

# 依納爵《神操》如何有效促進皈依

方進德<sup>1</sup>

本文以依納爵《神操》為基礎，綜論它有效促進皈依的各項因素。作者肯定皈依的道路雖然繁多，但最基本的因素是轉向天主；而在神操裡，依納爵提供許多方法讓人放下生活中不健康的面向，更靠近耶穌基督。如此，人若願意與主的恩寵合作，耶穌會親自轉化他，使他深獲主愛，也越來越相似耶穌，並願與人分享這份愛。

## 前言

皈依是火花，使人靈魂被天主的火燃燒。<sup>2</sup> 皈依能深深地改變和轉化人的生命，但皈依的火跟一般人的日常生活有什麼關係？耶穌會總會長蘇薩神父表示：我渴望在依納爵皈依禧年裡，人們會聽到耶穌的聲音，讓依納爵的個人經驗啟發我們，讓耶穌在生活中轉化我們。<sup>3</sup> 人若渴望被耶穌轉化，依納爵寫

---

<sup>1</sup> 本文作者：方進德神父，加拿大籍耶穌會士，多倫多大學瑞吉斯學院神學碩士，專研靈修神學，現任台北依納爵靈修中心的主任。

<sup>2</sup> Donald Haggerty, *Conversion: Spiritual Insights into an Essential Encounter with God* (San Francisco: Ignatius Press, 2017), p.22.

<sup>3</sup> "Ignatian Year 2021-2022." Letter to the Whole Society. Jesuit Superior General Fr. Arturo Sosa, Society of Jesus General Curia, September 27, 2019.

了一個具體的皈依方法：《神操》。本文將在《神操》的基礎下，探索皈依的意義、分析神操如何促成人的皈依，以及反省自己如何更轉向耶穌。

## 一、皈依是什麼？

「皈依」包含幾個不同的層面，為了明瞭它的意思，我們可以從聖經開始。雖然聖經沒有直接使用簡潔的一句話，來全面定義「皈依」，不過皈依的主題常彰顯在聖經裡。

在舊約，希伯來文的「שׁוּב」 (*shubh*) 表示「轉」或「回」的意思。在舊約，這句話出現一千多次，並在所有動詞當中列為第十二個最常使用的。<sup>4</sup> 此詞指物質方面的行動，不過也可以用做比喻，例如先知召叫以色列人撕裂心，回頭轉向天主。<sup>5</sup> 若人民轉向天主，會得到寬恕、祝福和生命；若決定不轉向天主，則會有災禍及死亡。<sup>6</sup>

在新約，有幾個不同的希臘詞表示「皈依」<sup>7</sup>：「μεταμέλομαι」 (*metamelomai*) 表達對失敗經驗的後悔或懺悔；「μετανοέω」 (*metanoeo*) 指出轉變，更具體地說，它描述內在思考使人做一

---

<sup>4</sup> Richard Peace, *Conversion in the New Testament: Paul and the Twelve* (Cambridge: Eerdmans, 1999), p.347.

<sup>5</sup> 岳二 12~13：「至少現在——上主的斷語——你們應全心歸向我，禁食，哭泣，悲哀！應撕裂的，是你們的心，而不是你們的衣服；你們應歸向上主你們的天主，因為他寬仁慈悲，遲於發怒，富於慈愛，常懊悔降災。」

<sup>6</sup> Richard Peace, *Ibid*, p.347.

<sup>7</sup> Richard Peace, *Ibid*, pp.346~353.

個決定性改變；而「ἐπιστρέφω」(*epistrepho*)也表示「轉」的意思，但跟*metanoeo*不完全一樣。*epistrepho*包含*metanoeo*並加上信德「πίστις」(*pistis*)，表達人因為信德的動機決定改變。*epistrepho*的意思，如舊約*shubh*一詞，意指放下黑暗、偶像及無價值的事，轉向光及真實的主。<sup>8</sup> 舊約注重人民集體的皈依，而新約則較集中於個人的皈依。此外，*epistrepho*雖然包含「放下」的部分，卻更強調積極轉向的對象——主基督。人若轉向主耶穌基督，會獲得寬恕、醫治和團體。總之，後悔和懺悔是重要的，不過它們只是皈依的一部分而已。懺悔之後，人要放下邪惡的行為和態度。在懺悔和放下邪惡的基礎上，因著信德的動機，人積極轉向主耶穌基督，這才是真正的「轉變」。<sup>9</sup>

### (一) 皈依的因素、幅度及果實

由上可見，舊約與新約都顯示「皈依」跟「轉」有關係。然而，這「轉」是什麼意思？在皈依過程中，人要從什麼轉向什麼？

皈依包含兩個基本因素：第一是放下，而不再過舊的生活；第二是積極地歸向天主。這兩個動力指出人內心的轉化。更具體一點，「皈依」意味著遠離無神論，轉向天主，從不信變成

---

<sup>8</sup> 瑪十三 15：「因為這百姓的心遲鈍了，耳朵難以聽見；他們閉了眼睛，免得眼睛看見，耳朵聽見，心理了解而轉變，而要我醫好他們。」

<sup>9</sup> 在新約裏，*metanoeo* 比較往後看，*epistrepho* 卻比較看前面，看那一位——主基督。參：Richard Peace, *Ibid*, p.348.

信，或是從非基督宗教轉向基督信仰。<sup>10</sup> 皈依也可以表示遠離壞習慣，轉向德行：從罪的行為轉到懺悔；從放縱轉為熱心的信徒；或從錯謬轉為真理。

誰需要皈依？亞當和厄娃的原罪使整个人類遠離天主；後來的我們也犯個人的罪。因此人人都需要皈依：承認罪、懺悔、改變、靠近主、解除生活中不健康的方面、也更重視正義與義德。<sup>11</sup> 有趣的是，啟發皈依的過程不是人本身，而是天主。<sup>12</sup> 天主先賜予皈依的恩寵，人的本分是接受這份恩寵，選擇跟隨主，選擇改變，並在皈依的過程中跟主合作。因此皈依可說是一個創意的過程，包含天主的召叫和工作，也包括人的回應。<sup>13</sup>

真實的皈依，涉及生命的不同幅度，如宗教、理性和道德方面；在皈依中，這些因素都彼此影響。<sup>14</sup> 雖然皈依的主題是

---

<sup>10</sup> Catholic.com, *What is Conversion?* Shaun McAfee (2019)

<https://www.catholic.com/magazine/online-edition/what-is-converion>  
Accessed October 24, 2020.

<sup>11</sup> Beverly Roberts Gaventa, "Conversion in the Bible", in *Handbook of Religious Conversion*, ed. H. Newton Malony and Samuel Southard (Birmingham: Religious Education Press, 1992), p.44.

<sup>12</sup> Donald Haggerty, *Conversion: Spiritual Insights into an Essential Encounter with God*, p.24.

<sup>13</sup> Frederick J. Gaiser, "A Biblical Theology of Conversion", in *Handbook of Religious Conversion*, ed. H. Newton Malony and Samuel Southard (Birmingham: Religious Education Press, 1992), p.96.

<sup>14</sup> 論朗尼根如何看皈依。Deal W. Hudson, "The Catholic View of Conversion", in *Handbook of Religious Conversion*, ed. H. Newton Malony and Samuel Southard (Birmingham: Religious Education

人，但皈依不能稱為私人的，因為皈依跟教會團體有關係<sup>15</sup>，也與耶穌基督的逾越奧蹟相關<sup>16</sup>。所以皈依不只是個人的事，過程中也受他人（信徒和非信徒）的影響，且皈依者的轉變也影響他人。

此外，皈依的過程也並不簡單或是單向的。人常徘徊，一陣子靠近主，一陣子回到舊的行為或想法。<sup>17</sup> 在皈依的路上，偶爾人會跌倒（回到舊的生活方式），但天主願意扶持人再站起來，陪伴他再往前走。若皈依者意識到自己需要協助，願意降服於天主，他就能從主獲得新的力量，而因此超越生活中的挑戰和阻礙。人若願意在主面前坦承自己的限制和脆弱，這非但不是缺點，反而促成人深入皈依。

我們如何知道皈依是深切的？真實的皈依會在人的生活中結出一些果實，比如：更靠近和認識天主、更認識自己和主的召叫、渴望更簡單的生活、願意為他人犧牲自己、更多內在自由、渴望更多人認識天主，及渴望把自己奉獻給天主。<sup>18</sup> 因此

---

Press, 1992), p.115.

<sup>15</sup> 皈依是個人的過程，但也可彰顯於社會的幅度，使一個社會結構作整體改變。參：輔仁神學著作編譯會，“conversion”，《神學詞語彙編》（台北：光啓文化，2005），221 頁。

<sup>16</sup> Frederick J. Gaiser, “A Biblical Theology of Conversion”, p.98.

<sup>17</sup> Lewis R. Rambo, “The Psychology of Conversion”, in *Handbook of Religious Conversion*, ed. H. Newton Malony and Samuel Southard (Birmingham: Religious Education Press, 1992), pp.174~175.

<sup>18</sup> Donald Haggerty, *Conversion: Spiritual Insights into an Essential Encounter with God*, pp. 91, 154, 175, 188.

真實的皈依，使人發現生活的意義，使人靠近生命最終的目標。

## （二）皈依的動機

在這討論「皈依」的路程中，現在讓我們退一步，反省在生活中有什麼動機促成成人投入皈依的過程？

有時，天主讓人心對日常生活感到不滿足，主渴望人因著這「不滿」的感受，敞開靈魂的眼睛尋找祂、找到祂。<sup>19</sup> 除了這神學的幅度外，也可從心理的角度看，皈依的動機至少有兩種：補足性和建設性（compensatory and constructive）。<sup>20</sup> 補足性指出生活中的創傷或缺乏，比如一個人年輕時缺乏父親的愛，成年後（刻意或潛意識地）仍去追求那份愛，盼望治好這傷口。建設性的動機則意味著一個先天原有的驅動，而其目標是個人的發展和成長。補足性及建設性的動機都可以啓發人投入皈依的路。

## （三）皈依的過程包含什麼經驗？

皈依顯然是一種轉變，並彰顯在態度、言語及行爲方面。隨著這些改變，皈依中的人會經過一種傳記重建（biographical reconstruction），即回憶生命，並從另一角度看和了解自己的經驗，現在他將某些時刻視為特別重要。<sup>21</sup> 在這些事件上，他看見天主的臨在、恩寵與工作。這些生命中恩寵的時刻，可稱為

---

<sup>19</sup> Donald Haggerty, *Conversion: Spiritual Insights into an Essential Encounter with God*, p. 51.

<sup>20</sup> Lewis R. Rambo, "The Psychology of Conversion", pp.167~168.

<sup>21</sup> Lewis R. Rambo, "The Psychology of Conversion", p.173.

「意識時刻」和「相遇時刻」（‘moment of realization’ and ‘moment of encounter’）<sup>22</sup>。

意識時刻意味著在皈依過程中，突然清楚地看見自己生活真實的情況；此人發現目前的生活方式不健康，需要改變，而且可以改變。意識時刻不是一個抽象的概念，而是一個具體的經驗。「浪子回頭」這個熟悉的皈依故事，便是一個具體實例。故事中，小兒子去了遠方，一段時間後，他的生活非常困苦；一天，他突然看清自己的現況，「他反躬自問：我父親有多少僱工，都口糧豐盛，我在這裡反要餓死！」（路十五 17）這意識有動力。雖然它令皈依者不舒服，但能啓發他去尋找天主，跟天主相遇。

意識的時刻引導相遇的時刻<sup>23</sup>。相遇時刻是一個具體及寶貴的個人經驗：人遇到活生生的天主。在相遇中，人感受到主的愛；雖然人意識到自己不堪，但還是接受這份愛，天主的愛。在「浪子回頭」的皈依故事裡，可見相遇的時刻：「他便起身到他父親那裡去了。他離的還遠的時候，他父親就看見了他，動了憐憫的心，跑上前去，撲到他的脖子上，熱情地親吻他」（路十五 20）。

---

<sup>22</sup> 這兩個時刻來自一個皈依過程模型，這模型共包含四個階段和三個時刻。Alan R. Tippett, “The Cultural Anthropology of Conversion”, in *Handbook of Religious Conversion*, ed. H. Newton Malony and Samuel Southard (Birmingham: Religious Education Press, 1992), pp.199~204.

<sup>23</sup> Alan R. Tippett, “The Cultural Anthropology of Conversion”, p.199.

因此可以說，在意識時刻天主賜給「視野變得明晰」的恩寵；在相遇時刻天主給予「選擇和接受天主愛」的恩典。第一個時刻不一定引導第二個（意識自己的情況後，有的人仍選擇留在黑暗中，不選擇靠近天主），但人若願意跟天主的恩寵合作，他會發現天主渴望祝福他、靠近他、給他新的生命。

真實的皈依，過程不是一蹴可幾，卻是永無止境。畢竟每人都或多或少仍有可以放下的罪或不健康的層面，也都有可以更轉向天主的地方。坦誠面對這些事不容易，因此投入皈依是一種冒險<sup>24</sup>，甚至可能令人恐懼和疲倦。但皈依常帶來賞報，使人獲得豐厚的幸福。皈依是一個機會，發現天主接受脆弱的我、不完美的我，並耐心地等待我靠近他。這轉變的過程，以天主為始，以天主為終。若人願意跟主合作，留意主的聲音，就能獲得很深的自由、醫治和生命。<sup>25</sup>

## 二、《神操》是什麼？

依納爵靈修的要點來自《神操》。神操是聖依納爵寫的避靜祈禱材料，它適用於靜修院內三十天靜默的祈禱，或者在日

---

<sup>24</sup> Beverly Roberts Gaventa, "Conversion in the Bible", p.47.

<sup>25</sup> 誠如《天主教教理》（中國主教團秘書處譯，台北：天主教教務協進會，1996）1432 號對「皈依」的綜論：「人的心是遲鈍而頑梗的，需要天主恩賜人一顆新的心。皈依首先是天主恩寵的工作，是祂使我們的心歸向祂：『上主，求祢叫我們歸向祢，我們必定回心轉意』（哀五 21）。天主賜給我們重新開始的力量。當我們發現天主的愛是如此偉大時，我們的心靈才因罪惡的可怕和嚴重而震驚，開始害怕因罪惡而冒犯天主並遠離祂。」



常生活裡以九個月進行。

神操的內容分爲四個主要部分，每一個部分稱爲「週」，並有其主題和動力。<sup>26</sup> 例如，在第一週避靜者被邀請去認識及感受兩點：我是罪人；我是天主所愛的。當避靜者做了各項默觀、默想和其他祈禱操練時，他會體驗到靈魂裡的動向。避靜者被鼓勵去留意這些動向、逐步拋開任何不當的牽掛（生命中不自由的地方）、越來越清楚認出天主的聲音、最後在日常生活裡大方地回應天主的召叫——這就是神操的目的和帶來救贖的途徑。<sup>27</sup> 在神操中，避靜者常能得寵於與基督的親密契合；這關係逐漸培養出一種使命感，避靜後，做過神操的人渴望與當今世人分享天主的愛。

從歷史的角度來看，1522年在西班牙的茫萊撒鎮，皈依中的聖依納爵開始寫神操的內容。<sup>28</sup> 在幾年的過程中，依納爵一邊反省生活經驗，一邊寫神操。因此神操的材料與依納爵自己的皈依經驗有密切的關係。1548年，神操通過了教宗保祿三世正式的審核。<sup>29</sup> 從此在世界各地，神操使不少人獲得主的恩

---

<sup>26</sup> 聖依納爵著，候景文譯，《神操通俗譯本》（台北：光啓文化，1979），4號。

<sup>27</sup> 同上，1號。

<sup>28</sup> Saint Ignatius of Loyola, *Saint Ignatius of Loyola – Personal Writings: Autobiography*, trans. Joseph Munitiz and Philip Endean (London: Penguin Books, 2004), #30.

<sup>29</sup> Charles Keenan, “Paul III”, in *The Cambridge Encyclopedia of the Jesuits* ed. Thomas Worcester (Cambridge, England: Cambridge University Press, 2017), p.597.

寵，並使人在生活中看見這恩寵的效果。

### 三、神操的效果：第一批耶穌會夥伴

神操對人具體有什麼影響？依納爵期待神操如何改變人？最起码，做完神操的耶穌會士，該與天主有親密的關係；避靜後，這些人不該允許任何自我中心的態度，彰顯或干擾生命。依納爵認為，一個真實戰勝過自己的人，不需要多於 15 分鐘的祈禱，就可以跟天主合一。<sup>30</sup> 對依納爵來說，神操主要的效果是使人轉向天主、懷抱天主為生命的中心、甚至使人與天主合而為一。這些果實跟「皈依」有密切的關係。在依納爵的夥伴當中，第一批耶穌會士，就可見到神操如此的效果。

#### （一）伯鐸法伯爾

1529 年，伯鐸法伯爾第一次遇見依納爵，那時他們兩位都在巴黎大學念書，而大學安排他們為室友。<sup>31</sup> 雖然依納爵比法伯爾大 15 歲，不過他們常談話，並成為朋友。1534 年，依納爵為法伯爾講授神操，他也成為依納爵夥伴們當中的第一位。<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> Robert E. McNally, "St. Ignatius: Prayer and the Early Society of Jesus", in *Woodstock Letters* (Jersey City: Program to Promote the Spiritual Exercises, Spring 1965), p.118.

<sup>31</sup> Pierre Favre, *The Spiritual Writings of Pierre Favre – The Memorials and Selected Letters and Instructions*, intro. Edmond Murphy and John Padberg, trans. Edmond Murphy and Martin Palmer (St. Louis: Institute of Jesuit Sources, 1996), p. 17.

<sup>32</sup> Pierre Favre, *The Spiritual Writings of Pierre Favre – The Memorials*

法伯爾顯然很聰敏，也有能力做祈禱；但他也有一些弱點，如缺乏信心、對將來猶豫不決、有心窄傾向，並對虛榮、不潔的想法、貪吃及輕率判斷有誘惑。<sup>33</sup> 依納爵協助法伯爾使用理性認出內在推動的來源（天主或撒旦），並幫助他增加自我認識。<sup>34</sup>

這轉化是一個過程。神操沒有立刻改變法伯爾，使他成為完美的人，或讓他一輩子不再懷疑自己。可是神操無疑有效果，如讓他減少猶豫，而能內心平安地過日子，也促成他做了一個重要決定：選擇當司鐸。

神操也改變了法伯爾對心窄的看法：心窄的念頭的確令他不舒服，但法伯爾意識到天主使用心窄所造成的掙扎，使他更認識依納爵，並更靠近天主。<sup>35</sup> 做了神操之後，法伯爾更透徹地認識自己，比如了解他良心和情緒的一些傾向，以及更深地體會到主對他的愛。

此外，避靜後，法伯爾仍繼續寫靈修日記，因為他發現反省過去的經驗幫助他從天主學習，並協助他分辨將來的事。<sup>36</sup> 學者還在研究法伯爾的靈修日記，但已經認出這本書的一個特點：日記主要的人物不是法伯爾，而是天主；因為日記的內容

---

*and Selected Letters and Instructions*, pp. 18~19.

<sup>33</sup> *Ibid.*, pp. 15~16.

<sup>34</sup> *Ibid.*, p. 17.

<sup>35</sup> *Ibid.*, p. 63.

<sup>36</sup> Brian O'Leary, *Pierre Favre and Discernment* (Oxford: Way Books, 2006), p.31.

和寫法以天主為主角，以天主的工作為中心。<sup>37</sup> 神操的內容幫助避靜者看見主給他生活中的恩寵和禮物，進而更清楚地留意提供禮物的那一位。<sup>38</sup> 主藉著神操深深地祝福了法伯爾，因此一年後，在 1535 年，法伯爾就開始給別人講授神操。<sup>39</sup>

## （二）方濟沙勿略

巴黎大學也安排了另一位學生當依納爵的室友：方濟沙勿略。本來方濟沙勿略不重視靈修生活，所以跟依納爵故意保持距離，那時他還沒發現依納爵的靈修寶藏。<sup>40</sup> 年輕的沙勿略渴望揚名立萬，在巴黎塞納河運動會特別發揮才能。1531 年，沙勿略要求家人提供證明書表示自己的確是貴族<sup>41</sup>，無論之後從事什麼行業，他盼望獲得榮譽。

久而久之，依納爵跟沙勿略開始聊天，沙勿略漸漸受到依納爵的影響。1533 年是關鍵時刻，那時法伯爾回家探親七個月，在這階段，沙勿略和依納爵兩位室友談得特別深入。<sup>42</sup> 依

---

<sup>37</sup> Brian O’Leary, *Pierre Favre and Discernment*, p.33.

<sup>38</sup> David Fleming, “Ignatian Exercises and Conversion”, in *Ignatian Exercises: Contemporary Annotations*, ed. David Fleming (St. Louis: Review for Religious, 1996), p.78.

<sup>39</sup> Brian O’Leary, *Pierre Favre and Discernment*, p.12.

<sup>40</sup> Pierre Favre, *The Spiritual Writings of Pierre Favre – The Memorials and Selected Letters and Instructions*, pp. 15~17.

<sup>41</sup> Arthur McGratty, *The Fire of Francis Xavier* (Milwaukee: Bruce Publishing, 1952), p.49.

<sup>42</sup> Arthur McGratty, *The Fire of Francis Xavier*, p.51.

納爵沒有嘗試改變沙勿略的心。他承認沙勿略認真的精神，看見他內在的火。依納爵邀請沙勿略反省生活中，什麼使他獲得最深的快樂和喜樂。他問沙勿略，世俗曇花一現的快樂是否對他足夠？若不夠好，沙勿略可以如何善用在世的時間，獲得最深的喜樂——如何獲得永生<sup>43</sup>？世俗的榮譽，如何跟基督無限的愛相比擬？

沙勿略逐漸地改變了，教會的職稱或運動的冠冕都不再是他的目標。這內在轉變也彰顯在行動上；藉著依納爵的影響，沙勿略放棄了個人的僕人和自己的馬。<sup>44</sup> 1534年，依納爵為沙勿略講授了30天的神操。沙勿略投入祈禱，特別懺悔過往自我中心的態度。為表示現在身體的強度不再是他的優先，他用繩子把腳綁起來，綁得非常緊，並一連四天沒有接受食物或水。<sup>45</sup>

神操如何改變沙勿略？耶穌成為沙勿略生命的主。沙勿略表示，在神操的過程中，上主對他的靈魂說了話，避靜幫助他更留意什麼是讓人達到永生的榮譽，什麼能把他把生活重心放在天主而非自己。<sup>46</sup> 神操使沙勿略願意全心、全力侍奉天主，而且唯獨天主，無論生或死都要跟隨基督。神操令沙勿略印象深刻，因此他終其一生都提到神操的內容，以及主如何塑造了

---

<sup>43</sup> *Ibid.*, p.50.

<sup>44</sup> *Ibid.*, p.52.

<sup>45</sup> Georg Schurhammer, *Francis Xavier - His Life and Times: Volume I Europe 1506-1541*, trans. M. Joseph Costelloe (Rome: The Jesuit Historical Institute, 1973), pp. 222~223.

<sup>46</sup> *Ibid.*, pp. 223~224.

他。<sup>47</sup>

#### 四、神操的效果：當代的傾向——神操與皈依

從依納爵的時代直到今天，天主藉著神操在轉化人。現在全世界做神操的人許多，包含修道人、天主教教友和基督教的朋友；且能夠講授神操的平信徒越來越多。<sup>48</sup> 神操的效果，就是轉變人，使人更相似耶穌基督，當代世界需要如此的靈修，因此耶穌會很重視神操，耶穌會第卅六屆大會上，如此描寫神操的重要性：

我們需要更加充分地融會貫通神操——它是我們與眾多其他人，尤其是與依納爵大家庭所分享的恩典……在這個失去對天主意識的世界裡，我們應該更密切地在基督生活的奧秘中與祂相結合。藉著神操，我們可學習耶穌的風格、感覺與選擇。<sup>49</sup>

---

<sup>47</sup> 在沙勿略的皈依過程中，聖經的某一句話特別觸動他的心：「耶穌對門徒說：『誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架來跟隨我，因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的緣故，喪失自己的性命，必要獲得性命。人縱然賺得了全世界，卻賠上了自己的靈魂，為他有什麼益處？或者，人還能拿什麼作為自己靈魂的代價？因為將來人子要在他的光榮中同他的天使降來，那時，他要按照每人的行為予以賞報。』（瑪十六 24-27)」。Arthur McGratty, *The Fire of Francis Xavier*, p.50.

<sup>48</sup> 比如在台灣，台北依納爵靈修中心每年培訓教友以 30 天或日常生活的方式給予完整的神操。

<sup>49</sup> 耶穌會第卅六屆大會，法令一：促進修和及公義使命上的夥伴，#18. “Decree 1: Companions in a Mission of Reconciliation and

這大會也勇敢地提到一個有關神操和皈依的問題：「為什麼神操沒有像我們所希望的那樣深刻地改變我們。在我們的生活、工作和生活風格中，是什麼阻礙我們，使我們無法為天主慷慨的慈悲所轉化呢？」<sup>50</sup>

耶穌會及合作者正在分辨這問題，探索神操如何能夠使人更靠近天主，並使人更全面地活出耶穌給我們的使命。隨著一個普世分辨的過程，並為了給工作一個更明晰的焦點，在 2019 年耶穌會與合作者宣布了四項使徒優先。這些優先的目的，是推廣大眾的福祉，使耶穌會及合作者更好地服務教會，以及在現世投入耶穌的使命。優先當中，第一項是其他優先的基礎，那便是：「通過神操及分辨，揭示邁向天主之路」<sup>51</sup>。

耶穌會總會長蘇薩神父明文提到神操及皈依之間的關係：

在今日世界各種各樣不同的社會境況中，聖依納爵羅耀拉的神操，是一個相當有利於將主耶穌的生命和行動呈現出來的工具。所以我們決志深化神操的經驗，引領我們個人及團體與基督相遇，獲得轉化。同時，我們決志盡力以各種可能的途徑，提供神操給更多人，尤其年輕人，提

---

Justice”, in *Jesuit Life and Mission Today: The Decrees & Accompanying Documents of the 36<sup>th</sup> General Congregation of the Society of Jesus* (Boston: Institute of Jesuit Sources, 2017). par. 18.

<sup>50</sup> 同上。

<sup>51</sup> 耶穌會總會長蘇薩神父，「耶穌會普世性使徒優先 2019-2029」，耶穌會總會長辦事處，2019 年 2 月 19 日。

供運用它們的機會，以開始或進一步跟隨基督。<sup>52</sup>

總會長希望皈依的效果不限於祈禱而已，而是會影響人們的態度和行爲，改變我們的生活習慣。<sup>53</sup> 普世性的使徒優先，企圖尋求深化這些個人、團體及機構性的皈依過程。<sup>54</sup>

然而，人若渴望體會如此的皈依，該怎樣進入這過程？如何開始？神操的內容豐富，避靜是一個過程，也包含不少協助皈依的材料和方法。<sup>55</sup> 爲此，神操的內容中，本文會特別探討三方面：「反其道而行」、神操第一週的動力以及神操第二週的動力；它們雖不代表神操與皈依之間的所有關係，但可視爲一種初步討論，包含理論和實踐的部分。

## 五、神操與皈依：反其道而行

爲了讓造物主天主更穩妥地在受造者身上工作，倘若這位奉行神操者對某事物有不正當的愛好或傾向，最好使他盡全力鼓勵自己，走上與他偏愛事物相反的方向。比如

---

<sup>52</sup> 同上。

<sup>53</sup> “Assimilating and Implementing the Universal Apostolic Preferences”, Apostolic Letter. Jesuit Superior General Fr. Arturo Sosa, Society of Jesus, General Curia, April 21, 2019.

<sup>54</sup> 耶穌會總會長蘇薩神父，「耶穌會普世性使徒優先 2019-2029」。

<sup>55</sup> 神操是一個有效踏上皈依路的方法。在神操的第一個凡例，聖依納爵更明文地描寫神操如下：「神操這個名詞，是指任何省察、默想、默觀、口禱、心禱，以及下面要說的其他靈修神工。就如散步、走路、跑步、都是體操；同樣地，準備整理靈魂，驅除邪情，好能認清天主的聖意，以便調整自己的生活，拯救靈魂，也都叫『神操』」。聖依納爵，《神操通俗譯本》，1號。



他想謀求保有某項職務或聖職，並非為光榮天主，也不是為人靈的神益，而是為自己的方便和現世的利益，他便該勉強自己去愛慕相反的事，加強祈禱及其他神業，向我們的主求相反的事；就是說，他絕不願意接受某職務或聖職或其他任何事物，除非至尊天主糾正他的願望，改變他的心情，致使他願望或保持這個或那個的動機，只是為事奉光榮至尊的天主才成。（《神操》凡例 16）

皈依主要的概念是「轉」。在《神操》16 號，依納爵解釋如何把不正當的傾向調整，好讓人將生活的焦點回到天主，再事奉光榮天主。他勸皈依者使用一個直接的方法，先留意在生活中什麼是不適當的，再反其道而行（用白話表達：做相反之事）。更細看，這方法有幾個步驟：先注意到偏愛或不正當的情況，承認它、儘量勝過這偏愛、渴望相反的、熱心祈禱以祈求天主賜我恩寵能做相反之事，以及祈求天主給我心一個適當的渴望，好讓我能夠事奉光榮主。這過程的目的，是令人重新定向，並再靠近天主。依納爵自己用過這方式。<sup>56</sup>

### 實際的例子

當代人如何實踐「反其道而行」的精神？舉例說明：假設有人意識到自己常憤怒、發脾氣，雖有意願改變，但要調整這

---

<sup>56</sup> 比如，在茫萊撒的山洞時，為了勝過驕傲，允許自己外表難看，並不在乎別人對他的看法。Saint Ignatius of Loyola, *Saint Ignatius of Loyola – Personal Writings: Autobiography*, #19.

習慣卻覺非常困難。

第一個步驟是在自己內心承認這發脾氣的行為，也留意這行為如何影響他人，看它如何對天主的愛做反見證。若人不先覺知這行為使他遠離天主，就很難改變，「承認」是「超越」的第一個步驟（參：若壹—8-9）。再者，人要留意自己的渴望，儘量勝過如此發洩的方法，而渴望另一條相反的路：渴望對人格外耐心、特別寬容等等。總之，依納爵要求人調整兩方面：外在的行為和內在的渴望。如此調整意志及渴望並不容易，有時會失敗，也許需要幾次的嘗試才能轉變。

依納爵的目的，是讓皈依者從一個極端暫時走到另一個極端，希望最終他能找到中庸之道，一條健康的路，好讓內心懷有從主而來的適當的渴望。「反其道而行」的方法幫助皈依者先停掉以前的習慣，打破惡性循環，並體會到自己有能力選擇一條新的路。皈依者不必永遠懷著這極端寬容的態度，也不必否認他的渴望，而要邀請天主轉化他，使其渴望獲得新方向。<sup>57</sup>

因為這過程並不舒服，依納爵建議人一邊調整行為，一邊祈禱。祈禱內容可以很簡潔，以上述常發脾氣之例來示範：「天主，求你給我一顆充滿忍耐的心，好讓我今天能夠光榮你。」如此祈禱，看似簡單，卻意義深遠。它一方面祈求聖神的一項果實：忍耐（參：迦五 22~23）；二方面也把祈禱焦點放在天主。當焦點不限於自己的能力，而放在天主的德能上，人比較不被

---

<sup>57</sup> Michael Ivens, *Understanding the Spiritual Exercises* (Wiltshire: Cromwell Press, 1998), p.16.

卡在困境或自己的軟弱裡。如此祈禱，幫助皈依者在生活中獲得更寬的願景，擴大視野。依納爵希望「反其道而行」的方法會使皈依者脫離具體的習慣、退一步、抬頭、反省生命最終的問題，如「在這困難的情況之下，天主對我的渴望是什麼？」或「我如何在日常生活中光榮天主？」這樣的反省，促成皈依真實的「轉」<sup>58</sup>。天主如何開始了這皈依的過程，就會如何提供力量和恩寵協助皈依者實在地改變生活。

## 六、神操與皈依：神操第一週的動力

人若願意改變，但發現做不到反向的行為，或放不下非正當的態度，他如何皈依？是否有其他方法？在神操的第一週，依納爵邀請皈依的避靜者更深地反省自己的生活，坦誠地面對一個主題：罪。可是依納爵不邀請皈依者立刻看自己的罪，反

---

<sup>58</sup> 依納爵的夥伴也注意到「反其道而行」方法的作用。做神操之後，法伯爾把這方法內在化，運用在日常生活中。比如有一次，有人答應見法伯爾辦告解聖事。法伯爾等了他六個小時，但他沒有出現。法伯爾如何反應？他發覺內心有苦味。同時他感覺天主在給他力量。法伯爾開始反省自己多少次讓耶穌等待他，那時耶穌並沒有憤怒。此外法伯爾反省到：若他願意耐心等待今天要來的這位貧窮的人，耶穌會祝福法伯爾；當天法伯爾發現耶穌邀請他在使徒工作中更發揮耐心。藉著這小例子，可見法伯爾讓「反其道而行」的態度融入他日常生活：遇到挑戰時，法伯爾把焦點放在耶穌身上，而不卡在負面的思想裡，這經驗讓反省啓發祈禱，並在祈禱中求恩寵。這恩寵影響法伯爾的使徒工作。Brian O'Leary, *Pierre Favre and Discernment*, p.46.

而邀請他先反省三個故事。<sup>59</sup>

### （一）三個故事

神操的第一週，第一個操練的開頭就有第一個故事：天使們的罪。聖經沒有全面或直接描述這事件，不過在《路加福音》，耶穌說：「我看見撒殫如同閃電一般自天跌下」（路十18）。聖經與傳統表示天使和天主有分歧。<sup>60</sup> 在祈禱中，避靜者要反省：天使們為何反對天主？這爭論是關於什麼？天使們如此反對天主之後，有什麼後果？藉此默想，避靜者開始探索「罪」的主題。

依納爵亦邀請避靜者，使用亞當和厄娃犯原罪的故事做祈禱（參：創三 1~24）。避靜者可以先觀察，亞當和厄娃犯罪之前如何在樂園生活；後來他們如何漸漸地轉向犯罪的方向？在這遠離天主的過程中，邪惡如何誘導他們遠離善道？犯罪之後，這罪怎樣影響人跟天主之間、人跟人之間、人跟大自然之間的關係，乃至人跟自己的關係？避靜者藉此逐漸明瞭罪的本質。

最後，在第三個故事，依納爵邀請避靜者反省一個陌生人犯大罪；而這陌生人犯罪之後就過世了。在這情況下，認定他將永遠在地獄裡是否合適？大罪是否這麼嚴重？大罪與釘在十字架上的耶穌有什麼關係？皈依的避靜者要坦誠地跟耶穌一起看這些沉重但重要的問題。

---

<sup>59</sup> 聖依納爵，《神操通俗譯本》，45~54 號。

<sup>60</sup> 《天主教教理》，392 號。

探索這三個故事的目的為何？依納爵為何如此安排故事的順序？反省自己的罪之前，依納爵要皈依者了解自己的罪有其背景，這背景影響現在的自己。更具體而言，罪有一個宇宙性的開始（天使們的罪）、原罪影響整體人類（亞當和厄娃的罪），以及罪本身有其嚴重的後果，甚至使人跟天主隔離，而降至地獄（陌生人犯大罪的故事）。<sup>61</sup> 皈依者要注意到，自己出生之前，罪的勢力已在世界上。

## （二）留意自己的罪

如此背景，促成避靜者現在更深地了解自己的罪。在第一週的第二個操練，依納爵邀請他使用記憶力回顧每一年生命中的罪，回憶犯罪的場合、人際關係、行為等等。反省的目的並非令人恨惡自己或絕望，而是為了讓皈依者對自己的罪深刻反省，進而深切痛悔和流淚。<sup>62</sup>

平常這類的回憶，涉及一些痛苦或慚愧的經驗，所以一般的避靜者不容易做到。因此避靜者不必單獨一個人回顧這些經驗，他可以跟耶穌一起看這些黑暗的經歷。皈依者可以從耶穌的角度反省這些經驗，比如：當我某日犯了某個罪時，耶穌是否在場？他如何看待這情況？又如何看我？耶穌當時的感受是憤怒、難過、失望，還是什麼情緒？他對我懷著什麼渴望？

在同一個操練裡，依納爵邀請避靜者留意天主的慈悲如何

---

<sup>61</sup> Michael Ivens, *Understanding the Spiritual Exercises*, pp.50~52.

<sup>62</sup> 聖依納爵，《神操通俗譯本》，55~56 號。

臨在他的生命中。天使們僅一次犯罪，就永遠在地獄裡；亞當與厄娃因為一次犯罪，就被放逐。然而，自己雖犯過那麼多罪，卻仍能在這裡？我如何還活著？神操提到的三個故事，和自己的故事之間有著極大的差別和對照：好像很不相稱，很不公平！依納爵邀請避靜者留意，自己犯罪時，聖人還是為我祈禱、鳥仍為我唱歌、太陽還是照耀著我...為什麼？<sup>63</sup> 避靜者要在此停留一下，並欣賞這對照的原因——天主的慈悲。

對一些避靜者而言，如此的祈禱是第一次坦誠地回顧生命中的罪，第一次將這些慚愧的經驗擺在耶穌面前。這祈禱經驗是皈依，是在軟弱中親密地「轉向」耶穌。這跟主親密的祈禱經驗特別重要，所以依納爵建議：避靜者要停留在這些被感動的時刻，沐浴在它內，品味主的愛和照顧。<sup>64</sup>

### （三）更深一步的反省

神操的材料至此已相當深和豐富。不過若避靜者願意接受更深的皈依，依納爵再提供一個機會。在第一週的第三個操練，依納爵邀請避靜者向天主求三個恩寵：一是使我深切認清，並憎恨我的罪過；二是使我感覺到自己的行為違情悖理，因而深惡痛絕，矢志改邪歸正；三是使我認清世俗的腐敗，好能真心憎惡痛絕世俗的種種虛幻。<sup>65</sup>

---

<sup>63</sup> 同上，60 號。

<sup>64</sup> 要使靈魂在祈禱中感受趣味及滿意，重點不在知道的更多，而在於內心的玩味品嚐。同上，2 號。

<sup>65</sup> 同上，63 號。

這三個恩寵的內容很有意義，避靜者求內在的知識，並使用三個對禱：跟聖母瑪利亞、耶穌基督與天主父對話。在第二個恩寵，依納爵邀請避靜者明瞭自己的罪如何違情悖理，因而深惡痛絕，矢志改邪歸正。皈依者怎樣獲得這恩寵？爲了切入這主題，避靜者可以留意，在生活中有沒有某一個常常出現的罪？生命中是否有某一個罪特別難以改變或戒除？進而，這罪有什麼原因使它常出現？這罪的根源是什麼？

在第一個操練裡，避靜者看了罪的本質；在第二個，他回顧了自己的罪；現在，皈依者要更進一步探索，在天主的光照下，留意自己罪的「根源」。具體而言，一個常出現的罪，是否跟過去的經驗有關，比如年幼時的缺乏或創傷？這罪之下，是否有一個未被承認的需求，如醫治、安全、親密、被接納或被愛的需求。通常罪的行爲是一個不健康的方式，嘗試滿足一個很深但健康的需求。若在新禱中，在主的帶領下，避靜者能領悟並命名這潛在的需求，他不必繼續嘗試自己滿足它，而可以將這需求擺在耶穌面前，求耶穌親自滿足它。這過程是皈依的核心：人在主的恩寵中，轉身離開罪惡，更轉向天主。

#### (四) 一個比喻

比喻幫助我們從另一個角度欣賞天主的作爲。Eric Jensen (加拿大省耶穌會士) 在講授神操第一週第三個操練的動力時，提供給避靜者這圖像：一棵樹的比喻。在夏天田裡有一棵樹，這棵樹龐大，樹葉茂密；有人受命去數樹上的葉子，但因樹葉繁

密，他很是為難，甚至感覺自己做不到。這情況跟第一週有關係。人準備辦和好聖事時，回顧生活中所犯過的罪、注意自己不好的行為、留意跌倒了多少次、自己如何讓別人受傷等。這回顧固然重要，但若停留在此，則容易被卡在黑暗或悲觀的想法中，傾向絕望。在第三個操練，依納爵邀請避靜者不僅數樹葉，而且退一步留意樹枝、樹幹和樹根。換言之，究竟生活中的什麼因素促使自己如此犯罪？這具體不健康的行為下，有什麼沒被滿足的需要？這罪的行為之下，是否有一個未被醫治的傷口？這「罪根」也許是一個罪，例如驕傲；也有時不是罪，而是一個缺乏秩序的心態（dis-order），例如小時候的傷口讓現在的我過度恐懼、過度追隨安全感、不敢活出真實的自己等等。

### （五）實際的例子

舉個例子說，張小姐發現生活中的一個傾向：常想討好別人。她時常考慮周圍的人如何看她，甚至她的自尊心也受到負面影響，常想不開，也覺得累。事實上，張小姐的生命焦點不在天主，卻在於別人對她的期待、他人對她的看法，因而無論工作環境或家庭生活中，張小姐都覺得挫折及疲倦。

做神操時，張小姐有機會反省這困難，並祈求天主的恩寵照耀她。在預備週<sup>66</sup>和第一週，她跟耶穌一起回顧生命。她發

---

<sup>66</sup> 預備週：在神操第一週之前，避靜者可以先做預備週的祈禱。依納爵沒有指定預備的材料，不過它的目標是讓避靜者體會到主對他無條件的愛，在這愛的基礎上，避靜者比較容易進入第一週。預備週的材料可包含「個人救恩歷史」：避靜者回顧生命的每一



現在祈禱中，好幾次出現一件不舒服的事，就是自己年輕時，爸爸離開了家。因為這事件不斷地出現，張小姐決定停留一下與耶穌一起看看它。在第一週的第三個操練，耶穌邀請張小姐留意這份不舒服的感覺，勇敢地探索它。在祈禱中，張小姐意識到父親的「不在」造成她心中有一個洞口，時至今日，雖然張小姐已經長大，但潛意識裡仍渴望從別人身上尋找爸爸沒有給她的肯定，以致她過度重視別人對她的看法及渴望，卻忽略自己的需要。無論在工作、家庭或友誼方面，她都無意識地否認自己的需求，委屈自己以迎合別人的需要。張小姐很少活出真實的自己，因此深深地感覺疲倦及挫折。

在祈禱中，張小姐看見了這心洞，可是如何療癒這傷口？畢竟她不能改變過去。事實上，張小姐不必急著去填補這內心的洞，反而可以先退一步，感謝耶穌讓她看見這洞。耶穌已給了她一份禮物：「意識時刻」。她不必、也不能醫治自己，卻可以把這洞口擺在耶穌面前，求耶穌親自填補它。她若願意靠近耶穌，這「意識時刻」會引發「相遇時刻」。她可以在祈禱中將這軟弱交給耶穌，留意耶穌對她有什麼回應。耶穌如何看她？對她懷著什麼渴望？又想跟她說什麼？在這愛的相遇裡，耶穌邀請張小姐在生活中，將自己的行為或態度做什麼調整？

---

個階段，與耶穌一起回憶和再體驗生活中具體的祝福經驗。預備週也可以包括「個人陰影歷史」：避靜者回顧生命的每一個階段，與耶穌一起看黑暗、遺憾或痛苦的經驗。陰影歷史的目的不是感覺絕望或內疚，而是從耶穌的角度看這些經驗，發現耶穌在黑暗中的陪伴，探索經驗的意義及受耶穌的安慰、教導或醫治。

治療的過程需要時間。張小姐若願繼續，可與耶穌一起在皈依的過程往前再走一步：她可以善用記憶力回顧：年輕時是否有某一天特別感受到父親的缺席？比如：小學畢業那天，張小姐記得同學的父母都陪伴著他們，自己的爸爸卻不在，當下她很想哭。在祈禱中，她可以跟耶穌一起看這具體經驗，與耶穌一起回到當時的情況，注意當時自己有什麼情緒（如孤單、內疚感、憤怒等），向耶穌表達這情緒，看耶穌對她有什麼回應。

也許在祈禱中耶穌不說什麼，而只是在其痛苦中陪伴她、站在她身邊或擁抱她。若是如此，張小姐不必努力做什麼，反而可以純粹接受耶穌的同情、關懷和安慰。她的本分是做開自己，讓耶穌工作和醫治，就是讓耶穌愛她。如果她願意停留在這微妙的恩寵中，是醫治道路上的進步。這是恩寵的時刻，也是皈依和「轉向」耶穌的時刻。人越是跟耶穌同在，就越深入皈依。如此祈禱，影響人在避靜後如何看耶穌、如何看自己，並且如何生活。

耶穌會第卅六屆大會問：「為什麼神操沒有像我們所希望的那樣，深刻地改變我們？」避靜者若願意接受聖神的帶領，不但在字面上看神操簡潔的話，也投入神操的動力，向耶穌坦白承認軟弱，如同以上的比喻和祈禱描述，也許會影響人轉化的深度。帶領神操的人越熟悉神操的精神，就越容易邀請避靜者融入神操字面下的動力，並讓避靜者發現材料跟自己生活有密切的關係，發現耶穌願意跟避靜者直接互動。

## 七、神操與皈依：神操第二週的動力

神操第二週以第一週的經驗和恩寵為基礎：避靜者承認自己的罪、反省了罪的背景、跟主一起看了罪根，並向主求恩寵。在第一週轉到第二週時，也許一個疑問會出現在皈依者內心：天使們、亞當、厄娃和那陌生人的一次犯罪，使他們生活立刻受到嚴重的改變和懲罰，但罪犯無數的我為何沒有受同樣的懲罰？如今我還活著，似乎獲得了一個按正義不該獲得的禮物。既然我白白獲得了這份禮物——生命，我還活著！那麼，我如何好好地善用這機會？我可以怎樣更深地轉向天主？依納爵建議避靜者在第二週觀察耶穌如何善用人生的機會，並從耶穌身上學習如何做人。具體而言，皈依者要反省福音的故事，從耶穌的誕生、耶穌的童年、耶穌離開家、耶穌公開服務的生活經驗中學習。

### （一）福音默觀祈禱

爲了促成這過程，依納爵勸避靜者使用福音默觀祈禱的方法。使用這祈禱時，避靜者不僅誦念福音的故事，且進入這福音場景裡，成爲故事中的人物，探索福音故事的奧蹟，並直接跟耶穌互動。在默觀中，人能親密地跟耶穌在一起、說說話、求一個恩寵、或是聆聽耶穌的聲音。以耶穌誕生的福音故事爲例，避靜者在祈禱中可以探索抱著嬰兒耶穌基督天主子是怎麼樣的感覺。陪伴年輕的耶穌時，避靜者可以留意耶穌從小就知道父親的旨意，還是逐漸地明白天父給他的使命？耶穌受洗之

後如何面對荒野裡的誘惑？後來又如何對朋友表達愛、如何跟敵人互動？在他的日常生活中，什麼使耶穌內心體驗喜樂、哀傷或恐懼？耶穌的心渴望什麼？耶穌做人的方法，跟我做人的方法有什麼共同點？有什麼差異？我可以從耶穌學習什麼？我願意具體效法耶穌的哪一個行為或精神？

依納爵使用一句話綜合第二週的祈禱和恩寵，他要避靜者「求天主賞我深深地認識為我而降生成人的吾主耶穌，為能更加愛慕祂、追隨祂」<sup>67</sup>。依納爵相信，皈依者越花時間與耶穌在一起，就會越相似耶穌，因為耶穌會親自轉化他。

## （二）實際的例子

若回到張小姐的例子，張小姐在第一週發現罪根是跟她缺乏父愛有關，而開始受到耶穌的肯定。現在在第二週，張小姐渴望更深地獲得耶穌的醫治及自由。為此，她祈求一個恩寵：願自己更相似耶穌，把生活的焦點放在天父，而不再過度思考他人對自己的判斷或看法。在第二週的過程中，張小姐使用谷七 31~37 的故事，耶穌接觸到一個聾啞人士，在祈禱中張小姐成為這人。在默觀裡，耶穌注意到人群中的張小姐、溫柔地扶持她的手肘、帶她離開群眾、去一個比較私下的地方。在那裡，耶穌親手觸摸及祝福張小姐的耳朵，好讓她不受其他人聲音的干擾，而能夠更清楚地聽到耶穌的聲音。耶穌嘆息，隨後摸張小姐的舌頭，給她恩寵，使她在生活中不壓制自己的需求，而

<sup>67</sup> 聖依納爵，《神操通俗譯本》，104 號。

能夠向主表達她的需要。

在祈禱的這時刻，張小姐停留在耶穌的身邊。她坦白地告訴耶穌她不知道如何聽到主的聲音，也不清楚如何認出自己的需要。耶穌帶著微笑說，他會陪伴她、帶領她、照顧她。然後他們不再說話。在安靜中，張小姐留意耶穌的眼神。藉著耶穌的表情，張小姐感覺到耶穌很重視她，把她視為寶貴。張小姐停留在耶穌身邊，深呼吸、接受耶穌對她的愛。她的心感到一股力量和希望。

在這默觀中，耶穌沒有解決張小姐的所有問題或承諾將來的生活會很順利，但耶穌開了醫治之路，答應陪伴張小姐一起往前走。依納爵相信如此的祈禱，會使皈依者跟耶穌的關係變得更親密。這經驗轉化避靜者，塑造避靜者。人花越多時間跟耶穌相處，耶穌的愛就越扎根在他心內。這祈禱影響避靜者生活中的態度、話語、行為和決定，也促成皈依的過程。

以張小姐的例子回應耶穌會第卅六屆大會提問（為什麼神操沒有像我們所希望的那樣深刻地改變我們？）在默觀中，張小姐把神操 104 號更具體化，她祈求恩寵，也願意把生活中的困難向耶穌表達、聆聽主、接受耶穌的陪伴、品嚐耶穌的愛、意識醫治是一個過程，並相信主已在工作。若避靜者願意如此讓耶穌的生命和自己的生命合而為一，也許神操效果可變得更深。

### 默想祈禱：兩旗默想

除了默觀祈禱外，為協助人在第二週轉向皈依，依納爵也提供默想祈禱：他邀請避靜者使用理性反省某些材料，並與生

活經驗整合。例如，神操第二週的「兩旗默想」。在此，依納爵邀請避靜者注意善的本性及惡的本質。他要人注意一個傾向，惡性的誘惑是有模式的：撒殫「向人們拋投羅網、鎖鏈，誘惑他們貪財，再使他們陷在虛榮裡，因而大起驕傲之心。所以第一步是財富，第二步是尊榮，第三步是驕傲。由這三步引人陷入其他一切惡習中」<sup>68</sup>。依納爵表示，通常人不是突然離開天主，而是經過一個陰險的過程才遠離天主。人先允許一個微小的邪惡行為，但它默默地、逐漸地引起更嚴重惡性的態度或行為，一段時間後，人竟已遠離了天主，並傷害別人或自己。

在兩旗默想中，依納爵也邀請避靜者看另一個模式，跟前者剛好相反：耶穌幫助人「第一愛慕神貧，甚至如果天主的尊威願意揀選的話，達到實貧；第二引人甘願受到輕慢、凌辱。因為由這兩件事（貧窮、凌辱），自然就產生了謙虛。所以這裡也有三個階段：第一階段是以貧窮對財富；第二階段是以輕慢、凌辱對世俗的尊榮；第三階段是以謙遜對驕傲。由這三個階段，引領人進修其他德行」<sup>69</sup>。

依納爵邀請避靜者反省：以上的兩個模式是否跟自己的生活有關係？若人能夠藉著兩旗默想，慢慢認出生活中的邪惡，將來就比較能夠避免陷入誘惑或邪惡的勢力。兩旗默想也鼓勵皈依者領悟和欣賞耶穌祝福他的方法，耶穌如何帶領自己到聖、善、美和真的幸福。這兩個對立的方向，跟皈依的核心有

<sup>68</sup> 聖依納爵，《神操通俗譯本》，142號。

<sup>69</sup> 同上，146號。

密切的關係。

Eric Jensen 也提供避靜者一個簡單的比喻反省兩旗默想：假設有兩個人，他們都對我和我的生活非常熟悉，也都比我聰明；但是他們兩位的目標不一樣：一個要我跌倒和遠離天主；另外一位要我靠近天主，並活出天主所創造的眞我。

那要我跌倒的人會鼓勵我做什麼？勸我去什麼地方？建議我如何使用網絡，好讓我犯罪或對抗天主？他會說些什麼話令我懷疑天主的祝福（如「你不如其他的人！」「你的工作沒有意義，沒有用！」「這事永遠不會成功，放棄吧！」「你又跌倒了，你沒有希望！」還是什麼其他的話）？反省這聰明敵人的手段，可以幫助皈依者認出，並避免邪惡。

要我靠近主的那位也對我和我的生活很熟悉，並比我聰明。這位朋友會鼓勵我去什麼地方？如何花時間？跟誰多一點時間在一起？這位朋友會常向我說什麼話（如「生活有許多挑戰，但不要害怕，我與你同在」：「你剛跌倒，不過我們一起再站起來，一起往前走」：「你的服務是有價值的」：或更基本一點「我愛你，沒有任何事情比我對你的愛大」：或其他的什麼話）？

藉著如此的祈禱和反省，兩旗默想協助皈依者命名邪惡的戰略，以及耶穌使自己轉向他的方法。這默想所導致的自我認識，協助人在生活中更避免不健康的路，而更轉向天主。

## 八、神操與皈依：神操第三週及第四週

在神操第三週的祈禱材料，依納爵邀請皈依者陪伴受難的

耶穌。避靜者不要拯救或代替耶穌，反而要無奈地陪伴耶穌，與痛苦的基督一起痛苦，與憔悴的基督一起憔悴及流淚。<sup>70</sup>雖然這類的祈禱不容易，依納爵相信如此的祈禱會使皈依者和耶穌之間的關係變得更親密。在神操第四週，避靜者要跟復活的耶穌互動、說話及學習。他要停留在復活主的喜樂、新生命和安慰裡<sup>71</sup>，讓耶穌在避靜者心內培養一種使命感，要他受復活主的派遣，並在避靜之後的生活裡分享耶穌的愛。<sup>72</sup>

以上的描述是一個簡單的開始，神操的內容非常豐富，並包含許多方法和材料促成避靜者轉向天主。

## 九、結論及反省問題

皈依最基本的因素是轉向天主。皈依的道路繁多，在神操裡，依納爵提供幾個不同的方法讓人放下生活中不健康的面向，並更靠近耶穌基督。依納爵邀請皈依者在這過程中，使用意志、記憶、理性及整個的自己跟隨耶穌。依納爵相信，人若願意與主的恩寵合作，耶穌會親自轉化他，使他深獲主的愛，變得越來越自由，越來越相似耶穌，並在日常生活中跟別人分享主所給的愛。

至此，若讀者願意更了解自己皈依的過程，可以參考以下反省問題。這裡的每個問題都很豐富，需要時間反省和回應：

---

<sup>70</sup> 聖依納爵，《神操通俗譯本》，203 號。

<sup>71</sup> 同上，221、224 號。

<sup>72</sup> 同上，230~237 號。



讀者可留意最觸動自己的一兩項，與耶穌一起反省，讓主按他的方法親自照耀您，帶領您，祝福您...

- **意識時刻**：在我轉向耶穌的故事中，有沒有一個「意識時刻」？若有，當天我發現或明瞭了什麼？
- **相遇時刻**：我的經驗中，是否有一個「相遇時刻」使我念念不忘？若有，當天我碰到什麼樣的天主？那天跟主在一起時，我內心有什麼感受？
- **皈依動機**：我皈依的動機比較是補足性、建設性，還是另一種？
- **聖人與我**：反省依納爵、法伯爾或沙勿略的故事，他們的故事跟我的故事有沒有共同點？
- **神操**：若曾經做過神操，神操的哪一個部分最觸動我？哪一方面最幫助我轉向天主？
- **「反其道而行」**：目前耶穌邀請我在生活哪一方面（如習慣、行為或態度）試著「反其道而行」，並更獲得自由？
- **罪根**：在我生活中，是否有一個常出現或特別難改掉的罪？它的罪根是什麼？（如某一個傷口或未被滿足的需求等）
- **需求**：這罪之下，我有什麼需要（如安全感、休息、被安慰、被愛等）？我是否願意把這需要擺在耶穌面前，求耶穌親自滿足它？若是，耶穌對我有什麼反應？
- **傷口**：在我兒童或年輕階段的經驗中，有沒有一個我想求耶穌陪伴一起看的經驗，好使我更了解或獲得醫治？
- **福音默觀**：為了幫助我更轉向耶穌，若我可以選擇任何

一個福音故事做默觀，我會選擇哪一個福音故事？我會向耶穌求什麼恩寵？

- 兩旗默想：我求主的帶領和光照，讓我更清楚地看見和列出：敵人令我跌倒的三個手段，以及耶穌使我更靠近他的三個方法。
- 禧年時機：我想如何與耶穌一起紀念或慶祝依納爵的皈依禧年？

Holy Spirit Seminary College Library