

你們要親自體驗和觀看，就知道上主是美善的；
 投靠祂的人，都是有福的。¹

(參詩卅四 9，新譯本和思高譯本)

一．前言

「省察」(the Examen) 的祈禱，是耶穌會靈修操練中的重要一環，是發現上主臨在信徒生命中的一種方法，使信徒覺察到自己在這一天中要怎樣回應上主的臨在。²

保羅教導信徒要「不住地禱告」(帖前五 17)，意思並非要信徒把生活中所有事情放下，整天都在坐下來祈禱，而是要讓主耶穌基督參與在自己的生活中，與祂分享「生命中的分分秒秒、大事與小事。」³「上主無所不在」，既內住於信徒的心裡，也介入在信徒的生活之中。問題是人能否在生活中的大事小事中把祂辨認出來，以致能夠「時時刻刻都感受到祂的臨在」。⁴

「省察」的祈禱，就是一個經過精心設計、包含五個步驟的操練，幫助信徒把自己的「生活實況帶到上主的面前，同時也把上主帶進信徒自己的生活實況中」。⁵在「省察」中，信徒在感恩中意識到自己活在上主的臨在之中，得著上主在生活大小事情中的賜福；並讓主聖靈幫助自己回顧剛過去的生活，引導自己探索生命中的內在事件，⁶「看清自己思想、言語、行為種種表象之下的真實情況——深入自己的動機、種種心計之根源」；⁷最後為到面前可能會遇到的生命挑戰與機遇而祈禱，⁸祈求上主幫助自己不會重覆在「省察」中發現的過犯和錯誤，以致自己的生命能「愈顯主榮」。⁹這一切說明，「省察」就是要使信徒與上主建立起愈來愈緊密的關係。¹⁰

今年大齋期的小組靈修，參考了一位美國耶穌會士希柏道克斯 (Mark E. Thibodeaux, S.J.) 的做法。希柏道克斯把耶穌會「省察」祈禱的五個步驟，用五個「R」來代表和演繹 (下一節會詳細說明)，並由此而擴闊「省察」的範圍，應用到不同的反省題目之上。¹¹我們挑選和參考了當中的四個題目，作為今年大齋期小組靈修操練的內容。

¹ 席爾芙：《祈禱的探險：依納爵式的觀察和體驗》，譯璧輝譯（台北：光啟，2015），5。

² <https://www.amdgchinese.org/ignatian/ignatius-spirituality/mind-stations/introspection/>

³ 希柏道克斯：《意識省察——改變一天的 15 分鐘祈禱》，張毅民譯（台北：光啟，2016），9。

⁴ 同上。

⁵ 同上，10。

⁶ <https://www.amdgchinese.org/ignatian/ignatius-spirituality/mind-stations/introspection/>

⁷ 希柏道克斯：《意識省察——改變一天的 15 分鐘祈禱》，張毅民譯（台北：光啟，2016），11。

⁸ 同上，12。

⁹ 同上，14。

¹⁰ 同上，10。

¹¹ 同上，14。

這四個題目包括：

1. 由「我說基督是誰」的省察，到與基督對禱
2. 由「內在創傷」的省察，到得著基督的醫治
3. 由「內心 F.A.C.E.」的省察，到基督裡的自由¹²
4. 由「選擇生命」的省察，到跟隨基督的人生

也就是從自己與主耶穌基督的關係作為起點，進而整理自己的「內在創傷」，跟著再檢視和面對自我中的陰暗面，最後以關乎於生死禍福的生命抉擇作為最後一週的「省察」內容。

二．「省察」祈禱的五個「R」

依納爵為每天的「省察」提供了五大步驟，包括「感恩、懇求聖靈光照、回顧與承認缺失、祈求寬恕與治癒、為翌日祈禱」這五個項目。¹³ 耶穌會中華省的網頁上，把這五個步驟表達為：「謝謝祢……，請光照我……，請幫助我……，對不起……，請與我同在……」的五個祈禱。¹⁴

希伯道克斯把這五個步驟演繹為五個「R」，即「Relish」、「Request」、「Review」、「Repent」和「Resolve」：¹⁵

1. 回味 (Relish) ——回味今天上主與我們同在的美好時刻¹⁶

「省察」以感恩的祈禱作為開始，感謝神在剛過去「時段」的具體生活中賜給我們具體的恩惠，例如在一件微小的事情中聽到一句激勵自己的說話，甚至是簡單如嗅到花朵的芬芳、又或者順利地到達某目的地。透過「回味」上主這些恩惠，我們體會到上主每時每刻、在我們各個具體的生活場景中與我們同在，意識到上主看見我們、瞭解我們、知道我們或大或小的需要。¹⁷ 在這裡，「時段」的長短視乎「省察」祈禱的頻密程度。例如，小組的「省察」祈禱是每週一次，那麼「時段」便是一個禮拜。而個人的「省察」則是每天進行，所以「時段」的長度就是一天。

2. 懇求 (Request) ——在回顧前懇求聖靈的光照和帶領¹⁸

在「回顧」剛過去「時段」中不太好的表現前，我們需要懇求主聖靈「引導我們進入

¹² 「F.A.C.E.」是里曹 (David Richo) 提出的理論，當中「F」代表「恐懼」(Fear)，「A」代表「依附／依戀」(Attachment)，「C」代表「控制慾」(Control)，而「E」代表「應得心態」(Entitlement)。參 David Richo, "Human Becoming: Practical Steps to Self-respect and Compassionate Relationships," https://www.newconversations.net/pdf/human_becoming.pdf.

¹³ 同上，13。

¹⁴ <https://www.amdgchinese.org/ignatian/ignatius-spirituality/mind-stations/introspection/>

¹⁵ 希伯道克斯：《意識省察——改變一天的 15 分鐘祈禱》，張毅民譯（台北：光啟，2016），14。

¹⁶ 同上。

¹⁷ <https://www.amdgchinese.org/ignatian/ignatius-spirituality/mind-stations/introspection/>

¹⁸ 希伯道克斯：《意識省察——改變一天的 15 分鐘祈禱》，張毅民譯（台北：光啟，2016），14。

一切的真理」(約十六 13)，「能夠以誠實和耐心凝視自己的行動和動機」，看到自己生命的真相。¹⁹ 沒有主聖靈的幫助，我們很可能會有意識或無意識地隱藏自己的過失，逃避面對，又或者陷在自憐或罪疚之中。²⁰ 「懇求」使整個「省察」成為上主介入我們生命的禱告歷程，「回顧」並非單純的自我檢討，而是讓主聖靈帶領我們「走到一個完全不一樣的地方」。²¹

3. 回顧 (Review) ——回顧過去一天中的過犯和失誤²²

讓主聖靈引導我們回憶在過去「時段」內所發生的事情，「探索一切行動的前後脈絡」，²³ 讓我們看到當中出現大小失誤的時刻，包括我們所犯了的罪和缺失。²⁴ 我們可以問自己「投入在甚麼事情當中，和誰在一起」，檢視自己有甚麼期望或猶豫的地方，並看看上主在甚麼時刻進到我們的決定中，而我們應該在那裡停頓下來，接受祂的影響。²⁵

4. 悔改 (Repent) ——對自己的過犯或失誤真誠悔改²⁶

「回顧」是讓主聖靈幫助我們「知罪」的歷程，我們「悔改」就是在上主面對「認罪、悔罪、離罪」。我們為到自己過犯祈求上主的寬恕，賜我們赦罪之恩，並帶領和幫助我們「走向正路」。我們也為到自己的失誤可能造成的傷害和破壞，求上主幫助我們修補。²⁷

5. 立志 (Resolve) ——立志以具體的行動「善度明天」²⁸

最後我們為到往後的「時段」祈禱。求上主引領我們看到將會或可能會出現的處境，包括要面對的人與事、要作出的抉擇、會遇到的困難和挑戰，並祈求上主賜下判斷和行動的智慧，並幫助我們在面對這些挑戰時不會重覆之前的過犯和失誤，²⁹ 以致我們所作的一切都能榮耀上主，造就他人的生命。

¹⁹ <https://www.amdgchinese.org/ignatian/ignatius-spirituality/mind-stations/introspection/>

²⁰ 希伯道克斯：《意識省察——改變一天的 15 分鐘祈禱》，張毅民譯（台北：光啟，2016），13。

²¹ 同上，24。

²² 同上，14。

²³ <https://www.amdgchinese.org/ignatian/ignatius-spirituality/mind-stations/introspection/>

²⁴ 希伯道克斯：《意識省察——改變一天的 15 分鐘祈禱》，張毅民譯（台北：光啟，2016），13。

²⁵ <https://www.amdgchinese.org/ignatian/ignatius-spirituality/mind-stations/introspection/>

²⁶ 希伯道克斯：《意識省察——改變一天的 15 分鐘祈禱》，張毅民譯（台北：光啟，2016），14。

²⁷ 同上，13。

²⁸ 同上，14。

²⁹ 同上。

三·兩點提示

1. 「省察」的目標

希柏道克斯強調，依納爵的「省察」(the Examen) 和「良知的察驗」(the examination of conscience) 是不同的。雖然兩者都是「引導人回顧自己的生活，……但它們的目標卻不相同。」³⁰

「良知的察驗」是以「幫助人坦承自己的罪過並求寬恕」為目標，所以「關注點在於自己過去所犯的罪」。³¹ 依納爵所設計的「省察」祈禱，重點卻是「和上主一起探索自己過去、現在及未來所有在生活中發生的事，而不是只著眼於昔日的污點。」³²

因而，希柏道克斯提醒，在「省察」祈禱的操練中，我們「回顧」自己的過犯和失誤，但卻千萬「不要被罪卡住」，而是仰望上主寬恕和醫治我們。在「省察」的祈禱中，我們懷著感恩之情，讓上主與我們一起「為未來編織偉大、神聖的夢想」，也和上主一起思想和探索，如何把這些夢想以具體和唯實的方式實踐出來。³³

2. 「省察」是祈禱

「省察」本質上是一個祈禱，而不是「思想上的操練」，更不是對自己表現的評估。³⁴

「省察」既然是祈禱，所以「省察」應以上主為中心，這正是為甚麼「懇求」主聖靈的光照和引導是那麼重要。³⁵ 因此，當我們在「省察」中「回顧」，實質上是讓主聖靈「向我們顯示」，並引導我們「以祂的觀點來看我們今天的生活。」³⁶

「省察」是祈禱，換言之，我們在「省察」是向上主說話，並注視上主，切慕上主的回應，聆聽上主的聲音，靜候上主的引領，而並非自言自語，自己和自己對話。³⁷

四·大齋期小組和個人省察

1. 小組省察

我們建議小組在大齋期的每一個主日按著該週的資料作小組的集體「省察」。若因疫情的緣故已未能面對面相聚，請以網上的形式進行，大堂會製作 PowerPoint 協助組長或負責帶領的組員帶組。

³⁰ 同上，21。

³¹ 同上。

³² 同上。

³³ 同上，20。

³⁴ 同上，23。

³⁵ 同上，23-24。

³⁶ 同上，24。

³⁷ 同上。

因為小組「省察」是每週一次，所以會「回味」和「回顧」過去一週的生活，並為未來的一週而作「立志」的祈禱。

2. 個人省察

小組組員在接下來那週的晚上重覆主日小組省察的內容，作為個人省察的操練。

- 建議個人省察保持簡短，約十五分鐘就足夠。³⁸
- 請跟隨聖靈的引導，聚焦在那些特別觸動自己的地方，在那裡多停留、多體會。³⁹
- 因為個人「省察」是每天一次，所以會「回味」和「回顧」剛過去的一天，並會為到未來的一天「立志」。
- 請把每晚的個人省察中的得著記錄下來。不用長篇大論，只需要用一兩句精簡的句子作為總結，甚或只寫下幾個重要的關鍵字便可。⁴⁰
- 週末重新回顧這週晚上個人省察的得著，若有甚麼特別的體會，可以在下週主日的小組省察開始前與組員分享。

³⁸ 同上，16-17。

³⁹ 同上，18。

⁴⁰ 同上，22。