

受教於 羅耀拉的依納爵
Praying with Ignatius of Loyola

感官祈禱
The Prayer of the Senses

1

辨別神旨意、尋求神帶領的兩步禱告

意識省察
Examination of Consciousness

感官祈禱
The Prayer of the Senses

2

意識省察

辨別靈魂的動向：那內在的推動是吸引我靠近神（神慰）還是離開神（神枯）？

神慰 consolation：奔向神的內在傾向
享受與主的親密及默契；激發愛與喜樂、渴望為主而活；痛恨己罪而越發愛主；信望愛增長；在主裡平靜安穩等內在狀態。

神枯 desolation：遠離神的內在傾向
基本狀態與神慰剛好相反。感覺離主很遠；對屬靈的事物失去興趣；內心充斥攪擾、晦暗、誘惑；信望愛減退；整個靈魂經歷著懶惰、愁苦及冷漠等。

3

感官祈禱

以我們的感官來默想一段福音書記載的事件，用**視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺**來體驗場景：透過**看、聽、聞、嘗、觸摸**，生動的細節一幕幕活現；想像中我們身入其境，與經文中的人物交談。

當我們**全人投入**到經文和禱告中，我們與耶穌面對面，向祂求問我們所關切的問題，並傾聽祂的答复。

4

感官祈禱的特色

感官祈禱以一般的查經和靈修作為起點，將神的話作為禱告的場所，與神真實對話，知道我被神聽到，且實際地聽神對我說話。

想像力使我們從理性的研讀轉向全人的體驗，在不用力的情況下進行生動有趣的觀察；完全沉浸其中，進而與其中人物對話。

5

上次 課後作業

意識省察：請默想過去一兩日的”神慰”和”神枯”，最好做記錄。然後寫下你想帶給神的問題。（10-15分鐘）

感官祈禱：選用福音書中人遇到耶穌的敘事段落，參照感官祈禱的步驟來祈禱。想像自己進入場景中與人交談，將你的問題帶給耶穌，並聆聽回答。

建議經文：

1. 迦拿的婚宴（約翰福音2:1-11）
2. 五餅二魚（路加福音10-17）
3. 珍貴的香膏（馬可福音14:3-9）

6

約翰福音2:1-11 迦拿的婚宴

1 第三日，在加利利的迦拿有娶親的筵席，耶穌的母親在那裡。
 2 耶穌和他的門徒也被請去赴席。
 3 酒用盡了，耶穌的母親對他說：“他們沒有酒了。”
 4 耶穌說：“母親，我與你有什麼相干？我的時候還沒有到。”
 5 他母親對用人說：“他告訴你們什麼，你們就做什麼。”
 6 照猶太人潔淨的規矩，有六口石缸擺在那裡，每口可以盛兩三桶水。
 7 耶穌對用人說：“把缸倒滿了水。”他們就倒滿了，直到缸口。
 8 耶穌又說：“現在可以舀出來，送給管筵席的。”他們就送了去。
 9 管筵席的嘗了那水變的酒，並不知道是哪裡來的，只有舀水的用人知道。管筵席的便叫新郎來，
 10 對他說：“人都是先擺上好酒，等客喝足了才擺上次的，你倒把好酒留到如今！”
 11 這是耶穌所行的頭一件神蹟，是在加利利的迦拿行的，顯出他的榮耀來，他的門徒就信他了。

7

路加福音9:10-17 五餅二魚

10 使徒們回來，把所做的事告訴耶穌，耶穌就私下帶他們離開那裏，往一座叫伯賽大的城去。
 11 眾人知道了，就跟着他去；耶穌接待他們，對他們講論 神國的事，治好那些需要醫治的人。
 12 太陽快要下山，十二使徒進前來對他說：「請叫眾人散去，他們好往四面村莊鄉鎮裏去借宿和找吃的，因為我們這裏地方偏僻。」
 13 耶穌對他們說：「你們給他們吃吧！」他們說：「我們不過有五個餅、兩條魚，若不去為這許多人買食物就不夠。」
 14 那時，男人約有五千。耶穌對門徒說：「叫他們分組坐下，每組大約五十個人。」
 15 門徒就這樣做了，叫眾人都坐下。
 16 耶穌拿着這五個餅和兩條魚，望着天祝福，擘開，遞給門徒，擺在眾人面前。
 17 所有的人都吃，並且吃飽了。他們把剩下的碎屑收拾起來，裝滿了十二個籃子。

8

馬可福音14:3-9 珍貴的香膏

3 耶穌在伯大尼長大痲瘋的西門家裡坐席的時候，有一個女人拿著一玉瓶至貴的真哪噠香膏來，打破玉瓶，把膏澆在耶穌的頭上。
 4 有幾個人心中很不喜悅，說：「何用這樣枉費香膏呢？」
 5 這香膏可以賣三十多兩銀子賙濟窮人。」他們就向那女人生氣。
 6 耶穌說：「由她吧！為什麼難為她呢？她在我身上做的是一件美事。
 7 因為常有窮人和你們同在，要向他們行善隨時都可以，只是你們不常有我。
 8 她所做的是盡她所能的，她是為我安葬的事，把香膏預先澆在我身上。
 9 我實在告訴你們：普天之下，無論在什麼地方傳這福音，也要述說這女人所做的，以為紀念。」

9

實踐感官祈禱的體會

現場感受、全人參與
 新的洞見、更深領受
 明白糾結、看見出路

經歷與神相交

10

實踐感官祈禱的問題

真實？

神學上的真實

與神互動的真實

11

實踐感官祈禱的問題

想像？

理性 vs 想像力

教義 vs 與神相交

認識並享受神，想像力是必要的。
 Imagination is necessary to know and enjoy God.
 — Rankin Wilbourne

12

感官祈禱 總結

帶著對的問題
 全人進入 神一直說話之處
 聽到神一直在說的話

13

1. 受教於 朝聖者：耶穌禱文（心禱）
Praying with the Pilgrim: The Jesus Prayer
2. 受教於 馬丁路德：主禱文簡易祈禱法
Praying with Martin Luther: The Lord's Prayer
3. 受教於 聖本篤：神聖日課（時辰祈禱）
Praying with St. Benedict: The Divine Office
4. 受教於 加爾文：詩篇研禱
Praying with John Calvin: Studious Meditation on the Ps
5. 受教於 羅耀拉的依納爵：感官祈禱
Praying with Ignatius of Loyola: The Prayer of the Sens
6. 受教於 亞維拉的聖德蘭：神同在的收心祈禱
Praying with St. Teresa of Ávila: Recollection of the Pr
7. 受教於 清教徒：寫中默想
Praying with the Puritans: Meditation in Writing
8. 受教於 未知之雲：黑暗中的凝視
Praying with The Cloud of Unknowing: Contemplation in th

14

與神同在

6. 受教於 亞維拉的聖德蘭：神同在的收心祈禱
Praying with St. Teresa of Ávila: Recollection of the Presence of God
7. 受教於 清教徒：寫中默想
Praying with the Puritans: Meditation in Writing
8. 受教於 未知之雲：黑暗中的凝視
Praying with The Cloud of Unknowing: Contemplation in the Dark

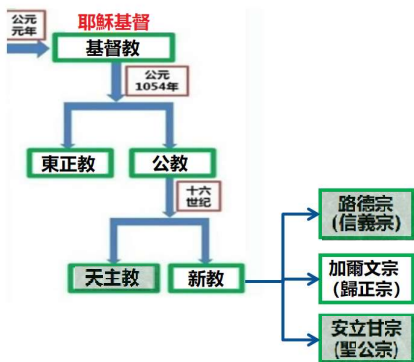
15

受教於 亞維拉的聖德蘭 Praying with St. Teresa of Ávila

神同在的收心祈禱
 Recollection of the Presence of God

16

聖德蘭，為天主教、路德宗、安立甘宗所敬重



亞維拉的聖德蘭 (1515-1582)

- ❖ 我們這門課的第一位姐妹教師
- ❖ 加爾默羅會 修女、改革者、最重要的禱告教師，代表著作《靈心城堡》《聖德之路》
- ❖ 天主教36位聖師之一
- ❖ 學生包括勞倫斯弟兄（經典著作《與神同在》）

“聽我的建議，別讓任何人誤導你，告訴你除禱告以外還有別的路。。。與祂說話，就如與父親、兄弟、主、配偶說話，有時以一種身份，有時以另一種身份。祂會教你該怎樣做來討祂喜悅。”

—聖德蘭

18



聖德蘭的禱告觀

神本，而非人本
自由開放的交談
簡單且實際可行

20