

## 在《神操》中我們學習了甚麼祈禱方法？

大衛·費林明(David Fleming, S.J.)著  
王嘉儀譯

熟悉《神操》一書的我們可能認為依納爵靈修就是兩種祈禱的方法——日用省察（又稱為良心省察或意識省察）和一種默觀福音的方法。

依納爵通常不被認為是一個祈禱的老師，但我們卻於《神操》中找到一些祈禱的方法。有見於基督徒的祈禱傳統，並同時尊重操練者的個人祈禱方式，依納爵於《神操》中向我們提議了一些不同的祈禱方法。我會逐一把它們列出。

由於整個操練是一個省察的過程，依納爵希望操練者在此過程中能獲得裨益。我們會首先描述依納爵以省察作為祈禱的方式有多麼的豐富。

### 省察 (Examining)

雖然「省察」是一個常用的詞語（猶如傳統中的良心省察），依納爵所指的省察是與依納爵靈修有關的。依納爵指出於操練中有不同的省察時段。最爲人所認識的省察形式是於修和聖事或告明前的個人省察。於依納爵時代，省察是普及敬禮生活的一部份。依納爵提議共五個步驟行此省察。首先我們感謝天主賜予恩惠，並求賜聖寵，用以認識我們的罪過及加以悔改。再考察我們的生活（思想、言語、行為），求主寬恕我們的一切過失，並賴主聖寵，定志改過。依納爵強調各類省察中的兩大要素 — (1) 我們時常以謝主開始；(2) 我們明認及尋

求天主的聖寵在人為事情上的帶領。對依納爵來說，每類省察並非只是檢討自己或在主前與自己對話，而是與主對話。

告解前作的省察，可以被改作為信徒日常生活裡經常作的省察祈禱。同樣的五個步驟可以應用。依納爵並不是在羅馬天主教會傳統上創立一種新的祈禱方法，但他確認此省察是我們與主關係日益加深的必要部份。

依納爵在此省察的第一週解釋他原創的日用專題省察。他把這種日用省察與操練裡各週的祈禱練習融會起來。操練過後，此省察成為生活出依納爵靈修的人的日常操練。當介紹專題省察時，依納爵指出每日要作三次操練。清晨剛一起身，我們應記清要作的操練，因為這可以加深或阻礙我們與主的關係。接著，午飯後及晚飯後，我們應作省察祈禱。在上主面前，我們求祂賜予我們所求的，即求聖寵讓我們記清就某一德行或缺失上我們的過失，以此「特別化」我們作省察的一點。依納爵提議紀錄午間及晚間作的省察，並保存成績紀錄，從早到晚，日復一日，挑戰自己。省察的結束，我們重新定志更加忠信地回應天主聖寵。

每次祈禱操練完畢就是另一種依納爵原創的省察，稱為「默觀省察」[77]。依納爵提議操練完畢，我們用十五分鐘時間在主前考察於這段祈禱的時間內有甚麼發生在我們身上。如果祈禱的成績不佳，便追究它的根由。若我們找到根由，我們求主寬恕並賴天主聖寵，求主助佑我們改過。如果祈禱的成績優良，便感謝天主，定志下次照樣去做。我們提醒自己，當我們表達對上主的歉意或感謝上主時，這省察本身亦是祈禱的練習。

依納爵並沒有明確指出的省察是退省神師的省察。作此省察的證

明，從依納爵時期直至現在也可以在神師習慣中找到的。此省察源於凡例，特別是那些處理「講授神操者」，如 [14]、[15] 和 [17]。在凡例 [14]，依納爵提議神師需要反省用甚麼方法來支持經驗到神慰的操練者。在凡例 [15]，神師要考察他/她是否真的在操練者作出決定的過程中保持公平中正。在凡例 [17]，神師要保持警醒去斷定操練者的思想與激盪有沒有表達出來，神師有沒有以有效的方法來回應。神師亦可從給予操練者的額外輔導去提醒自己有沒有為操練者適當地改編練習。總括來說，神操的日用省察的要素包括一個好的聆聽者、一個助理、一個天秤及一個支持。讓我們提醒自己，神師的省察是在主前的祈禱，並不只是心理上自我檢討的聆聽技巧。

在《神操》中看到對省察的強調，加強了依納爵靈修是一反省靈修的說法。

除了省察的各種方法，依納爵在《神操》中運用了其他的祈禱方法。有些他在《神操》一書中描述，但他大多數也讓神師向操練者解釋祈禱的不同方法。雖然依納爵謹慎地分辨出第一週默想式的祈禱和第二週的默觀，有些時候依納爵用「默想」或「默觀」一詞（無論是動詞、形容詞或名詞）也是沒有或只有很少的分別的。在那些時候，他似乎比較關注我們反省性的祈禱，多於一種指定的（即被指名的）祈禱。讓我們來看看在《神操》中依納爵給予的不同的祈禱方法。

### 沉思 (Considering)

用於《神操》中的祈禱方法名為「基本原理」，最貼切被形容為「沉思」。依納爵清楚指出在操練日所做的正式祈禱（四或五次操練通常稱為默想或默觀）都是祈禱操練，而於當中加入了不能分開的對禱部份。「對禱」一詞（拉丁 colloquium）出自動詞 (colloqui)，解作「晤談」。

有見於此，依納爵提醒我們會用很多時間與他人分享經驗，但卻只是間中談及經驗。「對禱」一詞常用於界定我們對祈禱的定義。依納爵留意到我們能夠用大部份的親密時間與朋友靜靜地不發一言。同時，當依納爵強調對禱在祈禱時間中的重要性，他提醒我們所有的祈禱也是溝通 – 並不只是沉醉於自己的思想裡。

當我們形容基本原理是一種沉思，我們知道事實上依納爵並不當它是一個正式的祈禱時段，即祈禱一定要有對禱。他鼓勵操練者去沉思基本原理以表達他在主內、在主的創造內和在主期望我們人性的回應內的信德。即使依納爵沒有提出，操練者可能也會發現自己與主晤談有關正在沉思的事件。也許，神師可以輕輕的向操練者提出當他們沉思基本原理時，他們可能會與上主晤談。一種對禱發生。我們可以清楚見到，沉思是另一種祈禱的操練。

當我們在第二週之初做「君王募兵喻」時，我們發現依納爵再次邀請我們沉思該材料。與基本原理相似，「君王募兵喻」並沒有一個對禱，以確認它是一個祈禱操練。但它與基本原理有別，因它有兩個前導，特別是求賜聖寵的前導 – 即求聖寵對祂的招募勿裝聾不聽，卻要敏捷勤奮地奉行祂的聖意旨。對於看似對禱部份 – 即慷慨人士的祈禱表達 – 亦只是我們的觀察；依納爵並不認為他們的回應是我們的對禱。作為操練者，我們可能會與上主談論我們的想法，神師可以輕輕的開啓回應之門來「指出」當日的操練。當我們與上主的溝通被激發，我們的沉思變成祈禱的操練。

依納爵清楚地指出三級謙遜是沉思。他提出操練者從第二週的第五天起在不同的時間（四、五次正式祈禱時段外）沉思事件。只有在沉思三級謙遜一段時間後，依納爵才鼓勵操練者把他的反省轉為祈

禱。所以當操練者與上主晤談時，三級謙遜就被指定為一個祈禱操練，猶如我們上述的兩個沉思例子一樣。

所有有關於選擇的材料，依納爵也叫我們用沉思的方法去做。依納爵提議操練者於正常的祈禱時段外謹慎地沉思材料，直至操練者與上主談論起就選擇過程引伸的人生選擇。在此時，沉思清楚地已變為祈禱時間。

### 默想 (Meditating)

有時依納爵提議一種默想式的祈禱——第一週頭兩個操練，第二週的第四天，兩旗默想（特別是頭兩時段）和第一種的祈禱方法（被描述於《神操》一書尾部的補充材料）。依納爵繼承了一種祈禱方法叫做默想，此過程被中古神學家形容是按照靈魂的官能——記憶、領會和意志，透過此祈禱方法，重要的是我們回憶（記憶）祈禱的內容，和最後以一些個人的承擔（意志）作回應。我們的對禱（常被依納爵指定為）需要在祈禱操練（在任何時間或持續地）與主對話。我們有時會有種固定的觀念，祈禱的活動是由記憶轉至理解再轉至對禱，猶如我們的祈禱有此指定的先後次序。但此觀念令人誤解祈禱的動力。我們要提醒自己於整段祈禱操練中對禱或與主對話是隨時可以發生、出於自然及在祈禱結尾時是刻意但自然的。

### 默觀 (Contemplating)

依納爵在第二週第一個操練起所描述的默觀是原創的。它在天主教靈修傳統上被稱為依納爵式的默觀。一種更古老的默傳統是「注視」，即一種在主前休息（沒有思想和活動）的祈禱。依納爵用他引用的章節，把他的默觀觀念與聖經（特別是新約）連在一起。依納爵提

議兩種方式進入這種對上主的話的默觀態度，讓我們現在緊密地看看這些默觀方式。

在第二週的第一個操練，依納爵提議我們把自己放在天主聖三的旁邊，我們觀看的場面與天主一樣，我們聆聽人說的話，猶如天主聆聽的一樣，和觀察世人的所作所為，猶如天主觀察的一樣。但我們不只是旁觀者（默觀注視者），我們參與在面前的事情，猶如上主的參與。依納爵帶給我們的訊息是天主在我們每日的生活事件中是個活躍的參與者，天主邀請我們在祈禱中去感受祂有多麼的投入。

在第二週的第二個操練，依納爵提供一個不同的方法讓我們去進入這種默觀。依納爵提議我們參與情景，把自己看作為一個僕人。後來，傳統讓我們把自己看作其中一個在場的人物，好像伯多祿、匝加利亞、瑪爾大、瑪利亞。依納爵的假定是我們與事情的發展是分不開的。我們正在參與。我們的對禱，我們就聖經章節與任何一個人物的對話可能會幫助我們去認識對上主的回應。雖然在《神操》中依納爵只引用新約章節，我們很容易看到我們可以怎樣運用依納爵式的默觀方法在不同的故事中，有關於天主怎樣召叫了新、舊約的人物。

由依納爵分享有關默觀的洞察，我們可看見此祈禱方法要求我們用我們的想像力。除非我們無拘無束的讓我們的想像力漫遊，我們不能容易地進入此種祈禱境界。沒有無拘無束的想像力，沒有經文或故事能引起我們任何超乎文字記載的事件的場景及設定事件的行動。但若我們能開始去觀看人物及境遇，我們能真正聆聽他們說的話，若我們能欣賞他們的面部表情、他們的姿勢、他們的恐懼或勇氣，我們會在上主的時間出現在事件裡。在依納爵式的默觀中，上主的話對我們來說成為了活的說話。我們逐漸明白講我們的福音是甚麼意思。

## 用禱文祈禱 (Praying Prayers)

依納爵向我們清楚地指出多兩種的祈禱方法。他把它們放在祈禱三式並加在《神操》一書的末端。依納爵關心操練者繼續在每日積極的祈禱生活上操練，所以他給了三個祈禱例子。我們已看過第一個方法，即用默想方法去思索那些信仰上我們熟悉的事情，例如十誡、七罪宗、靈魂三司。每逢我們祈禱祈求聖寵助我們認識（用頭腦），依納爵謹慎地提醒我們需要與天主對話 — 我們需要對禱時間。

依納爵指出的第二個祈禱方法，是操練者操練後，過持續祈禱生活，其重點在誦讀熟悉的禱文的個別詞語。正如在第一個方法，依納爵並不指稱他創新了一種新的祈禱方法，有別於以前的基督宗教傳統。其重點不是在認識，而是在其意義、比較，在其回味和神慰。正如依納爵指出，存想經文中的一個字可以用盡我們祈禱的全部時間，所以我們可用普通的誦法將餘下的經文誦完。此禱文可以用一個字「寄居」作為總結 — 用寄居的方式祈禱，猶如聖言「築起帳幕」（做了他的住處）寄居在我們中間。

依納爵描述的第三種祈禱是節奏式的祈禱。透過東方基督宗教傳統的《天主經》，我們可能已經熟悉此祈禱方式。依納爵集中在由一呼一吸之間只誦熟悉和普通的經文的一字或一詞 — 內容猶如第二種方法一樣。此節奏式的祈禱把生命的氣息（呼吸）和沉思生命的泉源（經文的含義）連在一起。我們可以形容此禱文為共鳴的禱文 — 我們整個存在與靈修世界的運動有所共鳴。當然，我們在最後的兩種禱文中不用對禱，因為此祈禱令我們接觸天主及聖神的世界。

## 預備經及複習 (Preparatory Praying and Repetition)

還有兩個觀察有關於由依納爵《神操》所得到靈感的祈禱。在每個正式祈禱操練的開始時，依納爵謹慎地叫我們去作預備的祈禱。他隱含地在祈禱的開端強調了我們與上主的接觸，不論禱文的形式。依納爵提議以外在的形式表達尊重，去預備我們整個身體和以祈禱表達我們靈魂的回應，這時常源於我們靈修生活上的基本原理。預備經的內容時常重申我們渴望更忠信地去活出我們與上主的基本關係。我們祈求上主，賞賜聖寵，使我們的一切意向、行動和作為純粹為侍奉祂、讚美祂。這預備經創新之處是它有一股動力去加深我們恆常持久的態度和對上主的大方開放。

被稱為複習和／或運用五官是依納爵的祈禱方法，但這兩種方法都依賴之前的祈禱時間和不同的祈禱方法。我們已察覺，複習的祈禱過程（對依納爵來說是非常重要的）是隱含篩選及提煉以前作過的祈禱操練，基於神慰、神枯、洞察和沒有事情發生的經驗。在此最後祈禱時段，依納爵式的運用五官祈禱似乎是來自以前的複習和反映我們個人完全的回應，即以我們的存在去作整日祈禱的回應。沒有以前的祈禱時段，複習和運用五官都不能說是依納爵式的祈禱。依納爵強調這兩種祈禱方式是基於以前的祈禱時段，以致我們能在我們的存在中真正聽到上主的語言。雖然依納爵的名聲不是在他教導創新的祈禱，他透過《神操》提供了具有創意的祈禱財富，這創意亦是其動力的重要部份。作為一個真正的祈禱大師，依納爵剩下給我們他的祈禱方法使我們成為真正的門徒。

## 工作坊活動

我們可以問自己和或許做一個列表 — 我們是否用不同的方法去祈禱？我們怎樣描述我們的祈禱方法？我們怎樣學習用不同的方法



去祈禱？

當我進入操練的時間，我有沒有比較喜愛的祈禱方法？我有沒有經驗過一個神師教導我怎樣祈禱？

我可以怎樣幫他人祈禱？