與教會的關係。

第五點，我們對基督徒獨身的態度。耶肋米亞先知書十六 1—2 記載，上主耶肋米亞不要有兒女，也就是要他度獨身生活。這樣，上主的這位先知將是上主獨一無二的愛的盟約的特別見證（參閱耶三十 10—19，三一 31—34）。

從瑪竇十九 10—12 可看出，耶穌基督對為天主的國而獨身的價值是絕對肯定的。祂為我們啟示，獨身是天國的特徵（瑪二二 23—32）。

獨身生活與天使的生活相似，意思是說，天使只為天主而存在，而基督徒的獨身生活也只是為了天主。保祿深切明白這一點，他請那些度基督徒獨身生活的人要「身心聖潔」（格前七 32—34）。這一邀請的獨特意義是在宗教的虔敬上。度基督徒獨身生活的人是奉獻給天主的，是祝聖於上主的，也就是說，是專為天主及事奉天主而生活的，如同路加二 49 耶穌對祂母親所說的：「你們不知道我必須在我父親那裏嗎？」

## 三、隨時待命、神貧

### 導言

還可能有第三個默想綱要，特別是當退省者在依納爵式的保持平心和不偏不倚上已達到相當的程度時。這一默想綱要的目的是：藉著效法基督和祂對聖父旨意的開放，獲得神修上的智慧以及隨時準備承行主旨的恩寵。

### 操練

首先，怎麼知道我需要更多隨時待命的精神？聖經明確告訴我，我的抱怨、嘀咕都顯示出我抗拒天主的聖意，缺乏隨時待命的精神。以色列子民在漫長穿越沙漠的旅途中，常發生抱怨、嘀咕的事。出谷紀記載以色列子民因口渴而抱怨（出十五 22—24，十七 1—3）；以後又因饑餓而抱怨（出十六 1—3；戶十一 4—6）；後來又因戰爭的危險而抱怨（戶十四 2—4）。

如果我或多或少決定不願意隨從，我也就是抗拒天主聖意者之一。一位已慶祝了入會金慶的會士曾說：「我們全都是這樣。」

其次，我為何要抗拒？關於這點，仍然是聖經光照我，說我和以色列子民一樣，常忘記天主的恩賜。我可以從聖詠七八（七七）8—11，40—42；一〇六（一〇五）6—8 中看到，以色列一向是執拗的百姓，常輕忽天主的恩惠。以上這些都是靈魂忘卻天主的恩惠，拒不隨從聖神默感的圖像。

最後，思考基督和祂對聖父旨意的開放態度。基督是隨時待命、神貧、智慧的完美典範。對永生聖父的計畫，基督從不預先設定任何界限；相反地，祂不斷地分辨為了完成天父的工程、為了天父最大的光榮，祂從天父那裏期待的是什麼。

基督是偉大的保持平心者，祂讓自己常停留在一種等候聖神推動的境地；換句話說，祂隨時接受在下一時刻被聖神推動。

若望二 4 記載，耶穌對祂的母親說：「女人，這於我和妳有什麼關係？我的時刻尚未來到。」耶穌和祂的母親保持距離，也讓人了解，那將顯示祂光榮的聖蹟是按聖父的旨意完成的。這是基督生平服從聖父旨意的一個最清楚的例證。

在若望十二 27 中，耶穌說：「現在我心神煩亂，我可說什麼呢？我說：父啊！救我脫離這時辰吧，但正是為此，我才到了這時辰。」在面對苦難時，耶穌人性的實際面強烈地表現出來。祂內心十分煩亂，祂已感受到死在十字架上的羞

辱和痛苦。祂幾乎受誘惑而想求聖父讓這一時刻遠離祂。但祂抗拒這一誘惑，反而更加祈求；祂祈求因自己所承擔的使命，而使聖父的名受到光榮。

在若望十七 1 中，耶穌在大司祭祈禱的一開始就說：「父啊！時辰來到了。」按照耶穌所承擔的使命，這一個時辰始終在祂行動的向度之內。既然聖父的旨意已很清楚，耶穌就完完全全地接受了它。

## 第五日

---

心神警醒；罪人的處境；尋求天主

# 一、心神警醒

聖依納爵的兩項省察——總省察和專題省察，旨在培養兩種深切符合福音的態度；即瑪竇二四、二五章或路加十二章所述的心神警醒，以及在一切事上尋求天主，尋求祂的旨意、祂的喜悅。

## 導言

關於專題省察，在提出兩次默想的題材之前，也許需要詳細講述奉行神操時所要做的專題省察〔73—90〕。

一切熱心的基督徒，尤其一切獻身於主的人，都會提出如何使神修進步的問題，都會問：怎樣使這種進步在我每日的生活中實現？根本的答案在於，全心依附我每天生活中的天主，簡言之，就是依附天主那無條件的愛。專題省察便是我們認真尋求這愛的保證。

因此，專題省察的目的，在於使我的靈魂保持一種警醒的狀態。

先向退省者簡短說明作這種省察的三個時間——早起定善志，中午及晚上反省；之後，請退省者作以下關於心神警醒的重要性的默想；然後，邀請他練習如何保持這種警醒狀

態。

## 操練

默想耶穌基督所教導的有關警醒的各種比喻，例如瑪竇二四 42—44，二五 1—13，尤其是這些比喻的結論：「你們應該準備」，「你們該醒寤」，並在祈禱中祈求天主使我能更明白心神警醒的必要性。亦可參閱路加十二 35—38。

還要默想撒種的比喻及其解釋，瑪竇十三 3—9；18—23。思考這一事實：為了撒好種子，必須除去莠草；同樣，為專心奉行神操，退省者也必須剷除生活中一切會妨礙他忠於神操的事物。聖依納爵所提出的有關退省的指示，看來好像是次要的；的確，某些指示是次要的。然而，若忠於這些指示必定能使退省獲益更大。此外，這種警醒會使靈魂在造物主手中保持可塑的狀態，隨時準備好按照上主的意願行事。

## 二、我身為罪人的處境

### 導言

在講解如何實踐總省察〔43〕，以便在一切事上尋求天

主之前，得先停下來，思考一下我身為罪人的處境；換言之，要思考一下惡是怎樣侵襲我的。這似乎是必要的，因為此地的宗教文化可能不是那麼深入。

依納爵本人在「總省察——為清洗自己，並為善行告解」〔32〕這一段中，提出一個假定，這假定與整個總省察有關。這假定論及我的思想。也就是說，我身為罪人的狀態，視我在受誘惑時、犯罪時、回憶起受誘惑及犯罪時，在我之內有些甚麼思想而定。

這種思想與其說是意念，不如說是一些迫使我們去行動的衝動、暗示。聖依納爵告訴我們說，思想有三種。他本來可以說，有三種來源；在他以前的加西安烏斯（Jean Cassien，公元432—5年）和奧利振（Origène，公元254年）就是這樣說的。這種思想或暗示可以來自我自己，有時也可能出於惡神的煽動，有時卻來自天主或善神（參閱奧利振，《原則論》，*Sur les Principes*, III, 2）。

這一假定似乎是為了讓我知道，犯大罪的過程是相當複雜的。換言之，我要練習和罪惡的感覺保持距離，並且有必要停止我犯罪的思想。假定〔32〕的基本解釋就在於此。

由於一切罪惡都包括思想的過程，因此省察並不容易。另一方面，學習省察就是學習正確的思想方式，即在信德中思想。



「論到大罪，就是意識到良心所選擇的是大罪，是反對天主的」（參閱聖道茂，《論真理問題》，*Questions disputées sur la vérité*, 24, 12）。

學會按照那些從早期教父以來就通行的教導，來分辨誘惑的三段時間，很有益處。

一切誘惑的第一步，都是惡的暗示；這是發生在自由意志的參預之前的，人毫無責任可言。

繼初步的暗示之後，我的感覺和意志自然而然地受到倫理上屬於惡的事物的吸引，因為看到其中有某種感覺上或心靈上的好處。定下來注意的時刻便開始了，此時，內心似乎開始和暗示對話。

最後，與這種暗示交鋒的結果可能是勝利，也可能是屈從——意志自由地接納了那吸引它的不良事物。

## 操練

雅格書的若干章節，可以幫助我們作有關上述思考的祈禱。

關於思想：雅格書三 13—18；關於言語：三 1—12，四 11—12；關於行動：四 1—10。

### 三、在一切事上尋求天主

#### 導言

傳統通稱的「總省察」，在今日可能很容易被誤解；因為「省察」一詞，已失去其原始意義，而成為課程結束時的考試之意。拉丁文「省察」一詞的原意，是指藥劑師天平上的小橫槓。因此，有衡量、評估的意思。

通常在一天主要的兩部分時間之後，即中午和晚上，作這項反省的操練。省察大約用十到十五分鐘的時間，作省察時可以走動，也可以像依納爵向西班牙北部城市的人所建議的那樣跪著做。

在午飯前或午飯後，一定要有一些安靜省察的時間。至於晚上的省察，有些人最好在晚飯後立刻作，因為等到太晚，人便累了，對這或多或少有價值的一天也就無法好好省察了。

這項操練分五點：感恩、祈求、評估、痛悔，以及託付自己。不應當機械地順序做這五點，而要按當時心靈的需要來加以選擇。無論如何，最重要的總是感恩。正如聖納德（Bernard）所說的：「忘恩是靈魂的敵人，它破壞功勞和德

行，使人喪失利益。它像一股熱風，吹乾虔誠的泉源、仁慈的雨露，及聖寵的河流」（《〈雅歌〉講道集》，*Sermons sur le Cantique des Cantiques*, 51, 6）。

## 操練

正如所有神操一樣，一開始我應置身於天主的臨在之前，在那位以某種方式（在我心中、在大自然中、在聖體龕內等）親自臨在的天主前發信德。

### 1. 感恩

我求主使我覺察到祂對我顯示其愛情的種種方式。我努力在一切事物中看到祂，尋找祂，因為「我們生活、行動、存在，都在祂內」（宗十七 28）。我在天主的創造或救贖工程中，留意體會那些為我特別充實或特別重要的恩惠。

### 2. 祈求

也許藉著重複誦念瑪谷十 51 所載巴爾提買的話：「主，叫我看見」，祈求聖神光照我，使我回想起在剛度過的半天中，不論是在感恩祭的聖道禮儀或祈禱時刻的聖經先知性語言中，或是在所發生的事件的存在性語言中，祂向我顯現祂自己的種種方式（參閱路十三 1—5）。

### 3. 評估

一小時接一小時地，或一段時間接一段時間地回想，或

者更好從所遇到的每個人來回想，看上主願向我顯示什麼，以及我以何種方式去留意、傾聽、回應。如果我努力回應了，就感謝天主。反之，如果我曾因軟弱、自私而置之不理，就求上主原諒。對我很有益處的，是將上主無涯的仁慈與我可憐的答覆作一對比，特別是我本該做而沒做、本該說而未說、本該想到而未想到的；總之，我所犯的一切過失。

#### 4. 痛悔

然後，是治療性的痛悔。求主寬赦並治好我的軟弱、過失，也求祂寬赦並治好那些我得罪了或傷害了的人。我可以站在小聖堂的後面重複稅吏的話，說：「主耶穌基督，天主之子，可憐我這個罪人吧！」（路十八 13）

#### 5. 託付自己

最後，將自己託付給上主。我把即將開始的另一個半天託付於天主聖愛的活力中。簡要地瀏覽一下即將來到的這半天，既不焦慮，也不詳細規劃；只希望自己會留意到上主的顯示，也會在一切事上，哪怕是在重重困難中，尋找上主臨在的跡象。也許用聖依納爵的奉獻經作結束：「主，請收納我的全部自由……」

# 第六日

---

準備告解

# 一、總告解

## 導言

不用說，如果我曾有意隱瞞了一個或多個真正的大罪，可能必須辦總告解。

除非有多疑症的傾向（這種情況似乎使人不適於作大退省），否則，因熱心而辦總告解似乎總是很有益處的。

因熱心而辦總告解，與其他因熱心而辦的告解一樣，雖然對於一位按基督的教導而生活的人來說，並非絕對必要，但卻是很有意義的。這意義不在於妄想不再犯任何過失——這是不可能實現的夢想，因為，正如箴言二四 16 所說的：「義人一天七次跌倒」——而在於立定志向更好地回應天主對我們每個人的愛。

大退省時，自發自動而內心平安地辦總告解，使我更能真心痛悔我生命中的過失和罪惡。

此外，這總告解使我能更深刻地認識自己的過錯及這些過錯的惡性。總之，如此做，便是好好地準備自己參與感恩祭；因此，我也就更能重振、加增我抵抗邪惡的能力，並堅定我事主的決心（參閱依納爵一五四五年底自羅馬寫給方濟

博日亞 François Borgia 的信)。

按照《新訂告解禮典》第七號的觀點，帶領神操者可建議三種形式的告解：讚美的告解、生活的告解和信德的告解。

### 1. 讚美的告解

讚美的告解也就是感恩：我思量要在什麼事上特別感謝主；也思量，在我生命的什麼時刻，上主與我十分親近；最後，思量在我一生中，曾在什麼情況下體驗到上主的幫助和臨在。

### 2. 生活的告解

生活的告解，實際上是評估的時刻。我思量在哪些事上我本來願做、願說或願想，卻沒做、沒說也沒去想；也思量在什麼事上我願得到上主的解救；還思量，在生命的此刻，我的心靈最覺沉重的是什麼：例如一些缺失——沒幫忙人、沒拜訪人、沒作好準備等。使我感到沉重的，還可能是某些按其本身說雖然不是罪，但卻會使我犯錯的態度。這些心靈的態度可能是：厭惡、怨恨、猜疑、憂鬱、失望、乖戾，或是懶於行善。

### 3. 信德的告解

信德的告解是痛悔的表達。可以採用法國主教團所提供的極好的禱文：「我的天主，我得罪了祢，也得罪了我的兄

弟姐妹，然而，祢是寬恕仁慈的。請接受我的痛悔，使我更能按照祢的聖愛去生活。」

以下的操練預備人作總告解；而總告解通常是在第一階段結束時進行的〔44,9〕。

## 操練

奉行神操者被邀請辦總告解，並思考這事的益處；這一切都在祈禱的氣氛——默想告解聖事的建立，即基督在第一個復活節晚上所賜給我們的禮物（若二十 19—23）——之中進行。

# 二、在運用五官上效法基督

## 導言

在依納爵〈祈禱三式〉的第一式中，建議了四項題材〔238—248〕，最後一項是關於肉身的五官〔247〕。在這之後，聖依納爵還提出在運用五官上效法基督和聖母〔248〕。

我認為在運用五官上效法基督這一項操練很重要，因為它似乎為我們介紹了以後在整個神操過程中都要被採用的操練，這些操練便是：在每日之末運用五官，體驗基督一生的



各種不同奧蹟。

## 操練

這項操練遵循《神操》中有關預備祈禱〔239—240〕和祈禱內容〔241〕的指示來進行，只不過把默觀的題材改為：基督如何運用其五官。

某些福音章節，尤其若望福音，對此很有助益。例如視覺：「耶穌看見這個患病已三八年的人」（若五 6）；聽覺：「耶穌聽說法利塞人把這個生來瞎眼的人趕出去」（若九 35）；觸覺：「耶穌拿起餅」（若六 11）；味覺：「耶穌嘗了那醋」（若十九 30）；還有嗅覺：「屋裏便充滿了香液的氣味」（若十二 3）。

## 第七日

---

半夜祈禱；天使的罪

## 一、半夜起身祈禱

按照《神操》〔72,1〕的指示，奉行神操的人被邀請在半夜起身，即在大約睡了四小時之後起身。

我注意到，這項邀請對退省者接下來要進行的操練有其影響。那提出各種生活起居上的藉口來堅決拒絕這事的人，似乎還未具備神操第二階段所要求的心態。

有些人往往會發覺，由於奉行這項夜裏的操練，他們慣常所作的祈禱得到了更新。

也有些人，在作了夜裏操練之後就無法再睡著，或者整天都昏昏欲睡；若如此，就應當斷定這樣的人不適用於作夜裏祈禱。試驗兩三天就夠了。不要使用鬧鐘，更好是懇求護守天使讓自己到時候醒來。如果醒不來，就得相信這事為自己不合適。如果醒來會打擾近人，也不相宜。

在半夜起身（或至少嘗試這樣做）的諸多理由中，提出聖經或天主子民中一些偉人的著作所述的理由，很有助益。

好幾首聖詠都提到半夜祈禱，例如詠一 2：「晝夜默思上主誠命的，像這樣的人才是有福的」；另見詠九二（九一）3；一三四（一三三）1。

福音屢次向我們指出，基督在夜裏祈禱。例如瑪谷一

35：「清晨，天還很黑，耶穌就起身……祈禱」；另見瑪谷六 46—48。

好幾位希臘教父及拉丁教父都贊揚夜禱的益處。奧利振說：「當感覺靜下來時，心神才能收斂」（《耶肋米亞哀歌註疏》，*Sur Les Lamentations de Jérémie*，殘篇 60）。顯然，這種安靜來自深夜，正如耶路撒冷聖啟祿（Cyrille de Jérusalem，公元 386 年）所理解的，他在《要理書》（*Catéchèse IX*，7）中寫道：「哪有比黑夜更有益於智慧的呢？那時我們常常想到關於天主的事。」

在拉丁教父中，我們可以引述南斯拉夫東部雷梅西亞納（Remésiana）的尼賽塔（Nicétas，公元 414 年）的話。在《天主忠僕的夜禱》（*Les vigiles des serviteurs de Dieu*，n°8）中，他寫道：「那些守夜祈禱的靈魂浸潤在何等的光明中！何等恩寵及何等臨在，使每個基督徒心中都充滿了喜樂！」

中世紀西方的偉大神修者也極看重半夜的祈禱，聖納德在《〈雅歌〉講道集》86，3 中作證說：「夜裏，睡眠使得到處都沉入深深的靜謐中，祈禱變得更自由、更純淨……不受世俗掛慮的污染，祈禱純淨而虔誠。」

最後，我們這個時代的一位神修者——聖母聖衣會士耶穌聖嬰瑪利尤震神父（Père Marie-Eugène de l'Enfant Jésus），似乎為基督教會這一偉大的傳統作了總結，他寫道：「夜禱

有特別的恩寵。為什麼？因為我們的主曾在夜裏祈禱，隱修聖人們也在半夜祈禱。夜禱，是平安的祈禱，三司五官都靜下來，因此更能轉向目標——天主。夜禱，是無力的，也必定是深沉的。天主喜愛這種夜裏的祈禱，祂會更加垂聽的。夜禱，是學習靜觀的卓絕方法」（雷格，《瑪利尤震神父》，R. Règue, Père Marie-Eugène, p.92）。

## 二、神操第一階段的默想

### 導言

第一階段有關「罪」的默想，在我們這個時代會提出兩個問題：強調這些默想要到什麼程度？介紹《神操》一書中聖依納爵的這些默想綱要到什麼程度？

這些默想的目的當然不是要培養人過分的罪惡感，而是要引發一種祈禱，即一種能使人獲得慚愧及羞恥之恩寵的祈禱。

畢竟，在東亞到我們避靜院來作退省的人都不是什麼大罪人，往往是一些因往昔或近日的不幸經驗而內心受到傷害的人。

依納爵的默想綱要包括架構和內容兩部分。

架構，指的是預備經、前導和對禱。內容，則是默想的各要點。

架構不可忽略，因為它能傳達《神操》的實質，這實質就存在於所要祈求的恩寵和對禱中。

在架構中，預備經是絕對必要的。在這本為三十天左右的退省〔4〕的《神操》小書中，預備經至少被提及十五次〔46；55，2；62，2等〕，這似乎是對神操指導者的一個提醒。可以說，預備經實現了神操〈原則與基礎〉的態度——讚美天主〔23,2〕。

在預備經以後，架構中還有前導（一個或數個）、求恩和對禱。第一前導的目的是為祈禱做好準備，在講述第一前導時可借助於聖經上的圖像。總不可忘記指出所要祈求的恩寵。至於對禱，它與所要祈求的恩寵相連貫；我認為，在對禱方面，指導神操者可以較求恩靈活些，不妨提出一些適合具體情況的變化。

這一架構需要講述到何種程度，主要視退省者是否熟悉默想而定。有時，只需簡單提示一下預備經和對禱，使之配合默想題目也就夠了。

對於東亞各國的青年學子們，或那些只是偶而做做默想的人，指導神操者至少有時候詳細解釋架構，並確定他們是否照做，往往很有益處。

## 操練

第一次操練（即三種罪默想）〔45〕的第一前導〔47,5〕，以及第二次操練（即本罪默想）〔55〕的第一前導〔55,3〕，可直接採用羅馬書五 6：當我們還在軟弱的時候；或用瑪谷一 40：有一個癩病人來到耶穌跟前，跪下求祂說……；也可用路加十五 14—16：蕩子被打發到莊田上去放豬。用路加二二 61：基督注視伯鐸，則更好。

要讓退省者意識到人完全不能獨力擺脫罪惡（參閱則三六 25—38）；進而，體會到人完全無能為力，他已墮落到最不堪的地步，就像那些被迫遠離自己親人的癩病人一樣。

要祈求的恩寵是：在那位被我得罪的上主面前深感羞愧，對自己之身為罪人感到恥辱。我辜負了上主對我的期望，對上主忘恩負義；然而，即使墮落到這一境地，我仍然為上主所愛。

對禱〔53〕很重要，可以援引聖經章節另外講述。如果關於罪惡奧蹟的其他默想沒得到預期效果的話，就更該這樣做。

可按以下方式講述對禱〔53〕。首先，按照瑪谷十五 29—41，想像自己就置身於被釘在十字架上的基督面前。請退省者把這段福音念三遍，並向自己提出下列問題：

1. 遇到了哪些不同的人？（共七種）2. 這些人有什麼行動？3. 他們對基督說了什麼？4. 我願意作哪一種人？我願為基督做什麼？最後，我願對基督說什麼？

然後，與基督進行比較長久的談話，細想這一令人驚奇的事實：無限而永存的造物主，竟成了有限的受造物（參閱斐二 6—7）。也仔細想想，身為永生的造物主，竟然進入了今世的死亡中（參閱斐二 8；若壹四 9—10）。然後再細想這一事實：耶穌基督為了把我從我的罪惡中救出來而甘願死在十字架上（參閱羅八 32，伯前二 24）。聖納德在《論天主的愛》（*Traité de l'Amour de Dieu*, #15）中有這一美妙的思想：「為創造我，祂只需要說一句話；為再造我，祂卻需要說許多話，行許多奧蹟，並受殘酷的痛苦，不僅殘酷，而且有失身分。」

最後，按照聖保祿致厄弗所書四 22 的教導，細想我身為罪人的情況：「就該脫去你們照從前生活的舊人，就是因順從享樂的慾念而敗壞的舊人。」並透過宗徒大事錄二二 10 或路加三 10—14，與聖保祿或路加所提及的群眾一起思量：1. 到現在為止，我為基督做了什麼值得一提的事？2. 我現在為基督做什麼？3. 我應為基督而著手做些什麼？總之，是什麼動機使得我能表達自己的感恩之心，並做一些賠補？

與那位為了救我而被釘十字架的耶穌的奧蹟面面相對



（參閱希二 10—18）；並向耶穌基督訴說自己最深的思想和感情。

## 三、天使的罪

### 導言

在作「從罪惡中得到解放」的默觀（參閱〔4〕）時，我們可以先默觀一切罪惡的開端——天使的罪。退省者應意識到，即使天主的恩寵存在，但是依然有自由地善用或不善用這恩寵的問題。

為開始一個富有成效的祈禱，我建議採用依撒意亞先知書十四 12—15 有關一位巴比倫暴君衰落之記載。教父們認為，第 12 節明亮晨星的墜落，就是巴比倫暴君所象徵的魔王的墜落。這位暴君忘了自己受造物的地位，竟妄想與至高者相抗衡。

如果退省者需要的話，帶領者得簡短地向他說明如何作默想。在東亞，特別是在中國，因著某些天然的傾向，人們較易自我反省、思考、省察。這可能幫助他們獲得依納爵在《神操》〔114, 3；115；116, 3等〕中所說的「仔細回想，採取神益」的效果。然而，要從這種反省進入那包含對禱在

內的依納爵式的默想，還有一重要階段得跨越。

無論如何，必須邀請退省者運用其理智，進入啟示的奧蹟的核心。在天使的罪這一默想題上，要沈思的是：天使的完美、罪惡，及其所受的懲罰。

## 操練

天使具有完美的智慧，能參透一切受造物的因由，也能洞察天主造物的計畫。

天使的罪是驕傲，不願順服造物主天主。天主對天使的無限仁慈本應引他們還愛，而非侮蔑。然而他們無可挽回地執著於惡，繼續不斷地侮辱天主；因此便咎由自取地永久處於一種和天主疏遠的境地，即地獄。

請退省者切記這種情形，也請他把這一切與他自己拒絕聖愛的情況相比較，以便多少看出這些拒絕怎樣本可使他墮入永受棄絕的境地。

退省者心中受到感動，在這樣良善的上主面前表示羞愧，並感謝上主對他的仁慈。最後，他為自己的沒有利用或沒有好好利用上主的各項恩賜而表示慚愧。

這種內心的感動和所表達出的慚愧、感謝及羞恥，就是依納爵式的對禱。對於東亞的人，往往需要強調什麼是對禱：以言語或身體的姿勢將心中的感動表達出來。如果需

要，可舉出具體的實例。以具體例子、生活中的小故事，或具體事實來說明，會給東亞的人深刻的印象。對禱，就是語言，就是交流。

如果分三次來默想三種罪的奧蹟——天使的罪、亞當的罪、他人的罪；那麼，〈三種罪默想〉的對禱〔53〕，可以重複作三次。

## 第八日

---

亞當的罪；他人的罪

## 一、人類一切罪過的原型

在天使的罪過之後，是亞當的罪，這罪起源於魔鬼的嫉妒，是心靈真正的死亡（參閱智二 24）。

當蛇誘惑厄娃時，許諾她兩件事：第一，使她的認知超過天主所已賜給她的；第二，使她和亞當兩人，與天主處於同等的地位：「將如同天主一樣」（創三 5）。

亞當的罪，是集體的，也是個人的；這是一種想具有和天主本身所具有的完全一樣的認知能力的企圖：「知善惡」（創二 8—9；16—17）。也就是說，企圖知道一切可知的，一切存在於幸福與不幸這兩極之間的事物。這樣，亞當便會得到一種不屬於受造物的、對生命的完全掌控與自主。亞當就不再是人，不再是有限的了。

用來指出這個罪的術語是「私意」，就是說，一個有理性的受造物，其行為首先要的是自己，而後是一切都為了自己；他寧願要自己，也不要天主。在以後的操練中，會再提及私意一詞。不多提其他例子，僅就兩個重要的操練時刻——進入獻身於基督神國〔97,2〕，以及進入調整自己生活〔189,10〕的氛圍中——而言，這個詞彙都是具關鍵性的。

關於人類第一個罪惡的敗壞後果，可閱讀並默想羅馬書

一 18—32。在這同一篇書信中還談到原罪的普遍性、乃至宇宙性的後果，因為受造之物被屈伏在敗壞的狀態之下（羅八 18—25）。敗壞的後果首先在創世紀中有所記述：它破壞了人與自然之間的和諧（三 17—19）；也破壞了人與人之間的和諧（四 8—12）。

最後一種默想及默觀原罪惡果的方式，是默想並默觀胎生瞎子的處境（若九 1—41）。「這個瞎子代表人類。罪惡在第一個人身上所造成的後果，便是這種盲目；這罪傳給人的，不只是死亡的苗芽，且是道德敗壞的根苗」（聖思定，《論若望福音》，*saint Augustin, Traité sur saint Jean*, 44 : 1）。

簡言之，正如《耶路撒冷聖經》哥羅森書三 10 的註解所說的：「按照天主肖像而造的人（創一 26），因為在天主聖意之外尋求對善及惡的認知而迷失了自己（創二 17）。從此，人成了罪惡和貪欲的奴隸（羅五 12），成了會死亡的舊人（羅六 6，弗四 22）。」

**注意：**不要十分詳細地解說以上這段註解。對身為亞洲中國人的退省者來說，亞當之罪的某些觀點並不令他們起反感。相反地，這默想材料往往能是更新、充實他們最初所學的簡單要理的一個好機會。無論如何，對亞當之罪的思考能夠產生所尋求的效果：自覺羞恥，並在天主前感到羞愧。

## 二、他人的罪

### 導言

我可以把這個罪，或把其他引人下地獄的罪，視為接受不合理的吸引、不正的愛好的後果。這種不正的情況與其他不正情況一樣，都是不合理並會引人對基督之戰勝罪惡加以拒絕的。關於此，福音提出一個例子：富翁與窮苦的拉匝祿的比喻（路十六 19—31）。應當指出，這個比喻是針對「愛財的」法利塞人說的（路十六 14），愛財是他們不正的愛好。

我先講解罪惡引人下地獄這一事實，然後提出幾點能導引人進行一個富有成果的默想的反省。

### 講述

壞富翁是個事奉錢財的人（路十六 13），他把錢財當作假神來敬奉，錢財成了其偶像。這個壞富翁不肯接受天主對錢財的看法——以錢財作為達到讚美、崇敬、事奉天主這一目的的方法〔23,2〕。相反地，錢財對於這個富翁成了目的本身。這樣，他的自由便不會增長，他再也不可能作自由的

選擇了。他任憑自己受錢財這一工具所左右、所迷惑。

對於這種拜偶像的過失，懲罰是十分嚴厲的：「他在痛苦中」，他在火焰中「極其慘苦」（路十六 23—24）。

這一懲罰是公平的。這個人「理應受永遠的處罰」〔52,3〕。天主的這種正義是天主奧蹟的一部分，它遠遠超出人類的正義觀念之外。這是一項應接受、應默觀的奧蹟。

此外，也應當把這種引人下地獄的一條或多條罪惡及其懲罰，與我平生的罪過相比較。

## 操練

我的罪惡的本質，總是在於驕傲地妄想依靠自己，依靠自己的金錢、富裕，以及各種關係，並因達到了我那些偏斜不正的目標而自豪不已。

因此，我應思考，天主曾經為了罪，為這一切罪而死。罪，特別是大罪，是極其重大的惡，因為天主選擇了降生成人以滿全其正義。而且，天主以永遠的地獄來處罰一切未悔改的大罪。

此外，我應了解，基督始終與我分享祂的自由，因為祂為解救我而來到世界上，並以祂的十字架戰勝了罪惡。這裏，不妨慢慢念迦拉達書關於戰勝罪惡的記述（五 13—21），或念若望壹書的從罪惡中得到解放（一 4—二 2）。



注意：對於生長在中國文化背景中的人，有關他人之罪的默想有時會引起他們的消極反應，或引發教理方面的問題：為何有人只犯了一條大罪便被罰下地獄。中國文化使他們對公平、公道十分敏感，因此他們不易接受只犯一條大罪便會下地獄。如果僅是消極的反應，通常很可能是由於神枯經驗〔315,2〕之故；這時要請退省者繼續祈禱，有時也可建議他默想達味的罪（撒下十一），這往往能使他恢復平安。如果是教理問題的話，簡短解說一下：犯了一條大罪者的情況，實際上正是他一生事主懈怠所導致的結局〔314,2〕，這就足夠答覆他的焦慮不安了。

## 第九日

---

個人的罪；複習

# 一、我的罪惡史

## 導言

這一默想的目的，是祈求上主賞賜聖寵，使我產生一種真正的痛苦；這是通常會以流淚的方式來表現的第二類神慰：「因痛悔己罪而感動得流淚，因而更加愛主」〔316,3〕。

這種痛苦當然意謂著後悔做了惡事。我渴望這事從來沒發生過，也急於糾正這種惡和傷害，並渴望同樣的事不再發生。這一切都出於愛的動機。痛苦的根源是因為愛，否則，就不是真正的痛苦。

此外，真正的痛苦還包括渴願治癒那位受傷害的人——吾主。

我因傷害了那一位我所深愛的、或至少是我所願深愛的上主而感到難過，所以才難過流淚。

## 操練

這一默想本身通常是思考自己的罪，以及這些罪對自己的影響。此一默想旨在使自己感到痛苦，並為此流淚。

我先綜覽一下生平所犯的一切罪過〔56〕。重新看自己曾經住過的地方，曾與哪些人來往，曾擔任過什麼職務。

我聆聽預審法官——我的良心——對我所提出的主要控訴。

然後，我對我的罪、我的罪人境況進行評估〔57〕。在此要思量的是，哪些是我最常犯的、最具特點的過失；我有什麼偏愛的毛病——驕傲、懶惰、迷色等，並思量其不道德及惡性。這一評估符合聖道茂在《反對外教徒論》III,122 中的教導：「除非我們自己的行為相反我們的利益，否則我們不會觸怒天主。」在耶肋米亞先知書中上主天主這樣說：「他們果真是觸怒我嗎？……豈不是觸犯自己，使自己滿面羞慚？」（七 19）

在進行這項評估時，為能持續作動情的祈禱，我可以緩慢地念出谷紀第一章所記載的：希伯來人所受的迫害，以及第二章所敘述的：他們的護衛者梅瑟。這兩章為我展現出那些受奴役的人民的悲慘景況，這是我成為那使我癱瘓的罪惡之俘虜的一個圖像。

另一種祈禱方式，是以本篤會的聖經誦讀方式，直接念聖詠九十（八九）——梅瑟的祈禱。這位天主的人在天主前自問人算什麼，只不過是有死、有罪的受造物而已。

此外，我還做一比較性的評估〔58〕。這一評估的目的

是在天主前深深貶抑自己，同時思忖考慮：與我的整個家庭、本堂、教區、全教會九億信友比起來，我算什麼？接著思考，在這位創造了那滿佈群星的太空、充滿各式各樣動物及繁茂植物的森林的天主前，我真的只不過是一粒灰塵而已。然後再思考，我的罪過能使他人敗壞，並感染他人。

最後，仍然是為了要激發痛苦和眼淚，我把天主自己與我自己互相比較，把祂的無限屬性與我的有限相較〔59〕。把天主那引導一切事物達到終極目標的無限智慧與我肉身及理智的有限、我的昏愚、我的瘋狂相比較。也許可以念關於神聖智慧來源的德訓篇一 1—10。還可以把這位安排宇宙萬事萬物的天主的全能，與我那沒有天主幫助就做不了任何有價值的事的情況互相比較；關於此，請閱讀聖詠一三九（一三八），這是對天主的臨在及其全知的長篇默想。此外，我也把天主無限完美的正義與我自身比較一下，我這具有偏見的受造物，為自己狡辯起來是如何的詭計多端，甚至把罪惡都說成有理。之後，我把天主的無限神聖美善——包含所有美好、可欽仰、可愛慕的一切，與我這個常把天主的神聖美善在我內的反映加以玷污的人相比。

在這樣的思考之後，我通常會發出驚嘆之聲〔60〕。受造物們怎麼還會容許我生存？天使、聖人、天上的星辰，以及地上的鳥、獸、花、菓、樹木，對我的罪惡怎麼還不群起

而攻之？恰好相反，它們不是一直都在為我服務？可閱讀戶籍紀第十六章，關於反叛梅瑟和亞郎者受罰的敘述。

同天主的對話既已開始，這時便以一個更熱心的頌揚天主仁慈的對禱作結束。按照當時所得到的啟發，我感謝上主保存我的性命直至此時。也許閱讀歐瑟亞先知書十一 1—4 所載出埃及之事，奴役之地埃及是我自己受奴役的象徵。還可藉著聖詠一〇三（一〇二）來讚美天主，在此聖詠中，天主的聖愛特別彰顯在寬恕上。

**注意：**以上這段冗長、詳細的講述不是要排除退省者在祈禱上的主動性，而是要引導他走上更適合他個人神修經驗的道路。

## 二、以前各項操練的複習

### 導言

在退省的第一天，我便已經說明了複習的重要性，也提及依納爵在其《神操》中與複習有關的教導。因此，此處不再重談；奉行神操者可逕行參考本書第 23 頁（二、複習）。

奉行三十天大退省時，在作了有關罪的奧蹟和上主仁慈的操練之後，再將這些操練加以複習，會使人獲得很大的神

益，但要遵循依納爵的教導去進行。

## 操練

我們可用兩種方式複習：一是順序下來，從第一個罪，即天使的罪開始，然後是亞當的罪，直到他人的罪。另一是逆溯上去，先複習他人的罪，然後是亞當的罪，直到第一個罪，即天使的罪為止。

複習時最重要的是三個對禱：向聖母、向耶穌基督、向永生聖父〔63〕。

再作對禱時利用想像力，這是很好而且很有益的方式。例如，我想像自己在聖母腳前，求她向她的愛子為我求得三項恩寵：首先，更深刻地認識我的過失，更清楚地理解我行為中不正之處；總之，我祈求讓我能認出自己不正的愛好，並知道我之缺乏愛情是否由於某一隱蔽傾向？我願意知道，不斷地偏離正道是否已逐漸成為我經常性的行為模式。我祈求使我能認出我行事違情悖理和我不知感恩的根本因素，這些都是我犯錯的根本原因。我願意找出我之所以犯錯和不成全的理由。

我願得的第二項恩寵，是對自己所犯的過失和行動中所有不正的因素，深惡痛絕。

第三項恩寵，是下定決心讓自己的自由不斷增長。這已

是面對未來了。

以口禱或向聖母詠唱——例如聖母經，來結束這一對禱。

向耶穌基督作同樣的對禱，求祂向祂的父為我求得同樣的恩寵。我也利用想像力，想像聖母牽著我的手，俯伏在基督腳前，由聖母或我自己祈求上述這三項恩寵，然後以〈向耶穌聖靈誦〉結束這一對禱。

最後，我以聖母和耶穌基督作中介，祈求永生聖父賜我同樣的恩寵。在此，我也想像聖母、聖子牽著我的手，俯伏在永生聖父腳前。結束時，或念或唱天主經。



## 第十日

---

罪過的寬恕；地獄

# 一、罪過的寬恕

## 導言

在東亞，很多人都遭遇過一些使他們身心受傷害——有時甚至是極深的傷害——的衝擊。這些受傷的人，心中懷著怨氣、憎恨，這往往使他們的感性生活受到壓抑，而神修生活即使不是成為不可能，也會變得很困難。他們幾乎不能祈禱，因為這些不幸事件如此地重壓著他們，即使它們暫時遁去，但不久便又浮現在他們的心頭。

在退省的最初幾天，當他們與帶領神操者談話時，可能不會提及這些情況。但後來如果他們與引領神操者分享祈禱經驗時談到這些事，那時似乎就要向他們介紹一項操練：默想個人痛苦的奧蹟。

## 操練

這一默想包括兩部分，我認為很重要的一是將二者分開來做，因為這兩部分有不同的神修效果。

第一部分，利用記憶力和想像力，重新經歷、體驗我生命中一件痛苦的事，僅僅一件。

我假定這件事始終還是內心一個未癒合的創口。一般而言，這一創傷使得我在那些傷害我的人面前感到憤恨、辛酸、痛苦、悔恨、尷尬。總之，消極情緒都是以創傷的形式呈現。

我仔細地重新經歷、體驗所發生的一切：人、地、事物。我不能僅從外面觀察，否則這項操練就不能奏效。我應當肯花時間，至少以二十分鐘時間重新經歷一件事，僅僅一件。

理想的做法是，我應重複這一默觀，直到我能夠在想像中回到這一令人痛苦的事件，而不致產生消極情緒。事實上，這一默觀應當使我產生理解和寬恕之心，甚至產生感激和喜樂之情，使我能把這一令我痛苦的事件奉獻給上主，並與主契合。

第二部分，仍是在想像中進行，我面對懸在十字架上的基督，默觀祂的情況，求祂賜我恩寵，使我能以所受的痛苦來「補充基督的苦難所欠缺的」（哥一 24）。我也可默想以下這一奧妙的事實：受苦的我得到真正的神聖力量，得到基督本人的能力，因而能以天主的名義寬恕他人。某些聖經章節可幫助我們作這種面對十字架上的基督的默想，例如路加六 35：「當愛你們的仇人……因為至高者對待忘恩的和惡人，是仁慈的。」

注意：這項操練最好在早上做，因為若在下午做，操練所引起的情緒可能會影響晚上的睡眠。

## 二、地獄

### 導言

雖然《神操》將此項操練的標題稱為：「默想」地獄〔65,1〕，然而，我寧可視之為一項「運用五官」的操練。

我認為，運用五官體驗地獄與運用五官體驗基督生活中的奧蹟不同。後者是具體的事實，例如基督在水面上行走，我們很容易用身體的五官和想像力加以體認。

而運用五官體驗地獄，設想地獄是多麼長、多麼寬、多麼深〔65,3〕，這是以虛擬、隱喻的方式把五官運用於一項信德的奧蹟，一項上天所啟示的奧蹟之上。超性的啟示是完全超出我身體的五官和想像力所能觸及的。

因此，這一祈禱操練是要讓我約略明白地獄的真實和實在。應當說，對於像地獄這樣的信德奧蹟，用隱喻即使不是更合適的辦法，可能也比邏輯推理更具啟發性。

那些在東亞的中國文化和社會中長大的人們，都認得他們的民間信仰（建基在佛教、道教之上）中的那些極其可怕

的地獄圖像。這些人在情感上、理智上都直接受這些民間信仰的影響。據我所知，幾乎所有的人，即使是那些從牧靈中心、教義中心，或神學院畢業的人，也從來沒有對《神操》所提出的說法〔65—71〕表示過異議的。

## 操練

應祈求天主賞賜恩寵，使我內心感受到那些地獄的囚犯所受的痛苦〔65,4〕。如能盡其深刻而強烈地感受到那些地獄囚犯如何受永罰，這是一項極大的恩惠。

聖女大德蘭和亞爾斯堂區主任聖若翰衛雅（saint Jean-Baptiste Marie Vianney）都曾由啟示中得知，如果他們未蒙上主仁慈垂憐，他們本應在地獄的什麼地方。聖依納爵則邀請我們去感覺那些永遠被棄絕者所受的痛苦，這些人在世時已無可挽回地斷絕了他們與上主的聯繫。

所祈求的恩寵的成果，按聖依納爵所預期的，是「對地獄的怕情，能防止我陷於重罪」〔65,5〕。我不可能怕一件事而不渴望、至少暗中渴望得到與這事相反的事物。如果我怕地獄的罰，無非是因為我想得到那只有在天主內才找得到的我的真正幸福。因此，這種對地獄的畏懼意謂著我確實愛天主，雖然在其中並不無私心。

藉著一些經驗——特別是由那些置身於東亞社會、文

化中的年輕耶穌會士而得到的經驗，我可以證實：基督宗教神修史上的某些篇章很有助於解說這項運用五官的操練。

關於藉著想像觀看「獄火的凶猛，那些受刑的靈魂，如同燒紅的火炭一般」〔66〕，以下這一段文字可能有幫助。索弗尼修道院長（Archimandrite Sophrony）在《祢的生命屬於我》（*Ta Vie est la Mienne*，巴黎，1981年）一書的第154頁說：「我們在記述先輩克己苦行的故事中讀到，有時天主讓他們實際觀看地獄景象。這一經驗是如此強烈，以致這些極其堅強勇敢的人在以後幾十年的時間中，在祈禱時仍然忍不住哭泣。」

關於在想像中聽見的「對基督的詛咒」〔67〕，可閱讀《聖依納爵自述小傳·心靈日記》（*Journal Spirituel*，侯景文、譚璧輝合譯，台北：光啟出版社）1544年3月7日這一段：「我忽然起了這樣一個意念：如果天主讓我下地獄呢？我看到兩件事：一方面，我在地獄裏所受的苦；另一方面，吾主的聖名怎樣受詛咒。就第一件事而言，我無法感到或看到痛苦，因此，我似乎看到，為我比較痛苦的是聽到上主的聖名受詛咒。」

接著，在想像中運用其他官能〔68—70〕。

對禱〔71〕，是我們與主基督之間的長談，這是本次操練的主要部分。

在這對禱的開始，我回想起這些靈魂之所以下地獄，是因為沒有相信基督的再次來臨，或者雖然相信，卻沒有按祂的誠命行事。接著我領悟到，這些下地獄的靈魂分三類：第一類生活在基督降生以前；第二類生活在基督在世時，瑪竇八 12 中耶穌所說的就是這些人：「本國的子民（即猶太人，天主恩許的自然繼承人）反要被驅逐到外邊黑暗裏（因為他們成了不信者）；那裏要有哀號和切齒」；第三類生活在基督之後，「因為如果我們認識真理之後，還故意犯背信的罪，就再沒有另一個贖罪祭了，只有一種等待審判的怕情，和勢將吞滅叛逆者的烈火」（希十 26）。

想到以上這一切，我便為自己還未死亡、還未歸入下地獄的三類靈魂中的任何一類而感謝上主；也感謝上主常常為我彰顯祂的良善和慈悲。然後，我在心裏品味耶穌基督的話：「跟我學吧！因為我是良善心謙的」（瑪十一 29）。

## 結 論

三十日神操的第一階段，以領受和好聖事結束。東亞的人通常向引導他們作神操的神父辦告解；他們很難理解為何要向另一位神父辦告解，因為既然已完全信任了這位指導神父。找另一位神父辦告解，這是和聖依納爵的指示背道而馳的。

有待指導神父強調的一點是：在辦告解這件事上，退省者有完全的自由——天主兒女的自由。



# 靈修叢書

書號	書名	著者	譯者
20J119	心泉		鄭聖冲、張雷合譯
20J118	讚美的力量	卡羅澤思著	譚壁輝譯
20J116	相逢寧靜中	戴邁樂著	鄭聖冲譯
20J128	會晤基督	張春申主講	譚壁輝筆錄
20J136	祂在召喚	白曼著	譚壁輝譯
20J137	靈修新徑	戴邁樂著	沈錦惠譯
20J139	教宗若望廿三世家書		梁偉德譯
20J143	西伯利亞的沈思	西茲杰克著	劉德性譯
20J145	天主教基本靈修學		陳文裕著
20J150	神操之旅	高欲剛著	陳寬薇譯
B20J153	靜觀蹊徑	甘易逢著	明鏡譯
20J203	主，教我們祈禱	費里西、榮妮合著	黃德寬譯
20J204	希望的道路	阮文順著	陳廷洲譯
20J205-1	靜觀與默坐之一	甘易逢著	姜其蘭譯
20J205-2	靜觀與默坐之二	甘易逢著	姜其蘭譯
20J205-3	靜觀與默坐之三	甘易逢著	姜其蘭譯
20J206	心路歷程	亞力森等著	梁偉德譯

# 靈修叢書

書號	書名	著者	譯者
20J207	走向天主	閔稼茲著	李素素譯
20J208	靈海拾貝	朱蒙泉著	
20J209	冥想—分享耶穌的生命	任國琳著	
20J210	聖神與您	疏效平著	
20J211	放下包袱	華雷仕著	魯燕萍譯
20J212	井枯之時—入門後的祈禱	葛林著	沙微譯
20J213	活出福音	嘉芙蓮杜赫弟著	梁偉德譯
20J214	聖經中的心靈治癒	帕拉欽著	馬昭詒、費蕙仙合譯
20J215	祈禱自由，愛也自由	歐里凡著	梁偉德、王敬弘譯
20J216	比喻—天主的利箭	麥肯娜著	若望譯
20J217	我的心靜守於安寧中	德蕾莎修女等著	唐鴻譯
20J218	風中傳奇—聖神與您見篇聖荷西華人天主教聖神同禱會編輯		
20J219	心靈平安之源	羅哲弟兄著	山岩譯
20J220	日日新—四旬期平日讀經默想	麥肯娜著	若望譯
20J221	日日新—四旬期主日讀經默想	麥肯娜著	若望譯
20J223	與主同在	歐哈拉著	鄭嘉珺譯
20J224	扎根—增進我們與天主的關係	歐蘇里文著	依瓊譯

# 靈修叢書

書號	書名	著者	譯者
205225	源頭	甘易逢著	劉河北譯
205226	父啊，祢的名字是祈禱	賈德來著	明鏡譯
205227	彰顯主榮吧！	白曼著	黃美基譯
205228	瑪利亞—幽影中的恩寵	麥肯娜著	蔡時、張令憲合譯
205229	和風細語訴心聲	嵇彭海等編輯	
205231	在日常生活中體驗天主	費彬著	崔國容、黃美基合譯
205232	念茲在茲—活在聖神中	盧雲著	唐鴻譯
205233	頌揚天主的光榮—真福聖三麗沙	台灣加爾默羅隱修會譯	

## 本社誠徵基本訂戶

成為基本訂戶，就不必費時傷神到書屋來找書、買書，本社每出一本新書，隨即寄送到府上，並附上享有七五折優待的郵政劃撥單，您方便時走一趟郵局，即可安然享受精神食糧。我們每月都有新書（元、二月及七、八月合併發行）。一年平均可有廿本書陪伴您，令您愈感生活之充實。

成為基本訂戶，手續簡單。一通電話留下大名及通訊處就可以了；如果不是個人訂閱而是團體訂閱，則請留團體名稱及負責人大名。

聯絡電話：(02) 2368-4922 發行部

國家圖書館出版品預行編目資料

曲徑通幽：神操退省在東亞 / 任國琳著；鄭  
開棻譯。-- 初版。-- 臺北市：光啓，2000-  
[民 89- ]  
面：公分  
譯自：Une pratique pastorale des  
Exercices spirituels en Asie orientale  
ISBN 957-546-403-6 (第一冊：平裝)  
1. 天主教 - 靈修  
244.9 89006364

## 曲徑通幽 神操退省在東亞 之一

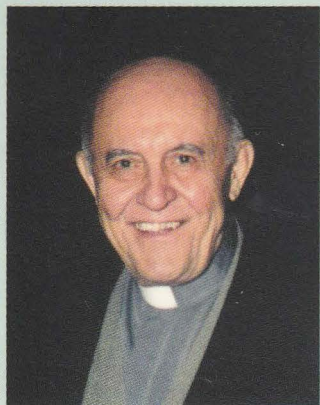
二〇〇〇年六月初版

◎版權所有·翻版必究◎

著者：任國琳 (Guilbert Guérin)  
譯者：鄭開棻  
准印者：台北總教區總主教 狄剛  
出版者：光啓出版社  
地址：台北市(100)辛亥路一段 24 號  
電話：編輯部(02)2367-1750 門市(02)2367-6024  
發行部(02)2368-4922 傳真(02)2367-2050  
郵政劃撥：0768999-1 (光啓出版社)  
登記證：行政院新聞局局版北市業字第 94 號  
發行者：甘國棟  
E-mail: kcpres@tpts4.seed.net.tw  
中文網址：<http://www.tec.org.tw/kc>  
英文網址：<http://www.tec.org.tw/english/kc>  
文字編排：伊甸社會福利基金會附設電腦排版  
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)23680350 23673627  
定價：120 元

205234

ISBN 957-546-403-6



任國琳神父 (Guilbert Guérin, S. J.)，一九二六年生於加拿大魁北克省。一九四五年入耶穌會，一九五六至一九六一年唸神學及靈修神學，一九五三年首度來到遠東地區學習中文。一九五九年晉鐸。一九六二至六五年在美國紐約的復旦大學 (Fordham University) 與法國巴黎的 *Hautes Etudes* 研究宗教社會學。一九六五年起，為中國教會服務，直到如今。

他的使徒工作主要是帶領神父、修士、修女及平信徒作神操。其服務地區多半是在台灣，但足跡也遍及菲律賓、香港、馬來西亞、新加坡與加拿大各地。

## 曲徑通幽——神操退省在東亞 之一

### 本書簡介

任國琳神父將二十餘年來在東亞各國，特別在台灣，以中文帶領三十天神操大退省的口頭資料，收集整理，筆錄成書。此第一冊，僅包括神操的第一階段，即前十天的日程。在書中，作者分享自己豐富、獨到的經驗，將神操的動態表達無遺。為奉行神操及有心指導神操者，此皆為一本難得的指南。

ISBN 957-546-403-6 \$120



9 789575 464035 00120

205234