

像聖依納爵一樣祈禱！

祈禱方法

- 口禱經文

學習基督親口教授的主禱文／天主經、玫瑰經、聖母經等經典禱文的精神與背後意義

- 即興祈禱

嘗試用自己語言自然向天主談心、祈求或感謝，培養自由、真誠的祈禱態度

- 默觀祈禱

帶領靜坐、調息、寂靜凝視天主，追求內心安息與信仰深度

- 日課祈禱

遵循教會日課，如晨禱、晚禱，與普世教會同心祈求

- . . .

聖依納爵靈修

聖依納爵靈修是天主教中一種靈修傳統

- 起源於耶穌會創立者聖依納爵·羅耀拉（Ignatius of Loyola）的人生經歷與靈修體會
- 它不是一套固定的規則或單一的祈禱方法，而是一種全人的靈修，幫助信徒在日常生活中發現天主的存在，尋找生命的意義，並活出對天主的讚美、尊敬與事奉
- 它是一種靈魂的旅程，透過心靈的調整與省察，使人更能分辨與實踐天主的旨意，進而更真實地活出信仰及愛的生命

聖依納爵靈修的核心精神

- 在萬事萬物中找到天主

它強調靈修與日常生活緊密結合，天主的臨在不僅限於教堂，而是存在於生活的每個角落

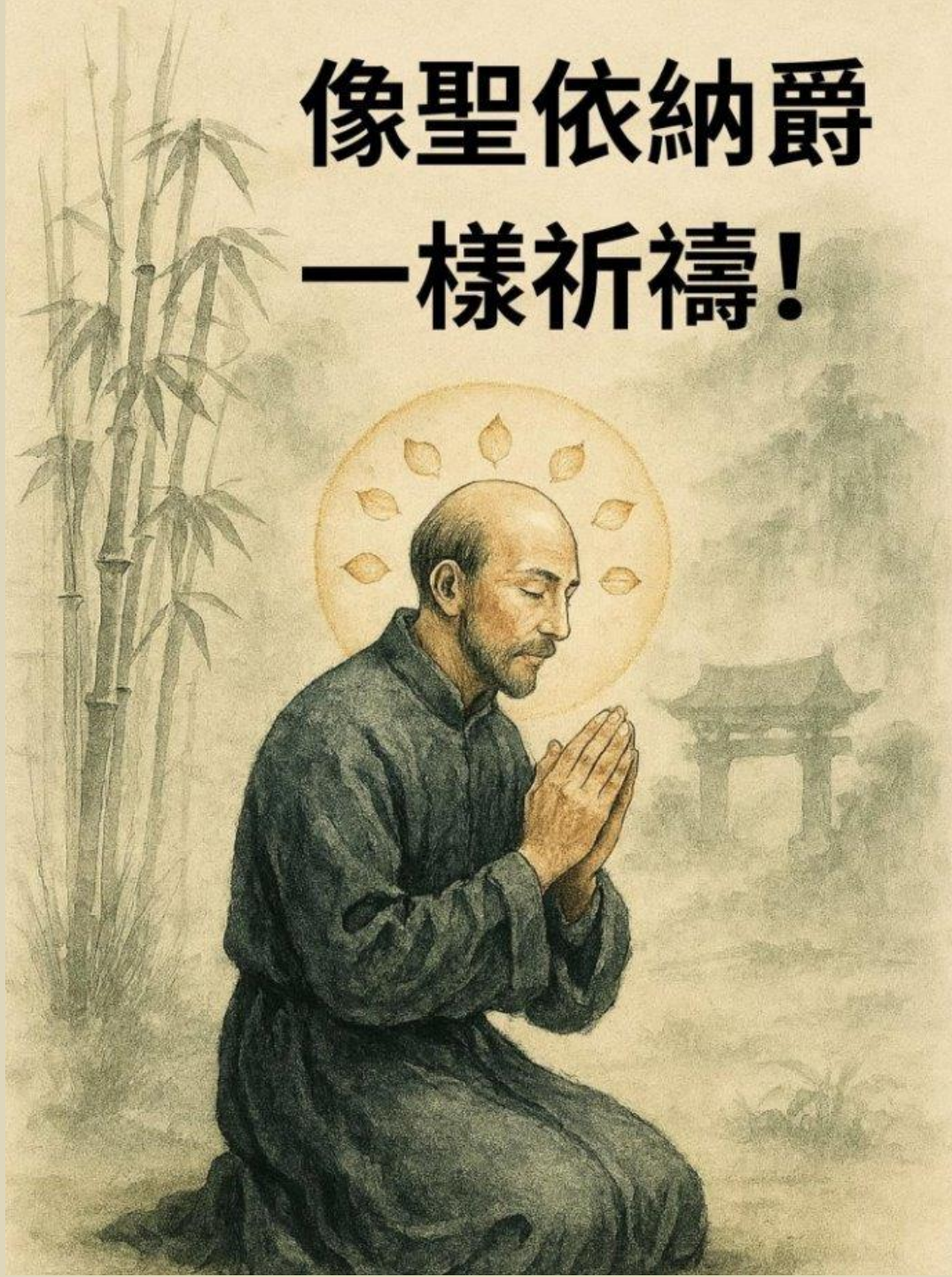
- 愈顯主榮

所有行動都應該為了更大地光榮天主

- 心靈的自由

靈修的目的是使人擺脫個人的偏見與恐懼，以愛的心態行動

像聖依納爵
一樣祈禱！



從劃十字聖號開始 … 感恩

花幾分鐘想一想，今天發生了哪些美好的事情 …

也許是一杯和朋友的咖啡？

一份完成得很順利的工作？

太太或孩子的笑容？

為這些時光向天主獻上感謝

祈求聖神的光照

我懇求聖神光照我的心，
讓我能像天主一樣看待我的生活，
而不僅僅依靠自己的情感或判斷

回顧今日

主啊，我與祢一同回顧今天的經歷——從早晨直到此刻
祢在哪裡呼召我行善？或許在禱告中祢賜給我光明，或許
透過他人啟發我？
我在哪裡感受到來自祢的平安與喜樂？
而哪些地方出現了不安與恐懼——是我自己的聲音，還是
惡靈的誘惑想要使我氣餒？

懇求寬恕

我為一切惡行、缺乏愛心以及罪過而懺悔

我將這一切交託給天主的仁慈 —— 看啊，主耶穌把這一切都握在祂手中，你不需要再擔心。

對未來的決心

我帶著希望展望未來，並做出具體的決心：

我要在哪些方面成長？

也許是在耐心上？

明天我要更好地對待我的配偶？

為明天將要遇到的人祈禱

將自己的工作奉獻給主

參考書藉

- 聖依納爵 《[神操](#)》 (The Spiritual Exercises of St. Ignatius of Loyola)
- [聖依納爵神操的靈修啟迪](#)
- [The Spiritual Exercises of St. Ignatius of Loyola by St. Ignatius of Loyola](#)