

The Spiritual Exercises of Saint Ignatius
A Translation and Commentary

神操新譯本

剛斯註釋

*...o sguardo que es Insuper / y mayor
Historia de Dios Inro sende / yo soy
aparejado para señalar lo elcha
en Roma S. de abril, de 1541*

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

—— 作者簡介 ——

剛斯神父

George E. Ganss, S.J. 1905-2000

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。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。

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

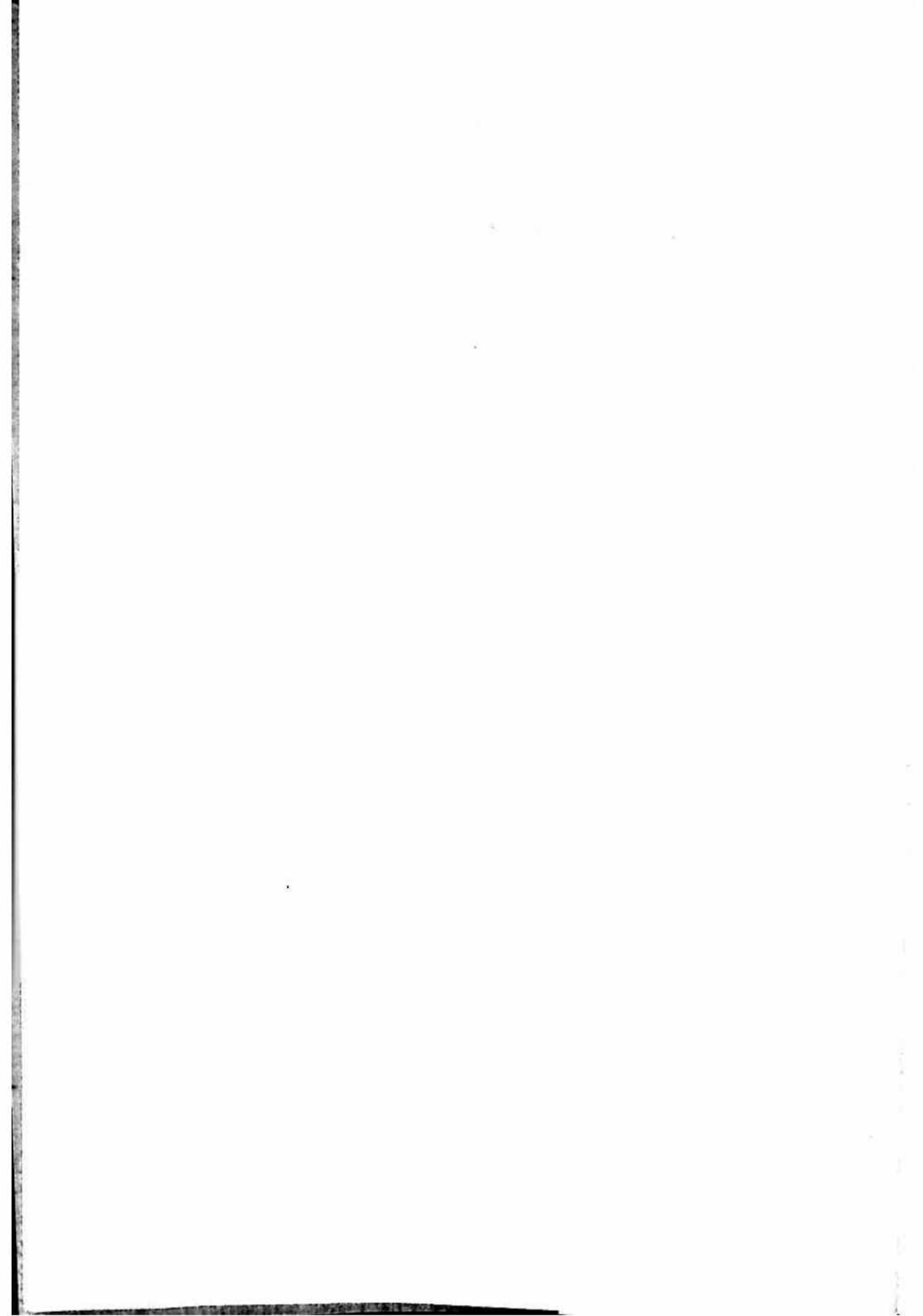
導言 / 029

〈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。此刻將本書引介紹給讀者，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，這書是為你而譯的，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為廣泛。為避免混淆，我們盡量不用避靜一詞，而用神操。例如：作神操。
3. 《神操》1-20號為〈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、譚壁輝合譯，《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 Najera）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紮祖（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，走小路到達鄰近小真茫萊撒（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的時刻。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

己在羅耀拉、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：1.一個啟發性的目標：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（特別是那些在「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、這本譯文的目的地及特點

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，

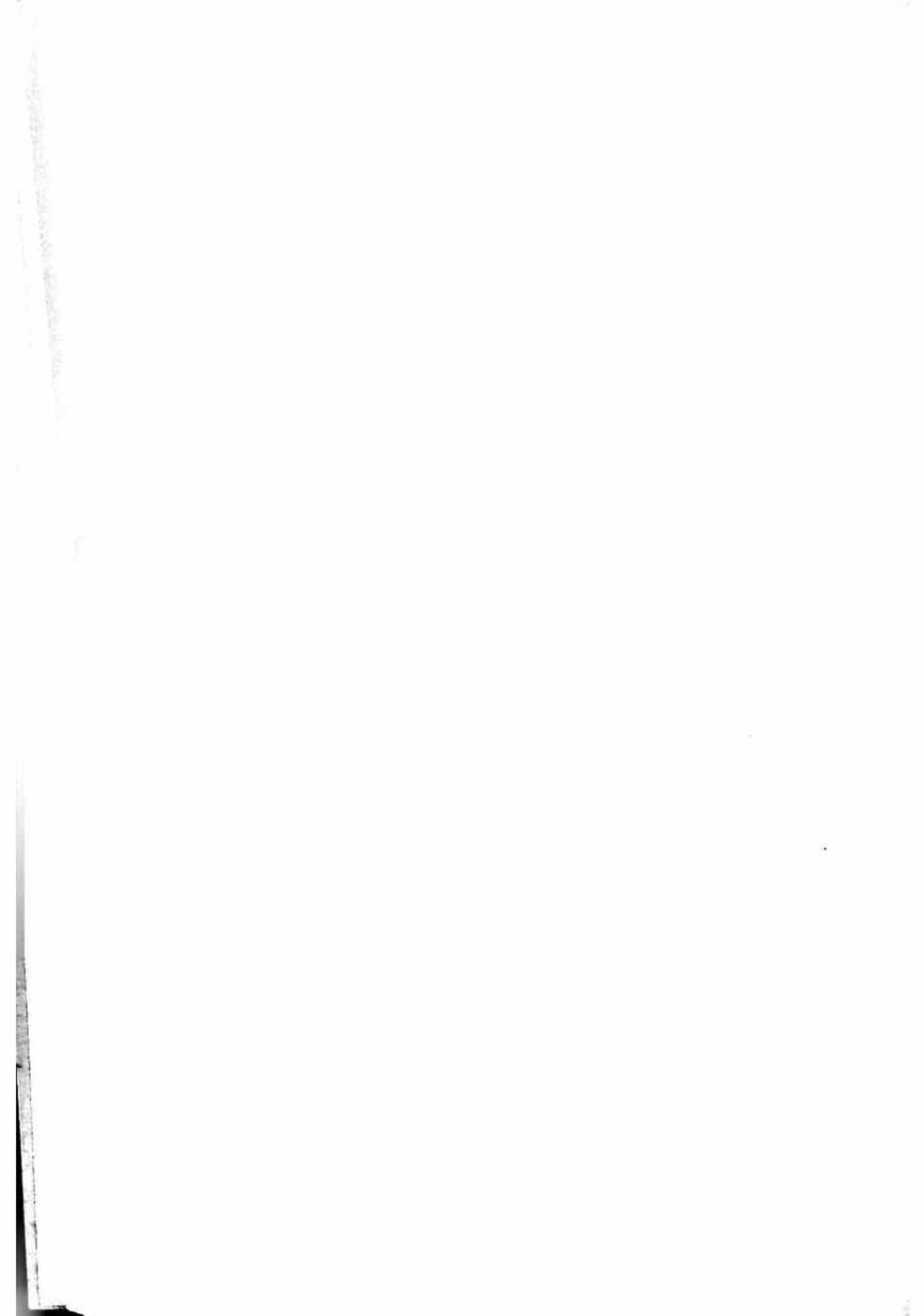
就有不同的意見。這些爭論，雖然都無法說服對方，但在討論中大家都覺得學到不少東西，努力沒有白費。所幸這些討論讓人們日益洞悉聖依納爵這本小書中所隱藏的無窮的靈修珍寶。本書限於篇幅，只能提出幾個不同且頗有價值的意見，對於某些人所喜歡的理論，無法多加論述，深表歉意。

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，在不被禁止，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，比靈修生活較不成全的人，更適宜對著受造物發誓。成全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，他們比那些不成全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，不成全的人若經常對著受造物發誓，比成全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 爲我所接受的恩惠，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 爲我的過失，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，因爲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过一生。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，即使它不會被禁止。
- 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，為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，因為愛惜我們的肉身，以及錯誤的判斷，認為人忍受這樣的苦行，定會招致疾病。另一方面，我們有時做了過度的苦行，認為身體可以承擔。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喚，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的原野，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，派遣牠們到世界各城鎮去，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。因為這些默想的目的是為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：為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：是為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，或甚至為保存我現世的生命，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。

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，爲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。我希望他成爲一個完人，這時我思考我要說什麼，促進他爲能更加光榮我們的主天主而行動和選擇，並爲他的靈魂更加完善。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，用多少調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）

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；為他而言，善神或惡神都有位格、是理性的存有。有少數的學者認為可以用「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己作品的詮釋，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》原文本意，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，以及來自惡神的似是而非的誘惑。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^{Pl}，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.

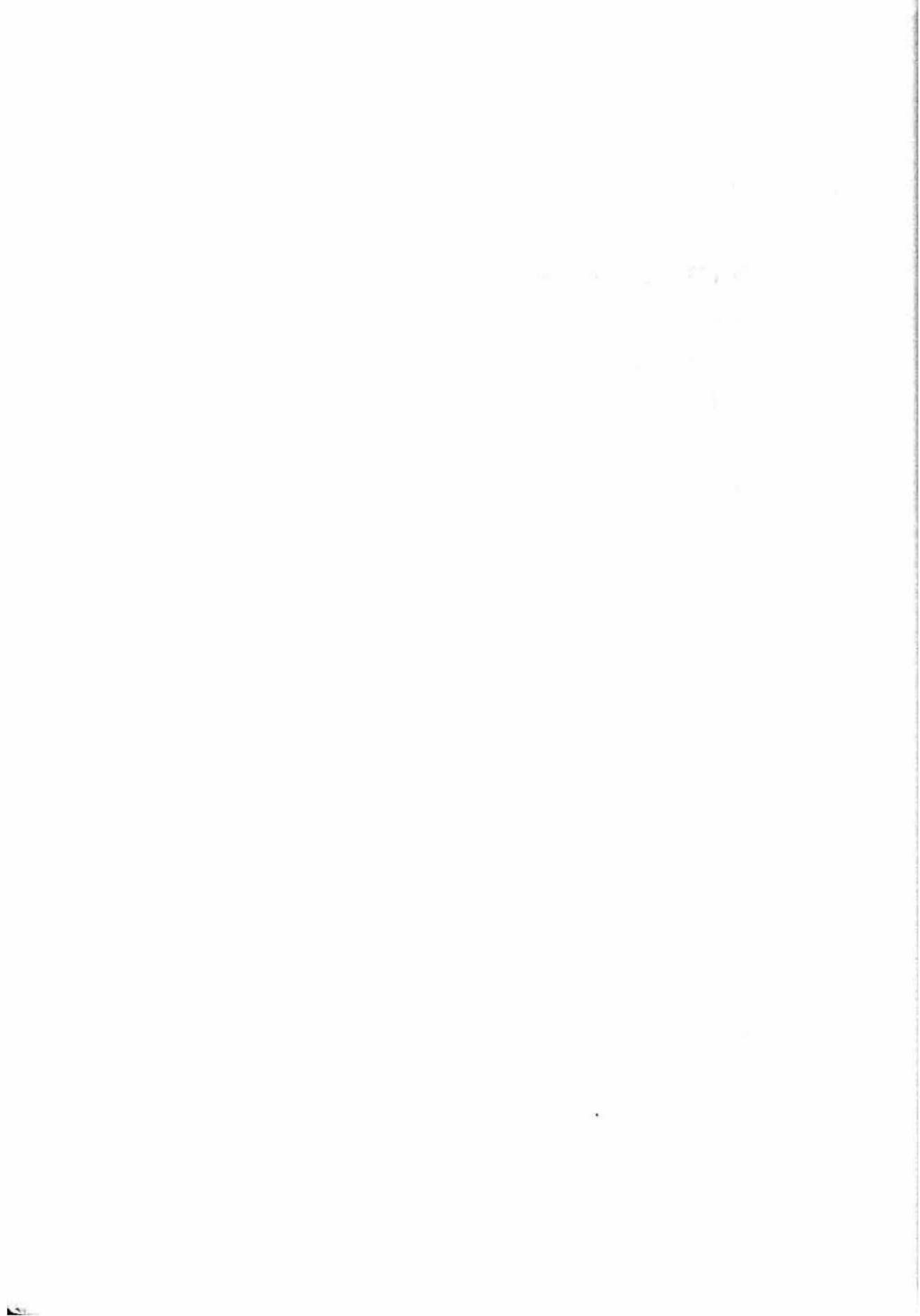
註 171：16 世紀有許多人文學者及改革人士，往往以輕視態度來反對士林神學家及他們的方法，更是一味強調聖經的重要性，有時獨以聖經為重或有時也包括教父的教導。他們將實證神學與士林神學對立，但依納爵認為這兩者各有優長，而且是相輔相成。透過他的《神操》363 號及《會憲》（351、353、366、446、464、467 號）所規範的耶穌會學校與大學，廣泛地影響了數百年來的神學研究和教學。

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

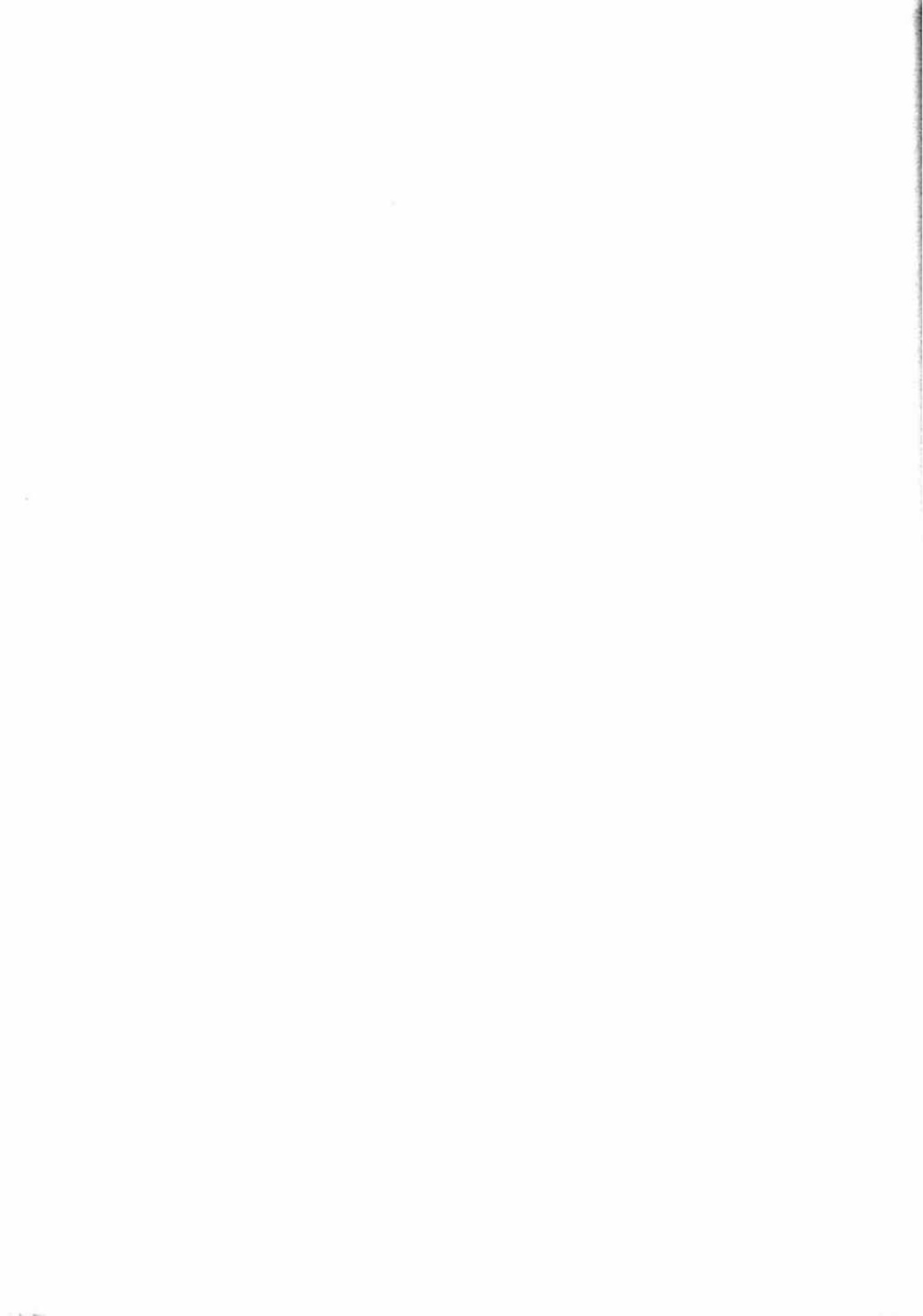
骨子裡是一種異端。

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 Cusson, *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 Cusson, *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

人也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。

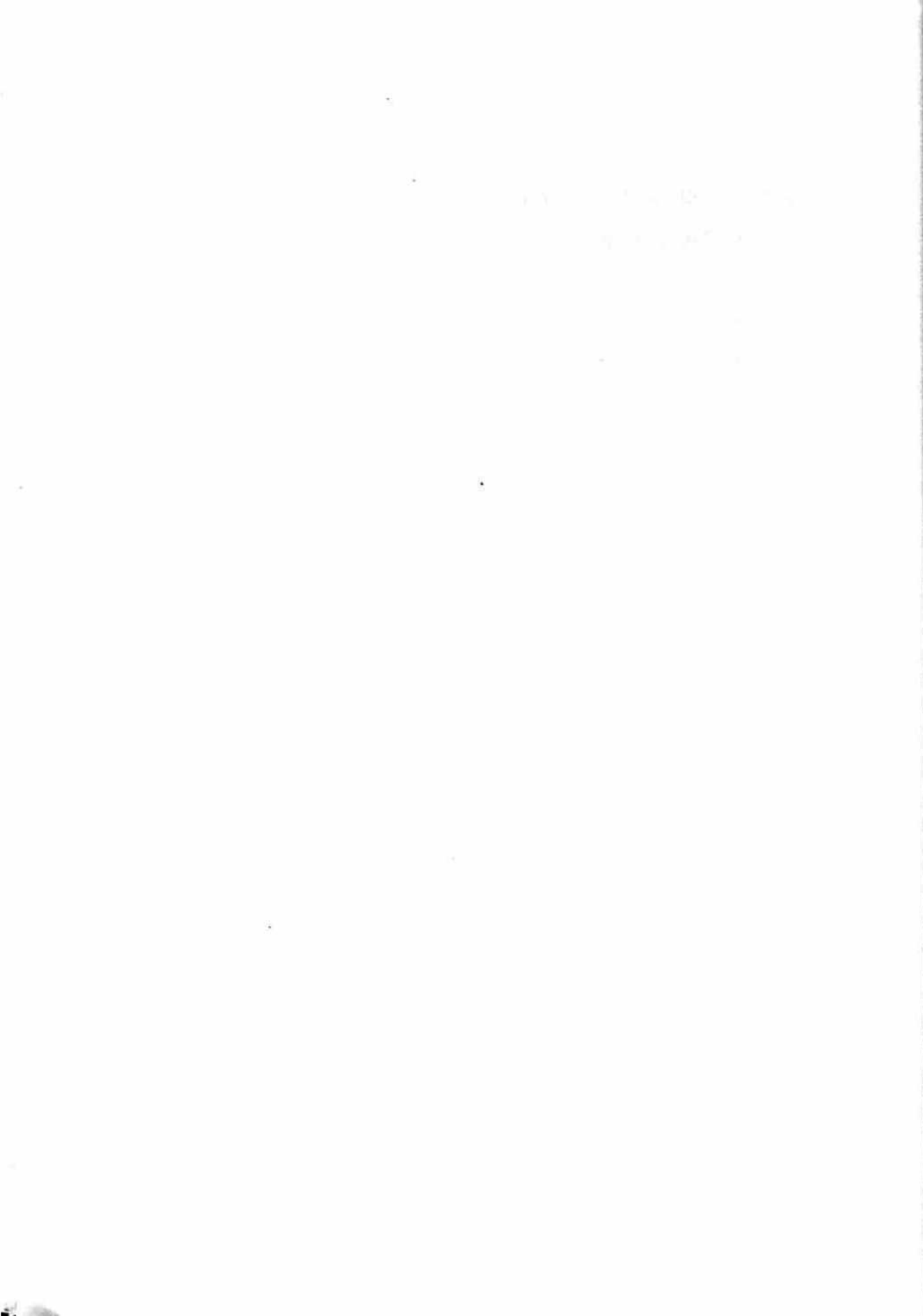
依納爵是否讀過隆巴的這些段落呢？從已知文獻我們無法證實，但有其他線索指出這是可能的。1521年他在羅耀拉時，曾深入默想魯道夫的《基督行實》，書中第二章對天主的救贖計畫有著詳細的描述（儘管不是用

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：即既存的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, "Cristologia 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 *Obras compl.*, 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 initiis*. 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，懂悟更多一樣。

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：光啟文化，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

2014年06月初版二刷

◎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：光啟文化事業
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(光啟文化事業)
發行者：甘國棟
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

光啟書號 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



00360



9 789575 467074

光啓書號 205312

定價 360元

A 240518
基督書樓
\$128