

聖依納爵神操的靈修啟迪

林俊華

一、導言

一直以來，教會這個屬靈群體都非常重視所謂「靈裡交通」的屬靈關係（參腓二1）。然而，基督徒都知道，這種深入靈裡關係的建立，不僅停留在肢體與肢體的相交生活之中，更在於上帝與人在關係上的復和與重建。歷史向我們顯示，人類渴求認識上帝的心，自有人類歷史至今，從不曾間斷過。為甚麼人心底裡總潛存強烈需要認識上帝的心呢？唯一的原因，乃是由於上帝首先把尋求祂的心放在我們裡面。¹ 聖經學者陶恕更進一步指出：「一個罪人還不能對上帝有正確的認識，在他裡面，必須先有靈裡的光照，這或許是不完全的一步工作，然而卻是真實的工作，而且這步工作，也是這人以後渴慕上帝，尋求上帝，和禱告上帝的內在原因」。² 主耶穌與撒瑪利亞婦人談道時同樣指出：「那真正拜父的，必須用心靈和誠實拜他，因為父要這樣的人拜他」（約四23）。正因為蘊藏在人心底裡頭的靈，對上帝有無限的渴慕，人亦惟有憑著「心靈和誠實」才能敬拜上帝，與祂建立緊密的「團契」。因此歷代以來，怎樣把靈修操練做得最好，就成為萬千信徒追求成聖生命最為重要的一環。

¹ 陶恕著，薛玉光譯：《渴慕神》（香港：宣道出版社，1997），頁9。

² 陶恕：《渴慕神》，頁9。

提到靈修體系，近年更正教對天主教傳統的靈修方法有新的覺醒。事實是，羅馬天主教教會史及修會史，都有指出歷代不同的靈修體系，下面則列出較具影響力的幾個。在東方教會內，很早聖巴西略 (329-379) 開始的團體靈修。在西方教會，有聖本篤 (約 480-547) 始創的修院團體靈修。公元十三世紀，有行乞修會的聖道明 (1170-1221) 和聖五傷方濟各 (約 1182-1226) 兩種靈修。十六世紀有勞耀拉·聖依納爵 (1491-1556) 創立的耶穌會靈修。緊接著有聖女大德蘭 (1515-1582) 和聖十字若望 (1542-1591) 所革新的加爾默羅靈修。十七世紀有聖方濟各撒肋爵 (1567-1622) 開始的靈修，和 De Berulle 樞機 (1575-1629) 的靈修。十八世紀有聖雅爾風素利高里 (1696-1789) 的靈修等。³ 在這群顯赫的靈修聖賢當中，與馬丁路德同樣生於火紅改革年代的勞耀拉·聖依納爵 (St. Ignatius of Loyola)，提出的屬靈改革別樹一格。與馬丁路德不同的地方是，路德當時要變革的是神學教義，依納爵想重整的卻是信徒的屬靈生命。

本文目的是要探究天主教耶穌會的創辦人，勞耀拉·聖依納爵的靈修巨著《神操書》(Spiritual Exercises) 的內容以及它對天主教靈修體系的貢獻及影響。當然，最重要的是，在更正教福音派的傳統下，聖依納爵這種在天主教享負盛名的靈修方法，可以在靈修體系上給予基督教甚麼具體和積極的啟迪與亮光。

二、聖依納爵生平簡述

(一) 生命成長時期

勞耀拉·依納爵，生於 1491 年西班牙北方巴斯克 (Basque) 民族的名門望族。⁴ 長大後，在西班牙朝廷供職，成為剛強勇毅的武官。由於

³ 陳文裕：《天主教基本靈修簡史》(台北：光啟出版社，1988)，頁 317～318。

⁴ 王昌社：《神操詮釋》(台北：光啟出版社，1960)，頁 3～4。

自小習武，聖依納爵不曾受過高深教育，但其性格豪邁，志向遠大，喜好交際。與大部分西班牙天主教信徒沒有太大分別，聖依納爵的信仰很堅固，他的生活不免浪漫。⁵ 因此，三十歲前，過著放浪生活的聖依納爵，仍然完全保持著天主教教友的基本原則，信天主實有，信天主三位一體，信人而天主的耶穌基督，信靈魂不死不滅，信天堂地獄的永賞永罰，信聖而公教會。⁶ 對聖依納爵而言，這些信仰的基本原則非常重要，啟發他在日後回頭改過，成為天主教教會歷史中偉大聖賢之一。

(二) 裝備靈命時期

聖依納爵雖有中古時代騎士精神，饒勇善戰，卻在1521年防守邦布羅那(Pamplona)的一場戰役中，被炮彈擊中腿部，身受重傷。⁷ 不過，這場戰役卻改變了他的一生。當路德在德國為其立場辯護之時，勞耀拉的聖依納爵因為閱讀屬靈文學而重生。⁸ 1521年秋季，聖依納爵在長期養病中，一面閱看魯道爾夫(Ludolf the Saxon)的《耶穌傳》⁹和當時通行的《聖人行實》，¹⁰ 得到極大激勵，決心捨棄西班牙軍隊將領可以獲得的勝利與尊榮，甘願成為上主屬靈戰場上的士兵。¹¹ 聖依納爵傷癒後，到訪聖地，還感恩的願。¹² 之後，他回到西班牙，想努力傳教救人；因他確信若缺少教育，便不能完成一生的工作，故他在三十三歲

⁵ 王昌祉：《神操詮釋》，頁4。

⁶ 王昌祉：《神操詮釋》，頁17。

⁷ 參William R. Estep, *Renaissance and Reformation* (Grand Rapid, Mich: Wm. B. Eerdmans Publishing Co., 1995), 276。

⁸ 候特著，楊長慧譯：《基督教靈修神學簡史》(香港：卓越書樓，1997)，頁105。

⁹ 事實是，魯道爾夫(Ludolf the Saxon)的兩本著作 *Imitation of Christ* 及 *Life of Christ* 對聖依納爵的生命做成極深的影響。可參 Estep, *Renaissance and Reformation*, 271。

¹⁰ 王昌祉：《神操詮釋》，頁14。

¹¹ Estep, *Renaissance and Reformation*, 276.

¹² 候特：《基督教靈修神學簡史》，頁105。

時，不以加入兒童隊伍為恥，而與巴塞羅拉 (Barcelona) 的小學生共硯兩載 (1525-1527)，研習拉丁文。¹³ 後來，他又在法國巴黎攻讀神學 (1528-1535)。¹⁴ 1537年6月，聖依納爵在意大利的威尼斯領受了司祭神品。聖依納爵是勇於攻克自己的聖人，他一心嚮慕成全，熱心改過。¹⁵ 一方面修養自己的德行，培養自己的學問；另一方面充滿榮主益人的神火，引導人奉行神操，更召集同志，準備將來集團地幫助聖教會，做榮主救人的偉大工作。¹⁶

(三) 積極工作時期

聖依納爵在巴黎研讀神學的時候，常有一群心志相投的人聚集在他的身邊。在領受司祭神品聖職後，聖依納爵與這群心志相投的人本計劃往耶穌出生之聖地傳教。可是，由於當時威尼斯和土耳其發生戰事，暫時阻塞了至回教徒當中去的道路，¹⁷ 聖依納爵的計劃被迫擱置。雖然如此，當時的教宗保祿三世，卻鼓勵聖依納爵與他的群體留在西歐傳教，這群與聖依納爵心志相投的人，最後去到羅馬，得到教宗批准，於1540年開始了一個名為耶穌會的新修會。¹⁸

聖依納爵創立了耶穌會後，被同志推舉為首任總長。從此以後，他盡心竭力，治理會務，撰寫會憲，培植會士，指揮工作。¹⁹ 晚年的聖依

¹³ 谷勒本著，李少蘭譯：《教會歷史》（香港：道聲出版社，1965），頁422。

¹⁴ 參王昌祉：《神操詮釋》，頁4。

¹⁵ 陳文裕：《天主教基本靈修簡史》，頁244。

¹⁶ 王昌祉：《神操詮釋》，頁4。

¹⁷ 參谷勒本：《教會歷史》，頁423。

¹⁸ 侯特：《基督教靈修神學簡史》，頁105。

¹⁹ 王昌祉：《神操詮釋》，頁5。

納爵雖然體弱多病，常患高熱，²⁰但他仍傾其一生，在羅馬總部帶領耶穌會的工作及發展，直至1556年蒙主寵召。聖依納爵雖然生活在五百多年前，但他對天主教的影響力至今仍在。他的靈修導引《神操書》及其為耶穌會士所寫的《會憲》，至今在全教會仍有深遠的影響力。難怪光啟出版社的社長袁國慰也認同：「即使在今天，他還很活躍地生活在教會中」。²¹

三、《神操書》概覽

(一) 成書過程

一套能夠超過五百年仍具影響力，並且時至今日仍然為教會信徒繼續奉行的「靈修操練」，絕對不是短期內能完成的作品。事實是，從1522年聖依納爵回頭改過開始，直到1548年教宗正式批准《神操書》這二十多年內，聖人常在撰寫、修飾他的《神操書》。²²

聖賢的個性、家庭背景及所受的教育，使他有某種趨向和作風。神學告訴我們，天主的恩寵不損傷人的本性，而予以提升。²³明顯地，1521年邦布羅那那場戰役，是身心受創的聖依納爵一生重大的轉捩點。因為在這憂患時期，他得以體會自己的心靈狀況。大病初癒後，聖依納爵曾在茫萊撒 (Manresa) 山洞中苦修，得到天主的無數神光聖祐，從而寫下《神操書》的主要思想。²⁴這些本來是無意及隨己意寫下來的記

²⁰ Gervais Dumeige, S.J.: 〈法文本原序〉，收侯景文譯：《聖依納爵書信選集》(台北：光啟出版社，1989)，序言 III。

²¹ 袁國慰：〈寫在前面〉，收侯景文譯：《聖依納爵書信選集》(台北：光啟出版社，1989)，序言 I。

²² 王昌社：《神操詮釋》，頁 14。

²³ 陳文裕：《天主教基本靈修學》，頁 321。

²⁴ 王昌社：《神操詮釋》，頁 4。

錄，幫助他日後寫成《神操書》。1522年8月，聖依納爵在茫萊撒附近的加爾陶奈河 (River Cardoner) 散步，心靈突然得到極大的啟迪。《神操書》的基本觀念以及結構組織，都在這時候產生，將他以前對神修生活的零星見解，集成整個系統。²⁵ 自此，聖依納爵便開始積極奉行神操，累積寶貴神修經驗。1525年聖依納爵展開其求學生涯，在這時期，他一方面繼續積極奉行神操；²⁶ 另一方面，隨著其神學與哲學的知識日深，更深入整理其神操記錄，加強神操內容系統的編纂。1548年，聖依納爵在仔細修飾《神操書》總體內容後呈送教皇，請求審查，最後獲教皇批准，開始在聖而公之教會被奉行使用。

(二) 神操主旨

使徒保羅曾經以運動員操練競賽的精神：「所以我奔跑，不像無定向的；我鬥拳，不像打空氣的」（林前九 26）形容自己如何在品格及屬靈的操練上裝備自己。此外，保羅的人生目標和宗旨也是極其明確的：「就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑」（參腓二 13～14）。神修操練也不例外，聖依納爵的《神操書》，同樣有像保羅所訂定的目標和宗旨。聖依納爵在解釋「神操」一詞時，就開宗名義地指出神操的目標是：「預備並處置靈魂，使除去自己的一切錯亂心情，又使除去之後，撥亂並獲得天主的聖意，因而處置自己的生活，達到靈魂的得救的任何方法」。²⁷ 顯而易見，神操的目標，正是幫助信徒實現天主造人的聖意，藉著精神操練，抵抗引致我們犯罪的邪情私慾，使自己的生活得以整頓，達至靈魂得贖。

²⁵ 王昌社：《神操詮釋》，頁 4。

²⁶ 其實，這時期聖依納爵對神修操練已頗具心得，甚至已開始引導他人奉行神操，成為出類拔萃的神修導師。可參王昌社：《神操詮釋》，頁 14～15。

²⁷ 依納爵著，房志榮譯：〈凡例一〉，《聖依納爵神操》（台北：光啟出版社，1989），頁 13。

為要達到神操的目標，聖依納爵將神操的「原則與基礎」之焦點，放在信徒對耶穌基督的依靠與禱求上。「因為吾主耶穌，是天主和人間的唯一中介，人類的救主；我必須因著耶穌，偕同耶穌，在耶穌內，才能光榮天主，事奉天主，修成聖德。」²⁸ 換言之，神操的主要目標，便是以耶穌基督為效法對象，瞻仰基督的奧跡，決心跟隨祂、深深地認識祂、熱烈地愛慕祂，²⁹ 甚至要效法耶穌以開拓天國為委身使命。³⁰ 因此，信徒應向上主依靠與祈求，好叫天主賞賜信眾，達到神操的目標。誰若不謙遜地祈求天主，也就沒有真正地奉行神操；也決不會達到神操的目標，且也不會認識神操的真正意義。³¹

（三）《神操書》內容

聖依納爵的神操著作主要分為三大部分：前導部分、主要部分及附錄部分，現分述如下：

甲、前導部分

這部分主要為〈凡例〉二十條，是聖依納爵特別寫給那些講授神操的靈修導師，好幫助他們正確地善用此書，引導別人奉行神操。在這部分，聖依納爵同時把神操的意義和性質，奉行者和講授者的職務，以及得益的條件等等指示出來。³² 此外，在現今的神操著作中，在〈凡例〉之前，還有「向耶穌聖靈誦」，而在例言之後，亦有聖依納爵親題「神操」二字及其詮釋。

²⁸ 王昌祉：《神操詮釋》，頁 10。

²⁹ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 104 段），頁 52。

³⁰ 陳文裕：《天主教基本靈修學》，頁 319。

³¹ 王昌祉：《神操詮釋》，頁 13。

³² 參王昌祉：《神操詮釋》，頁 53。

至於〈凡例〉的內容，耶穌會の後學王昌祉神父為方便詮譯，乃按次序將這二十條〈凡例〉分成為七組，分別為：一、神操的意義（凡例 1）；二、總述幾點注意（凡例 2~5）；三、神忍和神愁（凡例 6~10）；四、認真操練（凡例 11~13）；五、明智謹慎（凡例 14~16）；六、適合需要（凡例 17~19）；七、靜修大益（凡例 20）。³³無可否認，二十條的神操凡例，是格外為講授神操的人而寫，而非神操主要內容。因此，即使奉行神操的人不完全認識這些凡例，也沒有太大的關係。然而，對推行神操的靈修導師而言，他們卻可從中得到亮光，在指導奉行者實踐靈修時，加以提及並適當指導。

乙、主要部分

聖依納爵的神修操練，主要分為四個周期。由於每一階段的屬靈操練平均需用七天時間，故共分四週進行。³⁴事實是，《屬靈操練》實際上是為靜修導師所寫的手冊，其中的指引非常具體，極具彈性。原意是讓神修者花三十天，經過四「星期」，在當中的一些經歷裡辨別他生命的方向。³⁵

³³ 參王昌祉：《神操詮釋》，頁 55。

³⁴ 每周七天只是平均數，例如第二周的操練則較長，共需七天時間。

³⁵ 候特：《基督教靈修神學簡史》，頁 105。

第一周

操練課題	操練略解及意義	操練方法
原則與基礎 ³⁶	使神修者不逞著私意私見，私利私樂，願意這個，拒絕那個。	
日用專題省察 ³⁷	要在一個特定的題目上，作每天的省察。即「應定志，要根除某罪過，改正某缺失」。	專題省察有三個時間：一、早上起床，便記起這題目，定志今天要用戒避這罪或過失；二、午時省察自己在上午的情形；三、晚上省察自己在下午的情形。
總省察 ³⁸	要在每天告解之前，省察自己的良心，為自己的罪過真心切實悔改。	共五點：一、感謝；二、求佑；三、省察；四、求恕；五、改定。
總告解與領主聖體 ³⁹	讓神修者在靜修時，好好領受及反思總告解和領主聖體這兩件聖事的意義，敬備心靈，領受聖儀。	
第一次操練——默想三罪 ⁴⁰	此又稱為「三司默想法」，即以靈魂的三種官能（記憶、理智、意志）默想第一種罪（惡神的罪），第二種罪（亞當和夏娃的罪）及第三種罪（一種具體的罪）。默想之後是「對禱」。也可譯作「交談」，聖人講「對禱」的意思，是叫我們可以明白向天主祈禱，是很容易的事。 ⁴¹	主要分三個程序進行，一、開始的預備工作便是「預備誦」，接著是兩個「前導」，定像和求恩。二、中段的主要工作為持久不懈地做好整個歷時一小時的默想。三、末段的結束工作，便是向天主，向耶穌聖母祈求，稱做「對禱」。 ⁴²

³⁶ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 23 段），頁 24。

³⁷ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 24 段），頁 25。

³⁸ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 43 段），頁 32。

³⁹ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 44 段），頁 33。

⁴⁰ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 45 至 54 段），頁 34～37。

⁴¹ 參王昌社：《神操詮釋》，頁 147。

⁴² 參王昌社：《神操詮釋》，頁 141。

操練課題	操練略解及意義	操練方法
第二次操練 ——默想本罪 ⁴³	所謂默想本罪，就是讓神修者深切地痛悔自己的罪。不只是對於過去的罪後悔，更是對將來可能犯的罪勇敢戒避，對於錯亂心情的努力拔除。 ⁴⁴	分五題作自我檢閱，第一題檢閱全生的罪，第二、三、四題估量我罪的重大，第五題透過天主無窮仁慈，激發驚訝之情，回頭改過。
第三次操練 ——複習 ⁴⁵	複習的意義在於更深切體會過往幾日神操神髓，加深印象。	重複第一及第二次的操練。
第四次操練 ——撮要 ⁴⁶		撮要地重複第一至三次操練。
第五次操練 ——默想地獄 ⁴⁷	地獄默想的作用，不是為幫助我們痛悔以前的罪，更是為幫助我們切實戒避將來的罪。 ⁴⁸	透過五官，即眼、耳、鼻、味及觸覺默想地獄的可畏。
附則 ⁴⁹	為那些奉行神操提出天主恩寵的保證。	

⁴³ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 55 至 61 段），頁 37～40。

⁴⁴ 參王昌社：《神操詮釋》，頁 156。

⁴⁵ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 62 至 63 段），頁 40～41。

⁴⁶ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 64 段），頁 41。

⁴⁷ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 65 至 72 段），頁 41～43。

⁴⁸ 參王昌社：《神操詮釋》，頁 165。

⁴⁹ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 73 至 90 段），頁 43～48。

第二周

操練課題	操練略解及意義	操練方法
神國瞻想 ⁵⁰	思想耶穌基督甘願放棄尊貴君王的身分，飽受貧窮與凌辱。天主的愛促使神修者作出回應，立志助祂建立神國。	透過思想耶穌基督的比喻及君王的事實，準備內心為君王忠誠服務。
第一日 ⁵¹		
第一次瞻想 ——降生奧跡	思想耶穌的降生及一生的事跡，使神修者對基督耶穌有深切的認識。藉著對耶穌的認識，使神修者跟隨和效法祂，為建立神國勞苦工作及委身。	包括誦念預備經 ⁵³ 、思索三前導、三題（觀察的生活、說話及行為）及一段會話（即對禱）。
第二次瞻想 ——耶穌聖誕	將默想的焦點集中在耶穌降生的奧跡，把瞻想者的注意力集中在神國瞻想的教訓上。 ⁵² 神修者需抓緊耶穌從貧窮的馬槽到十字架的犧牲，實踐務實簡樸的生活。	同樣是透過預備經、三前導及三題進行操練，並以一段會話結束。
第三次瞻想 ——複習	加深操練印象	重複第一次的瞻想。
第四次瞻想 ——複習	加深操練印象	重複第二次的瞻想。
第五次瞻想 ——感官運用		運用五官（即第一周五官操練的眼、耳、鼻、味及觸覺）於第一及第二次的瞻想上。
本周注意 ⁵⁴	提醒不同年齡的操練者在不同時間應如何進行操練。	

⁵⁰ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 91 至 100 段），頁 49～51。

⁵¹ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 101 至 126 段），頁 52～57。

⁵² 參王昌社：《神操詮釋》，頁 230。

⁵³ 按聖依納爵提示，任何默觀或默想以前，都應先誦預備經。參依納爵：《聖依納爵神操》（第 49 段），頁 35。所謂預備經為：「求我等主天主，賞賜聖寵，使我一切意向，行動和為純粹為事奉祂，讚頌祂，至尊無對的天主。」（第 46 段），頁 34。

⁵⁴ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 127 至 131 段），頁 57～59。

操練課題	操練略解及意義	操練方法
第二日 ⁵⁵		默想主耶穌被獻於聖殿及逃亡埃及的奧跡。然後重複兩次，再用五官體味一次。 ⁵⁶
第三日 ⁵⁷		默想主耶穌童年在耶路撒冷服從雙親的聖殿事跡。然後再重複兩次，用五官體味一次。
考慮地位的前導 ⁵⁸	讓神修者學效基督對自己身分的認定（祂是以父家的事為念），認真考慮自己終身地位（身分）的問題。	
第四日 ⁵⁹ 兩旗默想	一旗為主基督，另一旗為魔鬼撒但。	透過三前導及三題，認識魔鬼的技倆。同樣也透過一前導及三題，勇敢地實踐基督的教訓。之後是向聖母、聖子及聖父對禱。
三等人默想	默想三等典型人物對金錢及財富的看法。操練的用意在於叫神修者學一種願意順服捨棄的心。	同以三前導、默想三等人如何面對天主給予的挑戰。再以三對禱來結束。
第五日至第十二日 ⁶⁰	每天瞻想耶穌教生活的一件事跡。這樣做可使神修者跟隨耶穌做傳教工作，幫助祂建立神國。	從第五日至十二日，每天把耶穌生平的一個奧跡作兩次深切的默想，重複兩次，運用感官瞻想一次。

⁵⁵ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 132 段），頁 59～60。

⁵⁶ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 133 至 135 段），頁 60～61。

⁵⁷ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 134 段），頁 60。

⁵⁸ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 135 段），頁 60～61。

⁵⁹ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 136 至 157 段），頁 61～67。

⁶⁰ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 158 至 188 段），頁 67～77。

操練課題	操練略解及意義	操練方法
謙遜三式	謙遜的對象首先是天主，謙遜的目的是承認自己微小。然後在人前，也為天主的緣故，尊重他人，服從他人。 ⁶¹	謙遜三式又稱為謙遜三級，意思是表明這三種屬靈操練有著彼此隸屬連繫。操練者需要按著級數層次，逐級加以操練。
選擇的前導	幫助神修者作出善行的抉擇及在生活上的整頓。	四點指示，即對象的範圍、不同對象、如何處理已作的決定、如何積極實踐已作決定。
選擇的對象	指示神修者作抉擇的一些原則和方法，並教導如何應付。	
選擇的三種時間	所謂選擇的三種時間，即神修者做抉擇的三種情形。	第一種選擇情形主要是神修者操練服從，將自己的抉擇交由天主帶領。第二種選擇情形乃憑著神慰神愁的經驗，得著足夠的光明和知識作選擇。第三種選擇時間，乃找寧靜安穩的時間，使用自己本性能力。
選擇的第一式	重點在於提醒抉擇者作抉擇時必須仔細考慮。	運用六點操練：認清對象、牢記宗向、祈求聖寵、仔細考慮、決定選擇、奉獻並祈禱。 ⁶²
選擇的第二式	重點在於提醒抉擇者抉擇時必須作扼要決定。	操練四種考慮方法：愛天主、怎樣實行、存想臨終時刻、存想天主審判。 ⁶³
整頓自己 ⁶⁴	為不作抉擇的人提供整頓自己的生活原則、地位、如何立向和委身傳教。	思想如何改善家務和管理財務。

⁶¹ 參王昌社：《神操詮釋》，頁 295。

⁶² 參王昌社：《神操詮釋》，頁 331 ~ 332。

⁶³ 參王昌社：《神操詮釋》，頁 337。

⁶⁴ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 189 段），頁 77 ~ 78。

第三周

操練課題	操練略解及意義	操練方法
第一日 ⁶⁵		默想耶穌由伯大尼至耶路撒冷赴最後晚餐的情形。
第一次瞻想 ——最後晚餐	藉著耶穌受苦的事跡，體會受苦的真正含義。	透過預備經、三前導（思想晚餐事跡的史實、耶穌由伯大尼到耶路撒冷的路程、求恩），六題（前三題是觀看人物、聆聽言語、注視動作，後三題乃默想耶穌受難的事跡）及對禱完成。
第二次瞻想 ——山園祈禱	使神修者藉默想與基督感同身受，分擔耶穌受苦的心。	預備經、三前導（思想客西馬尼園的情景、思想耶穌走過長而寬的山路，最後是求恩）。
本周注意 ⁶⁶	緊接山園祈禱是本周有四點神修者應該注意的地方。	
第二日至第七日 ⁶⁷	默想耶穌受難的事跡，使神修者心靈得煉淨。	默想耶穌受難的不同地點，每天兩個題目。到第七日兩次總溫習後，盡可能整天集中地思想在墳墓中的耶穌。
節制飲食的規則 ⁶⁸	為能真的做到除去種種錯亂心情，積極以天主聖意度過每日生活，在此附載八條節制飲食的規則。	

⁶⁵ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 190 至 203 段），頁 78 ~ 82。

⁶⁶ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 204 至 207 段），頁 82 ~ 83。

⁶⁷ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 208 至 209 段），頁 84 ~ 86。

⁶⁸ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 210 至 217 段），頁 86 ~ 88。

第四周

操練課題	操練略解及意義	操練方法
第一次瞻想——耶穌復活 ⁶⁹	藉著瞻想主耶穌榮耀的復活，使神修者得安慰，並對永生盼望有把握，使神修者精神被激發。	誦讀預備經後，透過三前導，即歷史（耶穌死亡、埋葬及復活），定像（將思想集中在聖母）及求恩。另外是五題，頭三題與第三周第一次瞻想相同。第四題瞻想主耶穌的復活真義。第五題則效法耶穌所盡安慰人的職務。
本周注意 ⁷⁰	共有四點必須留意，都是一些操練時應該特別留意的指引。	
祈禱三式 ⁷¹	指導神修者如何做好口禱心禱，即如何達致心口合一的祈禱。	
第一式——查考誠命		把十誡、或七宗罪、或靈魂的三司、或身體的五官，逐一考慮及自我審察，並決心立志改善。
第二式——體味字句		以一篇神修者熟識的經文做支點，逐字逐句的誦讀，細心加以體味。
第三式——緩緩誦唸		有如音樂的節拍，透過一呼一吸將經文誦念。

⁶⁹ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 218 至 225 段），頁 88 ~ 90。

⁷⁰ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 226 至 237 段），頁 90 ~ 95。

⁷¹ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 238 至 258 段），頁 95 ~ 100。

丙、附錄部分

除了〈凡例〉二十條外，聖依納爵的《神操書》，內容主要是詳述如何作四個周期的屬靈操練。此外，他亦附錄了〈耶穌奧跡默想題材〉供神修者採用，也就是《神操書》的附錄部分。

關於耶穌一生的事跡，聖依納爵在這部分共提及五十一個奧跡的題材。我們可以按照神操的三周，加以區別。就是第二周二十七題（其中十一個關於幼年並隱居生活，十六個關於傳教生活），第三周十題，第四周十四題。⁷² 除為了配合神操外，這部分中的每個奧跡一律是按歷史事實及次序劃分。至於聖人寫下這些題材的宗旨，也是為幫助人在神操完畢之後，在日常生活中，自己繼續默想主耶穌的奧跡。⁷³ 事實是，聖依納爵在《神操書》第二周的內容似乎也暗示了這個想法。他在神操第二周的瞻想奧跡中說：「因為所陳述的無非是種嚮導及方式，目的是助人以後將默觀做的更好，更完善而已」。⁷⁴

（四）神操聖經基礎

從聖依納爵自戰役中受傷回頭，到教宗正式批准《神操書》在教會廣泛使用，所經過的時日不下二十年。一部經歷漫長時日又對天主教會神修指引影響深遠的屬靈巨著，是否單憑聖依納爵的個人智慧，憑空構思出來的呢？對於非常重視尋究歷史根源的現代學人而言，聖依納爵的神操思想源出何處是備受關注的。當然最重要的是，其神操思想的聖經基礎又在哪裡？

無可否認，聖賢的靈修體驗跟他們的性格有密切關係，聖依納爵愈顯主榮的靈修，跟他當時貴族子弟的豪俠個性有密切關係；也有人說他

⁷² 參王昌祉：《神操詮釋》，頁 464。

⁷³ 參王昌祉：《神操詮釋》，頁 465。

⁷⁴ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 162 段），頁 68～69。

在聽命方面的嚴格要求，跟他的軍人背景有關。⁷⁵當然，從聖依納爵的生平可略知，魯道爾夫的《耶穌傳》及當時流行的《聖人行實》對其生命的改變，以及日後撰寫神操，都產生極大影響及貢獻。不過，倘若細心觀察神操內容，不難發現神操思想的主要來源是基督的生平。直接點說，主要是來自新約的四卷福音書。除了少至幾處保羅書信的引用，《神操書》所引用的聖經，幾乎全部來自福音書。因此，聖依納爵的整個神操觀念，其實是建基在耶穌的生平，祂捨棄尊貴、受苦、被辱、死亡、復活，祂與門徒、母親的關係，甚至與魔鬼鬥爭的各種事跡上。至於引用保羅的書信，亦只限於對基督耶穌的描述。⁷⁶同樣，這也是神操最主要的聖經基礎。⁷⁷

四、對聖依納爵神操的反思與評議

(一) 神操在羅馬天主教會的貢獻

儘管在1522年8月，聖依納爵在芒萊撒得到極大啟迪，結構組織其《神操書》，但要到二十六年後的1548年，才得到教皇核准，開始在聖而公之教會被奉行使用。然而，天主教會在過去五百多年對聖依納爵《神操書》廣泛流傳及使用，顯示其被重視的程度是毋庸置疑的。1991年，即聖依納爵逝世後五百年，全球耶穌會在籌備慶祝之餘，更將聖依納爵在耶穌會擔任會務時對外發出的信函，陸續整理輯印成書發行，以

⁷⁵ 陳文裕：《天主教基本靈修學》，頁321。

⁷⁶ 例如耶穌的復活，依納爵在《神操書》中就引用了哥林多前書十五章6節。參依納爵：《聖依納爵神操》（第308段），頁129。

⁷⁷ 聖依納爵的神操思想是否受保羅影響，不同學者有不同理解。候特認為：「依納爵的構想部分源自保羅……保羅願意向甚麼人就作甚麼人，為要救些人，這種宣教士的生活形式使依納爵得到靈感」。參候特：《基督教靈修神學簡史》，頁106。然而，王祉昌卻不同意，他認為：「神操書的思想淵源，不是保祿宗徒的書信，只是福音經的啟示」。參王祉昌：《神操詮釋》，頁464。筆者認為，如果候特說保羅對聖依納爵有所影響，倒不如說他對聖依納爵所創辦的耶穌會有極大的影響。

資記念。⁷⁸ 可見聖依納爵本人及其著作所蘊含的屬靈思想，影響力至今仍然巨大。聖依納爵提倡的神操之所以帶來極為震撼的影響，無疑是基於他為神修操練者引入了非常具體的靈修導引。在退修期間，信徒每天都會與一位靈修導師見面，禱告四、五個小時，參與彌撒，保持靜默。⁷⁹ 並且在清楚特定的途徑，及容許個人的自由下引向清楚的決定，即如何跟隨耶穌。⁸⁰ 又藉著不同形式的默想，甚至憑五官深切的體味投入與上帝契合的境界，之後又重複練習。這種靈修操練既具體，既規律又富彈性，難怪時至今日，仍是不少耶穌會會士以及天主教信徒樂於採用的靈修方法。

無可否認，聖依納爵神操的產生，以至被當時教皇採納並准予供教會信徒使用，必然有其重要的歷史因由。如果從歷史角度回顧聖依納爵的一生，他所創立的耶穌會以及這個組織在教會歷史上的巨大影響，必然與他的屬靈巨著《神操書》相提並論。甚至可以嚴格地說，聖依納爵的靈修操練與耶穌會實有不可分割的密切關係；亦只有耶穌會的三種靈修方法，即靜修、屬靈導引以及透過成立「志同道合者團體」(Sodalities, Confraternities) 鼓勵信徒在靈性上委身，才能將聖依納爵的神操意念，完整地發揚光大。⁸¹ 至於耶穌會在天主教會歷史上（尤其宣教史上）的貢獻，數百年來教會寶貴的歷史已為我們作出真實無偽的見證。⁸²

⁷⁸ 候景文譯：《聖依納爵書信選集》，序言 II-V。

⁷⁹ 候特：《基督教靈修神學簡史》，頁 105。

⁸⁰ 候特：《基督教靈修神學簡史》，頁 106。

⁸¹ 參候特：《基督教靈修神學簡史》，頁 106～107。

⁸² 許多耶穌會士以使徒保羅所啟發的事奉之旅為理想，到拉丁美洲、非洲、亞洲及歐洲成為宣教士。其中最著名的兩位是到中國的利馬竇 (Matteo Ricci, 1552-1610) 以及到印度的諾俾里 (Roberto de Nobili, 1577-1656)。可參候特：《基督教靈修神學簡史》，頁 107。

聖依納爵身為靈修操練的倡導者，其對天主教會貢獻巨大的原因，不僅在於他所倡導的神操、他的領導才能與出色表現，也更在於聖依納爵本人的生命。⁸³ 聖依納爵生命叫人感到傳奇的地方，並不僅在於他因為戰傷對生命真諦有所頓悟，更在於他在傷癒後，心靈委實徹底地改變，願意以基督的捨棄為學效榜樣。聖依納爵回頭的時候，每當他有意效法聖人專心事奉天主，便感到平靜；相反，想到榮華富貴，有意再追求時，便感到枯燥乏味。⁸⁴ 1940年，耶穌會成立四百周年，當時教宗庇護十二世重提前任教宗庇護十一世的話，足以總括聖依納爵在天主教會史上的地位：

耶穌會在聖依納爵的創立和領導下，為天主的光榮，在各方面做了多大的事，真是難以計數。誰都可以見到，這輩勤勞不懈的會士，挫折了異端人的頑抗，改良了各處的敗壞風俗，振作了神職界的紀律，引導了許多人升到聖德的高峰；又有許多會士，培育青年的道德和學問，使成為後一代聖教會的希望；或是在異教人中努力傳揚信德，使耶穌基督的神國，擴展新的領域。⁸⁵

真正屬靈的人，其生命必能影響更多生命，這是珍貴又必然的事實。聖依納爵對羅馬天主教會最大的貢獻不僅在屬靈導引的神操，更在於其美麗的品格生命。

（二）路德改革與聖依納爵反改革屬靈觀的差異

1517年10月31日，馬丁路德(1483-1564)把他的「九十五條」釘在威登堡(Wittenberg)教堂的門上。讀歷史的人當記得，達文西是1452至1519年間的人，路德的「九十五條」是在達文西死前兩年發表的。⁸⁶

⁸³ 這亦是筆者在本文探討聖依納爵屬靈操練的同時，花少許篇幅記述其生平的主要原因。

⁸⁴ 陳文裕：《天主教基本靈修學》，頁120。

⁸⁵ 參王昌社：《神操詮釋》，頁6。

⁸⁶ 薛華著，梁祖永等譯：《前車可鑑》（香港：宣道出版社，1983），頁74。

同樣，讀歷史的人也當記得，當路德在1521年於沃木斯國會及帝皇面前為聖經權威發表他的名言：「我不能移動，這是我的立場」的時候，⁸⁷正是聖依納爵在邦布羅那那場戰役身受重傷，立志改過重生的同一年。在1400年至1600年間，尤其是1520年以後，傳統基督教整個結構中的幾乎每個部分，都受到批評的審查。原先系統發展的信仰、實踐以及機制或受到破壞，或被打破重建，或由於建立在更為廣泛、更為正規的基礎上而得以生存。⁸⁸如果有人認為中世紀晚期震撼歷史的「教會改革」促成新教 (Protestant) 的努力，只不過是馬丁路德、慈雲理或加爾文等人的專利，而傳統聖而公的羅馬天主教會卻毫無反省、沈溺腐敗，全無改革的企圖，這個設想顯然大錯特錯。其實，一直以來大公教會曾多次召開大公會議，企圖推行改革，可惜均未曾見效。⁸⁹事實是，自從主後三世的神祕主義 (Mysticism)、苦修主義 (Monasticism)、獨身主義 (Celibacy) 開始，直到十六世紀英國坎特伯雷大主教克蘭默 (Thomas Cranmer, 1489-1556) 向教會提倡的十項條文 (Ten Articles) 及對大本聖經 (The Great Bible) 的推崇，都在在反影天主教領袖銳意改革的宏願。當然，在這些偉大的領袖群中，聖依納爵與他所創立的耶穌會，為「反宗教改革」所作的努力，同樣為天主教會帶來一定程度的影響與震撼。⁹⁰誠如柯林森 (Patrick Collinson) 所言：

⁸⁷ 路德的名言：「這是我的立場」是否在此時發出，史實雖難以確定，但不少歷史學家都認為大概是很有可能的，因為至少這些話很能代表他那種堅定不移的決心。詳參華爾克著，謝受靈等譯：《基督教會史》（香港：基督教文藝出版社，1982），頁539。

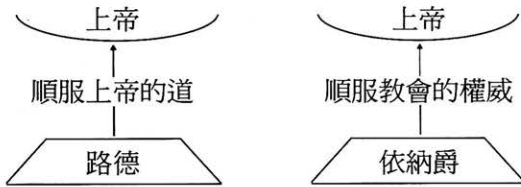
⁸⁸ 帕特里克·柯木森：〈中世紀晚期的教會及其改革〉，收 John McManners 編，張景龍等譯：《牛津基督敎史》（貴州：牛津大學出版社與貴州人民出版社，1996），頁202。

⁸⁹ 梁家麟：《基督教會史略——改變教會的十人十事》（香港：更新資源〔香港〕有限公司，1998），頁185。

⁹⁰ 所謂反宗教改革 (Counter Reformation)，乃指天主教於1545年召開的天特會議 (The Council of Trent) 後，羅馬天主教會所發生的銳變的醒覺。正如此名詞所示，羅馬天主教會發展了一些對抗更正教改革運動的方法，藉此限制其影響力。此運動大大刺激了許多修

耶穌會的創始人，巴斯克士兵依納爵·勞耀拉 (Ignatius Loyola) 在信仰上的轉變，一定程度上正是受到這一傳統文獻的影響，⁹¹ 而該傳統最終匯入反宗教改革的主流，成為從中世紀晚期先進的荷蘭文明到西班牙和南歐的廣泛文化的一部分。⁹²

或許對傳統羅馬大公教會而言，一切企圖進一步分化及重建的宗教巨大變革，都被稱為「宗教改革」「反宗教改革」或「天主教改革」。不同之處是，馬丁路德所發動的「宗教改革」是以「順服上帝的道」為旗幟，而聖依納爵所擁戴的「反宗教改革」是以「順服教會的權威」作堅持，下圖可表達兩者的觀念：⁹³



不少人認為促成中世紀不論宗教改革或反宗教改革運動，多少帶有政治如民族主義 (Nationalism)、經濟 (反教皇賦稅)、社會 (中產階級尋求更大的政治參與)，或文化 (人文主義) 等因素；若無政治等世俗因素，宗教改革亦不會成功。⁹⁴ 誠如梁家麟一再強調：

至少從其肇端而言，宗教改革是由一個屬靈及神學的覺醒所引發的。它在本質上是宗教而非政治活動。⁹⁵

會的改革，以及一些新修會的成立，最明顯的是聖依納爵所創辦的耶穌會。可參麥格夫著，陳佐人譯：《宗教改革運動思潮》(香港：基督書樓有限公司，1991)，頁10。

⁹¹ 這裡所指的傳統文獻，正是天主教銳意改革的傳統。

⁹² 帕特里克·柯林森：〈中世紀晚期的教會及其改革〉，頁213。

⁹³ 谷勒本：《教會歷史》，頁421。

⁹⁴ 梁家麟：《基督教會史略——改變教會的十人十事》，頁173。

⁹⁵ 參梁家麟：《基督教會史略——改變教會的十人十事》，頁173。

同樣，倘若回顧聖依納爵屬靈生命悔過逆轉的經歷，神操的內容與實踐，以及由路德所領導那偉大的「改革運動」，就可以看出，聖依納爵所強調的是屬靈素質的整頓，而路德所重視的則是真理（或神學）的變革。縱使如此，我們仍得持平地說，在十六世紀改革浪潮席捲之前，羅馬大公教會的權威和傳統所營造的勢力，仍然是壓倒性的。事實是，聖依納爵在茫萊撒經歷了宗教上最大的危機，他那有罪的心與罪得赦免的問題，使他走到極其失望的地步。最後因完全屈服在教會的權威和遺傳之前，始得了平安。⁹⁶ 與路德相比，路德得著平安，是因為絕對服從上帝的道。聖依納爵首要的，卻是在教會的遺傳裡尋求宗教的真理。路德在上帝的道中找到宗教真理，他即使接受遺傳，亦僅限於與聖經相合的部分。聖依納爵的宗教是要個人的良心絕對服從教會的權威，好像在十字架上死了。路德的福音基督教，則主張為上帝的道所約束。⁹⁷ 換言之，路德將整個屬靈的經歷建基在上帝的主權以及祂權能的話語上，屬靈操練者與上帝的關係比較直接。事實是，操練敬虔這方面，我們要把焦點放在我們與神的關係上。⁹⁸ 至於聖依納爵的神操，雖說神操主要的焦點是集中在耶穌身上，但由於神操內容重點在鼓勵操練者瞻想基督的生平事跡，而不是認真體認並與耶穌建立屬靈的契合；加上操練過程中委實太多天主教的儀式及傳統（如每次均需要背誦預備經、省察、總省察及告解……等），令操練者在與上帝的關係建立上變得疏離。再者，與另一位改革先賢加爾文一樣，路德更認定人對上帝的認識，必須憑藉上帝權能的啟示，將祂自己揭示出來，而聖經更是上帝特殊啟示的途徑。因此，改革宗的神學一直強調，信徒屬靈操練的方法應側重於讀經，貶抑冥想。然而，反觀聖依納爵為期四週的神操導引，「瞻想」幾乎是整個靈修操練的內容，讀經所佔的比重明顯極少。

⁹⁶ 谷勒本：《教會歷史》，頁 421

⁹⁷ 谷勒本：《教會歷史》，頁 421。

⁹⁸ 畢哲思著，吳艷嫻等譯：《敬虔的操練》（香港：宣道出版社，1991），頁 38。

(三) 基督教角度的反思⁹⁹

如前所述，改教運動的最大意義，就是使基督教信仰回復它原來的單純與直接狀態，將人與上帝之間由宗教所造成的一切隔閡除去，讓每個人都能自由地、毫無窒礙地來到上帝面前。¹⁰⁰ 因此，改教運動的性質除了是真理教義（神學上）的變革，同樣是上帝與人在關係上（屬靈）的更新。維真學院的著名福音派聖經學者巴刻（J.I. Packer），當枚舉這些宗教改革的聖經例子時，就指出這種屬靈運動內、外的兩種層面：

這些運動有其外在的層面：清除不道德行為和偶像崇拜。但同時也有內在的層面：信徒受激勵去尋求上帝，與祂重新立約。¹⁰¹

無可置疑，巴刻一針見血的道出了基督教靈修的意義，乃為要達致信徒的生命因著與上帝關係的重建，而得到重新整頓。這是一種由內而外，又外而內的屬靈操練。內在的復興源自在基督裡的信心，以喜樂表達出來。但這復興也有其外在層面，表現於敬拜、經常禱告和守聖餐等方面。¹⁰² 事實是，屬靈運動各具特色，但總少不了某些外在淨化、重整與改革元素，以及信心和與上帝相交的內在更新元素。¹⁰³

在這部分，筆者嘗試借用巴刻就屬靈改革所提出的六個元素，¹⁰⁴ 以基督教角度檢視聖依納爵的神操。

⁹⁹ 筆者必須解釋，所謂基督教角度，仍然是指承襲著更正教傳統而言，當然，也可以狹義地指為更正教下的福音派傳統。

¹⁰⁰ 梁家麟：《基督教會史略——改變教會的十人十事》，頁 207。

¹⁰¹ 巴刻著，文逢參譯：《生命的重整》（香港：宣道出版社，1995），頁 172。

¹⁰² 巴刻：《生命的重整》，頁 174。

¹⁰³ 巴刻：《生命的重整》，頁 175。

¹⁰⁴ 巴刻：《生命的重整》，頁 175～177。

甲、重視聖經權威

在1552年底，路德確定了宗教改革的信仰大綱，提出了著名的「三唯獨」：唯獨信心、唯獨恩典、唯獨聖經。¹⁰⁵毫無疑問，這同樣是基督教屬靈操練的三大特色。¹⁰⁶時至今日，福音派信仰依然重現上帝的話語——聖經，並視之為信徒生活與生命最高的指示，擁有無上權威。因此，基督教屬靈傳統，不但非常重視以經解經的宣講，同樣在靈修操練的建議上，主要仍以讀經、反思上帝話語為主。因為上帝不但在古時說話，在今日仍然藉著聖經給予人應許、安慰、提醒甚至警告。反觀聖依納爵的神操，雖然操練的過程也有觸及聖經閱讀，但主要是零散的福音書內容及少部分的保羅書信，而與整個神操內容比較，當中對聖經權威的重視，顯然微不足道。加上神操內容不少題材的字句，和福音書原文不免有些出入，甚且情節也有些參差。¹⁰⁷倘若屬靈操練的實踐太過著重於瞻想與默觀，又過分強調教會的傳統和禮儀（如背誦天主經或預備經，省察及告解）的話，其聖經基礎必然極其脆弱。

乙、以認真的態度看永恆的事

基督徒屬靈生命不能輕易被重整與復興，其中一個主要因素是被世俗的纏繞所累；佔據基督徒思想的主要是社會政治、文化、體育運動及經濟等問題。¹⁰⁸聖依納爵的神操是嚴謹的靈修操練，耶穌會對會士在生命與靈命的要求亦相當嚴格。事實是，整個操練的精神都在宣揚一個重要信息，藉效法主耶穌克己身的樣式，要求操練者以認真的態度看永

¹⁰⁵ 梁家麟：《基督教會史略——改變教會的十人十事》，頁198。

¹⁰⁶ 溫偉耀談到基督教靈修操練時，就指出路德這「三唯獨」的真理，正是基督教屬靈操練的三大特色，可參溫偉耀：《神的形象II——順命的兒女》，錄音帶（香港：卓越書樓，1992）。

¹⁰⁷ 參王昌社：《神操詮釋》，頁464。

¹⁰⁸ 巴刻：《生命的重整》，頁176。

恆的事物，委身屬天永恆的事工。神操第一周第五次操練的主題為「默想地獄」，¹⁰⁹ 正是要讓操練者對將來永恆審判之處有所戒備，反之要認真處理永恆屬天的事。此外，神操第二周第四日的「三等入默想」，同樣是讓操練者透過默想三等典型人物，而對金錢及財富有正確的看法，將焦點集中在將來永恆的國度上。毫無疑問，這個屬靈操練的課題，福音派教會的信徒應該感到自愧不如。聖依納爵的神操確能幫助操練者以認真的態度看永恆事物，這是《神操書》裡非常重要的亮光。

丙、熱切愛慕上帝

對基督徒而言，人與上帝的關係是世上最重要的事情。¹¹⁰ 然而，基督教屬靈傳統經常強調上帝威嚴的父親形象，¹¹¹ 表面看來，似乎對信徒與上帝關係的重建造成了溝通的障礙。無庸置疑，信徒根據聖經真理，領略到那既永恆的救主與審判官，又永遠看顧我們的上帝是何等的大而可畏；這種新的覺醒，除去信徒心中一切僅把上帝視為有用的朋友的低劣思想。¹¹² 不過，與其說信徒對上帝聖潔的威嚴產生隔閡，倒不如說人的罪使這種與上帝緊密的關係變得緊張。正如王志學所言：「攔阻我們操練聆聽上帝的因素主要有三方面：罪、誤解和無從入手」。¹¹³

基督徒除了要嚴正地面對罪、誤解之外，在無從入手的問題上，聖依納爵的神操方式或許可以為福音派信徒提供可行的出路。整個神操的默想對象是耶穌基督以及祂一生的事跡。這位在上帝與人中間的中保，顯然能讓基督教靈修操練的氣氛，由父親的形象轉化為伴侶溫馨的表

¹⁰⁹ 依納爵：《聖依納爵神操》（第 65 段），頁 41。

¹¹⁰ 巴刻：《生命的重整》，頁 176。

¹¹¹ 溫偉耀提及這種屬靈的關係時，同樣是以父親形象來形容。可參溫偉耀：《神的形象 II——順命的兒女》（錄音帶）。

¹¹² 巴刻：《生命的重整》，頁 176。

¹¹³ 王志學：《奇異恩典在中年》（香港：基道出版社有限公司，1998），頁 52。

達。¹¹⁴更正教徒在理性閱讀經文之餘，藉聖依納爵神操這種靈修方式，在感性默想上帝的恩典，必然可以得著一點亮光。當然，基督徒仍必須小心處理這種被巴刻形容為「有用的朋友的低劣思想」。¹¹⁵事實是，當操練者越發專注在基督毫無瑕疵的生命時，最終會發覺自己原來是無法憑藉任何操練方式達至耶穌的境界，失望挫敗之情亦會隨之產生。誠如米拿 (William Miller) 提及為甚麼基督徒會崩潰時指出，原來基督徒屬靈生命崩潰其中一個原因，竟然就是「基督」本身。當基督徒嘗試完全以基督生活的模式生活的時候，就會發現基督高超的本性，但同樣亦有如人類一樣的本性。¹¹⁶筆者相信，耶穌基督擁有「神、人」二性的弔詭性，從靈修操練反省的角度而言，是要提醒所有要以「朋友式」(甚至是夫婦式)方法作屬靈操練者，必須小心處理這種與上帝及人子的屬靈關係。

丁、喜愛聖潔

聖靈在我們當中的首要職事，是引領我們藉著信心，在基督我們的救主和主人裡，進入踏實的、個人的聖潔生命。¹¹⁷因此，屬靈生命的重整，必須包括真誠面對自己的罪。如上文指出，罪是妨礙上帝與人建立關係的主要元素。聖依納爵為期四週的屬靈操練，積極地為操練者提供這方面的屬靈導引。在神操第一周的導引裡，不但開宗明義要操練者在操練前首要對付自己的罪，總的來說，第一周整周的操練主題，亦是教導操練者如何對付罪，以及罪所帶來的可怕性——地獄的審判。¹¹⁸透過

¹¹⁴ 溫偉耀論及天主教靈修操練的特色時，同時以浪漫溫馨的愛情來表達。詳參溫偉耀：〈神的形象 I——浪漫溫馨的愛情〉，錄音帶（香港：卓越書樓，1992）。

¹¹⁵ 參巴刻：《生命重整》，頁 176。

¹¹⁶ William A. Miller, *Why Christians Breakdown* (Minneapolis, Minnesota: Augsburg Publishing House, 1973), 97.

¹¹⁷ 巴刻著，陳霍玉蓮譯：《活在聖靈中》（香港：宣道出版社，1989），頁 127。

¹¹⁸ 參依納爵：《聖依納爵神操》（第 23 至 90 段），頁 24 ~ 43。

每日專題省察、總省察、告解、聖禮，默想三種罪、本罪以及默想地獄，再一次義正嚴詞地指出聖潔生活的重要性。對聖潔的屬靈追求，基督教信徒的表現顯然表現得每況愈下。二十世紀信徒不重視公義的生活，常作出道德上的妥協、恣意放縱、違背承諾，令基督教信仰全面受到歪曲。¹¹⁹ 聖依納爵神操的菁粹，耶穌會士的神修精神及克己委身，再一次令更正教徒在屬靈指引上得到啟發與亮光。

戊、關心教會

基督教的教會生活流行一句話：「復興是群體的事，卻要從個人開始」，這句說話多少反映出整體靈修整頓的重要性。事實是，信徒身為教會肢體的一部分，生命重整的必需並非單屬個人的事，也是教會整體的事。因復興乃社會性、群體性的事情，感動和革新大大小小的社群。¹²⁰ 無可否認，今日福音派教會靈修的特色，往往集中於個人方面，而忽略整體的重要性。教會牧者、傳道人都將靈修的重點放在個別信徒身上，俗語謂：「同枱吃飯·各自修行」。反觀聖依納爵的神操，卻非常著重群體的操練。神操前導部分的〈凡例〉二十條，正是為所有「屬靈導師」而設的。從神操能被教宗允准使用來看，我們很有理由相信，聖依納爵的意念是要將這套神操的方式引入聖而公的天主教會，使這套極具特色的靈修操練廣泛地被信徒採用，最終達成屬靈的群體改革。¹²¹

當然，倘若以改革宗的信仰角度檢視依納爵的屬靈教會觀，尤其神操內容對天主教會傳統聖禮的重視，仍難避免得出有所偏差的結論。筆者深信，正因為路德改教革命矛頭並非指向教會，而是指向當時教皇制

¹¹⁹ 巴刻：《生命的重整》，頁176。

¹²⁰ 巴刻：《活在聖靈中》，頁284。

¹²¹ 不論這種改革的目的是否為「反宗教改革」而設，但對教會整體屬靈操練而言，聖依納爵神操的貢獻一再被公認。

度下不論對聖經、教義及真理的種種偏差及腐敗。¹²²為此，對福音派信徒而言，若個人屬靈生命的整頓是必需，則教會群體的屬靈素質同樣需要重整。

己、願意改變

十六世紀的宗教改革使人得著重大的覺醒：「願意改變」，今日基督教信徒屬靈生命的整頓，同樣必須有「願意改變」的志願。明顯地，聖依納爵神操的宗旨是要讓操練者藉著神操方法，使生命有所改變，對人生價值觀有所頓悟，以耶穌為榜樣，轉化自己內裡的生命。對參與靈修操練的人來說，是否願意被上帝改變非常重要。聖依納爵在〈凡例〉裡指出，操練者必須全人投入神操，決不能以旁觀者身分檢視神操，就以為已得著一定程度的屬靈經驗。這種「全人投入」的觀念，正是「願意改變」的觀念。其實，舉凡變革都需要付上代價，不論是路德所倡導的宗教改革或是聖依納爵的屬靈操練。聖依納爵的神操非常嚴格，比對現今基督教屬靈操練指引，天主教在屬靈操練上的精神，委實令人佩服，值得學習。

(四) 神操的現代意義——可行嗎？

聖依納爵提倡的神操之所以帶來極震撼的影響力，無疑是基於他為神修操練者引入了非常具體的靈修導引。藉著為期三十天「周期式」的靈修導引，將靈修的操練逐日注入信徒的生活中。這種使靈修「生活化」的動機，正確無誤地導出了人與上帝在關係的建立上，需要周而復始，不曾間斷。此外，神操的原則與基礎亦非常清晰，要讓靈修操練者效法主耶穌的樣式，從而生出「捨棄」的心懷，煉淨自己，培育出完全順服上帝的心志，由上帝掌管一切，最終願意委身神國，被上帝大大的使

¹²² 這方面的思想可參梁家麟：《基督教會史略——改變教會的十人十事》，頁173～174。

用。這種靈修方式最大的優點是，能使靈修操練者將屬靈的操練，不偏不倚的集中在耶穌的身上，且至終帶出「委身使命」的果效。事實是，倘若信徒只沈醉於與上帝甜蜜緊扣的關係之中，而沒有「既出世又能入世」的生活表現，那麼這種靈修及生活方式，充其量只算停留在「苦修主義」。已故天主教靈修大師盧雲 (Henri J.M. Nouwen) 神父，當提及「禱告」這種在靈修過程中最重要的操練時就指出，「祈禱」必須與「行動」扯上關連：

如果禱告引領我們與憐憫基督有深切的聯合，它將喚醒我們要有實質服侍人的行動。倘若落實地服侍人的行動，能使我們對貧窮者、飢餓者、患病者、將要死亡的人以及被壓迫者構成深切的承擔感，它將同樣地喚醒我們要有一顆禱告的心。¹²³

的而且確，聖依納爵神操精神能使操練者培育出捨己為人的心懷。這種出世又入世的行動，從耶穌會屬下組織在宣教以及社會關懷上的貢獻，可見一斑。筆者並且確信，昔日天主教在社會關懷的參與上極具成效的果實，正是更正教今日必須努力迎頭趕上，發奮圖強的目標。因為耶穌已為我們樹立了「屬靈人」的榜樣——既能出世、亦能入世。為此，聖依納爵神操背後的精神，今日仍值得效法，並且繼續發揚光大。

然而，雖然今日仍有不少天主教信徒沿用聖依納爵的神操，¹²⁴但這種五百多年前的靈修方式，就操練的方法論而言，今日是否仍然適用呢？在更正教非常注重讀經的傳統下，聖依納爵這種對瞻想與默觀極為重視的靈修方式，對福音派信徒又是否合適呢？¹²⁵當然，最重要的是，

¹²³ Henri Nouwen, Donald McNeil & Douglas Morrison, *Compassion: A Reflection on the Christian Life* (New York: An Image Book, 1982), 117.

¹²⁴ 至少筆者深信，今日仍有不少耶穌會士將聖依納爵的神操照單全收，依足方法作為日常的屬靈操練。

¹²⁵ 筆者必須強調，這並不意味筆者將視天主教為異端。事實是，筆者從不視天主教為異端，只承認天主教教義中有不少錯謬處，但並不構成異端的層次。這方面討論，可參梁家麟：《基督教會史略——改變教會的十人十事》，頁170。

連續三十天早、午、晚嚴謹的操練方式，對十六世紀的耶穌會士而言挑戰已經不小，對活在都市化社會的現代人來說，要完全採納聖依納爵的神操，看來幾乎是沒可能的事。但這是否表示對更正教的福音派信徒而言，聖依納爵的神操一無可取，完全不能為我們提供任何靈修學上的啟迪？答案絕對是否定的。

五、神操亮光下的靈修操練反思與示範

聖依納爵神操的最大特色是藉著瞻想與默觀，達致寧靜的境界，進而讓操練者的靈與上帝的靈建立感性的契合。其實，所謂瞻想與默觀，是透過「回到當日」情景讀經默想法，¹²⁶ 選取一個主題，透過具體的想象 (sensible imagination)，重回主耶穌生活的情景，觸摸「第一身」的體驗，¹²⁷ 無疑這正是天主教靈修系統中最大特色之一。不過正如上文所述，對活在公元二千年的現代信徒來說，不論從實際情況甚或更正教重視讀經的傳統來看，福音派信徒如何也不能將這種方式照單全收，並引進本身既有的操練傳統中。然而，聖依納爵神操確實有不少值得福音派學習的操練指引與亮光。筆者嘗試揉合聖依納爵神操中「回到當日」情景的默想法，及改革宗對聖經的重視，大膽地作出為期四週的靈修操練嘗試。

¹²⁶ 參溫偉耀：《有性格的靈修——建立合適你性格的靈修方式》，錄音帶（香港：卓越書樓，1990）。

¹²⁷ 溫偉耀：《有性格的靈修——建立合適你性格的靈修方式》，錄音帶附帶講義（香港：卓越書樓，1990），頁1。

操練前導

主旨及方式：藉著主題（人物）默想，回到當日的第一身體驗，以讀經、省察、靜默及等候，達致與上帝的靈契合。

操練期限：為期四週

操練時間：每天清晨，約二十至三十分鐘
另加每晚讀經（三載讀經計劃）¹²⁸

操練特色：首六日作自我靈修，主日效學神操及耶穌會做法，建議集體靈修，以收彼此鼓勵之效。

操練示範

第一周：默想天父

第一日

默想主題：公義的父親

操練方法：

- 運用規律的節奏吸氣及呼氣。重複此過程，直至自己安靜下來。（可嘗試這樣做：吸氣〔心中說：「公義父親」〕，呼氣〔心中說：「我願投靠祢」〕。）
- 唱一首自己喜愛的短歌，重複兩次後靜默及等候。
- 讀經：詩篇第七篇 8 至 9 節（至少讀三遍）
- 省察：在公義的上帝面前，省察自己的良心，為自己的過失切實悔改，懇求上帝止息其審判的怒氣。

¹²⁸ 這是因為筆者非常認同改革宗對讀經的重視，事實是，閱讀上帝的話語始終是與上帝建立關係的主要及正確橋樑。再者，筆者所建議的默想式靈修方法，亦只能為信徒提供片面聖經知識，單是這樣做並不妥善。

- 默想：→運用心靈的眼想象自己是大衛，跳進他處身的時代，與他同感受所遭到的不平待遇。
 - 運用心靈的耳聆聽上帝以公義父親的聲音向你說話。
 - 運用心靈的觸覺觸摸自己的反應與感受。
 - 想象上帝公義的一面，身為上帝的兒女，可以在上帝面前如何得著幫助。
- 寫下個人的感覺，向上帝（主耶穌）傾訴。
- 靜默一會，等候神公義的充滿。
- 以主禱文作結束。

經文速讀：三載讀經計劃¹²⁹

第二日

默想主題：慈愛的父親

操練方法：

- 運用規律的節奏吸氣及呼氣。重複此過程，直至自己安靜下來。
（可嘗試這樣做：吸氣〔心中說：「父啊！你滿有慈愛」〕，呼氣〔心中說：「我願更加愛祢」〕。）
- 用耳筒錄音機聽一首自己喜愛的短歌，重複聽兩次後靜默及等候。
（可於靈修前預備，但切忌沈醉於歌曲而忘記以下步驟）。
- 讀經：路加福音十五章 11 至 32 節（至少讀兩遍）
- 省察：在慈愛的上帝面前，省察自己的良心，為自己經常貪戀物慾的過失切實悔改。

¹²⁹ 「三載讀經計劃」是用以鼓勵信徒養成每日讀經的習慣，用速讀的方法在三年內讀完聖經一遍。市面上有不少讀經書籍導引可供參考，如馮忠強等編著：《氧OXYGEN》（香港：香港讀經會，1996）。

- 默想：→運用心靈的眼想象自己是浪子比喻中的浪子，跳進故事的場景。
 - 運用心靈的耳聆聽上帝以慈愛父親的身分向你說話
 - 運用心靈的觸覺觸摸自己的反應與感受。
 - 想象上帝慈愛的一面，身為叛逆的兒女，應如何在父親面前求寬恕，立志悔改。
- 寫下個人的感覺，向上帝（主耶穌）傾訴。
- 靜默一會，等候神大愛的充滿。
- 以主禱文作結束。

經文速讀：繼續三載讀經計劃

第三日

默想主題：大能的父親

操練方法：

- 運用規律的節奏吸氣及呼氣。重複此過程，直至自己安靜下來。（可嘗試這樣做：吸氣〔心中說：「父啊！你滿有能力」〕，呼氣〔心中說：「我卻卑微」〕。）
- 唱一首自己喜愛的短歌，重複兩次後靜默及等候。
- 讀經：詩篇八十九篇（至少讀一遍）
- 省察：在大能的上帝面前，省察自己的良心，為自己卑微卻常自誇切實悔改。
- 默想：→運用心靈的眼想象自己是大衛，跳進他處身的時代，與他同感受上帝大能的保佑。
 - 運用心靈的耳聆聽上帝以大能事跡向你說話。
 - 運用心靈的觸覺觸摸自己的反應與感受。
 - 想象上帝大能的一面，身為卑微的兒女，再次依靠在大能父親的膀臂下。

- 寫下個人的感覺，向上帝（主耶穌）傾訴。
- 靜默一會，等候神能力的充滿。
- 以主禱文作結束。

經文速讀：繼續三載讀經計劃

第四日

默想主題：供應的父親

操練方法：

- 運用規律的節奏吸氣及呼氣。重複此過程，直至自己安靜下來。
（可嘗試這樣做：吸氣〔心中說：「父啊！你滿有豐盛」〕，呼氣〔心中說：「我仍有缺乏」〕。）
- 用耳筒錄音機聽一首自己喜愛的短歌，重複聽兩次後靜默及等候。
（可於靈修前預備，但切忌沈醉於歌曲而忘記以下步驟）。
- 讀經：列王記上十七章 8 至 16 節（至少讀一遍）
- 省察：在滿有供應的上帝面前，省察自己的良心，為自己過去對上帝經常缺乏信心切實悔改。
- 默想：→運用心靈的眼想象自己是先知以利亞，跳進他身處的時代，重臨當日在撒勒法遇見窮寡婦的場景。
→運用心靈的耳聆聽那常有供應的上帝的聲音。
→運用心靈的觸覺觸摸自己的反應與感受。
→想象上帝豐盛的一面，身為困乏的兒女，可以怎樣從上帝獲得供應的保證。
- 寫下個人的感覺，向上帝（主耶穌）傾訴。
- 靜默一會，等候神愛的充滿。
- 以主禱文作結束。

經文速讀：繼續三載讀經計劃

第五日

默想主題：聖潔的父親

操練方法：

- 運用規律的節奏吸氣及呼氣。重複此過程，直至自己安靜下來。
(可嘗試這樣做：吸氣〔心中說：「聖潔的父」〕，呼氣〔心中說：「請潔淨我」〕。)
- 唱一首自己喜愛的短歌，重複兩次後靜默及等候。
- 讀經：提摩太後書二章 21 節（至少讀三遍）
- 省察：在聖潔的上帝面前，省察自己的良心，為自己經常的過失（尤其是一犯再犯的罪過）切實悔改。
- 默想：→ 運用心靈的眼想象自己是一件器皿，即將被父上帝大大使用。
→ 運用心靈的耳聆聽上帝以聖潔呼籲我們必須聖潔的聲音。
→ 運用心靈的觸覺觸摸自己的反應與感受。
→ 想象上帝聖潔的一面，身為被上帝所愛的兒女，可以怎樣回應，立志委身，除去舊我。
- 寫下個人的感覺，向上帝（主耶穌）傾訴。
- 靜默一會，等候神愛的充滿。
- 以主禱文作結束。

經文速讀：繼續三載讀經計劃

第六日

默想主題：管教的父親

操練方法：

- 運用規律的節奏吸氣及呼氣。重複此過程，直至自己安靜下來。
(可嘗試這樣做：吸氣〔心中說：「父必管教」〕，呼氣〔心中說：「我願受教」〕。)
- 讀經：希伯來書十二章 3 至 13 節（至少讀二遍）
- 省察：在會施行管教的上帝面前，省察自己的良心，為自己過去一週曾傷害別人以及曾令上帝傷心的事情切實悔改。
- 默想：→ 運用心靈的眼想象自己如何頂撞朋友、同事、肉身父母，甚至父上帝。
→ 運用心靈的耳聆聽上帝以嚴父的身分對你說話。
→ 運用心靈的觸覺觸摸自己的反應與感受。
→ 想象上帝威嚴的一面，身為順命的兒女，是否經常輕看上帝的刑罰。
- 寫下個人的感覺，向上帝（主耶穌）傾訴。
- 靜默一會，等候神愛的充滿。
- 以主禱文作結束。

經文速讀：繼續三載讀經計劃

第七日（主日）

默想主題：威榮的父親

操練方法：

- 運用規律的節奏吸氣及呼氣。重複此過程，直至自己安靜下來。
(吸氣和呼氣的動作可配合特定的主題思想，如默想的主題是「威嚴的父

親」，可嘗試這樣做：吸氣〔心中說：「威榮父親」〕，呼氣〔心中說：「我尊崇祢」〕。¹³⁰

- 唱一首自己喜愛的短歌，重複兩次後靜默及等候。
- 讀經：以賽亞書六章 1 至 8 節（至少讀三遍）
- 省察：恭敬跪下，¹³¹ 在威榮（啟一章）的上帝面前，省察自己的良心，為自己經常自義的過失切實悔改。
- 默想：→ 運用心靈的眼想象自己是先知以賽亞，跳進烏西雅王駕崩的年代，重臨當日得見聖殿上帝威嚴臨格的場景。
→ 運用心靈的耳聆聽天使及上帝以威榮父親的身分向你說話。
→ 運用心靈的觸覺觸摸自己的反應與感受。
→ 想象上帝威榮的一面，身為順命的兒女，可以怎樣回應（我在這裡，請差遣我）。
- 寫下個人的感覺，向上帝（主耶穌）傾訴。
- 靜默一會，等候神榮光的充滿。
- 相約教會一兩位知己，分享過去一週的靈修感受
- 以彼此代禱結束。

經文速讀：繼續三載讀經計劃

¹³⁰ 吸氣及呼氣的做法，可參王志學：《經歷神——退修默想導引》（香港：基道出版社，1996），頁 13。

¹³¹ 這種靈修方法並非敬虔外貌的表現，而是因應默想主題的需要，以跪下的姿勢默想威榮的上帝，效果應該較為理想。有關靈修姿勢應該如何，吳主光更提醒信徒：「千萬不要躺著靈修，那不單是容易入睡，同時也是不敬虔的姿態。」參吳主光：《靈修生活》（香港：種籽出版社，1980），頁 64。

第二至四週的操練概略建議¹³²

操練的形式大致與第一週相同，主題方面建議如下：

第二週—默想耶穌	第三週—默想聖靈	第四週—默想人物 ¹³³
耶穌的七重身分與性格 參考經文：福音書	聖靈的七重恩賜 參考經文：賽十一1～3	
第一日 默想主題：孩童的耶穌	第一日 默想主題：智慧的屬靈恩賜	第一日 默想對象：亞伯拉罕
第二日 默想主題：謙卑的耶穌	第二日 默想主題：聰明的屬靈恩賜	第二日 默想對象：施洗約翰
第三日 默想主題：憐憫的耶穌	第三日 默想主題：謀略的屬靈恩賜	第三日 默想對象：摩西
第四日 默想主題：赦罪的耶穌	第四日 默想主題：能力的屬靈恩賜	第四日 默想對象：保羅
第五日 默想主題：順從的耶穌	第五日 默想主題：知識的屬靈恩賜	第五日 默想對象：以利亞
第六日 默想主題：捨身的耶穌	第六日 默想主題：敬畏的屬靈恩賜	第六日 默想對象：提摩太
第七日 默想主題：大能的耶穌	第七日 默想主題：審判的屬靈恩賜	第七日 默想對象：使徒

¹³² 由於其餘三週做法大同小異，加上篇幅所限，筆者只集中建議第一週操練的具體做法，其餘則只建議靈修的默想主題及對象。

¹³³ 默想聖經人物只不過是筆者很隨意的選擇，其目的只是讓操練者可以回到歷史的場景中，繼而進行「回到當日」的靈修方式。

六、結論

聖品人員陳文裕神父為天主教屬靈傳統定義的時候指出：「靈修學的任務是教人怎樣度靈修生活，也就是教育人如何努力行善，使自己擁有的天主子女的生命不斷成長，到達成全境界」。¹³⁴ 身為更正教福音派的信徒，筆者必須坦白承認，我們所承襲的屬靈傳統，與天主教靈修學的任務委實完全沒有一點點的差異。筆者認定，任何被形式化或規律化的靈修操練，至終都只會讓操練者走進另一個形式主義的桎梏中。筆者堅信，上帝的靈以及祂所厚賜予人類可以與之相交契合的靈，都是活潑的、自由的。人與上帝關係的建構，並不可能規範在任何人為的靈修傳統中。信徒是否願意親近神，終極答案總在於靈修操練者的心態多於是否擁有一套無懈可擊的屬靈操練傳統。筆者的結論是：聖依納爵的《神操書》在屬靈操練的動機上是值得推崇的，然而，操練的方法與內容則有待商榷。

有一天勞耀拉的依納爵 (Ignatius of Loyola, 1491-1556) 和朋友一起在草地上打球。其中一位朋友問：「如果兩小時後便是世界末日，你將會做甚麼？」有人說：「我會去教堂祈禱。」另一人說：「我會去與弟兄和好。」依納爵卻默不作聲。他們追問：「依納爵，你會怎樣？」他回答說：「我會繼續玩完這場球戲。」這是深深領略安息之道的生命表現，充滿無愧、安祥和信靠。¹³⁵

王志學對聖依納爵這種深深領略「安息之道的生命表現，充滿無愧、安祥和信靠」的洞見，¹³⁶ 同樣是筆者在本文研究，特別屬靈操練的課題上所遇見的啟迪與亮光。

¹³⁴ 陳文裕：《天主教基本靈修學》，頁14。

¹³⁵ Alvin N. Rogness, "Christian Hope," *Word & World*, vol. IV, no. 1, 8。轉引自王志學：《經歷神——退修默想導引》，頁9。

¹³⁶ 王志學：《經歷神——退修默想導引》，頁9。