



The Spiritual Exercises of Saint Ignatius
A Translation and Commentary

神操新譯本

剛斯註釋

作者 / 喬治·剛斯 (George E. Ganss, S.J.)

譯者 / 鄭兆沅 校訂 / 台北依納爵靈修中心



The Spiritual Exercises of Saint Ignatius
A Translation and Commentary

神操新譯本

剛斯註釋



作者 / 喬治·剛斯 (George E. Ganss, S.J.)

譯者 / 鄭兆沅 校訂 / 台北依納爵靈修中心

The Spiritual Exercises of Saint Ignatius:
A Translation and Commentary

By George E. Ganss, S.J.

Translated by Lucille C. Yin

Copyright © The Institute of Jesuit Sources 1992.
Chinese Copyright © Kuangchi Cultural Group 2011, Taipei, Taiwan.
All rights reserved.

目 錄

序 / 005

作者序 / 009

譯者序 / 013

聖依納爵小傳 / 017

導言 / 029

《神操》正文 / 043

《神操》註釋 / 171

附錄一 聖經經文：天主的計畫與救恩史 / 273

附錄二 深入研究〈原則與基礎〉 / 285

序

上世紀九十年代，耶穌會與其家族（註一）共慶「依納爵·羅耀拉誕生五百周年暨耶穌會創立四百五十周年」。各種紀念活動，多彩多姿書處。其中最具深長意義之一者，當屬關於依納爵本人及其靈修的探討與再詮釋。在理論與實踐兩方面，皆有驚人的發展，或可謂史無前例。此事既拜經驗累積之賜，也拜現代文化，尤其是人文科學之恩賜。本書原文，便是這一時代的產兒。與此同時，人們也逐漸意識到：依納爵與其初期同伴所合夥創建的耶穌會，雖為公認是其靈修遺產的「掌門」，但包括「神操」在內的是項遺產，也非該會的專利。遠在「神操」成形之前，依納爵便以一個道地的「平信徒」身份，據其所領受的天恩，積極活躍於「幫助人靈」的服務。其實在教會內，實源自上天的恩賜，無論初始係賦與個人或團體，一經教會認可，便成了全體天主子民的「公共財產」。依納爵靈修也不例外，時至今日，廣為流傳，往往被冠以「在俗人的靈修」、「現代人的靈修」、「忙碌人的靈修」……等名稱，這些名稱突顯這條靈修途徑的一項基本特質：在一切事物中尋覓天主、愛與侍奉。「神操」係此一靈修的核心根源。除了耶穌會，教會內外直接或間接受益於「神操」者，多不

可勝數。至於更進一步，接受培訓而獻身於此道者，亦大有人在，影響所及，似乎有增無減，歷久而不衰，顯示「神操」自有其內蘊的動力——一種助人不斷再生與自我更新的活力。

有關本書原文及其中譯本的源起、性質和功能，作者和譯者分別在其序文中皆已有所著墨，無庸贅言。外加譯者「說明」，三者合而觀之，足為讀者提供良好的導讀。至於譯者所添加的依納爵小傳，則不僅為本書，而且也為「神操」文本提供一份良好的背景資料，使聖人的身影活現於字裡行間，之於初識聖人或初涉神操者，想必助益良多。按柯文博神父（註二）：從事神操，意味進入一項涉及四方主體的互動關係，即：天主、聖依納爵、帶領神操者（導師或稱陪伴者）以及從事神操的人。四者之間的互動，有賴對話，而對話藉助語言及其他有助溝通的媒介。生活在不同時代的人，各有其時代語言和媒介，依納爵及其同時代的人也是如此。依納爵之後，奉行神操的人，也就在其時代脈絡中各有其「悟道」的方式與途徑，並以此進一步詮釋「神操」文本的意義。除了延續、發展「神操」的原始神恩之外，也披上了當代文仕和時代精神的風采。相對於本書之前的其他「神操」中譯本，本書的風格，讀者自能從中領略。譯文本身已是一項艱難的任務，關於這事，鄭兆沅女士在其譯者序文中有所表白，現存諸中譯本中，由平信徒擔綱者，本書是創舉。數位耶穌會神父，包括洪萬六、李驊、徐可之、吳伯仁與筆者繼之受邀參與修

訂，經由吳神父和薛麗貞修女總其大成。出自不同性別、身分與角色的貢獻，應有助於將原著以及其所企望揭示的「神操」全盤面貌見諸於世。期間原文作者剛斯和光啓文化事業社長鮑立德兩位神父先后離世，書成之日，兩位前輩在天國想必相對莞爾。

今年適逢普世教會紀念利瑪竇神父逝世四百周年，國內外各類紀念活動，蔚為一時。利氏原籍意大利，十九歲入耶穌會，德術兼備，並以其在華傳教策略——文化適應，融信仰虔誠、文化科學於一爐而見稱於世；復以其交友之道，開中西文化交流之先河為後世所景仰、樂道。利氏一生的靈感與活力，無疑奠基於「神操」與依納爵靈修，由其孕育，受其陶冶，本書於此時問世，不免也帶出我們的一些期盼，希望它亦有助於讀者在時代脈絡中，以其獨特的生命和方式領會、詮釋此一共同的靈修傳承。同時也寄望眾人殊途同歸，匯聚成具有本地特色的依納爵靈修，「功效雖有區別，卻是同一的天主，在一切人身上行一切事。」（格前十二6）我們如此沿著前輩的芳表，承先啓後。並藉以回饋普世教會，她啓發眾多傳教士，奉獻珍貴的一生，引領我人從自己所在之處，進入永生的境地，一如依納爵所做所為。

依納爵事事以「盡人事、聽天命」自處。關於本書，由始至終，歷時十載有餘，道地是個難產兒！與事者或不免同感「任重而道遠」。論其成果，及但願也如筆者家鄉客家俗語所云：慢工出細貨。此刻將本書引介給讀者，心

中頗感人事已盡，至於它將在讀者中引發的「功效」，我們將之付諸天命：

「天主，請賜我們恩寵，得以領略那深奧的靈性經驗：在我人內心知曉自己已全然存活在祢的庇護下。」（註三）

劉家正 2010年6月
耶穌聖心節

註一：以依納爵靈修為基礎而存立、並藉此而聯誼的個人或團體。

註二：柯文博神父為前任耶穌會總會長，語言學家。相關文章見：

Peter-Hans Kolvenbach, "Discourse on Exercises and Co-workers," *Review of Ignatian Spirituality*, Council on Ignatian Spirituality, no. 99, 2002, pp.25-33.

註三：雅魯培神父（1907-1991）。耶穌會已故總會長。此處所引為其語詞。

作者序

這本新版的聖依納爵《神操》，附加了〈導言〉、〈註釋〉，是為領神操、作神操和研究神操者所編的一本參考書。

作神操者的主要目的是在培養祈禱的經驗，在寧靜的氣氛中，與天主的聖寵充分合作，反思自己的靈修生活。聖依納爵《神操》幫助作神操的人達到這目的。所以作神操避靜，是花時間祈禱，而不是研讀書本。雖然明智地使用《神操》的註釋，有時在作神操期間是有幫助的，但要牢記以神操中的祈禱經驗作為準則加以運用。〈註釋〉是用來加深作神操者的祈禱經驗，如果造成干擾分心，則加以省略。由於考慮到這一點，所以將《神操》的〈註釋〉用附註的方式編排，放在《神操》正文之後。

作完神操之後，再研讀依納爵《神操》，對作神操者而言，可大量加深神操中獲得的祈禱經驗及靈修成效。依納爵《神操》這本書，是天主偉大的創造計畫、救贖工程及個人靈性成長的實際應用。人內心愈洞察天主的策略，便能愈洞察信仰的寶庫。這樣研讀《神操》常造就祈禱氣氛，使我們內心充滿熱情的動力，更接近天主。如此能使神操的成效銘刻於心而終生受益；並為靈修生活打下知性的基礎，從知性的知識形成行動，在意志上產生愛慕，讓

人在驚奇與讚嘆中，更與天主結合。到了這一步，研讀與祈禱已漸漸相融了。許多靈修中心，讓有興趣的人，在作完三十天依納爵神操後，再用一個月或更長的時間，專心研究與討論《神操》一書。這本書是為開啓通往祈禱經驗與深化這經驗的道路。

領神操者也會發現，手邊同時擁有《神操》正文及附有重要註釋的書，是很方便的。但願這書的編寫，使領神操的人，更易引領作神操的人獲得上述祈禱經驗與深化這經驗的益處。（以下從略）

喬治·剛斯（George E. Ganss, S.J.）*

1991年7月31日

聖依納爵誕生後五百年

* 譯者註：剛斯神父是美國耶穌會會士，聖路易大學神學院教授，創立並主持附屬於聖路易大學的耶穌會資源研究中心。自六〇年代起，以研究聖依納爵《神操》、教育理想及著作而聞名國際。

他一生除了研究、教學、寫作外，曾任耶穌會卅一屆大會修會生活小組的召集人、耶穌會美國參贊區參贊，及《耶穌會神修》期刊的編輯。他的著作很多，不能一一列舉，除了我們翻譯的這本書外，重要的尚有：

《神操與若望福音》

《耶穌會大學——聖依納爵的模式》

《耶穌會教育的傳統與聖路易大學》

《聖依納爵·羅耀拉：神操及其他著作》

《今日耶穌會修道生活》

剛斯神父於1905年9月18日，生於美國密蘇里州的聖路易，2000年10月7日去世，享年九十五歲。剛斯神父是廿世紀研究聖依納爵靈修、著作及教育理念方面的專家，有其獨到精闢的見解，是具有深遠影響的一位美國耶穌會會士。他那不威嚴而謙和的做人態度，以及充滿喜悅的笑聲，使接近他的人，特別是那些耶穌會年輕的會士與修士，都把他當成父執之輩，當作心目中的「喬治叔叔」，而不是國際聞名的學者。在剛斯神父生命的末期，「是」(yes)，是他唯一能大聲說清楚的字眼。這聽起來令人哀傷，但不也正是聖保祿在《格林多後書》所說的：「因為藉著我們，即藉我和……在你們中所宣講的天主子耶穌基督，並不是『是』而又『非』的，在祂只有一個『是』」(格後一19)。(錄自剛斯神父的訃文)

譯者序

我不知天高地厚，答應了林啓和神父，將剛斯神父編著的 *The Spiritual Exercises of Saint Ignatius: A Translation and Commentary* 一書譯為中文，那知隔行如隔山，翻譯時遇到許多困難，終於在波士頓學院哲學系蘇玉崑教授悉心的幫助下，譯完全書。翻譯工作只要持之以恆，總有完工的時候，但出書的事，卻完全不在譯者的手中，現光啓文化事業願出版此書，使得我們譯書的工作，能得到完美的結果。

本書能與讀者見面，得到許多機構和貴人的相助，飲水思源，得感謝 Auxilium 基金會的支持，The Institute of Jesuit Sources 給予譯書許可，耶穌會香港長洲思維避靜院的支持，耶穌會台北光啓文化事業慨允出書，耶穌會中華省省會長劉家正神父的支持與鼓勵，林啓和神父的信任，蘇玉崑教授在翻譯工作上的指導和協助，王稷秋先生在電腦上的技術援助，尹遠程耐煩地聆聽我譯書及出書這段時期的議論與牢騷。最後，也是最重要的，是向洪萬六神父道謝，如果沒有他費心的修改、更正與協調，特別是重譯部分註釋，及譯出本人未譯的〈附錄二〉等，這書無法以現在的面目呈現在讀者的眼前，洪神父真是這本書的護守天神！

藉此書，對那些視《神操》為傳家寶，不顧辛勞，四

處領我們作神操的耶穌會會士，獻上我個人無盡的感謝與懷念。我內心最感謝的是使用此書的讀者，你是我們的希望，這書是爲你而譯的，我將它獻給你們。

譯者說明

1. 中文《神操》譯本，計有：
《聖依納爵神操》，河北：獻縣，現已絕版。
王昌祉神父譯，《神操》，光啓出版社，1958。
房志榮神父，《聖依納爵神操》，西班牙文直譯，1954；
光啓出版社，1978。
侯景文神父，《神操通俗譯本》，光啓出版社，1979。
2. 神操是避靜的一種。避靜是指：避開日常生活，到一個悠靜的地方，專注反思、祈禱與默想。避靜可分個人避靜或團體避靜。一般而論，靈修輔導員的引導是必要的。避靜一詞現代用得極爲廣泛。爲避免混淆，我們盡量不用避靜一詞，而用神操。例如：作神操。
3. 《神操》1-20號爲〈前導說明〉，在書中，用說明1、說明2……說明20，來與《神操》正文區分。《神操》從21號開始，就只用數字21、22……370來表示。

4. 由於中英文的語法不同，翻譯時，有時某些句子需前後調整，註釋就跟著移了位。我們保持原書註釋的編號，所以中譯本內，註釋的編號，會有幾處不按秩序。

鄭兆沅

2005年10月3日

聖依納爵小傳*

依尼高（Iñigo López de Loyola）是依納爵·羅耀拉的本名，後來或許是景仰安提約基的依納爵主教（Ignatius of Antioch），才將名字拉丁化變成依納爵（Ignatius）。他出生在西班牙北部巴斯各（Basque）地區岐浦斯科（Guipúzcoa）的亞貝底亞（Azpeitia）。由於亞貝底亞的戶口名冊遭 1515 年的大火焚毀，已經無從得知依尼高的出生年月日。我們現今說他出生於 1491 年，純粹是一種最近似的猜測。他的父親是伯德隆·羅耀拉（Beltrán Ibañez de Oñaz y Loyola），母親馬利納·李高納（Marina Sánchez de Licona）。依尼高是父母養育的第十三個孩子，出生後不久，母親就去世了。他是在奶媽家中度過快樂的童年和青少年的生活。

在孩童時代，依尼高就領了剪髮禮，但軍職比神職對他更有吸引力。十五、六歲時，就到當時財政大臣魏拉斯

* 譯者為幫助中文讀者而編寫此小傳，本文取材於：

多鐸（Jean-Claude Dhôtel）著，滌塵譯，《依納爵這個人》，（台北：光啓文化，1986）。

侯景文、譚璧輝合譯，《聖依納爵自述小傳：心靈日記》，（台北：光啓文化，1991）。

W. W. Meissner, *The Psychology of A Saint Ignatius of Loyola*, (Yale University Press, 1992.)

桂（Juan Velázquez de Cuéllar）家做侍衛，接受成爲騎士的訓練。他懂禮節、音樂、穿著華麗、善於跟權貴應對。廿五歲轉往納瓦爾（Navarra）總督府那才拉公爵（Duke of Nájera）的宮廷中擔任侍臣。1521年5月20日，一顆砲彈結束了他的事業。這一段生涯可以傳記中的一段話概括：

「直到廿六歲，他仍醉心於世間虛幻，他最感興趣的是挑戰性的活動，抱著很幼稚的心理，想藉此贏取名聲」（《自述小傳》1號）。原來依納爵和一些增援軍，到邦布羅納（Pamplona）一處要塞，支援守備司令。那時法軍已兵臨城下，守備司令主張投降，而依納爵主張繼續抵抗。爭論的結果，依納爵占了上風，他在向一位袍澤告了罪（中古的慣例）後，就上城牆督戰！爭戰了六小時，一顆砲彈打中了他的右小腿，左腿也受了傷，不支倒地，戰爭也就結束了。

法軍對英勇的依納爵，禮遇有加，讓他治傷十五天之久，然後派人將他送回家鄉，羅耀拉家族的老宅。家人請外科醫生來診治，發現有問題，將癒合的傷口，重新割開，整接碎骨。他因此病勢嚴重，有性命之虞，有人勸他辦告解並領病人聖事。他在聖伯鐸及聖保祿節前夕領了聖事之後，病情開始有轉機，不久就脫離險境。傷養好了，但腿卻一長一短。依尼高要求醫生替他整形，把腿骨隆起部分鋸平一些，再把短一點的腿拉直。手術繁複，受苦很多，需要的復原休養時間很長。但爲了恢復往日的英姿，再多的苦他也都願意受。但天不從人願，依納爵往後的日子，

走起路來都有些跛。

等待康復的日子，漫長而難挨。他本要大嫂爲他找幾本騎士小說來打發時間，大嫂遍尋不著，只找到了一套四冊魯道夫（Ludolph of Saxony）寫的《基督行實》（The Life of Jesus Christ），及一冊通俗的聖人傳記（Flos sanctorum），讓依尼高閱讀。唸書唸到感動的地方，躺在床上的依尼高，就天馬行空地作起白日夢來！做偉大的事業，不正是我夢寐以求的嗎？……是事奉現世的君王？還是永生的君王？……他向自己說：「聖道明做的這事，我也能做呀！聖方濟做的那些事，我也要做。」他也幻想著赤足去耶路撒冷朝聖，只以野草充饑，從事聖人所行的刻苦補贖。總之，他就這樣三、四個小時任由自己的幻想在時間中奔馳。

慢慢地，他發現了幻想與事實之間的距離。在天主的光照下，他看到自己是個活在有罪世界中的罪人，他也明白悔改與補贖不可操之過急，他要走的是一名懺悔者的路途。因此，前往耶路撒冷朝聖一事，越來越突出了。

依尼高將近一年的療傷生活，可分爲四個階段：1.受基督和聖人的吸引；2.受英雄主義的吸引；3.遨遊於幻想世界中；4.明白要跟隨基督，日益肖似祂。而且深深體認，悔改不是如閃電般快速。

依尼高將這段時間所發生的一切都記錄下來，用紅墨水抄錄基督的話，用藍墨水抄聖母的話。剩下來的時間，專務祈禱，不斷回味已熟悉的話語，讓那些話與自己的心志相結合。

1522年3月中旬，依尼高由家鄉出發，目的是到巴塞隆納（Barcelona）搭船，經羅馬、威尼斯（Venice），到耶路撒冷朝聖。3月22日騎了一匹騾子啓程離家。他們取道小徑攀上阿蘭紫祖（Aránzazu），在聖母像前守夜。依尼高把他到耶路撒冷朝聖的計劃完全託在聖母手中。然後辭退同伴，轉往蒙賽辣（Montserrat），就留居在本篤會的修院，在沙若望（Jean Chanon）神父的協助下，以三天的時間，辦了總告解，懺悔過去所犯的罪，並得到赦免。他也開始實踐內心的意願，捨棄他的財物，將衣物送給乞丐，騾子送給一位隱修士，在天使報喜節那天，將自己的寶劍匕首取下獻給聖母，換上朝聖者的長袍，在聖母像前點燈，徹夜地守夜祈禱。天一亮他就離開蒙賽辣，走小路到達鄰近小鎮茫萊撒（Manresa），計劃停留數日，整理他的筆記。他找到一所醫院服事病人，以換取夜間的住處，白天就在鎮上行乞。原來只打算停留數日，便啓程往巴塞隆納，但卻停留到1523年2月初才離開。

這十個月是依尼高一生中最重要時刻。每逢生病就住在道明會修院，身體健康時就住在醫院（慈善救濟之家）；白天，他到一個可俯視卡陶內（Cardoner）河谷的山洞中祈禱，在那兒得到天上來的奇妙光照。這段時間他度著作補贖的生活，行嚴厲的苦工與行乞。平日不吃肉、不喝酒，只有主日不守齋並喝點酒。不理髮，任其亂長，不梳也不剪，也不戴帽遮蓋。不剪手指甲、腳趾甲。直到冬天來到，才在朋友們的勸說下，穿件粗斗篷，戴帽子，穿鞋。

在茫萊撒十個月的生活，可以分成三個階段。前四個月是在心情平靜中度過，作熱心的反省，唸經和閱讀《師主篇》一書；接下去的兩、三個月是在誘惑和良心不安中度過的，是「分辨神類」時期；隨後得蒙基督和聖母的顯現，這是在光明、神慰和出神中度過的第三階段。

在第三階段，依尼高的行爲有些改變；他放棄往日偏激的行爲，修剪自己的頭髮和指甲，他也吃肉，穿得好一點。促成他改變的原因有兩點：祈禱時的神慰，和與人作靈修交談的渴望。「在這個時期，他一直想和人談論屬靈的事，也要尋找能夠處理這些事的人，邁向耶路撒冷的時候也接近了」（《自述小傳》34號）。

1523年2月離開茫萊撒。在巴塞隆納搭船往耶路撒冷，其中經歷千辛萬苦，多次換船，終於8月31日下船，9月4日進耶路撒冷城。朝聖者心志堅定地渴望留在聖城，經常到各神聖地區走走，此外，他還計劃幫助人靈。但是當地的方濟會省長不許，因此他只待了二十天就聽命離開，回程遇上戰爭，直到1524年2月中旬才回到巴塞隆納。

朝聖者以耶穌同伴的身分及心思，踏上朝聖之旅，工作、痛苦、光榮都是跟耶穌共享。旅途中，他深切地領會到貧窮是希望，並且也體會到爲愛而受凌辱的滋味；回程中，通過戰線，被士兵當嫌疑犯逮捕，剝去衣服，捆綁起來，「朝聖者有種基督被拉去受審的印象，和以前的神視不一樣，他被牽著遊行三條大街，不但不覺得難過，反而感覺愉快而滿足」（《自述小傳》52號）。

1524年回到巴塞隆納後，朝聖者開始明白，若不受教育，不能為人靈有益，所以下定決心，在卅三歲時，跟一群學童共同學習拉丁文法。在巴塞隆納讀完兩年文法，就到亞卡拉（Alcalá）大學註冊，攻讀文學（即初級哲學）。在亞卡拉，他領導人作神操，講解教會道理，並藉此養成光榮天主的習慣。有三個同伴跟他一起穿著袍子，但被告到法庭，因不是會士，不能穿同樣的袍子。四人就將袍子染成黑褐不同的顏色，而且不再赤足，穿上鞋。但不久依納爵被捉進監牢，關了四十二天，因被誣告協助一對母女逃離亞卡拉，事實上這對母女去朝聖，等她們朝聖回來後，朝聖者才被釋放。釋放的宣判強調：他和他的同伴，衣著要和其他學生一樣，四年讀書期間，不可談論信仰生活的事。既然「他們關閉門戶，不讓他幫助人靈」（《自述小傳》63號），朝聖者決定離開亞卡拉，到沙拉曼卡（Salamanca）去。在沙拉曼卡只停留了兩個月，其中廿二天被控下獄。他繳出了《神操》的手稿給宗教裁判所，他們找不出任何違反信德的地方，但宣判卻跟亞卡拉的相同。他抗議說：「判決所命令的，我照辦，但我不同意這樣的判決，因為沒有指出具體的過錯，卻紮紮實實在我嘴上貼了封條，使我無法盡我的能力，幫助身邊的人。」因此朝聖者離開西班牙，到巴黎去了。

1528年2月初，依納爵獨自步行到巴黎。他安貧度日，經常連生活費都沒有著落，只有行乞度日，住在醫院裏。但醫院離上課的地方遠，往返費時，想找位老師支助，也

沒有成功。最後想出一個方法，夏天到西班牙富商聚集的城市福蘭德斯（Flanders）住兩個月，找恩人支助他求學的理想，這個做法讓他得到豐富的支援。他暫時放棄徹底的貧窮，因此也更有時間、精力，用更強烈的態度，從事靈修交談。他幾乎同時跟三個人講神操，三人都大受感動，生活徹底改變，便將所有一切分施給了窮人。後來這個小團體因受到阻力而結束。

不多時以後，因為靈修思想而導致學習分心的誘惑又再度出現。依納爵去見老師，許下只要找到清水與麵包維生，絕不曠課。他一作這個許諾，就綽有餘裕地安心讀書。這時他開始跟巴黎大學的同學法伯爾（Peter Faber）、沙勿略（Francis Xavier）有交往。他以行神操的方法，贏得了他們事奉天主。

依納爵在 1532 年通過大學畢業考試，1533 年得學士學位，1534 年獲得文學碩士學位，繼續攻讀神學，但 1535 年 4 月因病中斷。從依納爵立志求學後，前後已受了十一年理性方面的教育。

1535 年，依納爵已經聚集了五、六個志同道合的夥伴。醫生認為，為了依納爵健康的益處，他應回鄉養病。當時這夥伴團體「已經決定了要作的事，就是去威尼斯和耶路撒冷，為服務人靈消耗他們的一生。如果不准他們留在耶路撒冷，便回羅馬見基督的代表，他認為在哪裏更能光榮天主，裨益人靈，便派他們去那裏」（《自述小傳》85 號）。他們也決定在威尼斯花一年的時間，等待去聖城的

航行機會。假如那一年都沒有辦法前往，他們便打消前往耶路撒冷的願望，而到羅馬見教宗。依納爵就在同伴的勸說下，決定按照醫生的囑咐，回到家鄉，並且約定1537年1月聖保祿歸化日，在威尼斯聚集，同往耶路撒冷。

依納爵回到家鄉，不顧兄長的反對，住在醫院，行乞度日。他在醫院裏每天向許多訪客談論天主的事，也為兒童們講授教會的道理。除了教義之外也講主日及瞻禮的道理，並對當時社會上賭博及不正常男女關係的弊病，加以抨擊，推行改革。三個月後，健康情況好轉，他又上路，先在西班牙為同伴們，料理一些私人事務，再乘船過海；在海上遭受了風暴，甚至瀕臨死亡的危險，千辛萬苦地來到威尼斯。

1537年年初，在威尼斯會合時，依納爵的同伴團體，已增至九人。當時威尼斯人已同土耳其人斷交，所以沒有開往東方的船。這群人只能等待，在等待中，三三兩兩地分散到各醫院服務，或是分散到不同的地方宣講教理。同伴中不是司鐸的，都在威尼斯領了鐸品。他們住在一間被棄的隱修院，以乾草為被褥，以出外行乞所得果腹。等到年終，仍沒有開往東方的船，他們就照原先的決議，動身到羅馬。

1537年11月，他們到達羅馬，依納爵對他的同伴說，他看到羅馬的窗子是關著的，也就是他預見他們在羅馬要遭受反對。從一開始，羅馬就有人中傷依納爵，說他和同伴都是西班牙、巴黎和威尼斯的逃犯，因而造成很多的困

擾，直到依納爵要求謁見教宗，才平息那些中傷。如此，他們才能繼續在羅馬宣講道理、領神操、辦教理班等。

1538年復活節，所有的同伴都來到羅馬集合。彼此都確信相互團結與分散四方的生活方式，應該是不矛盾的，但如何實際實行則需進一步的深思探討。他們在1539年的四旬期開始討論，經過三個月的時間，直到6月24日聖若翰瞻禮時結束，一致通過：組織一個修會團體，正式定名為耶穌會。會士當發服從聖願、聽命教宗有關使命的派遣、教授兒童教義、初學生要受「考驗」、委任一位終身職的總會長、接受新進會士和房屋的條件等等。1540年9月27日，教宗保祿三世（Paulus III）批准會典綱要，耶穌會正式成立。1541年4月22日，依納爵就任總會長之職。自1547年至1550年，依納爵專心致力編寫耶穌會章程和《會憲》。1550年，教宗儒略三世（Julius III）批准修訂的第二次綱要。1552年，納達爾（Jerónimo Nadal）開始在各會省公布《會憲》。依納爵直到1556年去世之時，都在為《會憲》的定稿而工作。

自1537年11月，依納爵到了羅馬後，直到1556年7月31日逝世為止，近廿年他都留駐羅馬城。最初的兩年，他致力於宣道、領神操等，直到1540年耶穌會被批准正式成立後，耶穌會的創建、會憲的制訂及修改、會士的培育、傳教事業的拓展，都是他責無旁貸的事。

1546年期間，依納爵為了請求教宗審核《神操》，遂委託會士中擅長拉丁文的安德肋·弗羅（André des Freux）

重行翻譯。譯成之後和「初譯本」(Versio prima)一起呈給教宗。1548年7月31日教宗保祿三世，把此兩種譯本一律加以批准。

1548年9月，神操書第一次排版印行，採用弗羅神父的譯本，由於常是採用此譯本翻譯成其他各國的文字，因而稱之為「通俗本」(Versio vulgata)。至此，所撰寫的《神操》遂大功告成，依納爵的靈修發展也趨於成熟、圓滿。

總會長是耶穌會聯絡網的中心，依納爵用書信與分散在世界各處傳揚福音的弟兄保持聯繫。按他的原則，每次給同一人寫兩封信，一是提供消息資料，另一封是表達他那對弟兄洋溢的熱情；至今被保留下來的信件將近七千封。依納爵有寫日記的習慣，但保留下來的並不完整，這些日記的片段，彙集成《心靈日記》一書。

依納爵，從專心事奉世上君王，到全心事奉天上君王的心路歷程，包括他的醒悟、悔過及選擇追尋基督足跡而全心跟隨；在這歷程中祈禱是最有力的工具。他經由祈禱，使自己跟我們的主耶穌更接近，最後完全融入天主榮耀的永福中。他從自己心靈的體驗，寫成《神操》一書，教導人們如何鍛練自己的靈修生活，以達到人生的終向。依納爵經由跟人做靈修交談，領人作神操，而找到一群志道相同的夥伴，建立了耶穌會。他擔任第一任總會長，制定會憲，奠定了耶穌會的基石。《神操》與耶穌會是依納爵對後世不朽的影響。

教宗額我略十五世（Gregorius XV）於 1622 年 3 月 12 日
把依納爵和他的同伴沙勿略一起列入聖品。

導 言

一、聖依納爵的世界觀

聖依納爵·羅耀拉對天主、受造的宇宙及生活在其中的人類所扮演的角色的看法，啓發了許多人真正地關心自己的靈性成長及使徒的熱誠。這世界觀是建立在天主啓示的五項真理上：1.天主造人的目的；2.人因原罪而墮落；3.聖子降生爲人；4.基督藉著祂的生活、苦難與復活救贖人類，使人恢復天主的聖寵；5.人類的永遠得救，使每人滿足地享受永福的喜樂。換句話說，聖依納爵的世界觀，是建立在天主創造的計畫，及人類靈性的發展上；這人類在神聖救恩史的逐步發展中，明智地運用自己的自由意志。這計畫就是聖保祿宗徒滿懷熱誠地宣稱的：「基督奧蹟」（弗一 7-8；三 3-21）。這長久被隱藏的計畫，藉著基督已經完全顯示出來了。

因著依納爵的遼闊世界觀，他認爲世上的一切都出自天主，並成爲人在現世及永世，藉著讚美光榮天主而獲得永福的工具。

這世界觀初步成型於 1521 年他在羅耀拉的靈性皈依經

驗，特別是藉著閱讀魯道夫所著的《基督行實》。1522 年在茫萊撒得到天主獨特的神聖光照，使他的世界觀得到進一步發展。在茫萊撒時，他已經感受到推動，要與人分享自己的心靈經驗，因此，他開始記下筆記，這些筆記就成為他世界觀的核心、並依此逐步寫成《神操》。這個核心思想在廿五年中不斷修正並趨向成熟，直到 1548 年《神操》一書出版時，才完全成型。這是一本實用手冊，為的是指導他人也能得到和依納爵類似的，但卻完全具有個人化深度的靈修經驗。

二、《神操》一書的性質及演進

《神操》一書無疑是聖依納爵最著名的作品。大部分跟隨依納爵靈修的人，經由它第一次認識到依納爵靈修的主要原則和啓發性的力量。在依納爵的所有著作中，這本小書包含了他對靈修看法的精髓，並且非常清晰地呈現出依納爵靈修原則的整體風貌。

《神操》不是有關靈修生活的論文，也不是寫來讓作避靜者閱讀的書。它是一本實用手冊，通常用來引導作避靜者在輔導員的輔導下，進行操練；因而，這書與「如何打網球」那類的書相類似。閱讀《神操》一書自然也能獲益，但真正的益處是來自實際進行書中所建議的操練。

1521 年 8 月或 9 月，依納爵在茫萊撒接受了獨特神祕光照後，開始撰寫《神操》。帶著幫助他人的意向，他將自

已在羅耀拉、蒙賽辣與茫萊撒的前幾個月所經歷到的靈修生活的歸化與轉變，記錄了下來。這樣看來，是他自己先作了神操，然後才寫《神操》一書。換句話說，他開始寫筆記的目的是爲了幫助他人，而這筆記也就成爲他在茫萊撒和巴塞隆納與他人進行靈修談話的輔助材料（《自述小傳》21、32、34 及 37 號）。他誘導人們祈禱、辦告解，以及進行其他更深入的靈修活動。從雷奈斯（Lainez）的報導中，我們知道這書最重要的部分，是在茫萊撒時寫的。從文獻上的證據顯示，這最重要的部分包括：基督神國與兩旗默想；分爲四週，以及在每一週中爲了達到神操的目的所適切地安排的基本默想，這些默想是爲改善個人的生活，使人歸向天主，不致受到私欲偏情的左右；選擇生活方式的準則；一些適合第一週的分辨規則。雖然文獻上沒有記載，但是「原則與基礎」可能也在此時略具雛形。無疑地，依納爵於 1527 年在亞卡拉用來講授神操，而在沙拉曼卡將所有的神操文稿遞交弗來厄斯（Frias）學士接受審查的，就是這些筆記（《自述小傳》57、60 及 67 號）。他繼續校訂與加添一些資料，直到 1541 年全部完成。但直到 1556 年，他仍做少許的，主要是字句的修改。自 1548 年拉丁文通俗譯本問世後，《神操》一書成爲領神操者講授神操的手冊（例如他於 1533 年，在巴黎訓練講授神操的人）。早期領神操的人有時也會提供一些書面的重點給作神操的人。

三、作神操的人*

依納爵撰寫《神操》一書的目的，是提供給領神操的人在帶領「理想的作神操的人」時，所需的幫助。「理想的作神操的人」應是誠心渴望尋找一條最能讚美事奉天主道路的人，而且能有三十天的時間可以離開日常的工作與生活（所以有「避靜」一詞），為能一天內作四至五次默觀，在退隱中單獨與天主相遇（《神操》20號）。自1548年，《神操》一書出版後，領神操者與作神操者都從其中獲益不少。

無論如何，依納爵與他同時代的耶穌會會士，繼續使用這書來指導前述理想條件之外的人作神操。依納爵明顯地願意這書成為靈活的導引材料，讓領神操者根據每個作神操者的具體情況，自由選用與適應，以獲得最大的益處（18-20號）。依納爵和他所訓練的領神操者運用不同的方法幫助不同的人作神操。例如二至三天，或一週、三週，或四週的神操；有些人是作生活方式的抉擇，另一些人則不需要。祈禱材料及靈修輔導，在領神操者與避靜者會談時提出與進行。至於團體形式的避靜，在依納爵生前的時候已經開始，例如早期同伴傑義（Jay）在1551年指導杜魯西斯（Truchsess）樞機主教及其他的人，一起作神操。雖然這種團體宣講式的神操，在1556年之前已有先例，但快速

* 或稱退省者，避靜者與操練者。

的發展是大約是 1660 年避靜院設立以後。這類的神操確實產生了很大的靈修效果，而且至今仍繼續存在。每一種形式的神操，無論是個別指導，或是向團體宣講，都各有利弊。

四、《神操》一書的結構

《神操》一書以二十項〈前導說明〉開始，其中有些主要是針對領神操者，其他是為避靜者。然後，說明作神操的目的是幫助人：1.棄絕私慾偏情；2.藉以整頓自己的生活歸向天主，不受任何私慾偏情與自愛的左右。即使自私妨礙這目的時，需要加以克服；接著是「原則與基礎」，提出一些合理的原則，而這些原則將會貫穿全書。這「原則與基礎」描述：1.一個啓發性的目標：人生在世的目的，在於永遠的自我完成；2.達到這目標的方法就是正確地使用受造物；3.明智使用萬物應具有的態度，是保持「平心」（indifference），或是在沒有穩妥的理由的情況下，不做任何決定；4.選擇的準則：哪一個更能幫助人達到人生的終向，更能讚美或光榮天主？神操不僅是邏輯推理的應用而已；而是具有一個邏輯的連續性，貫穿全書，使書中所有的操練連結在一起。

其餘的操練分成四部分，稱為「週」。第一週，是由具有煉路特色的操練所組成，為淨化心靈，而能自由地走向天主。它也讓作神操者意識到在天主眼中自己是多麼微小。更進一步，檢視罪的整個歷史以及所產生的後果。這

些都是源於人濫用天賦的自由，不與天主合作，破壞了天主的計畫。第一週也包括作神操者個人在救恩史中的角色，及天主的愛與仁慈。第一週的神操讓退省者使用他所有的天賦能力，即理智、意志、想像及情感。所有這些能力被激發，並因時制宜地強調某一方面。

第二週是相當於明路上的操練，為獲得效法基督的德行。這週的精神是藉著基督的召叫，並且一起參與宣揚祂的王國的默觀而確立的。接著大約三天的時間，分別默觀基督的降孕、誕生及隱居生活（101-134 號）。這些默觀是為預備以後至少六天的時間，同時進行兩組的操練（135-189 號）：1. 默想耶穌公開生活的奧蹟；2. 一些準則（特別是在「平心」和由「原則與基礎」演繹而來的選擇準則）。這些準則現在被應用在面對生活身分、地位等重要事項上作抉擇的「三個適合作正確選擇的時間」及「兩種方式」上。在第一組操練中，經由默觀基督生活的事件，退省者在祈禱中，致力獲得「為我而降生成人的我們的主耶穌的內在知識，讓我更能愛慕祂、更緊緊地跟隨祂」（104 號）。在第二組操練中，這週的第四天專注兩個默想，以確認為能正確、有條理作決定應有的態度，即「平心」的態度（為避免任何只因愛好或厭惡，或受其他私慾偏情左右自己的決定，因而暫時不作決定的態度）。第一個默想是「兩旗」，兩個旗幟各自代表耶穌的旗和撒殫的旗，顯示出兩方領袖各自相反的策略。第二個默想是「三種人」（拖延、冷淡、果斷三種典型），為增進對上主全心的投入與奉獻，

甚至不怕任何的犧牲。第三個操練，稱為「考慮」，在第六天或更早舉行（164號）。這是有關「謙遜的三種方式」。這些操練在第三種方式達到最高峰，為激起切望如同基督那樣不計一切代價地愛慕謙遜的態度。這種態度特別適合用來衡量那些利弊似乎均等的事項。這些準則所奠定的基礎，應運用在第二週其餘有關耶穌公開生活的所有默觀上。

有關正確選擇的準則，有另一個要點值得注意，依納爵的《神操》本文專注在對生活方式的選擇上，但他所給的準則及方法，同樣適用於其他事件與生活中需要抉擇的事項。另外，不是每一個作神操者，都在考慮選擇生活方式。神操應適應他們的情況，因此，依納爵對這些人提供革新生活的建議。這可視為是一種選擇。

第三週和第四週的默觀，是在合路或成全之路上的操練，經由基督達到與天主恆常而親密的結合。作神操的人在第三週與基督的苦難緊緊地聯繫；在第四週與基督的喜樂緊緊地聯繫。藉著這與基督緊密的結合，如果這是一個為選擇生活方式而作的神操，作神操的人便能堅定自己的選擇；如果不是為了選擇生活方式，也能達到生活革新所需要的定志。神操最後以「增加對天主的愛」的默觀來結束。到這時，作神操的人已經回顧天主整個創造和救贖的計畫。這計畫在救恩歷史中開展，從創造起經由天使和亞當的墮落，以及降生為人與救贖，將人類帶到永福的最終目的。同樣，作神操的人已經全力參與這個神聖的計畫。為很多作神操的人，這些操練在心理層面上產生了強大的

影響，並賦予人新的生命方向。

最後，依納爵在《神操》書結束的附錄，針對不同主題提出建議：如祈禱三式、適合避靜用的基督一生的奧蹟、辨別神類規則、施捨財務的規則、有關心窄的注意事項，以及在教會內正確地思考、判斷、感受的規則。

五、《神操》一書的影響

經由《神操》，依納爵對很多人產生了廣泛直接的影響。依納爵從茫萊撒時期開始，就不斷帶領許多人作神操。由於神操，他贏得並訓練第一批跟隨者，並與他們一同創建耶穌會。因此他們也帶領無數的人作神操。從依納爵時代直至今日，所有耶穌會的初學修士有義務要作完整三十天的神操。幾乎為所有的耶穌會士來說，神操大概是最能塑造他們對生命的看法與靈修操練的因素。自 1616 年開始，所有耶穌會士，在他們靈修訓練的最後一年，即第三年初學或卒試（tertianship），要再作一次三十天的神操。自依納爵至今，幾乎所有的耶穌會士，以各種不同的方式，因地制宜地從事神操的使徒工作。《神操》不斷地發行、再版。依照 1948 年一項可靠的估計，《神操》一書，或是只有《神操》本文，或連同註釋，一共出版了大約四千五百次；平均過去四百年中，每月出版一次，而印刷數量高達四百五十萬本。今日在世界各地，有比以前更多的人正在作神操。

六、《神操》本文原稿

1539至1541年間，依納爵在羅馬大體上完成了《神操》一書最後的修正。《神操》的三個主要版本，由達瑪色斯（Cándido de Dalmases）專家以對觀並排的方式，編輯收錄在1969年出版的《耶穌會歷史資料》（*Historical Sources of the Society of Jesus*）第一百冊的140-415頁（該書厚達850頁）。這三個版本的名稱如下：

A：西班牙文手定本（the Autograph text），這是依納爵在1556年去世時所留下的。這手定本大約在1544年製作，是《神操》早期版本的副本。依納爵在世最後的十四年，都是用這本小冊子，在這本小冊子上依納爵又作了三十二處字句上的修改，這就是「手定本」名稱的來由。

P¹：初譯本（*Versio Prima*），這是第一個翻譯為士林式拉丁文的版本，是依納爵自己在巴黎，大約是1534年所翻譯的。現存的版本是1541年的手抄本，稱為P¹。另一個後來的版本是1547年的副本，有幾點補充，稱為P²。

V：拉丁文通俗譯本（*Versio Vulgata*），從西班牙文手定本A譯為古典拉丁文，連同P²譯本呈給教宗保祿三世，1548年蒙受批准。依納爵從1548至1556年，都使用此版本。這書又叫通俗譯本，因編印了五百本廣為流傳。直到1835年若望·魯斯安（Jan Roothaan）新譯拉丁文版本問世之前，此版本使用最為廣泛。

大部分的現代學者都認為，手定本 *A* 最能表達依納爵的思想及語意，但自拉丁文譯本 *P'* 及 *V* 問世後，依納爵都採用並認可，因此，這兩種拉丁文版本，都相當有助於解釋手稿本 *A* 中一些不清楚的地方。現在這本英譯《神操》，主要是依據 1969 年達瑪色斯（Dalmases）鑑定的手定本 *A*，並輔以上述兩種對觀並排的拉丁譯本（以下一段申述參考來源，略過未譯）。

七、這本譯文的目的及特點

這本譯文類似達瑪色斯的手冊，是為實用而作，特別是為作避靜者、輔導員以及那些《神操》研究者。不過，這譯本也考慮到首次閱讀《神操》者的需要，因此，本書譯者認為最好的譯法，不是嚴格的「直譯」，而是「功能上的等同」（意譯）。也就是說，這譯本是希望能正確傳達依納爵的看法，既不在《神操》西班牙文手定本的內容上添加觀念，也不減損。因此，這譯本捨棄了「形式上等同」的譯法。換句話說，這譯本不會按照原文字句的結構，逐字逐句地照翻，而是以現代英文作家的方式來重現原來的思想和觀念。目標是能夠將依納爵的西班牙文版本貼切地適應那些以英文為母語的讀者的表達方式與慣例，讓他們在第一次閱讀時，就可以不費力而精準地掌握依納爵的思想。

因著不同的目的所採取的不同譯法，不論是直譯或意

譯，都有另一個譯法所沒有的優點和缺點。譯者必須確定他的特定目標擇一而行，無法兩全其美。通常「意譯」版本對實用上的快速理解，以及一般大眾來說，是比較好的；但嚴格的「直譯」為學術性專門的考查，是比較好的，甚至是不可替代的。因此，本譯文會失去部分依納爵風格的特徵，而顯得比原文更注意文學表達形式。

幾種優異的《神操》直譯版本，比如穆南（Elder Mullan, 1909），莫里斯（John Morris, 1913）與龍格利濟（W. H. Longridge, 1919）等人的譯本，我們絕無意取代或貶抑這些直譯版本。但如有讀者質疑此譯本是否失落了依納爵思想的特色，我們敦請他們藉直譯版本的協助進行研究。

翻譯的理想一旦鎖定後，許多難題必須當機立斷而決定取捨。比如以性別包容的詞語取代性別排他的歧視性詞語，但有時實際上會發生困難的。依納爵本人有時在同一段落中改變所用的代名詞，例如從我們轉變為他或她（157號），或從第三人稱單數到第一人稱複數（23號）。因此，只要沒有改變原意的危險，我們有時也跟隨依納爵作類似的人稱上的改變或由單數變成複數。

在某些困難的實例，衡量當代英語的情況，無論怎樣努力避免使用特殊性別的詞語，仍會討好一些人，而得罪另一些人。為解決這一切以及相關的難題，我們盡可能地遵行「新修訂標準版本」（New Revised Standard Version, 1989）

《聖經》翻譯委員會所設定的原則與規範。針對使用男性代名詞指稱天主一項，我們遵行上述委員會的規範，減少

這些代名詞的次數，但不影響依納爵原文的內涵。

八、指南

1548 年所出版的《神操》，更好說是一本指導如何作神操的手冊，而不是一本供人閱讀的書。《神操》以這種形式出現後，立刻就引起許多的問題，例如：應怎樣運用與闡釋？許多耶穌會士要求進一步的說明，因而陸續出現了幾套解釋《神操》的書，稱為「神操指南」。依納爵曾親自著手解決這問題，特別是回應包朗高（Polanco）提出的問題。但直到 1556 年，他只寫了一些片段，並口述一些指南，而由會士們記了下來。1556 年之後耶穌會第一屆大會、早期的總會長、不同的委員會和一些著名的會士，例如米祿（Miró）和包朗高，編寫各種神操指南。直到克勞迪奧·阿奎維瓦（Claudio Aquaviva，1581-1615）任總會長時，才將這些指南加以綜合，成為一本《神操官方指南》（*The Official Directory of the Spiritual Exercises*），並於 1599 年分送給所有耶穌會會省。這本《神操官方指南》，包括四十短章。所有的「神操指南」都蘊含著早期的傳統，對《神操》的講解及使用提供了莫大的幫助。

九、不同的《神操》詮釋

由於依納爵的文體簡潔，作品注重靈活使用，因此 1548 年《神操》初次問世後，對《神操》一書的意義和使用，

就有不同的意見。這些爭論，雖然都無法說服對方，但在討論中大家都覺得學到不少東西，努力沒有白費。所幸這些討論讓人們日益洞悉聖依納爵這本小書中所隱藏的無窮的靈修珍寶。本書限於篇幅，只能提出幾個不同且頗有價值的意見，對於某些人所喜歡的理論，無法多加論述，深表歉意。

本書《神操》註釋部分，是我們主要的重心，期能幫助讀者正確地了解和解釋《神操》本文。遇有不同看法的事項，我們採取基礎堅實而掌握核心的觀點。有時針對不同看法提供參考書目，為便於進一步的探討。

在判斷不同的意見及研究《神操》時，我們應仔細的分清兩個問題：1.在任何文句中，依納爵究竟要講的是什麼？2.今日我們如何合法運用依納爵的思想？依納爵在《神操》中的簡潔解釋，使作神操者按他們個人的情況自行發揮應用；他給領神操的、作神操的，與研究神操的人寬闊的自由空間，使他們根據自身對神學、靈修學及聖經的所有新知識，充分地發揮對《神操》的體驗。總而言之，越運用這些知識於《神操》中，越能得到豐富的收穫。許多作神操者在《神操》一書中，找到依納爵自己都沒有意識到的寶藏，這正是依納爵所期望的。許多作神操的人，從祈禱中獲得靈感，進而不斷在生活中探究《神操》的意含。由於《神操》呈現出天主對救贖人類整體計畫的綜合性觀點，所以對《神操》的洞察日益加深，也幫助人更深入體會信仰的寶藏。雖然依納爵從未有意使《神操》成為全面

討論靈修生活的專著，但是在他所有的著作中，沒有比《神操》一書，更好地為我們介紹他的靈修精髓。《神操》一書可說是與依納爵靈修的成熟是同時並行的。他一生其他的成就及著作，幾乎都可以看作是《神操》一書的詮釋或它在具體情況中的應用。

《神操》正文

基督靈魂誦*

基督的靈魂，聖化我。
基督的身體，拯救我。
基督的寶血，陶醉我。
基督肋旁的水，洗滌我。
基督的苦難，堅強我。
良善的耶穌，聆聽我。
將我隱藏在祢的聖傷中，不要讓我離開祢。
在我遇到惡毒的敵人時，保護我。
在我死亡的時刻，召喚我，引領我到祢的跟前。
讓我能隨同祢的諸聖，讚美祢，
直至世世無窮，阿們。

* 這篇禱文並不在聖依納爵《神操》一書的正文內。如今這篇禱文不再如 16 世紀時那麼流行，大部分現代版的《神操》，將此禱文放在此處。請參閱本書 197 頁，註 46。

前導說明*

〈前導說明〉（註 1）是幫助人了解下面的神操，對領神操的人及作神操的人都有助益。

說明 1：神操這個名詞是指任何良心省察、默想、默觀、口禱或心禱，以及以後要提及的其他靈修活動。就像散步、徒步旅行、跑步是身體的操練；同樣，靈修上準備並調整我們的心靈，擺脫所有的偏情（註 2），當偏情擺脫後，在生活的安頓中，尋求並找到天主的旨意，以拯救自己靈魂的任何方法，都叫「神操」。

- 2 **說明 2：**凡是給人講解作默想、默觀的方法和步驟的人，應正確無誤地講述默觀和默想所包含的歷史（註 3），在每一點上只簡明扼要的闡述。因為從事默觀的人，以這史實為真實可靠的基礎，便可自己深思推理。這樣經由自己的推理，或是理智受到天主恩寵的光照，會對這史實帶來更好的理解，或是更個人化的概念。這會比領神操的人冗長的解釋和詳述歷史的意義，帶來更多的靈修滋味和果實。因

* 或譯為「凡例」。

爲不是知道的多，而是深刻地了解真實和內在的玩味，更能使人滿意。

- 3 **說明 3：**在從事下列一切神操時，我們用理智推理，用意志引出情感。關於由意志引出情感，我們應注意：我們用言語或思想與我們的主天主或聖人交談，比用理智推理時，要求我們更大的尊敬。

- 4 **說明 4：**下列的操練分爲四週進行，相當於區分爲四個部分。第一週專爲省思與默觀罪過；第二週爲默觀我們的主基督的生活，直到聖枝主日爲止；第三週默觀耶穌的苦難；第四週默觀耶穌的復活升天，附加三種祈禱的方法。然而，這並不是說每週必須用七至八天的時間。因爲在第一週，有些人獲得他們所尋求的，也就是說：爲他們自己罪過的痛悔、悲傷和流淚，是比較緩慢。同樣的，有的人比別人更勤奮工作，受不同的神類推動和考驗（註 4）。爲此，對於這一週，有些人需要縮短，有人需要延長。對於以後各週也是一樣，但要按照避靜者尋求與他們存於心中相符合的事物。不過神操應在三十天左右結束。

- 5 **說明 5：**作神操的人如果一開始，就以慷慨大方的精神面對自己的造物主，把自己的渴望和自由奉獻給祂，那麼至尊的天主（註 5）能夠按照祂神聖的旨意隨意處理他和他所有的一切，這樣一定為他很有益處。
- 6 **說明 6：**當領神操的人注意到操練者（註 7）沒有經驗到任何靈性的推動（註 6），例如神慰或神枯，或不覺得不同神類的推動，輔導員就應仔細詢問避靜者的情況：對於神操，是否按照指定的時間操練？如何作？是否盡心遵守「附則」？輔導員對每一項都應加以詢問。神慰和神枯會在（316-324 號）討論，附則見（73-90 號）。
- 7 **說明 7：**領神操的人，如發現作神操的人經驗到神枯和誘惑，千萬不要嚴厲或苛刻，而要和善和溫良地對待作神操的人。輔導員應鼓勵和促使作神操的人有勇氣往前走，同時為他揭穿人類仇敵的詭計，幫助他準備及調整自己，以便接受那將要來到的神慰。
- 8 **說明 8：**關於神枯、仇敵的詭計及神慰，領神操的人可以按照自己對作神操的人所觀察到的需要，給

他講解第一週與第二週辨別不同神類的規則（313-327號及 328-336 號）。

- 9 **說明 9：**必須注意這點。當沒有靈修經驗的人在經歷第一週的操練時，他也許會受到粗俗、明顯的誘惑，藉以顯示出進一步事奉天主的種種障礙，例如艱辛勞苦，或因世俗虛榮而引起的羞辱、懼怕。在這種情況下，領神操的人不要給作神操的人講解第二週辨別神類的規則。因為第一週的規則對他有益，第二週的規則反而對他有害。第二週的規則精細高深，超過他所能理解的。
- 10 **說明 10：**當領神操的人察覺到作神操的人，遭受外表似乎是善的事物的攻擊和誘惑時，這是為他講述第二週辨別神類規則的時候了。因為人類的仇敵通常用外表看去是善的事物，來引誘那些在明路（註 8）上操練的人——這正與第二週的操練相符合；而不是用來引誘那些在煉路上的人——那正是第一週的操練。
- 11 **說明 11：**對作神操的人來說，在第一週操練時不知第二週要做什麼，是有益的；但要專心勤勉地在第一週的操練中獲得他所尋求的事物，好像不期待在

第二週尋求什麼一樣。

- 12 **說明 12：**領神操的人要堅持要求作神操的人，在每天的五次操練或默觀中，每次都要滿一小時；作神操的人要確認，每一次操練都要用足一小時，而且增長比縮短時間更好。因為仇敵經常設法讓作神操的人，縮短默觀、默想、或祈禱的時間。
- 13 **說明 13：**同樣應該注意，在神慰時，滿全一小時的默觀是輕而易舉，幾乎不會成為負擔的；但在神枯時，就很難滿全了。因此，為了抵抗神枯和克服誘惑，作神操的人應該總是堅持比一小時還長一些的時間，這樣不但能養成抗拒仇敵的習慣，甚至還能擊敗牠。
- 14 **說明 14：**領神操的人，若看見作神操的人在神慰中而且熱情洋溢的前進，就應該提醒那人，不要未經深思就輕率地作出許諾或誓願；領神操的人看出作神操的人的性情越不穩定，就越應該認真地事先予以告誡。雖然勸人選擇修會生活，矢發貞潔、貧窮、服從三願是完全正當的，而且發願後所行的善功，比未發願者所行的善功更值得稱頌；但領神操的人應該多注意作神操者個人的能力及適應性，以

及在實踐許諾的過程中，可能遇到的幫助或阻礙。

- 15 **說明 15：**領神操的人不應該推動作神操的人傾向選擇貧窮或任何其他的許諾，認為會比相反的事更好；或是傾向選擇某種地位或生活方式，認為比另一種更好。在神操之外，勸勉那些可能適合的人選擇節慾、貞潔、修會生活和福音全德的各種方式，是合法而有功勞的。但當人在作神操、尋找天主的旨意時，更好且更恰當的方式是：讓造物主天主自己向那虔敬的靈魂自我通傳，使他愛慕和讚頌祂，將他安置在日後更能好好地事奉祂的道路上。所以領神操的人不能偏向任何一方，而要像天秤上的指針一樣，完全中立、不偏不倚，讓造物主和受造物，受造物和他的造物主天主直接處理。
- 16 **說明 16：**爲了這個目的，就是讓造物主天主更穩妥地在受造物身上工作，如果作神操的人感到自己對某事物有不正當的愛好或偏向，那麼爲了那人的好處，應盡所有的努力使他與那不正當的依戀反其道而行。例如：如果有人傾心追逐和保守某項職位或聖職俸祿（註 9），既不是爲尊敬光榮我們的主天主，也不是爲人靈的神益，而是爲自己現世的方便與利益，他便應該渴慕相反的事物。他應加強祈禱

及其他的靈修操練，向我們的主天主要求相反的事物；就是不再渴望這個職位、俸祿或其他事物，除非至尊天主適當地整頓那些渴望，致使改變他以前對某物的貪戀和把持不捨的動機，現在只為事奉光榮至尊的天主。

17 **說明 17：**領神操的人不刻意地詢問探知作神操的人的思想與罪過，不過若能忠實地被告知，不同神類在避靜者心中所激起的各種攪動和思想，卻很有益處。這樣，領神操的人可以依照作神操者的進展和靈魂激盪的情況，給他講授適合他需要的操練。

18 **說明 18：**神操應按照作神操者的情況講授，就是依據他的年齡、教育程度和能力（註 10）；對於那些沒有接受教育或素質薄弱的人，不要給他們講授無法承擔又不能得益的事。

同樣地，應按照操練者的意願與接受能力，為他們提供更有幫助和進展的材料。

因此，對那些願意受教和獲致某種程度心靈平安的人，可以講授專題省察（24-31 號），然後總省察（32-43 號），進而早上用半小時，授以誠命（238-243 號）、罪宗（244-245 號）（註 11）及其他材料（238, 246-260 號）的祈禱方法。這樣的人，可以勉勵他每

週告解一次；可能的話，每兩週領聖體一次，或者如果他有更好的準備，一週領聖體一次。對單純質樸的人或文盲，應該給他們逐條講解誡命、七罪宗、教會的訓令、五官的運用及慈善工作，是更適合的方式。

同樣的，如果領神操的人看到作神操的人資格太淺、天資薄弱，因而不能期待有豐盛的收穫，那麼比較好給他講解一些簡易的操練，直到他辦完告解；然後教給他省察良心的幾種方法，和比往日更勤勉地辦告解的計畫，為能使他可以保存已獲得的益處。但是，不必講授選擇，或任何超過第一週神操的材料。這尤其是當有其他更能獲得更大效果的人，而又沒有足夠時間兼顧一切。

- 19 **說明 19：**公務在身或工作繁忙，而又接受教育或聰明的人，可以每天用一個半小時來作神操（註 12）。對這樣的人，領神操者可以給他講解人受造的目的，又用半小時解釋專題省察，然後教他總省察，以及如何辦告解、領聖體。操練者可用三天的時間，每天早上一小時默想第一種、第二種、第三種罪（45-53 號）；再用三天，在同樣的時間默想自己以往所犯的罪（55-61 號）；接下去再用三天，在同樣的時間默想犯罪所應受的懲罰（65-72 號）。在這

三個默想中，教他十條附規（73-90 號）。有關我主基督的奧蹟，這位操練者應該按照以下在神操中所解釋的，遵守同樣的順序。

- 20 **說明 20：**一個人越有自由運用自己的時間，又願意獲得所有可能的進展，就應該按照所列出的相同程序，給他講授全部的神操。通常操練者越能離開所有的朋友和熟人、一切的俗務，就越能獲得進步。例如，離開自己的住處，到另一個能享有最大可能的幽靜與獨處的房屋或房間居留。如此，每天可以自由地參與彌撒和晚禱，不必擔心熟人的煩擾。這樣的隱退，可得到許多益處，主要有三：
- 第一，為事奉和讚美我主天主而避開親朋故舊，並擺脫各式各樣的活動，在至尊天主眼中是大有功勞的。
- 第二，藉著與外界的隔離，我們得以心無旁騖，只專注在一件事情上，那就是事奉我們的造物主和自己靈修的進步，我們得以更自由地運用自己的天賦，來勤奮地追求我們所熱切渴望的神益。
- 第三，我們越保持獨處和隱退，就越能使自己親近和到達我們的造物主天主；我們越是這樣與祂結合，就越能準備好自己接受神聖和至善天主的恩寵與恩賜。

第一週（註 13）

- 21 神操是為戰勝自己，整頓自己的生活（註 14），不讓某種不正的心情影響自己作決定（註 15）。

22 先決條件*

領神操及作神操的人，爲了彼此能得到最大的幫助和益處，應預先假定：所有善良的基督徒對別人的敘述應更熱切地加以善意的解釋，而不是加以譴責。如果無法加以善意解釋，就該請問對方真意何在。如果對方的看法是錯誤的，就應以愛心指正；如果還是不夠，就應尋找一切適當的方法，藉著善意的理解，使得該錯誤得以被改正（註 16）。

23 原則與基礎（註 17）

人之受造是爲讚美、尊敬、事奉我們的主天主（註 18），因而拯救他們的靈魂（註 19）。

* 或譯爲「預先聲明」、「預設假定」。

世界上的其他事物都是爲人所造的，爲幫助他們達到他們受造的目的。

所以我們取用這些事物，要看它們幫助我們朝向我們目的的程度；捨棄多少，要看它們妨礙我們達到我們目的的程度。

要達到這境界，我們對一切受造物，在未被禁止，而能按照我們自由意志選擇的事物上（註 21），應使自己平心（註 20）。因此，從我們這方面來說，我們不應該尋求健康甚於疾病、財富甚於貧窮、榮耀甚於屈辱、長壽甚於短命，其他事物也是一樣。更精確地說，我們只應切望和選擇那些更有助於我們達到受造目的之事物（註 22）。

24 每日專題省察（註 23）

每天包括三個時間和兩次良心省察。

第一個時間：早上起身後，避靜者就應下決心，小心審慎地防範他希望改正的某種罪過或缺失。

25 **第二個時間：**午餐後（註 24），操練者應向我們的主天主求他所渴望的恩寵，也就是讓他記起有多少次犯了定志要改的罪過或缺失，好能將來努力改

正。隨即做第一次的省察，對那定志要改正和改善的特別事項，仔細考查。他應從早上起身到現在，一小時、一小時地，或一段時間、一段時間地，逐一省察。把每次所犯的特定罪過或缺失，用一小點記在 **g** （註 25）的上面一條線上。然後要重新定志，從現在到下次省察時，努力改進。

- 26 **第三個時間**：晚餐後，操練者應做第二次的省察。從上次省察到現在，同樣一小時、一小時地逐一仔細省察。為每一次他所犯的特定罪過或缺失，用小點記在 **g** 的第二條線上。

四條附則

- 27 為迅速改正特定的罪過與缺失。

附則一：每一次犯了特定的罪過或缺失，就應用手碰觸自己的胸膛，表示痛悔自己的過失。這個動作就算是公開地做，也不致引人注意。

- 28 **附則二**：因為 **g** 的上面一條線代表第一次省察，下面一條線代表第二次省察，操練者應在晚上查看，從第一條線到第二條線，也就是從第一次省

察到第二次省察，是否有任何改善。

29 附則三：操練者應將第二天同第一天比較，也就是將今日的兩次省察同前一天的比較，看看有沒有任何改善。

30 附則四：他應將這一週與上一週比較，看看有沒有任何改善。

31 注意：第一行的「G」字表示主日，第二行的「g」字表示星期一，第三行的「g」表示星期二，依次類推。

G	_____

g	_____

g	_____

g	_____

g	_____

g	_____

g	_____

為淨化自己和辦更妥善的告解（註26）。

我假定在我內心有三種思想：第一種是我自己的，明確地來自我的自由與渴望；另外兩種來自外界，一種來自善神，另一種來自惡神（註27）。

33 思想

對於來自外界的不良思想，有兩種應受稱許的方法：第一種是當犯大罪的思想來到時，我即刻抗拒，它便失敗了。

34 第二種：值得稱許的方式是發生在當同一種犯大罪的思想來到時，我抗拒；但它接二連三地來襲，而我持續地抗拒，直到它完全被擊潰、遠離為止。第二種方法應受的稱許比第一種方法更大。

35 當那相同的犯大罪的思想來到時，我留戀了片刻，或是讓感官略微享受一些樂趣，或是對擊退那思想有了鬆懈，我都是犯小罪。

- 36 有兩種情況是犯大罪：
第一種發生在我同意惡念，並決定要付諸實行；或是一待時機合適就去實行。
- 37 第二種犯大罪的方式發生在人真的犯罪。這樣的罪行更爲重大；理由是：第一，較長的時間；第二，更爲強烈；第三，對他人的危害更大。

38 言語

除非因爲真理、必要和尊敬，否則不允許對著天主或受造物發誓。所謂「必要」，也就是以誓約來證實，並非只是任何的真理，而是與靈魂、肉身、或現世利益有關的重大事件。所謂「尊敬」，也就是在稱呼我們的造物主天主聖名時，人要謹慎行事，並彰顯天主應得的尊榮和敬重。

- 39 在一個不必要的誓約，對著造物主發誓比對著受造物發誓的罪更重。但我們應當注意，若是按著適當的真理、必要和尊敬，對著受造物比對著造物主發誓更加困難。理由如下：

第一，當我們想要對著受造物發誓，我們以受造物之名渴望說明一項真理，或有必要證實它時，不如我們極力主張以萬物的主宰造物主之名，更讓我們

謹慎小心。

第二，當我們對著受造物發誓，比不上對著造物主發誓，那麼容易保持對造物主的尊敬與敬重；因為我們稱呼造物主我們的天主之名的渴望，比稱呼受造物之名的渴望，更具有尊敬與敬重之情。因此，靈修生活有所進展的人，比靈修生活較不成人的人，更適宜對著受造物發誓。成人的人藉著經常的默觀和理智的光照，更容易思考、默想和默觀我們的主天主藉著祂的本質、臨在及德能，臨在於一切受造物中。因此，當他們對著受造物發誓，他們比那些不成人的人更能夠和更好地對他們的造物主天主表示尊敬及敬重。

第三，不成人的人若經常對著受造物發誓，比成人的人更容易陷入偶像崇拜的危險。

- 40 不許說閒話。我指的閒話是那些對自己或任何人都沒有益處，也不會使自己或別人得益處的話。因此，為自己或他人的靈魂、肉身或財產有益處，或存著這種意向而說的話，都不算閒話。講些自己身分地位以外的話，例如一位修道人談論有關戰爭或商業，也不算是說閒話。如上所述，懷著好意說話是值得稱許的；若意向不正或說些無用的話，便是有罪的。

41 我們不應該說破壞別人名聲或毀謗他人的話。如果我洩漏了他人隱密的大罪（註28），我便犯了大罪；如果是小罪，我就犯了小罪；如果是個缺點，我揭露了我自己的缺點。

當一個人意向純正，有兩種情況容許談論他人的罪過或缺失：

第一，公開的罪過。例如眾所周知的娼妓、法院已宣判的罪，或是影響與我們生活在一起的人的公開錯誤。

第二，當向另一人揭露一個隱藏的罪，為的是他能夠幫助那罪人悔改；但做這事時，應有適當的理由認為他能夠幫助那罪人（註29）。

42 行為

此處有待討論的材料可採用十誡、教會的規範及我們長上的正式勸告。任何違反上列三項的行為都是有罪，輕重依照它的性質而定。至於所提的我們長上的正式勸告，是指教宗對十字軍所頒布的詔令和其他的大赦，例如為促進和好而辦告解以及領聖體的恩赦。如果自己對我們長上的這些虔敬的勸告和訓示不遵守，甚至引起他人對此加以反對，罪過實在不輕。

總省察的方法（註30）

包括五點：

第一點 為我所接受的恩惠，感謝我們的主天主。

第二點 求賜恩寵，幫我認清並改正自己的罪。

第三點 按「專題省察」（25號）同樣的程序考查自己，一小時、一小時，或一個時段、一個時段地省察自己，從起床到現在；先從思想，再到言語，最後是行爲。

第四點 為我的過失，向我們的主天主祈求寬恕。

第五點 依靠天主的恩寵，決心改過。以一遍〈天主經〉結束。

總告解與領聖體

在作避靜期間，一個人自願渴望辦總告解，將有許多益處，在此特舉三點：

第一，每年辦告解的人，本來沒有責任再辦總告解。如果做了的話，將能獲得更大的益處與賞報，因為這樣對一生所犯的罪過和惡行，會有更深切的悔恨。

第二，人在作神操的期間，會比平時不專務內在的事務時，能達到對罪的本質及凶惡更深的內在瞭解。在這期間，透過對罪更深刻的認識與痛恨，他得到的益處和賞報超過以前的情況。

第三，辦的告解更妥當，心靈得到更妥善的安頓，因此他就更適宜、更完善地領聖體。此外，領聖體不僅幫助他避免犯罪，同時也保存及增加聖寵。總告解最好是在第一週神操後立刻舉行。

45

第一次操練

是運用靈魂的三種能力來默想（註31）第一、第二、第三種罪。除了預備經、兩個前導外，包括三個要點及一個對禱。

46 預備經（註 32）：求我們的主天主賜予恩寵，讓我的所有意向、行動和運作（註 33），純粹為事奉與讚美至尊的天主。

47 第一前導是定像（註 34）：就是設想一個地點。這裡應當注意：當所要默觀或默想的是有形可見的事物，例如默觀有形可見的我們的主耶穌，便可想像我所要默觀的地點。我所說的地點是，配合我所渴

望默觀的主題，例如耶穌基督或聖母所在的聖殿或山上。

當默觀或默想的事物是抽象的、無形可見的，例如現今的主題是有關罪過，那麼就可以想像和設想我的靈魂囚禁在這可腐朽的肉身內，以及看到整個的我流放在這涕泣之谷，與野獸為伍。我的意思是整個的我由靈魂和肉身所組成（註 35）。

- 48 **第二前導是求恩：**就是向我們的主天主祈求我想要和渴望的恩典（註 36）。我祈求的恩典應與主題配合，例如默觀復活時，我祈求與歡樂的基督同樂；默觀苦難時，我祈求傷痛和淚水，並與受苦的基督同苦。

在這次默想中，當我看到許多人只因犯了一個大罪，便受永罰，而我曾多次犯罪，本來早該受永罰，因此我祈求羞恥與慚愧之情。

- 49 **注意：**在所有的默觀或默想之前，都該有同樣的預備經，絕不改變；並且有兩個前導，有時隨著材料改變。

- 50 **第一點：**運用我的記憶記起第一種罪，即天使們的罪；接著運用我的理智推理；然後再用我的意志

（註 37）。我的目標是藉著記憶和理智比較天使們唯一的罪和我的許多罪，因而激發我自己更強烈的羞愧之情。鑒於天使們只犯了一個罪就下地獄，那麼我多次犯罪，不是早就該下地獄了！

換句話說，我該憶起天使們的罪：他們如何在恩寵中受造，但他們不好好地善用他們的自由來尊敬、服從他們的造物主天主，卻驕傲自大，由恩寵變成怨恨，因而從天堂被投入地獄。接著，我要用理智反覆深思這事，再用意志來激發更深的情感。

- 51 **第二點：**同樣的方式來默想。就是我運用三種官能來默想亞當和厄娃的罪。我憶起他們為自己的罪，做了多麼長的補贖，並為全人類帶來嚴重的腐敗，並使許多人走向地獄。換句話說，我憶起第二種罪，即我們原祖父母的罪：亞當如何在達瑪斯（註 38）平原受造，然後被安置於地堂的樂園；厄娃如何從亞當的肋骨受造；他們如何被禁止吃知善惡樹上的果子，但他們吃了，因而犯了罪；自此披上獸皮、被趕出地堂，他們喪失了原有的義德，在極其艱苦和補贖中度過一生。接著，如同前面所述的，我要用理智來仔細推想，然後再用意志激發情感。

- 52 **第三點：**用同樣的方法來默想第三種罪，有人因犯

一個大罪而下地獄，更有無數的人犯了比我更少的罪走向地獄。

我用上述同樣的次序來默想這第三種罪。我要用記憶記起背叛造物主的嚴重性和邪惡；然後用理智來推理：由於犯罪、反抗無窮美善的天主，這人已經如何受到永罰。最後用意志來激發情感，正如以上所述的。

- 53 對禱（註 39）：想像懸在十字架上的我們的主基督（註 40）在你面前，你和祂在對禱中交談。怎麼即使祂是造物主，卻讓自己降生為人？又怎麼祂是永遠的生命，卻讓自己接受現世的死亡，甚至是爲了我的罪而這樣地死去？

同樣，你們心自問：我曾爲基督做了什麼？我現在爲基督做什麼？我應該爲基督做什麼？

同時，凝視祂悲慘地懸在十字架上，說出你心中所有的一切。

- 54 更正確地說，對禱就像是朋友之間或主僕之間的交談；有時是祈求一個恩惠，有時是控訴自己的罪行，有時是陳述自己的關切、請求指導。唸〈天主經〉一遍結束。

第二次操練

默想我們自己（註41）所犯的罪除了預備經及兩個前導外，包括五個要點和一個對禱。

預備經：同前。

第一前導是定像：同前。

第二前導是求恩：祈求我所願望的。這裡是祈求對我的罪，能深切地痛悔和流淚。

- 56 **第一點：**檢視我的犯罪記錄（註42）。回憶自己一生所犯的罪，一年、一年地，或一個階段、一個階段地查看。有三件事物會有幫助：一、我曾居住過的地方或房舍；二、我和其他人的交往；三、我曾擔任過的職務。
- 57 **第二點：**沉思這些罪過，查看每一條大罪本身的醜陋和邪惡，即使它不曾被禁止。
- 58 **第三點：**我藉著使自己謙抑自下的例子反省自己。
第一，跟所有的人相比，我算什麼？
第二，他們跟天堂的眾天使和諸聖相比，又算什麼？

第三，所有的受造物跟天主相比，算什麼？那麼我獨自一人，我算什麼？

第四，我察看自己肉身的敗壞和醜陋。

第五，我看我自己，有如膿瘡，流出如此重大的罪過和令人厭惡的毒物。

59 **第四點：**我思考我得罪的天主是誰。把天主的屬性與在我內相反天主的傾向作比較：天主的智慧與我的愚昧；天主的全能與我的軟弱；天主的公義與我的邪惡；天主的美善與我的惡意。

60 **第五點：**當我審視一切受造物，想知道它們怎會讓我生存下來，而且保存我的生命，我不禁既驚訝又激動地高呼。天使們，即使他們是天主正義的寶劍，他們怎會容忍我，保護我，而且為我祈禱？諸聖，他們如何在天主面前替我求情，為我祈禱？同樣，諸天、太陽、月亮、星辰及種種元素，以及果實、飛鳥、魚族和走獸。大地為何沒有裂開吞噬我，建造新的地獄，讓我永遠在那裡受苦？

61 我以仁慈的對禱結束，與我們的主天主交談，感謝祂賞賜我生命直到現在，如今依靠天主的恩寵，決定改過自新。〈天主經〉。

第三次操練

第三次操練是第一次及第二次操練的複習，並作三個對禱。

在預備經及兩個前導後，這個操練是第一次和第二次操練的複習（註 43）。我應注意和細思我感到更大的神慰或神枯之處，或是更大靈性經驗的地方。然後依照下列的步驟，作三個對禱：

- 63 **第一對禱：**向聖母，祈願她從她的聖子和上主為我獲得三項恩典。

第一，使我認清，並且憎恨我的罪過；

第二，使我覺察自己行為的不合情理，因而嫌棄它們、改正自己、並使自己重歸正途；

第三，使我認清世俗的虛幻（註 44），因而嫌棄它，讓自己能擺脫世俗和虛榮。然後唸〈聖母經〉一遍（註 45）。

第二對禱：我向聖子作同樣的請求，祈求祂為我向聖父獲得這三項恩典。然後唸〈基督聖靈誦〉一遍（註 46）。

第三對禱：我向聖父作同樣的請求，祈求祂永生之主賜給我這些恩典。然後唸〈天主經〉一遍。

64

第四次操練

第四次操練是第三次操練的複習

我使用複習一詞，因為理智在記憶的幫助下，全神貫注地思考以上各操練中所默觀的事物。用同樣的三個對禱結束。

65

第五次操練：默想地獄

除預備經及兩個前導外，包括五個要點及一個對禱。

預備經：如常

第一前導是定像：用想像力中觀看地獄的長、寬、深。

第二前導是求恩：祈求我所願望的。這裡祈求對在地獄受永罰痛苦的內在意識，致使我若因自己的過失而忘卻永生之主的愛，至少那些痛苦的怕懼能使自己免於陷入罪惡之中。

66 第一點：運用想像的眼睛，我看到巨大的烈火，也就是看肉體內的靈魂，在烈火中焚燒。

67 第二點：在想像中，我聽到哭號、哀叫、吶喊，以

及咒罵我們的主及諸聖的惡言穢語。

68 第三點：用嗅覺，我聞到火煙、硫磺、污物，及腐爛物的腥臭。

69 第四點：用味覺，我嚐到地獄裡酸苦的味道：淚水、悲傷和良心的譴責。

70 第五點：用觸覺，我感受到烈火如何碰觸和焚燒靈魂。

71 對禱：我與我們的主基督對禱。我要記起在地獄中的靈魂，有些是因爲不相信基督的來臨，有些雖然相信了，卻沒有按照祂的誠命行事。我把這些人分成三類：

第一，在基督降世之前失落的。

第二，在基督生活在世時失落的。

第三，在基督離世後失落的。

因此，我要感謝基督，沒有讓我在任何一類中結束生命。我特別感謝祂，始終以無限的憐憫與仁慈對待我。唸〈天主經〉一遍結束（註47）。

72 注意：第一次操練在半夜舉行；第二次操練在清晨

一起床後：第三次操練在參與彌撒前後，但必須在午餐之前；第四次操練在晚禱時；第五次操練在晚餐前一小時。整個四週中，應儘量遵守這種時間的分配。至於操練的次數，應按作神操者的年齡、體力、心智、性情的情況而定，五次操練，或減少一些。

73

附則（註48）

為能更好地作操練，並獲得所尋求的恩典。

附則一：晚上入睡前，用唸一遍〈聖母經〉的時間，想一想我何時起床，起來後做什麼；並將要作的操練，作一概括。

- 74 附則二：幾時醒來，推開任何雜念，立刻留意半夜第一次操練要默觀的事蹟。盡力對自己的罪過感到羞愧，給自己幾個例子，例如一位騎士羞愧屈辱地站在他的君王及整個宮廷面前，雖然他收到了無數的恩賜和寵愛，卻嚴重地傷害君王的心。
- 同樣，在第二次操練時，想像自己是犯大罪的人，鐵鍊加身，被帶到無上至高、永生的判官跟前，有如犯死罪的人在現世法官前受審一樣。我一邊穿

衣，一邊專心思考這樣的思想或其他相關的材料。

- 75 附則三：在我要作默觀或默想的地方，後退一兩步，我站定大約唸一遍〈天主經〉所需的時間。舉心向上，想我們的主天主，正注視著我，然後作一敬禮天主或謙遜的動作。
- 76 附則四：我開始作默想，有時跪著，有時匍匐在地，或仰面躺著，或坐，或站，目的常是為獲得所願望的效果。兩件事情需要注意：第一、如果我跪著能找到所願望的，就不要換別的姿勢；如果匍匐在地能找到，亦如此，其餘的以此類推。第二、何時我獲得所願望的，就停留在那兒，直到完全滿足為止，切勿焦急地向前進行（註49）。
- 77 附則五：作完每次操練後，用一刻鐘的時間，或坐或走動，考查我這次默觀或默想作得如何。如果作得不好，要找出原因；找出後，便發痛悔，為能將來做得更好。如果做得好，便感謝我們主天主，下次照樣去做。
- 78 附則六：不要想起歡樂或喜悅的事情，諸如天上的光榮、復活等。如果我們希望經驗到痛苦、哀傷和

爲自己的罪而流淚，任何愉快或喜悅的思想都是一種障礙。我應該讓自己專心在體驗哀傷和痛苦，最好的方法是慎思死亡和審判。

- 79 附則七：爲達到同樣的效果，我在屋裡除了唸經、看書或吃飯外，要把門窗關上，使屋內顯得幽暗。
- 80 附則八：我不應該笑，或不應說任何引人發笑的事。
- 81 附則九：除非接待或向人道別，否則我應收斂雙目。
- 82 附則十：痛悔分內在、外在兩種。內在的痛悔，爲自己的罪感到悲傷，定志不再犯同樣或其他的罪。外在的痛悔是內在痛悔的效果，是爲自己所犯的罪懲罰自己。主要的實行方式有三種：
- 83 第一種方式，在飲食上除去那些多餘的飲食，只是節制，不能稱爲正式的苦行；苦行是從正常飲食上減少。減少得愈多，苦行愈大；但以不損害身體健康，減弱體力爲原則。
- 84 第二種方式，在睡眠上只去除那些過多的柔軟和精緻的東西，不算是苦行；苦行是減低一般舒適的條

件，減得愈多，苦行愈大，但以不損害身體健康，減弱體力為原則。此外，除非為糾正貪睡的惡習，不可減少適當的睡眠時間。

- 85 第三種方式，責罰肉身，加給它疼痛，譬如穿苦衣、繫苦帶或鐵鍊、打苦鞭，或用其他苦行。
- 86 注意：最合適而安全的苦行，似乎是使肉身感到痛苦，但不傷及筋骨。這樣既有疼痛而又不損害健康。為此，用細索傷害自己使皮肉感到疼痛，比其他可能造成內傷的方式更為適宜。
- 87 注意一：外在的苦行主要有三個目的：
第一，為過去犯的罪做補贖。
第二，為克制自己，也就是使我們肉身的本性服從理性，以及使我們所有肉體的官能（註 50）隸屬於更高的。
第三，為尋求和獲得所祈求和願望的恩寵或神恩；如為自己的罪真心痛悔，或是痛哭自己的罪，或是為我們的主基督受難時所受的痛苦而流淚，或為自己所遇到的某種困惑獲得解答。
- 88 注意二：附則一和附則二只適用於半夜及清晨的操

練，爲其他時間的操練不適用。附則四只有在私下，例如在自己房間才適用，絕不在聖堂，在他人的面前實施。

- 89 注意三：當作神操的人得不到他所渴望的效果，如眼淚或神慰等，在飲食、睡眠或其他方式的苦行上作些改變，以致我們做兩三天苦行，然後停做兩三天，有時是有幫助的。再者，苦行的多少，是因人而異，有人多作，有人少作。甚至，我們在許多情況下放棄苦行，因爲愛惜我們的肉身，以及錯誤的判斷，認爲人忍受這樣的苦行，定會招致疾病。另一方面，我們有時做了過度的苦行，認爲身體可以承擔。既然我們的主天主了解我們的人性勝於我們千萬倍，往往在我們變換苦行的方式時，使我們每個人認清適合我們自己的是什麼。
- 90 注意四：應做專題省察，以除去我們在操練及附則上所犯的過錯和疏忽。這在第二、第三、第四週內也是一樣。

第二週

默觀耶穌基督的王國（註 51）

- 91 現世君王的號召，作為幫助默觀永生君王的生活（註 52）。

預備經：照常（46號）。

第一前導是定像：這裡可用想像力觀看我們的主基督宣講時，所經過的會堂、村莊和城堡（註 53）。

第二前導是求恩：祈求我所願望的。這裡是祈求我們的主賞我恩寵，使我對祂的召喚不要裝聾不聽，而要積極勤快地實行祂的聖意。

- 92 第一點：設想自己在一位由我們的主天主親自揀選的現世君王面前，所有信奉基督的王侯貴族及基督徒都尊敬服從他（註 54）。

- 93 第二點：我看這位君王如何向他的臣民說：「我的意願是征服教外的一切領域。誰願跟隨我，在吃喝

穿著上必須以與我一樣為足；還該和我白天工作，夜間警惕。這樣分擔勞苦，將來可以與我分享勝利的果實。」（註 55）

- 94 **第三點：**我想想那些良善的屬下應如何回應這樣慷慨善良的君王。因此，如果有人不回應君王的召叫，他就應受到所有人的輕視和譴責，認為是不值得尊敬的騎士。

- 95 **第二部分：**

這部分的操練，按照所說的三個要點（註 56），將上述對現世君王的例子應用在我們的主基督身上。

第一點：如果我們慎重考慮現世君王對他屬下的召喚，那麼注視我們的主基督永生君王將全世界召集到祂跟前，不是更值得我們考慮嗎？祂召喚他們所有人，並且祂個別地對每一個人說：「我的志願是征服全世界，戰勝所有的敵人，然後進入我父的光榮中。因此，誰願跟隨我，該與我一起勞苦工作，這樣，藉著一同受苦，也要同我一起享受光榮。」（註 57）

- 96 **第二點：**仔細反思，任何有判斷能力、理智清楚的人，都會全心獻身勞苦工作。

- 97 **第三點：**凡是渴望顯示出更大的熱愛，願意在完全事奉他們的永生君王、宇宙主宰上超群出眾，不但自我奉獻而勞苦工作，而且還要更進一步。他們要攻打（註 58）他們人性的貪慾（註 59），割斷他們血肉與世俗的貪愛，並且做更有價值的奉獻說：
- 98 萬物的永生之主，我賴祢的恩寵助佑，在祢的無窮美善前，及祢光榮的母親和祢的天朝所有聖人聖女前，做此奉獻：只要能更加事奉和讚美祢，我從容和謹慎的決定，並且切望和願意效法祢，忍受所有的痛苦與侮辱，承受一切實際（註 60）和心靈的貧窮；只要祢的至聖尊威願意選擇和接納我，在這樣的生活和地位上。
- 99 **注意一：**這操練在日間做兩次，即早上起身後，及中午前或晚餐前一小時。
- 100 **注意二：**第二週及以後各週內，偶爾花些時間閱讀《師主篇》、福音或聖人傳記，會有益處。

第一次默觀（註61）：降孕奧蹟（註62）

包括預備經、三個前導、三個要點和一個對禱。

預備經：照常。

- 102 **第一前導是歷史**：縱覽我要默觀主題的歷史（註63）。這裡是天主三位如何俯視滿佈人類的世界，看見他們都走向地獄，於是又如何從永遠決定了天主第二位降生成人（註64），為拯救人類。當時機成熟時，就派遣天使加俾額爾來拜訪聖母瑪利亞（參見262號）。
- 103 **第二前導是定像**：即想像地點。這裡是觀看這廣大的地球上，居住著那麼多、不同種族的人；然後特別觀看在加里肋亞省的納匝肋聖母居住的房屋及住室。
- 104 **第三前導是求恩**：祈求我所願望的。這裡是祈求對

爲我降生成人的我們的主的內在認識（註 65），讓我更加愛祂，更緊緊地跟隨祂。

105 **注意：**應在此提醒，這同樣的預備經一如開始所陳述的，從這週和以後兩週，總不改變，三個前導在這週及以後兩週也不變，只是按照主題的不同而有所更動。

106 **第一點：**我觀看各式各樣的人。

第一，那些分佈在地面上的人，不同的服飾和舉止；有的是白的，有的是黑的；有的在平安中，有的在戰火中；有的哭泣，有的歡笑；有的健康，有的生病；有的剛出生，有的即將死去等等。

第二，我觀看並思考天主三位，坐在至尊天主的君王寶座上。祂們正在俯視地面各處；看見所有的民族都在盲目地生活，以及他們如何趨向死亡，並且墮入地獄。

第三，我觀看聖母和問候她的天使；然後加以反思，從所見的事物獲得神益。

107 **第二點：**我聆聽地面上人們的談話；也就是，他們如何彼此交談、發誓、褻瀆等等。同樣，我聆聽天主三位正在說：「讓我們救贖人類！」等等。然後，

我聆聽天使與聖母之間的交談。最後加以反思，從他們的言語中獲得神益。

108 **第三點：**這裡我思考地面上人們的行動；他們如何傷害、殘殺，走向地獄等等。同樣，思考天主三位的行動，也就是導致降生成人的神聖奧蹟，以及其他這樣的活動。同樣，深思天使和聖母的行動：天使奉行祂被派遣的職務，聖母謙虛自己，並感謝至尊天主。然後加以反思，從這些事蹟中獲得神益。

109 **對禱：**最後，應作對禱。我仔細考慮，我應向天主聖三、降生成人的永恆聖言，以及我們的聖母說些什麼。我要依照內心的體驗，祈求更能跟隨、效法用這樣方式成爲人的我們的主。結束唸〈天主經〉一遍。

110 **第二次默觀：聖誕奧蹟**

預備經：照常。

111 **第一前導是歷史：**這裡是記起聖母懷孕近九個月，我們可以虔敬地默想她如何坐在一匹驢背上，若瑟和一名使女牽著一頭牛，從納匝肋起身到白冷城去，繳納凱撒向那區域所徵收的人丁稅（264號）。

- 112 **第二前導是定像**：這裡是用想像力觀看，從納匝肋到白冷城的路。思考路的長和寬，是否平坦、或是彎彎曲曲穿過山谷及丘陵。同樣，注視耶穌誕生的山洞：大、小、高、低，及怎樣的擺設？
- 113 **第三前導是求恩**：內容與形式，與上一次默觀相同（104號）。
- 114 **第一點**：這是觀看人物；也就是觀看聖母、若瑟和使女以及剛出生的嬰孩耶穌。我把自己看成一名可憐、微小、無用的僕人，注視他們，默觀他們，並伺候他們的需要，好似我在那裡，盡可能地尊敬。然後自我反省，從中獲得神益。
- 115 **第二點**：我觀察、沉思，並且默觀他們的談話，然後自我反省，從中獲得神益。
- 116 **第三點**：這是去注視和思考他們正在做什麼，例如旅途的辛苦，致使主可能誕生在極為貧窮的環境，在歷盡饑渴寒暑的煎熬，飽受傷害及凌辱之後，還要死在十字架上。這一切都是爲了我。然後認真思考，從中獲得神益。

117 **對禱**：用對禱結束，如同前一默觀。結束唸〈天主經〉一遍。

118 **第三次默觀：第一及第二次操練的複習**

預備經及三個前導後，操練者要作第一次和第二次操練的複習。他總是要注意某些更重要的點，即在那裡經驗到光照、神慰或神枯。最後，應作對禱和唸〈天主經〉一遍。

119 **注意**：在這次及以後的複習中，要遵守跟第一週複習（62-64號）同樣的程序。主題更換，但程序不變。

120 **第四次默觀：複習**

第一次和第二次默觀的複習，做法與上述複習相同。

121 **第五次默觀：運用五官**

對第一次和第二次默觀的內容運用五官（註66）。預備經及三個前導後，按照下面的方式，對第一次和第二次默觀運用想像和五官，以獲得益處。

122 **第一點**：運用想像的視覺，我觀看人物，仔細地默想、默觀他們的境遇，然後從所見的事物，獲得神益。

- 123 **第二點：**運用聽覺，我聆聽他們所說的話或要說的話，然後反觀自己，從中獲得神益。
- 124 **第三點：**我聞到芬芳和品嚐神性、靈魂、種種德性，以及其他一切事物的無限甘飴，按照適宜於所默觀的每一個人物的分量。然後反觀自己，從中獲得神益。
- 125 **第四點：**使用觸覺，可以這麼說，我擁抱親吻人們走過或坐過的地方。我嘗試努力從中獲得神益。
- 126 **對禱：**用對禱結束，如同第一次、第二次默觀一樣（101、110號）。唸〈天主經〉一遍。

127 本週注意事項

注意一：本週及以後兩週要遵守的是，我只閱讀即將默觀的奧蹟。這樣，我將避免閱讀與當日或那小時無關的奧蹟。目的是以免兩個奧蹟的內容互相干擾。

- 128 **注意二：**第一次操練，就是關於降生的奧蹟，在半夜奉行；第二次在清晨起床後；第三次接近彌撒的

時間；第四次在晚禱時；第五次在晚餐前。每次操練的時間都應持續一小時。以後也要遵守相同的程序。

129 注意三：這也應注意。如果作神操的人年老或體弱，或者雖然身體健康，但因第一週操練稍感疲乏，那麼在第二週時，更好半夜不要起身，至少不要每夜起身。反而在清晨作一次默觀，第二次在彌撒時，第三次在午餐前，接近晚禱時複習，然後在晚餐前運用五官。

130 注意四：在第一週要遵守的十條附則，在第二週中，第二、第六、第七和第十條的一部分，需加以修改。

附則二（74號）是清晨醒來，我即刻把要默觀的奧蹟放在眼前，全心切願更深切地認識降生為人的永生聖言，以便更好地事奉祂，跟隨祂。

附則六（78號）是屢次回憶我們的主基督一生的生活與奧蹟，從降孕母胎直到現在我正要默觀的奧蹟。

附則七（79號）是我應利用黑暗或光線，好天氣或壞天氣，完全按那樣更能幫助我獲得所願望的神益。

附則十（82號）是作神操的人依照所默觀的奧蹟，調整自己的苦行。有的需要做刻苦，有的不需要。

這樣，十條附則都應用心遵守。

- 131 **注意五：**所有的操練，除了半夜及清晨兩次操練外，都應遵守附則二（74號）同樣的態度。

當我記起作操練的時間已經來到，在我開始之前，我回憶起我要到何處，去見誰。我扼要地綜覽主題的內容。然後按照附則三（75號）所述，開始操練。

132

第二日

第一次默觀：獻耶穌於聖殿（268號）

第二次默觀：逃往埃及（269號）

以後以兩次默觀做兩次複習，然後運用五官，一如前一天所做的（101-126號）。

- 133 **注意：**即使操練者身體強健，精力充沛，在第二天到第四天改變日程，可能會更幫助他獲得所願望的。一次默觀可能在清晨，另一次接近彌撒的時間，晚禱時複習，晚餐前運用五官。

第一次默觀：孩童耶穌怎樣在納匝肋服從祂的雙親（271 號）。

第二次默觀：他們怎樣在聖殿中找到祂（272 號）。
以後複習兩次，運用五官。

【選擇】

135 考慮生活身分地位（註 67）的前導

我們已經思考我們的主基督為我們樹立第一種「遵守誠命」的榜樣，在家度服從父母的生活。

我們也思考我們的主基督為第二種「福音全德」（註 68）的生活典範，當祂與父母分離，留在聖殿，為虔誠事奉祂的永生之父。

在持續默觀主基督生活的同時，我們探究和詢問，至尊的天主希望我以什麼生活地位或方式來事奉祂？為此，在下一個操練中，我們會看到我們主基督的意向，以及在對照之下，人性仇敵的企圖。我們也考慮我們應如何自我措置，好能在我們的主天主要

我們選擇的生活地位或身分上，修成全德。

136

第四日

兩旗默想（註69）

一方面是基督，我們的至高統帥和主的旗；另一方面是路濟弗爾，我們人性致命仇敵的旗。

預備經：如常

- 137 **第一前導是歷史**：這裡思考基督如何召喚和切願眾人都隸屬在祂的旗下；對面，路濟弗爾也在號召眾人隸屬在牠的旗下。
- 138 **第二前導是定像**：這裡想像在耶路撒冷地區的廣大平原，善人的至高統帥是我們的主基督；另一方在巴比倫地區平原，仇敵的領袖是路濟弗爾。
- 139 **第三前導是求恩**：祈求我所願望的——這裡祈求認清邪惡的詭計，幫助我防範它們。更進一步，祈求認清至高和誠實的統帥為我們指明的真正生命，以

及效法祂的恩寵（註 70）。

第一部分：撒殫的旗幟

- 140 **第一點：**想像在巴比倫地區的廣大平原，眾仇敵的領袖坐在冒著火焰的寶座上，面目猙獰可怕。
- 141 **第二點：**思考牠怎樣召集無數的魔鬼，派遣牠們到世界各地去，沒有遺漏掉任何鄉間、地方和任何一個人。
- 142 **第三點：**思考牠向牠們講話：牠怎樣訓誡牠們如何設下陷阱和鎖鏈；首先牠們應如何引誘人們貪愛財物（正如牠通常做的，至少在大部分的情況），致使他們更容易陷入世俗的虛榮中，最後就捲入驕傲之中。這樣，第一步是財富，第二步是虛榮，第三步是驕傲（註 71）；仇敵就一步一步地引誘他們陷入其他一切的邪惡。

第二部分：基督的旗幟

- 143 反之，同樣在想像中注視至高和真正的領袖，我們的主基督。
- 144 **第一點：**思考我們的主基督佔領靠近耶路撒冷的廣

大平原上，是一處謙下、美麗、富有吸引力的區域。

145 **第二點：**思考這位世界的主如何揀選眾多的人、宗徒、門徒和類似的人。祂派遣他們到世界各地，向處於各種階層和境遇的人散佈祂的道理。

146 **第三點：**思考我們的主基督向祂所派遣的僕人和朋友們的講話。祂囑咐他們幫助所有的人，先是吸引人走向最完善的神貧，以及如果為事奉至尊的天主，又是祂的意願，甚至達至實貧的境地（註72）；第二是吸引人渴望輕慢與凌辱，因為從這兩件事，產生謙遜。

這種方式有三個階段：第一，貧窮對抗財富；第二，輕慢或凌辱對抗世俗的虛榮；第三，謙遜對抗驕傲。由這三個階段，引導人修練其他一切德行（註73）。

147 **對禱一：**向聖母。我祈求她為我向她的聖子和主，獲得收納我在祂旗下的恩寵。首先，最完善的神貧，以及如果為事奉至尊的天主，又是祂的意願，甚至達至實貧的境地；第二是忍受輕慢與凌辱，透過它們，我更能效法祂，只要我這樣做，不致引人

犯罪和不讓至尊天主不悅。唸〈聖母經〉一遍。

對禱二：向聖子求同樣的恩寵，願祂在聖父前為我求得這恩寵。唸〈基督聖靈誦〉一遍。

對禱三：向聖父求同樣的恩寵，願祂賞賜我這恩寵。唸〈天主經〉一遍。

- 148 **注意：**這次操練在半夜做，早晨再做一次。有兩次複習，一次接近彌撒的時間，一次接近晚禱的時間。每次操練都以向聖母、向聖子、向聖父的三對禱結束。在晚餐前作「三種人」的操練。

149 **三種人默想**（註 74、75）

在這同樣的第四日作三種人默想，以幫助人朝向那更好的。

預備經：如常

- 150 **第一前導是歷史**（註 76）：三個人的歷史，每個人代表一種類型。每個人獲得一萬金幣，但並非純粹或適當地為愛天主的緣故。每個人願意擺脫由金錢帶來的負擔與障礙（註 77），以便拯救自己的靈魂和在平安中找到我們的主天主。

- 151 **第二前導是定像**：想像自己站在天主及諸聖面前，渴望和認清更能中悅至善天主的事。
- 152 **第三前導是求恩**：祈求我所願望的。這裡我祈求恩寵為能選擇那更能光榮至尊天主，及拯救自己靈魂的事（註 78）。
- 153 **第一種人**：這種人想擺脫對財物的貪戀（註 79），為能在平安中找到天主，以及拯救自己的靈魂。但是他甚至直到死的時候，仍沒有採取任何方法。
- 154 **第二種人**：這種人也渴望擺脫對財物的貪戀，但又要保全獲得的財物，讓天主來遷就他。雖然這對他的身分、地位更好，卻有做任何放棄財物的決定，為能到達天主那裡。
- 155 **第三種人**：這種人渴望擺脫對財物的貪戀，他對保留財物或放棄財物毫無偏向，全按我們的主天主推動（註 80）他的意志作選擇，也按他個人判斷更能事奉、讚美至尊天主，來決定保留或放棄財物。當其時，這人在與情感有關的事情方面，努力採取放棄所有財物的態度（註 81）。換言之，一個人盡心竭力不貪戀金錢或其他事物，除非他單單為事奉

我們的主天主所激發。這樣，渴望更能事奉我們的主天主，是推動一個人保留或放棄任何事物的動機（註 82）。

156 對禱：三個對禱與在兩旗默想中所作的完全相同（147 號）。

157 注意：當我們感到偏愛或厭惡實貧，或當我們對貧窮或財富不能保持平心時，為克服這種人性的偏情，極大的幫助是在對禱中祈求上主，讓我們在實貧中事奉祂，即使相反我們的本性；更進一步，一個人這樣渴望、這樣懇求，只為事奉和讚美至尊的天主。

158

第五日

默觀我們的主基督從納匝肋動身出發前往約旦河，以及祂怎樣受洗（273 號）（註 83）。

159 注意一：這默觀在半夜作一次、第二次在清晨。然後兩次複習，一次接近彌撒的時間，一次接近晚禱的時間，晚餐前運用五官。每次操練前，先唸預備

經，並做三個前導，如同默觀降孕（102 號）及聖誕奧蹟（111 號）時所解釋的一樣。此外，又用三種人默想做三個對禱（147 號），或是按照三種人默想後的注意事項（157 號）進行對禱（註 84）。

- 160 注意二：中午及晚餐後的專題省察，是有關本日在操練及遵守附則上所犯的過失和疏忽。以後每天都要如此進行。

161

第六日

默觀我們的主基督，如何從約旦河進入曠野，在那裡受到誘惑（274 號）。操練的方式，與第五日相同。

第七日

聖安德肋及其他宗徒如何跟隨我們的主基督（275 號）。

第八日

山中聖訓的真福八端（278 號）

第九日

我們的主基督如何在海上行走，顯現給祂的門徒們（280 號）。

第十日

我們的主基督如何在聖殿中講道（288 號）。

第十一日

拉匝祿的復活（285 號）。

第十二日

聖枝主日（287 號）。

- 162 注意一：在這第二週，依照每位作神操的人願意運用多少時間或獲益多少，默觀的數量可延長或縮短。若願意延長本週，他可以採用聖母探訪依撒伯爾、牧羊人、嬰孩耶穌受割損、三王和其他相類似

的奧蹟；若願意縮短，儘可刪去一些上面所列的奧蹟。因爲這些默想的目的是爲提供默想和默觀的引導及方法，使人往後能做得更好、更完美。

163 注意二：關於選擇事項的說明，是從第五日默觀基督從納匝肋前往約旦河開始，說明如下（見 169-189 號）。

164 注意三：爲那些渴望更加愛慕我們的主基督真道的避靜者，在開始考慮作選擇之前，應考慮並衡量下面所描述的三種謙遜的方式。一整天中人們需要時常的思索（註 85），並按下面所解釋的作對禱（168 號）。

三種謙遜的方式（註 86）

165 第一種謙遜的方式：是爲永生得救不可缺少的。我盡可能努力謙遜自己，在所有的事上，遵守我們的主天主的法律。

因此，即使其他人擁護我做普世萬物的主人，或甚至爲保存我現世的生命，我決不願故意違反由天主或由人所定的誡命，犯一條大罪。

- 166 **第二種謙遜的方式**：是比第一種更完善。就是我發現自己達到這樣的地步：倘使我的不同選擇為事奉我們的主天主與拯救自己的靈魂有同樣效果時（註 87），我不會願意，也不會強烈愛慕財富勝於貧窮，榮耀勝於屈辱，長壽勝於短命（註 88）。此外，就是為天下萬物或保全性命，我也絕不肯犯一個小罪。
- 167 **第三種謙遜的方式**：是最完美的。就是假使我具有第一種和第二種的方式，以及這些選擇讓天主受到同樣的讚頌與光榮，但為更加效法我們的主基督和更肖似祂，我寧願同貧窮的基督選擇貧窮，而不選擇財富；寧願同飽受凌辱的基督受羞辱，而不享受尊榮。更進一步地，我寧願為基督的緣故，被視為一個無用的白痴，而不是一位今世博學和精明之士，因為基督已先受到如此的對待（註 89）。
- 168 **注意**：誰願獲得這第三種方式的謙遜，應當作上面已經說過的三種人默想中的三個對禱（147、156 號）。為了更能效法和事奉我們的主，他應祈求天主賜給他這第三種方式的謙遜，只要至尊的天主受到同樣或更大的事奉和讚頌。

做選擇的導言（註90）

每一個好的選擇，就我們這方面來說，意向必須要單一。我必須只專注在我受造的目的，是為讚頌我們的主天主，及拯救自己的靈魂。所以，無論我選擇什麼，必須幫助我達到受造的目的。

我不應該使目的遷就方法，而應該使方法適合目的。例如有些人首先選擇結婚，這是方法；然後在婚姻生活中事奉天主，儘管事奉天主是人生的目的（註91）。同樣，有些人首先追求聖職俸祿，然後在聖職俸祿上事奉天主。這樣的人不直接走向天主，而希望天主來遷就他們悖理的愛戀；結果是他們把目的變成了方法，把方法變成了目的。這樣他們把必須專注的第一優先的事物，放到最後才做。

為此，我的目標首先應是渴望事奉天主，這是目的；其次再看接受聖職俸祿，或結婚，為能幫助我達到目的。

最後，除了單單只為事奉讚頌我們的主天主和拯救我的靈魂（註92）之外，其他事物都不應推動我取用或摒棄這些方法。

170 **考慮（註93）：在應做選擇的事上獲得知識。**

它包括四點和一個注意。

第一點：我們所要做選擇的一切事，它的本身必須是無所謂善惡的或是善的，爲此它們在慈母聖統教會內建設性運作；不可是惡的，或是與教會相衝突（註94）。

171 **第二點：**有些事一經選定，就不可更改，如司鐸身分、婚姻或類似的事物。有些事選定後仍能更改，例如教會聖祿職或現世財物；我們可以接受或放棄這些事物。

172 **第三點：**在不可改變的選擇中，一經選定，就沒有再選的可能，因爲由選擇所造成的關係，不能解除，例如司鐸身分、婚姻或類似的事物。但如果你做的選擇不適當，是受錯亂心情的影響，只能感到後悔，並且尋求如何在已選定的生活方式下，度良善的生活。這種方式的選擇似乎不是神聖的召喚，因爲有些事物是不適當的和歪曲的。許多人都犯這種錯誤，因此他們抓牢自己的預定或不好的選擇，然後把它視爲是神聖的召喚。但是每一個從天主來的召喚常是純潔無瑕的，不夾雜血肉的貪慾，或任

何的偏情。

- 173 **第四點：**關於那些做選擇後可以改變的事情，誰若經過適當而合理的方式做了決定，沒有摻雜任何肉情或世俗的偏愛，便沒有理由重新做選擇，只須在已選擇的生活方式中，盡可能地成全自己。
- 174 **注意：**這也需要注意的。如果一個可以改變的選擇，並非以真誠和合理的方式做的，那麼如果他真要有顯著的效果，為能更加取悅我們的主天主，最好再作一次適當合理的選擇。

175

三種時間

每一種適合用來作明智和良好的選擇。

第一種時間：幾時我們的主天主如此推動和吸引人的意志，促使虔誠的人不但不懷疑，或甚至不能懷疑，因此隨著指示去做。這就是聖保祿和聖瑪竇跟隨我們的主基督時所做的（註 95）。

- 176 **第二種時間：**幾時從經歷種種神慰或神枯，以及辨別各種神類（註 96）的經驗中，得到了足夠的清晰

和認識。

- 177 **第三種時間**：這是一個寧靜的時間。我首先考慮人出生的目的，是為讚美我們的主天主及拯救自己的靈魂；為達到這目的，在教會許可的範圍內，我選擇一種身分或生活方式，為能幫助事奉我的主和自己靈魂的得救（註97）。

我說寧靜的時間，就是指人的靈魂沒有受到任何神類的推動，而是在自由和平安的氣氛中，運用本性的官能。

- 178 如果不是在第一種或第二種時間內作選擇，便可按下列兩種方式在第三種時間內做選擇。

為作好明智和良好選擇的第一種方法。它包括六點。

第一點：把要做選擇的事情擺在自己的眼前，例如接受或放棄某一職位或教會俸祿，或任何其他可以更改選擇的事物。

- 179 **第二點**：應把我的受造目的——讚頌我們的主天主及拯救自己的靈魂——當作我的目標。此外，我應

該處於平心狀態（註 98），就是沒有任何錯亂的心情，這樣我對目前討論的事，不會傾向採取更甚於放棄它，也不是傾向放棄更甚於採取它。

反而，我應像天秤的指針一樣，不偏不倚，為能一旦我察覺某事更能光榮和讚頌我們的主天主及拯救自己的靈魂，我就立刻採用。

180 **第三點：**我要祈求我們的主天主推動我的意志，並使我的心靈認清對目前所考慮的事項，我應做什麼才能取悅天主。我也祈求運用理性，慎重思考，並順從祂的至聖旨意和歡心，從事選擇。

181 **第四點：**我應思考和仔細推想我得到這職位或俸祿，對於唯獨讚頌我們的主天主和拯救我的靈魂，產生多少利益，多少好處；相反的，我應考慮得到這職位或俸祿，會有多少損失及危險。然後，再同樣的仔細推想，我沒有那份職位或俸祿，能有的利益和好處；相反地，我放棄它，會有的損失和危險（註 99）。

182 **第五點：**這樣在我思考和仔細推想所提出事物的各方面之後，我應留意理性更傾向哪方面。也就是更

應遵照理智的推動（註 100），而不是遵照感覺的推動，來做我的決定（註 101）。

183 **第六點：**這樣的選擇或決定做了之後，作選擇的人應在我們的主天主前勤勉地祈禱，將所選擇的事獻給祂；如果真能有助於事奉及讚頌祂，懇請至尊天主接納和批准。

184 為作好明智和良好選擇（註 102）的第二種方法。它包括四條規則和一個注意。

第一條：推動我和促使我選擇一事的愛，應是由上而來，從天主的愛而來；因此做選擇的人預先覺察他對所要選擇的事情的愛，或多或少，純粹是為我們的造物主天主的緣故。

185 **第二條：**設想我從未見過或認識的一個人。我希望他成為一個完人，這時我思考我要說什麼，促進他為能更加光榮我們的主天主而行動和選擇，並為他的靈魂更加完善。那麼我自己就按照給另一個人的建議做同樣的事。

186 **第三條**：我考慮在我臨終時刻，對現在要選擇的事，我希望自己曾採取什麼做法和規範（註 103）。那麼，就照臨終時的規範，我應在整個事情上作我的決定。

187 **第四條**：想像和考慮我在天主審判之日的處境，我思考那時我希望自己曾如何對現在要選擇的事作決定。我現在就應當照樣的應用，好使我能夠得到完全的滿足與喜樂。

188 **注意**：爲了我的得救及永福，我遵循上述的規則後，就做我的選擇，並按照選擇的第一方法的第六點（183 號），將它獻給我們的主天主。

189 **改善及更新個人的生活與情況**（註 104）

對於那些已經擔任教會的職務、或是已經結婚的人，無論他們是否擁有財富，既然已沒有選擇的餘地，而對可改變的事，也沒有準備好作選擇的意志。在這種情況下，不要提選擇，而是用改善及更新他們的生活與地位的過程方法，是有所助益的，藉由使他們明白人之受造、生活與身分地位的目的，是

光榮和讚頌我們的主天主，以及他們自己靈魂的得救。

爲達到這個目的，人應在作神操期間運用上述作選擇的方法（175-188 號），多加思考，制定出應維持多大的房舍，多少僕婢，如何指導和管理他們，如何用言語和善表教導他們。同時也要細查他們自己的財產，該用多少維持家庭的費用，用多少贖濟窮人及其他慈善的工作。在一切事上，除了渴望和尋求我們的主天主的愈大光榮和讚頌外，沒有其他的意願。

原來每人都應深思，一個人越能擺脫個人的私愛、私意和私利，越能在一切靈修的事上有所進步（註 105）。

第三週（註 106）

第一日

第一次默觀

在半夜舉行。我們的主耶穌怎樣從伯達尼到耶路撒冷，為赴最後晚餐（289 號）

包括預備經，三個前導，六個要點及一個對禱。

預備經：照常

- 191 **第一前導是歷史：**這裡是想起我們的主基督怎樣派遣兩位門徒，由伯達尼到耶路撒冷去預備晚餐，隨後同其他的門徒來到那裡。當吃過巴斯卦羔羊及晚餐後，祂為門徒們洗腳，並將自己的至聖身體和寶血交給他們。又在猶達斯存心出賣主離開後，祂怎樣給門徒們作了臨別的訓話。
- 192 **第二前導是定像：**這裡是想像由伯達尼通往耶路撒

冷的那條路，是寬是窄，是平坦還是崎嶇不平等。以同樣的方式想像晚餐廳是大是小，是這樣或那樣的擺設。

- 193 **第三前導是求恩：**祈求我所願望的。這裡是祈求憂傷和悔恨，因為主是為我的罪而受難。
- 194 **第一點：**觀看晚餐上的人物。然後反省自己，設法獲得神益。
第二點：聆聽他們在說什麼，同樣從中獲得神益。
第三點：觀看他們在做什麼，從中獲得神益。
- 195 **第四點：**依照所默觀的事蹟，思考我們的主基督在祂人性上所受的苦或所願受的苦；這時應激發自己的悲傷、痛苦及哭泣。在下面的要點中，都同樣去做。
- 196 **第五點：**思考基督的天主性怎樣隱藏不露；祂雖然可以消滅祂的仇敵，卻不這樣做，反讓祂的至聖人性忍受這樣殘酷的痛苦。
- 197 **第六點：**思考祂為了我的罪而受苦，我應自問：我應為祂做什麼？受什麼苦？（註 107）

198 **對禱**：以向我們的主基督的對禱作結束。唸〈天主經〉一遍。

199 **注意**：按照先前所做的部分說明（54號）。在對禱中，我們應按照主題（註108）交談或祈求，亦即根據我自己是在誘惑中或神慰中，渴望具有這種德行或那種德行，準備選擇那種身分或這種身分，願意按照所默觀的奧蹟經驗到憂苦或喜樂；最後我應為幾件特別的事情熱切祈求。

這樣，我們向我們的主基督作一次對禱，或是按默觀主題和熱情的感動，作三個對禱：一個向聖母、一個向聖子耶穌、一個向聖父，作法與第二週三種人默想（156號）（註109）及其後的注意相同（157號）。

200 **第二次默觀**

在清晨舉行。從最後晚餐到山園以及在那裡所發生的事（290號）

預備經：照常

201 **第一前導是歷史**：這裡是設想我們的主基督如何同十一位門徒，從用過晚餐的熙雍山下來，走向約沙

法特山谷；祂留下其中八位門徒在山谷的一個角落，三位在山園。祂開始祈禱，流出了血滴般的汗。祂三次向聖父祈禱，喚醒門徒們之後，祂的話語使仇敵跌倒在地。猶達斯前來以親面禮問候，聖伯多祿削下瑪耳曷的耳朵，基督重新把它放回去。祂像罪犯一樣被逮捕。惡眾押解祂走下山谷，又走上另一邊的山坡，來到亞納斯的家。

- 202 **第二前導是定像**：這裡是思考從熙雍山走到約沙法特山谷及山園的路，是長是寬，是這樣或那樣。
- 203 **第三前導是求恩**：祈求我所願望的。在默觀耶穌苦難時所應當祈求的，就是同痛苦的耶穌一起受苦，同憔悴的耶穌一起憔悴，流淚，並祈求內心的哀傷痛苦，因為耶穌爲了我而忍受了那麼大的苦痛。
- 204 **注意一**：在這第二次默觀，做了預備經及三個前導後，操練者遵守第一次默觀晚餐的同樣過程，分六個要點和一次對禱。在彌撒及晚禱時複習兩次，晚餐前運用五官。每次操練前常應唸預備經，並按照所默觀的題材作三個前導，就如在第二週內所解釋的去做（119、152及72號）。

205 注意二：按照操練者的年齡、身心狀況及性格，每日操練五次，或將次數減少。

206 注意三：在這第三週內，第二和第六附則應稍加更改。

附則二：一覺醒來，我應思索往何處去？去作什麼？將要做默觀的奧蹟約略想一下。起身穿衣時，努力讓自己因我們的主基督所受的偌大痛苦，激發悲痛和哀傷之情。

附則六：我要避開歡樂的思想，即使是聖善的，諸如復活及天堂的福樂；反之，卻應激發悲痛、苦難、心碎的心情，屢次憶起我們的主基督自誕生直到我現在默觀的苦難奧蹟，所受的患難、辛勞和痛苦。

207 注意四：專題省察以這週的各項操練及附則為題，跟上週所做的相同（160號）。

208

第二日

半夜，默觀從山園到亞納斯住所的一切情況（291號）。清晨，從亞納斯住所到蓋法住處的經過（292號）。以後複習兩次，運用五官一次，按照已經敘

述的方式（204號）。

第三日

半夜，從蓋法家到比拉多總督府的經過（293號）。

清晨，從比拉多總督府到黑落德行宮的經過（294號）。以後複習兩次，運用五官一次，運用敘述過的同樣方式（204號）。

第四日

半夜，從黑落德行宮回到比拉多總督府（295號），及在比拉多總督府所發生諸奧蹟的前一半；後一半留到清晨默觀，照例複習二次，運用五官一次（204號）。

第五日

半夜，從比拉多總督府到被釘十字架的經過（296號）；清晨，從十字架豎立至基督斷氣（297號）。以後複習二次，運用五官一次。

第六日

半夜，從十字架上卸下聖屍到安葬。清晨，由聖屍安葬入墓（298 號），至聖母在聖子安葬之後返回居所。

第七日

半夜及清晨默觀全部苦難。

兩次複習及一次運用五官的時間，操練者全天盡可能地思考我們的主基督的聖身如何跟祂的靈魂分離，在何處以及怎麼被安葬。同時也思考聖母的孤苦伶仃和極度的哀傷和悲痛。最後，門徒們的孤獨、悲哀。

209 注意

如果有人願意用更多的時間，默想體味苦難奧蹟，他應減少每次默觀中的奧蹟。例如第一次只默觀晚餐（289 號）；第二次默觀洗腳；第三次基督建立聖體聖事；第四次祂對門徒的臨別訓話，其他類推。同樣，默觀苦難完畢之後，作神操的人，用一整天的時間默觀全部苦難的前半段；另一天默觀後半段，第三天複習全部苦難。

相反地，如果有人要縮短默觀苦難的時間，可在半夜默觀晚餐，清晨山園祈禱，彌撒時亞納斯的住所，晚禱時蓋法家，晚餐前比拉多總督府。這樣，操練者不作複習，也不運用五官，每天五次操練，每次一端不同的我們的主基督的奧蹟。

這樣將全部苦難奧蹟默觀完畢後，他可以再用一天綜觀全部苦難，分一次或數次，認為怎麼更有益處，就怎麼做。

210 節制飲食（註111）的規則（註110）

第一條：對於麵包不必多加節制，因為它通常不會像其他食物引起誘人的強烈食慾。

211 **第二條：**飲料似乎比吃的麵包更需要節制。因此，我們應仔細衡量，對我們有益的就取用，對我們有害的就戒除。

212 **第三條：**關於其他的食物，更應嚴加節制。在這方面，正如食慾很容易失去節制，誘惑同樣使我們感到困擾。為了避免取用食物的違情悖理，有兩種節制的方法：一、是讓自己習慣食用一般的食物。二、美味的食物，僅少量取用。

- 213 **第四條：**只要身體不陷於疾病，人愈能節制正常飲食，愈能在飲食方面找到中庸之道，理由有二：一、人若這樣節制自己，往往愈清楚地感到內在的光照和神慰，以及神聖的靈感，這樣他更能找到在飲食上的中庸之道。二、如果這樣的節制，若見自己的體力不支，不能作好神操，他就能夠容易判斷維持身體所需的營養。
- 214 **第五條：**當人在進餐時，想像我們的主基督和祂的門徒一起用餐，看祂如何飲食、如何觀望、如何談話，而盡力效法祂。這樣，人的心思主要地放在我們的主身上，就比較不注重自己身體的營養。這樣對於應如何處理和管理自己，自能應付自如，井然有序。
- 215 **第六條：**用餐時，人可以想其他的事物，如聖人的生活、熱誠的默觀或即將到來的靈修計畫。當注意力放在這些事上，便會少注意飲食所帶來的感官的快樂。
- 216 **第七條：**最重要的，人當避免全神貫注在飲食上，或隨食慾完全支配自己的飲食；更確切地說，人務必在飲食的態度及份量上作自己的主人。

217 第八條：爲了除去個人的飲食過量，在正餐或晚餐後，或在其他食慾不強的時間，就自行規定下一次取用的分量，更進一步地每天這樣做。那麼，人就不因食慾或誘惑，超過所規定的分量，卻要克服不當的食慾及仇敵的誘惑，不管牠誘惑我多用或少用（註 112）。

第四週

218 **第一個默觀：耶穌顯現給聖母**（299號）（註113）

預備經：照常

219 **第一前導是歷史**：這裡是基督在十字架上斷氣後，肉身與靈魂分離，但仍與天主性結合；祂的聖靈魂也與天主性結合降至地獄（註114），救出義人的靈魂，回到墳墓，復活起來，祂的肉身與靈魂一同顯現給祂的真福母親（註115）。

220 **第二前導是定像**：這裡是觀看聖墓的安排，也看聖母所居住的地方或房屋，包括不同的部分，如寢室、祈禱室等。

221 **第三前導是求恩**：祈求我所願望的。這裡是祈求恩寵，因為我們的主基督偌大的光榮和喜樂，而深感歡欣喜悅（註116）。

- 222 **第一、第二、第三點：**與默觀我們的主基督最後晚餐所用的相同（194 號）。
- 223 **第四點：**思考天主性如何在受難時似乎隱藏起來，現今在這神聖的復活中，藉著它的真實而至聖的效果神奇地彰顯出來。
- 224 **第五點：**思考我們的主基督承擔安慰者的職務，與朋友們怎樣互相安慰做比較。
- 225 **對禱：**按照操練的主題作對禱。唸〈天主經〉一遍。
- 226 **注意一：**以下的默觀，由復活至升天的奧蹟，操練者須按下面所指示的方式進行（227 號）。本週的程序與做法與上週（204 號）相同。因此，關於按照不同默觀材料擬定的前導，復活的第一個默觀應作為引導的模式。五個要點與上述一樣（222-224 號），下面的附則（229 號）也是相同。至於其他的一切，如有關複習、運用五官、延長或縮短奧蹟的時間等（204、205 號），操練者可按苦難週的作法。
- 227 **注意二：**一般的情況，第四週每日更適宜操練四次，而不是操練五次。第一次在清晨起身後；第二

次在接近彌撒的時間或午餐時，用以代替第一次複習。第三次在晚禱的時間，用以代替第二次複習；第四次在晚餐前，對本日前面的操練運用五官。避靜者應注意和留神自己經驗到更大的內心推動及神慰的主要地方，並且多作停留。

228 注意三：雖然每一個默觀都有限定數目的要點，如三個或五個；但作默觀的人可按照更好的情況予以增減。在默觀開始之前，選定所要取用的要點是更有益的。

229 注意四：在第四週的期間，十條附則中的第二、第六、第七及第十條應當更改。

附則二：一覺醒來，我思考要立即做的默觀，努力對我們的主基督的這麼大的喜悅和快樂（221號），感到滿心喜樂。

附則六：我記起並沉思那些足以激發歡愉、喜悅和神樂的事，如天堂的福樂。

附則七：凡是能幫助我喜樂於我們的造物主和救主基督的事物，都可利用，如光亮、舒適的溫度、夏天的清涼、冬天的陽光和溫暖。

附則十：我以在所有事物上的適度及節制，來代替刻苦。不過，教會規定的大小齋則是例外，除非有適當的理由，都該遵守。

230 獲得愛情的默觀（註 117）

注意：首先該注意兩件事：

一、愛更是在行動上彰顯，言語其次（註 118）。

231 二、愛在於雙方相互的通傳；愛者將自己的所有或其中的一部分，給予被愛者；被愛者同樣回報愛者（註 119）。這樣，有學識的人給予那沒有的人；對財富或尊榮也是一樣。彼此互相分享。

預備經：照常

232 第一前導是定像：這裡是看自己站在我們的主天主，以及正為我代禱的眾天使及聖人的面前。

233 第二前導是求恩：祈求我所願望的。在這裡是求使我深切地明瞭我所受的一切恩惠，激起感恩之情，使我能在一件事上，愛慕、事奉至尊天主（註 120）。

234 第一點（註 121）：我要記起所受的一切恩惠、受造、救贖以及個人所領受的特殊恩惠。我要用深切的熱情仔細考慮我們的主天主爲我做了多少事，讓我分享祂所有的何其多，甚至依照祂的神聖計畫，同一個主願意將自己也賞賜給我。然後我要自我反思，從我這方面，按照公義和理智的要求，應奉獻至尊天主什麼，就是將我所有的一切，連同我自己一起獻上。並以極熱切的心情作此奉獻，說：

「主，請祢收納我的全部自由，
我的記憶，我的理智，和我的整個意志，
我所有和所擁有的一切。
主，祢已將這一切都賞賜給我；
我現今奉還給祢，主！
這一切都是祢的。任憑祢隨意安排。
求祢賜我祢的愛（註 122）和祢的恩寵，
我就心滿意足。」（註 123）

235 第二點：我沉思天主怎樣居留在一切受造物中：在元素中賦予存在；在植物中賜給生命；在動物中賦予感覺；在人身上給予理智。最後天主也寓居在我內，賜我存在、生命、感覺和理智；甚至使我做祂

的宮殿，因為我是至尊天主按祂自己的肖像和模樣所造的。為此，我按第一點敘述的方法，或按其他更合適的方法，再次自我反思。下面的兩個要點，也應照樣去做。

236 **第三點：**我思考天主是如何在世上所有的受造物之中，為我勞苦、工作，好像一個勞苦工作的人一樣。例如，祂在天體、元素、植物、果實、動物以及其他的一切內工作，使它們存在，加以保存，讓它們得以生長和感覺等等。然後自我反思。

237 **第四點：**我思考所有的一切恩惠和美善如何來自天主，例如我有限的能力是來自上天至高無限的能力；同樣，一切公義、善良、虔敬、慈愛等等，就如光線來自太陽，水流來自源泉（註 124）。然後我照上面所述自我反思，用對禱做結束。唸〈天主經〉一遍。

【補充資料】

238

祈禱三式（註 125）

第一式

祈禱第一式以十誡、七罪宗、靈魂的三種官能及身體五官為主題。

這一式祈禱是要描述結構的形式（註 126）、方法和操練，使那些祈禱的人調整自己，從操練中獲得益處（註 127），並使祈禱為上主所悅納（註 128）。因此，它的目標並不是提供所謂的祈禱的形式和方法（註 129），

239 一、十誡（註 130）

首先是依照第二週的注意五（註 131）去做（131 號）。進入祈禱之前，我應選擇為自己更合適的姿勢，或靜坐或慢步，稍稍收斂心神。我應思考我往何處去，去做什麼。這同樣的附則（75 號、131 號）

運用在所有的祈禱三式（250號、258號）。

- 240 **預備經**：祈求我們的主天主使我認清，我對十誡曾犯過哪一條。同樣，我祈求恩寵和助佑，以後好能改善。我也懇求讓我完全了解這些誡命，使我能為至尊天主的更大光榮與讚頌，更好地遵守。
- 241 為第一式祈禱，對於第一誡合適的方式是仔細考慮我怎樣遵守，或怎樣違犯這誡命，可用唸三遍〈天主經〉和三遍〈聖母經〉的時間作反省。如在這段時間內，我發現了自己的缺失，我祈求寬恕，並唸〈天主經〉一遍。然後我依照同樣的程序，繼續反省各條誡命。
- 242 **注意一**：誰如果在反省某條誡命，發現自己沒有犯那條誡命的惡習，就不需停留太久；但如果發現自己經常違反某條誡命，有時候多，有時候少，因此，便停留在這誡命上思考和細查。對於罪宗也要這樣做。
- 243 **注意二**：運用上述的方式，反省所有的誡命以後，我應痛悔，而且祈求恩寵和助佑，日後改過遷善。然後依照默想題材，以對禱做結束。

244 二、罪宗

做完附則以後（75、239號），對於七罪宗（註132），應該按照所說過的（240號）自擬預備經。不同點只在於這裡的對象是應避免的罪，先前則是應遵守的誡命；其他的次序與規則都與先前一樣，並以對禱做結束。

245 爲進一步認清在七罪宗上所犯的缺失，人應思考它們的相反德行。這樣一來，爲更有效地避免缺失，人應打算、奮勉運用靈修工夫，養成並保持與七罪宗相反的德行。

246 三、靈魂的三種官能

關於靈魂的三種官能（註133），與默想十誡相同，應遵守同樣的附則（239號）、預備經及對禱（240-243號）。

247 四、身體的五官

對於身體五官，遵守同樣的程序，只是對象有所改變。

248 注意：若我願意在運用五官上效法我們的主基督，我就應在預備經中，將自己完全託付給祂的神聖尊威。每思考一個感官後，就唸〈天主經〉及〈聖母經〉各一遍。

若我願在運用五官上效法聖母，我就應在預備經時，將自己交託給她，祈求她從她的聖子那裡，爲我獲得恩寵。然後每思考一個感官後，就唸〈聖母經〉一遍。

249 第二式：默觀祈禱經文字句的意義

250 遵守祈禱第一式提出的同樣附則（239號）。

251 預備經：應與祈禱的對象相配合，來誦唸預備經。

252 祈禱第二式（註134）的應用如下：按照每人覺得更好的處置或是更大的虔誠，可以或坐、或跪，但必須閉目收斂，或凝視一處，不要東張西望。然後，唸出「父」就停下，持續思考這字的各種不同含意，體味由祈禱而來的神慰與喜樂，直到心靈滿足爲止。這樣將〈天主經〉或其他經文，一字一句的想下去。

- 253 規則一：可用這個祈禱方式，對整端〈天主經〉默想一小時。做完後，用慣常的方式，口誦或心唸〈聖母經〉、〈信經〉、〈基督聖靈誦〉和〈又聖母經〉各一遍。
- 254 規則二：默想〈天主經〉時，如果發覺經文的一言半語，就足以體驗到神慰、喜樂和心靈平安，就不應著急的前進，即使整個一小時都停留在這一言半語上，也無妨。一小時後，用慣常的方式，把剩下的經文唸完。
- 255 規則三：如果用一整個小時只思索〈天主經〉的一言半語，他日若願意回到這經文，他應用慣常的方式誦唸已默想過的詞句，然後默想接下去的字句，按規則二所說的方式進行。
- 256 注意一：一天或好幾天默想完〈天主經〉後，可以同樣的方式默想〈聖母經〉，以後默想其他的經文。務必在一段時間內，專做經文的默想。
- 257 注意二：經文默想結束後，常應轉向經文所指的那位，祈求我感到更需要的德行或恩寵。

258 第三式：按照呼吸節奏的祈禱

遵守祈禱第一式、第二式同樣的附則（239號、250號）。

預備經：與祈禱第二式相同（251號）。

祈禱第三式，每一次呼吸節奏之間，誦〈天主經〉或其他經文的一個字句，同時伴以心禱。就是在一呼一吸之間，唸經文的一個字句，反省那字句的含意，或經文所尊崇的那位，或自己的卑微，或那位與我之間尊卑的懸殊。用同樣的方法，默想整端〈天主經〉。然後，按慣常的方式誦唸〈聖母經〉、〈基督聖靈誦〉、〈信經〉和〈又聖母經〉（註135）。

259 規則一：誰願在他日或其他的時間再次祈禱，應按呼吸的節奏誦唸〈聖母經〉，其他的經文按照慣常的方式誦念。同樣的方式也適用於其他的經文。

260 規則二：誰若願意多花些時間在這種呼吸節奏的祈禱上，可將上面提到的經文全部或部分，按已做說明的呼吸節奏的方式（258號）來進行。

261 我們的主基督一生的奧蹟

注意：下列所述各個奧蹟（註 136），凡在引號中的字句（註 137），均引自四部福音，引號以外的不是。對每一個奧蹟，至少是大多數的例子，爲了便利默想或默觀，分成三個要點。

童年與隱居生活

262 天使向聖母報喜（路一 26-38）（註 138）

第一點（註 139）：天使加俾額爾向聖母致敬，報告她要懷孕我們的主基督：「天使來到瑪利亞的地方向她說：『萬福，充滿恩寵者，妳將懷孕生子。』」

第二點：天使爲證實自己所說的話，告訴聖母聖若翰洗者受孕的事：「且看，妳的親戚依撒伯爾，她雖在老年，卻懷了男胎。」

第三點：聖母回答天使說：「看！上主的婢女，願照你的話成就於我吧。」

263 聖母探訪依撒伯爾（路一 39-56）

第一點：聖母探訪依撒伯爾時，在母胎中的聖若翰洗者，感覺到聖母的造訪：「依撒伯爾一聽到瑪利亞請安，胎兒就在她的腹中歡躍。依撒伯爾遂充滿了聖神，大聲呼喊說：『在女人中妳是蒙祝福的，妳的胎兒也蒙祝福。』」

第二點：聖母高聲頌唱：「我的靈魂頌揚上主。」

第三點：「瑪利亞同依撒伯爾住了三個月左右，就回本家去了。」

264 我們的主基督的誕生（路二1-14）

第一點：聖母與淨配聖若瑟，由納匝肋動身到白冷：「為對凱撒表示服從，若瑟同他有身孕的妻子瑪利亞，由加里肋亞到白冷。」

第二點：「她生了頭胎男孩，用襁褓將祂裹起，放在馬槽裡。」

第三點：「大隊天軍高歌：『天主受享光榮於高天！』」

265 牧羊人（路二8-20）

第一點：天使把我們的主基督誕生，告訴牧羊人：「我給你們報告一個大喜訊，世界的救主今日已為你們誕生。」

第二點：牧羊人來到白冷：「他們急忙去了，找到了瑪利亞和若瑟，並那躺在馬槽中的嬰兒。」

第三點：「牧羊人就光榮讚美天主回去了。」

266 割損（路二21）

第一點：他們給嬰兒耶穌行割損禮。

第二點：「給祂取名叫耶穌，這是祂降孕母胎前，由天使所起的。」

第三點：他們把嬰兒交還給祂的母親，她見愛子所流的血，感到憐惜。

267 三王（瑪二1-12）

第一點：三王在異星的引領下，前來朝拜耶穌，說：「我們在東方見到祂的星，特來朝拜祂。」

第二點：他們朝拜耶穌，並獻上禮物：「俯伏朝拜了祂，打開自己的寶匣，獻上黃金、乳香和沒藥作禮物。」

第三點：「他們在夢中得到指示，不要回到黑落德那裡，就由另一條路返回自己的國家。」

268 聖母取潔與奉獻嬰孩耶穌（路二22-38）

第一點：他們把耶穌嬰孩帶到聖殿，按法律將頭胎兒子獻給天主，又用「一對斑鳩或兩隻雛鴿」作獻禮，將祂贖回。

第二點：西默盎來到聖殿，「雙臂接過嬰兒」，說：

「主啊，現在可照祢的話，放祢的僕人平安去了！」
第三點：女先知亞納隨後來到：「她前來稱謝天主，並向所有期待以色列得到救贖的人，談論這個嬰孩。」

269 逃往埃及（瑪二 13-18）

第一點：黑落德想要殺死嬰孩耶穌，因此殘殺無辜的嬰兒。大屠殺之前，一位天使預先告訴若瑟，逃往埃及：「起來，帶孩子和祂的母親到埃及去吧！」

第二點：他就起身，逃亡埃及。

第三點：他住在埃及，直到黑落德去世。

270 我們的主基督如何由埃及返回本鄉（瑪二 19-23）

第一點：天使告訴若瑟，回到以色列：「起來，帶著孩子和祂的母親，回到以色列本土去吧！」

第二點：他就動身，回到以色列本土。

第三點：因為黑落德的兒子阿爾赫勞當猶太王，他就避到納匝肋去了。

271 我們的主基督從十二歲到三十歲的生活（路二 51-52）

第一點：祂順從父母的教導，「耶穌在年齡、智慧及恩寵上，漸漸增長。」

第二點：祂似乎是以木匠的手藝為生，聖瑪爾谷第六章第三節記載：「這人不就是那個木匠嗎？」

272 基督十二歲來到聖殿（路二 41-50）

第一點：我們的主基督十二歲時，從納匝肋到耶路撒冷城去。

第二點：我們的主基督留在耶路撒冷，祂的父母卻不知道。

第三點：三天後，祂的父母找到祂，見祂坐在經師中，與他們交談。祂的父母問祂這幾天在那裡，祂回答：「你們不知道我必須關切我父的事業嗎？」

公開生活

273 基督如何受洗（瑪三 13-17）

第一點：我們的主基督辭別了可讚美的母親，從納匝肋前往約旦河，聖若翰洗者施洗之處。

第二點：聖若翰為我們的主基督付洗。他本來推辭，認為不配為祂付洗，但基督對他說：「你暫且容許吧！因為我們應當這樣完成全義。」

第三點：聖神降臨在祂身上，聖父從上天發言，作證說：「這是我的愛子，我所喜悅的。」

274 基督如何受誘惑（瑪四 1-11；路四 1-13）

第一點：祂受洗後，進入曠野，在那兒齋戒了四十個晝夜。

第二點：祂三次受到仇敵的誘惑：「試探者前來對祂說：祢若是天主子，就命這些石頭變成餅罷！就從這裏跳下去。如果祢俯伏朝拜我，我必將世界一切交給祢。」

第三點：「天使前來服侍祂。」

275 宗徒的召叫

第一點：聖伯多祿和聖安德，好像曾被召叫三次：第一次，有某些認識，可由若望福音（若一 35-42）得到證實；第二次，他們開始跟隨耶穌，但尚無心捨棄所有，可由路加福音（路五 1-11）看出；第三次，才全然地跟隨耶穌（瑪四 18-20；谷一 16-18）。

第二點：祂召叫斐理伯（若一 43）和瑪竇，是聖瑪竇自己告訴我們的（瑪九 9）。

第三點：祂召叫其他的宗徒，雖然福音沒有明白的敘述。

還有三件該思考的事：

一、他們出身卑微粗俗。

二、他們親切被召的尊榮。

三、他們因所受的恩寵，被提昇到舊約、新約所有的聖祖之上。

276 在加里肋亞的加納婚筵首次行奇蹟（若二 1-12）

第一點：我們的主基督和祂的門徒被邀參加婚筵。

第二點：祂的母親告訴祂缺酒的事：「他們沒有酒了。」隨後又對僕役們說：「祂無論吩咐你們什麼，你們就作什麼。」

第三點：「祂將水變成了酒，顯示了自己的光榮，祂的門徒們就信從了祂。」

277 我們的主基督如何驅逐商販出聖殿（若二 13-25）

第一點：祂以繩索做成的鞭子，把做買賣的人逐出聖殿。

第二點：祂將聖殿中兌換銀錢富商的銀錢和桌子推翻。

第三點：祂溫和地對那些販賣鴿子的貧窮小販，說：「把這些東西收拾拿出去，不要使我父的殿宇成爲商場。」

278 山中聖訓（瑪五 1-48）

第一點：祂對所愛的門徒講論真福八端：「神貧的人、良善的人、仁慈的人、哀哭的人、慕義如饑渴的人、心地純淨的人、致力和平的人，以及爲正義而受迫害的人，是有福的。」

第二點：祂勸勉他們善用自己的才能：「你們的光也當在人前照耀，好使人們看見你們的善行，光榮你們在天之父。」

第三點：祂表明祂不是法律的廢除者，而是法律的完成者。祂解釋毋殺人、毋姦淫、毋發虛誓，及愛仇這些誡命的含意：「我告訴你們，應該愛你們的仇人，善待那些懷恨你的人。」

279 我們的主基督如何平息風浪（瑪八 23-27）

第一點：我們的主基督坐船渡湖，睡夢中，風浪驟起。

第二點：驚惶失措的門徒，叫醒祂。祂責斥他們信德薄弱：「小信德的人啊！你們為什麼膽怯？」

第三點：祂就命令風和海，即刻風平浪靜。門徒們都驚訝地問道：「這是怎樣的一個人呢？竟連風和海都聽從祂。」

280 基督如何在水面上步行（瑪十四 22-33）

第一點：我們的主基督叫門徒們先上船，祂自己留在山中。待遣散群眾後，祂開始獨自祈禱。

第二點：小船在波浪中顛簸。基督在水面上步行，走向小船，門徒們想是見到了妖怪。

第三點：基督對他們說：「是我，不要怕。」聖伯

多祿應命在水面上向祂走去。他內心懷疑，就開始下沉。但我們的主基督救了他，責備他小信德。祂一上船，風就平息了。

281 門徒如何被派遣宣講（瑪十1-15）

第一點：基督召集祂所愛的門徒，賦予他們為人驅魔治病的權柄。

第二點：祂訓誨他們要明智忍耐：「看，我派遣你們好像羊進入狼群中，所以你們要機警如同蛇，純樸如同鴿子。」

第三點：祂教導他們如何前往：「你們不要帶金子、銀子，你們白白得來的，也白白地施予。」又告訴他們宣講的內容：「你們去宣講，就說：天國已臨近了。」

282 瑪達肋納的悔改（路七36-50）

第一點：我們的主基督在一名法利塞人家坐席用飯，瑪達肋納帶了一個盛滿香液的玉瓶進來。

第二點：她站在主的背後，靠近祂的雙足，開始用淚水洗滌祂的雙足，用頭髮擦乾。她口親祂的腳，並用香液來敷抹。

第三點：當法利塞人指責瑪達肋納時，基督替她辯護說：「她的許多罪都得了赦免，因為她愛得多。」

又對那婦人說：「妳的信德救了妳，平安回去吧！」

283 我們的主基督如何餵飽五千人（瑪十四 13-21）

第一點：黃昏將近，門徒請求基督遣散那些跟隨祂的群眾。

第二點：我們的主基督命令門徒把餅拿來，又叫群眾坐好。祂祝福了餅，分開，交給門徒，門徒將餅分給群眾。

第三點：他們都吃飽了，並且收拾了剩餘的，裝滿十二筐。

284 基督顯聖容（瑪十七 1-13）

第一點：我們的主基督帶著伯多祿、雅各伯和若望三個愛徒上山，在他們面前變了容貌，面容發光有如太陽，衣袍潔白如雪。

第二點：祂與梅瑟和厄里亞談話。

第三點：當聖伯多祿建議在山上搭三個帳棚時，天上有聲音說：「這是我的愛子，你們要聽從祂。」門徒聽了那聲音，非常害怕，倒伏在地，我們的主基督過來撫摸他們說：「起來，不要害怕。非等人子由死者中復活，你們不要將所見的告訴任何人。」

285 拉匝祿的復活（若十一 1-44）

第一點：瑪爾大和瑪利亞把拉匝祿的病況通知我們的主基督。祂聽到消息後，還停留了兩天才動身，為使將行的奇蹟更加顯著。

第二點：在復活他之前，祂要兩姐妹確信：「我就是復活和生命。信從我的，即使死了，仍要活著。」

第三點：祂飲泣祈禱之後，就復活了他，說道：「拉匝祿！出來罷！」

286 伯達尼晚餐（瑪廿六 6-13）

第一點：我們的主同拉匝祿在癩病者西滿家吃晚餐。

第二點：瑪利亞把香液倒在基督的頭上。

第三點：猶達斯噶咕說：「為何要浪費這香液呢？」祂再次替瑪達肋納辯護，說：「你們為什麼叫這個女人難受？她在我身上原是做了一件善事。」

287 聖枝主日（瑪廿一 1-11）

第一點：我們的主派遣門徒牽來一匹母驢和驢駒，說：「將牠們解開，給我牽來。如果有人對你們說什麼，你們就說：主要用牠們，那人就會立刻放牠們來。」

第二點：門徒們把外衣搭在驢背上，祂便騎上驢子。

第三點：群眾出來迎接祂，把自己的外衣及砍下的樹枝鋪在地上，並高聲歡呼：「賀三納於達味之子，

因上主之名而來的，當受讚頌！賀三納於至高之天！」

288 基督在聖殿中講道（路十九；廿一 37-38）

第一點：祂每天在聖殿中宣講。

第二點：當祂宣講結束，就回到伯達尼，因在耶路撒冷沒有人接待祂。

苦難

289 晚餐（瑪廿六 17-30；若十三 1-17）

第一點：祂跟十二位宗徒吃巴斯卦羔羊，並給他們預言自己的死亡：「我實在告訴你們，你們中有了一個人要出賣我。」

第二點：祂給宗徒們洗腳，就連猶達斯也不例外。祂正要從聖伯多祿開始時，伯多祿想到主的尊威，和自己的卑下，就猶豫地說：「主，祢給我洗腳嗎？」但是伯多祿當時不知道主要在這事上，為他們樹立謙遜的榜樣。因此主說：「我給你們立了榜樣，叫你們也照我給你們所做的去做。」

第三點：祂建立了至聖的感恩祭，作為祂愛情的最大標記。祂對他們說：「你們拿去吃吧。」晚餐後，

猶達斯離席，便出賣了我們的主基督。

290 從晚餐到山園及在此經過的奧蹟（瑪廿六 30-46；路廿二 39-46；谷十四 26-42）

第一點：我們的主用過晚餐，唱了聖詠，就帶著滿懷恐懼的門徒，往橄欖山去。祂留下八位門徒在革責瑪尼的莊園，說：「你們坐在這裡，等我到那邊去祈禱。」

第二點：祂帶著聖伯多祿、聖雅各伯及聖若望同去，祂三次向主祈禱，說：「我父！若是可能，就讓這杯離開我吧！但不要照我，而要照祢所願意的。」祂憂悶至極，祈禱得更為長久。

第三點：祂在極度憂悶恐懼中，說：「我的心靈憂悶得要死。」祂的血汗如注，竟使聖路加寫道：「祂的汗如同血珠滴在地上。」可見，祂的衣服已被血汗浸透了。

291 從山園到亞納住處及在此經過的奧蹟（瑪廿六 47-56；路廿二 47-53；谷十四 42-53；若十八 1-22）

第一點：我們的主讓猶達斯親面，容許一擁而上的差役像捉賊似的逮捕祂。祂向他們說：「你們帶著刀劍和棍棒來逮捕我，好像對付強盜一樣，我天天

在聖殿施教，你們卻沒有捉我。」於是祂問道：「你們找誰？」那些敵對的人都跌倒在地。

第二點：聖伯多祿揮劍砍傷了大司祭的一個僕人，溫良的主對他說：「將劍收回鞘中。」隨即治癒了那僕人的傷。

第三點：門徒們都撇下逃跑了，祂被拖拉到亞納斯的住處。聖伯多祿遠遠的跟著，在那裡第一次否認祂。有個差役給了基督一個耳光，說：「你就這樣答覆大司祭嗎？」

292 從亞納斯住處到蓋法住所及在此經過的奧蹟（瑪廿六 57-68；谷十四 53-72；路廿二 54-65；若十八 24-27）

第一點：他們把祂捆綁，由亞納斯的住處拖至蓋法的住所，伯多祿在那兒又兩次否認耶穌。我們的主回頭注視他，他一走到外面，便傷心痛哭起來。

第二點：耶穌整夜都被捆綁著。

第三點：此外，那些看守祂的士兵，戲弄祂、打祂、蒙起祂的眼、打祂耳光，問祂說：「先知，告訴我們，是誰打了祢？」他們又說了類似的話褻瀆祂。

293 從蓋法住所到比拉多總督府（瑪廿七 1-26；路廿三 1-5；谷十五 1-15）

第一點：猶太人成群結夥的，將基督押送到比拉多前，控告祂說：「我們查得這個人煽惑我們的民族，阻止給凱撒納稅。」

第二點：比拉多一再審問祂後，宣佈說：「我在這人身上查不出什麼罪狀來。」

第三點：強盜巴拉巴被抬舉在祂之上，「他們喊道：不是這個人，而是巴拉巴！」

294 從比拉多總督府到黑落德行宮（路廿三6-12）

第一點：比拉多遣送加里肋亞人耶穌，到加里肋亞分封王黑落德那裏。

第二點：黑落德對祂好奇，多方盤問，即使司祭，經師也在旁極力的控告，祂卻沉默無言。

第三點：黑落德及他的侍衛鄙視戲弄祂，給祂披上一件白袍。

295 從黑落德行宮到比拉多總督府（瑪廿七26-30；路廿三11-23；谷十五15-20；若十九1-11）

第一點：黑落德將祂解回比拉多處。黑落德與比拉多兩人原是仇敵，因為這件事成為朋友。

第二點：比拉多命人鞭打耶穌。然後士兵用荆棘編了一個茨冠，戴在祂的頭上，給祂披上一件紫紅袍，來到祂的跟前說：「猶太人的君王，萬歲！」，

並給祂耳光。

第三點：比拉多領祂來到群眾面前。耶穌走了出來，頭戴茨冠，身披紫紅袍，比拉多對他們說：「看，這個人！」司祭們一看見祂，就喊說：「釘在十字架上！釘祂在十字架上！」

296 從比拉多總督府到被釘十字架（若十九 13-22）

第一點：比拉多坐在審判座位上，猶太人否認祂是他們的君王：「除了凱撒，我們沒有君王。」然後比拉多就把耶穌交給他們去釘死。

第二點：祂肩負十字架上路。當祂筋疲力盡時，基勒乃人西滿被迫背負十字架，跟在耶穌後面。

第三點：他們將祂釘在兩個強盜中間，頭上懸的牌子寫著：「納匝肋人耶穌，猶太人的君王。」

297 十字架上的奧蹟（若十九 23-37）

第一點：祂在十字架上，說了七句話：為釘死祂的人們祈禱；寬恕右盜；將聖若望託給祂的母親，也將母親託給聖若望；大聲喊道「我渴！」他們把苦膽及酸醋給祂；訴說自己被遺棄；又說「完成了！」；最後說：「父啊！我把我的靈魂交託在祢手中。」

第二點：太陽失光、岩石崩裂、墳墓洞開、聖殿中的帳幔從上到下分裂為二。

第三點：他們侮辱祂說：「祢這拆毀天主聖殿的人，從十字架上下來吧！」祂的衣服被瓜分。長矛刺穿祂的肋旁，流出了血和水。

298 從十字架到墳墓的奧蹟（若十九 38-42）

第一點：若瑟和尼苛德摩當著哀傷的聖母面前，將祂從十字架上卸下。

第二點：祂的遺體被抬到墳墓前，用香料塗抹後，安葬。

第三點：兵士駐紮，看守墳墓。

復活的生命

299 我們的主基督復活和第一次顯現

第一點：祂顯現給童貞瑪利亞。聖經上雖然沒有記載此事，但既然記載了祂曾顯現給其他許多人，也就可以這樣來理解。聖經假定我們有理解力，就如有一處寫道：「連你們也不明白嗎？」（瑪十五 16）

300 第二次顯現（谷十六 1-11）

第一點：瑪利亞瑪達肋納、雅各伯的母親瑪利亞及撒羅默三人，大清早到墓地去，說：「誰給我們從

墳墓門口滾開那塊石頭呢？」

第二點：她們看見那塊巨石已經滾開了，又見一位天使向她們說：「妳們尋找的納匝肋人耶穌。祂已復活，不在這裡了。」

第三點：當其他的婦女離去後，瑪利亞獨自留在墓旁，祂顯現給她。

301 第三次顯現（瑪廿八8-10）

第一點：這些婦女從墳墓出來，又恐懼又喜樂地離開墳墓，急忙跑去向門徒報告主的復活。

第二點：我們的主基督在路上顯現給她們說：「願妳們平安。」她們俯伏在祂的腳前，朝拜祂。

第三點：耶穌對她們說：「不要害怕！妳們去，報告我的兄弟，叫他們往加里肋亞去，他們要在那裡看見我。」

302 第四次顯現（路廿四9-12、33-34；若廿1-10）

第一點：聖伯多祿聽婦女們說基督復活了，就即刻往墓地跑去。

第二點：聖伯多祿進入墓中，只見裹我們主基督遺體的殮布，沒有見到其他的東西。

第三點：當聖伯多祿正在思考這些事的時候，基督顯現給他。因此門徒們說：「主真復活了，並顯現

給西滿了！」

303 第五次顯現（路廿四 13-35）

第一點：往厄瑪烏去的兩個門徒，正在談論基督的事，祂顯現給他們。

第二點：祂責斥他們，並用經書向他們說明基督必須死而復活：「唉！無知的人哪！為信先知們所說的一切話，你們的心竟是這般遲鈍！默西亞不是必須受這些苦難，才進入祂的光榮嗎？」

第三點：他們挽留祂，祂就與他們一起，直到祂給他們祝福分餅後，才消失。他們返回並且告訴門徒們，他們怎樣在分餅時認出了祂。

304 第六次顯現（若廿 19-23）

第一點：除了聖多默外，門徒都聚集在一起，「因為怕猶太人。」

第二點：雖然門窗緊閉，耶穌出現，站在他們中間說：「願你們平安。」

第三點：祂將聖神賜給他們說：「你們領受聖神吧！你們赦免誰的罪，誰的罪便得赦免。」

305 第七次顯現（若廿 24-29）

第一點：聖多默因上次顯現時不在場，表示不肯相

信，說：「除非我看見，我絕不信。」

第二點：八天後，門窗緊閉，耶穌再次顯現，祂對聖多默說：「把你的指頭伸到這裡來，探個究竟吧，不要猜疑不信、卻要相信。」

第三點：聖多默相信，說：「我主，我天主！」基督對他說：「那些沒有看見而相信的，才是有福的！」

306 第八次顯現（若廿一 1-17）

第一點：七位門徒捕魚，勞苦整夜，一無所獲。耶穌顯現給他們。他們按照祂的命令撒網，「捕得許多魚，竟不能拉上網來。」

第二點：聖若望因這奇蹟，認出祂，就對聖伯多祿說：「是主。」聖伯多祿就縱身入海，來到基督跟前。

第三點：祂親自準備了燻魚及蜂蜜供他們食用。祂三次詢問聖伯多祿對祂的愛，然後將祂的羊群交託給他，說：「餵養我的羊群。」

307 第九次顯現（瑪廿八 16-20）

第一點：門徒們遵照主的命令前往大博爾山。

第二點：基督顯現給他們說：「天上地下的一切權柄都交给了我。」

第三點：祂派遣他們到世界各地去宣講，說：「你們去教導萬民，並因父及子及聖神之名，給他們授

洗。」

308 第十次顯現（格前十五6）

「此後，祂顯現給五百多位弟兄。」

309 第十一次顯現（格前十五7）

「隨後，顯現給雅各伯。」

310 第十二次顯現

按照聖人傳記的記載，也可以如此虔誠默想，祂曾顯現給阿黎瑪特雅人若瑟。

311 第十三次顯現（格前十五8）

祂升天後，顯現給聖保祿：「最後，也顯現給我這個像流產兒的人。」祂的靈魂也顯現給靈薄獄的眾聖祖。救出他們後，祂的靈魂重新與肉身結合，多次顯現給門徒們，與他們交談。

312 我們的主基督升天（宗一1-12）

第一點：一連四十天，我們的主基督屢次顯現給宗徒們，給他們許多證據和記號，談論天主的國度。祂並且命令宗徒們在耶路撒冷，等待祂所許諾的聖神。

第二點：祂帶著他們到橄欖山，當著他們的面，被舉上升，有片雲彩接了祂去，離開了他們的眼界。

第三點：當他們還在仰視天空時，天使對他們說：「加里肋亞人哪！你們爲什麼站著望天呢？這位離開你們，被接到天上去的耶穌，你們看見他怎樣升了天，也要怎樣降來。」（註 140）

辨別神類的規則（註 141）

- 313 以下的規則，至少在某些程度內，是為幫助我們覺察並了解（註 142）在靈魂（註 143）上所引起（註 144）的各種推動（註 145）：好的予以接受，壞的加以拒絕。

這些規則更適合於第一週（註 146）

- 314 規則一：對於那些習慣犯大罪的人，仇敵通常直接用種種表面的快樂引誘他們。仇敵使他們想像感官的歡愉和快樂，好能把他們牢牢扣住，並使他們更加沈溺在罪過及惡習中。
但對這些人，善神採取相反的行徑，透過他們良好的道德判斷（註 147），激起他們良心的懊悔。
- 315 規則二：對於那些勤勉清除自己的罪，努力事奉我們的主天主，堅決前進的人，神類的推動與規則一所述恰好相反。這時惡神的特質是使這些人良心不安，憂愁苦悶，並且設置種種阻礙，使他們不能前進。
善神的作為則是激起他們的勇氣、力量，安慰、淚水、光照和寧靜，減輕負擔，消除所有障礙，使他

們在善事中向前邁進。

- 316 規則三：論神慰（註 148）。神慰就是人靈上的內在推動，使人對他的造物主天主，燃起炎炎愛火（註 149），因而使他不再愛戀世上的任何受造物本身，只能在造物主中愛它們。

同樣，或因痛悔自己的罪，或因想我們的主基督的苦難，或因任何與事奉或讚美天主有直接關係的事，而感動得流淚，因而更愛主，這也是神慰。

最後，一切信、望、愛的增長，一切內心的喜樂能引人嚮往天上事，救自己的靈魂，使人憩息於他的造物主天主的寧靜與平安的，都是神慰。

- 317 規則四：論神枯（註 150）。凡與規則三所述相反的都是神枯。例如：靈魂的昏暗、內心的紊亂、傾向卑劣的世物，或是由各種煽動與誘惑引起的不安。這一切使人失去信心，缺乏希望和愛。人變得完全無精打采，冷淡、不快樂，並感到與我們的造物主天主疏遠。

正如神慰與神枯相反，因此由神慰所產生的思想，正好與神枯所產生的思想相反。

- 318 規則五：在神枯時，人千萬不要做任何的改變，卻

要堅決地持守神枯前，或上次神慰後，所定的決心及所做的決定。

正如在神慰時，主要引領和指導我們的是善神，在神枯時則是惡神。隨著惡神的建議，我們永遠無法找到正確的道路。

- 319 **規則六：**雖然我們在神枯時不應改變已做的決定，但為克服神枯，應努力改善自己，諸如更勤於祈禱及默想，多多反省自己，並用適當方法多做些苦工等。
- 320 **規則七：**當我們在神枯時，我們應當想這是上主考驗我們，讓我們用自己的力量抵抗仇敵的誘惑與煽動。即使我們不能明顯地覺察出來，但是常有天主的助佑，使我們能抵抗誘惑。的確，即使上主收回祂的豐沛的熱情、高度的愛情及強力的恩寵；祂仍常提供我們永生得救所需要的足夠恩寵。
- 321 **規則八：**在神枯時，應努力在忍耐中堅持到底。這正是與他身受的擾亂不安相抗衡。他應記住，藉由勤勉採用規則六所說的抵抗神枯的方法，神慰不久就會再回來。

- 322 規則九：我們感到神枯的主要原因有三：
- 一、是我們自己在神操上的冷淡、懶惰或疏忽，所以神慰便離開了我們。
 - 二、神枯是考驗我們，若沒有豐富的恩寵及神慰作為酬報時，我們究竟有何價值，和在事奉及讚美天主的事上有何進展。
 - 三、神枯是讓我們真正認清及了解，只靠自己的能力，我們無法獲得並保存深刻的虔敬、熱愛、淚水、或其他神慰。這些都是天主的禮物和恩寵。這樣我們不致心懷驕傲及虛榮，把虔敬和神慰的其他特質，歸於自己而自豪。
- 323 規則十：在神慰中，應預想日後神枯時當怎麼辦，要為那時儲存力量。
- 324 規則十一：在神慰中的人，應盡可能地謙卑自下，而且認真思考在缺乏恩寵或神慰的神枯期間，人是多麼地可憐。
- 反之，在神枯中的人，應當深思，我們的主造物主常給他足夠的恩寵，以抵抗仇敵的一切誘惑。
- 325 規則十二：仇敵如同婦人一樣。當牠遇到剛毅的就軟弱，但遇到順從的就強硬（註 151）。

當她同男子爭吵，如果那人表現得堅強、不讓步，她便顯得氣餒而逃避；相反的，如果那人表現出氣餒懦弱，她便顯得憤怒、懷恨，凶猛而蠻橫，糾纏不清。

同樣，從事靈修的人，若對仇敵的誘惑毫不畏懼也不退讓，仇敵就會無能為力知難而退；反之，倘若作神操的人，遇到誘惑就開始害怕、恐懼、喪失勇氣、喪失抵抗的勇氣，那麼仇敵就會變成世界上最凶狠的野獸，用盡一切詭計來陷害人。

326 規則十三：仇敵又像似虛偽的情人，儘量隱藏自己，不被揭穿。因為這個無恥的傢伙有邪惡的意向，想勾引良家少女或有夫之婦，常願他的花言巧語，不被別人發現。如果女兒向父親或妻子向丈夫揭露他的謊言及邪惡企圖，那他就會非常不悅。因為他知道，這樣一來，他的企圖就無法實現。

327 規則十四：仇敵又好像一位作戰的將領，企圖攻佔城池或搶掠地盤。這位將領紮營後，必要偵察對方的實力與陣營，然後再選對方的弱點進攻。

同樣，人類的仇敵從各方面，考察我們的三超德、四樞德及倫理道德。然後，選擇我們的弱點和為我

們永生得救最需要的部分，發動攻擊，試圖打敗我們。

更適合第二週的規則（註 152）

- 328 以下的規則有同樣的目的，為更進一步辨別神類。這些規則更適合第二週（註 153）。
- 329 規則一：天主和祂的眾天使的特質是使人靈得到真正的愉悅與神樂，驅除仇敵所導致的憂愁和擾亂。仇敵的特質則是用似是而非的推理、詭計及不斷的欺騙，來攻擊這愉悅及神慰。
- 330 規則二：唯有我們的主天主能夠不用任何前因，給予人靈神慰。因為只有造物主能隨意進出人靈，推動人靈，引人進入至尊天主的聖愛。所謂的「沒有前因」，就是不需人的任何努力，不需人的合作，不需用人的理智和意志活動，而發生神慰（註 154）。
- 331 規則三：若有前因（註 155），靈魂的神慰同樣能來自善神或惡神，但兩者目的不同。善神幫助人靈得益處，在德行上前進；惡神正相反，是誘惑人靈，順從牠的邪惡企圖與陰謀。

- 332 **規則四：**惡神慣常冒充光明的天使，順著熱心靈魂的傾向進入人心，最後隨著自己的心意，達成牠的目的而退場。這就是說，牠首先順著正直靈魂的心境，帶來聖善的思想，然後逐漸使人靈陷入牠的邪惡企圖與陰謀。
- 333 **規則五：**我們應密切留意我們的整個思想進程；如果開始、中間及結果都好，都趨向完美的善，這是來自善神的標記。但如果在思想的過程中，有些結果不好或引人分心，或不如以前定志要做的那樣好；更有甚者，如果它使人靈軟弱、憂慮、紛擾不寧、失去平安與寧靜，這顯然都是來自惡神，因為牠是我們靈修前進與永遠得救的仇敵。
- 334 **規則六：**當人類仇敵露出蛇尾，牠想引起的壞結局被識破，受牠誘惑的人應將牠帶來的好思想全盤審查一遍；就是看看它們是如何開始和進程，仇敵怎樣由甘飴及神樂引人慢慢走入牠的陰謀，最後引他隨從牠的心意。於是，人靈從這樣的經驗學得，防衛自己日後不再陷入這類陷阱中。
- 335 **規則七：**對於那些修德前進的人，善神的接觸是溫和、輕柔和甘美，像水滴在海綿上一樣。惡神的接

觸是激烈、吵鬧而動盪，像水滴落在石頭上一樣。對於那些日益墮落的人，與善神和惡神接觸的情形恰恰相反。這是因為人靈的狀態與要進入的神類是友善或是敵對的。如果是敵對的，神類的來臨就會引起震盪和衝突，就容易被察覺；如果是友善的，那麼神類的到來便靜悄無聲，就像大門開著，走入自己的家中。

- 336 規則八：當神慰沒有前因時，其中沒有任何欺騙，因為正如以上所說的（330號），它只能來自我們的主天主。可是從事靈修的人，每當領受天主給予這種神慰，必須極為機警和留心考察這種經驗：應分辨神慰本身停留的時間，以及神慰去後，靈魂尚覺溫暖，仍感覺到已去神慰所留下餘味的那一段時間。因為在這後一段時間內，我們通常按照自己習慣的推理方式，以及從自己的觀念和判斷所獲致的結論去行動，或是受善神或惡神的推動而行動。因此，所產生的種種定志和計畫，自然不是直接來自我們的主天主。所以，在全然接受或付諸實行之前，必須對它們仔細考察一番。（註156）

338 規則一：如果我施捨給我的親戚、朋友或所喜愛的人，便該考慮四件事，其中一部分已在討論選擇問題時說過（184 – 187 號）。

第一，那推動我向他們施捨的愛情，應該是由上而來，自愛我們的主天主的愛，致使我感覺到，我對這些人或多或少的愛，是為愛天主的緣故，並且天主能照耀在這使我更愛這些人的理由中。

339 規則二：設想一個我從未見過，也完全不認識的人。我希望他在職務及生活身份地位上，做得盡善盡美。為了天主的更大光榮和他自己靈魂的完美成全，我思考我希望他在施捨財物上怎樣採用良好的準則。那麼，我自己便要照樣去做，不多不少，完全按照我希望別人所用的標準和準則去做。

340 規則三：設想我在臨終之時，我希望對以往管理財物的職務，願意曾用過什麼方法和尺度，我現在便按那標準去施捨。

341 規則四：設想我在審判之日將怎樣，我思考那時我

希望自己曾如何執行這份管理分配財物的職務與責任，現在就該按照那種標準去做。

- 342 規則五：當我發覺自己是出自偏愛，而分施財物給某些人，我就應延遲，並考慮上述的四條規則（184-187號）。我應考察和檢視自己的喜愛。在沒有依照上面四個規則，將自己不正當的喜愛完全驅逐淨盡之前，不要執行施捨。
- 343 規則六：誰若受我們的主天主的召叫擔任這項職務，便可接受我們的主天主的財物（註158），以施捨給他人，這固然沒有絲毫過錯。但是應該注意的是，從所有這些為施捨給他人而保管的財物中，取出多少為自己使用的數量這方面，可能有過度或犯罪的疑慮。因此可按上述的四個規則（338-342號），整頓自己的生活。
- 344 規則七：由上述及其他許多的理由來看，有關我們個人及住宅的安排，愈簡單樸實不浪費，常是更好和更穩妥。我們越這樣做，就會更相似我們的主基督，我們的大司祭、模範和準則。聖奧斯定曾參加迦太基第三次大公會議，就是本著這種精神決議的，主教們使用的傢俱應價廉而樸實。

同樣，這種簡單樸實的生活方式也適用於各種不同生活方式和地位的人。例如為結婚成家的人，我們有聖若亞敬和聖婦亞納的榜樣。他們將所有的家產分成三份，一份給窮人，一份供聖殿的敬禮及服務之用，一份為自己的家用。（註 159）

345 下面的注意事項（註 160）有助於察覺和瞭解心窄和我們仇敵的誘惑。

346 注意一：心窄通常是來自我們個人判斷和自由意志的結果，就是將不是有罪的事物判斷為有罪。例如，有人腳踏了兩根禾稈交叉形成的十字，便斷定自己犯了罪。嚴格來說，這是錯誤的判斷，而不是真正的心窄。

347 注意二：在我腳踏那十字之後，或在我想過、說過或做過類似的事後，忽然從外來了一種思想，認為我犯了罪，但另一方面，我又認為沒有犯罪。無論如何，我內心感到不安，有時懷疑，有時又不懷疑。這種情況就是真正的心窄，才是仇敵引起的誘惑。

348 注意三：注意一所說的第一種心窄，應加以厭惡，因為它完全是錯誤的。但注意二所說的第二種心窄，如果時間不長，為作神操的人，還能有所助益。因為這樣的心窄最能淨化和清潔人靈，使他竭力避開任何稍帶罪惡蹤影的事。正如聖額我略的箴言：「在沒有過失的地方，看出過失來，是善良靈魂的特徵。」（註 161）

349 注意四：仇敵留心觀察人良心的粗糙或細緻。如果良心是細緻的，仇敵就設法使之細到極端，為的是擾亂他，使他崩潰。例如，牠看到某人絕不同意犯任何大罪或小罪，甚至是罪的蹤影，這時牠既不能使那人陷入略帶罪影的事裡，便設法使他在無罪的地方認出罪來，例如一句無關緊要的話，或一個極細微的思想。

對良心粗糙的人，仇敵就設法使他更粗心。例如，人靈以前不把小罪當一回事，牠便使他連大罪也不在意。如果他以前對小罪有些顧慮，便使他減少顧慮，甚至全不在意。

350 注意五：一個希望在靈修生活上前進的人，應常常採用與仇敵相反的方法。換句話說，如果仇敵設法使人良心粗糙，便應更加敏感細心；同樣的，如果

仇敵設法使人過度細心，就應選擇中庸之道，堅定不移，保持內心的寧靜。

- 351 注意六：這類型的良善靈魂有時願意在教會的範圍之內，或與我們長上的思想不相違背的情況下，為我們的主天主的光榮，說話或行事。但同時又從外面來了一種思想或誘惑，以避免虛榮或其他類似事物的理由，要他不要說，也不要做。在這種情況下，我們應舉心向我們的造物主天主；如果我們認為那事確能事奉天主，或至少不反對，我們就應完全相反誘惑而去做。我們要像聖伯爾納德那樣回答仇敵：「我既不因你而開始，也不為你而結束。」（註 162）

與教會一同思考、判斷和感覺的規則（註 163）

- 352 為能在戰爭的教會內（註 165），保持我們應懷有的真誠心態（註 164），應遵行下列的規則（註 166）。
- 353 規則一：我們應放棄自己的判斷，保持內心純正的意向，常準備在一切事上爽快地服從我們主基督的真正淨配——我們的慈母聖統教會（註 167）。

- 354 規則二（註 168）：我們應稱讚向司鐸告罪，稱讚每年一次領至聖體聖事。只要符合應有的條件，每月一次、甚至每週一次更好。
- 355 規則三：我們稱讚殷勤參與彌撒，也稱讚在聖堂內或其他地方吟唱聖詠、聖歌，以及作長時間的祈禱。更進一步，稱讚為全部日課經、各種祈禱及敬禮所規定的時程。
- 356 規則四：我們應多多稱讚修會、守貞和節慾的生活，亦稱讚婚姻生活，但不應如同前面任何一種那樣熱烈。
- 357 規則五：我們應該稱讚修會生活的服從、貧窮及貞潔三願，以及其他本分以外有助於達到成全的善工。我們也應注意，既然發願是為追求福音生活的成全，那麼對遠離福音全德的事，如經商，結婚等，就不該發願。
- 358 規則六：我們應稱頌聖人的遺骸，加以敬禮，並向聖人們祈禱。我們稱讚前往聖堂、朝聖地，禧年及十字軍的大赦，以及在聖堂裡點燃蠟燭的善工。

- 359 規則七：我們應稱讚教會制定的大小齋，如四旬齋、四季齋、節日前夕、星期五及星期六等齋戒；同樣，也稱讚各種內在及外在的刻苦。
- 360 規則八：我們應稱讚聖堂的建築及裝飾，以及稱揚聖人的雕像及畫像，也按照它們所代表的人物加以尊敬。
- 361 規則九：最後，我們應稱讚教會的一切訓令，心中常準備尋找理由，為它們辯護，而不加以抨擊。
- 362 規則十（註 169）：我們對於我們長上的規定、勸告及行爲（註 170），應準備贊同和稱揚，而不加以斥責。即使在某些情況，他們的行爲不值得稱讚，然而在公開宣講或與一般人交談時出言反對或攻擊，不但無益，反而會引起更多的抱怨與謠言，甚至使人反對神長或政府官員。所以，在背後向一般人論及長上的不良行爲，是有害的；若能將他們的不良行爲，告知能予補救的人，倒是有益。
- 363 規則十一：我們應稱讚實證神學及士林神學（註 171）。因為實證聖師如聖熱羅尼莫、聖奧斯定及聖額我略等，是激發我們的熱情，在一切事上愛慕事

奉我們的主天主。士林學者如聖多瑪斯、聖文都拉及「格言大師」等，他們的特長是將那些為得救不可少的事加以界定，同時也駁斥及揭露有關信仰的一切錯謬。因為士林學者生於近代，不但可以利用聖經的真正知識、實證教父們的著作，而且他們自己也蒙受天主的光照與啓迪，還能求助於歷屆大公會議、法典和慈母聖教會的法令。

364 規則十二：我們應避免將活人與已故的聖人們相比（註 172）。比如說：「他比聖奧斯定更有學識」、「他真是聖方濟第二，甚至比他更偉大」，或「他在良善及聖德上，可同聖保祿媲美」等等；這樣的說法，往往錯誤百出。

365 規則十三（註 173）：為能在一切事情上正確無誤，我們應遵守這個原則：如果聖統教會斷定某物是黑的，但為我似乎是白的，我也要相信它確是黑的（註 174）。因為我們相信，在我們的主基督與祂的淨配聖教會之間，常是同一的聖神治理我們及引導我們獲得靈魂的救恩。原來頒佈十誡與治理引導慈母聖教會的，是同一的聖神和我們的主。

366 規則十四：若沒有天主的預選，沒有信德及恩寵，

誰也不能得救，這是千真萬確的。但在談論及講述這道理時，應當十分謹慎小心。

367 規則十五：我們不該多談預選的問題。如果這道理偶而被提出，務必避免使一般民眾陷於誤解。例如有時人們會說：「我得救與否，既然早已預定了，那麼無論我現在行善或作惡，也不能改變什麼。」由於這種想法，使人變得冷淡，忽略那些使人得救，及修德行善的工作。

368 規則十六：同樣，我們應當注意，不要過分強調信德，而不加以清楚說明。因為過分強調信德，會使人冷淡、懶惰，無論他們的信德是在與愛德結合之先，或結合之後。

369 規則十七：再者，對於恩寵，也不該討論太多與過分強調，以致產生否定自由意志的結果。總而言之，在可能範圍內，賴天主的助佑，並為光榮讚頌至尊天主，固然可以談論信德和恩寵；但談論時要十分謹慎，尤其是在我們這危機四伏的時代，不要使人的善工和自由意志，受到損害或喪失價值。

370 規則十八：純粹爲了愛情而多多事奉天主，雖是最可貴的，但我們也該多加稱讚對至尊天主的敬畏之情。因爲不僅兒女般敬畏天主，是虔誠而且極神聖的，而且奴僕般的敬畏亦是如此。即使他還沒有達到更好及更有益的境地，也很能幫助人避免大罪。當人脫離罪惡後，便容易獲得兒女般的敬畏；這種兒女般的敬畏，才能使我們的主天主悅納，因爲這與愛天主的聖愛，是不可分離的。

《神操》註釋

前導說明

註 1: *Anotaciones*: 是指隨手的札記或筆記，寫在書頁空白處，成爲原文的註解或說明。依納爵《神操》一書將這些筆記或說明結集起來成爲該書的前導。因此，我們以更爲描述性的詞彙「前導說明」來翻譯這個字。

這二十條的說明原本可能是依納爵隨著自己神操經驗的漸趨成熟，順手記下來的註釋。當時機成熟，依納爵就將它們彙集起來放在《神操》一書的開頭，而未曾考慮找一個更爲描述性的標題。正確來說，《神操》是從21號開始的。

這些前導說明澄清神操的性質及目的（說明1）；一般的過程（說明2-3）；它們的分段與時程（說明4）；作神操者應有的基本心態（說明5）；輔導員應對作神操者極爲重要的經驗（說明6-17）；按不同類別的作神操者所做的調整（說明18-20）。

說明第3、5、11、12、13、16、20號，處理作神操者應有的態度。說明第1、2、4、6-10、14、15、17、18、19號，主要是爲領神操的人而寫。

註 2: *Disordered affections*: 「偏情」，就是沒有按照「原則與基礎」（23號）來調理整頓錯亂的傾向和

執著等，見以下註 20。

註 3：*History*：「歷史」，通常是指用來做默觀主題的福音敘述。其他情況見以下註 63（102 號）及註 76（150 號）。

註 4：善神（good spirits）可能是天主或天使。惡神（evil spirits）是魔鬼。為依納爵來說，善神與惡神常以位格、有智力的存在物出現。辨別神類就是辨別天主旨意的一種途徑，見以下註 156（336 號）。依納爵對辨別神類的教導（313-336 號），源自他個人的體驗與反省，見《自述小傳》特別是第 8、19-20、26 號。

註 5：如同 16 世紀西班牙人對皇帝在口頭稱呼或書寫上都使用「查理一世陛下」的尊稱。依納爵也常喜歡稱天主為「至尊陛下」（His Divine Majesty）。以精煉簡潔的語言，表達他內心自然湧出對造物主習慣性的尊敬。在依納爵的書信及其他著作中，經常使用「至尊陛下」來稱呼天主，單在《神操》一書中，就出現了廿三次。這也是聖女大德蘭喜歡對天主的稱呼，在她寫的《七寶樓台》一書中，差不多每頁都出現，有時一頁還會出現兩三次「陛下」

一詞。冒然將「陛下」一詞修改，有喪失依納爵個人對上主深為尊敬的危險。因而我們通常會淡化為「至尊天主」。

註 6：*Mociones*：「推動」，是依納爵取自士林哲學的專有名詞，用來指出內心的經驗，例如思想、衝動、傾向、激情、心情、安慰、乾枯等類似的經驗。更詳細的闡釋見以下註 100（182 號）及註 143（313 號）。

註 7：*El que da los ejercicios*「領神操的人」和 *al que se ejercita*「作神操的人」。依納爵本人帶領過男士和女士作神操。在他有生之年，輔導員都是耶穌會會士，因而都是男人。但在依納爵的心目中，可能的輔導員包括婦女。1555 年 6 月 9 日，依納爵給那位沒有時間領修女作神操的耶穌會士保祿·亞奇（Paolo Achille）的信上說：「可能的話，想想辦法，如你沒有太多的時間，設法試試專心領其中一位修女做好神操，然後她就可以帶領她的同伴。」參照 Joseph de Guibert, *The Jesuits: Their Spiritual Doctrine and Practice*, trans. W. J. Young (Saint Louis: The Institute of Jesuit Resources, 1986), p. 125, footnote 71.

註 8：依納爵所提的煉路與明路的生活，明顯地談論靈修生活成長的三路或三階段的傳統教導：煉路、明路、合路。早期的指南也把這教導運用在神操中，例如《Gonzalez Davila 指南》和 1599 年《官方指南》（11 章 2、3 號；18 章 3 號；37 章 1 號；39 章）。依納爵可能在蒙塞拉時已經從 Cisneros 的《靈修生活的操練》一書，或是在求學期間的其他書籍中，瞭解這個教導。依納爵在《神操》中，唯有這個地方提及這個教導。參照 Joseph de Guibert, *The Jesuits: Their Spiritual Doctrine and Practice*, pp. 605-609.

註 9：Benefice：「俸祿」的原意是對服務予以酬報，終生給予一塊土地。自從教會法制定後，這詞指在教會任職者完成規定的靈性任務後，給付經常性的收入作為酬報。這種制度容易遭到濫用，疏忽應執行的靈性職務。但依納爵認為俸祿是好事，只是應保持平心、不偏不倚的態度（16、169、171、178、181 號）。

註 10：在《神操》18、19、20 號，依納爵指出因著各色各樣的人，他們的不同生活情況，在方法與內容上要有彈性的調整與適應，因此發展出幾種不同作神操的方法。理想的是三十天關閉式的避靜（20

號)；「日常生活中的神操」是接近理想的開放式神操(19號)；另有一種「簡易神操」(18號)，是依情況許可而行的開放或關閉式的神操。

註 11：依納爵所用的「大罪」是指傳統教理上的七罪宗：驕傲、忿怒、貪欲、迷色、貪饕、嫉妒、懶惰。七罪宗本身不一定是罪，例如為正義而發怒；但它們是罪的根源，各種類型的罪很容易從那兒產生。在依納爵的那個時代(現在也一樣)，人們常用「重罪」或「死罪」來談論罪。這種說法不夠精確，因為從具體的情況來看，人們所犯的罪，可能是重罪、小罪或完全沒有罪。依納爵在 18、238、244、245 號所說的罪，是指「大罪」；在 33、44、48、52、57、165、314、370 號中所說的罪，是指帶來永罰的「死罪」。

註 12：谷頌(G. Cusson)所編《日常生活中的神操：方法和聖經詮釋》(*The Spiritual Exercises Made in Everyday Life: A Method and a Biblical Interpretation*: St. Louis, 1989)，是他按《神操》說明 19 號所作操練之廣泛經驗而編寫的指南。為帶領這類避靜的材料可參考另一位資深輔導員若瑟·德路(Joseph A. Tetlow)所著的活頁指導手冊《在世界中選擇基督：依照說明

18、19 號帶領神操》（*Choosing Christ in the World: Directing the Spiritual Exercises according to Annotations Eighteen and Nineteen. A Handbook*）。

第一週

註 13：在西班牙文手定本（A）中，*primera semana*「第一週」一詞是在《神操》21 號前的大標題。這種安排呈現出困難：到底「原則與基礎」是否應被視為是第一週的一部分？因為依納爵在說明 4 指出，第一週是投入對罪的省思。針對這項爭議，根據以下的理由能夠給予肯定的答覆。大約在 1536 年若望·海雅（John Helyar）作神操時，「原則與基礎」似乎仍然放在「前導說明」中，是用來幫助操練者作神操之前的準備。通常在神操第一天上午做簡略的說明，當天下午才開始默想罪。無論如何「原則與基礎」包含一種視野，使操練者專注於天主整個創造與救贖的計劃在人類歷史中實現，同時，也提出了重要的「平心原則」，它是進行選擇的基石。這樣「原則與基礎」的重要性逐漸被發現，成為避靜本身的一項操練。在依納爵口述指南中，他建議讓操練者「用三、四天或更多的時間，默想『原則與基礎』、專題省察，以及總省察」。因此，雖然第一週按主題是默想各種罪（4 號），但「原則與基礎」逐漸分成要點，成為第一週的一部分。再者，在第一個拉丁文版本的 P^1 和 P^2 ，「第一週」的標題就放

在《神操》21-22號之前。到了1556年，「原則與基礎」成爲避靜的第一個默想。因此我們將「第一週」一詞放在21號之前。參照 Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises* (St. Louis: The Institute of Jesuit Sources, 1988), pp. 47-51.

神操的目的

註 14 : *To overcome oneself*: 「戰勝自己」，是神操的消極目的：初步清除障礙，諸如罪過或偏情，這在靈修進展上是絕對必要的第一步。除了這個消極的目的，依納爵立即指出神操真正、積極而具有啓發性的目標，是永遠的得救。這目標呈現嶄新而豐富的幅度，特別經由神聖啓示而彰顯出來，操練者在這光照下進行操練，並持續影響他們生活的不同階段。依納爵認爲「整頓自己的生活」，就是依據23號「原則與基礎」的精神，具體落實在祈禱與生活當中。

但到底什麼是神操的基本目的？雖然依納爵在21號中做了簡潔陳述，看來似乎清楚明白，但還是引起了廣泛的討論。扼要地說，主要的作者可分爲兩派：一是選擇派，如格蘭勉遜 (L. de Grandmaison)，一是成全派，如皮特爾 (L. Peeters)。1921年，格蘭勉遜堅持神操的目的是爲一個有靈修精神的人，提

供準備以便明智地從事選擇應在何種身分上更能事奉天主。《神操》正文清楚的指出這種目的。但是皮特爾在1931年反對這種說法：認為作神操的目的和高峰，只能是與天主最親密及最完全的結合。若瑟·居伯特（Joseph de Guibert）綜合了兩派不同的看法，在1942年去逝之前提出見解，直到死後1953年才出版：他認為這兩種目的是相互補足，而不是相互排斥的。如果我們仔細考慮依納爵1548年出版的《神操》版本，及按他編寫《神操》的過程是起自1534年——同時他也在尋找志同道合的夥伴，再看他表達在《神操》正文上的目的：是為幫助做好選擇；這樣的推測最能幫助我們正確闡釋依納爵的文字用意。但是如果我們考慮他對正文的實際運用，我們得知他為已經做了選擇的人（如沙勿略、法伯爾）帶領神操，那時他的目的是幫助他們與天主親密結合。依納爵發現帶領作操練者進行身分選擇的原則，同樣適用於帶領他人與天主親密結合；但是他並沒有在正文中做文體上的修正。他讓輔導員把《神操》正文及它的原則依照每位操練者的性格和需要而靈活運用。關於這個討論，參照 Joseph de Guibert, *The Jesuits: Their Spiritual Doctrine and Practice* trans. William J. Young, ed. George E. Ganss, 3rd printing (Saint Louis: The Institute of Jesuit Sources, 1986), pp.

122-132, 531-532; 以及 Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, pp. 80-93.

註 15：即避免在決定的過程中，受到任何偏情、傾向、激情、喜愛或厭惡的影響，因為它們不符合以下 23 號正確運用受造物的準則。

依納爵在此所談的「情感」，不只是一時的情緒，而是種嗜好和習性。人對好的事物、進行過程以及對人的情感依戀，能夠對靈修生活有很大的助益。但它們也可能變成錯亂而導致危險，甚至是罪惡的。

註 16：或「以免他人步入歧途」，在西班牙原文中不明確，可以有兩種不同的理解。

要想得到神操的益處，操練者必須適度地對神操的內容和輔導員開放自己。如果避靜者心中懷疑或有敵意，甚至搜尋異端學說或「蒙受光照主義」的道理，就會缺乏所需要的開放態度。依納爵在這裡要求公平合理性。如果有些事不清楚，讓操練者自己發問。參照 Hervé Coathalem, *Ignatian Insights: A Guide to the Complete Spiritual Exercises* (Taichung, Taiwan: 1971), p. 59.

原則與基礎

註 17：清楚陳述人生在世的原則與基礎，指導避靜者進行操練，以及他們做完神操後的日常生活。這是《神操》的出發點，也是靈修生活成長的基石。它扼要地說出天主創造人類的計畫，讓人能明智地運用自由意志，達到靈性的成長，以及永遠的自我實現：人的幸福就是在今世與永福中光榮天主。這樣，就勾勒出基督徒信仰的世界觀。無論在《神操》或在以後的日常生活中，其他的一切事物應按這種世界觀來衡量與反省。它為避靜者指出他們在上主的救世計畫中的地位 and 角色，如同它在歷史中逐漸發展一樣。

1599 年《官方指南》認為「原則與基礎」是整個倫理與靈修生活的基礎（12 章 1 號）。在此清楚地指出了原則。這些原則的意涵貫穿並影響依納爵的整個思想：在《神操》稍後的部分（特別是 169-189 號選擇的準則）、以及《耶穌會會憲》（參照《會憲》622、616、633 號）、《心靈日記》及書信中，這些原則也反覆出現在它們的具體應用中。達瑪色斯（Dalmases）贊同並引用了出色的靈修專家帕瑪（Luis de la Palma）的話：「它之所以稱為『原則』，因為它包括以後所有解釋與演繹的結論；它被稱為『基

礎』，因為它是靈修生活整體建築的支座。」

我們可藉由詳盡描述帕瑪對「靈修生活的整個建築」的譬喻而得益。如果我們認為依納爵的《神操》教導，像似哥德式主教座堂，那麼「原則與基礎」就是由支撐《神操》整體思想內容的四根支柱所組成，尤其在選擇身分及辨別神類上。這四根支柱：第一是目標，吸引並啟發操練者找到生命的意義，即得救和在永福中光榮天主，而且樂此不疲；第二是達到目的之方法，正確而明智地使用受造物；第三是重要的先決態度，保持「平心」，就是直到明智選擇的真正理由出現之前，不做任何選擇與決定；第四是選擇的準則，就是在於更能光榮、讚美天主（這意味著自己更大的自我實現與幸福）。所以，在世上和在永福中讚美天主是依納爵的終極目標，因此這拱架的拱頂石也是由這四根支柱支撐著。

在《神操》進行中，這四個原則的意義逐一更形突顯。例如人的目的在23號直言不諱地稱為「救贖」，在135號則為「達到成全」，在169、177、179及181號是「讚美天主並拯救自己的靈魂」，在167、179、180、189及240號是「讚美光榮天主」。對依納爵來說，「救贖」往往也意味著「成全」。

在安東尼奧·尼可拉斯（Antonio T. de Nicolas）

教授所著《想像力的力量：依納爵·羅耀拉》（*Powers of Imagining: Ignatius de Loyola*）一書中（101-103頁），認為「原則與基礎」中的 *principio* 譯為 *principle*（原則）並非正確，而應變為 *origin*（起源），因為「起源與知性及知性的技巧沒有關係」；既然除了他以外其他的英譯版本都用 *principle*（原則）這字，「它們皆有聖人所沒有的知性偏差」，因此是「完全錯誤的」。他提出依納爵對想像力的運用來支持自己的看法，但他並未提出建基在對依納爵思想的結構、調和與一致性上所作的考慮。我認為他的理由不具說服力，而有不同看法。它忽略依納爵自己在整部《神操》中，持續不斷從「原則與基礎」汲取的結論。（舉例來說，尤其是在選擇的主題：169-189號、《會憲》，以及在《心靈日記》中，依納爵所記下在明顯的感性神祕經驗期間，仔細反覆對神貧事項的推敲和斟酌。）那觀點不僅將錯誤歸因於英文譯本，同時也歸因於法文德文的最好譯本，而且與西班牙文譯者，從帕瑪到達瑪色斯對「原則與基礎」所立下的傳統，完全背道而馳。仔細推理是依納爵著作的特色，按他的指示，作神操必須在邏輯推理、想像、感情與抉擇諸方面均衡融為一體。

進一步對原則與基礎的討論，見以下附錄二：對「原則與基礎」的深入研究（284頁）。

註 18：依納爵相當確定是指由啓示而知的三位一體的天主。見〈附錄二〉中「理性或信仰」的段落（286頁）。

註 19：*To save one's soul*：「拯救自己的靈魂」，是拯救與成全，或發展全人得到真福（格前十三 12；若壹三 21）的永生（若十七 3）。從平行的段落，我們知道依納爵所說的得救是不斷在靈修上進步，例如《神操》20 號「盡可能地求進步」、135 號「修成全德」、《會憲》3 號「致力於拯救並成全他人」及 813 號「實現最後和超性的目標」。見附錄二（278-281 頁）。

依納爵經常用拉丁語彙「靈魂」（*anima*）一字，而不用西班牙文（*alma*），意思是指「有理性的靈魂」。依納爵常用士林哲學所說的靈魂來指有位格的人，是由肉身與靈魂組合的完整個體。這種對靈魂的了解出現在古典拉丁文、拉丁通俗本聖經（如創二 7、瑪十六 26、格前十五 45），以及在歐洲基督宗教傳統的語言中，從中古時期直至今日仍然經常使用。在基督信仰中，這已經成為文學表達的「提喻法」（*the figure of synecdoche*），就是基督徒使用部分（靈魂）來表達全人、活生生的人。同時在念「信經」時，基督徒公開表明相信肉身的復活。

他們的見解說明了基督信仰的二元論或人類學，跟新柏拉圖主義或那些貶損肉身為邪惡，視「肉身是靈魂的墳墓」不同。對這語彙有正確理解，方能精確無誤地詮釋貫穿靈修歷史的基督徒作家的著作。

平心

註 20：*Indifferent*：「平心」，不執著某一事情或以某種選擇比另一種好；不偏執，沒有成見；在做明智選擇的理由不清楚以前，暫時不做決定。這並不是說，事不關己或不重要，而是對各種錯亂的傾向持有內心的自由。這是依納爵靈修的關鍵及特有的語彙。對於依納爵列舉的平心的例子，有時加上一些由我們自由意志能完全控制的例子是相當明智的，例如：是否成為內科醫生或是銀行家；是否閱讀一本書或是前去聆聽一個講座。依納爵自己的例子往往是在我們選擇能力之外的。

註 21：23 號所說必須善用受造物，是一個必須的規誡，或是勸告？伯鐸·波斐爾（Pierre Bouvier）認為是一種勸告。在他 1922 年出版的書中提出：「原則與基礎」包括了兩個原則或前提與兩個結論。它們又進而成為整部《神操》其他部分的結論的前提。

原則一：人類受造的目的是為事奉天主及拯救

他們的靈魂。

原則二：其他受造物是為幫助他們達到這個目的。

結論一：所以我們取用這些事物，要看它們幫助我們朝向我們目的的程度：幫助多少，就取用多少；妨礙多少，就捨棄多少。

結論二：要達到這境界，我們必須對萬物保持平心，用我們的自由意志，選擇更有助於達到這個目的的事物。

首先，我們應注意，對於道德良心上要求或是在大罪或小罪痛苦之下禁止去做的事上，有規範之必要，平心並不適用。依納爵的平心只適用於倫理價值中立的事物，本身沒有好壞。然而，在這些事物中，有些更能幫助我們達到人生目的，但我們並沒有被要求去選擇它們，例如捐獻施捨不一定要很多很多。因此，這「必須」只能是一種勸告。依納爵在 23 號所肯定的這兩個結論也是勸告，在這些聲明中我們能辨認當中隱含的假設條件如下：

結論一：所以我們取用這些事物（如果我們希望更成全），要看它們幫助我們朝向我們目的的程度：幫助多少，就取用多少；妨礙多少，就捨棄多少。

結論二：要達到這境界，我們必須對萬物保持平心（如果我們希望更成全），用我們的自由

意志，選擇更有助於達到這個目的的事物。
依納爵明顯地是針對那些在《神操》20號所指出的有資質而又大方的操練者，希望「盡可能地在靈修上成長」的人而言。

註 22：這是依納爵在許多可能的選擇中做分辨的主要準則。它推動人朝向慷慨及「更」（*magis*）的精神。我們該記得，在依納爵靈修中的慷慨，應該以明智人的「謹慎的愛德」加以平衡。一個人應該慷慨大方，但也要了解自己身體與心靈上的限度、不同的情況以及天主所給恩寵的尺度。需要仔細、有時甚至是長期的分辨，才能找到中庸之道。

良心省察

註 23：這些良心省察（22-44號），在避靜一開始，就要按操練者個人的需要加以講解。良心省察的先驅是畢達哥拉斯學派和斯多噶學派，並且在早期基督信徒中就已實行。依納爵實踐反省式的自我省察到了不尋常的地步。《神操》中，依納爵為良心省察提供了兩種結構與方法，這是他的獨創，一直廣泛使用至今。專題省察（24-31號）專注在一件事上，如改正某一罪過或個人明顯的過失，或是一些不是罪過的缺點。在作神操期間，可專注在與祈禱

有關的過失與疏忽上，或針對附則和其他類似的事項上。至於總省察（32-44號）及它的方法（43號），目的是自我淨化及為辦告解做準備的工作。

註 24：在依納爵的時代，早餐很簡單，並不是所有人都吃。午餐（當時的正餐）及晚餐，夏天是上午十時及下午六時，冬天則在上午十一時及下午七時。

註 25：g 可能是意大利文中 *giorno*（一天）的第一個字母。七個g表示一週的七天。每日線上畫的小點，表示自己罪過的數量；上午省察的結果畫在上面的一條線上，晚上省察結果，就畫在下面的線上。

註 26：十六世紀時一般教友每年只辦告解一次，但是非常認真而仔細。悔罪者有時要花好幾天的時間，研讀告解手冊來準備自己，手冊中將各種罪過一一列出。這通常包含對要理問答和倫理教導的複習。當時對罪的告明冗長而又繁瑣，考慮不同情況，有時甚至還要將罪逐條書寫下來。依納爵自己在蒙塞辣（Montserrat）的告解就是一個例子。他將罪過寫下，前後用了三天的時間（小傳 17 號）。為幫助操練者準備辦告解，他在 32-44 號中做了說明。

註 27：事實上，伽先（Cassian）在辨別神類第二講中提出同樣的看法：「我們的思想有三個來源：來自天主、魔鬼和我們自己。」但我們無法確知依納爵究竟受哪個資料來源的影響，而得出自己的見解。

註 28：在拉丁文通俗譯本（V）中加上了說明：「因有惡的意向或嚴重地傷害某人的聲譽。」

註 29：拉丁文通俗譯本（V）也加了說明：「言語的罪過包括嘲笑、侮辱或類似的行爲，領神操的人可按需要加以解說。」

註 30：*Conciencia* 可以解釋爲意識（consciousness）或良心（conscience）。對這種省察進一步的洞察和探討，可參照 George A. Aschenbrenner, 陳寬薇譯，〈對意識流的省察〉，《神學論集》55，頁131-142；原文出自 George A. Aschenbrenner, “Consciousness Examen,” *Review for Religious 31* (1972) : pp. 13-21.

第一週的默想

註 31：貼切地說，這裏是第一週「默想罪過」操練的開始（4 號）。這週主要的目的是操練者全力以赴地從罪與偏情中，淨化自己的靈魂。罪破壞了天

主創造的計畫，這在原則與基礎時已仔細思考過了。依納爵對罪、罪的歷史、以及我們與基督在這歷史中所扮的角色，提出整體的看法（參照 53 號，以及 Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, pp. 80-93）。依納爵從天使的罪開始說起，繼而我們原祖父母的罪，一直到操練者個人的罪。他引導避靜者認識自己的罪，也認識到自己將來在救恩的歷史中所展現的天主救贖計畫裡所扮演的角色。操練者了解，邪惡是如何力圖阻礙神聖的救贖計畫，以及自己如何在生活中對付邪惡。

「默想」

在這第一個默想中，依納爵詳細地闡釋默想。默想是他在《神操》中教導的兩個主要祈禱方法之一。這是以理智推理的祈禱，特別適合在靈修成長的煉路或（淨化）階段的初學者。他們通常需要用理智推論出一些原則和奠定基本信念。依納爵教導他們如何在默想中使用記憶、理智和意志的能力。他同樣教導第二種基本祈禱方法「默觀」，在神操第二週（101-117 號）將有所解釋。

註 32：預備經與前導在祈禱開始時各用一分鐘左右的時間，目的是收斂自己的心神，並以更好的準備

與尊敬的態度來從事祈禱。依納爵認為它們在整個《神操》中，佔有很重要的地位。

註 33 : *Intentions, actions, and operations* : 「意向、行動和運作」。這三個詞一齊表達：「身心並用、全神貫注在祈禱上」。依納爵在神操中安排所有祈禱前，都以這段預備經開始。意向是引領意志達到某個目的，「行動」是指外在的活動，「運作」是指內在或精神上的活動。參照 *Cándido de Dalmases, Ignacio de Loyola. Ejercicios Espirituales: Introducción, texto, notas y vocabulario pro Cándido de Dalmases* (Santander: Sal Terra-e, 1987), p. 69.

註 34 : **Composición** : 「定像」，這詞彙在《神操》中出現十三次。依納爵認為是將事物匯集在一起的精神活動。操練者藉此將自己投入祈禱的情境中。至於進行的方式與事物的匯集，取決於默想主題的內容，並且往往需要想像力的運用。按《心靈日記》144 號，依納爵在克服分心之後寫道：「我將自己定像」在彌撒上。這記隨筆為「定像」提供了一項註腳，清楚地說明了它的目的。

註 35 : *Todo el compósito* : 人是由肉身與靈魂組合而

成，是士林哲學上常用的術語。依納爵在巴黎讀了三年半的士林哲學，當時的哲學家或宣道者等常用「會腐朽的肉身」一詞。馬爾谷福音第一章13節敘述基督在曠野四十天「與野獸在一起」，受到撒殫的誘惑。因此很容易了解這些用法在依納爵的時代非常普遍，對他有直接的影響。當他尋找生動的形像使第一前導的抽象思想更爲具體，藉此方式來激起避靜者在第二前導要祈求的羞恥與慚愧之情時，他運用想像表達上述的概念，並未考慮交代這些想法的來源。他的圖像有效地達到他的目的。

有人認爲依納爵的圖像帶有新柏拉圖主義或其他極端二元論的色彩，即以靈魂的獨立存在爲理想，而以肉身爲靈魂的囚牢。即使有這影響，但仍遠不如士林哲學與聖經的影響來得更深遠。參照 Walter J. Ong, *The Barbarian Within* (New York: Macmillan, 1962), pp. 242-259.

註 36：「祈求我想要和渴望的恩典」：在這個前導中，避靜者專注在祈禱中希望得到的恩典，而且請求天主賜予他真正想要的恩典（參閱 48、55、65 號等）。在整部神操中，依納爵把求恩放在第二或第三前導。真正的渴望在依納爵的靈修中是非常重要的。參照 E. Edward Kinerk, “Eliciting Great Desires: Their

Place in the Spirituality of the Society of Jesus,” *Studies in the Spirituality of Jesuits* 16 (Nov. 1984), Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, Index II, pp. 375 ; 有關前禱，參照 Alexandre Brou, *Ignatian Methods of Prayer*, trans. William J. Young (Milwaukee, 1949), pp. 94-108。

註 37：有關這種默想方式或理智推理的祈禱，請參照 Alexandre Brou, *Ignatian Methods of Prayer*, trans. William J. Young (Milwaukee, 1949), pp. 109-122; L. Classen, “The Exercises with the Three Powers of the Soul,” *Ignatius of Loyola: His personality and Spiritual Heritage*, ed. Friedrich Wulf (St. Louis: Institute of Jesuit Resources, 1977), pp. 237-271; Joseph de Guibert, *The Theology of the Spiritual Life* (New York: Sheed and Ward, 1953), pp. 195-197.

註 38：達瑪斯平原是依納爵引用魯道夫 (Ludolph) 編寫的《耶穌基督行實》(Vita Jesu Christi) 一書：「亞當是在靠近赫布龍的達瑪斯地域受造」。赫布龍在耶路撒冷城南二十哩，位於名為達瑪斯的山谷中。

有關現代神學對亞當、厄娃的故事討論，請參考 John L. McKenzie, *Dictionary of the Bible*, (Milwaukee, 1965) ; *The New Jerome Biblical Commentary*, ed. Raymond

E. Brown, Joseph A. Fitzmyer and Roland E. Murphy (Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1989) 等。

註 39：對禱在依納爵式祈禱中是另一個經常不變的組成部分，參照 Alexandre Brou, *Ignatian Methods of Prayer*, pp. 119-121。雖然對禱特別適用於祈禱結束之時，但也可運用在整個祈禱過程中的任何時間，參照 1599 年《官方指南》15 章 5 號。

註 40：在此對禱中是要作神操的人直接與耶穌交談。祂臨在於第一週的整個過程，作神操的人隨時都可以轉向祂進行交談。有關第一週的基督論，參照 Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, pp. 161-163；Hugo Rahner, *Ignatian the Theologian*, trans. Michael Barry (New York, 1965), pp.53-93.

註 41：第一次操練讓操練者看到罪的整個歷史，從天使到那些受永罰的靈魂。第二次操練避靜者認識到自己在這歷史中現有和可能有的位置。依納爵沒有使用「自己的罪」做標題，但意思是十分清楚的。從整個上下文以及他在這部分的操練多次使用第一人稱，可得到印證，例如：56、58 號。

註 42：*Proceso*：「法院的審判或記錄」，依納爵的形象是借用法庭受審的情況，被告的罪條一一被宣讀出來，對此形象 74 號中有進一步的描述。

註 43：按這裡的敘述以及 63 號，可清楚看出「複習」不只是單單回顧上次所做的默想或默觀，更是感情上的消化吸收，使先前的內在靈修經驗更深入地成為個人的經驗。

註 44：*Mundo*：「世俗」或「世界」。在《神操》中有三個意義：1. 人類居住的地球；2. 所有的人類；3. 任何妨礙人親近天主的人或事物，63 號所指的就是這個意思。

註 45：這三項祈求是默想成果的摘要，現在與聖母、耶穌及聖父的親切交談中作回顧。

註 46：*Anima Christi*：〈基督聖靈誦〉，據考證在 1370 年就有手抄本，十六世紀時很流行，依納爵引用這禱文時已廣為人知。現今則不是那麼為人熟知。因而許多近代編者把它放在《神操》的開頭。作者不詳。有時也被編入彌撒經本中，作為領聖體後的感謝禱詞，直到最近才被冠以「依納爵禱文」。這可

能緣自這篇禱文因依納爵《神操》而廣為流行。

註 47：拉丁文通俗譯本（V）在 71 號加上：「如果輔導員認為有益於操練者靈性的益處，可以在這兒加上其他的默想主題，例如死亡、罪的其他後果、審判及其他類似的主題。人不要認為在此沒有列舉的主題，是禁止使用的。」從依納爵的時代以來，講解神操時便經常按情況而斟酌加上這些主題，尤其是在宣講式的團體避靜。今日已不那麼普遍使用了。

註 48：*Adiciones*：「附加的準則」或「附則」。我們由上下文關係來了解這含意不清的名詞。這些附則是針對操練、環境與心靈的態度，諄諄教誨，為能幫助操練者全神投入與天主的親密交談，以及發現自己所祈求的恩典。然而，這些附則只是方法不是目的，須按具體情況與個人性格而靈活運用。

註 49：這是依納爵式祈禱方法中另一個十分重要的原則（參照 2 號、4 號、121-126 號和 254 號；Hervé Coathalem, *Ignatian Insights: A Guide to the Complete Spiritual Exercises* (Taichung, Taiwan: 1971), pp. 120-121; W. H. Longridge, *The Spiritual Exercises of Saint Ignatius of Loyola* (London, 1919), pp. 71-72; 258-262)。明智地應用這

原則於依納爵式祈禱的任何一部分，並藉著天主的恩典，可使理智祈禱單純化。例如在默觀（按 101-117 號依納爵的定義）中停留憩息、帶來滿足感，可能成爲進入獲得默觀（*acquired contemplation*）的門徑；甚至藉著天主的恩典，也能進入傾注默觀（*infused contemplation*）。依納爵所有對複習與運用五官體驗（121-126 號）的教導，都與此有關。他在 1548 年 9 月 20 日寫給方濟·博日亞（Francis Borgia）的信，以及 1536 年 9 月 11 日寫給德蘭·瑞潔德（Teresa Rejadell）的信，也是如此。啓動人心運用這項重要的原則，乃在真實的渴望（見以上 48 號的註 36），也請參考 76 號的註 66。

註 50：*Partes inferiores*：「低下的部分」，是指感覺的官能和慾望。在士林哲學的詞彙中，人的靈魂有知性、感性和植物性三種能力。靈魂低下的部分是這些官能或能力的作爲直接受制於感官的部分，見 97 號的註 59。耶穌在受難時所經歷的痛苦是在人靈低下的部分或官能。官能的更高部分是理智、意志與記憶。

第二週

基督的王國

註 51：附加的標題「默觀耶穌基督的王國」，是取自《神操》的拉丁通俗譯本（*V*）。從1548到1556年間，依納爵使用批准的拉丁文版本時，便指出這操練的整體意涵。「王國」這個名稱就一直沿用下來。依納爵自己在手定本（*A*）中，並沒有給這操練任何名稱。偶而以「現世君王的號召」來稱呼，但實際上這只適用於比較不重要的第一部分。這操練在第二週內，但是似乎只是前導，因而依納爵在101號稱降孕奧蹟為第一天的第一個操練，參照《1599年官方指南》，19章1號。

註 52：既然淨化階段（煉路）的操練已經結束，操練者現今進入明路與合路更建構性的工作，尤其藉著第二、第三和第四週默觀基督。這個操練是在第一週進入第二週的休息日進行，只安排兩個祈禱時間，作為避靜往後部分的導論。依納爵在此給予頗具啟發性的方式，鳥瞰基督君王、祂的王國和使命，這是在接下來幾週即將要仔細默觀的主題。這

個操練為神操其餘部分奠定了第二個原則與基礎（《1599年官方指南》，19章1號），明顯地是以基督學為導向。它的目的是激發熱忱、慷慨，以及渴望在愛中跟隨基督，接受祂的邀請，分擔祂的救贖使命（91號、98號）。這個要點在所建議的奉獻禱詞中，更清楚的表達出來：永生之主，我奉獻自己，在祢的使命中，與祢一同勞苦，任何代價在所不惜。

註 53：這是瑪竇福音九 35、十 5 的迴響。「城堡」這個詞彙是不合時宜的。依納爵所見到的是十字軍所興建的城堡。然而，耶穌一定看到過黑落德的宏偉建築。

註 54：92-94 號的比喻只是為幫助第二部分的進行，所以默想時應該從簡。針對這比喻有許多的闡釋，以及眾多與其他領袖人物的比較。谷頌（Cusson）適切地認為這比喻反映了依納爵過往的幻想與夢想。他在歸化之前，熱衷於事奉世上王侯（費迪南五世或查理一世）以獲取世間光榮，之後把忠心效勞的精神轉向永生之王（Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, pp. 180-181）。同樣，操練者能夠帶著自己以往的生命連同幻想與夢想，來響應永生

之王的號召而忠心效勞。

註 55：這個默想在比喻中容易看出具有十字軍心態的色彩。有關依納爵的十字軍靈修，請參照 Hans Wolter, “Crusade Spirituality in Ignatius,” *Ignatius of Loyola: His personality and Spiritual Heritage*, ed. Friedrich Wulf, pp. 97-134.

註 56：這個比喻沒有完全表達出來。比喻的第一部分，我們有(1)君王、(2)君王的召喚，以及(3)回應。但在更重要的第二部分，與之相應的是(1)君王和他的召喚、(2)首次全心地回應召喚，以及(3)再一次地回應召喚，包括初次回應及更進一步地慷慨做出不平凡的獻身。正如第二前導清楚指出：這個默觀的主要重點是在於對基督召喚的兩種不同慷慨程度的回應。至於身分地位的選擇雖然一直隱約可見，如同在 98 號的奉獻禱詞所呈現的，但要到 135 號才有清楚的陳述。

註 57：這是基督的邀請，接受跟祂一起從事救贖使命，以及擴展祂的王國。這具體地在祂的教會、祂的王國，以及祂的奧體中實現（格前十二 11-31，弗一 23，哥一 18），參照 Gilles Cusson, *Biblical Theology*

and the Spiritual Exercises, pp. 205-213。一位沒有管理王國的君王的王權，似乎是異常的。特別是在瑪竇福音（十三 36-43、十六 18、十八 17）天主的王權或天國是存在於有組織的社會，亦即教會中（*ecclesia*: 十六 18、十八 17），並且進一步以比喻來描述教會的本質（十三 24-30、36-43、47-50），參照 John L. McKenzie, *Dictionary of the Bible*。然而，天主的王權或天國是比有組織的王國—教會，更為寬廣的。

註 58：這是依納爵式「反其道而行之」（*agere contra*）原則的一個例證，在 13、97、325、350、351 號中也教導這個原則。我們不僅要屹立不移的抗拒誘惑或神枯，而且嘗試將類似逆境轉化為更慷慨地事奉與讚美天主的機會，參照 Jules J. Toner, *A commentary on Saint Ignatius' Rules for Discernment of Spirits*（Saint Louis, Missouri: The Institute of Jesuit Sources, 1982），pp. 160-162; 198-199。

註 59：*Sensualidad*：「人性的貪慾」，是士林哲學的概念，指靈魂中感受部分的欲求官能，亦即正在透過五官而運作的靈魂（見 87 號註 50）。多瑪斯認為「人性貪慾的作用是身體感官的某種傾向，因為我們對事物的欲求是經由身體的感官而獲取。」因此

依納爵對人性貪欲的理解，基本上是指感官的欲求，從目前的上下文來看，是指感受、知覺或人的本性傾向。雖然貪慾有時是指在飲食和性方面的縱容，但它本身並不意味縱容。一般說來，是指向人性的喜惡，往往是情緒方面的事。在 87 號和此處的 97 號，是指向人性以及各種情緒，如依戀、渴求和內心的傾向等等。它們可能是正符合原則與基礎，或是可能因錯亂而違反更大的益處，或者甚至是有罪的。為很多避靜者而言，貪慾將是那些傾向減弱慷慨大方的人性欲求和令人感到嫌棄厭惡之感受。

註 60：實際貧窮是物質缺乏；神貧是人無論擁有財物與否，對它們不心存依戀。這也包括為了靈修的進步在天主前自我虛空，以及對祂的需要。詳細的說明見 146 號的註 72。若想用推理的默想去了解實貧與神貧，在該處比在此處的對禱中更為合適。

註 61：「第一日和第一次默觀」是照字直譯，容易導致誤解或失去依納爵的本意。第一天還有四個默觀，包括聖誕奧蹟（110-126 號）。

「默觀」

在這個及以下有關聖誕奧蹟的操練，依納爵非

常仔細地解釋《神操》中常用的「默觀」一詞。默觀是心禱的第二個基本方法，大量運用想像力，觀察注意人物，以及他們的語言與行動。一般而言，默觀是由觀看注視而激起我們的情緒與反思。由於這方法引導人反思，所以可以是，並且多次也是推理式的祈禱。但通常這是一種比較容易生情的祈禱，特別適於默觀聖經上的情節。這部分參照 Alexandre Brou, *Ignatian Methods of Prayer*, pp. 130-145; Joseph de Guibert, *The Jesuits: Their Spiritual Doctrine and Practice*, pp. 133-137, 548, 607; W. H. Longridge, *The Spiritual Exercises of Saint Ignatius of Loyola*, pp. 257-262。從這個觀點上看，默觀可以為許多神祕學或克修作者所談的「獲得默觀」(acquired contemplation)及「傾注默觀」(infused contemplation)做準備，但稍有不同。參照 Joseph de Guibert, *The Jesuits: Their Spiritual Doctrine and Practice*, pp. 605-609。

註 62：在第一週默觀了亞當及他的後裔墮落之後，依納爵在此進入救恩史的另一重要階段：降孕奧蹟、聖誕以及隨後的隱居生活。

三個階段

第一階段：第一日到第三日（101-134 號）

在這階段內，為那些閱讀或研究《神操》的人，重要的是應注意依納爵為第二週其餘部分的操練所安排的結構。《神操》文字雖然適合於任何情況的人，但它的結構是直接針對為那些在封閉式避靜中考慮身分地位作選擇之慷慨大方的避靜者。為這樣的人以下的操練分成三個階段，都是為選擇或決定做準備，而這決定通常是在第三個階段進行。

第一階段，每天五次默觀，以三天的時間專心地默觀降孕奧蹟和隱居生活，使得操練者在基督的貧窮與謙遜中，增進對祂的認識，並且日益靠近祂。第二階段只有一天，即第四天，從考慮生活身分地位的前導（135 號）開始，接著用推理或其他心禱的方式做兩旗及三等人的默想（135-157 號）。這些默想的目的是為確定有適當的態度做正確的選擇，特別是平心，假使它已經由於各種似是而非的誘惑或自欺所減弱。第三階段從第五天到第八天，甚至可以到第十二天，專注地默觀基督的生平，同時考慮要做的選擇，見以下 158 號的註 83。

註 63 : *Historia* : 「歷史」。在十六世紀時，這詞彙的意義是「對過去事件所做的陳述和說明」，作者對這事件有時也加上自己的解釋或註解。依納爵對歷史的理解有兩種：一是福音敘述的「真實基礎」，有時附加一些想像的細節；二是對操練主題的初步解釋，如在 102 號中運用想像力所作的就是一例。

註 64 : *Se haga hombre* : 「降生成人」，是尊敬的語詞，出自若一 14，並且出現在信經中，指出天主第二位應降生成為人。在降生之前，祂具有神性及神性的作為；降生之後，祂仍具有神性，但也具有人性及人性的作為。

註 65 : *Interior knowlwdge* : 「內在的認識」，是不受限於某人的外在特徵，例如年齡、身高等，而是更深入到他的價值體系、對生命意義的觀點、理想等。它是親密的，很容易與愛相融，所以被美妙地描述為心靈的知識，參照 Hervé Coathalem, *Ignatian Insights: A Guide to the Complete Spiritual Exercises*, p. 148。

運用五官

註 66 : 運用五官是另一種心禱的方式，已有悠久的歷史，但在此是第一次出現在《神操》中。這種祈

禱方式中推理與找出結論的成分較少，而是以安詳的態度、感性與較被動的方式吸收當天做過的默觀成果。這祈禱「並不是推理，是憩息在感官體驗到的事上，例如景像、聲音等，以及從中體驗喜樂、愉悅及神益」（《1599年官方指南》，20章3號）。這能使默想提升到默觀的境界。許多作神操的人，在之前的默觀中懷著溫馨的虔誠，現在再運用五官感受這些經驗，他們對主的愛情會被滋潤。進行這種方式的祈禱，比做一般默想或默觀較不易感到疲倦，所以可以在傍晚比較疲累時進行。

鮑朗高在他的《指南》中指出《神操》121號中的「感官」，可以有兩種解釋：一是身體的或想像的感官；二是心靈的或精神上的感官。他認為前者更適合初學祈禱的避靜者，後者適合對祈禱更有經驗的人（這是建基在聖文德《往天主提昇的心靈》（*Ascent of the Mind to God*）的思想）。

在第一點及第二點中，依納爵描述想像感官的視覺與聽覺，但並不排除理智與意志，而是彼此相連。在第三點，他轉移到心靈的感官，就是理智、意志，尤其是透過直覺的活動來運作。這些活動會激起虔敬的情感，有時也會發現有些情景與那些運用想像的感官所體驗到的有些相似。請參照 Hervé Coathalem, *Ignatian Insights: A Guide to the Complete Spirituality*

tual Exercises, pp. 153-158; Joseph de Guibert, *The Jesuits: Their Spiritual Doctrine and Practice*, p. 246; Alexandre Brou, *Ignatian Methods of Prayer*, pp. 146-167; Hugo Rahner, *Ignatius the Theologian* (New York, 1968), pp. 181-213。

依納爵所說的運用五官（121-126 號），以及更重要的，在祈禱時停留在任何覺得甘美經驗的原則運用，「直到完全滿足，切忌焦急地向前進行」（76 號以及註 49），是邁向默觀或愛的凝視的途徑，進入稱之為「主動」或「獲得」的默觀；如果天主樂意，也能進入所謂「被動」、「傾注」或是「神祕」的默觀。

對許多人或許大多數人而言，在心禱方面的進步包含著走向單純的成長。他們的進展是經過推理式的默想和與日俱增的感性祈禱，而進入愛的凝視的默觀境界。當然，在實際生活中，這些祈禱的方式是混合在一起，相互重疊，前後反覆。既然依納爵《神操》有不少部分是源自他為與在俗信友談話所準備的筆記，以鼓勵他們度密集的靈修生活；並且，既然他們中有許多人是正在考慮身分地位作抉擇，自然地從一開始他就教他們推理式的默想。他們有時需要淨化自己的罪，並時時需要澄清他們的信念，為作健全的選擇，學習準則與習慣。因此在《神操》中，依納爵詳細地說明推理式的默想（45-54

號)、情感的默觀(101-117號)和運用五官(120-126號)。經由這些,特別是他在76號及254號內重要原則的補充,他帶領避靜者進入獲得的默觀,或者如果天主願意的話,進入傾注的默觀;但《神操》未對這默觀作任何解釋。

在這點上,依納爵與聖女大德蘭形成有趣的對比。大德蘭的言論或著作主要是針對度默觀生活的同會修女。她們通常是有深度靈修經驗者,因而大德蘭在默觀方面投入大部分的時間與篇幅,似乎希望透過這樣的準備,天主會賜予許多同會修女有與她類似的神祕恩寵。在這情況下,她自然把比較少的篇幅用在多重活動的推理默想或感性祈禱上。聖十字若望也大致相同,因為他同樣是為聖女大德蘭的修女或自己加爾默羅修會的弟兄而寫。

依納爵是個神祕家。他從天主領受了傾注默觀的恩寵,以及相隨的神祕現象,一如在他的《心靈日記》中所充分顯示的。通過他的書信,他曾指導和鼓勵其他的神祕家如聖方濟·包日亞(St. Francis Borgia)。然而依納爵認為這種神恩並不是對每個人都是必須的。一些類似Onfroy和奧維耶多(Oviedo)兩位自稱為神祕者的經驗使他對他們的幻象感到害怕(Joseph de Guibert, *The Jesuits: Their Spiritual Doctrine and Practice*, pp. 87-88)。即使天主不賞給傾注的恩

寵，一個人仍能誠心而順利地得到深度的靈修成長。居伯特（Joseph de Guibert）詳細地引述布勞（Alexandre Brou）有關依納爵對於神祕默觀及神視的思想與實踐的摘要陳述：「首先，對這些『神聖的恩寵』懷有全然的敬重，但神祕境界不是人達到成全的必要條件；其次，在講論神祕境界時，十分慎重與保留；第三，對幻象懷有畏懼。」（Joseph de Guibert, *The Jesuits: Their Spiritual Doctrine and Practice*, p. 562）

第二階段：第四日（135-157 號）

註 67：Estados：「身分」，是指各種不同的生活身分。135 號為第二週的第二階段提供了簡短的前導，通常是在第四天進行的。現今，注意轉向幾天後的選擇，或許是在接近第三階段的尾聲（第五天到第八天，甚至有可能延到第十二天（161 號））。在這段深思考慮的過程，操練者可能會經驗到似是而非的試探，來自魔鬼的欺騙，或是來自人性的軟弱、好惡或自我欺騙。此時必須運用更多的推理。為能幫助避靜者有健全的態度，能明智地選擇生活身分，或在將來生活身分上尋求靈修上的進展，依納爵在第四天，提出兩旗（136 號）和三種人（149 號）這兩個包含較多推理的心禱。

註 68：生活身分被分成各種不同的類型。依納爵在 134 號與 135 號中只討論兩種身分：遵守誠命與福音全德，即在俗生活與修會生活。運用基督與富少年相遇（谷十 17-27）的章節所作的這種分法，直到現在仍相當普遍，這是依納爵編寫《神操》時為理想的避靜者所預見的實際分法。但現代許多人對這兩種分法並不滿意。梵蒂岡第二屆大公會議的教導「所有基督徒，無論度任何的生活方式，都蒙召聖化自己，度成全的基督徒的生活及實踐完美的愛德。」（《教會憲章》40 號）。這更全面的教導使依納爵的看法更合乎現代化，但二者並沒有衝突。事實上，他在 135 號結尾部分提出新的教導「好能在天主要我們選擇的生活地位和身分上，修成全德。」今日，為避靜者在考慮生活身分選擇時的實際分法是：1. 結婚、2. 在俗獨身、3. 教區神職、4. 修會生活：做一位司鐸、修士或修女。

兩旗默想

註 69：*Bandeas*：「旗幟」，是指聚合跟隨者的統帥旗。依納爵相當看重這個有名有實的默想，並以富有想像的方式表達。雖然千百年來善惡之間對立爭鬥的主題頻頻出現，但兩旗默想似乎是依納爵的原創。聖保祿宗徒曾說：「要穿上天主的全副武裝，

爲能抵抗魔鬼的陰謀，因爲我們戰鬥不是對抗血和肉，而是對抗率領者，對抗掌權者，對抗這黑暗世界的霸主，對抗天界裡邪惡的鬼神」（弗六 11-12）。聖奧斯定認爲歷史就是「天主之城」與「世界之城」之間的鬥爭史；「天主之城」是按天主法律而生活的人和天使的總合，「世界之城」是按自己欲念而生活的人和天使的總合。1521 年依納爵在羅耀拉家中養病時，讀過魏雅各（Jacobus de Voragine）所寫的聖人傳記，其中有這麼一段描寫聖奧斯定的「天主之城」：「他也用耶路撒冷和巴比倫兩個城，以及他們的君王：基督和魔鬼來對比」。魏雅各的段落與依納爵的兩旗默想，它們的思想進程大致相同。至少有這可能是依納爵讀過那一段落，日後進而發展成兩旗的默想。神國和兩旗是原始《神操》的核心部分之一。

註 70：這個默想的第三前導明白地指出，目的是研究兩個領袖，基督與路濟弗爾的不同戰術。

註 71：驕傲是大罪，萬惡之源（見 18 號的註 11）。《神操》142 號列舉魔鬼詭計的步驟，專門引誘那些考慮要獻身給天主的人。魔鬼的詭計及戰術多得數不清，每位操練者應仔細推敲，魔鬼會用什麼詭計

來對抗他們。在以下146號中，指出基督統帥的戰略。

註 72：*Pobreza actual*：「實貧」，是指缺乏生活上必須的物質，而不僅只是可能的匱乏（Cándido de Dalmases, *Ignacio de Loyola. Ejercicios Espirituales: Introducción, texto, notas y vocabulario pro Cándido de Dalmases*, pp. 189, 202）。「神貧」（*pobreza espiritual*）是真福八端中的「貧窮的精神」（瑪五 3）。安德肋·弗羅（André des Freux）的拉丁通俗譯本的 98 號「實際的貧窮和神貧」（*cum paupertate tum spiritus tum rerum*）澄清依納爵的用意，這兩個詞彙是依納爵靈修的重要部分。也參見以上 98 號的註 60。

在舊約和新約時代，大部分人生活貧困，生活水準很低。富人是極少數，幾乎沒有中產階級。基督要求跟隨祂的人無論是否擁有物質，應有精神的貧窮，就是內心要超然於物質，這樣他們才能擁有天上的財富（瑪六 19-21，十三 22）。祂也談論虔誠窮人實貧的宗教價值，教導他們如何看待此事，例如在講述天主眷顧時（瑪六 25-33）。今日的情況依然如此，這種實貧是在信賴上主中激發的，可以是內心超然世物的標誌與方法。總而言之，根據基督的教訓，最重要的是與天主的救贖計劃合作：「你們先應尋求天主的國和祂的義德，其他的一切自會

加給你們」（瑪六 33）。

實貧一詞也可代表修會的貧窮願。在 147 號，弗羅（André des Freux）將實貧（*pobreza actual*）譯為「缺乏個人的財物」（*in rerum expoliatione*），在 157 號則譯為「棄絕個人的財物」（*in rerum abdicatione*），就是教會法上所說的貧窮願。因此為一個考慮要度修會生活的人，《神操》146、147 號中至少隱含貧窮願。依納爵要操練者按自己當時的情況自行選擇實貧或神貧，決定何者更為有用。

爲了全面深入了解依納爵對貧窮的看法，我們不但要看《神操》，而且也要看他耶穌會的《會憲》、書信與其他著作中，有關貧窮（*pobreza*）的用詞。從這些著述中，我們看到這是一個人的極度謙遜的心態：「對世上事物的愛好與依戀，完全的自我空虛」，以及「讓上主及祂的恩寵充滿自己的心靈」。谷頌寫道：「我們靈修情況的絕對貧窮」（Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, p. 215）。總之，在依納爵的深入理解中，貧窮是我們在天主前完全的空虛，完全的信賴天主，以修成全德。

註 73：謙遜與驕傲相反，因此基督的特徵與魔鬼的特徵相反。進一步來說，謙遜是修德的第一步，是

一切德行的基礎。依納爵在 165-168 號要更詳細地闡釋這傳統的教導及謙遜的三個等級。

三種人

註 74：這默想是有關三個不同典型、種類或群體的人。每一典型或種類在思路和行為表現方式上類似，即第一種是拖延型，第二是妥協型，第三是完全平心型，他們經慎思考慮後，向對他們更有助益的選擇開放。這三種中的每一種人都致力擺脫那些本身是合法，但為成全的生活是種阻礙的貪戀；也就是說要擺脫捨棄的對象，雖然本身無罪，但不是更有助於達到成全與得救（23 號）。

這默想的目的是要幫助操練者接受對個人更有益的事物。換言之，就是為準備個人的心靈，達到「原則與基礎」所要求的平心，以進行分辨即將來臨的選擇。因此，他將逐漸打開心靈，認清和接受任何更能光榮天主的事物，就如同這標題及第二前導中明顯指出的。選擇的時間不在這次默想而是在往後幾天，即 169-189 號所陳述的審慎考慮中或之後進行。

可惜依納爵的西班牙文原稿，對這個默想過度地精練，使用了令人困擾的字彙，不易理解。依納爵的文筆有時顯得粗糙未加修飾，此處就是一個很

好的例子。這造成譯者間有不同看法，從第一拉丁譯本到現代都是如此。他們多次必須從好幾種不同的含義中，選一個比較合適的含義。再者，雖然平心以及他正舉例的選擇原則，已顯得相當清楚並且在「原則與基礎」中已為人熟知，但為避靜者可能有危險會花費過多的時間與精力，去揣測依納爵的意涵，而減弱在祈禱上的投入。本書譯文希望至少能減低這種不幸的危險，並且突顯出這些原則。

註 75：上述的困難首先發生在 149 號所用的標題。在手定本 (A) 中的標題是 *tres binarios de hombres*，意思是「三組人」，在三項陳述要點中的「組」是單數，如第一組。為了進一步了解依納爵使用 *binario* 的含意，我們嘗試在早期譯文中尋找蛛絲馬跡。我們看到的是非常多樣的。1530 年代在巴黎使用的第一拉丁譯本，譯者（可能是依納爵本人）在 149 號使用「三組人的默想」作標題 (*meditatio trium binariorum hominum*)，153 號的第一要點是「第一組」 (*primus binarius*)。1548 年的拉丁通行譯本，是依納爵親自過目與批准，並且不斷使用的，弗羅 (André des Freux) 在標題上將 *binario* 譯為集合名詞 *classis*，就是「論三種人或三群人」，他們如何各自不同 (*de tribus hominum classibus seu differentiis*)。在 153-155 號的要

點，他使用「第一種」（*prima classis*）。這一切清楚地顯示依納爵的主要含意是指不同群、種或類的人，每一種類有共同的特徵而構成不同的典型。

由於《神操》的西班牙原文直至 1615 年才印行，早期耶穌會士從 1548 年到 1615 年僅使用拉丁通行譯文，因此「三種人」成爲這默想通用的標題；早期的《指南》及從 1548 年至今有關《神操》的論文，都是使用這名稱。

不管怎樣，當我們考慮依納爵在巴黎大學的環境，則更會理解 *binario* 的意義。在十五、十六世紀（今天也如此），倫理學家處理良心個案時，會假設不同型態的人而名之爲「組」（*binarius*，西班牙文 *binario*）。拉丁文 *binarius, a, um* 意思是指「屬於兩個一組的一個人或一個事物」，例如：第一拉丁譯本的 149 號中的 *binarius homo* 也能使用爲名詞，意思是這樣的一個人。此外，在依納爵心目中，西班牙文 *binario* 和拉丁文 *binarius* 可以是指「這一典型的人」或「這一組人」。總之，在此默想操練中應是指三種人，各自有所代表的不同典型或類別。他在靈修上設下實例，以呈現有關平心與選擇的靈修原則。在這樣的背景下，我們把 148 號的 *binarios* 譯爲「典型的人」；153、154 和 155 號中的 *binario* 譯爲這一種類中的一個人。

依納爵在第二、第三前導以及默想後的注意中，使用第一人稱來指操練者，如「讓我渴望和認清」（151 號）、「我祈求恩寵」（152 號）及「當我們感到厭惡實貧」（157 號）。但當他在要點中（153-155 號）描寫不同種類的人時，則使用第三人稱（*el primo binario; primus binarius*），可能是因為有些操練者如此設想有關某一個人會比想到自己，更容易客觀地推理。

註 76：*Historia*：「歷史」。倫理學家假設不同種類的人來解釋良心的個案。這裡依納爵的「歷史」也是一個假設的靈修案例，代表三種不同類型的人。也見以上 102 號的註 63。

註 77：雖然保留金錢是合法的，但動機往往與依戀或源於自愛的傾向相混淆，而不是來自對天主的愛。因此，這依戀不符合「原則與基礎」（23 號）的平心與選擇原則。這平心的缺乏，即使是無罪的，但為更大的好處是一種危險或障礙。

註 78：「那更好的」（149 號）、「更能中悅至聖美善天主的事」（151 號）、「那更能光榮至尊天主及拯救自己靈魂的事」（152 號）及「更好的事奉我們

的主天主」（155號），所有不同的說法都等同於依納爵在「原則與基礎」（23號）提出的選擇準則，「那有助於我們更能達到受造目的之事物」。在以下論及選擇的169-189號中，也可看見其他關於這個原則和準則的類似說法。

註 79：*Afecto*：「貪戀」（*attachment*）或「情感」（*affection*）。在153、154、155和157號也有傾向（*inclination*）或習性（*propensity*）的意思（Cándido de Dalmases, *Ignacio de Loyola. Ejercicios Espirituales: Introducción, texto, notas y vocabulario pro Cándido de Dalmases*, p. 189）。

註 80：注意「將來的時態」。依納爵是正在準備避靜者的心靈，以進行即將來到的選擇。選擇的辨別從第五天開始。在這個默想中，避靜者並不需要以選擇來結束。也要注意的是：在選擇上不單單依靠人的意志；這裡有來自天主寵佑在意志上的推動，及個人的自由決定的議題。

註 81：這項語意不清與廣被討論的聲明，為註釋者和翻譯者帶來很大的困擾。所幸的是，聲明之後馬上接著有所說明，依納爵完全澄清了他的含意。即

使我們無法釐清前文的困惑，這依然有效且足夠了。

第一聲明的語意不清來自「在情感中」（*in affecto*），按達瑪色斯（Dalmases）的看法，這是一個人在自己方面，已準備好或願意放棄一切（Cándido de Dalmases, *Ignacio de Loyola. Ejercicios Espirituales: Introducción, texto, notas y vocabulario pro Cándido de Dalmases*, p. 103）。魯斯安（Roothaan）猜測 *affecto* 是 *efecto* 的錯別字，意思是一個人想像他已經放棄一切。但是所有西班牙文本是 *affecto*，而拉丁文初譯本（*P'*）則是 *affectu*。拉丁文通俗譯本（*V*）對這章節的翻譯似乎過度的自由。1596 年第五屆大會（GC V）任命的一個委員會嘗試將之與西班牙文手定本（*A*）給予的解釋「人繼續向前行，好似他已經在情感上放棄一切」作一協調。155 號加上的「換言之」是基於這委員會的報告中的 *scilicet*。

註 82：注意這第三種人是「原則與基礎」中平心的最好例證。這也正是第三前導（152 號）所求的恩惠：「選擇更光榮至尊天主的事」。同樣依納爵在 16、179 號中，也強調相同的恩惠。

第三階段：第五日到第八日，甚至第十二日 (158-189 號)

深思熟慮與默觀並行

註 83：在第二週的第三階段，從第五天開始，接下來的時間有彈性，可從第五天到第七天，甚至可到第十二天（見 101 號註 62）。在這一階段中，兩組相互影響的操練平行進行：一、默觀基督的公開生活，在 161-164 號僅僅提及而已，而在 273-288 號仔細述說；二、思考做好選擇的原則及方法（169-189 號）。在第三階段一開始，輔導員要解釋三種謙遜（165-168 號），漸進地闡述做明智選擇的原則與方法（169-189 號）。因此，默觀三種謙遜與對禱產生的熱情，會提供有關選擇審慎考慮的氣氛。

註 84：注意從 156-161 號中，雖然每天有四到五次祈禱，但在第五天到第七天，甚至到第十二天，依納爵每天只安排一個福音的主題。或許他是要操練者在進行選擇時，避免有太繁多的思想。

三種謙遜的方式

註 85：即是在進行思慮選擇時的其餘天數中每一個整天。這長時間的仔細考慮在於使避靜者持有平心的態度，一如在「原則與基礎」及「三種人」默想時已認知的，不致在面對某個選擇時，因有困難和懼怕而逃避。對基督的熱愛將足以超越厭惡。

註 86：這名稱出現在西班牙文手定本（A），只是作為一個標題。*Maneras*（方式或方法）可以譯為種類（*kinds*）、形式（*modes*）、等級（*degrees*）或種類（*species*）。依納爵在世時，已出現了不同的譯文，現略述如下。

依納爵的「三種愛的謙遜之方法」是他的靈修中一個重要的特徵。他不以默想或默觀的方式呈現，而視之為一種考慮，貫穿在考慮選擇的日子裡的所有操練中，以及其間的時間。依納爵的目的是讓操練者，擴大心胸面對天主，而且盡可能地渴望如同對基督一樣。他同時要引導避靜者，從他透過默觀一直增長的對天主之愛的新角度，來重溫「原則與基礎」的原則。這裡如同前面「三種人」默想一樣，他那過於簡潔的文體和辭彙，造成了後人對他的教導有許多不同的解釋。對依納爵和他的夥伴

所討論的這主題和用語的歷史背景做一概括的瀏覽，一定會幫助我們更能了解依納爵的真正意思。

聖本篤在《會規》中，解釋謙遜是驕傲的反面。他認為一個隱修士既知自己卑微，若要達到謙遜的頂峰，必須逐步攀登雅各伯的十二級天梯，到達頂端第十二級，就是得到天主完美的愛。聖伯爾納德稱讚聖本篤的教導，在《謙遜的階段》與《講道集》二十六講中，認為謙遜是將自己的意志臣服於天主的意志。聖多瑪斯·阿奎那也推崇聖本篤的教導，但他指出不同作者的心目中對謙遜的等級有不同的數目，例如有的是三個等級。多瑪斯也主張謙遜在於一個人將自己置於天主之下。依納爵顯然地在同樣的傳統思想和術語下寫作，但我們不知道在 165-168 號中的簡潔陳述的直接來源，這似乎是他按自己的目的而編排的。

依納爵在手定本 (A) 中 164 號的文字 *tres maneras de humildad*，可以正確地譯成「三種」或「三式」謙遜，或「謙遜的三個途徑」。1534 年在巴黎使用的拉丁譯本稱之為「三種謙遜」(*tres species humilitatis*)。1548 年拉丁通行譯本則為三「種」或三「類」(*tres modos*) 的謙遜。在詮釋方面另一極具價值的線索來自當時聖經學家及西班牙駐教廷大使伯鐸·歐提茲 (Pedro Ortiz)。1538 年，他在依納爵親自指導下，

於卡西諾山（Monte Cassino）做了四十天的神操。他的靈修筆記無疑地反映他同依納爵對這主題的談話，他稱之為愛的等級：「三種與三級對天主的愛，同時渴望去服從及效法、事奉天主」（*tres maneras y grados de amor de Dios y deseos de obedecer y imitar y server a su Divina Majestad*）。

前面各種論述，明顯地指出依納爵是不斷地在處理「愛的謙遜的三方法或三樣式」。它們可以正確地被稱為種、模式、方法、類別或等級。特別是他的第三級，如同本篤的第十二級，是瀟灑大愛的謙遜（*humildad amorosa*）。依納爵的第一級與第二級謙遜是在於服從天主的法律。第三級的謙遜，如同聖本篤的第十二級，是超越法律，提昇到天主的愛中。

在依納爵的《心靈日記》中，愛的謙遜（*humildad amorosa*）是依納爵靈修及神祕生活的最高峰。從1544年3月13日到1545年2月27日，這期間的日記全是記錄這段旅程：走在一條全新的道路上，充滿了愛的謙遜、尊敬與深情的讚嘆。能經常走在這條道路上，為依納爵而言，是天主這位神聖的老師在整個神祕旅程中親自教導他的主要課題。這些經驗刻劃在他的日記遺稿中。

註 87 : *siendo igual*: 這個分詞片語相當一個條件子句 (if)，或時間子句 (when)，或是一個附帶條件 (*proviso*)。這完全要看句子的其他意含而定，雖然依納爵把它放在句子的尾端，但爲了不遺失它的重要性，及更易理解依納爵的整個思想起見，我們在譯文中把它改放在句子的開端。

註 88 : 具有第二種謙遜方式的人，應有「原則與基礎」中平心的心態，能正確地推理。

註 89 : 具有第三種謙遜方式的人，他能平心，是因愛而行事。態度是：「我愛基督，不計一切代價，要盡可能效法祂」。這也是作神操的人，在默觀基督奧蹟的第三前導中，所祈求的，如 104、113 號。愛者願意甚至渴望爲所愛的人辛勞受苦，因爲經由這樣的受苦或辛勞，他們顯示自己的愛、增加愛情或證實真愛。他們選擇受苦，並不是因爲受苦是好的，或以受苦爲目的，而是用受苦追求更成全的美善。依納爵以基督爲中心的教導，就是基督在十字架上受苦的愛，是第三種愛的謙遜最完美的表現。

選擇

註 90 : *elección*: 在韋伯英文辭典中 *election* 的含意是選

擇、選定、及挑選的過程或行動，這也正是依納爵西班牙文的原意。選擇一詞包含運用判斷力而達到目標或目的。同義字如選定（choice）、挑選（selection）或決定（decision），也都可以用在這裏。但從依納爵時代到現在，選擇（election）一詞在有關依納爵靈修的著作中處處可見，所以我們依循傳統仍予以保留。

註 91：*que*：「那一個」（which）的意思，在關係子句中是反意的（adversative），正如拉丁文通俗譯本（*V*）中的介系詞 *tamen* 所揭露的。

註 92：這段做選擇的導言補充 135 號考慮身分的前導。依納爵在 169 號堅持區分目的與方法的特色是相當突顯的；同時也提醒避靜者要記得「原則與基礎」（23 號）。嚴格區分什麼是目的及什麼是方法，是正確選擇不可或缺的樞紐。認清目的是依納爵靈修的顯著特色。

註 93：「考慮」一詞出現在拉丁譯本（*P*¹、*P*²）的「注意」與通俗譯本（*V*）的前導。手定本（*A*）沒有。170-178 號中所提的考慮是在祈禱時刻以外找時間做，但也要將它們帶入祈禱中。

註 94：雖然依納爵論題的主要結構，是在幫助人進行生活身分的選擇（Joseph de Guibert, *The Jesuits: Their Spiritual Doctrine and Practice*, p. 126），但在 170 號（也在以下 178 和 189 號），他將選擇的範圍擴大，使選擇的準則也能應用在任何靈修生活與任何不是罪的重大決定上。正如鮑朗高所寫：「選擇可以用於個人生活身分或其他任何事情上」（Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, p. 90）。

註 95：三個適合做選擇的「時間」，是指靈修經驗的情況或場合。第一種時間（參閱瑪九 9；宗九 6，15、二二 21、二六 17-18），正如所描述的，實際上是很少發生的。但與此多少有些相似的靈修經驗的確會發生，使人經歷到天主的臨在與光照，給心靈帶來極大的平安。

註 96：在第二種時間或情況中，是避靜者體驗到自己心靈的動向，根據辨別神類的規則（313-336 號）和輔導員的建議，嘗試辨別哪些動向是來自天主或善神，哪些動向是來自惡神。人可能受到強烈的神慰或神枯經驗的推動，這些經驗顯示天主召喚的趨向。但這種推動也有幻想或自我欺騙的危險，所以分辨是必要的。進一步來說，在這種經驗中意志往

往是先於理智。因此，應該明智地運用第三種時間的推理來補充，當理智的活動是在常恩助佑的寧靜中進行時。考慮選擇通常在祈禱時間之外進行，但有時也在祈禱之內，作為祈禱及對禱的主題。所以輔導員應注意，不要讓避靜者在做選擇時，因太多的祈禱時段而過度勞累。

註 97：在第三種時間或情況中，依納爵考慮修會貧窮願的模式是一具體的實例，就是操練者按他／她為更能事奉天主的目的，來考慮問題的正、反面。通常意志及情感在第二種時間比較居於主導的地位，理智則在第三種時間居於主導的角色。這兩種過程互相補充。在實際經驗中，依納爵常把第二種和第三種時間的活動結合起來，正如他在《心靈日記》多處所顯示的。

註 98：在 23 號「原則與基礎」中，依納爵談到：「我應讓自己平心」，意思就是要獲得平心；但在此，他說：「我必須處於平心狀態」，換言之，就是必須問「有沒有保持我在原則與基礎及三種人默想時所獲得的平心？」

註 99：依納爵運用此方式的一個很好的例子，就是在他考慮修會貧窮願時，把問題的好處與害處一一都書寫下來；這樣對正、反面的理由能得到更清楚的認識，也更能從整體來看兩方面的分量。

註 100：在這 182 號中，理性推動 (*moción racional*) 及與它相對的感性推動 (*moción sensual*)，都是指由靈魂本身的活動而引發的改變或體驗 (32 號)。理性推動，即是由人靈的理智活動而引發的體驗；感性推動，是發自人性的感性功能 (*Cándido de Dalmases, Ignacio de Loyola. Ejercicios Espirituales: Introducción, texto, notas y vocabulario pro Cándido de Dalmases, pp. 200, 204*)。這裡所說的「推動」(*moción*) 要小心與「推動」的其他含意 (例如在 6、313 及 314 號中可以看到) 區分清楚：即人靈魂內由天主、善神或惡神所引起的經驗 (也見 6 號的註 6 及 313 號的註 143)。

註 101：依納爵在這裡用 *deliberación* 一字，是指決心和結論的意思 (*Cándido de Dalmases, Ignacio de Loyola. Ejercicios Espirituales: Introducción, texto, notas y vocabulario pro Cándido de Dalmases, p. 193*)。在拉丁通俗譯本 (*V*) 為「總結選擇的問題」(*electionem concludere*)。

註 102：情感與想像在選擇的第二種方法，比在第一種方法中佔較重的分量，在第一種方法中著重推理。

註 103：*Forma y medida: forma* 在這裏是指「做事的方式」，是一種過程或一種方式；*medida* 基本上是「測量的小棒」，是指準則或標準。在《神操》中 *forma* 有時是指士林哲學的「形式」，跟「本質」清楚有別（105、119 號）；有時指「進行的方式」、方法或手段（204、104 號）。*forma* 和 *medida* 兩字都有多種不同的含意，因此譯者會因各種情況而有不同的理解（參見以下註 126、129）。

註 104：就是為更新自己當下所居任何身分地位而來的生活。這部分的建議與精神，特別適用於那些做年度避靜的人，目的在於更新自己的靈修生活，而不是針對那些選擇身分地位或其他類似重要事項者。

註 105：這是一個用嚴肅而消極的方式來表達的簡潔指示，為了明瞭它的含意，我們應該從它所來自的背景著手：依納爵的渴望是盡可能地事奉光榮天主。正常合理的私愛、私意和私利是好的，是天主的禮物，往往也是必須的。因此我們應擁有、明認並重視這些禮物，因為謙遜必須建基在真理上。但

是它們常會有過度的傾向，因此必須按照「原則與基礎」繼續不斷地重新檢視和調整，否則它們會引人犯罪或至少阻礙更大的益處。到現在為止，一個慷慨大方的避靜者，會願意盡一切可能地光榮天主。所叮囑的擺脫自我，就是達到這個目的的方法，同時也是打擊過度傾向的有效棒喝。

第三週

註 106：許多註釋者認為做完選擇或更新生活後，神操最後兩週的目的，藉著第三週默觀耶穌的苦難和第四週耶穌的喜樂，使操練者獲得肯定（1599年《官方指南》35章1號）。但是從帕瑪時代（1611年）以來的其他作家，認為這種看法雖然正確卻不夠完整。他們認為到目前為止，依納爵已引領操練者默觀天主的救贖計畫，是藉耶穌降孕、誕生與公開生活，在歷史中彰顯出來。這計畫是在基督救贖的死亡與復活中達到了高峰。最後兩週的目的，是使操練者藉經歷耶穌所受的痛苦死亡，進入祂復活生命的喜悅與光榮中（羅六 3-11，哥三 1,2），增進與耶穌基督深入而親密的關係。按照這個解釋，第三、四週是延續並發展基督王國的召喚（95號）：門徒「該同我一起勞苦工作，將來也要同我一起享受光榮」。避靜者受到鼓舞的任務是參與整個的巴斯卦奧蹟，正如梵蒂岡第二屆大公會議所說的：「吾主基督的救贖人類與完美地光榮天主的工程，主要是藉其神聖苦難、死而復活與光榮升天的逾越奧蹟而完成」（《禮儀憲章》5-6號）（參照Hervé Coathalem, *Ignatian Insights: A Guide to the Complete Spiritual Exercises*,

pp. 194-197, 209-212; Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, pp. 219-222, 233-235, 278-279, 287-292.)。依納爵並未使用「逾越奧蹟」這詞彙，但卻具體呈現在第三、四週所編排的默觀中。

註 107：第四、五、六點未必是依序而來的新要點，而是一些觀點與看法，它們可與之前第一、二、三點中所指示的默觀要點，相互運用。

對某些人格特質的操練者來說，用整整兩週僅僅默觀人物、他們之間的談話與行動，會感到疲倦及枯燥。一個可解決這個難題的重要處理方式是第四、五、六要點（196-198 號及 223-224 號）的內容：就是以同理心去感受耶穌所經歷的苦難，不只是停留在外在的事件，而是與天主的救贖計畫相互聯結。這個救贖計畫正是在神操中用來指引操練者的卓越信息。這計畫貫穿所有默觀題材中的每個事件。依納爵切願避靜者能透過虔誠的祈禱而盡可能地深入其中。我們今日得益於神學、聖經的詮釋及靈修學上的發現，能看到一些當年他無法看到的情況。正如依納爵充分應用了他那時代的最好資源，我們也盡量運用我們今日的豐富資源，這完全是符合他的榜樣與實踐。我們祈禱的主題不僅能夠是聖經上所記耶穌受難與復活的事蹟，而且也能夠是它

們在我們個人的心靈和救恩歷史中的功效（進一步的討論，請參照 Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, pp. 39-43, 219-233; Joseph de Guibert, *The Jesuits: Their Spiritual Doctrine and Practice*, pp. 539-543, 564; David Stanley, *A Modern Scriptural Approach to the Spiritual Exercises* (Chicago and St. Louis, 1967 and 1986); David Stanley, "I Encountered God!" *The Spiritual Exercises with the Gospel of St. John* (St. Louis, 1986)。

註 108 : *The subject matter* : 「主題材料」，也就是用於默觀的材料。但也意味著在默觀不同主題材料時，操練者的理性，感性或靈性方面的狀況（參照 Cándido de Dalmases, *Ignacio de Loyola. Ejercicios Espirituales: Introducción, texto, notas y vocabulario pro Cándido de Dalmases*, p. 200）。

註 109 : 在西班牙文手定本 (A) 中用「兩種人」是一項錯誤，應如拉丁通俗譯本 (V) 改為「三種人」。

規則

註 110 : *Reglas* : 「規則」。這是依納爵在《神操》書中所列舉五種規則的第一組。這五組規則包括：節制飲食的規則 (210-217 號)、辨別神類的規則

(一) (313-327號)、辨別神類的規則(二) (328-336號)、施捨財物應守的規則(337-344號)，以及在教會中懷有真誠心態的規則(352-370號)。任何一組規則都是依照個別的需要及渴望而給的，並不是為所有的避靜者(《官方指南》38章1號)。在所有的這些情況中，我們應注意他所說的「規則」的真正意義。古典拉丁文 *Regula* (規則) 一字有幾種涵義：(1)用來衡量的尺竿；(2)一種模式、樣式或模範，用來辨別對錯的標準；(3)一種責任或法令。在教會拉丁文中「規則」一詞往往是指有責任當守的規則。但已指出的這五種規則，依納爵不會給人加上責任，因為操練者並沒有任何責任要作神操。所以，按照上下文來看，他有其他的意義，諸如：指示、準則、模範或建議，就像他在 344 號規則所寫的：「基督是我們的模範及準則」。

註 111：直到這個階段，滿腔熱誠願更好事奉天主的操練者，意識到飲食的欲求對人是有益的事，但人卻常有過度的傾向，這種錯亂必須用節制的德行來控制。依納爵恰當地提供指示來檢視個人的情況，為可能的錯亂擬定更正的行動，並為正當的進食研擬可行的計劃。他的建議應該根據個別的需要、情況及現代營養學的知識，做適當的調整。規則一至

四條是處理人吃什麼、喝什麼；規則五至八條則是建議如何從飲食上獲得更大的神益。

這些規則與第三週的結構關聯不是立即可見的。若略加改變調整，都能適用於所有的四週。這項安排令詮釋者覺得奇怪，為什麼依納爵將飲食的規則放在這兒？也許是像《官方指南》（35 章 13 號）所指出的：因為這裡有可設置的空間；在第一週、第二週內，已有操練者必須學習的新的須知，內容實在很多。其他人認為，將飲食的規則安排在此是因為它和最後晚餐（191-198 號）的連繫，同時鼓勵在默觀基督苦難的氣氛中節制飲食。另一項可能的理由是按神操的脈絡，立即著手調整個人的生活方式。

註 112：1556 年 5 月 12 日依納爵去世的前兩個月，他寫給 A. Adrianssens 一封關於飲食的明智忠告的信，用意是為維護身體的健康。這是對飲食規則的最好詮釋，並闡明節制飲食的目的與精神。

第四週

註 113：依納爵現在著手討論復活的生命，是逾越奧蹟的另一個階段。在 4 號已聲明第四週是有關「復活與升天」。令人驚訝的是他並未用「復活」為第一個默觀的標題。不過這仍是盤旋在他腦中的主題，一如在基督一生的奧蹟之 299 號清楚表明，也用了更確切的標題：「我們的主基督復活和第一次顯現」，就如他在默觀的第一前導（219 號）所提出的一樣。顯現給瑪利亞是復活的一部分，由於依納爵對聖母的熱愛，因而成了第一個默觀的主題。從這些事例可進一步看到，依納爵並不注重文體的風格。大體而言，依納爵在第四週主要不是著眼於復活本身，而是在復活基督的顯現，將祂的喜樂、恩寵及神慰通傳給已被救贖的人類。操練者也充分地分享基督那賦予生命的復活所帶來的恩寵。

註 114：*Inferno*：「陰府」，就是宗徒信經上的「祂下降陰府」的陰府；可能是來自希伯來文 *Sheol* 的觀念，是指死者的居所（參照伯前三 19、四 6，以及 John L. McKenzie, *Dictionary of the Bible*, p. 104）。

註 115：在聖經上並沒有基督顯現給瑪利亞的記載，但在教會長久的傳統中，基督徒作家們都認同這主張。在魯道夫所寫的《基督行實》第七十章就有此說法，他也援用聖安博、安瑟與安提約基依納爵的看法。依納爵可能就是依據魯道夫所說而加以引用。谷頌列出了大約二十位作家持有同樣的觀點，包括 Sedulius、Paulinus of Nola、大雅博（Albert the Great）、Bernardino da Siena、Maldonatus，以及教宗本篤十四（Pope Benedict XIV），參照 Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, pp. 303-304。

註 116：第三前導——求恩，間接凸顯第四週的一個重要的目的：在基督的喜悅內，與祂親密交往。事實上，幾乎所有的註釋者都認為這週主要是走向合路，但有一些細微的差異（參閱 190 號的註 106）。有些註釋者，包括 1599 年《官方指南》36 章 1 號，認為是在基督的喜悅內堅定決心並與祂結合。另外一些註釋者，認為除了前項外，儘可能地充分享受基督那賦予生命的復活的成果（參照 Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, pp. 309-311）。

註 117：這個有名有實的默觀，是以直接地增長操練者對天主的愛為目的，如同在第二前導中明白表示

的。此外，在拉丁通俗譯本中，將依納爵西班牙文的標題譯為「激發我們在心靈上對天主之愛的默觀」。避靜者既要主動地增長自己對天主的愛，也要向天主的愛在他們內持續的彰顯開放。這個操練是神操的結論與高峰。愛天主是最大的德行（格前十三 13），也包括愛我的近人。那些自認為愛天主卻不愛近人是錯誤的，若望壹書中稱他們為撒謊者（若壹四 20）。

一些早期的註釋者，如米祿（Miró）和Hoffaeus，認為〈獲得愛情的默觀〉，可以在第三週、第二週、甚至第一週進行。他們的看法很快就過去了；雖然這做法可能會帶來一些好處，但不能實現依納爵在整個《神操》結構中對這默觀所要達成的功效。註釋者一致認為這默觀與合路相連，也是第四週的一部分，雖然它也能分佈在第四週的其他奧蹟中，或成為避靜的最後操練（參照 1599 年《官方指南》36 章 2 號，Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, pp. 312-314）。

註 118：這是典型的依納爵實用精神。他無意貶低充滿溫暖與安慰的情感的愛，卻更強調帶有實際行動的實效的愛；因為在神枯時情感的愛易於減退或消失，而實效的愛仍會存留。再者，未經由實效的愛

而實踐的情感的愛，很容易淪為自私自利或自我欺騙。

註 119：這種明智的觀察為整個默觀的思緒進展鋪路。愛通常出自感恩。愛者付出，把自己的愛給予他所愛的人，被愛的人認出愛者的美善，充滿感恩之情，並增長對愛者的愛。友誼經由他們彼此相愛而加深。

註 120：這段前導說明了這個默觀的目的，及它在整個《神操》結構中所起的作用。這「更愛慕耶穌」的意向貫穿第二週絕大部分的前導，現在成為在萬物中更愛天主，提醒我們依納爵常常強調在日常生活裏「在萬物中找到天主」。這默觀的另外一個重要作用是幫助人從神操過渡到日常生活，以便神操結束後，在日常生活中過密集的靈修生活。

註 121：這四個要點的內容有些重複。它們是從各種不同的角度來觀看天主的恩賜，而不是依照邏輯的秩序。有些人將這些要點歸類如下，有助於默觀天主：1.天主是所有恩賜的給予者；2.天主臨在所有受造物中並維護萬物的存在；3.天主與受造物的活動合作；4.天主是受造物中一切美善的根源。至於

〈主，請祢收納〉奉獻禱詞，是依納爵最出名的禱詞之一。

註 122：*Vuestro amor y gracia*，逐字的意思是「祢的愛和祢的恩寵」。這是依納爵在西班牙文手定本（A）的用詞。依納爵曾使用弗羅（André des Freux）的拉丁通俗譯本（V）達七年之久，似乎對依納爵的真正意涵有更好的表達：「只要單單給我祢的愛，連同祢的恩寵」。這是第二前導（233 號）中的求恩：「在一切事上，愛慕、事奉至尊天主」。

註 123：注意這自我奉獻禱詞的整體性：操練者經過一個月深度熱心的神操經驗，發自內心深處的感恩，實效性的愛情增強，而將自己奉還給天主，其餘一生全讓祂隨意安排。

註 124：第四要點（237 號）指出天主內存於所有的受造界中，這是祂對我們慈愛的表現。當我們意識到這事實時，內心自然就會產生感恩、崇敬之情，並渴望以整個自我盡可能地事奉祂。神操結束時，操練者如同依納爵一樣已體認到受造界的莊嚴、宏偉：一切源自天主（23 號），並按天主聖意回歸於祂（經由與祂創造、救贖計劃合作的子民，歡欣讚

美而得到光榮)。避靜者從體驗來自上天的愛開始，得以看出所有受造的存在，都是經由得救者的讚美而回歸天主。這些操練者將在一切事物中發現天主，並藉著它們找到天主。他們與依納爵在許多其他場合中所寫的產生共鳴：「祈求我們的主賜給我們神聖識見的光照，使我們知道如何在造物主的光明中善用受造物」；「所有人們在受造物中所尋求的美善，在創造他們的造物主內都可找到，並且更加完美」；「祈願祂的聖名受顯揚……祂制定與創造所有受造物的目的，是為祂自己的光榮，事情本來就該是如此」。這整體的教導可用聖保祿的話來總結：「因為萬物都出於祂，依賴祂，而歸於祂。願光榮歸於祂，至於永世，阿們」（羅十一 36）。參照 Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, pp. 317-319, 326-332。

補充資料

祈禱三式

註 125：依納爵三十天神操的主要歷程到此已結束。書中其餘內容是一些附錄與幾組規則，就是幾組指示或建議。用意在於因應避靜期間可能的需要，或在神操後延續它的效果。這些規則並不都適合每一個人，應按操練者個別的需要及虔誠的渴望來應用（《官方指南》3章）。

第一組規則是祈禱三式。在《神操》一書中，除了基本默想與默觀的方法外，為能適用於不同的人，依納爵也教授其他的祈禱方法，而且式樣之多，令人驚奇。他在18號指出祈禱第一式是「簡易神操」，適合那些純樸不識字而無法從事全部神操的人。他在《會憲》649條也提到祈禱三式：「任何善心人士，都能做這些操練。」不過，《官方指南》（37章1號）指出，雖然這些祈禱方式適合於初學者，但對那些在靈修生活上已有精進者也有助益。

註 126：*Forma*：「結構的形式」。依納爵在204號中用「進行方式」（*forma de proceder*），來指稱他在整

個《神操》中使用和教導的兩種主要心禱的結構形式或模式。這兩種形式是：使用記憶、理智與意志的推理默想（45-55 號），以及較為情感的人物、言語及行動的默觀（101-117 號）。在此 238 號中，他也為另一種祈禱方式與操練建立類似的形式或架構。*Forma* 有許多意涵，由此產生不同的譯法。

註 127：*From these exercises*：「從這些操練」。由依納爵的一個西班牙文長句中看來，這段文字可能是指天主十誡及七罪宗。

註 128：*Acepta*：拉丁通俗譯本（*V*）在這裏加上「為上主」。可是在西班牙文手定本（*A*）與拉丁文初譯本（*P¹*）中，也可以解釋為「為那祈禱者所悅納」，就是使祈禱成為一個愉悅的經驗。

註 129：*Properly so called*：「所謂的」。在這上下文中，這些言詞似乎必然顯示出「形式」與「模式」大概是指 45-55 號的默想與 101-117 號的默觀。

註 130：在西班牙文手定本（*A*）中，這個題目是 238 號標題的一部分。我們把它挪到這裏，比較能夠掌握思考邏輯。十誡是祈禱第一式中四個主題中的第

一個。

註 131：依納爵西班牙文手定本（A）有 *tercera adición*，應是第二週的注意五（131 號）的明顯錯誤。這是第一週附則三（75 號）在第二週的應用（Cándido de Dalmases, *Ignacio de Loyola. Ejercicios Espirituales: Introducción, texto, notas y vocabulario pro Cándido de Dalmases*, p. 136）。

註 132：*Pecados mortales*：「罪宗」，參閱 18 號的註 11 所列七罪宗的項目。相反的七種德行是謙遜、含忍、慷慨、節制、貞潔、愛近人，以及勤勉。

註 133：*Powers*：「能力」，是指記憶、理智與意志的能力，如 45-52 號所說的。

註 134：祈禱第二式與古老傳統中的「神聖閱讀」（*lectio divina*）相類似，聖本篤在《會規》第 48 章已有論述。「神聖閱讀」參照 David M. Stanley, “*I Encounter God!*” *The Spiritual Exercises with the Gospel of St. John* (Saint Louis, 1989), pp. 311-327.

註 135：依納爵按經文節奏的祈禱方式，跟「耶穌禱

文」很相似；後者在希臘教父當中，例如 Diadochus of Photice, Hesychius of Jerusalem, St. John Climacus 和其他人，特別通行與傳授，有不同的形式。短式如「耶穌基督，天主之子，垂憐我」，是跟著呼吸的節奏誦唸，使人沈浸在天主的臨在中。根據文獻記載，這祈禱在十四世紀時甚為廣傳，到十七世紀達到高峰，參照 Irénée Hausherr, *The Name of Jesus* (Kalamazoo, 1978), pp. 241-347。尤其令人感到有趣的是：聖方濟·沙勿略 (p. 343) 與耶穌會總會長克勞迪奧·阿奎維瓦 (p. 334) 經常引用此祈禱方式。

我們的主基督一生的奧蹟

註 136 : *Misterios* : 「奧蹟」，是指基督生平中的事件或片段，中古時代將這字彙應用在「奧蹟劇」中，如降生奧蹟劇。有些事件是指神學上的奧蹟：「天主啓示的信仰真理，是理智無法完全了解的」，如 289 號的感恩祭。但大部分的事件都不是嚴格神學上的奧蹟。可是它們與天主而人的行動有關，特別是與祂的受難與復活相關連，所以它們也觸及神學上的奧蹟，如天主聖三、天主降生及救贖。

依納爵的目的是在提供一系列的默觀題材，不但是在避靜時，而且按 162 號所提示的，也是幫助操練者在避靜之後繼續作這樣的默觀。他為輔導員提供了五十一個可供選擇的奧蹟。除了耶穌復活後顯現給聖母（299 號）與顯現給阿黎瑪特雅人若瑟（310 號）外，這些奧蹟都來自聖經。依納爵所選的奧蹟幾乎也都出現在魯道夫的《基督行實》中，而且安排的順序也相同。由此可見，依納爵在茫萊撒至少已初步準備好的奧蹟題材，是來自他在羅耀拉養病時所作的讀書札記。但是這些奧蹟現有的形式，是他在巴黎求學時完成的。他引用的經文，是自己由拉丁通俗本聖經譯成西班牙文的。他在茫萊

撒時還不懂拉丁文。1569 年以前，西班牙文新約聖經是罕見的。第一個西班牙文聖經譯本是 1543 年在比利時安特威普出版的基督教版本，這已是依納爵修訂《神操》以後的事了（Cándido de Dalmases, *Ignacio de Loyola. Ejercicios Espirituales: Introducción, texto, notas y vocabulario pro Cándido de Dalmases*, p. 142）。

註 137：手定本用括號，是十六世紀的用法，當代版本用引號代替。

註 138：手定本已註明引用聖經的章節，依納爵將拉丁文聖經章節譯成西班牙文後加以濃縮，但保持了聖經的原意，本書譯文源自依納爵的西班牙譯文。

註 139：在這些要點中，依納爵為富有想像而虔敬的默觀，提供他所認為的「歷史」（102 號的註 63）。他希望這「真正的基礎」（4 號）成為操練者的反省與應用的基礎。依納爵所謂的歷史（*historia*），顯然是來自他當代的神學、虔誠與聖經的著作。從那時起，經由現代在相關領域的發現與研究，基督言行的歷史特質已呈現極大的微妙差異。作為一位現代的輔導員，如果不援引這些新知來講述神操，將難使避靜者感到滿意。

許多問題都跟這情況有關。通常，輔導員或避靜者愈能善用聖經及神學的知識於這些奧蹟的默觀中，他的靈修將愈形豐富與穩健。但是，輔導員不應將祈禱的要點轉變為理性方面的講授；反之，輔導員的功能是激發祈禱及熱情。同樣的，避靜者在祈禱時，不應因太多的閱讀而變成研究，取代祈禱。但如果輔導員在講述祈禱要點前，先在聖經與神學方面多做研究，自然會有卓著的成效。同樣，避靜者在避靜後可將神操中虔誠的默觀，轉變成廣泛閱讀的動力，這樣就更能堅定並深化避靜經驗的效果。谷頌（Gilles Cusson）呈現出這些問題，參照 Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, pp. 39-43, 200, 224，並在 pp. 223-242, 278-279, 296-301，另外也可參照 David M. Stanley, “I Encounter God!” *The Spiritual Exercises with the Gospel of St. John*, pp. xi-xii, xv-xvi.

註 140：依納爵沒有將聖神降臨納入這些奧蹟，也許是因為這奧蹟不是在「我們的主基督一生的奧蹟」的標題之下。但是深知依納爵的鮑朗高在他的聲明中認為，依納爵並不反對將聖神降臨包括在內，「……在復活的標題下，也包括耶穌升天及聖神降臨的奧蹟」，參照 Gilles Cusson, *Biblical Theology and the*

Spiritual Exercises, p. 314。

辨別神類的規則

註 141：這簡短的標題不在依納爵西班牙文手定本（*A*）中，是編輯附加的，是因著他的規則在分辨神類有影響力的歷史中，成了眾所週知的事。由於依納爵自訂的標題較長、過分密集和笨重，所以很多版本都附上現有的這個標題。依納爵在這裡處理辨別神類的精巧主題和藝術。

加在依納爵本文的簡短標題，是拉丁文版本（*P*¹）標題（或許依納爵自己的）的些微縮短的翻譯：「辨別促使靈魂激動的不同神類的一些規則」（*animam agitanes*）。但是，它忽略了許多包含在西班牙文手定本（*A*）中依納爵精練但冗長標題的重要細微差異。它們需要仔細的研究。

首先，應該正確了解依納爵的用詞。他說的「辨別」是指深入的認清和分辨，也就是認出並區別善神與惡神。西班牙文的「辨別」（*discernir*，出自拉丁文 *discernere, discrevi, discretum*）是指認識、判斷、了解、辨識與區分；依納爵採用此動詞的名詞時，他用 *discreción* 來意謂 *discernimiento*（*Cándido de Dalmases, Ignacio de Loyola. Ejercicios Espirituales: Introducción, texto, notas y vocabulario pro Cándido de Dalmases,*

p. 194)，意思是指辨別、洞察與區別。英文 *discernment*（辨別）是指「洞察的敏銳」、「辨別與區分的技巧」，很能掌握依納爵的原意，參照 Jules J. Toner, *A Commentary on St. Ignatius' Rules for the Discernment of Spirits* (St. Louis, 1982), pp. 18-19。

辨別神類的歷史，自聖經時代一直發展到當代。依納爵的辨別規則，主要來自他個人對神類的經驗及反省，這由《自述小傳》7-9號的記述與20-22、25-26、54-55、99-101號等處可以得知。對辨別神類的規則，深刻和出色的分析，請見 Jules J. Toner, *A Commentary on St. Ignatius' Rules for the Discernment of Spirits* (St. Louis, 1982)；較簡短但詳盡和可靠的分析，則是 Hervé Coathalem, *Ignatian Insights: A Guide to the Complete Spiritual Exercises*, pp. 243-278；另一篇專注在辨別神類規則結構的出色文章是 Michael J. Buckley, “Rules for the Discernment of Spirits,” *The Way*, Supplement 20 (Autumn 1973), pp. 19-37，在 Philip Sheldrake ed. *The Way of Ignatius of Loyola: Contemporary Approaches to the Spiritual Exercises* (London and St. Louis, 1991), pp. 219-237；另一本有關靈修輔導和分辨的實用合集是 David L. Fleming ed. *Notes on the Spiritual Exercises of St. Ignatius of Loyola* (St. Louis: Review for Religious, 1983)。

註 142：*Sentir y conocer*：「察覺並認出」。這用語反映依納爵個人對辨別神類的經驗。從《自述小傳》7-8 號我們可以看到他的原初經驗，而後他對辨別神類的知識與技巧是逐漸增長的。首先他留意到這些神類影響他的靈魂。其次，透過對這些經驗加以反省而逐步明白，有些是善的，幫助他向善，有些是惡的。經過長期的實踐，他逐漸匯集自己的經驗，而精通此道。但是依納爵清楚知道，要掌握辨別神類的技巧，需要多年的努力，才能得到。他在此主要是幫助輔導員在面對避靜者的時候，知道該注意什麼和該說什麼。依納爵希望輔導員在第一週時讓操練者開始對辨別自己內在複雜經驗的藝術，有初步的認識。這樣的操練者只能對這些推動或不同種類的策略有初步認識，如要有進一步了解，應謙遜地請教輔導員。

註 143：*Mociones*：「推動」。在依納爵的用法中，這個字通常具有專門的意義，是指靈魂的內在經驗。這些推動可以是理性的活動（如思考、推理、想像等）；或是意志的活動（如愛、恨、渴望、懼怕等）；或是情感的感覺、衝動、願望與傾向（如平安、熱心、冷酷、神慰、神枯等）。這些推動可能的來由：(1)從我們自己，多少是在自由意志的控

制之下（32 號）；或 (2)從善神——天主或天使而來；或 (3)從惡神——魔鬼而來。參閱 6 號的註 6 與 182 號的註 100。

註 144：*Are caused*：「導致」，也就是由善神或惡神所引起。也有其他推動源自我們自己，多少是在我們的自由意志的控制之下（32 號），在這裏並不直接予以處理。反之，依納爵只討論註 142 所提及的後兩種推動：由善神或惡神所造成的推動及所導向的目的。至於第一種推動，即來自我們自己的推動（32 號），間接地納入辨別神類的規則中，因為善神或惡神都能利用這些情緒來達到它們各自的目的。參照 Jules J. Toner, *A Commentary on St. Ignatius' Rules for the Discernment of Spirits*, pp. 37-38.

依納爵顯然地相信天使與魔鬼的存在；爲他而言，善神或惡神都有位格、是理性的存有。有少數的學者認爲可以用「推動」來取代「神類」（參見 Hervé Coathalem, *Ignatian Insights: A Guide to the Complete Spiritual Exercises*, p. 244）。這種看法有時是源自當代對天使與魔鬼是否存在的懷疑。參照 Jules J. Toner, *A Commentary on St. Ignatius' Rules for the Discernment of Spirits*, pp. 34-37; Paul Quay, “Angels and Demons: The Teaching of IV Lateran,” *Theological Studies*, 42 (March 1981),

pp. 20-45.

註 145：*Ánima*：「靈魂」，也就是人。「靈魂」經由文學「提喻法」的運用，指人（見 23 號的註 19）。但是，士林哲學的訓練影響了依納爵的著作及對他自已作品的詮釋，因而在辨別神類這個精細敏感的主題上，我們仍保留「靈魂」這名詞，以便更能掌握他的思想。

註 146：*More suitable for the First Week*：「更適合用於第一週」，因這些規則通常更適用於第一週中所發生的情況，雖然它們也有可能在其他時候出現。這些為第一週所訂的規則，特別關注神枯的經驗，及如何按得救的目的而調整自己以免走入歧途。它們特別適合在煉路上的操練者。以下按杜納（Toner）的詮釋列出第一週規則的綱要（Jules J. Toner, *A Commentary on St. Ignatius' Rules for the Discernment of Spirits*, pp. vi-vii）：

- I. 辨別神類的基本原則：使基督徒生活精進或倒退，善神和惡神的行動正是背道而馳（規則 1-2）。
 1. 神慰和神枯（規則 3-4）
 - 神類的性質（規則 3-4）
 2. 神枯時對聖神的回應（規則 5-6）

- 以接納神枯，將它視為試探（規則7）
- 以耐心反擊（規則8）
- 考查原因（規則9）
- 在神慰時預先為神枯的來臨作準備（規則10-11）
- 魔鬼的作風與策略（規則12-14）

註 147：*Synderesis*：「判斷」，是指人在有關倫理的事務，有判斷對錯的自然能力（Cándido de Dalmases, Ignacio de Loyola. *Ejercicios Espirituales: Introducción, texto, notas y vocabulario pro Cándido de Dalmases*, p. 167）。

註 148：*Spiritual Consolation*：「神慰」。依納爵在辨別神類規則中用「安慰」（*consolation*）一詞，就是專指神慰。有很多「安慰」的經驗，並不全是神慰；有些安慰是正當的（如從學習中產生的滿足感），也有的安慰是不正當的（比如將要犯罪前的預先快感）。若將這些不正當的安慰當做神慰，是錯誤的自我欺騙。神慰常有增進個人愛德的趨向。

然而，神慰可能伴隨情感與感官上的效果，比如喜悅。但這種效果不是必然的，有時出現有時無。神慰不當只是純粹的感官方面的安慰。

有人對依納爵的「安慰」一詞存有誤解，大都是發生在實際應用上，雖然它沒有出現在值得信賴

的作者上。任何喜悅、滿足或平安的感覺往往草率地被認為是善神對某些選擇認可的標記。這往往忽略了神慰和純粹感性安慰的區別，因而導致錯誤的辨別、自私，或將平庸的行為予以合理化。參見 Jules J. Toner, *A Commentary on St. Ignatius' Rules for the Discernment of Spirits*, pp. 283-284。

註 149：規則三在判斷有關傾注默觀的問題上非常重要。參見 Hervé Coathalem, *Ignatian Insights: A Guide to the Complete Spiritual Exercises*, pp. 257-258, 279-283。

註 150：如同安慰，乾枯在《神操》中常是指神枯，並可能伴有感情與感官上的效果。如將不是神枯解釋成神枯，會導致錯誤的危險、自欺與合理化。

註 151：*De grado* 在此有 *ante la condescencia* 的意思：當兩方對立時一方屈服。其他的翻譯也是可能的。這敘述本身簡潔，甚至古代的拉丁文版本也有不同的釋義。依納爵在其下文的脈絡中加以澄清。魔鬼不能直接影響我們的意志，僅能間接地經由我們的想像及感官來行動。如果我們表現堅強，魔鬼就變得軟弱而退避。如果我們表現軟弱，魔鬼就變得強悍和兇暴。如將這種對比演繹為依納爵對婦女的輕

視，已非《神操》原本本意，同時也犯了時空倒置的錯誤。在他與婦女的通信中，顯示出依納爵是位熱誠、明智與善解人意的靈修輔導員，對婦女持有高度的敬重，同時也博得她們的敬重，參見 Hugo Rahner, *St. Ignatius Loyola: Letter to Women* (New York, 1960)。

註 152 : *More suitable for the Second Week* : 「更適合用於第二週」。這項簡短的標題出現在許多版本中，是為便於參考而附加的。以下按杜納的詮釋，列出其綱要 (Jules J. Toner, *A Commentary on St. Ignatius' Rules for the Discernment of Spirits*, pp. vi-vii) :

II. 惡神在神慰時的作為 (規則 1-8)

1. 在神慰中首先施以詭計 (規則 1-7)

- 善神與惡神的特徵 (規則 1)
- 沒有前因的神慰 (規則 2)
- 有前因的神慰 (規則 3)
- 有前因神慰時的詭計 (規則 4)
- 如何偵測魔鬼的詭計 (規則 5-6)
- 從反省過去經驗中學習 (規則 6)
- 確認和解釋 (規則 7)

2. 在神慰的餘味中所施的詭計 (規則 8)

註 153：這些規則更適用於第二週出現的情況，尤其是在做抉擇時，惡神用欺騙的詭計，擾亂操練者的情緒。這套規則特別適用於明路及合路的道路，以及主要是在走向天主更大光榮目標的旅途上，對付魔鬼的詭計。參照 333 號的註 142，以及 Hervé Coathalem, *Ignatian Insights: A Guide to the Complete Spiritual Exercises*, pp. 247-248。

註 154：沒有前因的神慰，是天主進入人的靈魂，不需人運用任何理智、意志或感官的活動。這可能就如同天主召叫聖瑪竇或聖保祿（175 號）；或如聖女大德蘭所稱的「結合的祈禱」（《七寶樓台》，第五樓台，第一、二章）或聖十字若望的「實質的碰觸」（Hervé Coathalem, *Ignatian Insights: A Guide to the Complete Spiritual Exercises*, pp. 271-272; 256-257）。這種神慰既是來自天主，自然就不會有任何錯誤。但是，如果一個人（或帶領的輔導員）要確定神慰真是如此來自天主，謹慎而仔細地分辨神類是必需的，甚至有時分辨之後也不能完全予以確定。依納爵的附註過於簡略，因而我們無法確切了解這句子的真意，或答覆因此而引發的各種問題。許多從前與當代的詮釋都未能得到廣泛的認同。四位新近的意見是杜納探討的拉內（Karl Rahner）、葉根（Harvey

Egan) 、Hervé Coathalem，以及Daniel Gil (Jules J. Toner, *A Commentary on St. Ignatius' Rules for the Discernment of Spirits*, pp. 291-313) 。按照杜納研究的結果，對於沒有前因的神慰的性質、發生頻率，與在辨別神類或天主旨意上如何運作，仍舊很難確定。有關葉根的分析 and 觀點，參見 Harvey Egan, *The Spiritual Exercises and the Ignatian Mystical Horizon* (St. Louis: Institute of Jesuit Studies, 1976) , pp. 31-65.

註 155：有前因是指：藉由引導我們了解、思考及反省等行爲。這些行爲先於神慰，而且經驗藉此而激發，例如從默想、默觀或反省，或從閱讀、聽道理或觀看圖畫等類似的事上。

註 156：在這些規則的結束部分，我們可以注意到這些規則的重要性。《神操》提供了兩組截然不同辨別神類的方式：(1)辨別天主的旨意；(2)辨別神類，是幫助人認清辨別天主旨意的方法。兩種方式所採取的原則，適用於避靜期間，也適用於避靜之外。第一種程序步驟，就是辨別天主的旨意，主要是在對於進行選擇的指示中（135、169-189 號）；第二種程序步驟主要是在辨別神類的規則中（313-336 號）。兩種程序有重複之處。在一定的範圍內，有些規則

適合一種方式，同時也適合另一種方式；但每一種的主要目的仍是不同的。在辨別天主的旨意上，個人所問的問題是：「就我個人的性格並在我的具體情況下，如何抉擇才更能光榮天主？」或「如何更好地事奉天主？」或「如何更能增進我的超性生活，以及因而更相稱地讚頌天主直到永遠？」思考這些問題時，人通常會受到善神의思想和推動，以及來自惡神의似是而非的誘惑。這時必須求助於辨別神類，也可能需要神師指導。杜納在他「分辨神類規則」詮釋的書中，處理這個區別（Jules J. Toner, *A Commentary on St. Ignatius' Rules for the Discernment of Spirits*, pp. 12-15），並且對於習得分辨神類的藝術，給予很大的幫助。對於分辨天主旨意藝術的類似幫助，請參閱杜納後期的著作（Jules J. Toner, *Discerning God's Will: Ignatius of Loyola's Teaching on Christian Decision Making*（St. Louis: Institute of Jesuit Studies）。

施捨財物應守的規則

註 157：依納爵的標題指出這些規則主要是針對教會中負有職務者而言，他們負有管理「財物施捨」的職務，例如那些已經擁有聖職俸祿者或正在尋求這職務者。注意「職務」（337、339、343 號）與「施捨」的用詞，而不只是單純的「給予」（338、342

號），「管理的職務」（340 號）與「分施的職務與責任」（341 號，參照 343 號）。由上下文中得知所指的身分是神職身分。依納爵在 341 號指出，這些規則加以適當的調整，也能作為非神職職務者的指引。參照 Cándido de Dalmases, *Ignacio de Loyola. Ejercicios Espirituales: Introducción, texto, notas y vocabulario pro Cándido de Dalmases*, p. 175。

註 158：這是指教會的財物、資金、基金、餽贈等，是獻給教會的。賦予某人職務就是任命他去管理這些財物。

註 159：這些事件並無聖經根據，但在魯道夫的《基督行實》一書中，第一部分第二章註 7 有所記載，依納爵可能是從中取材。

有關心窄的注意事項

註 160：依納爵的標題指出這些注意事項不是規範行為的規則或指南，而是一些「注意」用以幫助人克服心窄的困擾。它們也對輔導員或諮商員有所助益。這些注意事項清楚地反映出依納爵在茫萊撒時的個人心窄經驗（參見《自述小傳》22-25 號），同時也反映出他輔導別人的經驗。這在當時是明智的

勸導，今日亦然。但對今日而言，這些注意事項已不夠完備，需要運用許多在牧靈經驗、心理學、精神醫學等方面的新知來加以補充。在依納爵的時代，會輕率地將心窄認為主要是來自天主或魔鬼的磨難，兩者各有它的不同目的。更進一步的評論和參考文獻，參閱 David L. Fleming, *The Spiritual Exercises: A Literal Translation and a Contemporary Reading* (St. Louis: The Institute of Jesuit Sources, 1978), pp. 227-229.

註 161：書信第 64 號。見拉丁教父全集，77 卷，1195 欄。

註 162：依納爵所引用的這句話，可能出自一本西班牙文譯本的聖人傳記 (*Flos sanctorum*) 中的聖伯爾納德的生平。

在教會中的真誠態度

註 163：此處嘗試以簡短的標題來掌握依納爵在 352 號中所用的冗長標題所具有的含義（必須承認並不完全成功）。在這方面歷來有許多不同的嘗試，例如「與教會一同思考」及「正統教會的規則」。雖然這些嘗試都正確，但並不完備；因為依納爵在 352 號之冗長標題中的意涵，遠遠超過思想的領域或正統的信念。

這些規則的歷史背景

這些爲人所熟知且具有影響力，而且使我們的態度與教會的態度協調的規則，當依納爵在羅馬修訂《神操》時（1539-1541），甚至可能早在依納爵停留在巴黎的時期（1528-1535），已在《神操》一書中。無論如何，這些規則都反映出依納爵在巴黎和羅馬時期，所體驗到的教會動盪不安的情況。很多人正爲教會的革新大聲疾呼。有些人是謙恭並恰如其份地指出教會的弊病，但也有些人行徑魯莽而危險。例如西班牙的「蒙受光照者」及巴黎其他類似團體，修行假神祕主義，漠視正確的教理，及輕視士林神學的嚴密思維。第二個團體由公開的異端人士組成，如巴黎的路德教派人士。在這兩個團體之間的灰暗地帶是第三個團體，包括對教會不滿的信徒和人文學者，常常對公教信仰提出質疑。他們對教會持批評的態度，往往缺乏愛德、流於諷刺，或模稜兩可。伊拉斯穆斯（Erasmus）（1466-1536）就是一個例子，他以迷人的口才與誇大的言詞，嘲諷教宗、主教、神學家、神父和修女們。在依納爵到達巴黎的前兩年，他的《讚揚傻子》（*Praise of Folly*）一書，兩萬冊一售而空。1526年5月，巴黎大學請求國家最高法院沒收他的著作《對話》

(*Colloquia*)。依納爵在羅馬曾與拉第瓦 (Landivar) 與曼那地 (Mainardi)、慕達拉 (Mudarra) 及巴瑞達 (Barreda) 所挑動的信仰迫害奮力爭戰，後三者是偽裝的異端者 (《自述小傳》98 號)。

這些作法與依納爵的氣質及他的典型風格背道而馳。對他而言教會是慈母，和神聖建立的體制，是基督王國的具體呈現。依納爵強烈地意識到教會的缺失，但他對她的愛始終如一，而且渴求教會的革新。他所用的方法是寧靜、積極與建設性的。這些方法的目標主要是經由交談與神操來達成個人的內在更新，結果是創建了耶穌會，投入教育工作、外方傳教及其他的使徒事業。

依納爵將這些關乎真誠的公教信友在教會內抱持的適切態度的規則放在《神操》的結尾。他並不是為教會辯護或爭論，而是樂意給人平心靜氣的勸導。這些規則特別是針對那些操練者，在經過一個月不斷地在愛中凝視基督、默觀祂的召喚，以幫助擴展祂的王國及風範之後，現在就要回到日常生活，也許就要身處在那些異教徒及軟弱的教友之中。鮑朗高在《指南》中指出：「這些規則是對當代異教徒、或是那些同情他們的教理者，易流於攻擊或謾罵的有效解毒劑…。此外，這些規則不僅幫助操練者不在私下的言談或公開的書寫上犯錯，同

時也幫助他分辨其他人的論說或著作，是否與教會的教導偏離，並且規勸其他人要保持警覺」（*Directorium Polanci*, no. 112）。關於這主題，參照 George E. Ganss, “Thinking with the Church: The Spirit of St. Ignatius' Rules,” *The Way*, Supplement 20 (1973), pp. 72-82; 以及 *Studies in the Spirituality of Jesuits*, 7 (January 1975), pp. 12-20.

許多依納爵所提出的論題與細節，在今日仍然適用，其中也有許多已不適用於當代巨大變遷的社會。為今日的現代人，最重要的是抓住依納爵貫穿這些規則的精神，他對教會的忠誠，而發展出類似的態度，從而指導自己與他人的信仰生活，對教會——基督的淨配和我們的慈母，抱有忠誠的摯愛。

註 164 : *Sentido*：知覺、理性、感受及許多其他的意思。依納爵常常以稍微不同的意義來使用此字。正如此處所指，往往是指基本地理智上的認知，但因重複的玩味品嚐，也成為強烈地情感的，並使人靈得到滿足（2號）；因而變成了一種習慣性的心靈態度，一種參考架構，本能地被用來指導個人的生活。這真誠的態度是忠誠公教信友所當持有的。

註 165 : *Militant*：「戰爭的教會」，指世上的教會，

具有在教會中許多教宗、主教、神父、修會會士和其他成員中所能發現的人性缺點。

註 166：*Rules*：「規則」，即指南、方針、勸導、準則或建議之意，讓人明智地加以應用，而不是義務或責任，見 210 號的註 110。

註 167：這條規則是其他規則的根本基石，經由以下三組忠告而開展，見 354、362 及 365 號的註解。

353 號非常簡潔。依納爵沒有在《神操》的其他地方，這樣清楚提出對教會的概念：基督的真正淨配，我們的慈母聖統教會。但他對教會的觀念更為豐富。他在別處描述教會是擴展中的基督王國（91-95 號）、信友團體（177 號）與羅馬教會（拉丁文版^{P1}，353 號），由基督在世的代表教宗所管理的基督奧體（書信 367-372 號），而教宗按聖統制度層層賦予合法的長上一切權威（《會憲》7、603、666、736 號）。

註 168：第一組規則二至九，是對培養忠誠公教信友在敬禮及生活方式等方面的心態所給予的建議。

註 169：第二組規則十至十二，是培養對教會的長上要有的心態；分別針對管轄權、學識與聖德加以說

明。這組最基本的原則是規則十：更傾向稱讚多於譴責。

註 170：*Mayores*：「長上」，這裡與 42、351、362 號，都指我們的長上，正如拉丁通俗譯本（V）所翻譯的，包括教會與公民社會中的官員或權威。參照 Cándido de Dalmases, *Ignacio de Loyola. Ejercicios Espirituales: Introducción, texto, notas y vocabulario pro Cándido de Dalmases*, p. 200.

註 171：16 世紀有許多人文學者及改革人士，往往以輕視態度來反對士林神學家及他們的方法，更是一味強調聖經的重要性，有時獨以聖經為重或有時也包括教父的教導。他們將實證神學與士林神學對立，但依納爵認為這兩者各有優長，而且是相輔相成。透過他的《神操》363 號及《會憲》（351、353、366、446、464、467 號）所規範的耶穌會學校與大學，廣泛地影響了數百年來的神學研究和教學。

註 172：這是一個提醒，不贊成對仍活著的人有過早的讚譽，甚至超過列品的聖人。按依納爵 1538 年在羅馬與拉第瓦、慕達拉與巴瑞達等人的經驗，有些尚在人世的宣道者一時得到很高的評價，但實際上

骨子裡是一種異端。

註 173：第三組，規則十三至十八，處理有關教義的論點，其中有些論點及議論的方式在動盪的 16 世紀中往往引起熱烈爭議。這組的基本原則也是為首的規則十三，實質上就是規則一（353 號）的改寫。

註 174：*Determina*：斷定、決心、決定。此處上下文是界定（defines）的意思。大約 1534 年的 P^1 、 P^2 ，以及 1548 年拉丁文通俗譯本（*V*），都翻譯為 *diffiniret* 或 *definierit*。依納爵並沒有像許多人所錯誤引用的說過：我們應相信白就是黑。實際上他所寫的是「我所看見的像是白的」（更按字面的意義是「我所看見如同是白的」）。1548 年拉丁通俗本譯為「我眼睛看見的如同是白的」。換句話說，錯誤常是出自我個人匆促而主觀的判斷，而不是來自教會，因為教會受聖神引導，在隆重的定斷下不能有錯誤。這個說法好像是間接來自伊拉斯穆斯，後者曾寫道：「黑不會是白，即使羅馬教宗如此宣稱也不會。我知道他決不會做這種事。」參照 *Cándido de Dalmases, Ignacio de Loyola. Ejercicios Espirituales: Introducción, texto, notas y vocabulario pro Cándido de Dalmases*, p. 183.

附 録

附錄一

聖經經文：天主的計畫與救恩史

依納爵的《神操》一書，在上智眷顧下汲取了天主救世計畫的最重要真理，即天主爲了自己的光榮及人的真福，創造具有自由的人類。而且，它把這些真理按時間先後的順序，將天主的神聖計畫呈現在救恩史的各階段逐步呈現出來。它教導人們如何將自己的生活，與天主的神聖計畫合作，而且鼓勵他們實行。《神操》使他們將天主的救世計畫，實際運用在日常生活中，引領他們達到榮福直觀的圓滿自我實現。生命就變成了終生參與天主救世計畫的機會，這計畫在人類歷史中不斷地演進、實現。

當我們奉行或研究《神操》時，若對天主的救世計畫和心靈成長有一鮮活的綜合性認知與了解，這爲對神操的豐富內涵，獲得更深入甚至是更虔誠的洞察，會有很大的幫助。爲能提供一個這樣的綜合了解，我們在這裡收集下列聖經經文¹，凸顯天主愛的救世計畫最爲相關

的特徵：「基督奧跡」，這曾如此強而有力地啓發了聖保祿（羅十六 25；弗一 8-10，三 1-21；哥二 2, 3）。

這些聖經原文與八項簡介，很能適合以《聖本篤會規》第 48 章所推薦的「誦讀聖言」（*lectio divina*，又譯為「聖言誦禱」）的精神來閱讀，或用《神操》第二種祈禱方式（249-252 號）所提出的類似方法。這些簡介源自聖多瑪斯·阿奎那《神學大全》的結構（萬物來自天主，並藉著基督引領人回歸天主），或從他那時以來的任何神學綱要，都是在反映教會長久對聖經與聖傳中蘊藏的信仰寶庫所作的神學反省²。

天主對創造、救贖與具有自由的人類獲享榮耀的計畫

1. 因為天主渴望與人分享祂的永福，祂創造了宇宙萬物，爲了給具有自由的人類顯示祂的存在和美好，同時祂也賦予人在現世與來世藉著認識、愛慕祂及永遠光榮讚美祂，來達成自我實現或永福的機會。

其實，自從天主創世以來，祂那看不見的美

-
1. 聖經經文的選擇是取自谷頌書中的附錄，並作了某些修訂和適應，參照 Gilles Cousin, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, pp. 335-344。中文聖經的經文取自思高本。
 2. 爲進一步研讀有關神聖的救贖計畫，參閱 Leon-Dufour, *Dictionary of Biblical Theology*, pp. 432-436, 374-377；*The New Jerome Biblical Commentary*, p. 1464, 1460；Gilles Cousin, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises* pp. 335-342

善，即祂永遠的大能和祂為神的本性，都可憑祂所造的萬物，辨認洞察出來，以致人無可推諉。他們雖然認識了天主，卻沒有以祂為天主而予以光榮或感謝，而他們所思所想的，反成了荒謬絕倫的；他們冥頑不靈的心陷入了黑暗（羅一 20-21）。

因為萬物都出於祂，依賴祂，而歸於祂。願光榮歸於祂，至於永世！阿們（羅十一 36，同時見以下的格前十三 9-12）。

上主只這樣說……誠然，我知道我對你們所懷的計畫——上主的斷語——是和平而不是災禍的計畫，令你們有前途、有希望。那時，你們呼求我，前來懇求我，我必俯聽；尋找我，必找到我，因為你們是全心尋求我。我必將我自己顯示給你們（耶廿九 10-14）³。

2. 天主給人機會尋找更完美的幸福與超性的生命，祂給人一種特別的恩典（聖若望用「生命」一詞，聖保祿用「公義」、「恩寵」、「成義」或「生命」等詞來表達）。這樣，人不僅經由世上的受造物隱約

-
3. 在這章節中，耶肋米亞是在直接談論有關天主的計畫：在猶太子民流亡巴比倫後，在耶路撒冷重建猶太子民。但是這所有的陳述如果運用到上主更廣泛的救贖計畫，就是為任何自由地與之合作者的救贖與榮耀，仍同樣真實。

認識天主，而且還透過在天堂的永恆直觀來享見祂：

因為我們現在所知道的，只是局部的；我們作先知所講的，也只是局部的；及至那圓滿的一來到，局部的就必要消逝。當我是孩子的時候，說話像孩子，看事像孩子，思想像孩子；幾時我一成了人，就把孩子的事丟棄了。我們現在是藉著鏡子觀看，模糊不清，到那時，就要面對面地觀看了。我現在所認識的，只是局部的，那時我就要全認清了，如同我全被認清一樣（格前十三9-12）。

可愛的諸位，現在我們是天主的子女，但我們將來如何，還沒有顯明；可是我們知道：一顯明了，我們必要相似祂，因為我們要看見祂實在怎樣（若壹三2）。

我來，卻是為叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命（若十10）。

3. 超性的生命是人類為面對面享見天主的必要恩典，因原罪而失去，但天主卻慷慨無條件地予以恢復：

故此，就如罪惡藉著一人進入了世界，死亡藉著罪惡也進入了世界；這樣死亡就殃及了眾人，因為眾人都犯了罪……這樣看來：就如因一人的過犯，眾人都被定了罪；同樣，也因一人的正義行為，眾

人都獲得了正義和生命。正如因一人的悖逆，大眾都成了罪人；同樣，因一人的服從，大眾都成了義人（羅五 12,18,19）。

4. 天主藉著降孕成人與救贖奧蹟恢復人的超性生命：
在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主……於是，聖言成了血肉，寄居在我們中間；我們見了祂的光榮，正如父獨生者的光榮，滿溢恩寵和真理（若一 1,14）。
天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信祂的人不至喪亡，反而獲得永生（若三 16）。
5. 在聖保祿對奧蹟的觀念中，救贖工程是經基督的生活、受難、死亡及復活而完成；我們可以經由洗禮，進入祂內，與祂的生命、死亡及永生相結合：

難道你們不知道：我們受過洗歸於基督耶穌的人，就是受洗歸於祂的死亡嗎？我們藉著洗禮已歸於死亡與祂同葬了，為的是基督怎樣藉著父的光榮，從死者中復活了，我們也怎樣在新生活中度生。如果我們藉著同祂相似的死亡，已與祂結合，也要藉著同祂相似的復活，與祂結合（羅六 3-5）。

6. 對那些自由與天主神聖計畫合作的人，天主賜與榮福直觀，依照他們在此世熱心慷慨的程度而更加充滿喜樂：

你們不要在地上為自己積蓄財富，因為在地上有蟲蛀，有銹蝕，在地上有賊挖洞偷竊；但該在天上為自己積蓄財寶，因為那裏沒有蟲蛀，沒有銹蝕，那裏也沒有賊挖洞偷竊（瑪六 19-20）。

所以栽種的和澆灌的原是一事，不過各人將要按自己的勞苦領受自己的賞報（格前三 8）。

你們無論做什麼，都要從心裡去作，如同是為主，而不是為人，因為你們該知道，你們要由主領取產業作為報酬；你們服事主基督罷！（哥三 23-24）

我父所祝福的，你們來罷！承受自創世以來，給你們預備了的國度罷！因為我餓了，你們給了我吃的……（瑪廿五 34-35）

7. 在世界末日，基督將把所有那些相信祂並且忠誠事奉天主的人所組成的王國呈獻給天父，這樣，他們就達到天主創造他們的目的：

就如在亞當內，眾人都死了，照樣，在基督內，眾人都要復活；不過各人要依照自己的次第：

首先是為初果的基督，然後是在基督再來時屬於基督的人，再後才是結局；那時，基督將消滅一切率領者、一切掌權者和大能者，把自己的王權交於天主父。因為基督必須為王，直到把一切仇敵屈伏在祂的腳下。最後被毀滅的仇敵便是死亡；因為天主使萬物都屈伏在祂的腳下。既然說萬物都已屈伏了，顯然那使萬物屈伏於祂的不在其內。萬物都屈伏於祂以後，子自己也要屈伏在那使萬物屈服於自己的父，好叫天主成為萬物之中的萬有（格前十五22-28；同時見羅八19-23；弗四8-10及默廿一1-4）。

8. 同樣的，整個宇宙萬物將接著完全達到天主創造的目的，即將天主的完美顯示給人，藉此幫助人自由地與天主的神聖計畫合作，以在世上獲得超性的目的——榮福的直觀。但自從亞當墮落後，人無法達到這超性目的，同樣的，宇宙萬物也因此墮落而無法幫助人達到超性目的。聖保祿在書信中指出，世界的徒勞無能，而這種景況也因基督的救贖而被除去：

我實在以為現時的苦楚，與將來在我們身上要顯示的光榮，是不能較量的。凡受造之物都熱切地等待天主子女的顯揚，因為受造之物被屈伏在敗壞的狀態之下，並不是出於自願，而是出於使它屈伏的那位的決意；但受造之物仍懷有希望，脫離敗壞

的控制，得享天主子女的光榮自由……而且我們也知道：天主使一切協助那些愛祂的人，就是那些按祂的旨意蒙召的人，獲得益處（羅八 18-21, 28）。

後來許多世紀的反省

前面引用的聖經經文所包括的思想，是真理寶庫的一部分，基督委託祂的教會向萬民宣講，直到世界的終結（瑪廿八 19-20）。從那時起，基督徒思想家，如聖奧斯定及教會的許多大公會議，對這些真理不斷地反省，尋求更深一層的領悟。在16世紀依納爵的時代之前，對這些真理已有人作過綜合與整理（當然每項綜合各有特色且帶有其時代的色彩），依納爵見過其中三部頗具影響力的著作：加爾都先會士魯道夫的《基督行實》，伯鐸·隆巴（Peter Lombard）的《格言書》及道明會士多瑪斯·阿奎那的《神學大全》。

以下若干片段摘自隆巴的《格言書》第二冊第一章，與我們目前反省的天主創造計畫有密切關聯，也能作為良好的「誦讀聖言」。

3. 起初，天主就創造了世界……所以，我們應相信天主創造萬物的原因，只是由於祂無窮的美善……因著祂的無窮美善，祂願所有的受造物，都能分享祂的永恆真福。祂理解祂的永恆真福，可以不斷的被通傳分享，而永不減弱……

4. 所以，天主創造有理性的受造物，可以認識祂至高的美善，同時由於認識祂而愛慕祂，由於愛慕祂而擁有祂，因為擁有祂而與祂同樂……因此，如果問為何有理性的人和天使會被造，簡明的回答是：由於天主的美善……

6. 如果問有理性的受造物被造的目的為何？答案是：為了讚美天主，事奉祂，享有祂；但從這些活動中獲得益處的並不是天主，而是有理性的受造物，因為身為成全和充滿一切美善的天主，既不能增加，也不會減少……

8. 就如人是為天主而受造，亦即為了他們能夠事奉天主，同樣世界是為人而受造，為人所利用。因此人是介於天主與世界之間，人自己可以由世界萬物獲得服務，並為天主服務……因為天主意欲要人以這樣的方式事奉祂，就是藉著服務，不是天主，而是那些作這樣事奉的人得到益處。天主更進一步地願意世界是為人服務，人從世界萬物中得益⁴。

依納爵是否讀過隆巴的這些段落呢？從已知文獻我們無法證實，但有其他線索指出這是可能的。1521年他在羅耀拉時，曾深入默想魯道夫的《基督行實》，書中第二章對天主的救贖計畫有著詳細的描述（儘管不是用

4. *Petri Lombardi Sententiarum libri quattuor* (Paris: Migne, 1853), col.143.

我們當代語彙)，並在其後的篇幅指出這計畫在救恩歷史中進行，直到在榮福直觀的福樂中讚美或光榮天主，以達到人類的得救。魯道夫書中描繪亞當在達瑪斯平原受造的這一章，似乎是依納爵所持觀點的來源（51號）。此外，1522年他在茫萊撒所經驗到的神祕光照，帶給他對先前的知識有綜合性的理解，「理解天主創造世界這事理，並在心靈上充滿極大的喜悅」（《自述小傳》29號）。在此之前，他對創造的興致已經顯得強烈。1527年他在亞卡拉研讀過《格言書》（《自述小傳》57號）。從1533年到1535年在巴黎期間，他在道明會修院上哲學課程時，必須攜帶隆巴《格言書》的註解⁵。所有這些線索顯示隆巴《格言書》中論述的思想，是依納爵在亞卡拉與巴黎就讀時的學術氛圍的一部分。在這背景中，很難想像依納爵不曾發現與省思上述《格言書》的篇頁。至少他會受到某種程度的影響，因為這些思想與他自己的「原則與基礎」如此類似，所以他切望引用《格言書》一些章節，是相當自然的。看來他在從事建構「原則與基礎」時，順手引用他對《格言書》相關章節所作的簡潔筆記，是相當可能的。總之，包含在前述源自聖經與隆巴的引文中的思想，已成為依納爵的精神遺產。

5. Cándido de Dalmases, *Ignacio de Loyola. Ejercicios Espirituales: Introducción, texto, notas y vocabulario pro Cándido de Dalmases*, p. 122.

他將之加以傳遞，濃縮在他的「原則與基礎」中，並擴充到《神操》的其餘部分。

附錄二

深入研究「原則與基礎」

長久以來，「原則與基礎」（23 號）被推崇為貫穿整個《神操》最重要的基本原則。對此基本原則與語彙的導讀，已在上述註釋 17-22 號中。

但「原則與基礎」的重要性遠遠超越《神操》之外。在「原則與基礎」中所簡潔陳述的原則，同時也是引導啓發依納爵一生所有活動的主要泉源與動力。他不斷地加以運用於其他的著作中。依納爵的非凡活力與影響，主要得之於天主的眷顧。「原則與基礎」是他對天主與宇宙的廣闊世界觀，以及具有自由的人類在天主救贖計畫中所扮演的角色與心靈成長等方面的洞察所凝聚的精華。因此，對那些有意更深入研究的人，本書樂於提供一些額外材料，希望有助於豐富個人的生活。

唯獨理性或信仰

如果僅僅就「原則與基礎」的文字加以衡量，而不考慮任何上下文，那當中所有的真理都有可能只以理智來學習，比如柏拉圖或亞里斯多德都可以做到。這事實對於非基督徒的避靜者或在傳教區偶爾管用。但不同的詮釋和爭論也相繼出現。到底依納爵本人的原意如何呢？

今日大多數註解者認為他並未將「原則與基礎」局限於自然理性，而是要根據天主的啓示：即既存之超性界中的神聖救贖計畫來理解，因此，基督論已隱含於其內。當依納爵從1522年到1541年修訂《神操》時，他是在自己的基督徒文化中，以基督徒的身分為基督徒避靜者來寫作。對他而言，「原則與基礎」中的「天主」一詞，是由啓示得知的三位一體的天主；「拯救他們的靈魂」是指到達啓示中的榮福直觀的超性境界。他與他的避靜者都沒有理由要如同我們廿世紀的哲學教師那樣規避信仰，單就自然理性來進行討論。

對這項意見的佐證，來自他在《神操》23號所使用的語彙「我們的主天主」（*Dios nuestro Señor*）。按他的習慣，這是對天主高度尊崇的表達，他多次也用這語彙直接指稱基督，例如53號中所稱「基督我們的主」（*Cristo nuestro Señor*）——我們的「創造者」¹。因為在「原則與基礎」中依納爵用語簡潔，我們無法確知在23號，他的

思想是直接專注在三位一體的天主或基督身上。但不論哪一種情況，基督包括在「我們的主天主」這項用語中²。

伯鐸·波威爾（Pierre Bouvier）在1922年出版一篇專題論文，其中很多洞察得到廣泛的贊同，但他也如同六十多年前的博勒依（A. Ponlevoy），宣稱依納爵將「原則與基礎」只建基在自然理性上，而非信仰。因而，他並未將我們已被提昇至超性境界這一事實考量在內，這論點招致各方的質疑，如西班牙聖經專家若瑟·博偉（José Bover）、華特·思耶（Walter Sierp），以及若望·勒威（Jean Levie）。後者認為「原則與基礎」預設超性的救贖計畫與榮福直觀，因而在聖保祿克修與神祕教導的光照下有完整的價值與意義³。依帕拉魁（Iparraguirre）在1965年曾經為文說，博勒依與波威爾將「原則與基礎」局限於單純理性的論點，實質上已為人所棄⁴。在啓示光

-
1. 參照 George E. Ganss ed. *Ignatius of Loyola: The Spiritual Exercises and Selected Works*, The Classics of Western spirituality, no 72 (Mahwah, N.J., 1989), p. 372; 以及《會憲》，758號：「耶穌基督，天主和我們的主」；Aldama, *An Introductory Commentary on the Constitutions*, p. 272；Jesús Solano, “Cristología de las Constitutions,” *Ejercicios-Constituciones: unidad vital* (Bilbao, 1975), pp. 207-208.
 2. Solano, in *Miscelanea Comillas* 26 (1956): 173.
 3. Jean Levie, “La méditation fondamentale à la lumière de S. Paul,” *Nouvelle Revue Théologique* 75 (1953), pp. 815-827.
 4. L. González, and I. Iparraguirre, *Ejercicios Espirituales: Comentario pastoral* (Madrid, 1965), p. 135.

照下的詮釋也得到其他學者的支持⁵。谷頌已經從聖經神學的觀點來解讀「原則與基礎」⁶。

「原則與基礎」發展史特寫

在處理「原則與基礎」的發展過程時，我們應將文學表達形式（1535年首先在巴黎出現）與實質內涵（早在1522年茫萊撒時所形成的初稿）加以區分。

現有「原則與基礎」結構最早的書寫表達形式，可見於英國人文學者若望·海雅（John Helyar）奉行神操後所作的筆記中。他可能是1535年在法伯爾（Favre）的指導下舉行神操的⁷。它被安排在前導說明（凡例）中，以準備避靜者的心態，形式比1544年問世的西班牙文手定本(A)中的簡單一些。這個具有欽定性質的西班牙版本被逐字譯成拉丁文，即是1529年到1535年間在巴黎使用的

-
5. Noteworthy here, by M. A. Fiorito, "Cristocentrismo del... Fundamento," (*Ciencia y Fe* 17 [1961]: 3-42); Cusson, (*La pédagogie d'expérience spirituelle personnelle* [1968], pp. 67-89; *Biblical Theology and the Spiritual Exercises* (St. Louis, 1988), pp. 47-67); Coathalem, *Ignatian Insights*(1971), pp. 63-68; S. Lyonnet, "A Scriptural Presentation of the Principle and Foundation," *Ignis* 6 [1973]: 24-32; J. Losada, "Presencia de Cristo in el Principio y Fundamento," *Manresa* 54 [1982]: 45-57; Granero (*Manresa* 40 [1968]: 327-336; see esp. 334. For further references see *Ob-rascompl*, p.214.)
 6. Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, pp. 47-67, 68-80, 98, 135, 138-139.
 7. SpExMHSJ69 (Vol. I. S. Ignatii de Loyola *Exercitia spiritualia: Textuum antiquissimorum nova editio*. Ed. C. de Dalmases. Rome, 1969), pp. 31-32, 425, 429.

第一拉丁文譯本（P¹）。但是我們現有此一譯文的手稿，僅能回溯到1541年。

然而，包含在「原則與基礎」中的主要準則，從1522年在茫萊撒之後，對依納爵的思想起著舉足輕重的影響，因而許多專家相信，它的實質內涵應該早在茫萊撒時便以某種撮要形式存在著⁸。有關的要點是：世上一切都從天主而來，並藉著具有自由的人類，以讚美與事奉而回歸於天主；以及依納爵指導他人作選擇時所使用的一些原則。「原則與基礎」似乎受依納爵在茫萊撒的神祕經驗所影響，即「理解天主創造世界這事理，並在心靈上充滿極大的喜悅」（《自述小傳》29號）。此外，在卡陶內河畔（the Cardoner River）的超拔光照，使他對之前的思想有綜合性的領悟，尤其是對那些來自魯道夫的《基督行實》的思想。

稍後，一些其他的經驗可能對「原則與基礎」亦有所影響。依納爵在巴塞隆納（1524-1526）與亞卡拉（1526-1527）首次嘗試指導神操，有時他期待贏得同伴

8. See, e. g., Leturia, Pedro de. *Estudios Ignacianos*, (Ed. I. Iparraguirre. 2 vols. Rome, 1957.)2:21; Iparraguirre, Ignacio, and Cándido de Dalmases, ed. *Obras completas de San Ignacio*, (4th ed. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos, 1982.) p.190; Dalmases with Calveras, *SpExMHSJ69*, pp.31-32; Cándido de Dalmases, *Ignacio de Loyola. Ejercicios Espirituales: Introducción, texto, notas y vocabulario pro Cándido de Dalmases*, p. 67; Hervé Coathalem, *Ignatian Insights: A Guide to the Complete Spiritual Exercises*, p. 61.

度使徒生活⁹。這項工作很可能使他察覺爲了有正確的抉擇，必須有平心的態度。他可能讀過¹⁰伊拉斯穆斯的《基督士兵手冊》（*Handbook of the Christian Soldier*），伊拉斯穆斯在書中強調¹¹：

以此做你的第四準則：將基督放在眼前，作爲你整個生活的唯一目標，指引你全盤的努力，你全部的活動與你全部的事業……

對一位全心全意邁向至高美善的人而言，任何出現在這路程上的事物，應按它們幫助或阻擋個人前進的程度，加以接受或拒絕。這些事物可分爲三類。

有些事物是如此低下卑賤，永遠無法成爲正直高尚……有些其他事物……是如此美善，永遠不能成爲低下卑賤的……

還有其他事物則是介乎兩者之間的：例如，健康、美貌、力量、口才、學識等等。對這類事物，

9. Cándido de Dalmases, *Ignacio de Loyola. Ejercicios Espirituales: Introducción, texto, notas y vocabulario pro Cándido de Dalmases*, pp. 88-89; *Obras completas de San Ignacio*. 4th ed., 1982. P.42.

10. Ribadeneira in FN (*Fontes narrativi de S. Ignatio de Loyola et de Societatis Iesu in-itiis*. Ed. D. Fernández Zapico, C. de Dalmases, P. de Leturia. 4 vols., 1943-1960. Vol. 1. 1523-1556; 2. 1557-1574; 3. 1574-1599; 4. Ribadeneira's *Vita Ignatii Loyolae* (1572). 1965.), 4:172-174; 同上著作: *Ignacio de Loyola. Ejercicios Espirituales* pp. 91-92.

11. The Latin text is in SpEx MHSJ69, p.57.

絕不可為其本身去追求；使用這些事物的多寡標準，應是按照它們如何引人達到最終目的而決定。

這準則與依納爵「原則與基礎」中的平心如此相似，使得伊拉斯穆斯對依納爵的影響，看來頗有可能。雖然依納爵後來對伊拉斯穆斯保持距離，但他很可能發現這些段落的實用性，摘記後形成他平心的原則，並以更簡潔的方式納入「原則與基礎」中。如果這論點成立，伊拉斯穆斯的「應按它們幫助或阻擋我們的程度，加以使用或拒絕」，就成了依納爵的「萬物能幫助多少，就取用多少，能妨礙多少，就要捨棄多少」。但他也加上了自己特有的重點來加以強調，這就是他那為作選擇而訂的準則：「我們應該只選擇那些更能引我們達到受造目的的事物」（23號）。

我們再次把注意力回到前面 281 頁所引伯鐸·隆巴《格言書》中的話：

有理性的受造物……（受造）為了讚美天主，事奉祂，享有祂……就如人是為天主而受造，為能事奉天主，同樣世界是為人而受造。

如前文所述，隆巴的說法似乎是依納爵用詞「為讚美、崇敬及事奉天主」的來源（23號），「世界上的一切都是為人而造，為幫助人達到受造的目的」也是如

此。但往往被質疑的是：爲什麼依納爵只提到「爲讚美」與「爲事奉」而省略了「爲愛慕」呢？這可能因爲他是按照隆巴的說法所做的筆記（或按有些類似的來源，而其中並未包含愛慕這詞）而撰寫，所以依納爵也隨著自己眼前的材料而省略了「愛慕」。關於此點其他註釋者有較進一步的探討¹²。依納爵在「原則與基礎」中，主要是爲導向平心與明智的抉擇而建構所需要的前提。感性的愛有可能影響對此目標的專注，因此略而不提。將之置於後頭，尤其在結尾「獲得愛情的默觀」時，再行提出便行了。依納爵並未交待省略「愛慕」一詞的原因，在這些探討中我們只是局限於臆測而已。但應注意的是，對天主尊崇的讚美清楚地隱含對祂的愛慕；在沈思「原則與基礎」時，依納爵從未在任何地方禁止對天主之愛的思念與考慮。

當「原則與基礎」在海雅筆記與1544年手定本(A)定形後，又展開了一長串歷史的新頁，其中蘊藏的精華不斷地被發掘出來。依納爵本人以及許多與他同時代的人，特別運用「原則與基礎」來教導平心的原則，這是進行選擇所仰賴的關鍵。在他向維多利亞(Juan Alonso de Victoria)口述的《指南》中建議讓一些退省者，「用三、四天或更多時間來考慮原則與基礎，以及專題省察與總

12. See, e.g., J. Calveras in *Manresa*, 7(1931):107-115.

省察」¹³；當它的基本重要性一再被確認後，就被分成不同要點（如：人生的目的、達到人生目的的方法、平心的必要性與困難），安排在第一週¹⁴。不同的輔導員，如鮑朗高、嘉尼修與其他早期耶穌會士，採用不同的形式與重點以講解《神操》，或撰寫《指南》，例如，米祿（Miro）從觀念論的論點與嚴格的理論，鮑朗高則從退省者心靈上所發生的情況來看待《神操》¹⁵。

在退省者的心智與心靈上，「原則與基礎」也有其他方面不同的作用，逐漸彰顯出來。它包括對基督信仰的概觀，是一個整體的視野，具啟發性地引人走向依納爵的世界觀——對天主、對受造宇宙，以及對於身為自由人的退省者在神聖救恩計畫的演進中所扮演的角色¹⁶。依納爵同一時代的人物，聖經博士馬爾定·歐拉夫（Martin de Olave）便是一個實際的例子。他在做完神操加入耶穌會之前，聲明從「原則與基礎」的默想中所學習到的，超過他之前在神學研究方面的全部收穫¹⁷。

究竟依納爵是否預見「原則與基礎」的洞察會不斷

13. "Document 4: Directory Dictated to Father Juan Alonso de Victoria," *On Giving the Spiritual Exercises: The early Jesuit Manuscript Directories and the Official Directory of 1599*, trans. & ed. Martin E. Palmer (St. Louis: The Institute of Jesuit Sources, 1996), p. 20.

14. Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, pp. 49.

15. Iparraguirre, in *Historia de los Ejercicios*, 2:430.

16. Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, pp.44-67.

17. Iparraguirre, *Historia de los Ejercicios* 1(1532-1556):179,189.

擴展並產生心靈的果實，我們不得而知。但我們可以確定的是他不願讓別人局限在他的理念或方法的細節上。他的教學方法，就如他在《神操》2 號中所說明的，是為激發退省者自己省思查考並親自去發現。他也要輔導員為了退省者的益處將神操加以調整適應（18 號）。幾世紀以來，退省輔導員遵從這些指南，發展出不少講授「原則與基礎」的新方法。很多退省者也在避靜體驗後，經由研究《神操》以保存與加深退省的果實，包括「原則與基礎」，並且發現它的重要性有增無已。更有進者，學者與作家不斷研究「原則與基礎」；隨著研究的拓展，越能發掘新的啟發性真理潛藏於其中。針對這主題的實例，有先前已引述過的 1626 年帕瑪聲明，以及當代谷頌在聖經神學的全面光照下的「原則與基礎」的呈現¹⁸。經由這些進展，我們現今發覺在「原則與基礎」中，有依納爵所未注意到的許多不同層面，就如同今日聖經學者比十六世紀的任何專家對聖經真理的面面觀，懂得更多一樣。

輔導員與作家在因應他們各自時代的主要思想之際，自然地發展出不同講授「原則與基礎」的方法。有些人強調我們為天主所創造、我們對祂的仰賴，以及我們對祂應盡的責任。其他的人則更強調那富於吸引力並富於啟發性的目標，那是依納爵在「原則與基礎」開宗

18. Gilles Cusson, *Biblical Theology and the Spiritual Exercises*, pp. 44-67.

明義的論述，達致的頂峰。這目標即是榮福直觀的救恩，啓發並激勵退省者接受爲得救必須的工作或犧牲。我們的時代當靈修越來越是傾向聖經，許多輔導員也越加發展出以聖經爲本的表達方式。所有這些講授的方式都是正統可取的，皆能用以引發「充滿尊崇與讚嘆的經驗，如同依納爵在卡陶內河畔的經驗一般」¹⁹。這樣的經驗往往引發偉大的靈感與渴望，因而特別能使《神操》產生實效。每位輔導員或許會發現「原則與基礎」的經驗是在自己個人的生活中最具有啓發性的。對退省者而言，「原則與基礎」則能帶來心靈成長的方向、啓發與渴望。

19. 參照 Joseph A. Tetlow, "The Fundamentum: Creation in the Principle and Foundation," *Studies in the Spirituality of Jesuits* 21/4(Sep. 1989), pp. 37, 49-50.

國家圖書館出版品預行編目資料

神操新譯本：剛斯註釋 / 喬治·剛斯 (George E. Ganss, S.J.) 著；鄭兆沅 譯；台北依納爵靈修中心 校訂
-- 初版 -- 臺北市：光啓文化，2011.08 [民 100.08]

面；公分

譯自：*The Spiritual Exercises of Saint Ignatius:
A Translation and Commentary*

ISBN 978-957-546-707-4

1.天主教 2.靈修

244.93

100015236

神操新譯本：剛斯註釋

2011年08月初版

◎版權所有·翻版必究◎

著者：喬治·剛斯 (George E. Ganss, S.J.)
譯者：鄭兆沅
校訂者：台北依納爵靈修中心
准印者：台北總教區總主教 洪山川
出版者：光啓文化事業
地址：台北市(106)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(光啓文化事業)
發行者：胡國楨
E-mail：kcg@kcg.org.tw
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：360 元

光啓書號 205312

ISBN 978-957-546-707-4

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換。

The Spiritual Exercises of Saint Ignatius
A Translation and Commentary

《神操》不是有關靈修生活的論文，也不是寫來讓作避靜者閱讀的書。它是一本實用手冊，通常用來引導作避靜者在輔導員的輔導下，進行操練，主要目的是在培養祈禱的經驗；因而，讀《神操》真正的益處是來自實際進行書中所建議的操練。

這本新版的聖依納爵《神操》，附加了〈導言〉、〈註釋〉，是為領神操、作神操和研究神操者所編的一本豐富實用的參考書。

作完神操之後，再研讀依納爵《神操》，對作神操者而言，可大量加深神操中獲得的祈禱經驗及靈修成效。領神操者也會發現，手邊同時擁有《神操》正文及附有重要註釋的書，在帶領上會更方便。

祈願這書的編寫，能使領神操的人與作神操的人，都得到祈禱經驗的深化與益處。

光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

ISBN 978-957-546-707-4



9 789575 467074

光啟書號 205312 定價 360元