

### 禱告操練的兩個提示

無論哪種禱告方式，一旦成為習慣，具體步驟會漸漸消失，過程將變成本能。

用經文禱告最大的收穫，不是對經文的洞察，而是與神相遇。相遇處是聖經，正是神定意用來說話、被人認識之處。

1

### 關於感覺

驀然回首，神在那裡！

耶和華說：看哪，在我這裡有地方，你要站在磐石上。我的榮耀經過的時候，我必將你放在磐石穴中，用我的手遮掩你，等我過去，然後我要將我的手收回，你就得見我的背，卻不得見我的面。

出埃及記 33:21-23

2

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

感官祈禱  
The Prayer of the Senses

3

### 羅耀拉的依納爵

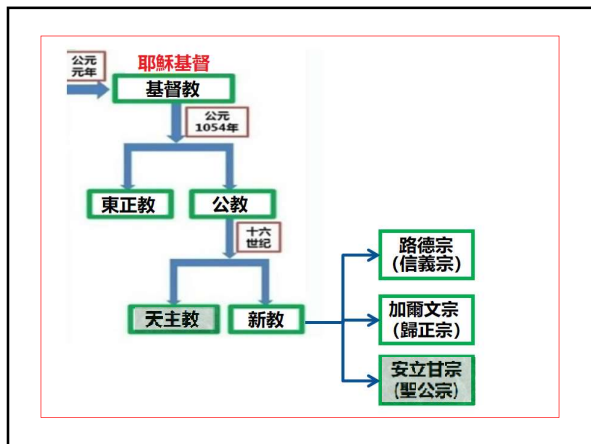
1491—1556

天主教內改革者，耶穌會創始人

座右銘：愈顯主榮（AMDG）

靈修巨著：《神操》（Spiritual Exercises）

4



尋求神的旨意  
???

《神操》中的兩種禱告方式

意識省察  
感官祈禱

相見恨晚！

6

### 依納爵：睿智的屬靈導師

#### 屬靈操練的教練 — 依納爵的特色：

1. 帶領操練者走向神、與神相遇相交，卻從不干預天人之際的親密交往，且準備隨時引退。
2. 尊重操練者人格特性，從不發號施令，從不代他作結論、或向他提出方案。
3. 絕不操縱掌控，而是幫助操練者自由抉擇：以真理為標準，以清晰的思維為前提。
4. 不給予過多的詳盡指令。相信神會說話，操練者會聽見。信任操練者透過自己的探索，定會得著深遠的樂趣和豐富的領受。

7

### 尋求神旨意的兩步

#### 第一步：良心省察

- 省視內裡，清潔良心，才能知道真正需要問神的問題
- 注視我們在基督裡的生命，同時留意需要做出的決定

#### 第二步：感官祈禱

- 全人進入神的話中，把問題帶到神面前，並傾聽回答
- 尋求、傾聽、跟隨神的指引

8

### 尋求神旨意的第一步：良心省察

#### 三種操練方法

1. 良心的綜合省察
2. 良心的日常專項省察
3. 意識省察

前兩者側重於倫理反省；**意識省察**則更深入，側重於我們在基督裡的身份和分辨諸靈，為要在凡事上更認識神。

9

### 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。

10

### 意識省察的幾點提醒

- 辨別神慰與神枯不是分辨“什麼讓我高興，什麼讓我難過”這些表面的情緒，而是內在對神的靠近或疏遠。
- 留意提升我們信望愛的事（神慰），需要內心安靜；了解或分享侵蝕我們信望愛的事（神枯），需要特別的勇氣。
- 培養每日**意識省察**的習慣。從持續和令人驚訝的神慰，看到神在更新我們；從重復出現的神枯，看到我們需要成長或得醫治的領域，而求神拯救。
- 都是神的恩典：生命的成長，不僅靠神慰的推動，也靠神枯的磨練。

11

### 意識省察

#### 具體步驟

1. 向神獻上感謝；安靜心，回顧過去的一天；
2. 在神面前，將神慰和神枯都帶入思想，在默禱或日記中，思考它們的意義；
3. 感謝神在我們的經歷中；再次將自己交給神。

（這時可以寫下你想尋求神旨意的具體問題）

12

## 尋求神旨意的第二步: 感官祈禱

意識省察幫助我們理清要問的問題。現在我們可以將問題帶到神前。

依納爵的感官祈禱提供一條途徑，讓我們將問題帶到神面前，並傾聽祂的答复。

13

## 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，生動的細節一幕又一幕活現；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。

14

## 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，知道我們被神聽到，且實際地聽神對我們說話。

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。當完全沉浸其中時，我們便可與其中人物對話。

15

## 感官祈禱 具體步驟

1. 選一段福音書記載，研讀了解經文含意。或找一段已查考過的熟悉的福音書事件，重複讀幾遍以更新記憶。
2. 禱告求神幫助，讓我們的動機是更好地愛神、服事神；將經文和我們問題都帶入思想。
3. 運用感官開始經文禱告之旅：以視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺進行場景體驗。想像去看經文敘述的場景，然後依次去聽、聞、嘗、觸摸。想像自己身在其中。
4. 沉浸在場景中，我們與場景裡的人物交談，尤其是耶穌，我們將準備好的問題帶到祂面前求問，並傾聽祂的回答。

16

## 感官祈禱 課上示範

馬可福音14:12-17

12 除酵節的第一天，就是宰逾越羊羔的那一天，門徒對耶穌說：「你吃逾越節的筵席要我們往哪裡去預備呢？」

13 耶穌就打發兩個門徒，對他們說：「你們進城去，必有人拿著一瓶水迎面而來，你們就跟著他。

14 他進哪家去，你們就對那家的主人說：『夫子說：客房在哪裡？我與門徒好在那裡吃逾越節的筵席。』

15 他必指給你們擺設整齊的一間大樓，你們就在那裡為我們預備。」

16 門徒出去，進了城，所遇見的正如耶穌所說的。他們就預備了逾越節的筵席。

17 到了晚上，耶穌和十二個門徒都來了。

17

## 感官祈禱 特別提醒

某次操練得到生動豐富的答复，這就表明神已直接同我講話了，對嗎？

不能憑一次的結果就斷定是神直接說話。要確定所聽到的真是出於神，需要有分辨力，這分辨力是從長期在禱告與經文中與神相交而來的。

因此，我們需要回到經文中再聽一次，然後把同樣的問題帶到第二處經文、第三處經文。我們還要將今天禱告的答复，與我們對神對基督的認識、對整本聖經的了解，一起來權衡。

18

### 課後作業

在接下來的三週中，每週操練**意識省察**三次，**感官祈禱**一次。

**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：**選用一處福音書中人遇到耶穌的敘事段落，參照感官祈禱的步驟，用五個感官來祈禱。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。（理想情況下，這個過程需要半小時。）

建議經文：

第一週：迦拿的婚宴（約翰福音2:1-11）

第二週：五餅二魚（路加福音9:10-17）

第三週：珍貴的香膏（馬可福音14:3-9）

19