

以依納爵靈修作為一種生活方式

Cecil Azzopardi, S.J. 著

何惠歡譯

研討會邀請我「以依納爵靈修作為一種生活方式」為分享主題，正是吸引我應邀出席的原因。因為在我過往作為靈修同行者的經驗中，我發現依納爵靈修中有若干元素對任何願意開放內心追求生命圓滿的人是重要及不可或缺的，這生命的圓滿終極是與主相偕及在主內的真實生命。

我將會集中講授五個能滋養生命臻至圓滿的要點。這些要點都是引據聖依納爵的個人體驗，因為靈修必先要具體地實踐活出來，才能確切表達及與人分享心得。

依納爵依據他的靈修經驗寫成《神操》，以獨特的方式幫助他人來學習體驗如何能解放自我和賦予真實生命。既然神操經驗是遵行依納爵式生活的人的基礎，所以我也會引述《神操》闡釋。

同時我也會偶爾參照聖依納爵的《自傳》，這是他臨終前向其中一位耶穌會夥伴敘述自他皈依後天主給他的開悟經驗。

我所指的五個要點是：

1. 意識到並與內在的自我共同生活

「內心的玩味品嚐。」[《神操》凡例2]

2. 經驗能解放生命的天主

「讓造物主天主自己通傳給受造者……在祂愛內誘導他/她」

[《神操》凡例15]

三 耶穌的人性引領我們邁進主內圓滿生命的路

「深深認識為我而降生成人的我主耶穌，為能……更加追隨祂」[《神操》凡例104]

四 通過一個人的具體生活，落實及開展圓滿生命

「天主在世上的一切受造物中為我操勞工作。」[《神操》凡例236]

五 如何講授以依納爵方式生活

「在行動中的默觀」

一 意識到並與內在的自我共同生活

「內心的玩味品嚐。」[《神操》凡例2]

「依納爵靈修」源於何處？始於哪裡？既然一切萌芽於依納爵的心，我們便打從依納爵本人出發。

依納爵在羅耀拉(Loyola)古堡療傷時所領悟及感受的經驗，成為他日後生活的基礎及貫連他生命裡將會發生的種種事情。他臥病在床納悶，委實找不到任何解悶的方法，依納爵別無選擇之下，不得不開始聆聽內在的自我。就是通過聆聽內心的動向，依納爵開始認知自己的生命。

「依納爵靈修」是在內心的自我開始孕育衍生，因為一切生命皆從內在自我活出來。

經此洞悉，依納爵驚訝地說：「我們現在開展的是何等嶄新的生命！」[《自傳》21]依納爵所用的「生命」一詞，並非指某些事件或他一生的際遇，而是那使全人類具體存活的奧秘。於此時

此刻，我們每一個人均能藉感受自己心中的情感而覺察自己是活著與否。

不時有人跟我分享個人感受時，甫開口便說：「神父啊，我是死了的！……光是存活並不足以稱作有真實生命！」

對依納爵及我們每一個人而言，聆聽內在自我就是引領人生旅程的指南針。他在《自傳》內總共三次斷言「他的心感受什麼，他就說什麼」[《自傳》35、40、42]。他並不是純粹依循某項教義、教條或某種意識形態，而是在他內有一個源頭指引支配他的一切行為。

他學習回應，學習開放自己去迎迓在他內在生命的邀請。因為只有通過接觸及認知自我內心，我們才能接觸及認知自我真實生命。

當依納爵學懂把內心動向看得更透徹，他也逐漸注意到他內心的不同轉化：什麼是賦予生命，什麼是了無生氣。他說：「某天他的眼睛開啟了少許，他開始對其中相異，感到驚訝……他意識到某些思想使他感到悲傷，某些思想卻使他感到快樂。」[《自傳》8]

此時的依納爵快要得到可算是他在羅耀拉最重大的啟蒙，而最終他也傳留給後世。即：

- 他不僅意識到人要通過傾聽內心的感情，才能認知自我真實生命，
- 他更領悟到內心的不同動向，正是天主與我們交談的一種語言。認知自己的真實生命即能認知天主，與主聯繫。

當他驚歎某些思想在他心中造成的不同迴響，他說，「他逐漸分辨鼓動他的神類，一個源自從惡神，另一個源出於天主」[《自傳》8]。聆聽內在的自我，不僅使人認知人生，也措置我們能認知天主，與主聯繫。此時依納爵的省察尚待更趨敏銳，但正是由於他與內心的交流，催逼他離開本來的路徑，踏上人生的朝聖路程。

這個階段的依納爵尚未與生活的天主會遇，這要待他到了茫萊撒之後。然而他在羅耀拉已發現最終能引領他走向天主的路徑—就是通過內在的自我。所以根據這基本覺悟，依納爵在《神操》開端便斷言說，「不是知識淵博，而是內心的玩味品嚐更使人滿意」[《神操》凡例2]。

依納爵不只在這裡指出整個神操過程需從內在的自我開展，也同時揭示我們需要具體落實生活的深度。當我們被邀請要用「內心的玩味品嚐」才能認知人生，我們已獲得了把生命活得圓滿深邃的秘密。因為通過這份開悟及內在自我的認知，我們始能置身領略這稱之為人生的奧秘。換句話說，除非我們認知生命，否則將永遠不能真正具體落實生活，而這只能依靠認知內心的自我。

況且正是認知現在內心的自我是如何被打動，我們才能意會天主是從該處邀請我們臻至更圓滿及更深邃的自由。通過心這扇門，我們才能通往圓融生命，並認知天主。故此與內在自我溝通就是整個依納爵靈修的起步點。當依納爵以他的內在自我導引生活，這不僅使他走在生命的道路上，也同時讓他迎向能解放生命的天主。

二 經驗能解放生命的天主

「讓造物主天主自己通傳給受造者……在祂愛內誘導他/她」[《神操》凡例 15]

依納爵靈修之謂「靈修」，它的目的正是幫助我們找出在天主內生命的圓融。究竟這位依納爵不斷引述和談論的天主是誰？這又與我們的人生何干？

依納爵靈修的活泉源便是我們確能與主會遇的現實，即我們是可以親身經驗天主的。每次跟天主會遇是一種經驗，否則它就不算是交會。

經驗不只是瞭解，而是內心的感動。如果沒有感動心靈的，那些事件，事故，甚至人生故事根本不算經驗。唯有感動心靈的才算是經驗。因此恆常與內在自我溝通能逐漸使人與主相遇，而每次與天主相遇乃是一種經驗。

依納爵在芒萊撒與天主的相遇是他生命中最徹底解放的經驗。我們首先要約略了解當時依納爵所渴慕追求的是什麼，才能明白這次經驗的重要性及其對他和我們的意義。這將讓我們認清天主藉此是如何改變了他的人生，亦會同樣地改變我們的人生。

正如他在《自傳》開首語所敘述，直到他在芒萊撒與天主面對面相遇之前，他是「渴慕贏取讚譽」[《自傳》1]。即是他渴望得到他重視的人所看重和青睞。所以他為了留下深刻印象，無論是打動他魂牽夢縈的貴婦還是天主，他俱不惜以同樣的激情做盡荒誕乖張事。可惜這只會導致自我毀滅。這種失控強制博取讚譽，往往使人蒙蔽變成奴隸。這份盲目催逼，使他在邦布羅納那（Pamplona）差點被殺，在芒萊撒的他也是如此。

在茫萊撒他開始企圖費盡力氣以博得天主的青睞，好令天主接受他。對於一個已經深愛着你的人，還有什麼比企圖贏得他的青睞更奴役自己。這只會招致絕望。所以不難明白依納爵因為不能與自我及天主和平相處，他絕望得瀕臨自殺的邊緣[《自傳》24]。

直到他完全崩潰後，依納爵終於放下迷癡於自己的糾纏，倒在天主無條件的慈悲憐憫中。在主的懷抱裡，如依納爵所說，「天主希望像在夢中喚醒他」[《自傳》25]。他為什麼說「從夢中喚醒」呢？依納爵接納了天主無條件的慈悲憐憫後，才發現他原來一直渴望去經驗的，其實已是他所擁有的，只是他從來未醒覺而矣。他終於體會他本身就是天主所認同及視為珍貴的，所以他根本不需要繼續浪費精力去佐證自己。這實在把他完全解放出來！直到那時他仍是心盲。他一直活在錯覺中，以為他是需要他人的認同及讚譽來佐證自己。「贏取認同求生存」這破壞性的慾望幾乎把他帶上絕望的邊緣。

我們每一個人總會在某種情況下被這錯覺蒙蔽，以為我們最終的價值是取決於他人是否接受我們及認同我們。每當我們感受到難以好好投入生活，就是這錯覺作祟，以為自我價值正受到威脅。

在天主愛的擁抱內，依納爵體會他本身的存在已是珍貴的，不受任何人或事所影響。這個洞悉使從他多年的迷夢中甦醒，使他能開始真正生活，自由而充實地生活。這個與天主相遇的經驗把依納爵從絕望裡拯救過來，他完全體驗到這位既能解放、賦予生命、及給予肯定的天主。

正如他自己說，他的心「被天主炙熱」[《自傳》9]，他從一個完全迷癡於自己的人，變成熱情地投入與天主交往，生氣盎然。依納爵用「被天主炙熱的心」去描述人與天主的關係。

我們需要明瞭依納爵瀕臨自殺時內心的極大痛苦，然後才能感受這實際存在的天主對他是多麼重要，也是對我們同樣地重要。所以每當依納爵提及「天主」，就是指向這位能解放、拓展、及賦予生命的真實存在。這個聖保祿肯定的真實存在，「因為我們生活、行動、存在，都在他內」[宗 17：28]。單靠認識天主是不足夠的。人若非親自經驗天主解放自己生命的臨在，人是不會經驗自己的一切生活、行動、存在，都在天主內。

當依納爵離開羅耀拉往芒萊撒時，他僅是認識天主，可惜當他嘗試保持與天主的這種關係時卻幾乎害死自己。

若我們只管嚴肅地把天主置於生命中，認識他卻沒有感受他的臨在，這樣我們可能錯把天主誤當為一個重擔，讓我們內疚和沉鬱。並不是認識天主，而是經驗天主才能釋放自己，拯救我們。

因為未開悟前，依納爵曾飽歷煎熬，故此在神操的開端便警告講授神操者「讓造物主自己直接通傳給受造者……在他的愛中擁抱他」[《神操》15]。神操的第一階段，依納爵嘗試讓奉行神操者經驗天主無條件慈悲憐憫的恩寵，以揭示人在天主的眼中是如斯珍貴，讓人心能回歸真正自由。

如果我們只顧追求努力表現自我價值和尊嚴，我們是永遠不能好好生活；我們要讓愛去感動自己，並藉經驗這種愛去揭示自我……我是珍貴有價值的人，純然只因我是我！

依納爵發現天主聖言通過聖經經常叮囑我們，若我們尚未完全相信我自己（即天主如何看待我），我們還未完全相信真正的天主。直到我們與這位賜給生命和自由的天主相遇之前，我們將永遠不會相信我自己。

這位曾將這份自由納入依納爵的心的天主，也同樣觸動我們每一個人的生命。

然而，如果一個人未能經驗內在的自我，那麼他頂多只能注意到天主曾在他生命中留下的足跡，只是天主曾經臨在的標記，卻錯過與天主面對面的會遇，親密地體驗他所賦予的自由。

三 耶穌的人性引領我們邁進主內圓滿生命的路

「深深認識為我而降生成人的我主耶穌，為能……更加追隨祂」[《神操》凡例 104]

神操經驗是任何人想依循依納爵途徑走到主內圓滿生命的基礎。

神操過程到了其中一個階段，奉行神操者被邀請為此求恩：「深深認識為我而降生成人的我主耶穌，為能……更加追隨祂」[《神操》104]。這裡依納爵已經教導我們如何靠近耶穌，就是要默觀人性的耶穌。與耶穌親密的接觸後（依納爵稱為「深深認識」），我們會深深地被他所吸引，緊密地跟隨他。

我們究竟要跟隨他往何處呢？福音記載耶穌降世是為叫「我們獲得生命，且獲得更豐富的生命」。所以這個「緊密地跟隨耶穌」的邀請就是引領我們追隨耶穌獲得更豐富圓融的生命。

要跟隨這位「為我們降生成人」的耶穌，就是要和人性的耶穌同行。藉着基督的人性，我們始能偕同基督一起展開豐富圓融的生命。

依納爵在芒萊撒的啟迪經驗[《自傳》29]使他確認基督的人性是他生活的核心及重要的基石。

道成肉身的耶穌親自向我們啟示天主及通往天主的道路。所以我們要在基督的人性中會遇天主，並分享天主賞給我們圓滿的生命。

要偕同耶穌一起敞開圓滿的生命，依納爵在神操這階段倡導的祈禱方法是富深刻的見解。他不是建議默想或反思耶穌的生平。或以耶穌的生平來省察個人的生活。他也沒有提議把耶穌感動人心的事蹟加諸於我們的生活，或借鑒作出任何改變我們生命的決定。

他只是邀請我們透過想像力與耶穌經歷他奧秘的一生，（以下這一點是非常重要的）並察覺這份想像力能為我們的內心帶來生命。若我們與耶穌一起經歷奧蹟時，仍未能感受我們內心的觸動，那麼想像力只會徒然成為空想。

當我們用想像力與耶穌偕行，並意識到內心如何被感動及影響，我們便愈加認知自我。我們與耶穌的緊密關係令我們活出真實的生命。想像力現已紮根於我們的存在現實。

若能持續以想像力偕同基督去接觸及認知內心的自我，我們便會開始慢慢轉化。正是這在內心的轉化，使我們成為耶穌稱心的門徒。

所以依納爵靈修的追隨基督並不是只是外在的追隨，而是在此刻我們生命歷程中，心神的蛻變，令自己的生命至臻圓融。所以效法耶穌，甚或崇拜他是不足夠的，我們要和他的人性心神交往。

當我們與耶穌偕行在他豐盛人生旅程中，耶穌跟我們說「隨從我」—他是邀請我們隨從他，把自己的生命展現其豐富圓滿。

當我們偕同耶穌邁向自由的路，他邀我們去隨從他—是邀請我們隨從他，把自己的生命納入真正的自由。

因此當耶穌向我們說「隨從我」，他不只是要我們尾隨他或仿效他。他是邀請我們去活出自己生命的深度，正如他曾深深及圓滿地生活一樣。然後我們要與他在人生旅程中相遇，擁有豐富的生命，最終活在天主的圓融之中。

追隨耶穌並非生活的點綴，而是把整個生命開展至更深層次的圓滿和自由。當我們與耶穌的人性碰觸，他便引領我們活出圓滿的生命。

當我們與耶穌的人性會遇，奧秘與奇蹟便油然而生：它會緩緩而神聖地使我們與心內的神性會合，使我們既是全然神性，也是全然人性。

在依納爵靈修中，人性是通往神聖的大門。

四 通過一個人的具體生活，落實及開展圓滿生命

「世界上的一切都是為人而造的，為幫助他追求他所以受造的原因。」[《神操》凡例 23]

「天主在世上的一切受造物中為我操勞工作。」[《神操》凡例 236]

究竟我們的圓滿生命可以從哪兒開展？

神操使我們明瞭要通過具體的生活，經歷人生點滴，才能邁向豐富生命。換言之，要臻至主內的圓滿生命，我們毋須離棄自己的生活內容。

神操從開首便肯定人類是為天主而被創造。這是一個動態的肯定。正如一個芒果種子的存在是要朝向成為一棵芒果樹，我們的存有就是朝向天主。

所以朝向天主便能達至生命的圓滿，而當我們邁向豐富生命時，我們也是朝向天主。天主和個人的豐富生命並無此消彼長之關係。

另一方面，在神操的末段，我們認識到天主在人內心的工作。

宇宙萬物的創造是天主愛的工作。如同所有的愛情，天主向我們慈愛地招手靠近，也是表達他渴求與被愛的人類合而為一。

依納爵堅信這心弦的振動，無論是從我們對天主抑或是天主給我們的，都是實實在在透過個人的具體生活感受。[參考《神操》凡例 23 及 236]。

依納爵堅信周遭的事物如能影響及感動我們，皆可幫助我們追求圓滿，直至覓得天主為終向。既然周遭的事物皆可影響及感動我們，它們也是天主啟示我們的媒介。換言之，人是不能在這

實生活之外找尋圓滿生命，而逃避現實生活以為能向天主開放也是一種錯覺。無論是我們向天主開放自我或是天主向我們親密靠近，俱是要通過個人的具體生活。

這意味着什麼？即我們生命中的任何小節，我的各種際遇，所有在我們身上發生的故事，無論是正面的或是負面的，均可以成為朝向圓滿生命的踏腳石，把我們的未來朝向天主。

為了落實生活，我們毋須否定任何發生在自己身上的事，也毋須逃避任何已發生的事情。因此在開展人生的旅途中，我們總常懷希望。不管已發生的事是正面抑或是負面的，它們都不會阻礙我們邁向圓滿生命，也沒有什麼事物可以阻隔我們與天主的關係。

天主與生命，俱是不會否定，不會拒絕任何事物，並能貫通一切。

我們特別充滿希望，因為依納爵在神操強調天主的存在是一個主動活潑的存在。天主在一切事物上「操勞工作」，「天主像是為人操勞工作一樣」[《神操》凡例 236]。

世界上任何感動影響我們生命的，都是先由這位持續勞動的天主所碰觸的。

千瘡百孔的世界及尚未癒合的人類，便是肯定這位「持續勞動天主」的存在，正因為世界尚未臻至完美，否則就不需要天主繼續操勞了。

天主的創造並非為做成製成品，而是啟動一個進程。天主現在仍是在持續創造過程中。所以我今天留淚不只是我的留淚，而

是在我我追尋圓滿生命時，眼淚也是日夕操勞的天主此時此刻在我身上工作的一部分。

五 如何教授以依納爵方式生活

「在行動中的默觀」

既然已談及從何處展開圓滿生命，現在要解釋用什麼方法使之發生。答案當然是在神操中找到。

在「依納爵默觀」的祈禱方法中，我們發現依循這種特定的生活形式，我們是可以渡依納爵式的生活。

「依納爵默觀」的祈禱方法，有四個步驟。

1. 首先是一段禱告時間，讓我們運用想像力使自己進入基督生命中的其中一個奧秘片段；
2. 祈禱既畢，我們便要停留和檢視自己內心在祈禱時是在何處以及如何被觸動。
3. 當我們已掌握到感情波動之處，便應繼續逗留在該祈禱令我們心弦振動處。若可與內心接觸，我們便能逐漸轉化或淨煉自己。
4. 最後，要特別留意祈禱後的感受，把自己內心所得予以沉澱及吸納。於是整個祈禱經驗將要成為我們的一部分及屬於我們的。

這個祈禱過程其實是把我們的生活方式付諸祈禱之上。所以在我們的日常生活中，我們當作的是：

1. 我們全然交付自己，並全心投入我們所做的一切——無論是工作、吃喝玩樂、教授學習或其他。

2. 覺察當我們投入我們所作的事情，我們的內心是如何被觸動。如果沒有這種覺醒，我們還沒有好好生存，而生活只是與我們擦身而過。
3. 然後我們要一邊投入每項所作的事，一邊重返並持續與賦予生命的感受保持接觸。開始時，這將需要一點努力。然而當我們習慣以後，我們將會發現即使我們全情投入外在的事情，我們仍能全然與內在的自我聯繫。
4. 當我們完成我們所作的一切後，我們將獲得一個整合的感受。

一天的工作事務既畢，你反省有什麼總體感受。讓你沉吟及建基於這份感受，從而向你下一步前進。

依納爵在《神操》開端便斷言說，「不是知識淵博，而是內心的玩味品嚐更使人滿意」 [《神操》凡例 2]。他在此指引我們如何依循依納爵方式生活而獲得生命。

這種生活方式使我們深入及落實地生活，並逐漸地開放和拓展我們內心的默觀的幅度。這依納爵的方式指引我們在行動中保持默觀、專注於生活中，無論我們身在哪裡或在作何事。

行動中的默觀者並非單純取決於我們祈禱多寡，而在於我們曾如何深深地生活。當我們把生活推進至一個深度，我們也打開了心內的神聖空間，也使我們的一切作為，都是與神聖互通。