

介紹《神操》的靈修重點

潘怡蓉



《神操》（*Spiritual Exercises*）是依納爵·羅耀拉（St. Ignatius of Loyola，1491–1556，耶穌會創辦人）於1522–1524年左右在曼雷薩（Manresa）等地的深刻靈修經驗中整理而成的經典靈修手冊。它不是一本供閱讀的「書」，而是一套指導手冊，供靈修導師帶領操練者（exercitant）。

總目標與基本態度（**Annotation 1、21、23**）

神操的目的是「預備並處置靈魂，使除去一切錯亂的心情，然後尋覓並獲得天主的聖意，因而整頓自己的生活，達到靈魂的得救」。

原則與基礎（**Principle and Foundation**）：

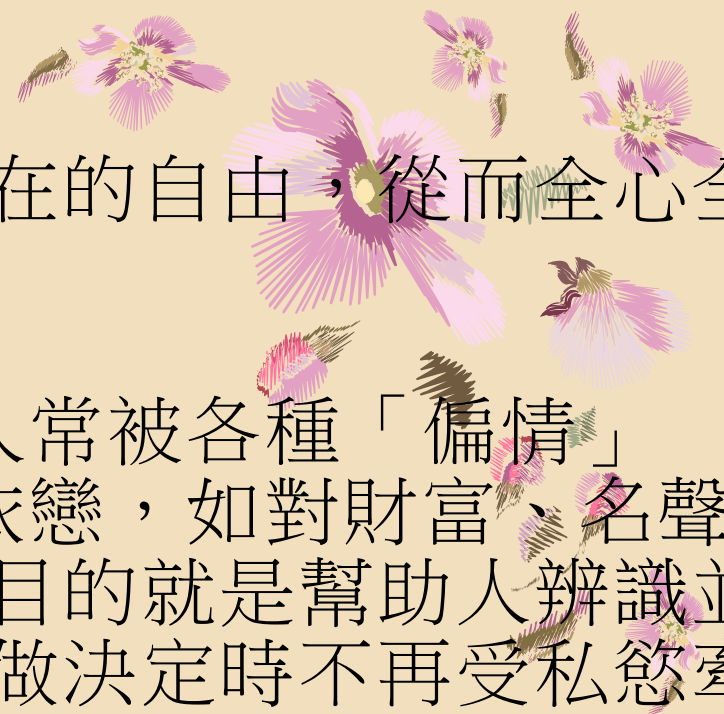
人受造是為讚美、欽崇、侍奉天主，並以此得救。其他一切受造物是達到此目的的工具。因此應保持「平心」（indifference）——有助者用之，有害者棄之，不偏向貧富、榮辱、健康疾病等。

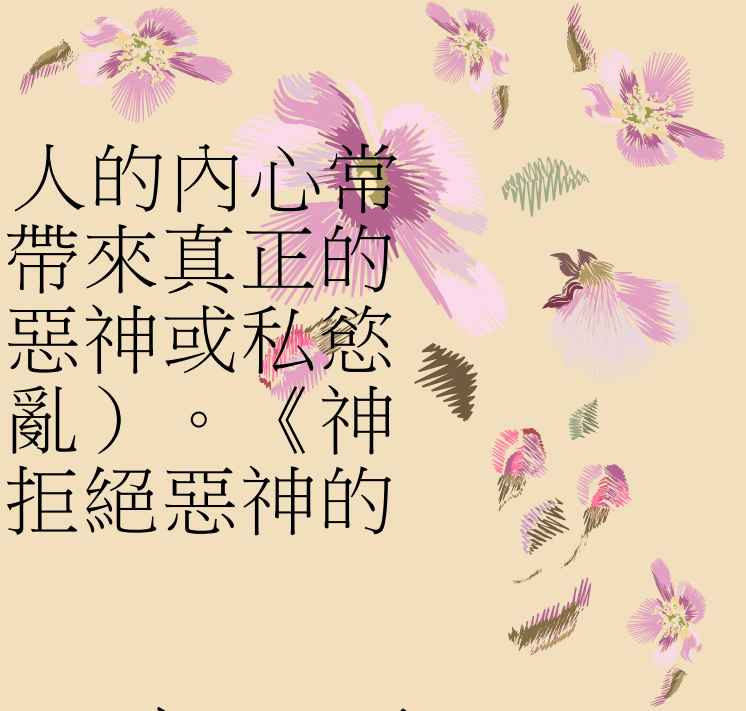
一、《神操》的靈修重點

《神操》的核心精神在於幫助操練者獲得內在的自由，從而全心全意地愛與服務。

1. 克服偏情與內在自由： 聖依納爵認為，人常被各種「偏情」（inordinate attachments，即不健康的依戀，如對財富、名聲、權力的過度渴望）所束縛。《神操》的首要目的就是幫助人辨識並放下這些偏情，獲得真正的內在自由，使人做決定時不再受私慾牽引，而是完全順服於天主的旨意。

2. 在萬物中找到天主（Finding God in all things）： 這是依納爵靈修的標誌。它強調天主並非只存在於教堂或祈禱時刻，而是積極臨在於世界的每一個角落、每一段關係和每一次經歷中。操練者被邀請在日常生活的行動中保持默觀（行動中的默觀）。





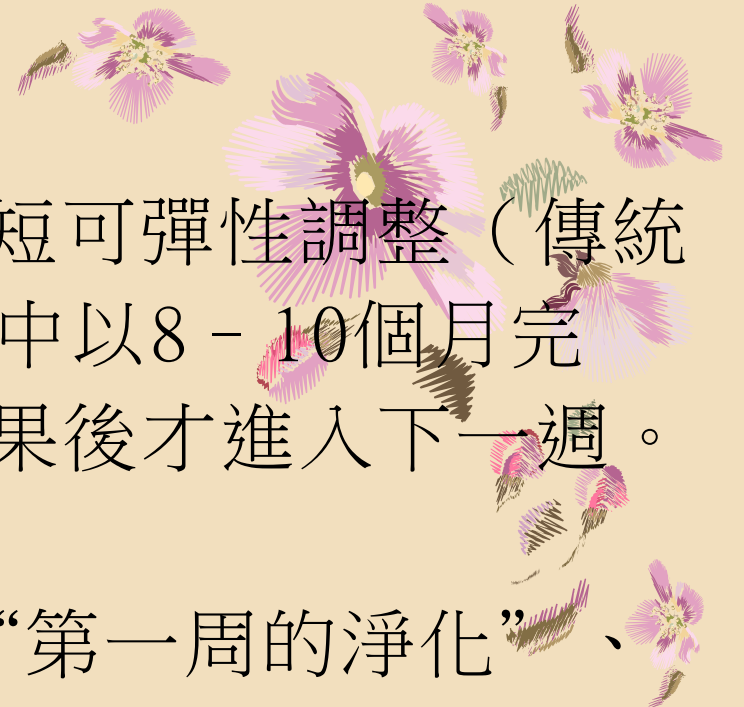
分辨神類 (Discernment of Spirits) : 人的內心常有不同的推動力 (神類)。有些來自天主 (帶來真正的平安、喜樂與深刻的生命力)，有些則來自惡神或私慾 (帶來短暫的快感，隨後是焦慮、空虛和混亂)。《神操》訓練人敏銳地覺察這些內在變動，學會拒絕惡神的誘惑，跟隨善神的引導。

愈顯主榮 (Magis / Ad maiorem Dei gloriam) : 靈修的終極目標不僅是個人的成聖或不犯罪，而是不斷追求「更好」與「更多」的愛與服務，將一切獻給天主，以彰顯祂更大的光榮。

二、《神操》的四週架構

《神操》分為四個階段（「週」），每週長短可彈性調整（傳統約30天密集退省，或按第19註釋在日常生活中以8 - 10個月完成）。每週有明確目標與恩寵，必須達到效果後才進入下一週。

《神操》是從“原則與基礎”出發，經由“第一周的淨化”、“第二周的抉擇”、“第三周的同行”，最終抵達“第四周的復活喜樂”的旅程。其方法的核心，則是通過多種祈禱方式，在辨別神類的指引下，將這一旅程內化為個人與天主之間真實、動態的關係，最終獲得靈性上的自由，並在一切事上愛慕、事奉天主。



第一週：認識罪與天主的慈愛（淨化與悔改）

1.重點：在三一神愛的光照下，回顧個人救恩史，深刻認識罪的現實（與天主、他人、自己的疏離）、罪的後果，以及天主無限的憐憫。目標是羞愧、悔改、歸屬天主，獲得靈性自由。

2.主要操練：

2.1「原則與基礎」（Principle and Foundation）：人受造是為讚美、欽崇、侍奉天主，並以此得救；受造物是達到此目的的工具，應以「平心」（indifference）對待——有助者用之，有害者棄之。

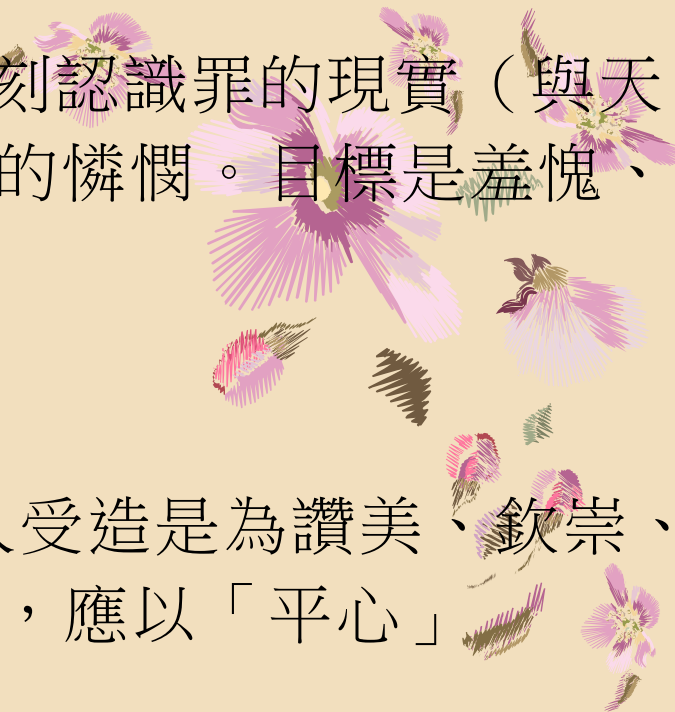
2.2默想「三罪」（惡神之罪、亞當夏娃之罪、個人具體之罪）。

2.3專題省察（Particular Examen）與總省察（General Examen）。

2.4默想地獄，強化對罪的恐懼與對天主的依靠。

2.5總告解與領聖體。

3.祈禱氣氛：痛悔、感激、歸向。



第二週：跟隨基督、認識並回應召喚（選擇與奉獻）

1.重點：默觀耶穌生平（從降生到進入耶路撒冷），深化與耶穌的親密關係，學習成為門徒，並在自由中做出符合天主旨意的抉擇（整頓生活或選擇道路）。

2.核心操練：

2.1「基督君王的召喚」（Call of the King）：耶穌邀請人與祂一同勞苦、征服世界。

2.2「兩面旗幟」（Two Standards）：基督旗幟（貧窮、謙遜、侮辱）vs. 魔鬼旗幟（財富、虛榮、驕傲）。

2.3「三種人」與「三級謙遜」：幫助人擺脫對受造物的執著，達到真正的平心與慷慨奉獻。

2.4 默觀降孕、聖誕、耶穌公開生活等奧蹟。

3.祈禱氣氛：喜樂、渴望效法、分辨與抉擇。

第三週：與受苦的基督同行（同情與堅忍）

1. **重點**：默觀耶穌受難與死亡，體會祂為愛天父與世人而徹底自我奉獻的愛，學習在苦難中與祂結合，獲得承擔人生十字架的力量。
2. **主要操練**：跟隨耶穌從最後晚餐到十字架的每一步，運用想像力與情感進入場景。
3. **祈禱氣氛**：同情、感恩、堅定意志（不因困難而放棄第二週的抉擇）。



第四週：復活的喜樂與在一切事中找到天主（愛的結合與使命）

1. **重點**：默觀復活的基督與祂的顯現，體驗復活的喜樂與希望，並以「獲得愛情的默觀」（Contemplation to Attain Love）作結——認出天主在萬物中的愛與行動，願意以行動回應（「拿去，主，收納我的全部自由……」）。
2. **目標**：活出「在一切事上找到天主」的靈修態度，把神操經驗帶入日常生活。
3. **祈禱氣氛**：喜樂、感恩、使命感。

三、 核心祈禱與實踐方法

1. 福音默觀（Ignatian Contemplation / 想像式祈禱）：定像（Composition of Place）：用想像力把場景放在眼前，依納爵鼓勵操練者運用想像力進入福音場景。將自己化身為場景中的一個角色（如門徒、群眾或僕人），「看」人物的動作，「聽」他們的對話，「感受」當時的氛圍。透過這種身歷其境的祈禱，讓聖經的話語成為與天主相遇的真實經驗。

2. 意識省察（Daily Examen）：這是依納爵靈修中最實用的日常工具，通常每天中午和睡前進行。步驟包括：

- 感恩：感謝天主當天賜予的恩惠。
- 祈求光照：求聖神幫助自己看清內心的真實狀態。
- 回顧：像看電影一樣回顧一天的生活，檢視自己在哪些時刻回應了天主的愛，哪些時刻選擇了遠離。
- 悔改與祈求寬恕：對自己的軟弱感到抱歉。
- 展望：決志在明天依靠恩寵做出更好的選擇。

3. 專題省察：針對特定罪過或缺失，早晚檢視。

4. **應用官覺 (Application of the Senses)**：在結束一段祈禱或一天結束時，重新回到之前的福音場景，但這次不運用理智分析，而是單純用靈性的視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺去感受場景中的奧祕，使祈禱更深刻地沉澱在心靈底層。

5. **對禱 / 密談 (Colloquy)**：在祈禱的尾聲，操練者被引導與天主父、耶穌基督進行如同「朋友對朋友」或「僕人對主人」般真誠、直接的對話，分享自己在祈禱中獲得的感動、恐懼或渴望。

6. **複習 (Repetition)**：在後續祈禱中，重新回顧之前默想或默觀中帶來深刻感受或觸動的要點，讓其中的恩寵得以沉澱和深化。

7. 默想（Meditation）

運用「靈魂三司」（記憶、理智、意志）：

1. 記憶：回憶經文或事件。
2. 理智：思考意義、應用於自己。
3. 意志：激發情感與決志。

常用於原則性主題（如罪、兩旗、三等人）。



8. 分辨神類 (Discernment of Spirits)



神慰 (Consolation)：帶來平安、愛、謙遜、朝向天主的傾向（即使伴隨悔改之淚）。

神枯／誘惑 (Desolation)：帶來混亂、不安、遠離天主。
依納爵提供詳細規則，幫助人在抉擇中跟隨真正的聖神推動。
這是依納爵靈修最獨特的貢獻。

9. 靈修指引

依納爵提供兩套規則：

第一組規則（較基礎）：

神慰：帶來平安、愛、謙遜、朝向天主。

神枯：帶來不安、混亂、遠離天主。

第一組規則幫助人分辨「明顯的善惡動向」。

在神枯時，不要做重大改變；要更勤於祈禱。

第二組規則（更精細）：

第二組規則幫助人分辨「看似好、實際上可能有問題」的細微動向（尤其是「光明天使」的偽裝）。惡神常先以看似好的事物吸引，再逐漸引向偏差。

實際運用時，最關鍵的是觀察「整個過程」（開始、中間、結尾），以及最終結出的果實：是否增加信、望、愛與真正的平安。



10. 其他重要指引



導師的角色（Annotation 15）：導師應讓天主直接與人交談，自己只做輔助。

彈性原則：一切都可按操練者的情況調整（時間、內容、強度）。

教會意識：依納爵強調「與教會同心」（Rules for Thinking with the Church）。



四、靈修重點與現代意義

1. **核心動力**：從認識罪 → 愛慕基督 → 與祂同苦 → 在復活中活出愛與使命。重點是關係（與耶穌的親密友誼）而非技巧。
2. **平心與自由**：擺脫失序依戀，才能真正自由地選擇天主。
3. **行動導向**：祈禱必須結出「決定」與「生活重整」的果實。
4. **日常生活中的神操**：現代常以「日常生活中的神操」（Annotation 19）形式實踐，適合忙碌的人。

《神操》自16世紀以來深刻影響天主教靈修（尤其耶穌會），也逐漸被更正教傳統重視。它幫助無數人從「知道」信仰，轉變為「經驗」並「活出」與基督的關係。若有意實踐，建議在有經驗的靈修導師陪伴下進行，先從短期避靜或意識省察開始，逐步進入完整旅程。