

馬克·希柏道 —— 著

Mark E. Thibodeaux, S.J.

左婉薇 —— 譯

劉家正神父 —— 審訂

聆聽內心

向 依 納 爵 學 習 分 辨

的 聲 音

藉由培養心靈直覺，學會分辨上主的旨意，
做出最合適的決定。

God's Voice
The Ignatian Way to Discover God's Will
Within

作者簡介

馬克·希柏道 (Mark E. Thibodeaux, S.J.)

美籍耶穌會士，在修會內擔任初學生的培育工作，長於祈禱與分辨，著有《意識省察》(Reimagining the Ignatian Examen)；*Armchair Mystic*；*God, I Have Issues*等書。

譯者簡介

左婉薇

台大外文系畢，高師大英語教學碩士。譯作有《我稱你們為朋友》、《基督宗教誕生前的耶穌》、《獻給困境中的人》、《和耶穌一起去上班》、《療癒傷痛》、《與聖道明一起祈禱15天》等書。

聆聽內心

向 依 納 爵 學 習 分 辨

的 聲 音

馬克·希柏道 著
Mark E. Thibodeaux, S.J.

左婉薇 譯

劉家正神父 審訂

God's Voice Within

The Ignatian Way to Discover God's Will

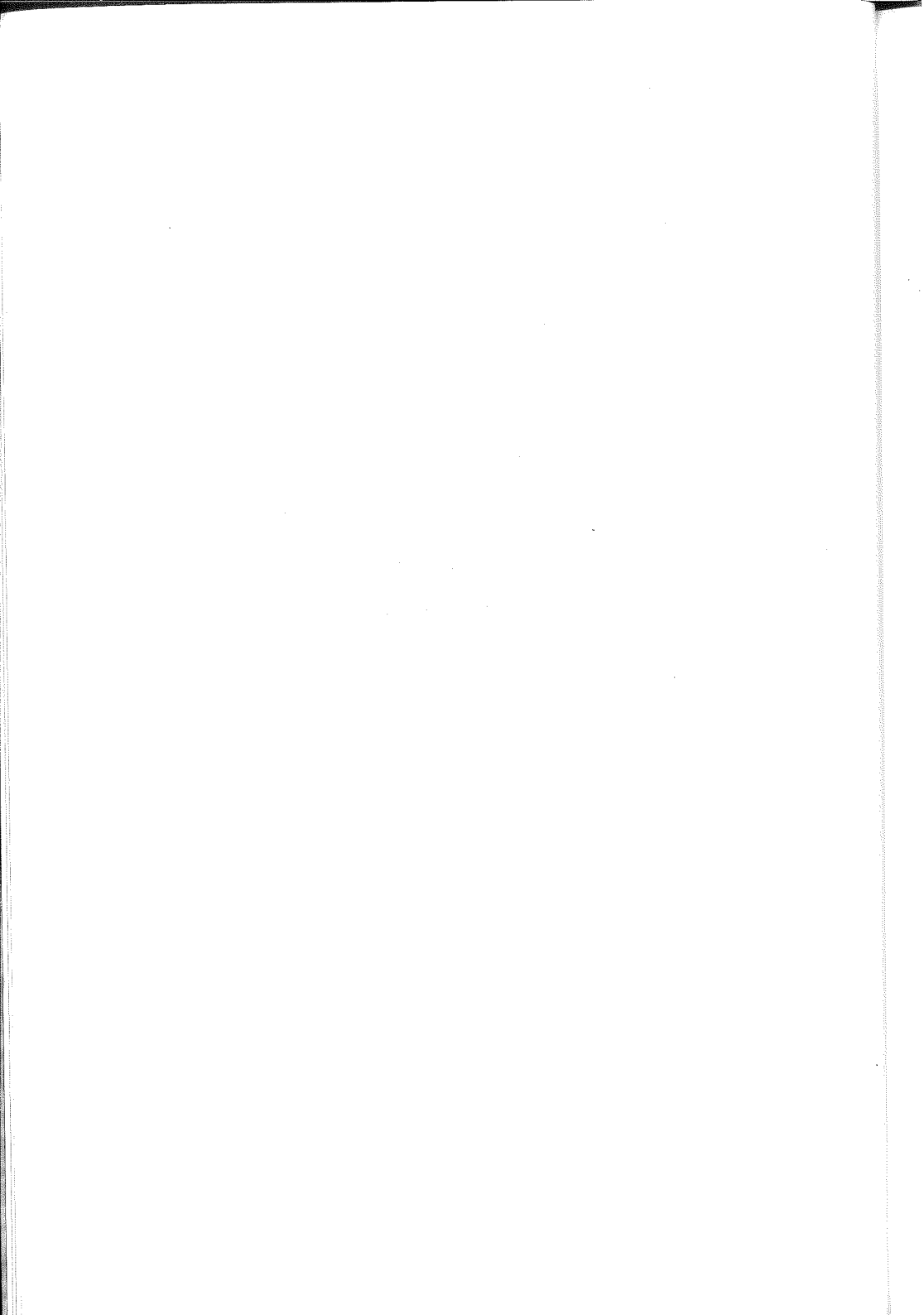
By Mark E. Thibodeaux, S.J.
Translated by Wan-wei Zuo
Chinese Revised by Beda Liu, S.J.

Copyright © 2010 Mark E. Thibodeaux
Published under arrangement with Loyola Press, Chicago, IL, USA
Chinese language (complex characters) rights handled by Bardon-Chinese Media Agency,
Taipei in conjunction with Montreal-Contacts / The Rights Agency
Chinese complex translation Copyright © 2017 by Kuangchi Cultural Group,
Taipei, Taiwan.
All rights reserved.

謹將此書獻給我支持網絡中的良師益友。

各位的大名，我們心照不宣，

希望你們知道我多麼感激你們！



目 錄

致謝	9
推薦序 用「心」做決定	11
第一章 為何要讀這本書？	17
第一部 真神與假神	25
第二章 神枯與假神的特徵	31
缺乏信、望、愛	33
感覺離天主很遠	35
充滿不安與擾亂	38
混淆——次要特徵	42
充滿厭煩與冷淡	44
充滿恐懼與擔憂	47
充滿祕密	52
假神慰：靈修精進者的神枯	55
綜合特徵	61
第三章 神慰與真神的特徵	63
信、望、愛	65
感覺離天主很近	68
平安與寧靜	72
真實的眼光——次要特徵	75
偉大的渴望	76
透明	77

第二部 如何回應神枯與神慰.....	81
第四章 在神枯中.....	83
對策一：給神枯命名.....	84
對策二：避免改變主意或做重要決定.....	90
對策三：依靠支持網絡.....	94
對策四：考慮運作過程、倫理或心理方面的潛在 問題.....	102
對策五：提防假「光明天使」.....	110
對策六：對假神態度堅決，勤奮有為.....	114
對策七：對自己溫和、忍耐、多鼓勵.....	119
對策八：相信天主會善用這次神枯.....	123
失火時.....	125
第五章 在神慰中.....	129
第一項準備：觀察思路.....	135
第二項準備：關照自己易受傷害之處.....	138
第三項準備：提防假神慰.....	143
第四項準備：在過去的痛苦時刻中尋找上主的 臨在.....	146
兩個有益的做法.....	149
準備開始分辨.....	153
第三部 從辨別神類到做出決定.....	155
第六章 做決定前：奠定基礎.....	157
你找什麼？.....	160
感恩的心.....	165
兩則感恩的故事.....	168
愈顯主榮.....	171

	依納爵式的平心	172
	持平之心——心與意志	174
第七章	做決定：做好分辨的四個階段	177
	階段一：靜下來	179
	階段二：收集資訊	184
	階段三：開始做夢——發掘內心深處的渴望	193
	階段四：沉思所做的夢——衡量神枯與神慰	198
	特殊情況：「心靈不為各種神類所推動時」	204
	另一特殊情況：「毫無疑惑」	209
第八章	做決定後：初步決定、確認、最後決定	215
	獻上初步決定	217
	尋求確認	221
	如果沒有確認，那要怎麼辦？	227
	做最後決定，付之實行	231
第九章	五點要記住的事	235
參考資料		239
	圖表、祈禱操練和故事索引	240
	依納爵靈修詞彙表	242
	相關聖經章節	244
	延伸閱讀	246
	辨別神類的規則	248
	台、港依納爵靈修相關機構	255



致謝

這本書裡有許多我自己的和別人的故事，不過故事裡的人、地、事，在當事人的同意下，已經做過適度修改；而且因為寫這些故事的目的是為舉例說明，而非精確紀實，所以有些故事純屬編造，有些則完全真人真事，還有些半真半假。總之，我讓這些故事充分闡明我的論點，也非常感謝所有讓我使用他們生活片段經驗的人。

在撰稿和編輯期間，八位好友貢獻了最大的協助和靈感：李安·巴頓（Lee Ann Badum）、耶穌會士法金（Jerry Fagin, SJ）、哈瑞斯（Christopher Harris）、耶穌會士惠特（William F. Huete, SJ）和馬丁（James Martin, SJ）、我的父母卡羅和雪莉·希柏道（Carroll & Shirley Thibodeaux）、以及羅耀拉出版社（Loyola Press）的編輯萊特（Vinita Wright），謝謝他們的慷慨付出。也感謝許多朋友和團體的關心、支持、智慧和建議，包括耶穌會士：德碁（Paul Deutsch, SJ）、杜立（Michael Dooley, SJ）、懷特（Dan White, SJ）。法瑞利修女（Kathleen Farrelly, O. Carm）、修伯特伉儷（Mr. and Mrs. Robin and Easton Hebert）、2007至2010年大柯堤市的初學生（特別是柏納奇〔Caleb Bernacchio〕、弗萊爾〔Marc Fryer〕、哈蒙〔Jonathan Harmon〕和戈達拉〔Peter Gadall〕）、德克薩斯泛美大學（University of Texas Pan American）的教友團體，以及路易斯安那州大柯堤市聖嘉祿學院（St. Charles College of Grand Coteau）、紐奧良羅耀拉大學、休斯頓耶穌會中學（Strake Jesuit）、和阿拉巴馬州春山學院（Spring Hill College

of Mobile) 的耶穌會團體。最後，感謝我的家人：史提夫 (Steve)、安奈特 (Annette)、卡麥隆 (Cameron)、丹米 (Demi)、格雷 (Greg)、南西 (Nancy)、艾絮立 (Ashley)、狄倫 (Dillon)、史都華 (Stuart)、史戴西 (Stacey)、艾比 (Abbie)、麥可 (Michael)、艾瑞克 (Eric)、珊迪 (Sandy)、瑪蒂 (Marty) 和葛伊 (Coy)。

這是我的第三本書，寫作過程的經驗頗為愉快，也很具挑戰性，因為寫這個主題需要的心力比前兩本書更多。我相信這個經驗會使我的寫作和分辨功力都更精益求精。非常感謝天主召叫我寫這本書，願它能為天主帶來更大的光榮——更大的讚美、尊崇和事奉。

推薦序：用「心」做決定

耶穌會士

詹姆士·馬丁神父

(James Martin, SJ)

「我該怎麼辦？」

這個問題你今天問了自己幾次？這個星期呢？這個月呢？今年呢？從小到大呢？

從某個角度來看，這是我們唯一會一而再、再而三問自己的問題。在做人生的重大決定時，我們會問這個問題：我該去哪裡讀大學？我該讀什麼科系？我該選什麼行業？我該做什麼工作？涉及最切身關係的決定裡，我們也會問這個問題：我該怎麼對待父母？我該怎麼答覆身陷危機的朋友？我該怎麼處理婚姻裡的問題？在一些更常見、且壓力不少於前者的情況裡，我們一樣會問這個問題：我該什麼時候去找可惡的老闆理論？我該怎麼改善家人間變了味的關係？我該怎麼應付瘋子般的鄰居？

但做決定不能只問「應該」，也要看我們心中的盼望、我們最深的願望及我們神聖的渴望。如果我們是個會自我反省的人，我們還會問其他問題：我想成為什麼樣的人？我這輩子最想做的是什麼？天主召叫我成為什麼樣的人？

大多數人都同意這些問題很重要；但如果我們對自己夠誠實，也會承認這些問題可能很難回答，會帶來壓力，甚至有點可怕。有時候這些問題會使我們癱瘓；我們會因為害怕

做重大決定，而設法拖延、模糊帶過或乾脆視而不見。做決定真是讓人崩潰的事！

我們心裡想：要是有一個簡易的操作指南，幫我們做這些可能讓我們崩潰、改變我們人生的重大決定——當然也包括其他小決定，那該多好！

恭喜你，真的有！

聖依納爵·羅耀拉（St. Ignatius of Loyola）是十六世紀軍人出身的密契者，創立了名為「耶穌會」的天主教修會。你馬上就會讀到，他不但是位熱心研究人性的學生、備受愛戴的靈修輔導、也是位精湛的決策者。他從親身經驗（不論在日常生活或祈禱中）領悟到一個重要真理：天主希望我們做出好的決定，也會幫我們的忙。除了意向純正外，我們不僅需要依靠我們的（按照字面來說）理智，這是天主給的；也要留意內心的各種動態，這同樣是天主給我們的。聖依納爵把他對決策的諸多領悟收錄在他的偉大靈修經典《神操》（*The Spiritual Exercises*）裡。

這些關於做出好決定的領悟統稱為「依納爵式的分辨」。依納爵很清楚良好的決定需要結合信德和理智，所以提供了一系列按部就班的操練、方法和技巧。正如一位耶穌會士說過的：相信你的心，但也要用你的頭腦。

然而，過去人們對有關依納爵式的分辨寫得太過繁複，充滿複雜的策略和神祕的技巧，再套上高深的用語，好像幾乎需要博士學位和一個流程圖，才能勉強摸到邊。這真是太可惜了！因為依納爵的分辨其實不那麼複雜。真正的靈修應該是簡單的靈修；畢竟，耶穌在被問到天主的國時，只給了

門徒莠子與麥子的比喻，而不是六百頁的神學論文。祂的回答很深奧、神祕，但聽眾還是聽得懂。

這就是為什麼這本書如此受歡迎。你很快會發現，耶穌會士馬克·希柏道神父的這本書，是你可以想到的最友善、最熱情、最容易上手的決策指南。他用了大量的例子，有些是親身經歷（及靈修輔導工作中幫助別人的經驗），有些取材自依納爵的生活，向你展現依納爵分辨的豐饒，幫助你決定什麼該做（或不該做）、或者你想（或不想）往哪裡走。

認識馬克的人都知道他對依納爵靈修瞭若指掌。他是我認識最有活力、也最愛開玩笑的耶穌會士（也是我的好友）。在馬克身上印證了一件事：聖潔帶來歡樂。他的整個生活——又要教書、又做靈修輔導、初學導師和司鐸——讓我們看到：做出好決定，就能更親近天主。更親近天主就意味著更接近生活中的平安——和喜樂。難怪和馬克在一起的時候，幾乎不可能傷心或沮喪；事實上我這輩子最能開懷大笑的時候，很多次都是和馬克在一起。

但馬克一定很不好意思讓自己成為焦點；他八成會把我們的注意力轉移到聖依納爵，而依納爵又會再把我們導向該歸屬之處：天主。所以說到底，這是一本以天主為中心的書：天主如何幫助我們做重要的決定、天主如何推動我們的心去好好「分辨」以及我們如何在影響生活的各種「神類」中找到天主、如何在內心找到天主的聲音。

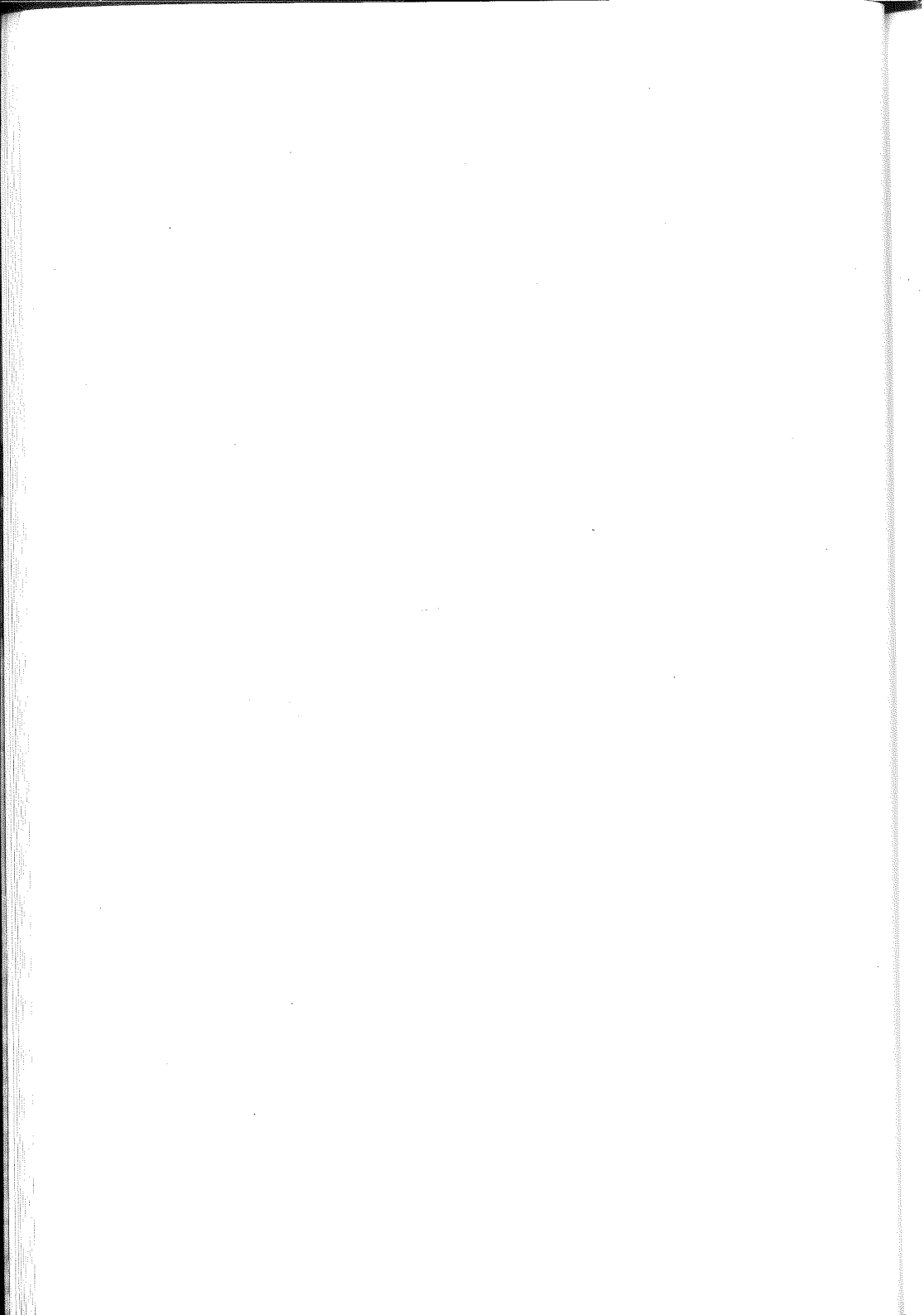
天主願意我們做出能給予生命的決定，所以祂會幫助我們達到這個目的。這就是這本實用、好讀、易上手的新書的主要內容。

所以下次你在苦惱中自問：「我該怎麼辦？」時，不要絕望。深吸一口氣，拿起這本書，用你的頭腦，同時信任你的心！

推薦者：耶穌會士詹姆士·馬丁神父，《美國》（*America*）雜誌文化主編，著有暢銷書《平凡見神妙》（*The Jesuit Guide to [Almost] Everything*）、《襪子堆裡的聖人》（*My Life with the Saints*）等書。

聆聽

內心的聲音



第一章 為何要讀這本書？

你會讀這本書，可能因為你認清自己的生活需要更明智的分辨。我們常以為分辨就是做決定，但分辨比起單純地做選擇，層次深許多也廣許多。真正的分辨教導我們誠實地評估自己的情況和問題；真正的分辨教導我們察覺自己，以免成為自己明智抉擇的絆腳石。真正的分辨不僅用理智，也用心靈，涉及整個人的所有面向，從情緒反應到理性分析、從渴望到抗拒、從個人意志到個人祈禱。

要是我們有一套不會出錯的抉擇五步驟、十二步驟或二十五步驟該多好，就可以不費腦筋地做分辨了！但抉擇不只是理性思考的結果，抉擇來自於真實的自我和我們的想法。這就是為什麼分辨不是一套系統，而是一個過程；這個過程我們必須學會後，用一用，然後再多學一點。

每天生活中的平凡決定

每一天，你都會做上百個決定——多半是平凡生活裡的平凡選擇。

- 怎樣填滿這一天：今天該拼命工作還是放鬆一點？在我的工作裡，怎麼區分什麼是最重要的大事、什麼是小事？
- 今天可以怎樣事奉基督：下午該去探望年老的嬸嬸、寫信給國會議員、還是處理這個重大計畫？吃過飯，

該再幫老公、小孩洗碗，還是叫他們自己洗？該把錢捐給這個慈善機構，還是先存起來，等經濟穩當後再捐？今天該花多一點時間祈禱，還是多做些工作？

- 今天可以怎樣好好照顧自己：上午該休半天假，還是一早就去上班？該容許自己吃些甜點，還是該節制？身體的病痛，該去看醫生，還是咬牙撐住，看它會不會自動消失？晚上該去跑步，還是多陪陪心愛的人？下午該看電視轉播球賽，還是陪小孩在後院玩？
- 要怎樣處理和別人的關係：該找朋友理論這件事，還是算了？該去追蹤讀大學的兒子行蹤，還是等他回來自己報告？今天如果被人批評，該為自己辯護，還是靜心聆聽、好好思考別人的話？該為自己的行為道歉，還是挺身捍衛？
- 該有怎樣的態度：在職場，該野心勃勃、自信滿滿，還是低調、謙卑？該找老闆理論，還是忍氣吞聲？該督促手下更賣力工作，還是減輕他們的工作量？在家裡，該繼續和家人賭氣，還是放下？該縱容自己沉浸在失落的悲慟中，還是擦乾眼淚、走出哀傷？

你很清楚這些看似無足輕重的抉擇會有怎樣的後果。如果在不對的時間、向不對的人、說了不對的話——這是你常做的事——就可能全面點燃戰火。你知道如果工作進度放緩，那些對你期待更高的人就會生氣或失望；你知道年邁的孀孀不會永遠健在，也知道孩子一轉眼就長大了；你知道如果操勞過度，不讓自己放鬆，對誰都沒好處；你知道天主要你善

待自己，偶爾犒賞自己一下；但你也知道自己很容易陷入放縱的誘惑。

比那些後果更嚴重的是，每天生活中這些看似微不足道的抉擇界定了你是怎樣的一個人。你是懶惰、勤勞、還是工作狂？你是見風轉舵、老實可靠、還是非常跋扈？你是被動消極、謹言慎行、還是咄咄逼人？你是自怨自艾、有自知之明、還是自私自利？你是心地善良、冷酷心腸、還是拍馬逢迎？你很清楚這些關乎個性的問題——你是一個怎樣的人——的答案，不僅可從人生的重大決定看出，也可從這些日常生活的小決定看出。

同時你也察覺到，這些小決定日積月累，再搭配上別人的決定，最終成就的可能是災難浩劫，但也可能是光輝燦爛。我們的一袋垃圾、企業的一個廢棄物處理政策，雖然一次只有一個，就已經把地球污染了。像希特勒這樣的獨裁者，並非靠著威嚇脅迫一夕崛起，而是靠百姓經年累月的支持。

1960年代的美國黑人不是經由一個重大決定，就突然掙得完全的公民權，而是透過一群平凡百姓的一連串小決定；包括像平凡的黑人人權鬥士羅莎·帕克斯（Rosa Parks），在平凡的一天，在公車上決定不讓位給白人；也包括一群平凡的白人，在公車上遇到像羅莎·帕克斯這樣的人坐在身旁時，慢慢選擇抗拒自己內心的種族偏見。

2010年地震重創海地時，大家只要拿起手機，輸入海地兩個字，傳送到某個號碼，就能捐款賑災。這種捐款方式在電視、收音機及網路到處放送。一群平凡人在上網、看電視、或在紅燈前停車等待時，隨手拿起手機，承諾捐出十元美金

來救災。結果短短幾天，就募得數百萬美元。

你知道平凡人的選擇——支持或反對哪個領袖、對公車上坐在身旁的人採取什麼態度、如何花區區十美元——結果就翻轉了世界的歷史。所以身為基督徒的你，覺得有義務在每一天做出正確的選擇，不論那些選擇看起來多麼小。每一天，你都得面對幾十個這種選擇，但卻鮮少花時間思考如何做這些決定。你沒有做決定的方法，只能在暗地瞎碰亂撞；或更糟的，隨波逐流。你感覺到自己應掌握主動，決定自己在某個時刻的作為，但又不知該如何清醒、虔誠地做決定。

人生的重大決定

回顧人生，你看到自己做過一些重大抉擇，從此把人生推向不可逆轉的方向：

- 選擇和某人分手或結婚。
- 選擇留守家園或遠走他鄉。
- 選擇做哪一行。
- 選擇生多少個孩子。
- 選擇參加哪間教會。
- 選擇享受性愛或節制肉慾。
- 選擇戒酒、戒菸或「再抽一根」、「再喝一杯」。
- 選擇入修會或度家庭生活。

你知道在這些重大抉擇中，你有些分辨得不錯，也在明智分辨後，斷然付諸行動；但你也心痛地意識到：你還是做過一些不好的抉擇——糟糕的婚姻、換錯職場跑道、選擇在

有害的罪過中繼續沉淪。你察覺到，有些時候，你對選擇的機會根本視若無睹；你也發現，因為經常不知不覺地選擇了不決定，因此拱手讓外界主宰了你和別人的生命軌跡；因為沒做決定，你眼睜睜地看著大好機會溜走，讓不正義在世界、家庭及團體內橫行，然後發現自己處在不快樂也不健康的關係、工作及生活處境中。

只要回顧自己人生中的重大抉擇，就知道好好選擇有多麼重要。可是，你不知道怎麼選擇。

更寬廣、更美好的生活

你信仰一位愛你的天主，祂要你活出最好的自己；你信仰的天主給你豐富的祝福，但讓你自由決定接受與否。你相信天主在祂無限的寶庫，為你準備了恩寵滿滿的機會，而你也不想錯過！你知道天主給了你技能、資源及磚塊，讓你協助祂在這世上建立天國，你也很渴望捲起袖子，開始工作。

你隱約感覺到上主召叫你走向更高的靈修境界——追求更遠大、更高超的目標——但你不確定祂召叫你去什麼，你也不清楚如何向這些召叫說「是」。你真心渴望學習聆聽天主在你內心邀請的聲音。你相信祂許諾帶你到更青綠的草場，只是還沒學會辨認善牧的聲音，也分不出哪些是領你走進死胡同的假牧人的聲音。

你知道上主在平凡、也在不平凡的抉擇裡召叫你。你感覺到這些召叫來自你內，就在你內心的各種推動裡；你別無他求，只希望學會好好分辨那些內在的推動，也學會大膽答覆天主在你內邀請的聲音。

這就是為什麼你必須讀這本書。

什麼是依納爵式的分辨？

聖依納爵·羅耀拉是基督宗教最重要的分辨導師之一。但依納爵自己從未寫過一套有系統、一步步按圖索驥的決策指南。他知道每個決定都有太多變數，一成不變的方法既不自然，也很難得心應手。人太複雜了，不可能有一套一體適用的分辨手冊。

相反的，依納爵想要教人如何培養一種直覺，藉此變成一個能察覺自我思想、情緒及行動根源的人。透過分辨源頭，也就是他所謂的辨別神類，一個人可以在所有情況中看出天主的旨意。換句話說，一旦一個人能認出是什麼動機推動他做某個選擇，做決定就成了易如反掌的差事：只要選擇來自天主的那個選項就行了！好吧，或許這樣的抉擇還是不太容易，但重點是，複雜的部分不在選擇 A 或 B 或 C，而在培養一種內在的技能，一種依納爵式的直覺，能夠認出是什麼動機吸引你靠近、或使你排斥遠離某個選項。所以，依納爵的分辨所談的與其說是做什麼事，不如說是做怎樣的人，是要訓練一個人能配合內心帶領他走向天主的推動。變成這樣的人之後，行事作為自然就會跟著改變。

我們在《若望福音》（《約翰福音》）中（若/約十 1-5）看到：羊知道他們所屬的牧人的聲音。羊認得牧人的聲音，也會跟隨那聲音。羊絕不跟隨陌生人，因為羊知道陌生人的聲音不是善牧的聲音。偉大的聖經註釋學家威廉·巴克萊（William Barclay）曾對這個圖像做過很生動地描述。他說

在一世紀的巴勒斯坦地區，每個牧人都有自己獨特的叫聲，他的羊聽了，立刻就能認出。有時在夜晚為了保護羊群，會把好幾群羊一起圈在山洞裡。到了清晨，該如何分出是誰的羊呢？牧人們就會站在遠處，彼此間隔一段距離，然後開始叫他們的羊。羊聽到不同的叫聲，馬上會認出所屬牧人的聲音，就會跟他走（威廉·巴克萊，《聖經註釋》（*Bible Commentary*），卷二，57頁）。

不論在平凡的一天、或在重大決定的日子，只要發生一個狀況，你的頭腦裡、心裡都會出現許多聲音，建議你採取各種行動、反應或無所行動。依納爵式的分辨方法教你如何精確調整你心靈的感應力，好能更輕易察覺並朝善牧的聲音移動，也分得出其他不是來自善牧的聲音。

你會讀到什麼內容？

本書分成三大部分。第一部分（第二、三章）介紹聖依納爵這個人以及他怎麼會發展出一套分辨方法。接著介紹兩種聲音，就是真神和假神的聲音，以及隨這些聲音而來的兩種生命狀態——神慰及神枯。讀者可以藉著了解這兩種對立生命狀態的特徵，察覺自己在神慰或神枯中。

一旦學會察覺出內在的神類，在每天生活中要怎麼回應呢？發現自己在神枯中，也就是受假神影響時，該做什麼？發現自己在神慰中，也就是受真神影響時，該做什麼？第二部分（第四、五章）就是依納爵教你如何應付在任何一天可能遇到的情況。

你如何用這種依納爵式的直覺來做重大決定呢？第三部


分將教你方法，讓你認清把你拉近或拉離某個選項的聲音從何而來，從而判斷上主的旨意。內容包括：開始分辨前該努力達到的心態（第六章）、分辨的必經過程（第七章）、以及做出決定後必須做的事（第八章）。

本書結尾有一個索引，列出全書出現過的圖表、故事、及祈禱操練；還有依納爵靈修詞彙表、與分辨主題相關的聖經章節、有關於依納爵分辨的延伸閱讀書目及辨別神類規則的內容。

你們的得救是在於皈依和安靜，你們的力量是在於寧靜和信賴……你不會再慟哭，祂必垂憐你呼求的聲音，祂一聽見必要應允你……你的教師再不躲藏，你的眼睛必能常見到你的教師。當你偏左或偏右時，你必會親耳聽到你後面有聲音說：「這是正路，你們要在這上面行！」（依/賽三十 15，19-21）

第一部

真神與假神



聖依納爵除了是普世公認最偉大的教會密契者之一，也被稱為「世界第一位心理學家」。在世界還不懂得用心理學的知識和詞彙描述內在生活之前，依納爵似乎就已理解人的思想和情緒深處發生了什麼事。他沒有心理學的詞彙可參考，所以用了靈修和神祕主義的語彙。但我猜，就算有心理學的詞彙，他還是會選擇用善與惡來描述人內心的動態。為什麼？因為他相信，不管心理學怎麼說，我們所有的思想、感受和行動，都會把我們推向天主或拉離天主；教會至今也這樣相信。

但「依納爵靈修」是怎麼開始的呢？依納爵又是在什麼情況下第一次隱約意識到我們人內心裡有微妙的推動呢？

這一切都要從一顆砲彈談起。

依尼高·羅耀拉（Inigo de Loyola，編註：依納爵本名依尼高）大約是在 1491 年出生在西班牙巴斯克（Basque）地區的一戶貴族人家。他的養成教育中充滿中世紀宮廷生活的世故：驍勇善戰、獵豔高手、盔甲發亮、榮譽第一、鬥劍玩牌、

貪杯牛飲——實在算不上是成聖的好開始！大家都知道依尼高是個熱血澎湃、慷慨激昂的人，但他把熱情浪費在追逐世俗的名利及無謂且必敗的戰爭中。

1521年在邦布羅納（Pamplona）的保衛戰中，儘管已潰不成軍，依尼高仍激勵同袍堅守陣地。這時，一顆流彈飛來，擊中他的腿。西班牙守軍見狀立即投降，得勝的法軍特別通融，准許士兵將依尼高帶回羅耀拉的城堡靜養。接下來的許多個星期，這位滿腔熱血的軍人只能獨自躺在床上，無所事事。

在養病期間，他心中非常煩悶，就想讀些浪漫愛情或英勇戰事的小說，但屋內只有兩本書——一本是《聖人傳記》，另一本是《基督行實》。由於臥床太久，依納爵發現自己常陷入幻想；有時幻想自己是英勇的騎士，為君主立下汗馬功勞，贏得貴族夫人的芳心，在王國擔任高官要職；又有些時候，因為讀了宗教書籍，他會想像自己是聖方濟或聖道明：和邪惡王子作戰，發誓效忠天地君王，也請基督之母瑪利亞做他的皇后。

然後有一天他突然領悟到：騎士生活和修道生活的幻想帶給他的感覺，有一個很重要的區別。於是他以第三人稱的口吻記下這個非比尋常的領悟時刻：

但在這兩種幻想之間卻有分別：他在世俗的幻想中感覺很快樂，但到無聊後將它們推開時，便覺枯燥乏味；反之當他幻想著……從事所見聖人們實行的刻苦補贖時，不但在那些思想中感覺神慰益

然，還在放棄它們不想時，仍覺心曠神怡。不過當時他沒有留神，也沒有注意查考那種分別，直到有一天他的眼睛開了，對這種不同的感受大為驚異，於是開始反省：為什麼有的思想使他煩悶，另一種思想卻使他欣慰；慢慢地明白了使他心情動盪的不同原因：一種是由魔鬼而來，一種是天主的靈感。（《自傳》8號）¹

當依納爵認出「推動他的兩種神類之間的分別」後，他以此為基礎，開始不停探索一個人如何分辨上主的旨意。他愈來愈相信天主因為愛我們、憐憫我們，會時時在我們心中推動，使我們渴望去做導向生命與愛的偉大行為，而另一種神類則帶領我們思念世俗的事，使我們做相反生命啟示的行為。依納爵發現人只要能辨別這兩種神類——一種拉著我們走向生命，另一種拉著我們遠離生命——就能知道天主的旨意。他留意到走向善的拉力的特徵是會彰顯天主——那就是它的根源，而遠離善的拉力也有一些特徵。人愈能察覺這些特徵，就愈容易認出並跟隨善神，走向天主內的生命。

兩種神類

接下來的兩章要探索兩種神類的特徵。假神也經常被依

1. 編註：聖依納爵著，侯景文、譚璧輝譯，《聖依納爵自述小傳·心靈日記》，台北：光啟文化，2015。以下簡稱《自傳》。本書原註以*表示。

納爵稱為「惡神」或「人類仇敵」；真神則常被稱為「善神」。

大家要明瞭，依納爵所謂的假神，儘管當然包括一般人所說的魔鬼，但定義似乎更寬廣。耶穌會士惠特（William Huete）神父這樣解釋：假神＝魔鬼＋悲慘境遇的創傷（像癌症或颶風）＋破壞性的經驗和行為＋心理包袱＋情緒軟弱等等。任何事物，只要會把我們從天主身邊拉開，或使我們遠離天主對世界愛的計畫，就是假神。

同樣的，依納爵所謂的真神也不只是聖神（聖靈），還包括任何使我們更親近天主的事物。真神＝聖神＋世界的美善＋人生幸福的境遇（像身體健康或天氣晴朗）＋積極向上的經驗和行為＋心理的安定及力量。

★假神：使人遠離上主的計畫、
遠離信、望、愛的一
種「內在拉力」，也
被稱為「惡神」或「人
性的仇敵」。

★真神：使人趨近上主的計畫、
並趨向信、望、愛的
一種「內在拉力」，
也被稱為善神。

如果今天我出言不遜、頂撞父親，是因為「魔鬼」在我心理作祟？還是童年的某個心理創傷？還是昨晚沒睡好呢？我對這個問題的答案是都對。這三個因素合在一起，把我拉離天主。這種影響力，我們稱為假神或惡神。

依照依納爵對內在生活的理解，當一個人在假神的影響下，他就處於神枯的狀態。第二章會詳細探索神枯。

同樣地，如果有一天我對父親畢恭畢敬、好言好語，是

因為聖神在我內？還是父親給的教養好？還是前一晚睡得好呢？我的答案也同樣是都對。這些因素結合起來，讓我們更積極向上。這種影響力，我們稱之為真神。

一個人在真神的影響下，就處於神慰的狀態，這是第三章的主題。

在對神枯與假神、神慰與真神粗略了解後，接下來的章節就要探索這兩種神類的特徵及相關狀態。

★神枯：受假神影響的存在狀態。

★神慰：受真神影響的存在狀態。



第二章

神枯與假神的特徵

論神枯……靈魂的昏暗、內心的騷擾、傾向卑鄙的事物，及由各種誘惑所引起的擾亂不安。這一切使人喪失信心，缺乏希望及愛情；人總覺得懶洋洋的，冷淡、憂悶，好像離棄了造物主天主一般。神慰與神枯既然正好相反，它們所產生的思想自然也完全不同。（《神操，辨別》，甲組，第四條）²

依納爵在反思騎士和修道這兩種完全對立的白日夢時發現：人只要認出內心推動的根源，就能判斷天主的旨意。當他看出某個推動來自假神時，就把它標注起來，並推測這不是一個朝天主旨意走的推動。當他看出一個內在的推動來自真神時，就明認這個推動內的天主旨意，並跟隨它的帶領。多年之後，他已精通辨別這些推動，於是著手寫下假神與真神、神枯與神慰的特徵。

我們很容易以為神枯就是感覺不好，神慰就是感覺良好——這種定義太過制式。在依納爵靈修裡，神枯和神慰所

2. 編註：《聖依納爵神操》以下簡稱為《神操》。本書《神操》譯文引用侯景文神父所譯之《神操通俗譯本》（台北：光啟文化，2015），並根據本書英文，稍作修改。此為《神操》317號。本書所引用《神操》之〈辨別神類的規則〉，以下簡稱為《神操·辨別》。《聖經》引用思高版。

涉及到的遠超過感覺本身。例如，有時候正因為一個人在為往日的過失痛悔，或為親人的逝去哀痛，或為窮人遭受的不義而憤怒，我們會說他在神慰裡。同樣，神枯的經驗實際上可能伴隨著幸福、舒適或興奮的感覺。

那麼該如何分辨神枯和神慰呢？我們先從本章的主題神枯開始。概略來說：

一個在神枯中的人：

- 缺乏信心、希望、愛
- 感覺離天主很遠

還會綜合出現下列幾種情形：

- (忐忑)「不安」與擾亂
- 厭煩與「冷淡」(冷漠)
- 恐懼與擔憂
- 暗藏祕密

缺乏信、望、愛

論神枯……靈魂的灰暗……傾向卑鄙的事物……使人喪失信心，缺乏希望及愛情。（《神操·辨別》，甲組，第四條）³

當我的心思意念全為小事所困時，就知道自己陷入神枯了；例如：為瑣事生氣、不理性的擔憂、追求膚淺的享樂或低俗的目標。在祈禱中回顧一天時（依納爵會說：「在做省察時」），我會問：「今天我腦裡想著、心裡所掛著的主要是什麼？我這一整天生活的目標是什麼？」當我說出什麼事占去我的時間和心力後，接著就能問：「這些想法、感覺和目標幫助我成為一個更有信、望、愛德行的人，還是使我更遠離這些美德呢？」這些問題很簡單；但透過反省這些問題，我很快就知道今天是哪種神類在推動我。

★省察：每天就當天推動自己的思想、情緒和行為的神類所做的簡短回顧反省。

這並不表示今天我做的每件事都必須很英勇。也許一整天我只做了家事、修剪花木、為愛車換油。我問的不是我的行動有多偉大或多英勇，而是「這些行為是否幫助我增進信、望、愛？」比方說，如果我一整天都在做家事，該問的是：

3. 譯註：《神操》317 號。

「我為什麼做家事？是為了愛家人，還是想逃避今天該完成的事？」如果一整天都在為好朋友搬家而落寞寡歡，就要問自己：「這樣的難過表示我很愛朋友，還是很任性，不願好好把日子過下去？」在這些思想、感覺或行動底下的動態，將透露出今天是哪種神類在推動我。

有時，需要把這三個美德分開來看。

- 信德：今天我做的事使我更信任上主、教會、或祂恩賜在我生命中的人嗎？還是使我心生疑懼，因而一事無成、裹足不前？
- 望德：最近體驗的感受讓我對未來更樂觀、對天主的眷顧更有信心，還是領我走入絕望，忘記不論發生什麼，天主都會照顧我？
- 愛德：一整天盤據我心頭的想法，真的幫助我更愛近人嗎？還是只是誘騙我去建立隔閡、暗藏祕密、消極被動或侵略攻擊？

感覺離天主很遠

論神枯……（人覺得）好像離棄了造物主天主一般。

（《神操·辨別》，甲組，第四條）⁴

神枯一詞源自中古英文 *de sole*，意思是「被留下孤單一人、被遺棄或被拋棄」。神枯的經驗中有一部分是覺得離天主很遠，無法強烈感覺到天主的臨在，心靈上覺得被遺棄、很孤單。我說「感覺」天主不在，或「覺得」被上主遺棄，因為信德向我保證：天主永遠不會遺棄我。如果天主真的棄我不顧，我就灰飛煙滅了。天主總在近處，總是看顧著我、愛我——祂在我生命中所做的一切都是為我好。但我未必時時覺得天主愛我，我未必時時感覺天主臨在我心中。

一位稍微經歷到神枯的年輕修生，談起他在祈禱中默想善牧基督的經驗：「我發現自己在懷疑：我真的也是基督抱在懷裡的羊嗎？」一位熱心祈禱的修生竟會這樣懷疑，真不尋常，但這就是他當下的感覺。他生命中有很長一段時期很容易祈禱，也在祈禱中感覺天主很近。但神枯時，他在祈禱中只感到被遺棄的空虛。他向天主說的話像枯骨一樣，他的祈求天主似乎聽不見，也不回答。他獨自在房間裡，上主似乎沒有來安慰他。

信德堅強的人也常在祈禱中經驗這種不愉快的乾枯感。耶穌在十字架上也喊說：「我的天主，我的天主，祢為什麼

4. 譯註：《神操》317 號。

捨棄了我？」《聖詠》（《詩篇》）作者說他的靈魂是「一塊乾旱涸竭的無水田地」（詠／詩六三2），並問：

我的天主，我的天主，祢為什麼捨棄了我？
祢又為什麼遠離我的懇求，和我的哀號。
我的天主，我白天呼號，祢不應允；
我黑夜哀禱，祢仍默靜。（詠／詩廿二2-3）

里修的聖女德蘭（St. Thérèse of Lisieux）曾經說自己像小耶穌丟棄的玩具。加爾各答的聖德蘭姆姆（Mother Teresa of Calcutta）也有很長一段時間在祈禱中感受不到天父的臨在。有密契經驗的作家耿稗思（Thomas à Kempis）⁵ 因為天主經常「不見了」，氣餒之餘，曾在祈禱中大吼：天主，祢再不出現，我就要違背經上的每一條誡命！這些例子顯示這種經驗在祈禱生活中是正常的。

我深陷神枯時，不但祈禱枯燥無味，而且對情況的好轉完全不抱希望和信心。在神枯中，我不只質疑當下，還質疑我與天主的整個關係。我開始懷疑我和天主往來的所有經驗難道都是假的，都是我自己腦袋想出來的。我會質疑天主的存在，或至少質疑我與天主之間的友誼。我記得有一次在避靜中特別乾枯，就跟我的避靜神師說：「我不確定自己是否真的會祈禱」。我猜避靜神師聽到這句話，心裡一定在偷笑；

5. 編註：耿稗思為靈修經典《師主篇》作者，此書中譯本由光啟文化發行。

從他客觀的角度來看，他知道這個懷疑多麼愚蠢。但在我心中，假神讓我相信，我年復一年的祈禱，只不過是想像力的操練——智能的幻想。

充滿不安與擾亂

論神枯……靈魂的昏暗、內心的騷擾……由各種誘惑和擾亂所引起的不安。（《神操·辨別》，甲組，第四條）⁶

依納爵注意到：神枯和來自假神的推動有一種不安的特性。他說，當一個人想「從好變更好」時——就是祈求並真心尋找上主的旨意時，假神的推動會使她心神不寧、忐忑不安。她心裡會明顯缺乏平安。恐懼、憤怒、懶散等負面感覺會困擾她，而且會被放大，讓她誤以為自己已被消極情緒擊敗——一旦誤信，就會弄假成真。

內在的擾亂或浮躁——依納爵所謂的不安——可能是假神最外顯的特徵，假神的其他特徵都因為露出了這種不安的馬腳，才讓人看出它們的來源。請注意上面那段引文，依納爵不這麼擔心「各種誘惑和擾亂」，反而比較擔心「由各種誘惑和擾亂所引起的不安」。人總難免有擾亂、負面感覺、誘惑和沮喪的想法，分辨者需要注意的是：這些在他內的負面推動，對他的內心平安有何種程度的打擾。

如果我希望修練到生活中完全沒有負面的情緒、想法或感覺，那麼注定會失敗！因為人就是人，逃不開這些經驗。但我可以祈禱和努力的是掌控我對負面情緒、想法及感覺的看法與態度。通常我無法控制對一件事的感覺。比方說：如

6. 譯註：《神操》317號。

果你的話傷了我，我一定會覺得受傷。否認受傷無濟於事，只會更糟。但我可以控制面對這些感覺的態度。如果受傷的感覺開始主導我的態度和行動——使我對生活產生悲觀的推論，最後甚至掌控我的行動——那麼我就是假神的影響下，也在神枯中。

在美國原住民的傳說裡，有一位老爺爺向小孫子解釋：他心中有兩匹狼在打架，搶著控制他的行動。一匹狼是真神，另一匹是假神。小孫子問：「爺爺，誰會贏？」老爺爺回答說：「我餵養的那隻。」這正是問題所在。我無法選擇心裡不要有兩匹狼；不論如何，都得面對內心的負面情緒；但我確實可以選擇用什麼態度去面對。

下面幾個例子可能有助於說明這一點。

不受歡迎的乘客

最近我搭了一趟長途巴士從紐奧良（New Orleans）到密蘇里州的聖約瑟市（St. Joseph）。廿六小時的旅程，我沒有伴，所以決定用這段時間祈禱和反省。車子開動沒多久，我在祈禱中注意到自己對以前的一件事有點生氣。那不是一件天大的事，我也知道客觀來看，影響不大，所以我就開始紓解心中微弱如星火的怒氣。巴士一路往前開，我也一路力圖化解微愠，但內心的憤怒卻愈來愈強烈。事實上，似乎我愈試圖平息怒氣，就愈火大。

時間滴答過去，但我的憤怒依舊。這時，我發現因為我靠窗坐，旁邊有一個空位，巴士從一城到另一城

時，每停一站，就會有人上車，在我旁邊坐下一段時間。到了下一站，那個人就下車，然後又有另一個人上來，坐在那個座位，後來又換另一個。我和其中一些人聊得很投機，和有些人則無話可說。我有點好笑的在想，自己像在參加相親大會，每個對象陪我約三百里路！

同時，我開始察覺到我的怒氣就是賴著不走，所以又為此祈禱了一會兒。突然間，我開口直接對憤怒說話：「好吧，憤怒，看來我不能趕你下車。我想你已經打定主意要和我約會。既然如此，就讓你坐一會兒吧！可是我祈禱的時候，你要靜靜坐在一旁，不可以太吵，也不可喧賓奪主。」結果憤怒真的像我其他的相親對象，在我身邊坐了約三百里，然後自己就下車了。

「擾亂」在生活中來來去去，我不能阻止它們來。而且當我想把它們一腳踢下車時，它們經常變得更頑固。因為當我把注意力放在它們身上時，它們就坐上了司機的位置。但如果讓平安與寧靜的善神來駕駛，把怒氣當成只是同車的乘客，事情就沒那麼糟。

從下面的例子也可看出：假神有時試圖讓「擾亂和誘惑」主宰一個人的生活，帶來不安。

正當的憤怒：一個例子

我曾經輔導過一位有情緒障礙的年輕人弗蘭克。他很少笑，也沒什麼朋友。在靈修輔導較初期的階段，他開始說出一些壓抑多年的受傷感受。在初期的會談裡，弗蘭克有相當釋放的經驗，終於承認自己遭遇過什麼、以及這些事帶給他的感受。他義憤填膺——這是有權表達的憤怒，也生平第一次放聲喊出他的憤怒（不像以前那樣壓抑），這給他帶來一些平安與滿足。我很高興，而且我知道這些在我辦公室安全環境裡的「控制下的爆炸」，是來自真神。

但過了一段時間，我注意到弗蘭克並沒有放下他的憤怒。相反的，他不斷餵養憤怒，也用憤怒餵養自己。清晨他靠著憤怒從床上爬起來；在學校，他因為憤怒在同學間鬱鬱寡言。

我開始看出弗蘭克內心有兩種相反的推動。在靈修的氛圍中承認和表達憤怒是一種來自真神的推動；但這種憤怒帶來的不安則來自假神。弗蘭克要聽真神的話，就得設法接受過去的事及現在對這件事的感受；但他也必須和目前內心的情緒和平相處；他必須同意讓憤怒只在巴士上當一名乘客，不要讓憤怒駕馭整輛巴士。

混淆——次要特徵

混淆在神枯中太常見了，所以很容易被當成神枯的一個明顯特徵。但混淆本身並不是問題。天主從未許諾給我們能確知；只有主是全知的。大多數時候，健康的分辨過程中總有一個或多個模糊及不確定的時期。事實上，在好好分辨的過程中，這往往是必要的階段，問題在於我們對這種模糊不清有何反應。只有當我們因不知而不安——當不確定或不知道在內心造成擾亂時——混淆才會變成神枯的經驗。

約翰·卡瓦納 (John Kavanaugh)⁷ 請德蘭姆姆為他祈禱，使他能夠看清楚。姆姆答說：「我自己從來沒有看清楚過，也從來不確定；我只能信賴天主。我會為你能夠信賴天主而祈禱。」

不過，會引發不安的混淆，的確是常見的神枯記號。在這個狀態中的人，見樹不見林，看不見人生的最大目標，這目標按聖依納爵所說，就是「讚美、崇敬、事奉我們的主天主」。神枯中的混淆讓一個人被旅途的細節困住，忘卻最終的目的地，未能「雙目注視著天主召我爭奪的獎品」。若非如此，人不會因為不知道而不安，也不會因此有神枯。

我們來看看伯多祿（彼得）在水面走向耶穌的故事。伯多祿只要雙目注視著耶穌，就能絲毫不費力地踏水而行。如果當時有人問他：「你怎麼能在水上行走？」他也不知道！不過，他只要眼睛盯著耶穌，就不會因為不知道而不能在水面走；後來是因為「一見風勢很強」，他就害怕，才開始下沉。

7. 譯註：約翰·卡瓦納為知名哲學教授，耶穌會士。

他的目光一離開耶穌，就迷失了。

耶穌即刻催迫門徒上船，在祂以先到對岸去；這其間，祂遣散了群眾。耶穌遣散了群眾以後，便私自上山祈禱去了。到了夜晚，祂獨自一個人在那裡。船已離岸幾里了，受著波浪的顛簸，因為吹的是逆風。夜間四更時分，耶穌步行海上，朝著他們走來。門徒看見祂在海上行走，就驚駭說：「是個妖怪。」並且嚇得大叫起來。耶穌立即向他們說道：「放心！是我。不必害怕！」

伯多祿回答說：「主！如果是祢，就叫我在水面上步行到祢那裡吧！」耶穌說：「來吧！」伯多祿遂從船上下來，走在水面上，往耶穌那裡去。但他一見風勢很強，就害怕起來，並開始下沉，遂大叫說：「主，救我吧！」耶穌立刻伸手拉住他，對他說：「小信德的人哪！你為什麼懷疑？」（瑪/太十四 22-31）

充滿厭煩與冷淡

論神枯……人總覺得懶洋洋的，冷淡。（《神操·辨別》，甲組，第四條）⁸

在神枯中可能不是經驗到不安與擾亂，而是厭煩與冷漠——或是依納爵所謂的冷淡。一般人都以為愛的相反是恨，但其實不是。恨一個人時，我至少還參與了他的生活，還和他有關係，也讓他影響我、改變我。愛的相反是冷漠。我完全不在乎這個人，根本懶得恨他。當你對我毫無意義，所以我對你毫無感覺時，我才最不愛你。

巴不得你或冷或熱！但是，你既然是溫的，也不冷，也不熱，我必要從我口中把你吐出去。（默/啟三 15-16）

在心理輔導或靈修輔導的工作裡，我有很多方法可以幫助一個心中有恨的人，即使他恨的是天主。強烈的恨表示你在關係中角力、掙扎。這種強烈的情緒很好用！我們可以用它來接近天主，也讓天主做祂認為需要的事，使我得醫治。但是如果一個人很冷漠，導師（mentor）能幫的忙就很有限；因為沒有參與，也沒有關係，最多只能讓他給冷漠命名，並試圖走出來。在走出來之前，這個人只是迷失在無風海面上

8. 譯註：《神操》317 號。



的一隻小船。

我之前曾指出，感覺離上主很遠是神枯的強烈標誌。但還有更糟的，就是缺乏接近基督的渴望。其實很多信友都有這種經驗，出現的頻率比你想得更高。即使是信仰堅定、信德充滿的基督徒，有時也不想祈禱、不想上教堂、抗拒心靈的更新。我記得有一回和輔導我的修女談到：我祈禱時感覺不到天主臨在。

她問：「你想要天主離你很近嗎？」

我心裡想：一個修女怎麼會問一個修生這麼蠢的問題；不過，我還是告訴她我多麼熱愛聖召、多麼忠信於祈禱等等。但她又問了第二次：「你現在渴望親近天主嗎？」

我再一次模糊焦點，講了一大串關於我的信仰和毅力的話。她面帶微笑，毫不判斷，耐心聽我講完後，才第三次問：「馬克，你渴望親近耶穌嗎？」

我把背向後傾，靠在椅子上，閉上眼睛，深深吸了一口氣，然後令我很驚訝，我答說：「不。」

她說：「好，沒關係。現在我們可以開始工作了。」

正如愛的相反不是恨，同樣，生命的相反也不是死亡。死亡是生命的一個階段——是進入新生的門檻。不論是實際的或比喻性的垂死之人，都仍舊在生命的光譜裡。如果生命是一座山，死亡就像下山——可能高興、可能難過、可能自然發生、可能非自然。所以生命的相反不是死亡，而是冷淡、沉悶、厭煩、乏味、神枯、無力。這些感覺沒有一個來自真神。依納爵發現，在靈修生活中，這個狀態帶來的痛苦遠超過生天主的氣或心靈崩潰的擾亂。我從會駕馭帆船的哥哥身上學

到：不管風怎麼吹，都可以用它來把船駛回家；但如果根本沒有風，就沒轍了！



充滿恐懼與擔憂

細讀福音的人會發現：天主最常耳提面命的事，與性、暴力或不守教規無關，而是和不要害怕有關。光是《瑪竇》（《馬太》）和《路加福音》記載的耶穌誕生故事裡，就有很多人被提醒不要害怕，多到令人驚訝——事實上，故事裡的每個角色都有份！

- 瑪利亞（馬利亞）聽到天使說：「瑪利亞，不要害怕，因為妳在天主前獲得了寵幸。」（路一 30）
- 若瑟（約瑟）聽到天使說：「達味之子若瑟，不要怕娶你的妻子瑪利亞。」（瑪 / 太一 20）
- 匝加利亞（撒迦利亞）聽到天使說：「匝加利亞，不要害怕！因為你的祈禱已蒙應允，你的妻子依撒伯爾（以利沙伯）要給你生一個兒子。」（路一 13）
- 匝加利亞充滿了聖神，遂預言說：上主眷顧了自己的民族，所以我們可以「無恐無懼地事奉祂」。（路一 67-75）
- 天使向牧人說：「不要害怕！看，我給你們報告一個為全民族的大喜訊。」（路二 10）

在以上的每種情況裡，恐懼似乎是這些好人承行天主旨意的最大阻礙，其他阻礙根本提都沒提。而且這只是福音的前兩章！四部福音從頭到尾，都可看到恐懼的影響：

- 恐懼使黑洛德（希律）不敢為新生的救主歡悅慶賀。
- 恐懼使尼苛德摩（尼哥底母）不敢在光天化日之下跟

隨基督。

- 恐懼使法利塞人不敢直接處理耶穌的問題。
- 恐懼使門徒認不出在水面行走的耶穌。
- 恐懼使伯多祿不能在水面上行走。
- 恐懼使宗徒們在耶穌被捕時背棄祂。
- 恐懼使伯多祿不敢承認他與耶穌的友誼。
- 恐懼使婦女不敢在空的墳墓裡宣布耶穌已經復活。

我們很多行動背後的動機都是恐懼，比例之高遠超過我們所願意承認的。我們害怕失去友誼、丟掉工作、受到傷害、失敗、讓別人失望、面對真理、看起來笨。我們怕我們的老闆、鄰居、長官，有時甚至怕我們的朋友和家人。而我們最怕的是自己：自己那些未經整理的情緒、不欲人知的慾望、最易跌倒的軟弱及最討厭排斥的部分。這種恐懼似乎是我們行動或不行動的背後真正的動機。否則，福音為何不厭其煩地一再提醒？

聖依納爵說，對於一個真心尋求上主旨意的人，恐懼不是真神的工具。心裡恐懼時，我們大概不會留意聽天主對我們說的話。

稍後，我將把神慰定義為讓上主在我內編織美夢。果真如此，那麼神枯就是允許假神在我內編織噩夢。如果我成天擔心未來的日子將烏雲罩頂，那就是神枯了。如果我相信再過不久，禍事就會臨頭，那麼我就不是活在當下，反而活在永遠不會發生的恐怖未來裡。

我記得輔導過一位品學兼優的高中生，他被抓到作弊。

「你很聰明，」我對他說，「為什麼要作弊？」

「因為我害怕這門課被當。」他答說。的確，我在他眼裡看到恐懼。

「好吧，我們來看看你的害怕有沒有道理。」我說：「你以前有哪一門課被當過嗎？」

「沒有。」

「你上學期這門課被當了嗎？」

「沒有。」

「老師警告過你：這學期你會被當嗎？」

「沒有。」

「你上學期這門課的成績如何？」

「乙下。」

「那麼你怎麼會以為你會從乙下掉到不及格呢？」

在那一刻他恍然大悟，終於能呼吸了。「是啊，你說得對！我應該不會被當。」

我曾經和一位在1930年代大蕭條期間長大、童年過得很苦的老神父住在一起。午餐時，他常常只吃掉盤子裡少部分的食物，然後把盤子拿回臥室，放在書架上。通常他不會再把剩下的食物吃完，所以後來都得倒掉。我很好奇他為什麼有這種怪癖，但別人告訴我：真正挨過餓的人潛意識裡會害怕沒飯吃，所以一定要看到身邊有食物，才能安心。我曾經

主耶穌基督，
當世界一片黑暗，
我們感覺自己軟弱無助時，
請讓我們感覺到祢的臨在、
祢的愛、祢的力量；
幫助我們完全信賴
祢的保護
及祢堅強的大能。
這樣，我們就沒什麼好擔憂
害怕的，
因為在親近祢的時候，
我們會在一切事上看到
祢的手、
祢的目的、祢的旨意。
——據信出自依納爵·羅耀拉

聽說：納粹大屠殺的倖存者如果半夜驚醒，就需要打開食品儲藏櫃的燈，看著那些罐頭食品，才能回神。老神父把午餐放在書架上的習慣是一個很好的比喻，可以看出恐懼對每個人的影響：它讓我們把事物、人、情感、以及自己的天賦、才能，都囤積起來，不願與人分享。天賦閒置久了不用，就壞了，只好丟掉。

如果我們摸著良心看所犯過的錯，會發現很多都是受內心未命名恐懼的影響。心理學認為：就連憤怒也經常是戴了面具的恐懼。所以生氣時，應該問自己，現在我在哪方面覺得受威脅？這樣就會知道情緒爆發的真正根源。

恐懼出現時未必總是敲鑼打鼓，有時只像是悄悄為下一刻擔憂。我記得有一回要和一位耶穌會弟兄去參加一個活動。我不打算穿得太正式，但又擔心他會盛裝出席。在毫無事實根據的情況下，我開始相信：他一看到我沒穿正式服裝，就會對我大發雷霆，訓我一頓；然後我們就會劍拔弩張。我愈想愈生氣，馬上拿出一個聰敏耶穌會士的本事，當下沙盤推演，思考如何快速反擊。結果如何，我想讀者諸君也猜到了：當我走進他的房間時，看到他穿得比我還隨便！

並非所有的恐懼都不好。有健康的恐懼，我才會記得晚上鎖門，也才會在不知所云時，乖乖閉上嘴。請注意前面的例子，是因為這些恐懼不理性，才顯示它們不是來自真神。

但就連理性的恐懼，也會被神枯用來阻止我勇敢去做天主召叫我行的善。福音中耶穌誕生的故事裡，若瑟害怕娶瑪利亞為妻就很合理；我們不難想像在一世紀的巴勒斯坦，娶一位未婚懷孕的女孩，會惹上多少麻煩！若瑟的恐懼絕不是

空穴來風。但即使如此，理性的恐懼也不該成為巴士的駕駛。天主有時召叫我做的事真的令人恐懼，在那種情況下，當然會害怕。但我可以選擇不餵養恐懼，也不用恐懼餵養自己；相反地，我可以選擇勇敢行動，相信天主的應許：祂必眷顧承行祂旨意的人。

充滿祕密

聖依納爵皈依前，似乎花了很多時間勾引良家女子和有夫之婦。回首那段尷尬時期，用它來做隱喻，解釋假神誘惑我們所有人的方法：

（假神）儘量隱藏自己，不被揭穿。因為這個假裝多情的人，想勾引良家女子或有夫之婦，常願他的花言巧語不被人發覺……同樣，當人類的仇敵，以詭詐的誘惑注入人心時，牠也願人接受而保守祕密。倘若人把這誘惑揭露給一位賢明的聽告司鐸，或認識仇敵狡計的神修人，仇敵必狼狽不堪；因為牠知道詭計一被揭穿，牠的陰謀便無法實現了。

（《神操·辨別》，甲組，第十三條）⁹

依納爵提醒我們：假神要我們保守祕密，不要凡事都稟報導師和陪伴者。當然我不會凡事到處張揚，這是常識；但是，對於經過慎選、值得信賴的陪伴者和導師，就沒有理由不全盤托出我的內在生活。如果我有一些事保密不說，可能是受假神的影響。神枯時，不能相信自己的判斷，需要身邊明智、愛我的人提供客觀性和敏感度；否則，我會身陷自我迷霧中，甚至不知霧的存在。神枯的神會設法把我困在霧裡，阻止我接觸旁觀者。我會給自己很多理由不說：

9. 譯註：《神操》326號。



- 他不會懂的。
- 她會反應過度。
- 我們現在沒時間談這件事。
- 這件事反正不大重要。
- 太難啟齒了。
- 他會以我為恥；我會讓他失望。
- 等我先解決完這個問題，再告訴她。
- 等一下再處理——不急。
- 沒關係，船到橋頭自然直。
- 他太忙了，不要拿這件事煩他。
- 她現在忙著處理個人問題。
- 我早料到她會說什麼。
- 他會受傷……生氣……失望。
- 她不會懂，因為她太老古板……太自由……太愛判斷。

如果發現自己用這些理由隱瞞導師和陪伴者一些事，就該認清這是神枯把持不去的記號。這時應該馬上把整個來龍去脈鉅細靡遺地說給導師和陪伴者聽。

例如，一位初學生會一步步說服自己：他目前遭遇的問題是天主給的記號，表示他根本沒有修道聖召。還在初學的他不知道這種問題其實是可以解決或處理的，絕對不用因此離開。但假神會說服初學生，叫他自己做分辨，不要和初學導師討論。初學生會相信：雖然平時對長上完全透明很重要，但這個問題情況特殊。製造神枯的神類會悄悄地餵食他一個又一個的錯誤觀念，讓他離開的理由愈來愈充分，而且自始

至終對整個分辨過程保密到家。最後他去意已堅，有時甚至已經買好機票，或連絡家人來接他了，才告知初學導師。假神會千方百計讓初學導師來不及攔下火車；火車已經在鐵軌上運行了。

假神慰：靈修精進者的神枯

聖依納爵在論及辨別神類的著作中，提到一種靈修較精進者的生活中特別會出現的神枯。假神慰的經驗是被一些乍看之下美好又聖潔的感覺、思想和動機吸引，但最後這些感覺和動機導出的行動，卻不是天主對這個人的召叫，或者不是天主在此時對他的召叫。

用依納爵的話來說，假神有時會：

惡神慣常冒充善神，順著熱心靈魂的傾向進入人心，把靈魂變化得像牠那樣醜陋。這就是說，牠起先順著靈魂的心境，引進聖善的思想，然後逐漸設法達到牠的目的，使人陷入牠的惡謀、詭計中。（《神操·辨別》，乙組，第四條）¹⁰

基督徒一旦開始認真追尋信仰——熱心祈禱、上教堂、找靈修輔導談話等等——就不容易被明顯的罪惡所誘惑。一般來說，那些不出於愛、或是傷害自己的行為、或雜亂的性關係，對他都不具吸引力。這些人的誘惑一開始都是被一些聖善的事吸引，但後來這些事卻使他遠離上主對他的召叫。

10. 譯註：《神操》332 號。

有一個故事說，西部有個人情味很濃的小鎮，當地教堂的鐘樓沒有鐘。一窮二白的鎮民沒有時鐘，也沒有手錶，不知道彌撒何時開始，所以他們主日天都早早就到教堂前院，圍坐一圈，閒話家常，等彌撒開始。

有一天，魔鬼裝扮成一個富有的恩人來到鎮上，捐了一座鐘給教堂。鎮民們歡天喜地，對奉獻這個大禮的「聖人」不停稱謝。現在，每到星期天，教堂在彌撒開始前幾分鐘會敲鐘，鎮民不需要提早去，但清晨教堂前院的共融時間，也因此無疾而終。

天主對每個人都有特別的召叫；天主沒有召叫我們做每一件想到的好事，或答覆每一個好機會。例如，我不能又到海地持續救災，又在美國天主教大學教大一新生。我必須在這些美好召叫中，選擇哪個是天主要我做的。假神慰是感覺好像體驗到神慰，實際上卻一步步遠離天主在此時對我的計畫。

《瑪竇福音》中耶穌的親身經驗就是一個很棒的例子。在第十四章，耶穌行了增餅奇蹟，用幾個餅餵飽了數千人。這麼說來，耶穌一定認為神奇的增餅是一件聖善的事吧？但又怎麼解釋先前在《瑪竇福音》第四章，耶穌在曠野所受的試探呢？耶穌當時拒絕了把石頭變成餅的衝動。祂為何拒絕呢？乍看之下，變餅是件神聖的

耶穌會士高薩德 (Jean Pierre de Caussade) 神父說：若不是天主要你吃的，上好的餅也是毒藥；若是天主要你吃的，最毒的毒藥也成了上好的餅。

好事；畢竟麵餅早已預定要在耶穌的使命中作為一個重要的工具，耶穌為何要義正辭嚴地拒絕呢？因為祂知道在那個時刻，吸引祂把石頭變成餅的動力，根源不是真神。祂不是因為天父的推動，而被吸引做這件神聖的事，所以這件事也不會讓祂更接近天父。

那時，耶穌被聖神領往曠野，為受魔鬼的試探。祂四十天四十夜禁食，後來就餓了。試探者就前來對祂說：「祢若是天主子，就命這些石頭變成餅吧！」祂回答說：「經上記載：『人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。』」（瑪/太四 1-4）

另一個很好的例子是我的親身經驗。我先後在德州的兩所耶穌會高中擔任教師和校牧九年。這九年是我人生最快樂的時光。我知道是天主派遣我去做這個工作，也知道我的生活和工作順遂，是天主的恩寵眷顧。我發現在這段期間的祈禱裡，最強烈感受、也最常獻給基督的祈禱，就是感恩。

但在那些年，有個想法一直困擾著我，自己總覺得該去傳教區服務窮人。我說「困擾」，因為與其說我有強烈的渴望，不如說我是對生活中擁有的一切有一種罪惡感。日子過得太快樂令我感到內疚；有個舒適的家和豐盛的三餐也令我內疚；把年輕司鐸的寶貴青春「浪費」在富人而非窮人身上，更讓我內疚。正如本書後面將會解釋的，這種罪惡感，而不是渴望，強烈顯示這不是來自真神。我知道這一點，在那幾年也和很多朋友及輔導討論過，之後有意識地選擇不要因為那些

「神聖」的衝動，拋下一切，去傳教區工作。不過，在我教書的那些年中，這些想法和感受一直沒有離開過。

★假神慰：被一些乍看之下美好又神聖的感覺、思想和動機所吸引，但最後這些所導出的行動，卻不是天主對這個人此刻的召喚。

終於，我在耶穌會學校第二屆的任期屆滿，該進入卒試階段，這是為入會多年的耶穌會士安排的持續進修，其中包括有機會用四個月以上的時間，可以到世界任何地方，從事幾乎任何形式的事工。我知道在高中工作的那些年，去傳教區的想法一直困擾著我的幸福生活，所以請求長上派我到世界一些最貧窮的人中：就是在烏干達北部「叢林」裡的蘇丹流亡難民。

這四個月的經驗改變了我的人生。天主讓我藉由認識那些被戰火蹂躪的善良人民，學到許多寶貴教訓。我交了很多朋友，其中一位是二十歲的難民阿澤，他住在一間稻草和泥漿糊成的小屋，離我住的耶穌會難民中心不遠。阿澤坎坷的遭遇，在當地的年輕難民中其實非常普遍。他大約九歲時，蘇丹反叛軍來到他所住的村莊，要求每家交出一個男孩，加入對抗政府的持續戰爭。阿澤的父母面對整個家族的死亡威脅，只好把他交給軍隊。阿澤從此再也沒有見到他的父母。起初，他的小手臂抬不起步槍，所以被派去服侍指揮官。後來漸漸長大，就被派上戰場，去打一場他一無所悉、也不想淌渾水的戰爭。十幾歲時，有一天他和幾個同袍男孩逃離了

軍隊；成了逃兵之後，他在幾個國家之間遊走好些年，不時橫渡沙漠和鱷魚出沒的河川，最後終於在烏干達北部落腳，和一個朋友搭了一間小泥屋，在那裡安身立命。

但我還沒提到這個故事最不尋常的部分：阿澤是我見過最快樂的人之一！他善良、虔誠、勤勞、有趣，嘴角常掛著笑容，一天到晚向耶穌獻唱讚美詩。他算是一個生意人，推著車子去推銷他的木工服務和養雞場。這人長相俊俏，交遊廣闊，還不乏忘年之交。這傢伙什麼都有了！

在此同時，我每週一次走上一個半小時去「鎮上」購物和辦事。我會在網咖收電子郵件，追蹤比利的最新狀況。比利是我以前在達拉斯（Dallas）的學生，他的心理和精神都在崩潰的邊緣。比利的病情一週週惡化，最後被安置到精神病院，在那裡住了很久。比利的經歷和阿澤完全不同，他生在一個富裕的美國家庭，在父母的關愛中長大，上最好的學校，度令人興奮的假期，並積極參與教會和童子軍，受的是美國人最完美的教養。

阿澤和比利年齡相仿，也難怪我常在反省時比較這兩種不同的生活。有一天，我正在想為什麼這個貧困的非洲人如此喜樂，而那個富有的美國人如此悲慘時，聽見耶穌問我：馬克，這兩個年輕人中，哪個更需要神父？哪個更窮？

這些加上其他的經驗，慢慢幫助我放下使我分心、無法全心服務耶穌會高中那些學生的罪惡感。終於，裝扮成非洲傳教

每一天你都要說「是」；要完全地降服！到天主要你去的……如果是天主的旨意，要你到皇宮，那好……就接受去皇宮吧！

——加爾各答聖德蘭姆姆

士天使的假神，露出了真面目。等我回到美國時，我已不再是從前的我。即使假神提供再多看似更神聖的選擇，我都只打算接受天主下一刻對我的召叫。

以下是假神扮成天使，但不那麼戲劇性的幾個例子：

- 花樣年華的女子一心嚮往修道，但不是因為感覺到天主的召叫，而是認為修道比生兒育女更神聖、更完滿。
- 望子成龍的母親對兒子太過嚴苛，逼他非名列前茅不可。
- 溺愛女兒的父親對女兒呵護備至、有求必應，結果她永遠長不大。
- 七年之癢的中年男子愛上一個「真正了解他」的女人，因此決定拋妻別子。
- 想幫助朋友戒酒的好心人，卻以「修理」他為樂。
- 熱衷教會活動的大學生交不出一份重要作業，因為他所有的時間都花在準備下一屆天主教中心的避靜活動。

總而言之，一個好基督徒也可能陷入假神慰中，如果吸引他的神聖事物剛好：

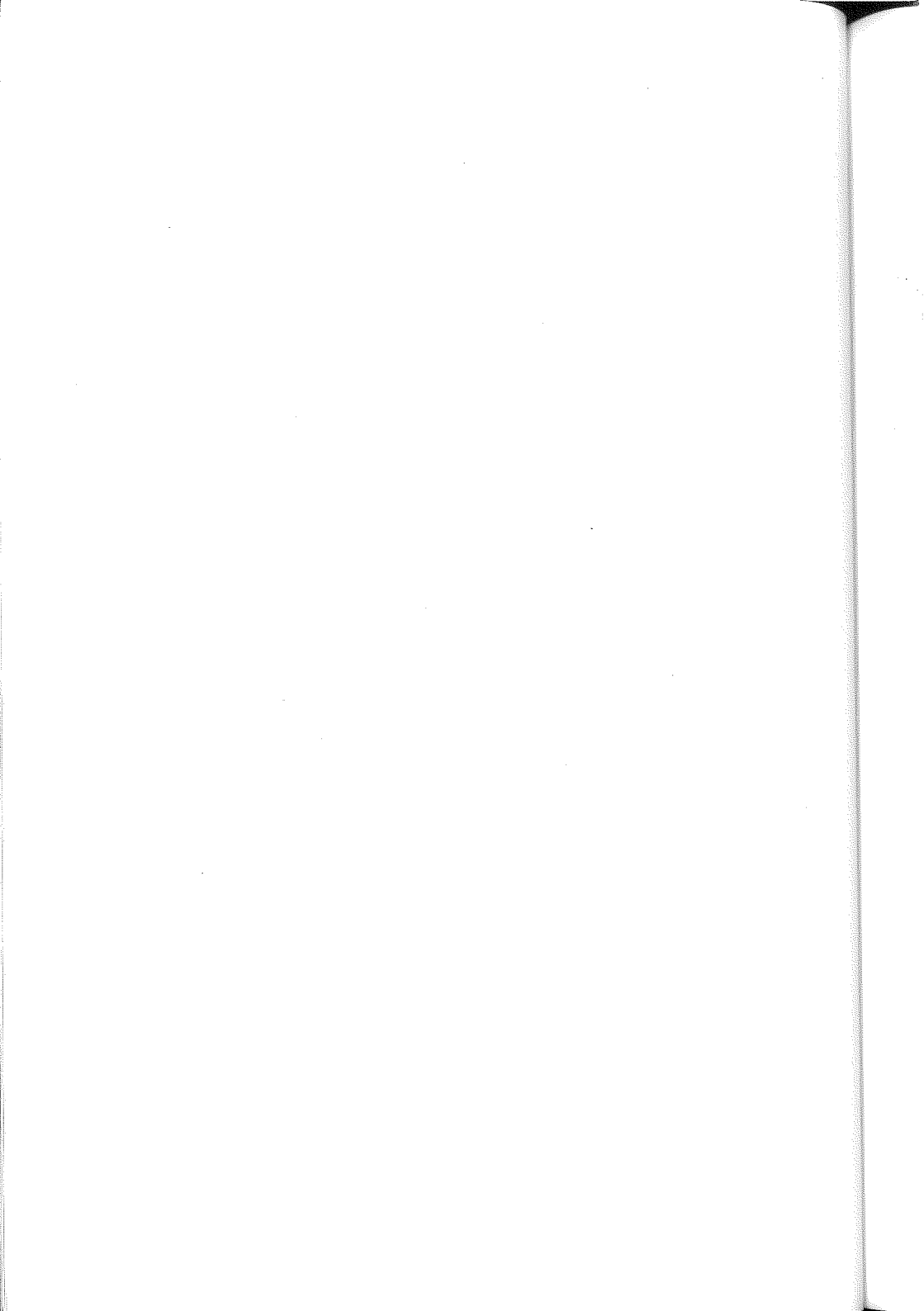
- 不是他的使命。
- 是他的使命，但時機不對。
- 是他的使命，但方法、重點或涉入的程度不對。

綜合特徵

看過假神的各種特徵後，我們可以看出通常是這些特徵綜合起來形成神枯的經驗。例如，一位獨居的老太太很孤單、無聊，因為家裡只有她一個人，所以她想去社區中心找朋友，可是沒有交通工具。她考慮過告訴兒子她的渴望，但最後決定不說（保密）。「基督徒不該成為別人的負擔（不好的想法偽裝成天使）；更何況，如果太常打擾兒子，他會覺得煩，就不來看我了（對未來不理性的擔憂）。」

說不定兒子很想多盡一點孝道；說不定兒子知道社區中心有提供免費接駁，但不知道媽媽想去。也許基督對這個老太太的召叫，是要她多交一點朋友，所以上主在她心中放了去社區中心的渴望，但假神卻說服她：基督徒不該表達自己的渴望。

這些特徵綜合起來就會產生封閉自我、對上主及心愛的人都敬而遠之的效果。



第三章

神慰與真神的特徵

善神呢，則是增加他們的勇氣、力量、安慰、眼淚、光照和寧靜，減輕他們的負擔，除去他們的阻礙，使他們向前邁進。（《神操·辨別》，甲組，第二條）¹¹

神慰的特徵，大致來說，與神枯的特徵相反。如果神枯是缺乏信心、希望及愛，那麼神慰就是洋溢著這些德行；如果常隨神枯而來的是恐懼，那麼常隨神慰而來的就是勇氣，依此類推。

論神慰。神慰就是人內心的推動，使人在我們的造物主天主的聖愛中，開始燃燒、熾熱，因而使他對任何受造物感覺無味，只能在造物主中愛它們。同樣，或因痛悔己罪，或因默想吾主的苦難，或因其他與事奉天主有直接關係的事，而感動得流淚，因而更加愛主，這也是神慰。最後，一切信、望、愛三德的增進，一切內心的歡樂情緒，凡是能引人嚮往天上之事，專務救靈魂，使人安息於造物真主的，都是神慰。（《神操·辨別》，甲組，第三條）¹²

11. 譯註：《神操》315 號。

12. 譯註：《神操》316 號。

我們需要經過很多年，才能了解這些經驗的微渺區別，也才能不再誤以為神慰就是感覺好、神枯就是感覺不好。

一個在神慰中的人：

- 有信、望、愛
- 感覺離天主很近
- 有平安與寧靜
- 有偉大的渴望
- 透明

信、望、愛

論神慰……一切信、望、愛三德的增進。（《神操·辨別》，甲組，第三條）¹³

我把「信、望、愛三德的增進」放在特徵的第一條，因為它和第二條（感覺離天主很近）都是神枯或神慰最明顯的記號。《格林多前書》（《哥林多前書》）十三章著名的「愛的真諦」就這麼說：「我若能說人間的語言，和能說天使的語言，但我若沒有愛，我就成了個發聲的鑼，或發響的鈸。」我的靈修生活可能處處綻放神聖的想法和明智的領悟，我心中可能充塞著溫馨與飄然的感覺，我也許在我內發現新的天賦才能，但這些想法、感覺和天賦，如果不增加我的信、望、愛，為我有什麼好處？

反過來說，我今天可能垂頭喪氣，工作上慘遭重挫，對人生充滿困惑，對時事憤恨難平，但如果我的憤怒激勵我去推動正義或真理，我的困惑使我更信靠天主勝過自己，我的失敗或悲傷使我願意伸手援助周遭的人，那麼這些負面經驗也許就不那麼負面了。

克萊爾是一個善良、隨和的年輕女孩，但她有個毛病，就是很被動。由於種種原因，她很難主動肯定她的基督徒聖召。有一次在做依納爵神操時，她感覺到天主要她體驗耶穌受難及死亡時內心的創痛。在體驗到一半時，她突然按耐不

13. 譯註：《神操》316號。

住，衝進靈修輔導的辦公室，激動地描述耶穌受難的「荒謬」。

「這件事根本不該發生！」她憤憤不平地說：「祂又沒做錯什麼！」避靜繼續下去，這種為基督打抱不平的憤怒情緒，激發出一股挺身而出的強烈渴望——她無法再袖手旁觀自己生活中荒謬不義的事，下定決心採取行動。

我若能說人間的語言，和能說天使的語言，但我若沒有愛，我就成了個發聲的鑼，或發響的鈸。我若有先知之恩，又明白一切奧秘和各種知識；我若有全備的信心，甚至能移山，但我若沒有愛，我什麼也不算。我若把我所有的財產全施捨了，我若捨身投火被焚；但我若沒有愛，為我毫無益處。現今存在的，有信、望、愛這三樣，但其中最大的是愛。

馬帝是一位熱心的年輕神父，非常渴望親近基督，但在靈修上有點驕傲，太常把自己的成就和外在的聖德歸功於自己。他在祈禱中默想基督受難時，起初什麼感覺也沒有；漸漸地他開始為自己的心硬感到沮喪：怎麼可以看著基督為自己受苦，卻無動於衷？避靜繼續進行時，他的沮喪轉變為自我厭惡；甚至到結束時，他在意的已不再是耶穌，而是自己看來冷酷的心腸。

克萊爾在神枯還是神慰中呢？馬帝呢？我們會需要更多的資料才能確定，但單就以上的描述來看，克萊爾是在神慰中，而馬帝則在神枯中。為什麼？因為克萊爾對十字架不公義的憤憤不平，使她更

以行動去關心生活周遭受迫害的人，這種感覺似乎帶來愛德的增進。反觀馬帝，雖然有人以為自我厭惡會讓他少一點驕傲，但事實上，似乎卻讓他更注意自己。他放下了以自我為中心的驕傲，卻換上以自我為中心的自我厭惡。在整個避靜裡，他都沒有向耶穌或他人伸出手。這種自我厭惡進一步證

實他生活中的驕傲，因為他沒有承認憐憫只能來自天主的恩寵，反而潛意識裡相信自己必須要針對耶穌的苦難產生同情。這似乎是信德和愛德的減少。

如果假神使我混淆或迷失方向，我往往只要用一個方法就能殺出混淆，找到一條生路；這方法就是在祈禱中間自己：做什麼最有愛德？做什麼最有望德？做什麼最有信德？有一回一位耶穌會的弟兄在大庭廣眾下找我理論，說他看不慣我的很多做法。當時我只是默默聽著，沒說什麼，因為我希望經過思考和祈禱後再回應。在接下來的幾天，我漸漸承認他對我的不滿有的有道理，有的沒道理。在我認為有理的點上，我答應自己一定要向他承認自己需要改正，而且要說到做到；但在我認為無理的其他點上，我認為也有義務告訴他，才算是誠實和完整的作法。

問題是，我的驕傲受了傷，所以我總想痛罵他一頓，或說些話來刺傷他。該怎麼做才能表達我的不同意見，又不放任受傷或憤怒的感覺尋求報復呢？因為我知道真神帶來的一定是愛，所以在準備和他會面時，我就先在祈禱中間自己：對他說什麼最有愛德？怎麼說最有愛德？後來碰面時，我先為自己的過錯向他道歉，再試著提出與他意見相左之處，但前提是真正為了能幫助他成長。結果那次對話相談甚歡，也使我們的情誼增進不少。

感覺離天主很近

論神慰。神慰就是人內心的推動，使人在我們的造物主天主的聖愛中，開始燃燒、熾熱，因而使他對任何受造物感覺無味，只能在造物主中愛它們。

（《神操·辨別》，甲組，第三條）¹⁴

神慰最明顯的記號之一是強烈、深刻、持久地感覺到天主的臨在。我們不只是相信天主的存在及聖善；在靈魂深處還經驗到祂的臨在及對我們個人的愛。這是一種很親密的關係，好像天主的目光特別注視著我。天主透過依撒意亞先知的口說：「我以你的名字召叫了你。」

但是現今，
雅各伯啊！那創造你的，
以色列啊！那形成你的上主這樣說：
「你不要害怕！因為我救贖了你，
我以你的名字召叫了你，你是我的。」（依/賽
四三1）

一個神慰中的人讀到這些話，會知道這是真的，因為天主在他心裡、離他很近。神慰中的人會驚奇地讚嘆：「我是天主的！」

14. 譯註：《神操》316號。

雖然這種上主特地愛我的感覺，剛開始常在個人祈禱的親密關係中經驗到，但絕不會永遠是隱密的。當祈禱者回歸日常生活時，會在每一件事物、每一個人身上認出天主對他的愛，並心存敬畏。突然間宇宙出現了一個四度空間——天主愛我的這個新發現，迴響在萬物的靜與動、在紮實的樹林與狂風暴雨的怒吼中。依納爵這樣說：

（回想）我所受的恩惠：造生、救贖及我個人所受的特殊恩惠，用誠懇的心仔細衡量一番。祂從祂所有的事物中給了我如何多，甚至願儘可能地，按照祂聖意的安排，將祂自己也賞給了我……（第二端）仔細思想天主怎樣居住在一切受造物中：在元素內使它們存在；在植物中使它們生長；在動物中使它們感覺；在人身內賦給他們理智。那麼是天主在我內，使我存在、生活、感覺，和理解了。甚至使我做祂的宮殿，因為我是按照至尊天主的肖像和模樣受造的……（第三端）想天主怎樣在世上的一切受造物中為我操勞、工作，或更貼切地說，好像是勞苦工作；為能在宇宙內、在元素、植物、果實及禽獸內，使它們存在、保存它們，使它們生長、感覺……（第四端）再看一切美善、一切恩惠都來自天主。譬如我有限的的能力，來自天主至高無上的能力；同樣，一切正義、善良、憐憫、仁慈等，都像光線來自太陽，水流來自源泉。（《神操·聖愛瞻想（獲

得愛情的默觀》))¹⁵

一旦在所有受造物身上經驗過這樣的愛，就不可能只以人性的愛來愛世上萬物。依納爵說：神慰使人「對任何受造物感覺無味，只能在造物主中愛它們。」神慰中的人不只愛受造物、愛人和事，還愛在這一件事上正勞苦工作的天主。

天主在我內的臨在以及祂在萬物中的臨在，彼此交換著天主聖愛的訊息，使我和受造物中間有一種超越性的同步連結；彷彿宇宙的脈動和我內心的原始脈動節奏一致。我可以在一切事上感受天主的脈動：先是在我內心，然後在啁啾的鳥鳴聲中、在沉默的樹葉、在啼哭的嬰兒身上；沒錯，就連怠速的汽車引擎和嗡嗡運轉的冰箱也不例外。這全都是上天主的脈動——在每個角落、一切事物內。依納爵說：善神的行動就是這麼尋常、平凡，「溫和的、輕鬆的、爽快的，就像水滴在海綿上一樣。」儘管人類從中作梗，宇宙的甜美和聖潔仍會進入我心，「就像大門敞開，進入自己的住宅一樣。」

(《神操·辨別》，乙組，第七條)¹⁶

巧合是天主不想簽名時所用的匿名。

——阿納托爾·法朗士
(Anatole France)¹⁷

這種神聖的同步現象，有時也以比較實際的方式呈現，俗世稱之為巧合，但有信德的團體則稱之為天主的眷顧。天主會利用各種巧合與隨機事件和我們溝通。我

15. 譯註：《神操》234-237 號。

16. 譯註：《神操》335 號。

17. 譯註：諾貝爾文學獎得主。



記得前一段時間感覺天主召喚我到一個隱修院做年度避靜，而不是平時常去的耶穌會避靜院。但該去哪個隱修院呢？我左思右想了幾個星期，仍沒有明顯的方向。事實上，我感到有一個力量拉著我，要我擱置這個決定，等候天主通知。然後，有一天，一位耶穌會弟兄在我的信箱放了一張最近的剪報，盛讚本篤會的一個「聖母無原罪始胎隱修院」待客熱忱。我認為這是一個記號，就進一步打探在那裡做避靜的可能。幾個月後，我去了那裡，做了有生以來最好的避靜之一。

平安與寧靜

善神呢，則是增加他們的勇氣、力量、安慰、眼淚、光照和寧靜，減輕他們的負擔，除去他們的阻礙，使他們向前邁進。（《神操·辨別》，甲組，第二條）¹⁸

使人安息於造物真主的，都是神慰。（《神操·辨別》，甲組，第三條）¹⁹

前面第二章解釋過，依納爵擔心的不是他知道一定會出現的「擾亂和誘惑」，而是「由各種誘惑和擾亂所引起的不安」。同樣的，伴隨神慰而來的平安與寧靜，也不該被解讀為沒有問題和負面情緒的狀況；這是不切實際的期待。神慰的平安不是「世界所賜的」平安（若/約十四 27），那只是沒有外在的衝突。神慰的平安是一種內在的平安，尤其是在生活有各種擾亂和誘惑時。這種平安不是沒有問題、擾亂等等，甚至不是對問題視而不見，而是針對我生活中的困境與難題，感到一種天主的平安。我知道我有問題，我也充分意識到我的生活有許多不愉快、等待救贖的面向。我外表可能極度苦惱、憤怒或悲傷，但內心深處卻感覺到天主正透過我生活中的這些困境來工作。我覺得天主既然能把（耶穌被）公開處決這種該受唾棄的事，化為救恩的工具，當然也能改

18. 譯註：《神操》315 號。

19. 譯註：《神操》316 號。



變我生命中每一件該受譴責的事。神慰的寧靜是心中有一種確信，不僅相信天主會把我從生活的困境中（不論我是否咎由自取）救拔出來，還相信天主會透過這些問題來拯救我。只有這樣的確信可以帶給我真正的平安。

如果更細讀福音中復活的故事，就知道這種神慰的平安不是從人來的。我們若以企業的標準來評估復活，一定認為復活大業算不上成功。初期基督徒團體在復活前的所有問題，復活後似乎都還在：瑪達肋納（抹大拉的馬利亞）還是抓著耶穌不放；多默（多馬）還是懷疑；門徒還是逃散，不敢面對他們的聖召；伯多祿還是需要掌控一切；司祭、學者和政府領袖還是用謊言和不實的指控施展計謀。既然所有這些問題都還在，復活的目的究竟是什麼？又改變了什麼？基督許諾的平安在哪裡？

《宗徒大事錄》（《使徒行傳》）的答案是：

（法利塞人）看到伯多祿和若望的膽量，並曉得他們是沒有讀過書的平常人，就十分驚訝；他們既認出他們是同耶穌在一起的……嚴令他們絕對不可再因耶穌的名發言施教。伯多祿和若望卻回答說：「聽從你們而不聽從天主，在天主前是否合理，你們評斷吧！因為我們不得不說我們所見所聞的事。」……

忽有一個人來向（法利塞人）報告說：「看，你們押在監獄裡的人，站在聖殿裡，教訓百姓。」……大司祭便審問他們，說：「我們曾嚴厲

命令你們，不可用這名字施教。你們看，你們卻把你們的道理傳遍了耶路撒冷，你們是有意把這人的血，引到我們身上來啊！」伯多祿和宗徒們回答說：「聽天主的命應勝過聽人的命。……（法利塞人）一聽這話，大發雷霆，想要殺害他們。……他們遂把宗徒們叫來，鞭打了以後，命他們不可再因耶穌的名字講道，遂釋放了他們。他們喜喜歡歡地由公議會前出來，因為他們配為這名字受侮辱。他們每天不斷在聖殿內，或挨戶施教，宣講基督耶穌的福音。（宗/徒四 13-20，五 25-42）

這篇記載揭示了神慰的所有記號。基督復活前，伯多祿因為害怕，根本不敢承認他認識耶穌；如今——儘管飽受威脅、鞭打和監禁——卻滔滔不絕地談論耶穌。他們原有的限度縱然依舊（作者提醒我們：他們是「沒有讀過書的人」），「伯多祿和若望的膽量」卻讓法利塞人大吃一驚，不敢妄動。

如果換一個角度看這種平安與寧靜，也可以稱這種神慰的特徵為勇氣，剛好和神枯中令人癱瘓的恐懼相反。而且就如基督的平安是在擾亂中間工作，而不是對擾亂視若無睹；同樣地，這種勇氣也是在恐懼中間工作，但沒有消除恐懼。神慰的勇氣是確信上主會眷顧那些為祂工作的人。

這是神慰的平安、寧靜和勇氣。它是在考驗和限度中、在昨日的失敗和明日的危機中，仍然確信天主的眷顧。

真實的眼光——次要特徵

正如在神枯中，混淆可稱為不安的次要徵兆；在神慰中，真實的眼光也可稱為平安與寧靜的次要特徵。神慰中的人清楚知道：他並不因此凡事都有答案；甚至在分辨初期，還可能完全沒有答案。但神慰中的人不因此苦惱，因為他明瞭這是人類經驗的正常部分，也是良好分辨中，健康或甚至必要的階段。他雖然對處境感到混淆，但仍用真實的眼光看待；時時記得自己未必需有答案，因為全知的那位同時也是全能和全善的；他相信上主會在適當的時間啟迪他的心靈。

美國知名神學家榮·羅海瑟（Ronald Rolheiser）神父在他所著的《神聖的渴望》（*The Holy Longing*）中，用很長的篇幅談論人面對不確定和混淆時的挫折。他說，每一個相稱的基督徒，在信仰的過程中，都會有山園祈禱血汗並流的時刻，這沒什麼不對；不對的是，在這種混淆和緊張下倉促反應。這樣做，縱然緩解了當下的張力，卻未必答覆了天主的召叫。在神慰中的人可以用真實的眼光看待不確定、張力和混淆，相信上主會按照祂自訂的時間採取行動。

流浪的人未必都迷失了方向。

——英國詩人托爾金（J. R. R. Tolkien）

偉大的渴望

論神慰……，一切內心的歡樂情緒，凡是能引人嚮往天上之事。（《神操·辨別》，甲組，第三條）²⁰

偉大的渴望是依納爵神操很重要的一部分，比神慰的其他特徵更需要徹底探討，因此在第七章「開始做夢」的部分會詳加討論。現在，我們只先說真神臨在的一個確切標記，是心中燃燒著熾熱的神聖渴望，想在世界做一些好事。在《創世紀》（《創世記》）第一章，我們可以感覺上主自己也有神聖的創造渴望；甚至可以感受到天主父在說：「有光」和「讓我們按我們的肖像造人」時的熱情。當我與天主永恆創造的愛配合時，我也有這種創造的熱情，也渴望為世界帶來新生命；這是生而為人最神聖的意義之一。

20. 譯註：《神操》316號。

透明

我們已經看到假神如何藉著勸人保密來工作，真神則相反。《若望一書》（《約翰一書》）說：「天主是光，在祂內沒有一點黑暗。」（若壹／約壹一5）沒有什麼比把黑暗、私密的想法攤在陽光下，更叫人爽快。能夠把一直「藏在暗中」的思緒和信任的人分享，是一種非常釋放的經驗。我在高中擔任校牧多年，知道青少年常犯的錯誤是以為他們得獨自承受成長的痛苦——因為沒有人會懂。由於我是神父，對告解的內容必須嚴格保密，所以常有幸成為青少年傾吐心聲的唯一對象。當他們終於把憋了幾個星期、幾個月或甚至幾年的事大聲說出時，可以從他們臉上的表情看出他們如釋重負，肩頭重擔也輕盈許多。

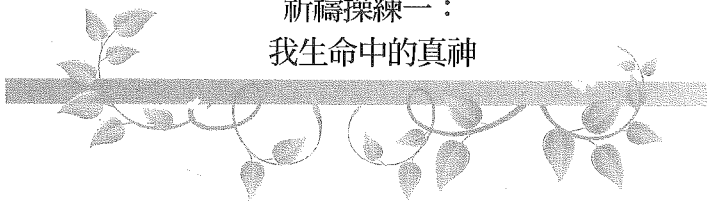
希望已經脫離青少年成長恐懼的成熟基督徒，在內心出現較陰暗的動向，想要衝動行事之前，最好能鼓起勇氣大聲說出來。最近我對我的輔導說：「我有一些事需要告訴你，不是因為我認為這些是問題，只是要對你坦誠透明。」然後我告訴他一些讓我很尷尬、不欲人知的感覺。他專心地聽，然後我們就此事做了長談。現在回想起來，我仍然不認為當時的感覺算得上有問題，但我強烈感受到該大聲說給一個人聽，以提防假神挑起的「擾亂和誘惑」。

講到這裡，我想把神慰和神枯的特徵列出，並排檢視，可能有些幫助。

表一：神枯與神慰的特徵

神枯中的人： <ul style="list-style-type: none">· 缺乏信、望、愛· 感覺離天主很遠 還會綜合出現下列幾種情形： <ul style="list-style-type: none">· 不安與擾亂· 厭煩與冷淡· 恐懼與擔憂· 暗藏祕密	神慰中的人： <ul style="list-style-type: none">· 有信、望、愛· 感覺離天主很近· 有平安與寧靜· 有偉大的渴望· 透明
---	--

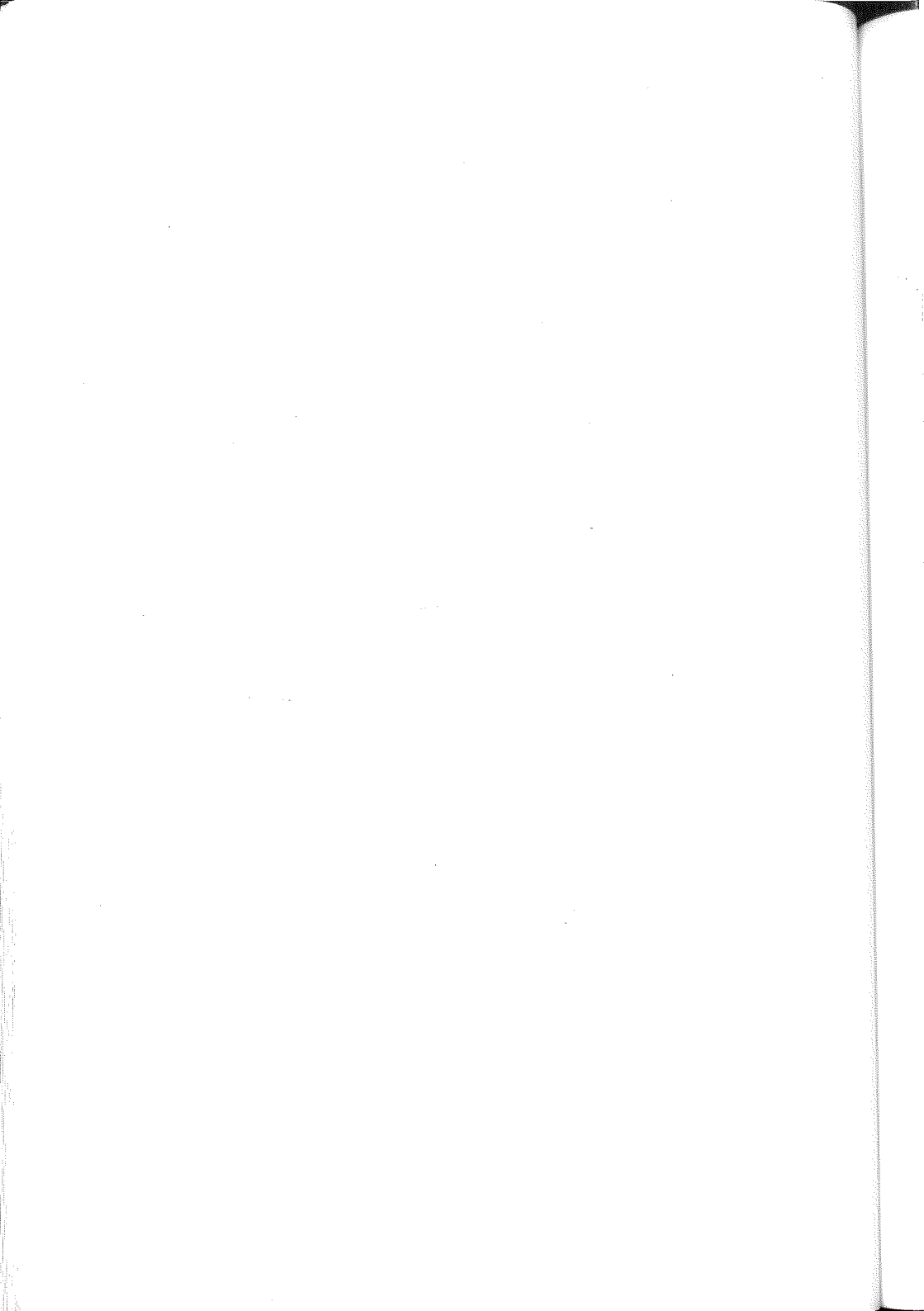
祈禱操練一：
我生命中的真神



1. 開始祈禱時，找一個能坐得直但舒服的位置。用一段時間讓自己好好靜下來，祈求天主聖神來到面前，使你充滿生命力。沉浸在聖神的氛圍裡，像在泡熱水澡一樣。
2. 如果感到被召喚去如此做，便開始回想一個顯然處於神慰的時刻——也就是內心有深邃的平安，對信、望和愛有很大渴望的時刻。當時的外在環境可能哀傷或淒慘，但你內心卻有平安與寧靜。祈求天主向你顯示這個時刻，好能從中學習。回到那個內心有深刻平安

的地方。以下幾個方法可幫助你反省神慰的時刻：

- 讀《若望福音》十四章 27 節，想想耶穌的話。基督的平安是怎樣的平安？你有過這樣的經驗嗎？為何它和世界給的平安不同？你可以特別留意：這種平安不表示生活中內、外在的問題全都迎刃而解，而是你和這些問題有一個新的、不一樣的關係。
- 回顧那段神慰的時刻，想想當時感覺離天主多麼近、你當時似乎相當自然地渴望更大的信德、望德及愛德。
- 回顧那段神慰的時刻，想想當時多麼容易認出那位聖依納爵口中所說的「透過一切受造物和事件來工作的天主」，你當時多麼清楚地在生活的每一個面向，甚至在困難中，看到天主的手。

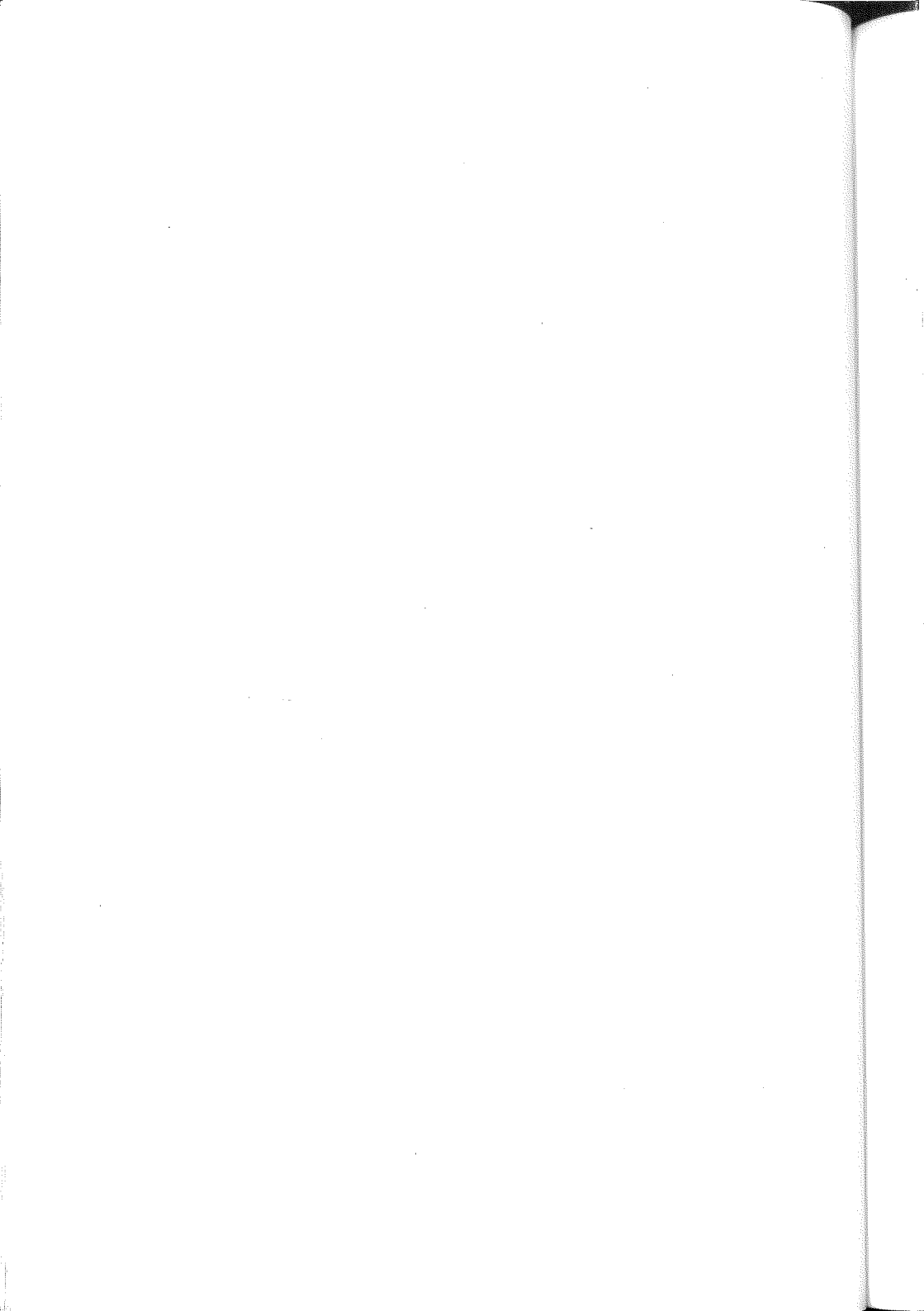


第二部

如何回應神枯與神慰

第一部分先介紹了聖依納爵·羅耀拉的生活，以及他對辨別神類的終身探索是如何開始的（第一章）。然後又看到假神與伴隨的神枯、真神與伴隨的神慰有何特徵（第二、三章）。

第二部分要介紹依納爵給我們建議的：在認出真神與假神後，如何回應。在日常生活裡面臨神枯時，我們要如何感受、思考和行動？在神慰中，又將如何因應？



第四章 在神枯中

記得小時候，學校的牆上有個裝著滅火器的玻璃櫃，每次走過，總看到玻璃櫃上漆著大大的紅字：失火時，敲破玻璃。我是個很守規矩的學生，這所天主教小學又很嚴格，所以就算失火，我也不敢想像敲破玻璃的後果。除非是烈焰沖天，要不然怎麼向修女們交代地板上有玻璃碎片！

研究依納爵辨別神類規則的目的之一，是讓我們手邊有些方法能撲滅神枯之火。有神枯經驗的人都知道，要完全或立即消除神枯，往往不可能。但聖依納爵教導我們：在神枯時，可以做很多事來控制火勢。這段時間不是什麼都不要做，也不是變得被動消極，而是要敲破玻璃！儘管如此，依納爵說：在神枯時必須小心行動。這段時期很複雜，容易犯錯。因此，這一章可能是本書最重要的一章。以下是回應神枯的八種有效對策。

對策一：給神枯命名

在《創世紀》第二章創造天地的故事裡，特別提到天主要亞當給世上萬物起名。這個細節既不是在標新立異，也不是感性突發；給一個東西起了名字，就有權管理它。小孩給寵物起名或水手給他的船命名時，一種關係就形成了；命名者有權管理被命名者。這個事實不僅出現在《創世紀》，在幾部福音中也看得到。

- 依撒伯爾和匝加利亞，因為天主的吩咐，堅持給他們的兒子起名為若翰（約翰）。（路一 5-25, 57-66）
- 耶穌收西滿（西門）為門徒時說：「我再給你說：你是伯多祿（磐石），在這磐石上，我要建立我的教會。」（瑪 / 太十六 13-20）
- 耶穌為了要驅逐邪魔，就問他：「你名叫什麼？」同樣地，耶穌不許任何邪魔說出祂的名字。（谷 / 可一 23-28；一 34；五 1-10）

心理學也說，當我們給一個經驗命名時，就能得到釋放；反之，如果一個經驗沒有被命名，就可能把我們嚇到腿軟或癱瘓。心理學家凱瑟琳·克拉克（Katherine Clarke）將創傷定義為「需要被說出來的經驗」；意思是如果發生在我們身上的事不合道理、無法歸類到我們的經驗裡，就會造成創傷。例如，一個人被最好的朋友出賣時，會有創傷，因為剛發生的這件事（背叛），不符合他給這個人起的名字（好朋友）。所以，治療的過程就是要幫助當事人把這個經驗說出來，給

所發生的事起一個正確的名字。一旦他給這件事命名後，這個經驗或許依舊痛苦，但不會繼續帶來創傷。

美國匿名戒酒會的經驗之談：酗酒者復原的第一步是要給問題命名，大聲說：「我是愛德華，我是個酒鬼。」雖然他酗酒的事實已經存在很長一段時間，但因為恐懼，他不敢給問題命名。如果他想開始過正常的生活，就必須先大聲把問題說出來。

再來看看在和好聖事中經常發生的事。來領和好聖事的人因為做了一件不敢張揚、有時連自己都不敢想的事，所以心理負擔很大。當他來告解時，會用一些模糊的字眼，像是「不潔的想法和行動」來表示手淫，或用「不敬」表示「我生天主的氣」。他因為自形慚穢，不敢大聲承認自己的行為。我經常會挑戰那些懺悔者，要他們說清楚講明白究竟做了什麼。當你直率、明確地說出這個行為時，反而顯出在天主的大愛和慈悲前，這只是一件小事。說出所作所為後，可以看出懺悔者顯然輕鬆許多。如果不給這個行為命名，只會使它更坐大；給它命名後，人就有權管控它了。只有在明白說出自己有了這樣的行為後，才能把它交給基督處理。

上主天主用塵土造了各種野獸和天空中的各種飛鳥，都引到人面前，看他怎樣起名；凡人給生物起的名字，就成了那生物的名字。（創二 19）

「先生，」哈利說：「我剛剛在想……先生——就算魔法石已經沒用了，但佛地——我是說，「那個人」——」

「叫他佛地魔，哈利。你要記住，永遠都要使用事物的正確稱呼。對於名稱的恐懼，會更強化對於事物本身的恐懼。」—J. K. 羅琳 (J. K. Rowling)，《哈利波特：神祕的魔法石》（*Harry Potter and the Sorcerer's Stone*），中文版第 304 頁。

這種情形在人類經驗中——從聖經、匿名戒酒會、聖事到流行文化——屢見不鮮。但這種領悟如何幫助我們應付神枯呢？我們來看看諾亞的故事。

諾亞的故事

依納爵要每位耶穌會士定期做神操，用一段時間靜默祈禱，且每天一次與避靜神師做一對一的談話。諾亞是一位熱情洋溢的年輕耶穌會士，他的避靜本來進行得很順利，但突然有一天撞牆了。

我們已經到了避靜所謂的「第三週」，通常約在第二十一日。依納爵要求退省者在這個時候陪伴耶穌走過苦難，在耶穌心神煩亂、被逮捕、鞭打和殺害時，陪在祂身邊。如此第三週是一個例子，讓人可以看到：不好的感覺（例如：悲傷、難過、痛苦）反而可能是神慰標記，因為這段與耶穌同行的時期，可以增進信、望、愛。

在此刻之前，諾亞的避靜一直充滿令人難以置信的喜樂。即便在避靜前期，需要面對人生痛苦的面向，諾亞仍舊覺得這次避靜帶給他很多釋放和啟示。但在第三週的這一天，諾亞一走進辦公室，就帶著淚眼崩潰了。談話一開始，他就請求我允許他更嚴格的守齋。我很清楚一定發生了什麼重大轉折，所以請他告訴我當天的經驗。諾亞於是道出陪耶穌受難的經驗，過程中不時被心碎的啜泣打斷（在那之前，我幾乎沒見過他哭）。他談到在耶穌的眼睛裡看到痛苦和恐懼，而使他無法忍受；

也談到從耶穌的聲音中聽得出祂對暴力的恐懼，耶穌看起來非常害怕。

身為他的靈修輔導，我默默地專心聽著，也鼓勵他更詳細描述自己的經驗。我知道在避靜的這個階段，不好的感覺往往是好的記號，所以我認為諾亞的痛苦可能是一個成長躍進的時刻。但他的經驗中又有一些不對勁的地方。事實上，有兩處露出神枯馬腳的跡象。首先，他非常關注守齋的細節，而且很擔心自己守齋的方式不對（混淆和恐懼）。其次，在整個過程中，他一直迫不及待要結束談話，趕快離開（不透明）。這對諾亞來說是非常不尋常的，因為他通常喜歡講話，也很期待我們每天的會談。好幾次，我得留住他不讓他離開。最後，因為他實在坐不住，而且我也需要多聽他說，所以我就提議：「我們出去走走吧！」

我們一面散步，諾亞一面繼續描述自己痛苦和不安的感覺。我聽到一個段落時，就插了一句：「你所描述的聽起來幾乎像是絕望，是嗎，諾亞？」

「對！這正是我的感覺！」

「好，那麼我想我們找到答案了。這個經驗不是來自真神。絕望是希望的相反，而且從來不是真神的特徵。即使在不愉快和不舒服中，神慰也會讓人有更大的信心、希望和愛情。既然缺乏希望，就表示你在神枯中。」

諾亞馬上有了巨大的轉變，他說：「沒錯，就是這個問題！」他立刻如釋重負，就像有人把他背上的枷鎖

拿掉了。他突然步履輕盈，並換成我習慣聽到的滿足的聲音。既然知道諾亞那時經驗到的是神枯，我們就可應用一些依納爵的洞見，相當輕易地往前邁進。結果在第三週其餘的避靜裡，諾亞有很豐碩和啟發性的收穫。

在諾亞和我將這經驗命名為「神枯」的那一刻，他立刻感到輕鬆和自由。所以只要遇上假神，一定要效法耶穌的榜樣，大聲說出惡神的名字，這樣就能大幅消除假神從我們手中奪去的控制權。還記得我在開往密蘇里的巴士上的憤怒嗎？當我努力擺脫這種未命名的憤怒時，有一瞬間曾陷入神枯。但我一給假神命名，並對牠說話後，牠就不再有權掌控我。雖然當時牠沒有離開，但已經不會在我內心造成不安——牠不再是巴士的駕駛——也因此不再是神枯的源頭。

有時，一個經驗會形成神枯的唯一原因就是它「未被命名」。我曾經輔導過一位修生，他在神學院時一直為憂鬱症所苦。經過幾個月的祈禱、治療和自我反省後，他終於有勇氣大聲說出：「我覺得我不是真的想當神父。」這是一個他很想表達的事實，但潛意識裡覺得這個真相太可怕，所以不敢大聲說出。等他有能力說出來時，分辨的工作才可以真正開始。

這些都是在祈禱生活中給神枯命名的例子，但在祈禱時間以外的日常生活中，要如何給神枯命名呢？在一天中許多平凡的時刻裡，我表現的常常不像真正的我。我可能說話不經大腦、對別人的求助不理不睬、遇事大驚小怪、愛說閒話、

重要的工作能閃就閃、無緣無故對貓大吼。要是這時我能停下來，思考一下，我八成會對自己說：「等等，這不是我。我怎麼會這樣？」如果從表層往下挖掘，我可能會發現一些神枯潛伏在下面。這可能是心理、情感或靈修上的神枯，或更可能是三者匯集在一起。只要給在表層態度和行為底下的神枯因素命名，就已經在出離神枯的路上跨了一大步。即使在命名的當下，神枯沒有完全消失，至少能拴住它，不讓它撒野；也就是說，我可以選擇不要隨那些負面情緒起舞。我可以不對貓吼，反而停下來，吸一口氣，承認真正困擾我的是什麼，饒了那隻掃到颱風尾的貓咪吧！

對策二：避免改變主意或做重要決定

在神枯時千萬不要改變主意，卻要堅強地持守這次神枯之前，或上次神慰時，所定的志向和決心。因為在神慰時領導、指導我們的是善神，而在神枯中則是惡神；隨著惡神的主意，絕找不到正確的道路。

（《神操·辨別》，甲組，第五條）²¹

上述這條聖依納爵的辨別神類規則，易懂難行。不論神枯是否已經被命名，通常都會使一個虔誠的好基督徒非常難受，所以總想做事——什麼都好——來擺脫這種難受。她可能誤把之前的某個決定當成是錯的，而想翻轉那個決定；或者以為她必須做些不一樣的事，才能脫離這種恐慌。問題是，人在神枯時會失去客觀性。擾亂、恐懼和混淆會使他一心想做改變。幸運的話，這些改變只是畫蛇添足；不幸的話，還可能招來一場災禍。我們來看看諾亞的故事。神枯露出的第一個馬腳是，他竟莫名其妙為先前我們協議過的守齋方式苦惱。在此之前的神慰期間，我們兩人已經同意：傳統的守齋（即禁食）對他無益，所以選擇另一種方式做精神上的犧牲。現在，諾亞苦惱地說他「必須」守齋，其他方法都不可能表達他對受苦基督的忠誠。為何他對守齋有如此奇怪的執著？這是因為神枯使他失去客觀性，使他為較不重要的事分心，忘了愛基督才是每次祈禱的終極目的。

21. 譯註：《神操》318 號。



德蕾莎的故事

德蕾莎是一位頭腦聰明、信仰虔誠的十八歲女孩。在選擇上大學時，她認真思考過每間大學對她的靈修有什麼影響。雖然她有時自認天分不高，但上課很認真，畢業成績幾乎是班上頂尖。許多知名大學都錄取她，而她選擇大學的決策過程令朋友和輔導都印象深刻。她父親很以女兒為榮，也完全支持她去西岸一所耶穌會大學就讀的決定。不過，她看得出父親有點沮喪，她猜是因為這所大學離他們所住的東岸太遠。況且幾年前母親過世後，父女二人可說相依為命。

時候終於來到，她得搬進離家千里的新生宿舍。初期的適應相當困難。一開始，她就和室友處不來，待在宿舍裡覺得很彆扭；在學校也交不到朋友，經常一個人在校園閒逛，想著家。當她打電話回家時，爸爸總說多麼以她為榮，也很高興知道她的成績亮眼；但她很確定爸爸的聲音中帶著悲傷和孤獨。

終於，經過八週的形單影隻，她認識一個似乎很喜歡她的男孩。他們出去約會過幾次，她才剛開始覺得孤寂慢慢消散時，男友突然不再來電，也避不見面。她想問他怎麼回事，但這似乎只讓他離得更遠。

同時，她過去豐富又滋養的祈禱生活，如今變得乾枯又沉重。在家裡，她習慣早起床在房間祈禱，但在宿舍的尷尬環境裡，根本不可能。她在校內的教堂祈禱，但是感覺不到天主的任何回應。她感到祈禱變得乾枯無

味，人變得浮躁不安，所以乾脆放棄祈禱。

一切似乎都不順利。雖然成績出色，也喜歡讀法律，但她一直懷疑自己能否順利畢業。畢竟法律預科班上的其他同學都出身「好」學校，只有她讀的是窮鄉僻壤的高中，真擔心自己無法完成高級課程。

有一天，在男友不回她的簡訊後，她上網買了一張機票，決定輟學回家。她訂的是隔天晚班的紅眼班機，才有時間打包、辦理退學。室友看了，問她為何要離開，她口氣很衝地回了一句：「因為爸爸需要我。不過，關你什麼事？」

這個令人心碎的故事證明了依納爵的明智：不要在神枯時改變主意。我們可以清楚地看到神枯的跡象：

- 德蕾莎要輟學，卻沒告訴任何人她的計畫，尤其沒有告訴她的父親（祕密）。
- 她似乎離信、望、愛愈來愈遠，既忽略祈禱（信德）、又放棄大學（望德）、還噙聲室友（愛德）。
- 儘管她的成績依然亮麗，她卻認定自己未來不會成功（對未來的不理性恐懼、混淆）。

我們站在客觀的角度，可以看出這種情感、靈修上的神枯如何導引她對現在和未來的生活做出不正確的推斷。讀者們看得很清楚，因為旁觀者清；但神枯中的人都是當局者迷。悲傷、恐懼、苦惱、混淆開始折磨陷入神枯的人，她的推理

能力也開始變差。一些她在神慰狀態下永遠不會做出的結論，卻突然似乎成了最好的選擇——也許甚至是唯一的選擇。

如果在生活中陷入神枯時，我能成功完成第一項對策，把這個時刻命名為神枯，那麼我的下一個結論應該是：在未經過仔細考慮、或未請教能提供客觀意見者之前，不要做更多結論；這就和神枯的第三個對策有關了。

對策三：依靠支持網絡

有一系列很受歡迎的手機廣告，為表達強大的網絡覆蓋率，片中一名顧客在街上拿著手機邊走邊講時，身後緊跟著一大群人。這個比喻很適合用來形容我們在按天主旨意生活時，需要怎樣的支持。我在靈修生活的路上賣力前行時，絕對需要一個強大的支持網緊跟在後，為我加油，給假神噓聲，在我耳邊輕聲提醒，幫我傳遞運動飲料。我需要有好的導師、陪伴者，而且要與教會有緊密的連結。

導師 (Mentor)

多年前，一位在成長期沒有父母陪伴的高中生對我說：「你知道嗎？我剛剛決定，要自己出去找一群人來當我的爸爸和媽媽。」這個領悟真是聰明絕頂！而且不只是欠缺父母強大支持的人可以這樣做，大家都可以！沒道理我只能有一個媽媽和一個爸爸；畢竟，再好的媽媽也會有某方面的不足，再好的爸爸也會有盲點。

★支持網絡：導師、陪伴者、教會。

出去找一個導師的想法是這個時代最隱而不宣的祕密之一。也許是美國人的獨立精神，使我不願向比我聰明的人徵詢意見；也許是這個瘋狂世界的飛快腳步，使我沒時間向長輩請益。無論原因為何，我必須克服內在的抗拒，在生活中至少找一位明智的好導師，而且必須承諾定期和他談話。如



果不作承諾，永遠會有藉口推託今天太忙，不適合談話。如果導師選得好，在做生活中大大小小決定時，導師可能是我最堅強的支柱。

導師有什麼特質？

- 應該比我聰明（但不一定比我老）。
- 應該善於傾聽；我說話時，不會打斷我，或聽到一半就神遊了。
- 對我分辨的主題未必需要有專門研究，只要是一個好的聆聽者就夠了，不要裝懂。
- 應該有正面的自我形象，不是非得做我的導師不可。（如果那人需要成為我的導師，在提供建議時，就會讓人對他產生依賴。）
- 應是一位能肯定我的人——真的相信我和我的想法。
- 但只要認為我有錯，也不該害怕質疑我。
- 絕對不該企圖替我做決定，即使我有意、無意催他這樣做。
- 應該客觀看待我正在考慮的決定。理想上，應該是不受這個決定影響的圈外人。
- 換句話說，應該不是和我很親近的家人、直屬上司、或最好的朋友。

哪裡找得到這樣的導師呢？極有可能我生活中已經有一個具備這些良師特質的人，過去也常找他聊。這個人或許就在眼前，是我的鄰居、阿姨、神父、同事。如果找不到樣樣特質兼備的理想人選——沒關係，找一個擁有大部分特質的

人就好了。畢竟導師是人，不是天使。

找到這樣的人後，該怎麼辦？我可以約他吃午飯，或到他家坐坐；告訴他我正在做一個重要的決定，如果能三不五時和他聊聊，我會非常感激。他若同意，也挪得出時間，我就要得和自己約定：要定期找他談話，也許每週一次或每月一次。

我除了需要能在日常生活提供協助的一線導師，可能也想有一些二線導師，可以請教特定領域的問題。就像身體的小毛病會找普通科醫生，特殊問題就要找專科醫師；同樣的，我可能也想有「專科」導師。例如，關於寫作的工作，我有寫作導師，舉凡出版、簽合約的相關重大決定，都會事先請教他；在高中教書的頭幾年，我有教學導師，幫我解決課堂上的問題；在輔導年輕耶穌會士時，也有一位培育導師。

我還可以去找諮商師，特別是如果當下要做的決定引發了很多情緒。另外，教會現在提供一個鮮為人知、但極為珍貴的禮物，是我可以開始好好利用的，那就是我可以接受靈修指導。

回到教會史的初期，基督徒向來就有向智者尋求智慧的習慣。過去幾百年，這個智者的角色多半由神父和修女擔任。但現在教會出現史上最多訓練有素的平信徒男女——就是有家庭、要上班的一般教友，經過認證可擔任靈修指導。他們受過專業訓練，能傾聽一個人祈禱生活中的動態，並幫助他了解天主對她可能有什麼召叫，或已經為她做了什麼。

★靈修指導：和一個受過訓練、可以在我與天主的關係上給我幫助的人，定期會晤的過程。

靈修指導的過程要如何進行呢？我只要定期與靈修導師談話（通常每月一次），告訴他在我的生活及與天主的關係裡發生的事。他會用心傾聽，提出好問題，幫助我分辨天主在我生命中的臨在。

去哪裡找靈修導師呢？可以在自己的本堂找，或打電話給教區，或上網搜尋。附近的避靜院或靈修中心也可能提供這項服務。「國際靈修導師」（Spiritual Directors International）的網站上（www.sdiworld.org），也有合格靈修指導的名冊。

陪伴者

我們先要把朋友和陪伴者區分開來。這麼說吧，朋友是我喜歡跟他在一起，他也喜歡和我在一起的人。當朋友在身邊時，我玩得特別開心，笑得更多，也更放鬆。我欣賞他的幽默和獨樹一格的行事作風；跟他在一起樂趣盎然。

★陪伴者：一個可以讓我交託生活中更私密層面的朋友。

陪伴者擁有朋友的所有特質，而且還不只如此。陪伴者是一個打心底期盼我把最好的一面發揮出來的人；他不需要端起老闆或父母的架子，也不用說教，就能喚醒我最好的一面。

我生活中可能有許多有趣的朋友，可以一起玩，去打撞球或看電影都好。我上班或逛雜貨店，都會遇到他們。如果有好笑的事，大家會一起哈哈大笑；有些笑話甚至可以笑好多年。我很感謝天主讓我的生活裡有他們。但是我所謂的「陪伴者」完全在另一個層次。陪伴者在我的生活中扮演關鍵的角色，我們在人生最重要的靈修旅途上相伴。和陪伴者在一起，我更清楚我是什麼樣的人，而且很喜歡真正的我。借用電影《愛在心裡口難開》（*As Good as It Gets*）的一句台詞：陪伴者讓我想成為一個更好的人。

除了導師，我還需要好的陪伴者。他或許靈修不比我高竿，對我要分辨的領域也不在行，但他真心關懷我，也願意提醒我一些事。不同於一同嘻笑、看電影的朋友，我期盼與陪伴者分享我更深的感受，也期待聽到他們生命深處的經驗。

教會

神枯時，我需要教會作我的磐石。教會是我迷失方向時的避難所。在神枯中，教會藉著訓導為我提供合理的信仰之聲，也藉著禮儀為我敷上醫治的油膏。

教會的訓導是兩千年集思廣益的寶庫，反省過任何我可能遇上的靈修問題；教會的教義則是這些持續反省的具體實行。當然，教會並非永遠是對的。事實上，教宗若望保祿二世在任內，就曾為教會史上超過一百件的不當行為，向世界道歉。不過，如果算算教會兩千年來頒布過的教義總數，倒也覺得錯誤只是鳳毛麟角。

更何況，不論我的神枯來源為何，從來不曾有其他機構

為我的這個問題反省過這麼久。所以我絕不能放過大好機會，在這口深不可測的反省和經驗之井裡汲取資源。在神枯中，我可以選擇從自己幾十年的反省和祈禱經驗尋求智慧，或是從前人幾千年來在祈禱、反省、辯論和倫理上的勝利——當然還有倫理上的失敗——擷取經驗。為何要放過這麼好的智慧寶庫

呢？我可以向聖思定（Augustine，或譯奧斯定）學會降服於天主的旨意，放棄享樂的衝動；我可以向聖師大德蘭（Teresa of Avila）學習默觀祈禱的微妙、複雜和狂喜；我可以向聖本篤（Benedict）學習熱忱待客；我可以向教宗若望廿三世（John XXIII）學習自我再造的勇氣；我可以向聖母瑪利亞學習信任天主的眷顧；我可以向在集中營裡代替囚犯赴死的聖高比（Maximilian Kolbe）神父學習犧牲；我可以向聖方濟·亞西西（Francis of Assisi）學習如何認識貧窮女士；我可以向聖方濟·薩威（Francis Xavier，或譯方濟·沙勿略）學習福傳的熱火；我可以向里修的聖女德蘭學習謙卑；我還可以向聖婦韋洛尼加（Veronica）學習悔改的力量。

教會是靈魂疲於征戰時的避難所。我到教堂和有同樣崇高渴望、也受同樣誘惑的人一起祈禱。我們像一家人，一同向天父獻上祈禱，也祈求聖子降臨——來教導我們、醫治我們、救贖我們、作我們的朋友。當我們迷惘、困惑、害怕時，教會的禮儀在言語無法描述的深處滋養了我、堅定了我，讓我用身體表達出靈魂渴望高喊的願望。當我的心靈飢渴時，

沒有食物和陽光，我將枯萎凋謝；沒有麵餅和聖經，我將遊蕩飄泊；沒有生命的聖事和生命之書，我將化為烏有。

——耿稗思

聖體和聖血是我維繫生命的每日用糧。當我快要滅頂時，〈玫瑰經〉是我要緊緊抓住的救命繩。當我眼不能看、耳不能聽時，裊裊馨香會將我的祈求帶上天庭。

如何善用支持網絡

大家還記得依納爵說的一個政治不正確的隱喻吧：假神勾引了一個良家女子，她原本該將一切告訴父親，卻被假神說服了保密（見第 52 頁）。雖然這個比喻現在看來可能有點不倫不類，但依納爵要表達的重點還是很有道理：在陷入神枯時，自我毀滅的力量為求自保，會說服我把這些思想、情緒和行為全都保密，否則明智的導師或陪伴者會一眼看穿這推動中的誤謬，幫我擺脫它的破壞和影響。導師、陪伴者和教會對我的支持就好比滅火器；失火時，我需要敲破玻璃，靠它們來發揮作用！

今天我來望彌撒，
為了躲在拉丁文的經文裡，
嗅嗅禮儀的馨香。
我走到聖所前，
和權貴與窮人，
一起屈膝跪拜。
霎時，那永不停頓的時間，
竟嘎然靜止，
像天主一眨眼按下了快門。
我來到一個不說教的地方，
沒有人在那裡蒸餾真理，
像釀製田納西威士忌。

這就是為什麼在神枯時，依賴支持網絡如此重要，而且必須把每件事都告訴我的支持網絡——絕對是每件事，沒有任何隱瞞。這種透明在與導師的對談中尤其重要，他會幫助我接受並解讀從祈禱、教會、陪伴者得到的回饋。即便有些事在我看來只是雞毛蒜皮，不需要談，我還是告訴他，再由他決定是否需要進一步討論。反正說了也不吃虧，但不說就吃大虧了。

特別是在做重大決定時，一定要

靠這三條救命繩。當我真心想遵循天主旨意時，只要好好選擇導師和陪伴者，忠信地參與教會，幾乎一定可以在支持網絡中找到一個人來帶領我。如果感覺到我傾向某個做法，可以聽聽導師和陪伴者對這個做法的意見，也參考教會的教導。如果是天主的旨意，支持網絡的這三方（或至少其中的兩方）看法幾乎必然一致。如果其中一方或兩方似乎持相反立場，我就必須放慢分辨的腳步，再看清楚，尋求共識。如果三方都反對我提議的做法，那麼極有可能就是我錯了。我成年之後，在基督徒生活裡，不記得有哪件真正該做的事，是三方支持者都反對的。雖然我不會對他們任何一方言聽計從，但各方的建議我都斟酌再三，我對他們的共識的信任，幾乎等同相信自己內心的傾向。為什麼？因為他們和我不一樣，看待事情比我客觀。我在情感上必然偏向我喜歡的選項，所以某個程度一定不夠理性。我的情緒雖然常對我有好處，但也可能模糊我的視線。這些支持力量旁觀者清，能看透雲霧——有更寬廣、也更正確的視野。

我來，像一朵花，
靜靜浮在日式池塘裡。
我來，
讓我的血脈，
像納匝肋的童貞女那般澎湃，
迸發出美酒。
我來，為了一件
無法用錢買得到的東西。
我來，因為正義
不發生在酒酣耳熱時。
我來，因為孩子的傷風
沒有像夏日風暴，
狂掃過胸腔。
我來，因為在噩夢的追逐裡，
差一點就被抓到，
驚醒時汗如雨淋。
我來，
因為我希望，
彌撒結束時，
我將帶著平安離去。
——約翰·謝依（John Shea）

對策四：考慮運作過程、 倫理或心理方面的潛在問題

依納爵告訴我們天主絕不會造成神枯。然而，天主的確允許神枯發生。為什麼？依納爵推測有三個原因。

關於神枯的第二和第三個原因將在本書他處詳加敘述（見對策八，123 頁），在這一部分，我想談談神枯的第一個原因。依納爵是這樣說的：

（神枯的第一個原因）是因我們在行神操時冷淡、疏懶，神慰便離棄了我們。（《神操·辨別》，甲組，第九條）²²

三個原因中，只有第一個原因暗示神枯是因為自己的疏忽。所以千萬要留意：陷入神枯時，不該以為是自己的錯。恰恰相反，熱心的基督徒會經驗神枯，往往不是因為罪。

此外，即便是因為第一個原因，我也要在依納爵的規則上加個但書。我認為神枯的出現，除了倫理問題，可能還有運作或心理方面的問題。依納爵沒有把這些可能性列入考量，因為十六世紀的思想常把運作方面的問題也怪在「罪人」頭上，而且當時整個心理學的領域也還未成形。

基於這些考量，我認為神枯會出現的第一個原因是在倫理、運作或心理方面出了問題。發現自己處於神枯時，最好

22. 譯註：《神操》322 號。

檢視一下這三個因素，試著在這些方面做些改變，看看能否擺脫神枯。

表二：依納爵所論及的神枯三原因

1. 我犯了罪，所以天主允許神枯發生，這是自然的後果。
2. 天主願意「考驗我」，所以准許神枯發生。祂知道有些恩賜和聖寵需要經過我的一番掙扎，才能成就。就如老師會考驗天賦異稟的學生，使他在學問上更出類拔萃；同樣的，天主也允許神枯來挑戰我、磨練我。
3. 天主願意給我謙遜的大禮，所以允許神枯出現。對依納爵來說，謙遜是最核心的德行；他說：再多的謙遜也不夠。如果我的靈修生活只有滿滿的神慰，我可能會心高氣傲，開始以為恩寵是靠自己努力得來的，但其實恩寵是來自天主。天主允許神枯發生，好提醒我：「一切都是天主的恩賜和聖寵」，離開了主，我什麼也做不成。

倫理的問題

大多數時候，神枯的發生原因都不是罪。但也有時候，神枯確實是自己的態度、行為或疏忽的自然結果。發現自己在神枯時，應該省察良心，看看是否做了什麼倫理上有瑕疵的選擇：我是否對愛我的人態度不佳？是否在事業或學業上不誠實？是否過度沉溺於肉體滿足、及時行樂？是否疏忽了與天主、教會、親友及自己的關係？是否懶惰？驕傲？只看重物質？小氣？說人閒話？忽略窮人的需要？浪費地球的資

源？違犯十誡？畏首畏尾、墨守成規、剛愎自負？

這些有罪的態度和行為造成的後果，會反映在生活的每個層面，包括祈禱生活。如果更詳讀依納爵的話，就會發現：有罪的懶散——教會稱之為疏忽的罪——可能是更常見的神枯原因。依納爵提醒我們：神枯發生可能是因為「我們冷淡、疏懶」。神枯中的人應聽從他的建議，特別省察這幾項罪：我是否疏忽了祈禱、我的人生使命、我心愛的人、世界上貧窮和有需要的人？是否正在逃避一個痛苦決定，或隱瞞一個令人不安的事實？

運作方面的問題

如果神枯的罪魁禍首不是罪，問題或許出在一些運作方面的細節上。可以和靈修指導或導師商量，在祈禱細節上做簡單的改變。往往只要在祈禱的時間、地點或長度方面，做些簡單的調整，問題就解決了。以下是我可以探究的一些問題：

- **時間**：我是否在一天最優質的時間祈禱？例如，如果總是在一天結束、已經累癱時才做祈禱——如果只是丟些零碎時間和精力給天主——祈禱生活一定會受影響。就算現在給天主的是一天的黃金時間，也可以考慮換個時段，稍微有些變化。例如，可以將祈禱時間從清晨移到傍晚。
- **地點**：我選擇了最佳地點做祈禱嗎？那個地點有太多分心的事物嗎？還是太安靜？夠舒服嗎？還是太舒服，每天祈禱都睡著了？祈禱的姿勢如何？是否該嘗

試坐直而不是斜躺？是否該邊走邊祈禱？依納爵本人似乎更喜歡平躺著祈禱——我該試試嗎？

- 長度：我祈禱的時間太長還是太短？這個問題特別值得與靈修導師談。
- 資源：我祈禱時選用的經文好嗎？祈禱卡住時，有祈禱書幫忙嗎？有燃起熱火的靈修閱讀材料嗎？可以在祈禱中加入一些像是十字架、蠟燭、念珠、圖畫、聖像畫、照片、樹葉、或石頭的對象嗎？
- 同伴：我定期接受靈修指導嗎？當地的教會有我可以加入的祈禱團體嗎？我跟上了靈修陪伴者的腳步嗎？我能找到新的靈修夥伴嗎？
- 方式：該試著改變目前的祈禱方式嗎？比方說：從念〈玫瑰經〉改為默想或默觀？該嘗試歸心祈禱、聖言誦禱、拜苦路、朝拜聖體、讚美敬拜、念日課、或求恩祈禱嗎？也許我該嘗試不同組合的祈禱。例如，如果我習慣開始時先做求恩祈禱，然後再默想，也許可以嘗試調換秩序，從默想開始。

有時候，問題不是我的祈禱有哪裡不對，只是太一成不變了；如果加些變化，就會有煥然一新的感覺。不要因為在清晨祈禱的效果一向很好，就以為這是現在最適合我的祈禱時段。如果默想和默觀是我祈禱生活的中心，接下來的幾天也許我該拿起念珠去散步。我必須記住：祈禱中吃力的事天主都做了，而且祂多麼盼望和我們建立更深的關係。因此，不論用什麼方式向天主伸出手，其實都會摸到天主，即使我

未必感覺到祂的臨在。

也有可能是生活環境迫使我改變祈禱方式。記得有一段時間，我每天從日出忙到日落，所以任何時候只要一坐上我心愛的祈禱椅，馬上就睡著了。我努力保持清醒，但失敗幾次後，只好不情願地改為散步反省。我之所以不情願，是因為通常行進間比坐定位更難深入祈禱。但這麼一轉，居然有很長一段時間祈禱的果實豐碩、恩寵滿盈。

還可以檢討生活狀況對每日祈禱的影響。我睡得夠嗎？運動夠嗎？飲食會影響祈禱嗎？壓力太大，無法祈禱嗎？太怠惰嗎？疲倦、患病或失能影響到祈禱嗎？作息的改變影響到靈修生活嗎？

但要小心，在調整祈禱方式時必須記住：依納爵嚴厲警告，神枯時不要做重大改變。因此，在祈禱方式上大轉彎可能是錯誤的。例如，我會經驗到神枯可能是因為其他兩個原因（考驗和謙遜）；若是如此，在祈禱方式上做任何改變，可能不是一個好主意，反而應該堅持到底，在神枯中繼續努力祈禱，好讓天主磨練我、使我謙遜。

那麼，怎麼決定是否在運作方面要有所改變呢？這要看情形而定。

- 有些改變顯然必要，要分辨也很簡單。比方說：如果每天祈禱都睡著，當然需要改變祈禱方式或睡眠習慣。
- 有些改變可能太細微，因此不必擔心後果。比方說：很難想像只是加一個小動作，像是點一支蠟燭、或手握十字架，會出什麼問題！
- 然而，如果我考慮的改變不是顯得那麼必要（像改變



睡眠習慣)、也非屬無傷大雅(像點蠟燭),那麼最好事先與靈修指導或導師討論。改變帶來的影響愈大,就愈應謹慎。

心理的問題

神枯的根源也許是心理的,而不是靈修的。專研依納爵的蓋勒格(Timothy Gallagher)神父強調:需要區分靈修的神枯和情緒或心理的神枯。當然,兩者的關係密切;靈修的神枯會影響情緒的幸福感,反之亦然。但是,重要的是我們找出神枯的來源是什麼?它的根在哪裡?

瑪麗的故事

瑪麗祈禱生活有三年的時間都很健康,但似乎突然就掉進神枯裡了。她祈禱時,覺得自己像一副枯骨,愈向天主呼求安慰,就愈感空虛、寂寞。她一下子內疚,覺得自己一定做錯了什麼——儘管她不知道是什麼,一下子氣惱天主捨棄了她,就在這兩種情緒中擺盪。

同時,在祈禱生活以外,瑪麗長久以來也為憂鬱症所苦。這是很奇怪的事,因為她沒有理由憂鬱;先生很疼她,孩子又乖,自己是醫生,工作穩定、順利,健康也無大礙。

瑪麗以前不曾和靈修指導定期談話。但她喜歡的一個基督教部落格很鼓勵人經常接受靈修指導。有一週,瑪麗覺得特別乾枯和沮喪,所以就決定試試。她打了一

通電話給教區的靈修中心，於是開始和一位受過專業訓練的平信徒貝絲談話。

貝絲和瑪麗二人開始探索可能導致神枯的原因。他們檢視了瑪麗生活中倫理和運作層面，貝絲也建議了一些如何透過乾枯期在靈修方面成長的書籍。雖然這些探索有短期的效果，但瑪麗的情緒和靈修狀況並未有長遠的改善。

貝絲開始針對瑪麗的憂鬱症提出更多問題。她同樣看不出瑪麗的生活中有任何外在因素可能導致憂鬱。不過，她還是建議瑪麗試試心理治療。瑪麗起先不願意，但終於鼓起勇氣打電話給治療師。經過幾次經驗下來，瑪麗覺得治療還算好，只是病情似乎不見起色。後來治療師提出一個真正嚇壞瑪麗的事情：她的憂鬱症根本原因可能是化學不平衡。瑪麗是醫生，她很了解有些人要服用胰島素來控制糖尿病；有些要服用膽固醇藥物來治療心臟病；也有些人要靠藥物維持大腦的生化平衡。她知道有些人的憂鬱症主要不是來自生活環境，而是因為醫學方面的問題，只能靠服藥解決。受過醫學訓練的她這些事情通通知道，但在情感上覺得為心理問題服藥是件丟臉的事，她很難克服這種不理性的感覺。

在服用溫和的抗憂鬱藥、定期接受治療和靈修指導後幾個月，瑪麗感覺生活起了大幅、儘管緩慢的改變。雖然治療和靈修指導提供了滋養和協助，但大家都認為真正的功臣是藥物。瑪麗現在覺得恢復了專注力，不會



成天鑽牛角尖、為非理性的掛慮所左右。不但日常生活有改善，祈禱生活也重獲活力。她又很容易用聖詠讚美天主，也聽到天主藉著真福八端對她說話。最重要的是，她經驗到天主對她的醫治，就在祈禱中默想心理治療過程裡發生的一切時，她覺得治療師和藥物真是天主醫治她生命的工具。

我在培育工作中的導師之一惠特神父愛說：「靈修的問題要用靈修來解決，心理的問題要用心理的方法來解決。」好的基督徒常誤以為他們的倫理生活有問題，其實問題的起因是心理方面的。如果心理的問題很嚴重，不可能單憑祈禱就能解決，因為這就像翻聖經來學煮雞湯。天主把先進的醫學技術和心理治療恩賜給世界，就是要我們領受這些恩賜，在生命旅途上，好好利用它們，繼續在靈性上成長。

對策五：提防假「光明天使」

對策五是為應付假神更狡猾的推動。一個人必須認出生活中的假「光明天使」，必須留意：有些衝動和渴望表面看似神聖、美好，實際卻會引人分心、不專注於受召去從事的作為。

回顧過去

當人類的仇敵露出了蛇尾，牠所引起的壞結局被識破時，上牠當的人，最好將牠帶來的好思想立刻審查一遍，看看它們的開始和進程，仇敵怎樣由甘飴的神樂中引人慢慢走入牠的陰謀。於是，從這認識中取得了經驗，防備日後不再陷入牠的圈套。（《神操·辨別》，乙組，第六條）²³

對熱心的基督徒來說，神枯往往從美好的思想、感覺或行動開始。當我回頭看自己如何一步步陷入神枯時，會發現也許在幾個階段裡，我心裡的推動似乎是神聖、美好的，但後來到了某一點，事情就開始走樣——感覺好像有點不對勁。這就是我們要審查的關鍵時刻：那種不對勁的感覺是什麼樣子？我當時如何回應？視而不見嗎？過度補償嗎？我有意識地察覺到了嗎？還是比較不知不覺？我在日記寫下了嗎？和任何人談過嗎？究竟是哪個思想、情感或行為起先很吸引人，

23. 譯註：《神操》334 號。

結果卻是打扮成光明天使的假神？

我們回頭看看諾亞的故事（見第 86 頁），剛開始吸引他的是神聖的事：守齋、為耶穌受難悲傷。這兩個推動可能都很好，也有德行。但事情有點不對勁。諾亞如果回頭看這個經驗，或許可以指出轉向神枯的關鍵時刻：也許是前一晚沒睡夠；也許是太認真做避靜；也許是開始覺得有壓力，因為要和耶穌一起「好好受苦」；也許是有些當時他不敢承認的暗藏的悲傷、怨恨、焦慮、恐懼或混淆。如果諾亞找一位好的靈修導師談談這些問題，就能獲得珍貴的資訊，知道自己在哪方面容易被誤導。這些資訊對未來很有幫助；下一次他就能更提前認出假神，也因此能積極預做改變。

為未來預做準備

在神枯中，人特別容易上假光明天使的當；因為心靈只要對現況感到不舒服，就會想辦法避開這種不舒服的狀況。虔誠的基督徒常用一些「神聖」的行動來掙脫痛苦，但這並非適當的回應。

想想那位孤單的大學生德蕾莎（見 91 頁）。她深陷神枯中：感覺孤單、被棄，連天主都不管她了！她的靈魂會開始尋找出路是想當然耳的事。可是因為她一向是個認真負責的好人，她的靈魂不會允許她一走了之，所以神枯之神給逃走的想法披上一件神聖的外衣：爸爸需要我！媽媽去世後，他為我犧牲太多了，現在我必須回到他身邊。德蕾莎如何能看出這些神聖想法是來自假神呢？她可以觀察到在它們身上穿戴著假神的記號：

- 它們要她在神枯時做改變——改變當初在神慰時做的好分辨。
- 在進行這項「神聖行動」時，她沒有透露半點風聲。她似乎傾向於保密，不讓任何人知道這些神聖想法，連父親都不說；可是如果這些想法真正來自善神，根本沒有理由要保密。

我們可以從德蕾莎的故事學到什麼呢？我們可以知道，人在神枯時會受誘惑做一些看似「美好和神聖」、卻禁不起依納爵洞見考驗的事。（我想要在神枯時改變嗎？想要保密嗎？）神枯時，我應該留心並抗拒假光明天使的任何「美善的」誘惑。

舊約中的約伯堪稱神枯中的英雄，難怪天主最後裁定：那些所謂約伯的朋友講論天主的話，都不正確，「不如我僕約伯講論的正確」（約/伯四二7）。這著實令人訝異，因為約伯的朋友們對天主的美善滿口「神聖的話語」，而約伯實際上卻是滿腔怒火、反抗天主。約伯的朋友是假天使，引誘約伯在神枯時採取錯誤的「神聖」行動，承認他沒犯過的罪，在上主面前卑躬屈膝。但約伯拒絕了誘惑，不肯做這件看似較神聖、但其實不誠實的事。相反的，他做了一件別人料想不到的事：向天主的智慧挑戰，出言指控並埋怨天主。天主看到約伯如此誠實和正直，反而非常高興，並責斥約伯「較神聖」的朋友是「糊塗」的（約/伯四二8）。

德蕾莎和約伯的故事都很戲劇性，但跟隨假光明天使的誘惑有時也會以平凡的方式出現。例如，在應該善待自己時，

我可能沒日沒夜地加班或投入志工。在覺得與人群隔閡、需要融入時，我可能強迫自己離開朋友，只因「不想破壞他們的氣氛」。

我如何提防這個假光明天使呢？不要只看神聖行動的表面意義，要用依納爵的洞見來考驗它們。這個行動會增進我的信心、希望和愛嗎？我是否在神枯中做了重大的改變？我對我的導師和陪伴者透明嗎？還是對於是否告訴他們我所受到的吸引顯得猶豫不決？我現在被此行為吸引，是否因為這是逃離不舒服處境的一個方法？

對策六：對假神態度堅決，勤奮有為

依納爵明智地勸告我們：在神枯時不要改變神慰時經過妥當分辨所做的決定；不過他確實准許（甚至鼓勵）另一種型態的改變：

在神枯時固然不可改變既定的志向，但為攻擊神枯，努力加強改善自己，卻大有益處。（《神操·辨別》，甲組，第六條）²⁴

依納爵說：我不該改變妥善分辨後的議題，但應該改變態度，主動反擊神枯之神。不幸的是，神枯常引誘我做相反的事：改變做好的決定，卻在不安、混淆、憤怒和恐懼試圖控制我時，內心變得被動。正因為我失去希望，才會不知不覺向這些擾亂高舉白旗。依納爵堅持要我為心中的希望之火加油，以奮勇抵抗神枯。

被動地面對只會助長神枯的氣焰和它對我的控制；奮力抵抗反而會限制它的影響。耶穌會神父費林明（David Fleming）用了一個現代比喻來詮釋依納爵的洞見：

惡神往往像被寵壞的小孩。你的態度強硬，他們就會收斂驕縱之氣；但你只要稍微放縱或心軟，他們為達到目的，可以跺腳挑釁、阿諛奉承，無所不用

24. 譯註：《神操》319 號。

其極。所以在對付生活中的惡神時，必須採行態度堅定的策略。*

在高中工作了九年，我可以想到上千個例子：明智的老師如何靠紀律嚴明，馴服了被寵壞的學生；軟弱的老師對學生講盡好話，結果卻被學生騎到頭上。神枯時，我必須把假神當成被寵壞的小孩，針對惡神的擾亂堅持：「不准動！」這種堅定的態度或許能完全驅逐神枯——也或許不能；但即使神枯猶存，也不再能那樣頑強地企圖左右我。

具體來說，該如何在日常生活中抵抗神枯呢？

- 可以在祈禱或與心愛的人談話時，給神枯及伴隨而來的擾亂命名。
- 在靈修導師或陪伴者的協助下，我能決定在面對這些擾亂時，要做什麼或不做什麼。
- 如無法使神枯完全離去，可以事先劃定底線，告訴這些被寵壞的小孩：「到此為止」。例如，在準備業務簡報時，如果心中不斷冒出恐懼，我可以先去祈禱一下；趁著耶穌在身邊，大聲宣示：「我或許沒有能力擺脫恐懼，但我也不會讓它害我做不成簡報。恐懼可能陰魂不散，但它沒有辦法、也不會主導我的行動。」
- 心中充滿怨恨時，可以選擇不讓這種黑暗影響我待人

* David A. Fleming, *Draw Me into Your Friendship: The Spiritual Exercises: A Literal Translation & A Contemporary Reading* (St. Louis: The Institute of Jesuit Sources, 1996), 257.

處事；雖然神枯慫恿我嘲笑別人，我卻要對他們格外溫和慈善。

- 想要整天待在房間裡生悶氣時，可以選擇相反的做法，出門和人聊聊。依納爵這種反著做或故意過度補償的做法，有時被稱為反其道而行（agere contra），按字面說就是「反著做」。

★反其道而行：按字面說就是「反著做」；在神枯時我心裡想怎麼做，就故意做相反的事。

增加祈禱和教會活動

依納爵在《神操》中有兩處建議我們利用增加祈禱和對教會的參與，來「反擊」神枯：

同樣應當注意的是：在有神慰時，滿全一小時的默觀，固然輕而易舉；但在神枯時便很難了。為此，做神操的人，為抵抗神枯並戰勝誘惑，常該在滿全一小時後再延長一些；這樣不但熟悉如何抵抗仇敵，還能將牠打倒。（《神操·凡例》13號）

還有另一處：

在神枯時固然不可改變既定的志向，但為攻擊神枯，努力加強改善自己，卻大有益處。例如加增祈禱、默想，多多反省自己，並用適當的方法多做些



苦工。（《神操·辨別》，甲組，第六條）²⁵

因為神枯的核心特徵之一就是覺得離天主很遠，所以祈禱可能變得難上加難。許多人會像那位可憐的大學生德蕾莎，在神枯時完全不祈禱，或掐頭去尾。例如，本來每天祈禱三十分鐘的人，可能在祈禱二十或二十五分鐘後，就結束祈禱。不難想像，下一週祈禱時間可能又會再往下滑，縮減為十或十五分鐘等等。所以神枯時，可能需要對祈禱作下堅定承諾。依納爵建議我們在祈禱時間結束時，再延長幾分鐘，用這個象徵性的動作來抵抗神枯。如果祈禱時忍不住要看手錶，可以設定鬧鐘，不要把手錶放在身邊。

神枯時，也可能不想上教堂，或不自覺地找藉口遲到早退。本著「反其道而行」的精神，我可以承諾每週比平常多去一次教堂。

如果我有固定見靈修導師的習慣，絕不可取消任何會談。神枯特別強烈時，靈修導師甚至可以建議我在一時間裡，增加談話的次數。

要小心一件事：在祈禱和教會生活中實行「反其道而行」時，同樣要提防假光明天使。通常熱心的人如果在祈禱時感覺無聊或心浮氣燥，會不自覺地懲罰自己這種「壞行為」，強迫自己過分增加祈禱的時間。請注意依納爵只建議祈禱的時間比平常延長「一些」，不要激增到像是兩倍時間。過分加長時間只會造成靈修衰竭，也變得更悲傷。所以在神枯時，

25. 譯註：《神操》319 號。

在祈禱方面想做任何重大的改變，都應該先與導師或靈修導師商量。



對策七：對自己溫和、忍耐、多鼓勵

雖然依納爵願意神枯中的人對假神態度堅定、有紀律，但他也建議在這困難時刻，對自己要溫和、忍耐、多鼓勵：

在神枯中應多致力忍耐，因為忍耐正與所遭受的擾亂相反。（《神操·辨別》，甲組，第八條）²⁶

聖依納爵不常因他的溫和受人稱道。這位十五世紀巴斯克退役軍人的過去，說得含蓄點是相當粗曠。他經常用軍隊的隱喻來形容他與基督的關係，以及他在追求基督信仰上的努力；大家也知道在他手下工作很辛苦，因為他要求多、嚴肅、不吝批評，所以見到他竟溫和對待神枯中的人，更叫人驚訝。依納爵建議靈修導師見到奉行神操的人陷入神枯時，「切勿表示嚴厲或刻薄，而要表示溫良和善，鼓勵他奮勇繼續進行」（《神操·凡例》7號）。他從自身經驗得知：「所遭受的擾亂」會使神枯的人對自己不耐煩、刻薄地判斷自己。因此，為了相反假神的傾向（反其道而行），就該對自己溫和。

想想我們之前提過的馬帝的經驗（66頁）：

他在祈禱中默想基督受難時，起初什麼感覺也沒有；漸漸地他開始為自己的心硬感到沮喪：怎麼可以看著基督為自己受苦，卻無動於衷？避靜繼續

26. 譯註：《神操》321號。

進行時，他的沮喪轉變為自我厭惡；甚至到避靜結束時，他在意的已不再是耶穌，而是自己看來冷酷的心腸。

儘管依納爵對自己和助手很嚴格，但他堅持對神枯中的人溫和，因為在神枯中對自己刻薄，不會增進我們的信、望、愛。我們在馬帝故事裡可以看到，自怨自艾不幫助人專注在基督的愛和憐憫上，反而只看到自己的卑劣。

在神枯時，望德尤其受考驗，所以依納爵建議靈修導師對神枯的人要「鼓勵他們奮勇」（《神操·凡例》7號）。就如專研依納爵的學者蓋勒格所說：依納爵鼓勵神枯中的人相信這是基督「考驗他，讓他用本性的力量抵抗……因為在天主的助佑下，他能抵抗；天主的助佑常與他同在，雖然他不能明顯感受到。」依納爵堅信：他能抵抗。「要讓神枯中的人認為他能做的很多。」*

在神枯時當想：這是天主考驗我，讓我用本性的力量抵抗仇敵的各種誘惑。因為我雖然不能明顯地感覺出來，其實常有天主的助佑，使我能抵抗誘惑。原來天主收回去的，只是熾烈的熱火、滿溢的愛情，和強有力的聖寵；但為得救所需要的足夠聖寵，是

* Timothy Gallagher, *The Discernment of Spirits* (New York: Crossroad, 2005), 100-101.



常留給人的。（《神操·辨別》，甲組，第七條）²⁷

在神枯時，我能用什麼具體、明確的行動對自己溫和、忍耐和多鼓勵呢？

- 首先，既然神枯時很容易苛刻判斷自己，我就要反其道而行，仁慈地對自己說：「我應付得不錯……我快要走出神枯了……實際情形不像我現在感覺的那麼糟……天主愛我，我也愛自己。」我說的話要像慈愛的媽媽在安慰受傷的孩子。
- 第二，我要提醒自己：神枯很少持續很久。依納爵說：「讓他認為很快就會有神慰。」抓住這個希望就能幫助他走出神枯。就連神枯的代表人物——忠實的約伯——他在神枯裡的時間也占不到他一生的百分之一，其餘的時候，不論神枯前或後，都過得很喜樂和充實。
- 第三，除了能維持祈禱生活和積極態度，神枯通常不是貿然行動的時候，相反的，如果可能，要耐心地靜靜坐下，滿懷希望的等待天主的下一步動作，也相信祂必會行動。我的初學導師曾說：「在沙漠中騎馬，如果突然遇上沙塵暴，就該下馬，趴在地上，等待風暴過去。」如果可能，我要趴一會兒，並試圖苦中作樂。
- 第四，最後，我要提醒自己：天主是愛、是全能的，

27. 譯註：《神操》320 號。

祂不會給我任何我應付不了的挑戰。既然如此，我一定能通過這個挑戰，而且我甚至相信天主會好好利用它，這也是接下來要談的神枯時的最後一個對策。



對策八：相信天主會善用這次神枯

依納爵關心神枯中的人，但他更關心既無神慰、也無神枯經驗的人——那些似乎聽不到神類聲音的人。他指示避靜輔導特別關注並徹底調查「奉行的人心靈沒有絲毫的感動，比如神慰或神枯，也不覺各種神類的推動」的情形。對於這樣的人，靈修導師必須「仔細詢問他」具體的祈禱狀況，尋找哪裡可能出錯了（《神操·凡例》6號）。在這種「心靈沒有絲毫感動」的情況裡，很難有什麼成長。

不過，神枯的時期並非毫無用處。神枯給我們機會領受一些較難得、需要受點苦才能得到的恩寵。要記得：雖然神枯從來不是天主造成的，但天主確實允許神枯發生；而且除非我們能從這個經驗中成長，否則天主不會允許。約伯也是在向天主抱怨時，和天主有了超越性的相遇。因著這個神枯和被救贖的經驗，約伯比神枯之前更蒙祝福（更有智慧、更聖潔、更成功）。我可以像約伯一樣回顧生命中最陰暗的時刻，並豁然領悟那正是我成長最多的時候。

依納爵提到在神枯中尤其有機會領受三種難得的恩寵：悔改、勇毅和謙遜。我還可以加上：耐心、信任、自我肯定、自信、智慧、忠於對天主和對基督徒的承諾。基督信仰的核心故事就是從基督的十字架到復活，這件事證明：就連惡事也能被天主變為救恩的工具，所以這些黑暗時期可能正是我們個人救恩史上撥雲見日的時刻。

在第三部分，我們會看到在分辨重大決定時，神枯幾乎和神慰一樣好用。我們可以把神枯當作天主旨意的負面指標。

例如，分辨者可以用各種選項來祈禱，想像自己選了 A 項，生活會如何，然後再想像選 B 項又會如何。如果在想像某個特定選項時，經驗到神枯的推動（恐懼、冷淡；缺乏信、望、愛），這可能是一個記號，告訴你這個選項不符天主的旨意。

史帝夫船長教我的事

有一天，我哥哥史帝夫帶我乘他的小帆船出海。我對駕駛帆船的正順航行、側向航行、轉動三角帆、搶風航行都沒有太大興趣，但我看得很著迷的是，不管我往哪裡指，史帝夫都可以熟練地操縱小船，駛向我指的方向。後來我有點尷尬地問他：若是風不轉向，我們怎麼回家？這下子才知道：一個好水手不管風怎麼吹，幾乎都可以駛向任何他想去的方向。這對我真是一大啟示！我天真地以為：人隨時得照著風吹的方向走。我發現駕駛帆船時要察覺風從哪裡來，然後調整風帆，利用這陣風讓船向前移動。這個類比太適合說明如何靠辨別神類在靈修生活中前進。我們要特別留意內心的推動來源為何，然後在靈修上做些調整，好能利用這個推動（無論是神慰或神枯）在靈修生活上前進。只有完全沒風時，才無法前進。所以我不要怕神枯，反而要歡迎它，用它來更光榮天主，最後天主和我甚至可以趁機擺假神一道。



失火時

神枯中的人若能敲破滅火器外的玻璃，大聲給神枯命名，然後積極對抗，這樣神枯再糟也只會造成些微的負面後果；幸運的話，還會是恩寵的時刻。回顧我們的三個故事，可以看到以上八種對策如何幫助神枯中的人，把困頓的時刻變成恩寵的時刻：

- 諾亞夠勇敢，沒有擅自改變守齋的方式，而是先諮詢了他的支持網絡。我們一起在這個看似光明天使的想法中認出假神，並給它命名，之後就選擇堅定的態度來抵抗這個推動，並微調他的祈禱生活。諾亞現在覺得避靜中的那個時刻是他成長最多的關鍵時刻。
- 德蕾莎當初如果沒在神枯時做決定，而是選擇把心事告訴父親，就不會驟然輟學。父親會幫助她把回家的衝動命名為假光明天使，引她逃避孤單和受傷的痛苦。他們本來可以一起找出運作上的問題（像是她可憐的生活處境），做出積極的選擇，讓她的日子好過一點。最重要的是，她父親可以好好安慰、鼓勵她，肯定她選擇的大學，告訴她輟學太可惜，因為她很聰明、有天分。
- 瑪麗夠成熟，所以儘管祈禱乾枯，她還是堅持下去，並去請教靈修、心理和醫學方面的導師及專家。她因此發現她的神枯比較是心理的問題，而不是靈修的問題。她保持著活潑的望德，鍥而不捨，從靈修轉到心理治療，再到藥物，耐心地嘗試了各種解決方案，終

於找到所需的協助。

人在應付危險狀況時，行事必須精準、專注，清楚知道什麼該做、什麼不該做。如果靈修生活中發生神枯的火警，必須知道哪些處理方法正確、哪些錯誤。正確的對策不僅能避凶，還可能趨吉，帶來豐富的恩寵。

表三：應付神枯的八種對策

1. 給神枯命名。
2. 不做非必要的改變。
3. 依靠支持網絡。
4. 考慮運作方面或倫理方面的原因。
5. 提防假光明天使。
6. 對假神態度堅定。
7. 對自己溫和。
8. 相信天主在神枯中工作。



我會死，
但這是死神唯一能叫我做的事。
我聽到他把馬牽出馬廄，
馬蹄在穀倉的地板上喀啦喀啦作響
他來去匆匆，古巴有生意要談，
巴爾幹也有，一早就得打好多通電話。
但他在給馬匹釘牢馬肚帶時，
我不會抓著馬，
他要自己想辦法上馬：
因為我不會助他一臂之力。

縱使他在我肩上揮鞭，
我不會告訴他狐狸的去向。
儘管鐵蹄踩在胸前，我也不會洩漏
黑人男孩在沼澤的藏身處。
我會死，
但這是死神唯一能叫我做的事。
我沒領他的薪水。

我不會告訴他朋友的下落，
也不會透漏敵人的行蹤。
即便他允諾豐厚的報酬，
我不會替他引路到任何人門前。
難道我是隱身活人中的間諜，
該把人給死神送上門嗎？
兄弟，城市的密碼和計劃絕對不會從我口中走漏；
你絕不會因為我而失守城池。

——埃德娜·聖文森特·米萊（Edna St. Vincent Millay）²⁸

28. 譯註：美國詩人。



第五章 在神慰中

論神慰。神慰就是人內心的推動，使人在我們的造物主天主的聖愛中，開始燃燒、熾熱，因而使他對任何受造物感覺無味，只能在造物主中愛它們。同樣，或因痛悔己罪，或因默想吾主的苦難，或因其他與事奉天主有直接關係的事，而感動得流淚，因而更加愛主，這也是神慰。最後，一切信、望、愛三德的增進，一切內心的歡樂情緒，凡是能引人嚮往天上之事，專務救靈魂，使人安息於造物真主的，都是神慰。（《神操·辨別》，甲組，第三條）²⁹

對修德前進的人，善神的接觸是溫和的、輕鬆的、爽快的，就像水滴在海綿上一樣。（《神操·辨別》，乙組，第七條）³⁰

在神慰時問：我該做什麼，就像去看醫生，問他說：我最近健康良好，該做什麼？我想醫生會說：「就好好地活吧！」神慰時也是這樣。我的主要任務就是好好地活，在生命中成就一些美好，實踐人類受造的目的；這目的按依納爵所說，

29. 譯註：《神操》316 號。

30. 譯註：《神操》335 號。

就是「讚美、崇敬、事奉我們的主天主」。這就是我的終極目標，或按依納爵的用語，就是我的「原則與基礎」，這是本書第三、也是最後一部分的主題。

不過，健康的人其實也會去看醫生，做體檢；藉著各種檢驗，確定是否有沒被發現的問題，也預防潛在的問題產生。因此，在神慰時除了活出我的「原則與基礎」這個主要任務之外，還該作定期檢查，分辨被埋在底下的靈修問題，或預防潛在的問題發生。依納爵這樣說：

在神慰中，要預想日後神枯時當怎麼辦，要為那時儲備力量。（《神操·辨別》，甲組，第十條）³¹

但上次神枯既然結束了，我為什麼會想去追究當時的問題呢？為什麼不就已經脫離神枯而感恩，然後向前走，而不是回頭看呢？

我在青少年牧靈諮商的工作中，感到挫折的是：他們來尋求牧靈或情感協助時，往往為時已晚。他們來找我時，問題已經一發不可收拾，我們能做的也很有限。我記得有一個學生，是我輔導過的，我和他關係不錯。有一天我接到他的電話，說他在校園吸大麻被抓，被勒令退學，問我能否幫忙。我心裡想：朋友，你若是還沒被捕，就告訴我有這個問題，我可以幫很多忙。但現在一切都太遲了，木已成舟。

我還記得另外幾個個案，都是青少年因為沮喪、憤怒、

31. 譯註：《神操》323 號。



焦慮或恐懼，在跌到谷底時，來找我談話。我當然盡我所能幫助他們度過風暴。但風暴一過，他們就不見人影，直到下次掉回谷底，才會再出現。每次走出陰霾後，他們就寧願照舊度日，彷彿什麼都沒有發生過，從來沒給我機會在大白天幫助他們。

如果我和爸爸在湖上垂釣，發現船底有個洞，一定不會蠢到想在湖上把洞徹底補好，因為離岸太遠。當下的目標很明確：盡可能塞住洞，然後開始一面舀水一面往岸邊划！只有回到岸上，才能把船從水中

趁生命有光時，趕快奔跑。

——本篤會會規

抬起，修補船底面的破洞。同樣的，在神枯中不能作持久的改變；當下的目標很明確：塞住洞、舀水、回到岸上！只有當我在神慰中站穩腳步時，才能處理表面下的問題。

為什麼神慰時而不是神枯時，是處理問題的適當時機呢？依納爵這樣說：「因為在神慰時領導、指教我們的是善神，而在神枯中則是惡神；隨著惡神的主意，絕找不到正確的道路。」（《神操·辨別》，甲組，第五條）³²

人在神枯時，完全失去客觀性；假神成了他的顧問——盡給他一些愚蠢的建議、錯誤的結論、差勁的判斷。我們要做體檢，一定要在身體健康時做，不能在急症發作或受傷時做。就像有一回，我們的一個初學生因為要去醫院做牧靈工作，必須做例行的結核病檢驗。但檢驗當天，他生病，感染病毒，這樣就不能做檢驗了。之所以如此，是因為病毒雖然

32. 譯註：《神操》318 號。

和結核病無關，卻會使檢驗呈現出疑似結核病的結果。

用這個例子來比擬靈修生活中發生的事很合適。神枯中的人會對生活中的一些面向妄下推論，但這些推論與神枯的原因毫不相干。例如，神枯中的年輕人可能把和妻子間突然出現的距離感，解讀為婚姻亮起紅燈；德蕾莎的寂寞使她推斷父親需要她回家；諾亞的悲傷使他相信他守齋的方式不對。神枯時做的分辨，往往得出很糟的結果。因此，神枯時不能相信腦海中浮現的念頭；相反的，要更加仰賴支持網絡，請他們協助你做眼前必須做的決定，等回到神慰的光照下，再做長遠的打算。

如果神慰時很適合處理神枯，我們為何會如此躊躇不前呢？通常我們會猶豫，不願去看生命中的痛苦，是因為逃避的防衛機制被啟動了。我們的心靈天生就畏懼心理的痛苦，所以會利用逃避來假裝問題不存在。但我們已經看到，恐懼不是真神喜歡用的工具。出於恐懼的行動是不智的——即使這行動是逃避去做一件有益的事；而且假裝神枯不會再來，根本是太天真，也不懂得未雨綢繆。依納爵講得很明白：「在神慰中，要預想日後神枯時當怎麼辦，要為那時儲備力量。」

（《神操·辨別》，甲組，第十條）³³

靈修作家蓋勒格神父指出，依納爵說的不是神枯可能再來；他是直截了當地說：神枯一定會再來。人就是人，免不了偶爾有神枯，這不是我們可以選擇的，我們只能選擇是否為下次神枯預做準備。我們可以利用來自神慰的力量——感

33. 譯註：《神操》323 號。

覺離天主很近，以及信、望、愛三德的增進——睜大眼睛面對未來。

2003年8月在耶穌會士發願禮上，我們的省會長弗雷德·加莫（Fred Kammer）神父，對那些即將在耶穌會誓發神貧、貞潔和服從終身願的人，做了一篇發人深省的證道。他這麼說：

在未來的歲月裡，
你將受到誘惑，要你遠離神貧和簡樸——
享受更多安逸，擁有更多財物，
仰仗學歷、職位或財產，
勝過依恃天主的仁慈良善。

你將受到誘惑，要你遠離貞潔和獨身——
尋求曖昧的關係，
在舒適之處借用親密，
將濫交合理化，
而不是與耶穌這位夥伴同行，
走進未知的黑暗，那才是門徒的本色。

你將受到誘惑，要你遠離隨時待命和服從，
自以為只有一個地方需要你，
只有你知道天主在哪裡召叫你，
沒有人懂得欣賞你的種種才華，
而不是準備好，
願意去任何你受召前往的地方。

在這個歡樂時刻，加莫神父說些好聽、高興的話不是更好嗎？為什麼要預言這麼掃興的事？但凡是認真活出誓言的人——婚姻誓言也好，修道誓言也好——都知道他為什麼說這些話；因為這是事實！他明智也慈愛地希望這些人發願時睜大眼睛，也要他們用發願時的德行所具有的恩典，在前路陡峭難行、晦暗不明時來固守自己。儘管這樣做有點煞風景，但這是我們在神慰的高峰時該做的事：要為從高處跌下的那一天做好準備。

那麼，在神慰時該如何具體為神枯儲備力氣呢？

第一項準備：觀察思路

我們該十分留意我們的整個思想進程。如果開始、中間和結束都是好的，都趨向完美的善，這便是由善神而來。如果這一系列的思想進程，最終把我們領到一些惡事，或一些使人分心的事上，或某些不如先前定志要做的那麼好的事情上；更有甚者，如果它使人靈軟弱、煩悶、擾亂不安，喪失了原來的平安及寧靜，顯然表示，這思想進程是由惡神而來，因為牠是我們靈修前進和得救的死仇。（《神操·辨別》，乙組，第五條）³⁴

當人類的仇敵露出蛇尾，牠所引起的壞結局被識破時，上牠當的人，最好將牠帶來的好思想立刻審查一遍，看看它們的開始和進程，仇敵怎樣由甘飴的神樂中引人慢慢走入牠的陰謀。於是，從這認識中取得了經驗，防備日後不再陷入牠的圈套。（《神操·辨別》，乙組，第六條）³⁵

一旦識破假神「露出的蛇尾」，並從神枯的坑洞裡爬出來後，要回頭追蹤引我陷入神枯的思想過程。我能察覺到它的——是什麼時候開始的？在神枯前，我處於什麼狀態？那

34. 譯註：《神操》333 號。

35. 譯註：《神操》334 號。

段時間我生活的環境是怎樣的？是否有一些外在的變動可能導致內心的不安？當時有什麼事困擾我？有什麼事讓我興奮或快樂？在自己看重的關係裡有什麼重要的時刻？

依納爵建議我尤其要注意思想方面：當時我心裡在想什麼？有重大的想法或領悟嗎？我的推理過程有任何變動嗎？然後再針對我的情緒和行動問同樣的問題。一步步審查這個進程，連最細微的改變都不放過。我可能發現一整串狡猾的思想、情緒或行動，慢慢引我走上神枯的路；它們可能像一條線，從神枯出現前、到開始、中間、一直貫穿到結束。能夠發現這條線，將是在自我察覺方面的重大突破。

或者也可能不是一條線貫穿整個經驗，而是一個結——像雷達螢幕上一閃的光點。讓整串本來顯得「正常」的思想、情緒或行為都卡在那特定的一點。也許在這當中有一個特別時機，似乎真的帶來不安、恐懼、混淆、缺少信德、望德和愛德、覺得離天主很遠。一旦找出那個時機，我就可以把它放在顯微鏡下仔細檢驗，而從中學習。看看它是一項特定的主題嗎？是外在事件所造成的嗎？是錯誤推理的結果嗎？

我們可以從檢視上次神枯的歷程，觀察到神枯的色彩和輪廓。神枯在我身上如何展現？什麼使神枯惡化？什麼使神枯改善？在第二章所描述的神枯特徵中，哪些出現在我的經驗裡？哪些沒有？

這種對「思想過程」的檢視不同於良心省察，不是在自己在哪裡犯了罪。神枯雖然可能由罪引起，但也很有可能我一路上都沒犯任何一點罪，甚至在整個神枯過程中連一點錯誤都沒有。所以檢視的目的不在控訴自己在倫理方面的墮

落或無能，而是學習明白神枯通常以哪些特定方式進入我生命，這樣下次它再想偷渡時，我才能做好準備。

不過，如果真的發現一些罪根或心理易受傷害之處（vulnerability），就正好趁著神慰，讓自己在倫理方面更能持守自己或常保心理健康。神枯時必須關照自己易受傷害之處所引發的直接後果；但其底層的原因應該在神慰時探索。神枯時，要趕快「把洞塞住」，免得夜長夢多；神慰時，則要針對自己的易受傷害之處，從根本著手，尋求長遠之計。如果神枯時我常亂發脾氣，就得等冷靜後，再探討底層的問題；如果我有強迫性的憂慮，那麼不但壓力大時，要在接受治療時探討恐懼的根源，而且在最為平安時也要這麼做；如果和家人共度假期讓我抓狂，可能要等假期結束，我覺得自己恢復「正常」時，再和他們討論我的問題。



第二項準備：關照自己易受傷之處

依納爵建議我在祈禱中探究自己在精神上（還會加上情感上），有哪些要害容易受到攻擊。他用了一個假神像敵軍作戰司令的比喻來說：

仇敵也好像一個作戰的司令，企圖攻占城池。他在紮營之後，必先偵察堡壘的形勢和對方的兵力，然後找弱點攻擊。同樣，人類的仇敵，也必先偵察我們的四周，看看我們的三超德、四樞德和倫理道德，然後選擇弱點及為我們的得救最重要的部分，發動攻勢，希望把我們擊敗。（《神操·辨別》，甲組，第十四條）³⁶

通常，神枯會從我的一個易受傷害處長驅直入。神枯最會掐我的痛處。如果我脾氣暴躁，神枯就會找些事讓我發火；如果我自我價值感低落，神枯就會讓我固著於此並誇大我最近受到的一些批評，讓我鑽不出牛角尖；如果我生性懶惰，電視遙控器就會在我想開始祈禱時向我招手。我愈認識自己的弱點，就愈清楚假神何時緊跟在後。依納爵鼓勵我在神慰中，頭腦清醒時，反省這事：哪些事會點燃我內心的恐懼和憤怒？哪些情況會讓我的頭腦會一再播放自我厭惡、嫉妒、驕傲、憤怒或恐懼的假錄音帶？我應該辨識以下幾點：

36. 譯註：《神操》327 號。

- **地點**：每次我踏進那個辦公室（或那個家），就變得心胸狹窄、嫉妒吃味、或局促不安。
- **人物**：這個人一出現，我就變了樣，我不喜歡那樣的我。
- **話題**：一談起政治，我就發飆。
- **時辰**：深夜睡不著時，我感到孤單；早上未喝咖啡前，我精神不振。
- **個人特質**：我易發脾氣（或太敏感、太無情、太消極被動、杞人憂天）。

記住，終極目標是辨識在我內心的推動。我要先認清我的「痛處」，才能防患未然，未雨綢繆。

各種防衛機制——常見的易受傷害之處

我們從心理學得知，人受到傷害或威脅時，會本能地保護自己、避開所看到的威脅。通常在不知不覺中，潛意識的防衛機制就啟動了，我就用了不健康或不聖善的方式回應。所以如果對照一些最常見的防衛機制，來檢視我的內在經驗，可能幫助我認清我最易受傷的地方。

- **被動和逃避**：我被嚇到或覺得受到威脅了，這個情況讓我雙腿發軟。突然間，我發現自己在逃避這個不舒服的情況。我開始減少出門，靜觀事情發展，不願積極介入。例如，如果我突然「忘記」與導師的會面，可能就是一種逃避。
- **攻擊**：我像一隻躲在牆角的貓，只要一被傷害、批評

或威脅，就立即撲向那些被我視為仇敵的人。我在還未分辨清楚時，就先發動攻擊。

- **消極的攻擊行為：**這是成年人相當常用的防衛機制，底下是被動或攻擊性的。其作用是不直接攻擊被視為自己敵人的對象，只會默默攪局。例如，老闆拿某件事質問我，我當下讓步了，可是後來就和同事在背後開他的玩笑或爆他的料給同事聽，讓他難堪；要不然就臨時通知他：我交不出他急著要的企畫案。
- **轉移：**我把矛頭指向不是罪魁禍首的人。例如，明明是老婆刺傷、激怒了我，我卻拿孩子當出氣筒。或者我對一個人或一件事有負面感覺，但我改變不了這個人或這件事，就把情緒轉移到另一個我可以改變的人或事上，即便這個無辜遭牽連的人與始作俑者完全無關。
- **壓抑：**我否認任何可能不為社會接受的負面情緒，甚至自欺欺人。男性常壓抑被排擠或孤單的感覺，因為這些被視為軟弱的象徵。女性有時會壓制憤怒，因為從小被教導要聽話、順從。

匿名戒酒協會的會員都知道，還有一些比防衛機制更基本的問題，有時就能逼著人做傻事，像是最簡單的人性需求。想戒酒的人在面臨喝一杯的誘惑時，協會教導他要先「停下」；問問自己是否有些基本的人性需求未被滿足：餓了嗎？生氣嗎？孤單嗎？還是累了？

重要的是要記住，我的潛意識經常在我不知不覺中，就



對一些威脅、傷害或需要做出了反應；但我愈常把這些問題在祈禱中帶入意識層次，神祇就愈不可能利用它們來掌控我。

表四：建構防禦工事

1. 給我的弱點命名。在祈禱中，我把生活裡為情緒所困的大小事，都帶到天主面前。我在祈禱裡告訴天主：「主啊，我妹妹真的很討厭。」「主啊，我發現自己心情不好時，就會暴飲暴食。」「主啊，我嫉妒我的同事，所以說他的閒話。」「主啊，我今天把學業的問題帶回家，所以對爸爸亂吼。」求主讓我有洞察力，也醫治我。

2. 把弱點攤在我的支持網絡面前。我向最好的朋友承認自己的問題，請他盯著我——幫助我隨時查看；也請靈修導師指導我如何為這個弱點祈禱；還可以閱讀一些關於這個主題的靈修書籍。

3. 如果認為合適，也可以把這個易於受傷的情況透露給別人。說出來可能會有點痛苦或尷尬，但配偶、家人或陪伴者本來就有義務包容我的弱點，在這些方面給我鼓勵。有一次，我正拿朋友發生的一件事揶揄他時，他對我說：「這件事讓我很受傷，不要用它來開我的玩笑。」我之前真的不知道，也感謝他與我分享。當然我再也沒有拿那件事嘲弄他；事實上，我還定志在適當的時候特別讚美他，為他加油。這個朋友對我說了實話，用這個方法來處理他易受傷害之處，真是智勇雙全的做法。

4. 向自己承諾，在特別易受傷時要祈禱。我在緊張時、在探望公婆前、在去面試的途中、在坐下來用餐前、在被要求做一些我通常會逃避的工作時，都先祈禱。

5. 求主幫助我在這段緊張時刻放慢腳步、謹言慎行。要牢記：神枯常讓我輕率地改變主意，我的痛處也常讓我失控。求主幫助我在壓力當前時，不要未經思考就做反應。

6. 選擇事前積極有為，而非事後反應。例如，鄰居還沒挑起政治的話題，我就先告訴自己：這次我真的會聽他把話講完。我們聊天時，我要先肯定他在我們上次談話時的某個論點。或者另一個例子是，如果我很害羞，對社交場合常退避三舍，我就祈求天主賜我恩寵，能承諾在朋友的派對裡待得比平常久一點。



第三項準備：提防假神慰

神枯時，我必須提防假神慰，因為它提供了一個簡單、但其實是妄想的逃脫痛苦之道；神慰時，我也必須提防假神慰，因為它感覺起來和真神慰一樣，而我可能身陷其中仍不自覺。

在辨別神類乙組第八條³⁷的規則中，依納爵談到一類特殊的神慰，稱為沒有前因的神慰。這是一種不尋常的神慰，這種神慰不是某個外在事件或內在「思想過程」的結果，而是天主更直接地透過一種神祕經驗來安慰人。依納爵解釋說：「所謂『前因』，就是藉理智和意志，先察覺或認出一種對象，從而發生神慰。」我決定不在這本書裡仔細研究這個主題，原因有二。首先，研究依納爵的學者們對這種神慰的特徵、頻率和影響有各種不同的解讀（卻少有交集）。其次，依納爵說一個人不需要分辨這種經驗，因為「只有天主能不用前因而給人神慰」，因此，「必然不會有魔鬼的欺騙」。依納爵的意思是，在這個恩寵非凡的時刻裡，天主要親自引導你，祂會牽著你的手前行。既然這樣，這本談分辨的書對此就不需要多言了。

然而，依納爵在上述第八條的規則中，提出一個重要警告：

可是從事靈修的人，每當領受這種神慰時，當提高

37. 譯註：《神操》336 號。

警覺，並用心考察；要分辨這神慰本身停留的時間，及神慰去後靈魂尚覺溫暖，仍感覺到已去的神慰所留下的餘味的那一段時間。因為在這後一段時間內，人通常按照自己慣常所用的推論方式，和從自己的觀念及判斷所獲致的結論去行動，或是受善神、惡神的趨使而行動。因此，人的種種定志和計畫自然不是直接由天主而來，所以在完全信服及實行以前，必須將它們仔細考察一番。（《神操·辨別》，乙組，第八條）³⁸

有時候，在沒有前因的神慰之後，人很容易立刻掉入假神慰中。對於依納爵的這個洞見，我想更進一步說：根據我自己身為祈禱者和靈修導師的經驗，我可以斷言：在所有強烈的宗教經驗之後，不論是否有前因，人都很容易馬上掉入假神慰中。換句話說：神慰的經驗愈強烈，人就愈容易掉入緊跟其後的假神慰。

有時候，在一個深刻經驗之後——不論是強烈的避靜經驗、皈依或再皈依、瀕死、或其他神祕經驗——緊隨而來的飄飄然神慰會很感動人，讓他在靈修方面做出大膽但欠明智的事。例如，在結束改變人生的避靜後，一個年輕人可能還沒分辨清楚，就想進隱修院，或到非洲做平信徒傳教士。可能也有人會開出無法兌現的支票，承諾每天作幾個小時的祈禱，而不多去關心平凡的聖召或養家的責任。因此，依納爵

38. 譯註：《神操》336 號。

警告避靜靈修輔導：

講授神操者，若見做神操的人在神慰中熱烈地進行，便當預先關照他，切勿貿然迫不及待地作什麼許諾，或發什麼誓願。（《神操·凡例》14號）

值得一再提醒的是：常伴隨神枯而來的強烈負面情緒（如恐懼、憤怒、悲傷），會使人失去客觀性；同樣的，有時候伴隨強烈神慰經驗而來的極端正面情緒（如狂喜、極端的信心、激進的奉獻），也可能使人失去客觀性。雖然神慰時很適合分辨和大膽行動，但永遠不該未經「仔細考察」，就貿然行動。我們的所有行動，就連從神慰中生出的，都該經過「仔細考察」（《神操·辨別》，乙組，第八條）³⁹。

39. 譯註：《神操》336號。

第四項準備：在過去的痛苦時刻中尋找上主的臨在

神枯時，我往往感覺不到上主臨在於生活中。在這些艱困時刻，我只能選擇相信天主臨在，即使沒有證據。可是之後在神慰時，我一定要去回顧那些黑暗時刻，看出當時天主的手也在其中。神慰的主要特徵之一，就是很容易像依納爵所說的「在一切事上找到天主」。當我回顧過去，看出天主當初如何與我一路同行、引導我、愛我時，神慰的喜樂將倍增；這也幫助我在下一次陷入神枯時，相信天主的臨在，得以滿懷信德而行動。

領受完整的故事

杜伊·努言（Duy Nguyen）是一位越南籍的教區神父，他的教友送了他一份大禮，讓他來做三十天的依納爵神操。避靜的頭幾天，杜伊都在讚美天主，因為他的人生過得很充實、滿足。他有好朋友，和教友關係融洽，這些年來與天主的關係也不斷增長，司鐸的職務更是他特別喜愛的寶貴恩寵。回顧他十五年的司鐸生涯，杜伊覺得他能以基督在世代表的身分，幫助那些需要司鐸協助的人，是他生命最有意義的事。

但是，在接下來幾天的避靜裡，杜伊的記憶回到逃離越南那段顛沛流離、虎口餘生，還有海上航行到美國的那段極其悲慘痛苦的歷程。這個經驗劃下的傷口之深，永生難忘。他愈默想這個創傷，就愈埋怨天主讓他經歷

這一切。有整整兩天的時間，他在祈禱中一遍又一遍地問天主：「主啊，為什麼？」，但天主似乎沉默不語。在默想這些慘境的第三天，他終於強烈感受到天主的臨在和醫治。雖然天主似乎沒有回答他的問題，但天主的溫暖擁抱就像膏脂一樣，輕柔地敷在他潰爛的傷口上。杜伊得到的答案不比前一天多，但他經驗到寧靜、舒暢的神慰。

第四天，天主似乎帶領杜伊做了一次想像操練。天主讓他一窺自己司鐸生涯裡，上主的計劃如何展現。杜伊看到他以聖職牧養天主子民的一幕幕情景，透過所施行的和好聖事及牧靈諮商，他帶給多少人心靈的療癒和安慰。

這個經驗使杜伊心中滿溢著喜悅和感恩，就如他在避靜的頭幾天所感受的一樣。但這一回，天主讓他明確地看到：他的悲慘經歷對自己的司鐸工作有多麼重要。他生平第一次留意到：他在從事諮商服務時，多麼常不自覺地用自己的痛苦來同理別人的痛苦。雖然他很少提起那段時間所吃的苦，但他與他們交談的每一句話、和他們一起流的每一滴眼淚、分享的每一個祈禱，都來自他們共同的人性經驗：他們都在悲慘的境遇中看到天主堅定不移的愛。尤其有一對夫婦，他們九歲的兒子因飛來橫禍，死於非命。在漫長的哀慟中，他們常來看杜伊。儘管他們的背景南轅北轍（這對夫婦是富有的美國白人），痛苦、淚水和祈禱把他們三人結合在一起。

這是杜伊的司鐸生涯中最重要也最豐富的經驗，他現在可以清楚看到：自己過去的悲慘經歷在這對夫婦的悲傷療癒過程中，是不可或缺的。

在杜伊的想像祈禱中，天主對他說：「我是全能的。如果你求我讓你的人生重頭來過，拿掉移民美國的整場悲劇，我也做得到；我會給你換上一個比較輕鬆、少些痛苦的過去。」杜伊想起天主在他舊日傷痛上所行的奇事——居然能把他殘破的過去轉化為救贖的工具，不但拯救了他自己，也拯救了他在聖職工作中牧養的天主子民；他清楚看到自己的悲劇如何完整地鑲嵌在他的成年生活——尤其司鐸生涯——最重要的時刻裡；於是他轉向天主，淚流滿面地說：「不用了，主，謝謝！我全都要留著。」

這是他一生中最喜樂的時刻。

兩個有益的做法

有兩件很容易做到的事，可以大大幫助我們準備應付未來的神枯。兩個都是整理和反省我們經驗的方法。反省可以增長智慧；事實上，反省自身的經驗是依納爵靈修非常強調的一個關鍵點，因為只有在反省自身經驗時，才能更有效地檢視我們的內在生活，並從中學習。

第一件事是接受靈修指導或拜人為師。我們不要像之前提到的青少年，每次尋求諮商都是為了滅火，從來不為防火做準備。我們在感覺強壯、健康和快樂時，常常不想繼續接受靈修指導和會見導師；總覺得現在沒問題了，不需要再去。但依納爵不認為如此。因為如果真的希望回顧過去的神枯、補強我們易受傷之處、提防假神慰、在過去的痛苦中尋找天主，就需要只有旁觀者才能提供的客觀眼光，否則在處理這些生活中的敏感地帶時，會有太多否認和逃避的誘惑。

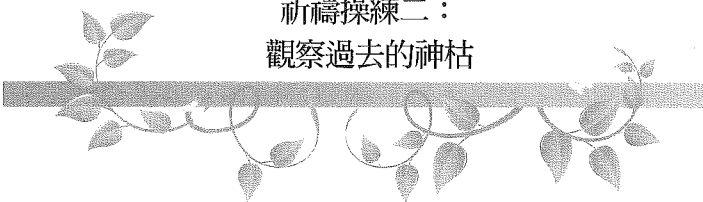
寫靈修日記是為神枯預做準備的第二個有益做法。在處理自己易受傷之處、神枯和過去痛苦事件時的困難之一是，在這些經驗中我們往往缺乏清晰的思考——走在迷霧中是很貼切的形容。神慰或許使思考和推理過程較為清晰，但即使從這個視野較好的角度，還是很難客觀推論。在日記中寫下反省會有幫助，因為這是一個視覺過程，不是只在心智上工作。例如：如果在紙上畫下思考的進程圖，可能較容易看出最近是如何一步步落入神枯的。有些人覺得把思路用圖畫或圖表畫出來，很有幫助，這也是另一種透過視覺檢視內在生活的方法。

表五：為神枯做準備的四種方法

- | |
|-----------------|
| 1. 觀察思路。 |
| 2. 提防假神慰。 |
| 3. 關照易受傷處。 |
| 4. 在痛苦的過去中尋找上主。 |

在神慰時寫靈修日記的另一個目的是簡單的收集證據。神慰時，我們看到的是事物本來的樣貌，也就是說，我們能在自己及周遭萬物內看到天主創造的美善；在評估我們的各種關係、優點和天賦，以及與天主的友誼時，遠比神枯時更正確。把這些評估寫在日記裡，能為生命的美好之處提供引證。如果把神慰時看到的一切記錄下來，在遇到神枯、看一切都很黑暗、懷疑時，就有可回頭參考的資料。而且就如我很容易在一切順遂時忽略靈修指導，我也很容易只想在諸事不順時寫日記。所以可能需要具體承諾，不論在危機或在神慰中，都要寫靈修日記。

祈禱操練二： 觀察過去的神枯



開始祈禱時，找一個能坐得直但舒服的位置。用一段時

間讓自己好好靜下來，祈求天主聖神來到你面前，使你充滿生命力。沉浸在聖神的氛圍裡，像在泡熱水澡一樣。

如果感到受召喚如此去做，可以開始反省一個被假神控制的時刻。可能是平常的夫妻吵架，或是一段更漫長難熬的日子，你所處的「不舒服空間」帶來了更深的悲痛。試著回到那個時刻，儘管可能痛苦，感受當時的感覺。重新去體會那種憤怒、傷害等等。不過要記住，你現在不在那個不舒服空間了，所以沒什麼好害怕或擔心的。你可以從現在的美好空間回顧那不舒服的時刻，並從中學習；一面倘佯在神慰的恩寵裡，一面用下列幾種方法反省神枯的時刻。

- 神枯時，假神用什麼伎倆騙你？你因而相信了什麼錯誤的假設？你最明顯的情緒是什麼？尤其要看，是否有任何恐懼控制了你？是否因為你餵養假神、或用假神的話餵養自己，所以神枯的經驗拖得更長？和天主談談這件事。
- 停留在天主聖愛的美好空間內，求主讓你看到你生命中的弱點。哪些人、事、地、時和情況會讓你開始走上不好的路？在日記中一一寫下，再一一帶到天主前和天主談。如果感到被召叫去做，也可以求天主醫治。最重要的是，在天主內坐下，體驗祂溫暖、無條件的愛！
- 回顧生命中的困頓時刻，看看你曾否拒絕上主的召叫，不願和關心你的人分享你的問題；也認清當你終於和別人談這問題時，感受到的輕鬆、醫治和安慰。和天主談談這件事。

- 檢視你的生活，看看假神曾否在某些時刻假扮成「光明天使」來到；也就是說，是否曾有一度你認為走某條路似乎是美好、正確的，但結果卻走進死胡同？求天主教導你認識那時刻，好在未來遇到類似情況時，能提高警覺。回顧當時發生了什麼事，求天主顯示假神露出蛇尾的記號，好在未來也能看出它來。
- 回顧生命中的神枯時刻，看到連那些困境都被天主用來帶給你勇氣、堅毅、謙遜及愛的精神性禮物。觀察天主如何臨在於你神枯最深的時刻，領導你、支持你，即使你當時並未認出祂來。

這些操練的目的不是為了讓你難過、愧疚或沮喪，而是為了求基督之光幫助你觀察這些神枯經驗，並從中學習，這樣未來較不會受它們影響。

準備開始分辨

第一部分介紹了聖依納爵，以及他如何在因緣際會之下皈依，並終身鑽研分辨；也介紹了假神與伴隨的神枯、真神與伴隨的神慰，兩種經驗的特質。

第二部分提供了在日常生活中回應神枯與神慰的具體建議。第四章談了八種回應神枯的對策，第五章則是回應神慰的四種方法。

但我們還沒有探討回應神慰的最重要的方法，就是讚美、尊崇和事奉天主。讚美和尊崇無需多做解釋，神慰中自然而然會出現；比較棘手的是要分辨在何時、何地、如何事奉天主？

我的生命中有哪些聖召？——天主召喚我在生命中做些什麼？請注意，我問的聖召是「哪些」而不是「哪個」。雖然我們想分辨大的聖召，像婚姻、獨身或修道，但對較小的聖召也有興趣：天主召喚我住在哪裡？和誰做朋友？做什麼工作、在哪裡？我們甚至對每天生活中的瑣事也想分辨：我該找老闆理論這件事嗎？該實行這個計畫，還是那個計畫？該帶領團體朝這個方向發展，還是那個方向？今天該請病假，還是打起精神去上班？

既然我們已經探索過神慰和神枯的世界，就可以現學現用，用它們來分辨生活中這些大大小小的召喚。依納爵提出了許多言簡意賅的明智建議，教導我們如何用辨別神類來考量正常生活裡的各種問題。這就是第三部分的主題。

第六章要談開始分辨前須有的心態，介紹非常重要的依

納爵平心概念。第七章要回到聖依納爵皈依的故事，以此為例，解釋好的分辨通常包含的四個階段。第八章要講完成分辨前的臨門一腳：向天主獻上初步的決定，靜候天主確認。只要得到了確認，就可以準備做最後決定。最後本書在結尾列出如何做最後決定的建議，以及做出最後決定後，如何避開有時會出現的陷阱。

第三部

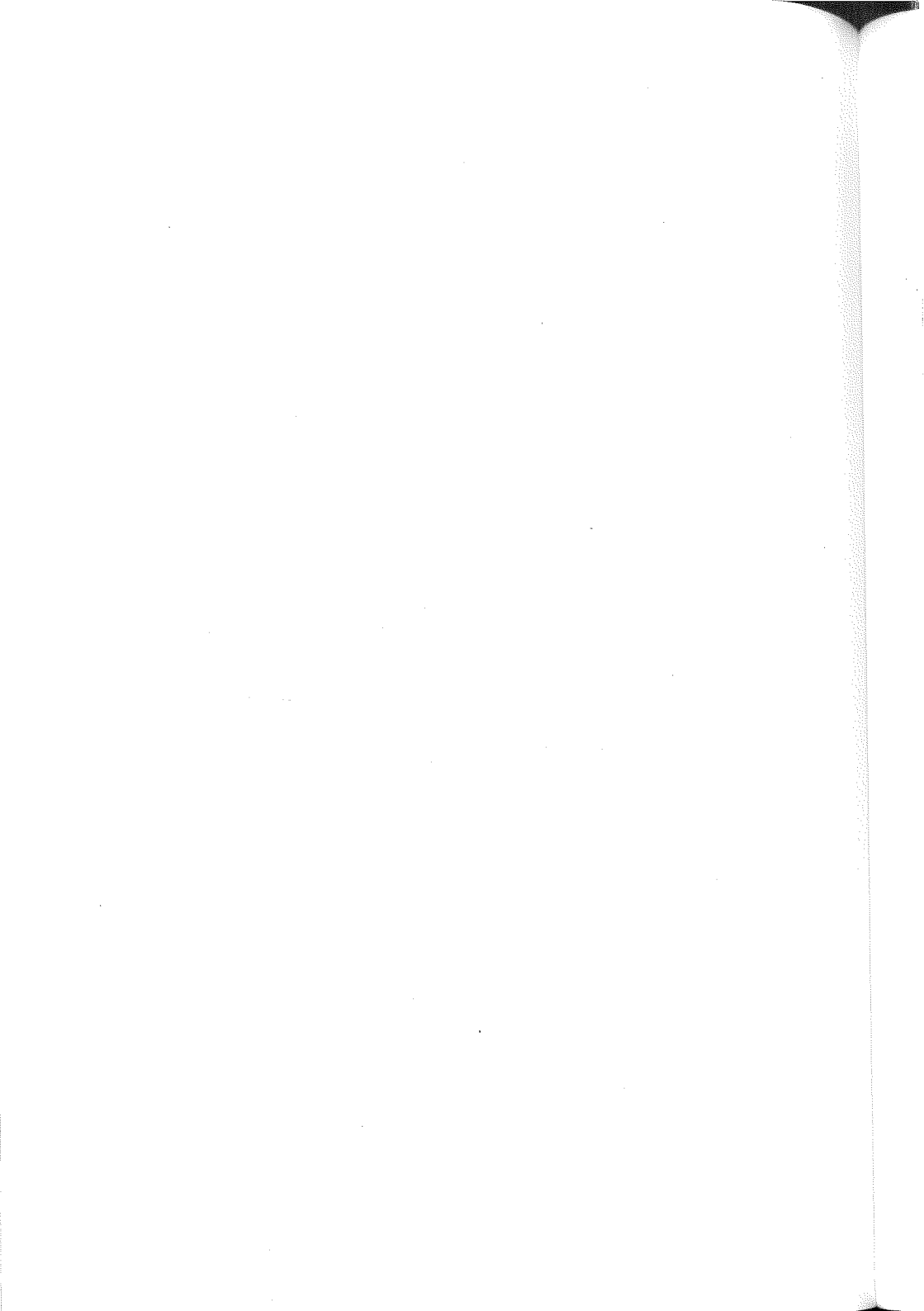
從辨別神類到做出決定

假如聖依納爵說得對：不該在神枯時做決定，那麼按理說，神慰時就應該分辨和行動了；所以現在就是時候，該決定天主對我此刻的召喚了。可是我如何決定呢？眼前有這麼多選擇，我怎麼決定哪一個才是天主對我個人的召喚呢？

這世界上想做對的事的好人，比比皆是；可是要怎樣決定在一個情況裡做什麼才對的呢？有時對的選擇不只一個，那就麻煩了，因為必須決定哪一個才是更好的。

我們每天都做很多決定。其中許多只是便宜行事，沒有特別理由；也有許多根本不是決定，只是因為不斷逃避做決定，最後為情勢所逼的結果。當然也有些決定經過深思熟慮，但極少決定——屈指可數——是經由祈禱分辨的過程做出的。

我相信大多數人都真心想做明智的決定。事實上，許多人希望認真做決定，但完全不知從何做起。本書的這部分就是要幫助這些人做出好的選擇。



第六章

做決定前：奠定基礎

聖依納爵·羅耀拉在他的經典之作《神操》中，畫了一張靈魂尋覓並找到天主的路線圖；這是依納爵自己的心路歷程——

- 從罪過到救贖與慈悲。
- 從創造到降生成人，再到復活。
- 從感恩到服務，再回到心生敬畏的感恩，感謝天主聖愛臨於一切受造物中，並在其中勞苦工作。

但在描述這個旅程前，依納爵用了短短幾段話寫下他所謂的「原則與基礎」。許多宗教團體或俗世機構直到最近才發現：認清及表明他們的原則與基礎有多麼重要；所以現在全美各地教堂的前廳走廊，或網路上各公司行號的首頁，都張貼了他們的使命宣言。如果這個宣言清晰有力，這個組織的所有行動都會源自、也回歸這個宣言。使命宣言——或者依納爵所說的「原則與基礎」——是組織或個人存在的意義，以及行動的基本依據。

原則與基礎

人受造的目的，是為讚美、崇敬、事奉我們的主天主，因而拯救自己的靈魂。

世界上的一切都是為人而造的，為幫助他追求

他之所以受造的目的。

結論是：對於取用世物，常該看自己受造的目的；它們能有多少幫助，便取用多少；能造成多少妨礙，便放棄多少。

因此，我們對一切受造物，在不被禁止而能自由選擇的事上，必須保持平心，以及不偏不倚的態度：就是在我們這方面，不重視健康甚於疾病，不重視財富甚於貧窮，不重視尊榮甚於屈辱，也不重視長壽甚於短命；其他一切，莫不如此。

總而言之：我們所願意、所選擇的，只是那更能引我們達到受造目的之事物。（《神操》23號）

在做重大決定前，我也要給自己奠定基礎，找出我要分辨的行動是為了什麼。如果我是一個職業婦女，正在考慮辭職回家當全職媽媽，我要問：什麼對我最重要？什麼對我的孩子最好？我怎麼養活他們？如果我是一位律師，正在考慮換工作，開始分辨時要先問：我當初為什麼想當律師？天主為什麼召喚我做這份工作？我當律師這件事在我人生的大計畫裡有何目的？如果我是個住在安老院的老太太，對生命迷惘又沮喪，我要思考：天主在我殘燭之年可能召喚我做什麼？怎麼做才能對我的小小生活圈：家人、朋友和養老院，有所貢獻？如果我是一個高中生，正在分辨讀哪所大學，我要問：我究竟為何要讀大學？大學教育的目的是什麼？取得更高學位後，我能如何光榮天主、服務我所愛的人和全球團體？

這些大問題將為後續的所有問題奠定基礎。一個高中生



如果意識到他對大學生活的宏觀計畫，他在參訪大學校園及寫申請自傳時，所提的問題就會不一樣。那些沒有認真訂定原則與基礎的高中生，可能忙著打量宿舍房間的大小、計算附近有幾間大學城酒吧，但懂得分辨的高中生會去看這所學校的使命宣言，並與自己的生活原則做比較。其他高中生可能會問男女比例和上網的問題，但他可能會問這所學校對維護正義的承諾，以及接納多元學生團體的記錄。接下來的每一個分辨步驟，都會按照他訂下的原則與基礎來進行。

在本章中，我們要探討幾個有助於奠定原則與基礎的問題和概念。

為能選擇得當，就我們這方面來說，意向必須純正，
只看我們受造的目的。（《神探》169 號）

你找什麼？

我有過很多親身經驗，在分辨生活中的小事或影響一生的大事時，因為問了一些大問題，整個分辨過程完全改觀。幾年前，我被派到另一個城市開始一份新工作後，就開始煩惱該請誰當我的新靈修導師。一天晚上，我和朋友吉姆去看電影；在路上，我告訴他我拿不定主意該找誰，他就問我一個簡單的問題：「你在人生的這個階段要找什麼？」這個問題改變了一切！你們可能以為我剛開始分辨時，就問過這個問題，但其實我跳過了這個首要問題，反而直接去問次要問題，像是「這個人的個性如何？」和「我和他處得來嗎？」

★**原則與基礎**：用以回答「生命的目的」「我做這個決定為了什麼？」這種大哉問的聲明。

當吉姆提出那個基本問題時，馬上點破我做不出決定的原因。就算我摸清了每位靈修導師的個性和特色，但如果我連要達到的目標都還沒決定，如何能選擇方向？所以要先問找靈修導師本來的目的是什麼？我把吉姆的大問題在祈禱中問自己，結果很快就想出該找的人。

多年前我還是位年輕的耶穌會士，在準備晉鐸時，愛上同校的一位平信徒同學。在愛情的激流中載浮載沉了幾個星期後，有一天在祈禱中主耶穌來到我面前，我聽到自己對祂說：「主啊，我只求能忠實履行對祢的誓願和承諾，沒有比這更重要的事了。」雖然過了許多年，我對那一刻湧出的安



慰和快樂仍記憶猶新。我一度在愛情中迷失方向，但如今已重新找回我的目標——我的原則與基礎。之後靠著祈禱以及朋友、導師和教會的支持網絡，我終於能把這個墜入愛河的經驗看成一份禮物——一個恩寵——這也是天主的本意。當我能站在這基礎上時，這段戀情反而讓天主把我塑造成一個更好的司鐸和更好的人。如果當初否認動了情，或因為動情而放棄聖召，我都不可能成為今日的我。

還有一個例子可看出這些大問題如何翻轉一切。雷是三個男孩的父親，他高中時就讀一所耶穌會的學校，覺得這所學校的養成教育改變了自己的一生。多年後，他的長子保羅和次子布萊恩都進入他的母校就讀，也很喜歡；小兒子艾倫更是恨不得趕快長大，做他們的學弟。在這個時候，雷得到一個工作機會，待遇優渥，但要搬到很遠的城市。他把小艾倫找來，向他解釋他們可能要搬離休斯頓。艾倫興致勃勃地聽他講完後，就說：「爸爸，這樣很好啊！但我還是可以讀耶穌會的學校，對吧？」雷一聽，就覺得自己的決定需要三思而後行。他目前的工作收入已足夠維持舒適的生活，那他為什麼想搬家呢？為了孩子的幸福嗎？但什麼事真正能讓艾倫和另外兩個孩子快樂呢？反思這些更大的問題後，雷最後推辭了那個機會。

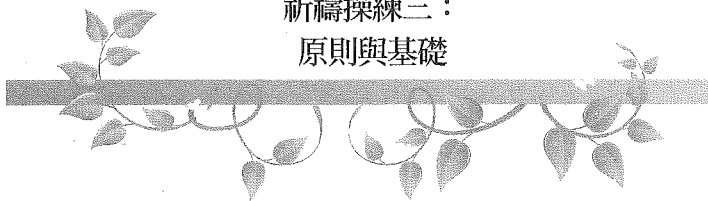
另外一個例子的翻轉比較小：盧佩總覺得自己的工作不得老闆賞識。年終考績公布的日期愈靠近，她就愈焦慮。到了那

那兩個門徒……便跟隨了耶穌。耶穌轉過身來，看見他們跟著，便問他們說：「你們找什麼？」他們回答說：「辣彼！——意即師傅——祢住在哪裡？」祂向他們說：「你們來看看吧！」

（若一 37-39）

天，她被叫進辦公室，沒想到老闆居然給了她考績甲等，還對她說：「盧佩，我們很欣賞你的工作表現！」盧佩喜出望外，迫不及待要告訴她的好朋友卡門。終於到了和卡門每週例行的聚餐，盧佩一走進餐廳，就發覺卡門的臉色不對。她走上前抱了抱卡門，卡門立時淚水潰堤，大哭著說：「湯瑪斯不要我了！」結果她整個晚上都在幫卡門化解分手的創痛。盧佩很想分享她的好消息，但她認為卡門的需要更重要，因為她的原則與基礎裡有這一條：在任何情況中，要盡最大力量分享基督的愛。她不急，總會等到機會分享她的好消息的！

祈禱操練三： 原則與基礎



在這個分辨前期，你要探尋你心中偉大的渴望，就從渴望讚美、崇敬、事奉吾主天主，渴望讓耶穌成為你親密的同伴開始吧。整個祈禱的重心應該放在渴望與基督同在——為了愛慕祂、讚美祂、事奉祂。

- 在祈禱中，回想過去基督召喚你到祂身旁，以及你答覆那召喚的經驗。虔誠地回憶起你將生命具體奉獻給基督的時刻，也許是皈依時、或一次感動你的避靜或禮儀、或初次領受一件聖事、或開始邁向某個人生重要目標，像是學一門手藝、或向配偶誓許終身、或宣發修會聖願。靜靜地坐一會兒，回味這些記憶。以感

恩的心，為這些改變你一生的時刻讚美、欽崇天主。

- 當你對天主的慈悲和召喚感恩滿懷時，問自己這些大問題：人活著為了什麼？我活著為了什麼？是什麼原因使我每天早上從床上爬起來？怎樣的生活是我年老、行將就木時，會令我感到驕傲、也很樂於回顧的？
- 在你思考這些大問題時，或許有兩、三個字詞會跳出來，像是服務、愛、家庭、忠誠、天主的光榮、終極的犧牲、肯定、說「是」、新的開始、精益求精、父母之愛、手足情誼、專心致志、真實的朋友、忠實配偶、獻身等等。
- 用這些字詞設定你自己的原則與基礎——你自己的使命宣言。用紙筆寫下，或許拿出畫筆、吉他，以盡情表達出活著是為了什麼的信念。然後開始照依納爵的做法，寫下天主造你的目的：「天主造了我，為了……」
- 從這個最基本的宣言，接著進入更具體明確的召喚。比方說，我是耶穌會士，所以開始時我會表達愛慕及事奉天主的渴望，接著就進入更明確的召喚：耶穌會、鐸職、寫作、教學、培育青年及修會生活的初學者。如果我是平信徒，開始時我可能會表達愛慕及事奉天主的渴望，接著進入結婚生子的召喚。因為我有養家的召喚，所以我做了律師；因為我有傳遞信仰給子女的召喚，所以我成為教會的一員，依此類推。針對你說出的每一個召喚，回想天主召喚你的那一刻、及你答覆「是」的那時刻。然後用「天主造了我，為了……」的句子，一一表達這些召喚。

在後來的分辨過程中，你要拿著這個原則與基礎，更進一步具體應用在你目前考慮的決定上；不過現在要放大視野，一眼掃過天主對你個人的召喚及你個人回應的廣度與深度。



感恩的心

教會所有的聖人、密契者和靈修大師，儘管在個性、天賦和召喚上彼此不同、各有千秋，但他們的祈禱似乎都瀰漫著同樣的特色，就是感恩。

聖依納爵·羅耀拉也不例外。他為帶領三十天避靜所寫的經典之作《神操》，就洋溢著感恩之情。從避靜一開始，操練者就要反省一個不可思議、幾乎難以置信的想法，那就是世界上的一切都是為了我的好處而造的——在我出生前數十億年，天主在創造宇宙時，就考量到我個人的需要和我獨一無二的渴望。後來在神操中要默觀降孕奧蹟，想像天主聖三在俯視世界各處時，不是因為生氣，而是出於同情和憐憫，決定讓聖子親自降世，來醫治這個世界。然後我要在避靜中跟隨耶穌走過祂的生命、死亡和復活，驚嘆地看著祂為我做的一切。最後在接近神操的尾端時，依納爵要我反省天主怎樣在世上一切受造物的元素中勞苦工作——在牛群和樹木、樹葉和建築中，為了傳達天主對所有受造物的愛，而且，沒錯，更是對我個人的愛。

就連依納爵對罪的許多默想，最後都不是為了讓操練者感到羞愧或自我厭惡，而是要他們深切感恩。事實上，感恩是依納爵為痛悔己罪的操練者所求的最根本恩寵。他希望操練者能認真、久久地凝視自己的罪孽深重，因為他就是在反省自己罪孽的過去時，深切感受到天主的愛和憐憫。

依納爵自己要反省的罪過還真不少！我們已經看到，在皈依之前，他貪好佳餚、美酒、女人、賭博、打架。皈依後

不久，這個罪孽的過去使他絕望到考慮自殺。他深感自己不配，很訝異「大地怎麼還沒有裂開把我吞下？」（《神操》60號）但是，他愈默觀自身的罪過，就愈感嘆天主竟如此無條件地愛他。隨著時間推移，他漸漸願意讓天主醫治、更新他、使他再次完整。依納爵對自己從前如何深陷罪孽心知肚明，如此深刻體驗到天主把這一切罪過全都赦免了，以至於整個生命洋溢著感恩的情懷。

依納爵就如前美國桂冠詩人比利·柯林斯（Billy Collins）形容的「醉倒在感恩中」，他要如何答覆天主呢？一個人面對這種驚奇的聖愛，能說什麼或做什麼嗎？只能將一切奉還給施恩者！

主，請祢收納我的一切，
凡我所有，或所擁有，
都是祢所賞賜的；
我願完全奉還給祢，
任憑祢隨意安排。

依納爵就是這樣回應的。這是所有戀人的經驗，被愛的那位如此感謝愛他的那位把自己給了他，以至於把領受的一切聚集起來，奉還給他的愛人。

《聖詠》作者出於感恩，也渴望將領受的一切奉還，把生命獻給上主：

我應該要怎樣報謝上主，謝祂賜給我的一切恩

佑？

我要舉起救恩的杯爵，我要呼籲上主的名號，
我要在眾百姓面前，向上主還我的誓願！

（詠／詩一一六 12-14）

這是超越性之愛的循環：恩寵的領受者如此感激涕零，所以要把那份恩寵奉還給施恩者。這種相互的自我給予，正是聖體聖事的核心：兒童初領聖體的禱文說得很美，「請將這餅酒的獻禮變成耶穌基督的體和血，我們才能將祢恩賜的禮物奉獻給祢。」

兩則感恩的故事

不孕的塔米嘉在熱心祈禱多年後，終於懷孕，生下了頭胎、也是她的獨生女撒曼莎。有一天，塔米嘉發現嬰兒床上的寶寶滿身是汗，且不自主地抽搐，她和先生喬治趕忙把孩子送到醫院。到了急診室，喬治用顫抖的手填寫入院資料時，塔米嘉抱著撒曼莎在一旁。這時她閉上眼祈禱：「主啊，這美麗的孩子是祢賜給我的，求祢保佑她平安。她是祢的孩子；如果她能活下來，我一定把她永遠獻給祢。」撒曼莎真的活下來了，而且十分健康地長大。塔米嘉永遠感謝天主給了她做母親的恩寵。

多年後，撒曼莎廿五歲時，有一天跟媽媽說她想要當修女。她要媽媽放心，自己只是在考慮，不過就是想知道媽媽的看法。塔米嘉一聽，心不住往下沉。這些年來，她一直企盼子孫滿堂的日子來到。但看到女兒急切地等待自己的答覆時，她記起當年在急診室的熱切祈禱。於是把這段故事告訴女兒，並說道：「撒曼莎，我們兩人都屬於天主。如果這是妳和天主要的，那麼也是我要的。」

我個人也有過這種因感恩而願奉獻己生的經歷，就在晉鐸的第二年。那時，我的祈禱生活充滿了對天主的感恩。我幾乎從小就渴望當神父，經過十三年的耶穌會培育（我們的進度很慢！），終於領受這個不可思議的禮物，可以施行聖事——把天主的聖事帶給天主的神聖子民。而且不同於大多數其他盼望已久的事，這個終身夢想實現時所帶來的滿足，甚至比我想像得更深刻。我喜歡身為神父有關的一切！因為

太感謝天主賜下的這份禮物，我心中回響起一個偉大的渴望：我要一生一世讚美、事奉天主。對我來說，沒有比這更重要的事了。

就在這時候，我的省會長弗雷德·加莫神父要我在祈禱中分辨：成為耶穌會神父後，接下來的任務是什麼。他給了我三、四個選項考慮，並要我在幾週內回信，分享祈禱的結果。以下就是我的回信中的一段：

我花了相當長的時間思考、祈禱，也和朋友討論過這幾個未來的可能，現在可以告訴您反省的結果了。不過，弗雷德，我最想和您分享的是：從我們上次談話到現在，我對未來一直感到很平安。我很高興告訴您：我已準備好，也樂意接受任何我們討論過的工作。（我有點訝異自己竟然得到這份平心的大禮，因為以前我對未來總有點杞人憂天。但我會好好珍惜天主的這份禮物，並為此感謝祂。）所以，弗雷德，您就儘管分辨教會和會省的需要吧！請放心，我已準備好到任何您認為我能提供更大服務的地方。以下我提出的各點，您只要當成是幫助您拚出整幅圖畫的零星圖片——而非我特別偏好某個工作的論據。

祈禱操練四： 感恩祈禱

隨意在一張紙或日記上，寫下天主給你的禮物。讓這些恩寵一個個浮現腦海，一一記下，並為每一件禮物讚美天主。

聚焦在你此刻最感恩的一件禮物上。它可能是最簡單和最微不足道的，但可以用它當做跳板，來讚美、感謝天主為你所做的一切。

反省你為何做好事。是因為職責所在，或是畏懼天主？還是因為感謝天主的美善，所做的回應？

反省〈聖詠一一六〉。虔心思考你要如何回應，以報謝天主恩賜的一切美善。如果感到受召這樣去做，可以向天主許願，以某種具體而特殊的方式來回應祂的愛。

愈顯主榮

四百五十多年前，聖依納爵就已經預言：每個靈魂只要開始對自己誠實、也對聖神開放，就會有把整個生命奉獻給天主的偉大渴望。這就是為什麼依納爵在原則與基礎中，開宗明義地說：「人受造的目的，是為讚美、崇敬、事奉我們的主天主。」

之前我提過：每個決策者在開始分辨時，都必須先問那些大問題——必須先給自己的所有行動設定基礎和目的。依納爵相信，靈魂如果真正碰觸到最深的渴望，會發現自己什麼都不要，唯獨渴望讚美、崇敬、事奉天主——除了用生命來光榮天主以外，不願任何其他更大的願望。這是所有人最深層的渴望，也是其他所有渴望的根源。人一旦找出這個所有渴望中最大的渴望，就表示他已準備好放棄一切不帶給天主光榮的事，也會熱衷於一切能帶給天主更大光榮的事。

就連按理說人人都努力爭取的東西——健康、財富、名聲、長壽——這些所謂生命的基本要素，在他眼裡也不比光榮天主重要。為了天主更大的光榮，靈魂已準備好拿起一切，或放棄一切。

依納爵式的平心

正如我在給加莫神父的信中所說，這種能為當下的一切感恩、並願意接受天主任何召喚的態度，確實是一份珍貴的禮物；當禮物來時，應當好好珍惜。事實上，這就是一個人分辨過程所能期盼的最重要的禮物。我能多少領受這份禮物，就能多少順暢地分辨下一步路。

依納爵靈修稱這種心懷感恩、隨時待命的態度為依納爵式的平心（Ignatian indifference）。這和所謂的「冷漠」，也就是對一件事漠不關心的消極態度；顯然不同。相反的，依納爵式的平心充滿了熱情——熱切追尋天主的旨意和眾人的好處。如果我有依納爵式的平心，我會因為非事奉天主不可，所以願意、也準備好為了這個目標拿起一切，或放棄一切。依納爵式的平心不忽略渴望，反而進入我們最深的渴望——就是讚美、崇敬和事奉天主的渴望。

以下是依納爵所說的平心：

因此，我們對一切受造物，在不被禁止而能自由選擇的事上，必須保持平心，以及不偏不倚的態度：就是在我們這方面，不重視健康甚於疾病，不重視財富甚於貧窮，不重視尊榮甚於屈辱，也不重視長壽甚於短命；其他一切，莫不如此。（《神操·原則與基礎》）⁴⁰

40. 譯註：《神操》23 號。



為什麼平心對分辨如此重要？因為如果還未達到平心，就開始做決定，在分辨中會不自覺地走向我想要的選項。如果不能真心開放接受不只一種可能性，又何必要分辨？但是如果有平心，我對其他的可能就會非常開放——我會真心渴望走任何一條我所看到的導向愈顯主榮的路。

持平之心——心與意志

這種平心的禮物必然來自天主；自己再怎麼努力，也無法製造平心。如果我的整個自我——我的心和意志——都有這種平心，當然再好不過；但若在某個時刻，我無法達到心的平心（indifference of the heart），也不至於全盤皆墨，只要祈求並努力邁向意志的平心（indifference of the will）就好。換句話說，在分辨時，我可能感覺不到平心，但卻可以用意志來選擇平心的道路。

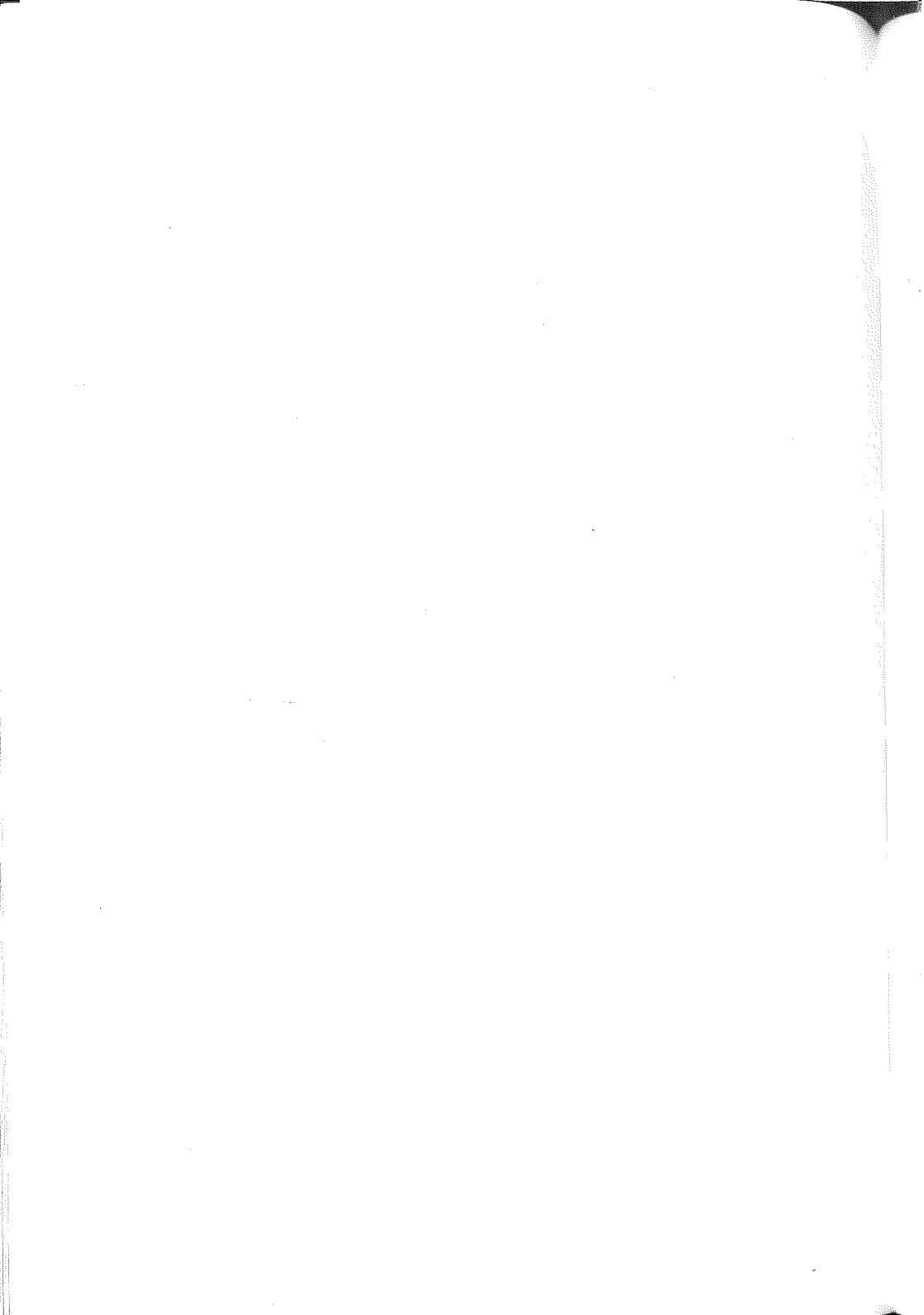
例如，如果我要分辨去伯明罕（Birmingham）或堪薩斯城（Kansas City）教書，情感上我可能傾向某一邊。但在祈禱中，我進入內心深處：感恩於天主白白賞賜了教書的恩典，在更深的渴望也有以任何能愈顯主榮的方式來服事。所以我用意志決定：要根據愈顯主榮的渴望來做決定、而不是膚淺地選擇喜歡住在哪個城市。我選擇跟隨更深的渴望，到任何愈顯主榮的地方事奉天主；至於另一個較膚淺的渴望——偏好哪個城市——就當它是一瞬之間的事吧！這就是建立原則與基礎的整個重點：什麼能幫助我達成受造的目的——讚美、崇敬、事奉天主，我就選擇什麼。

★依納爵式的平心：渴望承行天主旨意，以及讚美、崇敬、事奉天主，勝過其他一切渴望的恩寵狀態，也就是心懷感恩、隨時待命的狀態。

這並不表示我的傾向（例如比較喜歡某個城市）不好。

那些傾向很可能也來自真神——後來或許會是一個事關天主旨意的重要記號。所以，稍後我要在優質的時間裡，在祈禱中來考量這些傾向。但是現在，在分辨過程的起點，我要留意我的原則與基礎；我要為自己設定我之為我的目的；我要在天主救世工程這更宏偉的脈絡中，來檢視我的行動。唯有先把重心放在更宏觀的目的上，才能開始評估自己的傾向、思想、渴望等等。

必須把我受造的目的——讚美我主天主和拯救我自己的靈魂，放在眼前，同時使我的心保持平衡，不為任何偏情所吸引；對目前所要討論的事不偏不倚，採取它或放棄它，無可無不可。使我好像天秤上的指針，在發覺某事更能使我光榮、讚美天主，更能救我靈魂時，便傾向那件事。（《神操》179 號）



第七章

做決定：做好分辨的四個階段

在寫這本書的過程中，我愈來愈明白為何依納爵對於編寫一套萬無一失、按部就班的決策手冊不大感興趣，而想培養一種有直覺能力的人，能直覺感受到不同神類在他內的推動，從而知道天主的旨意。依納爵想塑造的不是一套分辨過程，而是一個有分辨能力的人。人一旦培養出這種依納爵式的直覺（Ignatian intuition），分辨就更自然且順暢。

★依納爵式的直覺：能察覺兩種神類在我內推動的一種內在能力。

所以我在此提供的也不是像食譜一樣、一步步引導的分辨過程，而是比較有機性的進程，大致勾勒出好的分辨流程裡通常會出現的模式。我就用依納爵自己的皈依故事為原型，解釋一個分辨中的人通常如何做分辨的方式。

大家還記得第一章聖依納爵的故事嗎？他被砲彈所傷，腿骨碎裂，必須臥床休養。被困在那幾個月，他開始閱讀一些宗教書籍，讓他可以想像緊隨基督、度聖人般生活的樣子。有了這些新的「資訊」，他開始會在無意間進入一種安靜的祈禱，想像自己是基督的勇兵——過著聖方濟和聖道明那樣的生活；他也有其他的白日夢，想像自己過著騎士的貴族生活。他很多的時間和精力都被這兩組截然不同的夢想占去。一段時間後，他開始沉思他內心對這兩組夢想的反

應可能有的意義。於是，他開始意味到：自己夢想時內心湧出的不同渴望，其實有著不同的根源；透過這樣的沉思，他發現一個用來認識天主旨意的方法。

我們現在就用依納爵皈依的進程為範例，來看看典型的分辨通常會趨向經過哪些階段。在好的分辨中，一個人通常會：

- 靜下來
- 收集資訊
- 開始做夢
- 沉思所做的夢



階段一：靜下來

吾主要恢復他的健康；大致一天比一天好，只是還不能用他的傷腿站立，不得不躺在床上。（《自傳》5）

現代的世界儘管令人驚嘆連連，但實在太過嘈雜，對我們沒有好處。我們周遭充斥著廣告、媒體、政客、人群的喧囂、各種相互矛盾的價值，讓人無法好好思考。如果想要聽到天主的聲音，就必須把世界的音量關小，讓自己與外在的嘈雜隔離，到一個內在安靜的地方。即使對經驗豐富的分辨者來說，神類的推動也太過微妙，如果每天不靜下來一段時間，根本無法察覺。

依納爵得靠那顆砲彈才能靜下來思考，發現在揮刀武劍、追求美人之外，還有另一種生活。希望我們不需要等被砲彈擊中，才靜得下來！我們只需要一個小小的承諾：每天做祈禱，並自我約束信守承諾。

我需要持之以恆且有意義的祈禱生活

從分辨的定義來看，分辨就是一種祈禱。要做好分辨，就必須有祈禱生活。所謂有祈禱生活，不只是每天做祈禱，還要讓祈禱成為每天生活的核心經驗。祈禱未必占用很多時間，但從它對我整體生活的

基督教貴格會（Quaker）的傳統主張：任何人在任何時候，都需要安靜。

我們擔心四下無人、寂靜無聲時，會有不明的聲音在耳邊低語，所以我們痛恨安靜，要用社交生活麻醉自己。

——尼采（Friedrich Nietzsche）

影響來看，它在我內心的分量卻很重。我了解祈禱和我過得好不好息息相關。當陪伴者問我「你好嗎？」時，我的祈禱生活狀態將構成答案的主要部分。祈禱生活幾乎就像我談戀愛的對象：我關心它、滋養它、把整個心都給了它。我的祈禱生活相對地也滋養我、支持我、給我方向。可惜的是，我也會忽略我的祈禱生活，對它厭煩，和它鬥嘴。有時我們也處不來，但我和它還是一對戀人。

★祈禱生活：透過祈禱和天主不斷維繫的親密關係。

分辨對大多數祈禱者來說，一直是模糊和神祕的經驗；但儘管如此，我認為分辨是祈禱和活躍的基督徒生活之間的重要聯繫，也是祈禱和使徒行動的交會處。

——多瑪斯·格林 (Thomas H. Green)，《麥子中的莠子》(Weeds Among the Wheat)⁴¹

祈禱生活不需要很神祕、很美好、很有啟發性。即使對經驗豐富的人來說，祈禱這種靈修習慣經常也是平淡無奇。重點在於，祈禱對做祈禱的這個人來說很重要；要緊的是，這個人每天都做一點祈禱，為了更親近那位極渴望更接近那人的天主。

到頭來，我說了什麼、我想天主說了什麼、我用哪段聖經、或採用何種坐姿，都沒那麼重要；唯一要緊的是，我趨向天主，希望觸及祂。我可相信，天主自會照料其餘的事。雖然方法和姿勢這類運作細

節能幫助初學者入門，不過祈禱不像動腦部手術；只要誠心

41. 編註：多瑪斯·格林著，姜川譯，《麥子中的莠子》，台北：光啟文化，2006。

誠意，不可能真會搞砸的！

那麼有什麼操作細節要注意呢？

不需要每天做很長的祈禱，但需要每天都做一點祈禱。

極少人擁有這份奢侈可以挪出時間做很長的祈禱；而且坦白說，也沒必要。初學者可以從十分鐘或十五分鐘開始，而且逐漸增加到三十或三十五分鐘。比較重要的是養成祈禱的習慣，不要兩天捕魚，三天曬網。持之以恆地每天祈禱十五分鐘，比偶爾祈禱一個小時更好。

具體來說，祈禱時在做些什麼？

有許多帶領初學者逐步學習祈禱的手冊，包括我寫的《沙發上的神祕家》（*Armchair Mystic*）。我建議找一本這樣的書，在一位有祈禱經驗的導師陪伴下照著做。基本上，每天在祈禱裡發生的通常是：

1. 開始祈禱前，先想想這幾天我腦中和心中掛念著什麼？我可能想要為哪件事祈禱？然後把任何幫助我專注在這件事的東西擺在旁邊：一篇聖經、一本靈修讀物、一張照片、想申請的學校簡介、日記、結婚戒指。
2. 開始時可以念一些固定的經文，像〈天主經〉或〈聖三光榮經〉。祈求天主來到我面前，向天主說出我要祈禱的主題。
3. 花幾分鐘讓自己靜下來。可以哼一段聖歌。只要覺得妥當，想用多少時間靜下來都可以。在有些日子裡，光是靜下來可能就用掉全部的祈禱時間——這也沒關

- 係；有時候，靜下心領受天主就是祈禱中最重要的事。
4. 若感受到被推動時，就拿起放在一旁的東西。可以讀一篇聖經，或凝視著照片，或把結婚戒指握在手心。如果沒有實物，就閉上眼睛，想像一個感動我的圖像在面前：可能是我朝思暮想的人、我要調任的城市、我希望被赦免的罪過。
 5. 接下來要盡可能讓天主接手，一切順其自然。唯一要做的就是把這個實物或圖像放在腦中和心中，反覆思索玩味。不要對這個東西做太多分析，也不要用這段時間來做理性的推論，只要和這件事在一起：不僅把它放在手裡或腦中，更放在心裡，讓它把我推向深處的種種情緒：喜悅、恐懼、滿足、憤怒、平安、渴望、悲傷。
 6. 意味到耶穌或天主父在這件事上與我同在。想像天主也被感動了，並開始去意味到天主是怎樣的被感動。我發現我對這件事的感受和天主是一致的，或者恰恰相反——我們的感覺似乎有所不同。靜靜傾聽天主可能想對我說的話、或我心裡可能想對天主說的話。
 7. 若感受到被推動，就輕柔地從祈禱中退出。再念一遍〈天主經〉，為此刻感謝天主，以劃十字聖號來結束。

如有一貫的時間和地點、開始和結束的儀式，祈禱生活會更順暢。

例如，我可以每天早上趁孩子還沒醒，在堆滿雜物的客廳沙發上祈禱；或傍晚慢跑時，在公園長椅上祈禱。我可以

每次祈禱用〈聖三光榮經〉開始，或用一首讚美詩歌結束。我可以點一根別緻的蠟燭、拿著一樣聖物、蓋一張毯子、或披上祈禱專用的披肩。每個人都會發現自己獨特的布置，也都該不時調整這些布置，使祈禱生活保持生氣、活力。

建議最好找一位有這樣祈禱經驗的導師或靈修指導陪伴我進行一段時間。

我會需要有一個人，在我祈禱遇到疑惑或問題時，可以找他談談。在我的祈禱生活變得有些無聊、乏味時，我可能需要一些建議；或者在分辨祈禱的主題時，我可能會想獲得一些協助；我可能需要把自認為祈禱中發生的事，大聲說出來。我也可能需要導師不時給予肯定。

階段二：收集資訊

（依納爵）認為這樣終日沉湎於時髦而虛構的騎士浪漫小說英雄故事，倒還不錯；於是請人給他找來這些書，以便藉此消磨時間；然而全家各處找遍了，連一本他習慣看的書也沒有；於是給他拿來一本《基督行實》及一本通俗的《聖人傳記》。他左一遍右一遍地看，對其中所述的感覺一種吸引力。（《自傳》5-6 號）

階段二很簡單、易懂。至此我本來可有的選項很多（例如，找工作，面前有很多申請表），但一對照我的使命宣言，可能輕輕鬆鬆就刷掉大部分的選項，只剩下二或三個。這時就可以捲起袖子、扎扎實實地做研究了。我應該盡量收集相關每一個選項的資訊。我會拜訪相關的人與地；在網路上就各主題逐一搜尋；向專家討教；影印圖表、照片和摘要；還要提出很多很多的問題。

在這方面，我的支持網絡（導師、陪伴者、教會團體的成員）再一次成為我最珍貴的支柱。例如，如果要分辨修會聖召，我會把聖召的簡介帶給導師，問問他的意見；也會邀請朋友一起去參觀修會團體。如果要分辨是否維持這段辛苦的婚姻，我會去了解教會關於婚姻、離婚和解除婚姻的教導，也會請教安然度過婚姻風暴的夫婦、和迫不得已放棄婚姻的男女。如果要分辨讀哪所大學，我會去找最喜歡的老師，徵詢他們的意見，問他們會向每間大學提出什麼問題。

在這個階段我的祈禱是什麼樣子？比較起來，接下來的階段三和階段四是更重要的祈禱時間。現在，只要靜靜地把我的生命交託在天主手中，再一次告訴天主：我多麼想承行祂的旨意、我想隨時準備好去迎接天主召喚我去從事的那特定的生活、工作、關係或承諾。我求天主加深我的平心，並重新回到我的使命宣言，虔誠地反覆誦念。然後把所有選項放在天主面前，甚至在祈禱時，把大學簡介、申請表、或相關照片放在聖經上祈禱。不過，在這個階段我還不要迫不及待；要和天主一起進行腦力激盪，看看最好問些什麼問題？什麼是最好的探索路徑？

祈禱操練五： 在祈禱中腦力激盪

想想下列的聖經故事，天主派遣先知撒慕爾（撒母耳）到葉瑟（耶西）的兒子中，挑選以色列國王的接班人。

（上主對撒慕爾說）「我要告訴你當作的事，你要為我所指給你的人傅油。」撒慕爾遂依照上主吩咐他的作了。及至到了白冷……（葉瑟的兒子）一來到，（撒慕爾）見了厄里雅布，心裡想：「這一定是立在上主前的受傅者。」但上主對撒慕爾說：「你不要注意他的容貌和他高大的身材，我拒絕要

他，因為天主的看法與人不同：人看外貌，上主卻看人心。」葉瑟叫阿彼納達布來，領他到撒慕爾面前；但是他說：「這也不是上主所揀選的。」葉瑟就叫沙瑪來，他又說：「這也不是上主所揀選的。」葉瑟就叫他的七個兒子都到撒慕爾面前來，撒慕爾對葉瑟說：「上主沒有揀選這些人。」撒慕爾於是問葉瑟說：「孩子們全到了嗎？」他回答說：「還有一個最小的，他正在放羊。」撒慕爾對葉瑟說：「快派人帶他來，因為他不來，我們決不入席。」他於是派人把他帶來，他是一個有血色，眉清目秀，外貌英俊的少年。上主說：「起來，給他傅油，就是這一位。」（撒十六 3-12）

我們一生中有太多次，一開始就天真地假設只有 A 和 B 選項，所以就直接二選一，完全沒有停下來思考或許有 C、D、或甚至 Q 選項。因此在這決策的過程中要走下一步之前，應該用幾回的祈禱時間，把整個情況來回想幾遍，天馬行空地亂想一通有什麼對策。說不定就有一個隱藏的可行方案——在你想像的草地裡，那位臉色紅潤的達味——就會在這腦力激盪的神聖時刻顯露出來。

之後在祈禱中，回到以下的基本問題，再問自己一次，好像你從來沒問過一樣。

- 現在要處理的問題或情況是什麼？
- 總共有哪些可以選擇的機會？
- 總共有哪些人會涉及其中？



• C 選項是什麼？D 選項呢？Q 選項呢？

不要停，繼續問下去，直到想出上千個新主意，其中百分之九十都過於極端也窒礙難行。然後找出一個之前沒想到的可行方案，就把它帶進下決定的過程中吧！

倉促或猶豫的決策者？

前面提到不要急於求成，這是另一個要留意的重點。在收集資訊的這個階段，我可以好好反省做決定的時間點。要問自己：通常我是快刀斬亂麻或猶豫不決的決策者？這個問題的答案對決策可能有舉足輕重的影響。

重要的決定很難做，會引發很多需要紓解的內在張力；所以在決定時，我很容易受誘惑使用下列兩種方法：或是操之過急——用一步到位的方法緩解張力；或是無所作為——假裝在做決定，卻始終暗自希望船到橋頭自然直。事情確實可能自行解決，但未必是照天主願意的方式。

所以，最好知道自己是哪種類型的決策者。在做決定時，我是倉促了事，還是拖拉延誤？假神最會見縫插針；如果我常倉促了事，假神就會利用我的不耐和恐慌，讓我三兩下就走完決策過程。我會以為一定得現在就做決定，否則就來不及了。恐懼或迫不及待的心理會讓我在還沒徹底分辨天主的旨意之前，就先付諸行動了。

由此推論，如果我是個倉促的決策者，應該努力在決策過程中放慢腳步，甚至可以決定在某個期限或達到某個預設的尺度之前不做決定。這樣就不會聽到假神一直在我耳邊的細語：「你一定得現在就行動！不能再等了！」

最重要的是，對天主的慢工要有信心。我們難免性急，希望一切事能一步到位，最好省略中間的階段。我們在走向未知時，總會缺乏耐性。但所有的進步都有一個定律，就是必須經歷幾個不穩定的階段——而這個歷程可能費時良多。

我想你也一樣。你的想法要假以時日才會成熟——給它們時間成長、成形。不要試著去揠苗助長，以為你今天就能變成時間在明天才能醞釀出的你（所謂時間，就是你的善願配上天時地利）。

只有天主知道在你內逐漸形成的新精神會是什麼。姑且相信我們的主的手正在引領你吧！也接受處在懸而未決及不完整狀態中的焦慮吧！

——耶穌會士德日進 (Pierre Teilhard de Chardin, SJ)

如果我是個猶豫的決策者，假神可能還是會利用恐懼，只是這次要讓我癱瘓、裹足不前。我會以為需要更多資訊才能決定；而且如果決定沒做好，後果不堪設想。於是我可能潛意識地用過長的時間收集資訊，逃避做決定的後果。

也許猶豫不決者的問題，部分出在選擇一個重大的選項時，要犧牲其他的選項。這種決定對 X 世代的年輕人尤其困難，因為如果選擇了一樣，就必須對其他一切說「不」。作家雪維亞·普拉斯 (Sylvia Plath) 在所著的《瓶中美人》(The Bell Jar) 中就描寫了這種癱瘓的形象，看了令人心碎：

我看見自己的人生在眼前開枝散葉，像故事裡那棵綠意盎然的無花果樹。每一根樹枝的枝頭都有一個美好的未來在向我招手、眨眼，像一顆顆肥美多汁的紫色無花果。其中一顆是結婚生子、家庭和樂，另一顆是享譽詩界，還有一顆是杏壇留芳……我看到自己坐在枝桠處，飢腸轆轆，因為決定不了要選哪一顆無

花果。我每顆都想要；但選擇一顆，就會失去其他所有。正當我坐在那兒無法決定時，無花果開始起皺、發黑，然後一顆接一顆撲通地掉落在我腳下的地上。

如果我是這樣的人，可能要給收集資訊這個階段定一個期限。期限到了，即使對所掌握到的資訊不滿意，仍要催自己前進。因為我了解自己，我知道逃避是我常用的防衛機制，而且我永遠不會覺得資訊夠了。

也有可能，我在分辨的某個階段太倉促，在另一個階段又太猶豫。所以在分辨過程中，可能必須退後一步，檢視影響分辨進度的神類。在分辨過程的每個階段，可能都需要設定一個做決定的時間表，以掌握每個階段的進度。

★倉促的決策者：傾向一步到位的人；未經徹底分辨，就做決定。

★猶豫的決策者：做決定時拖拉拉的人，通常因為這個決定需要一個令人為難的選擇。

在分辨過程中，需要隨時調整時間表，不要受其束縛。但如果我考慮的調整是朝向不健康的傾向（我傾向倉促決定，卻想縮短時間；或者我傾向拖延，卻想加長時間），這時就

不該急於改變。如果我的支持網絡不建議這麼做，就該認真考慮不做調整。

表六：倉促或猶豫的決策者，在神枯或假神慰時，
會如何受誘惑而妄動

	倉促的決策者	猶豫的決策者
在神枯中	<p>情緒：恐慌</p> <p>嘮叨的念頭：「馬上行動，不然來不及了！」</p> <p>比喻：愚笨人蓋房子和不明智的將軍。</p> <p>路十四 28-32</p>	<p>情緒：恐懼</p> <p>嘮叨的念頭：「再多盤算一下！」</p> <p>比喻：把「塔冷通」埋起來的人。</p> <p>瑪／太廿五 14-30</p>
在假神慰中	<p>情緒：感覺幸福</p> <p>嘮叨的念頭：「愈多愈好。」</p> <p>比喻：糊塗的童女。</p> <p>瑪／太廿五 1-13</p>	<p>情緒：自我滿足。</p> <p>嘮叨的念頭：「這樣就夠好了。」</p> <p>比喻：建倉房的人。</p> <p>路十二 15-21</p>
<p>注意：聖依納爵警告：特別留意在神枯中，不要成為倉促的決策者（左上欄）。</p>		

最後期限的真相

不管你是否喜歡，很多情況本身就有最後期限。提出申

請的期限、舉辦活動的日期、提交公司行動企畫案的日期，都可能強迫我在某個時間內做決定。但即使在這些情況裡，我還是可以在祈禱中思考：如何在分配到的有限時間內安排分辨的進度。

通常我們會有壓力，好像非得在別人提出問題的當下就做決定。有時確實如此，所需的決定刻不容緩；但也有些時候，是因為對方有不必要的焦慮，才會逼我趕快決定。儘管他振振有詞地施壓，但其實可以等一個小時、一天、甚至一週或更長的時間再做決定。如果我有自己的決策時間表，也許可以和這個心急如焚的人分享，讓他安心一點。

不過有時候，我毫無選擇，只能在比理想情況更短的時間內做決定。這時我要盡量爭取時間（十五分鐘也好），讓自己盡可能冷靜、徹底地走過四個分辨的階段，然後平安地做出決定，相信天主是寬仁、慈悲的，必會降福我誠心侍奉祂的努力。

當我已經透過各種管道搜尋，或已經到了為這個階段設定的期限時，就可以把所有資訊收集起來，退隱到心靈的深處。這時我要遠離專家、朋友、網路和參考書，走進安靜的祈禱處所。如果這個決定真的該我做，而且只有我能做，那麼一定要有一段時間，我要關閉所有資源管道，只留下一個：就是我在個人私下祈禱中找到的天主。

例如，在寫這本書的過程中，我一直和許多資源保持聯繫：我和出版商定期交談，閱讀分辨方面的書籍，將初稿給導師和朋友們看，傾聽他們的回饋。但每次必須做重大決定時，我還是得向所有這些資源說聲謝謝，走進房間，關上門，

坐在椅子上，做個簡短祈禱，然後天主和我開始動工。當資訊收集到這個程度，各方意見都已聽了，各個選項也都已徹底研究過了，這時就已經準備好進入下一階段：在祈禱中開始做夢。



階段三：開始做夢——發掘內心深處的渴望

當他閱覽吾主及聖人們的行傳時，不時停止思維，並向自己說：「假設我像聖方濟各和聖道明那樣做，情形當如何？」他開始設想許多他認為好的事情，而且常設想困難而繁重的……這樣反覆思想之後，在他腦海中常向自己說：「聖道明做了這事，我也當做；聖方濟各做了那事，我也要做。」這些思想也持續了好長時間。（《自傳》7號）

第六章提到：必須對眼前的每個選項保持平心。心方面的平心讓我能真心渴望眼前的任何一個選項，這是天主祝福的一項禮物。如果內心沒有平心的恩寵，我就該努力培養並祈求意志上的平心——承認我的心偏向某邊，但選擇站在更深渴望的基礎上來選擇能帶給天主更大光榮的事——也就是依納爵所謂的「更」（Magis）。

★「更」：夢想愈顯主榮，選擇愈顯主榮的渴望。

我們看到依納爵鼓勵平心，可能會誤以為他要我們放棄個人的渴望和偏好，以之為良好分辨的絆腳石。這種臆測離事實再遠不過了！其實依納爵在整部《神操》中不斷勸勉奉行神操者：在開始每個祈禱時，「向天主祈求我所渴望的」，他也加上「如何更快找到自己的渴望的指點」，並針對「如有做神操的人找不出他/她的渴望」這令人傷感的情況時，提

出建議。為什麼這位在其他篇幅大談懺悔和棄絕自己的聖人，會這麼注重渴望呢？

靈魂是天主的渴望和我的渴望交會之處。

依納爵那個時代的許多靈修作家談起渴望時，都視之為承行天主旨意的阻礙。人應該壓抑自己的渴望——如果可能，更要根除。但是依納爵的觀念卻是從根本開

始，他主張：天主居住在我們的渴望內。渴望不僅不邪惡，還是天主與我們溝通的主要工具之一。天主在我們心中燃起神聖的渴望，使我們被一個能更讚美、事奉天主的生活所吸引。不同於十六世紀同代的許多宗教人士，依納爵相信是天主把這些渴望放置在人心中，不打算平息人的渴望，反而要發掘心中最深的渴望。

所以，在分辨一開始讓自己領受平心的恩寵時，我會努力把自已的偏好和傾向放在一邊，除了天主旨意以外，不再渴望其他任何事。但現在，在分辨過程的這個階段——在平心的基礎上——我可以重拾內心的渴望。在我成為一個平心的分辨者之後，再來默觀我的渴望時，就不會為之所役。如果沒有平心，我內心的渴望會操弄我的分辨，甚至可能連我自己都被蒙在鼓裡；但有了平心——已經打定主意以天主願意的任何角色來服事天主——那麼我就可以像氣象學家判讀收集數據的儀器一樣，平心靜氣地看待這些渴望。

渴望當然要為我們罪孽深重的選擇負一部分責任。但依納爵給罪的定義是混亂失序的渴望。問題不在於我們有渴望，而在於它們混亂了、失序了——也就是說，失去平衡或過度影響我們的決定。這就是為什麼我們需要在這整個過程開始

時，發掘人類最大、最具普世性的渴望：讚美、崇敬和事奉天主。

看看這些例子可能就懂了。如果一個青少年很想和女友上床，這個渴望邪惡嗎？一點也不，只是混亂了。他為什麼要做愛？因為他渴望與對方結合——他想追求超越性的合一經驗。如果一個女人想對老公「破口大罵」，這種渴望怎麼會有神聖的根源呢？也許她這些年來過度順從了；也許她現在夠愛自己、珍惜自己，所以能堅持自己認為對的事；也許她為自己發聲，是渴望藉此尊重天主的受造物（就是她自己）。這些更深的渴望並不邪惡，反而是神聖的，是來自天主。如果她能專注在罵老公衝動之下的偉大渴望，她就不會犯罪。

當我們渾然不知在表面渴望底下的那些天主恩賜的真正渴望時，我們才會犯罪。我們犯罪，不是因為我們碰觸到自身的渴望，反而正是因為我們沒有碰觸到！這是依納爵最激進、也最深奧的洞見之一。

如何才能碰觸到這些偉大的渴望呢？
做夢吧！我盡情夢想美好的未來！我讓天主在我內編織美夢，我只是靜靜地坐著，懷著敬畏、驚嘆，任憑這些景像活靈活現地展現在我靈魂的耳目前。

我開始做夢，從 A 選項起，讓天主向我展示這個選項，會給我帶來什麼奇妙、神聖的可能性。我可以異想天開，考量各種荒謬的思路和提案。像瀏覽銀河般，欣賞當我對天主的 A 邀請說「是」，所出現的那種充滿機會的新世界。然後再以 B、C 及其他選

（天主降生成人的）許諾讓我們知道：他們最瘋狂的夢想根本算不上瘋狂！
— 聖經學者麥可·卡德
（Michael Card）

項，重新夢想一遍。

具體來說，如何進行呢？設想我是一位律師，剛接到遙遠異地一間更知名律師事務所的邀請，要我加入他們的行列。我當下的反應可能是害怕，因為有許多令人不安的未知數：我的家人搬到那裡會快樂嗎？和新老闆處得來嗎？我找得到負擔得起的房子嗎？會和現在的公司決裂嗎？這些都是合理的擔憂，稍後也都得加以考慮（見第八章）。但現在，我先從夢想和渴望出發。

一開始，我先問那些大問題。我活著為了什麼？為讚美、崇敬和事奉天主。天主對我有什麼特別召喚以達成這個目的？首先是結婚生子，為人夫、人父，其次是當律師。當我為人夫、為人父時，我對家有什麼夢想？一、全家健康平安；二、家庭和樂融融、相親相愛；三、子女不僅要有好的教育，也要在教會和學校受到好的培育。在 A 選項中（留在目前的工作），要如何實現這些目標？現在開始大大夢想一番：若是留在原地，我們的家庭生活會有可能發生哪些美好的事。在 B 選項（換新工作和遷居），要如何實現這些目標？現在開始夢想如果搬家，我們的家庭生活又可能發生哪些美好的事。

接下來開始考慮我的次要召喚：當律師。做一個律師，我有哪些大夢想？當初是哪些偉大的渴望使我成為律師？若我已來到這些夢想和渴望的核心，也就是其中最神聖的部分，這時就可以問：藉著留在這裡，這些夢想和渴望如何實現？藉著搬家，又如何實現？

請注意：大多數人常用的分辨方式都和依納爵建議的這種從根本做起的方式不同。大多數人的起步都踏錯了：他們

讓假神的工具來駕駛巴士：像是恐懼和焦慮（會發生什麼？）、野心（這是我出頭的機會！）、驕傲（這間事務所更有名！）、嫉妒（終於可以和老同事說拜拜了！）等等。我們後來會有足夠的時間來處理這些負面現實（而且既然是現實，因而不去忽略它們）。但現在，我要讓我的偉大渴望駕馭巴士；我要想像每個選項的潛在爆發力——最美的前景。此刻我要夢想最光輝燦爛的可能。

階段四：沉思所做的夢——衡量神枯與神慰

但在這兩種幻想之間卻有分別：他在世俗的幻想中感覺很快樂，但到無聊後將它們推開時，便覺枯燥、乏味；反之，當他幻想著……從事所見聖人們實行的刻苦補贖時，不但在那些思想中感覺神慰盎然，還在放棄它們不想時，仍覺心曠神怡。不過當時他沒有留神，也沒有注意查考那種分別，直到有一天他的眼睛開了，對這種不同的感受大為驚異，於是開始反省：為什麼有的思想使他煩悶，另一種思想卻使他欣慰；慢慢地明白了使他心情動盪的不同原因：一種是由魔鬼而來，一種是天主的靈感。（《自傳》8號）

讓自己天馬行空的做夢後，要開始反思這些夢想。當我在做白日夢——或更好說在祈禱中做白日夢——想像如何在每個選項中實現偉大的渴望時，試著留意內心是否有不同的感受，就像依納爵比較對騎士和修會生活的夢想。問問自己，有哪些夢想即使我盡了最大努力營造光明的未來，仍使我感覺乾枯和悲傷？又有哪些夢想即使結束很久，仍使我感覺樂趣猶存？

哪些夢想讓我留在神慰中？

- 哪些夢想使我充滿神聖和健康的渴望？
- 哪些夢想使我覺得離天主很近？



- 哪些夢想使我充滿信心、希望、愛？
- 哪些夢想使我想出去說給全世界聽，特別是我的導師和陪伴者？
- 哪些夢想給我內心深處帶來深邃的平安與寧靜？讓我覺得是妥當的？有一種為我量身定做的感覺？

哪些夢想讓我陷入神枯中？

- 哪些夢想使我沒有信心？沒有希望？沒有愛？
- 哪些夢想使我感覺不到天主離我很近？
- 哪些夢想使我感覺不安和擾亂？
- 哪些夢想使我沒有熱情、不熱心？感覺無聊和懶洋洋？沒有能量？覺得洩了氣？
- 哪些夢想使我內心深處充滿深沉的焦慮和恐懼？
- 哪些夢想是我提不起興致說給導師或陪伴者聽的？哪些想像是我會避而不談的？

一邊想像未來，一邊思量這些問題，這就是依納爵分辨的核心。分辨過程中的這一刻，就是依納爵在辨別神類方面的發現之精髓所在；它猶如太陽，依納爵分辨的其他所有洞見都依循它周邊的軌道運行。

推動我選擇某事的愛，應來自愛天主的愛；因此選擇的人一開始，便感覺出他對所選擇的事物的愛，或多或少，純粹是為愛造物主。（《神操》184號）

我在祈禱中做這些白日夢時，要特別留意心中有平安或不安、熱情活力或洩氣疲軟的起伏時刻。

平安與不安

善神的接觸是溫和的、輕鬆的、爽快的，就像水滴在海綿上一樣。（《神操·辨別》，乙組，第七條）⁴²

依納爵說，一個意念純正、熱心祈禱的人處在神慰的狀態，天主旨意的出現會是「甘甜的、溫和的、輕鬆的，像水滴在海綿上」。要知道天主對我考慮的某個選項有何旨意，這些描述是最重要的記號之一。當我細想我在祈禱中所做的夢想時，哪些選項讓我有這種感覺？哪些想像讓我感到內心深處的平安？請注意，我要找的是內心深處的平安，而不單是那些選項所伴隨的舒服的感覺。很可能天主的旨意就在最可怕的選項裡（像是放棄舒適的工作，去過修會生活；或開除不適任員工，而不是對問題視而不見；或選擇吃力不討好的做法）。因而我在祈禱中夢想這景象時，感到害怕；但內心深處覺得這是合適的路，也覺得天主恆常的臨在會支持我度過一切難關。這種「內心深度的平安」正是我要尋覓的。

我也在找反面的記號——內心深度的擾亂。同樣的，某個具體的選項可能理論上看起來不錯，表面上也讓人覺得舒服。這個選擇可以讓事態變得平順、迴避衝突、避免不愉快

42. 譯註：《神操》335 號。



或為難的情況（例如，維持現狀、保留目前的地位、在辦公室不起風浪、只挑好聽的話說）。可是儘管這個選項顯然阻力最小，我內心深處卻覺得擾亂不安。當我想像自己朝這個方向前進時，心裡總覺得不太踏實。這種感覺擾亂的負面指標，和感覺深度平安的正面指標同樣重要。

我在休斯頓耶穌會高中擔任教師和牧職幾年後，有一天接到一位上司打來的電話，問我是否準備好接受調動離開休斯頓，接下一份工作。我知道這通電話遲早會來，但還是對它感到害怕。從事這份事工的這幾年是我人生最美好的時光。我跟學生的關係非常穩固、健康，教學相長；每一年，對教學的熱愛逐年增加。在學校的大團體從事牧職，也使我的鐸職生活更多采多姿。在所住的耶穌會修會團體裡，享有會士之間親密的友誼和兄弟之情。我怎麼會想離開這個充滿恩寵的時刻和地方呢？

當我在祈禱中夢想在休斯頓多留幾年時，感覺到舒適、安全、被愛；可是，儘管我對這受到祝福的生活感到依依不捨，我內心更深處卻感到一種搔癢——一種不安。儘管我害怕未知的一切，卻感到一股力量要我向接下來天主為我準備的任何事物說「是」。當我在祈禱中夢想離開休斯頓、到某個城市接受某項工作時，我感到心痛，因為要告別一個被我當成家的地方；我感到不安，因為要離開一個我已經很擅長的工作，換到一個一竅不通的工作崗位；我感到緊張，在那個陌生的地方沒有朋友、也沒有熟悉的環境。不過在內心深處卻有一種平安妥當的感覺，好像這樣做才對；在那裡，我強烈感覺到造物主的創造大能臨在我內、和我一起、也透過我去

有所作為。

由於我內心這種更深的平安與擾亂的動力，我得以答覆上司：「是的，我準備好離開了。」

熱情活力與洩氣疲軟

論神慰……使人在我們的造物主天主的聖愛中，開始燃燒、熾熱……

論神枯……人總是覺得懶洋洋的，冷淡、憂悶，好像離棄了造物主天主一般。（《神操·辨別》，甲組，第三條、第四條）⁴³

先前討論依納爵式的平心時，我提到我的省會長曾要我在祈禱中考慮三、四個未來的可能性，其中一個是擔任耶穌會會省的聖召推廣負責人。我並不訝異，因為我的朋友常說我真的很喜歡幫助有志度修會生活的人，多年來我也一直夢想這份工作。然而，當我在祈禱中夢想自己此刻擔任這項工作時，十分驚訝自己竟然出現某些感覺，也沒有出現某些感覺。以下是我給省會長回信中的一段摘錄：

（關於聖召推廣負責人的職位）老實說，我一向希望擔任這類型的工作。我喜歡幫助準備入會的人，我也自認能勝任。所以，我很樂意成為下一任

43. 譯註：《神操》316, 317 號。



聖召推廣負責人。但在過去幾個星期有關此事的祈禱中，我感覺自己不像以前那麼渴望這份工作。我不確定為何如此。

我在分辨中問自己的問題是：什麼讓我感到充滿活力？能帶給我熱情的渴望是什麼？雖然過去我對推行聖召工作充滿熱情，但在這次的分辨中卻感受不到同樣的活力。反而是想像另外一、兩個可能性時，有觸電的感覺。在想像聖召推行工作時，儘管看來與我的專業技能和個性很搭配，我卻覺得意興闌珊。我可以想像自己從事、甚至喜歡這項工作，但我沒有那種「胎兒在我腹中歡喜踴躍」的感覺，就像依撒伯爾在表妹瑪利亞所懷的胎中，認出天主臨在時的雀躍。若翰洗者在母胎中跳躍是一個很好的比喻，來形容靈魂在未來孕育的某個可能性裡碰觸到天主臨在時的反應——我的靈魂興奮地歡喜踴躍。

這就是我的分辨的巔峰。如果我忠實地走過分辨的過程，到了一個時刻，在想像其中某個選項時，平安及賦予生命的活力會伴隨這個在孕育中的可能性而來。我的分辨走到這裡，會出現一個時刻，這時我只要想像自己選擇了某個選項而非其他，就會感到一種超越性的平安與寧靜，而且血脈中跳動著一個無可否認的「是」。所有其他的選項將開始消退，自行在我祈禱夢的地平線上淡出。

特殊情況：「心靈不為各種神類所推動時」

有時，在分辨過程中，內心對於神類沒有強烈的感受——在想像各種可能時，感覺不到內心深處的平安或內心深處的擾亂，既沒有熱情活力，也沒有洩氣冷淡。這種情況不在於人有負面感覺，而是根本沒有強烈的感覺。既然內在推動之真偽是依納爵分辨的核心，當一個人兩者都感覺不到時，怎麼辦？

依納爵說，在這種情況下，必須仰賴我們天生的理智和判斷。我們必須藉由智能的探討來衡量事實，看看各個選項有何優缺點、各種情況有何危機和轉機、個人專長有何技能和限度，從而看出哪個選項似乎最適當和合理。對於如何考慮眼前的選擇，依納爵著實有其洞見和務實的建議。

我可以把我的使命宣言裡的一般原則，應用在眼前的情況。依納爵說，「只看我們受造的目的，是為讚美我們的主天主，救自己的靈魂。所以我無論選擇什麼，常該是為幫助我達到我受造的目的才成。」（《神操》169號）在祈禱中，我可以回想開始分辨時寫的使命宣言，先看我最基本的宣言，再看到比較具體的狀況，然後根據我的信念勾勒出在目前情況中我的使命。

我們再用一位高中女生要選擇上大學作為例子。假設她在設定使命宣言時，感到天主召喚她以具體的方式服務窮人。她進一步推敲這個服務的召喚時，發現自己很感謝天主讓她高中時在當地醫院急診室做過社區服務。一想到這件事，她就好奇天主是否召喚她以此為職志：天主要我當醫生或護士

嗎？

現在，在這個階段，她再看這個問題。雖然她完全不確定自己是否受召喚往醫學領域發展，但她感覺到天主要她研究這個選項，而且她也清楚天主召喚她在社區做像在醫院做過的服務。在做這些反省時，她想起自己所考慮的大學中，有一所有社區服務的課程，而且這所大學也有很好的醫科預備學程。所以即使另一所大學離家較近，也有較多朋友去讀，但她的使命宣言使她更被這所大學所吸引，因為這所學校能幫助她實現最近感覺到的服務召喚。

依納爵在著作中一再強調：我們要以我們受造的目的為目標。所以明智的做法是：在最後這個分辨階段，每次做祈禱時，開始都要宣讀我的使命宣言——我的原則與基礎；這樣不論我用什麼方法為這個決定做祈禱，我的祈禱都定調了。

依納爵建議我在祈禱中羅列利弊，來默觀這個決定。

（我應該）仔細推想（選項 A）：如果我有這項職務或俸祿，對於讚美我主天主和救我的靈魂，將得多少利益、多少方便；再從反面推想：有了這項職務或俸祿，能發生什麼損失和危險。對於另一選擇（選項 B）也做同樣的考量，也就是仔細思考有這項職務或俸祿的好處，以及放棄它的損失和危險。這樣由事情的各方面仔細推想之後，看我的理智究竟傾向哪方面。對於決定如何處理，應遵照理智的推動，不可隨從感覺的推動。（參：《神操》181-182 號）

例如：在考慮修會聖召時，我可以在日記裡列出當修士或神父的光明美景，再列出選擇這種生活較暗淡的一面；接下來，可以列出娶妻生子、投入職場令我嚮往之處，最後再列出選擇這種生活的不易之處。列好四個表後，可以在祈禱中仔細推想每一項對我的重要性。也許在考慮哪些利弊對自己比較重要的過程中，會更看清該走的路。

想像自己是一位年紀較輕或較沒經驗之人的導師。

假設有一位陌生人，我很希望他修成聖德，這時我要勸他做什麼、選擇什麼，為能更加光榮我主天主，也更加聖化他的靈魂。我自己便該按照給他出的主意去做。（《神操》185號）

我或許可以在腦海中想像一場戲，假裝我的弟弟或公司一位年輕員工，或咖啡店櫃檯後面的一個小伙子，正面臨我在分辨中所要做的決定。聽聽自己在祈禱的夢想中給他什麼建議、問什麼問題、說什麼鼓勵或勸退的話。這場戲結束時，把操練的心得記在筆記裡，試著照我在想像中給求助者的建議去做。

依納爵的另一種方式：想像自己臨終或剛離開人世。

（我該）設想我在臨終時，對現在所選擇的事，願意自己曾經採取了什麼生活方式，修了怎樣的德行；



現在便該照樣去做。

仔細思想：在天主審判的那天，我願意自己是怎樣的人，那時我希望對現在做過什麼決定，遵守了怎樣的規則，現在便該照樣去做。（參：《神探》186-187 號）

想像我回顧自己的人生，從年輕到現在的一幕幕。想像我回頭看到曾選過的 A 選項時，很自豪、高興自己做了這個選擇嗎？還是很不安，希望趕快跳過這一幕？對其他選項也照樣做。然後想像自己已離開人世，從來生回顧所選擇的 A 選項。在回顧時，我有什麼感覺？然後再想像 B 選項，等等。

除了依納爵的洞見，還有更多其他方法，也可以用來針對選項做祈禱。

- 可以找相關的聖經章節來閱讀、反省。比方說，在分辨關於婚姻的問題時，可以去查耶穌談到這個主題的每段聖經，也可以反省聖經中好的與壞的婚姻與家庭。
- 可以寫意識流日誌，就是從祈禱一開始，就動筆寫，完全不去思考下一句要寫什麼，只是不停地寫，不用擔心文法、風格、或連貫性的問

企業界的心智分辨法也可供我們借鏡。企業界普遍用的一個模式是「優劣分析法」（S.W.O.T.）。在面對公司的選擇時，高層主管會問：「這個選擇有什麼優勢（Strengths）、劣勢（Weaknesses）、可能的機會（Opportunities）和威脅（Threats）？」

我可以把「優劣分析」變成一種祈禱活動，只要在祈禱時把這些問題寫在我的日誌裡，並在開始和結束時，以默想我的使命宣言祈禱。

題，只是把浮現腦海的意念全都寫下來。這樣做，有時能讓我從潛意識中找到關於自己的洞見。當我用祈禱的心重讀所寫的東西時，結果可能令我非常驚訝！

這些心智的考量在任何分辨過程中都可能很有用；但尤其能幫助在祈禱的白日夢中感覺不到任何內在推動的特殊情況。希望這些心智操練能啟動我的熱情，讓各種神類在我心中開始運作。

表七：心智的考量

1. 從我的使命宣言著手。
2. 衡量利弊。
3. 考慮優勢、劣勢、機會和威脅。
4. 問自己：在這種情況下，我會怎樣輔佐別人？
5. 問自己：在生命盡頭回顧一生時，我會想看到什麼？
6. 默想相關的聖經章節。
7. 書寫意識流日誌。



另一特殊情况：「毫無疑惑」

依納爵提到，有時天主推動靈魂的方式很特殊，讓人對於要隨從的道路看得清楚透徹、充滿熱情，毫無懷疑。

幾時吾主天主這樣推動、吸引人的意志，致使這虔誠的靈魂不但毫不疑惑，甚至不能懷疑，因此隨著天主的指示去做，就如聖瑪竇和聖保祿跟隨吾主耶穌時所做的一樣。（《神操》175 號）

各位知道我後來為什麼會選擇當一位耶穌會神父，而不是教區神父嗎？來聽聽我的故事吧。

我如何成為一位耶穌會士

幾乎有記憶以來，我就想當神父。但因為在許多類型的鐸職中，我真正熟悉的只有教區神父，所以我以為我想當的就是這種神父。但心裡總有一個聲音告訴我，也許我該當另一種神父，像方濟會士、道明會士、或本篤會士。我的靈修導師本身是教區神父，我記得我曾把困擾告訴他：「萬一天主對我的召叫很瘋狂，像是要我去西藏當和尚或什麼的？我怎麼會知道？」

我那很有智慧的導師答說：「這樣吧，你認識教區團體這麼久了，和他們在一起也很快樂，不是嗎？」

「是啊，非常快樂！」

「好，」他說：「那你去告訴天主：你以為這就是祂要你走的路。跟祂說：如果祂要你改變路線，就得在你往大馬士革的路上，把你從馬上打下來。要不然，你會以為這條路就是天主的旨意。」邁克指的是聖保祿（保羅）宗徒在皈依基督前，在往大馬士革逮捕基督徒的路上，耶穌基督把他從馬上打落地面，告訴他：他將成為一位基督徒。我聽了這話，就去祈禱，告訴天主：如果祂對我的生命另有計畫，就得把我從馬上打下來。這麼一來，我的心情就輕鬆了。

那年我高中三年級。1月29日，上公民課時，我的好友米契爾隨口向我提起：以前我們有一位老師說我該入耶穌會。米契爾和我只把這句話當玩笑，我也沒多想；畢竟我申請入教區神學院的手續已經完成一半，對這條路也很滿意。到了英文課，我和同學在圖書館做研究報告的重點卡時，一件最怪的事發生了：我突然對入耶穌會的前景感到興奮異常。這件事非比尋常，因為一、我讀的是公立學校；二、我當時根本沒在祈禱；而且三、我對耶穌會士的生活幾乎毫無概念！雖然我沒有什麼神視，也沒有奇蹟發生，但因感覺到剛才的震撼，我的整個世界已經變得天翻地覆了。我抬起頭來，對友人蒂芙妮說：「天啊！我該拿我的人生怎麼辦？」蒂芙妮不知道剛剛發生了什麼事，就笑著拿起一張空白卡片，寫上我的姓名、日期和「診斷結果：高三倦怠症」，交給

我。我把卡片折起來，小心地放入皮夾。我想好好保存它，因為我知道我要永遠記得這一刻。這張卡片現在被裱起來，放在我的書架上。

那天稍晚，我直接去找我的靈修導師說：「你還記得你叫我跟天主說：如果祂要我做別的事，就要把我從馬上打下來嗎？好吧，我想我剛剛被從馬上打下來了！」

幾天後，因為完全無法擺脫對這個我幾乎一無所知的團體的執念，我接受靈修導師的建議，打電話給最近的一個耶穌會團體。當馬登神父接起電話時，我劈頭就問：「麻煩您，我可以和一位耶穌會士談談嗎？任何一位都可以。」幾天後，我和他會面。幾個星期後，我向耶穌會提出入會申請，幾個月後，我已進入初學院了。我從沒回頭看。

這個故事不是在說明聖召分辨的正常模式，我也不建議任何人堅持到此刻才對他感覺到的天主召喚說「是」。但我確實相信這個不尋常的時刻來自天主，祂自有道理要我略過通常必要的階段，直接走到臨近分辨過程終點的地方。依納爵說這些罕見的經驗是「毫無疑惑」的，我當時正是這種感覺。但就我記憶所及，後來我的所有分辨再沒有出現這樣絕對清晰的時刻。

各位讀者當然也可能蒙福享有這樣的恩寵時刻；剎那間，就對自己的召喚確定無疑。不過，你們要知道：從我入耶穌會到現在二十年，鮮少見到這種事發生，反倒見過很多被看

成像這樣的時刻，結果卻不是。我也看過其他年輕人有這樣的時刻，聽他們講起聖召的經驗，和我的很像；但他們後來卻沒有入耶穌會，要不然就是入會不久就離開了。這提醒我們：這些不尋常的時刻還是必須經過考驗。就連我這種特殊情況，雖然看似不可能有懷疑的餘地，但我還是立即去找我的靈修導師，也請教有智慧又慈愛的雙親。我通過了耶穌會的嚴格申請過程；甚至在入會後，也經歷了正常的兩年分辨期才發願。我沒有在靈光乍現的那一天就發願成為耶穌會士，而是經過兩年半的徹底考驗、思慮和分辨。

還有另一個例子。我在做婚前輔導時，很喜歡問新人他們怎麼墜入愛河、又怎麼決定要結婚的。不少時候，他們中的一方或雙方會笑著說：「剛開始我才不喜歡他（她）呢！」但也有些時候，一方或雙方都說：「我第一眼看到他（她），就知道他（她）是我的真命天子（天女）。」我對這種人特別惺惺相惜，因為這種一見鍾情的經驗，讓我想起自己的聖召也是瞬間就得到超越性的確定。然而，正如我的蒙召必需要經過考驗，每對情侶也要對自己的分辨加以考驗，他們要和長輩談、做婚前準備、先訂婚一段時間等等。

所以，即便依納爵說過一個人在那一刻毫無疑惑，但既然心靈有誤導我們的能力，在做任何長期承諾前，還是先對此經驗加以徹底、嚴格的考驗。我們該留意依納爵針對「在神慰中熱烈地進行」的人所提出的警告：不應「貿然迫不及待地做什麼許諾，或發什麼誓願。」（《神操》14號）

此後，（耶穌）出去，看見一個稅吏，名叫肋未，在稅關那裡坐著，便對他說：「跟隨我吧！」他便捨棄一切，起來跟隨了他。

——路五 27-28

做出決定

察覺不到任何內在推動的特殊情況並不常見，被一個選項強烈吸引又不會弄錯的特殊情況，更少發生。大多數時候，我們會循正常的途徑做分辨，先沉思我們在祈禱中所做的夢，再將隨之而來的內在推動比對神枯和神慰的特徵。就像依納爵休養時的考量一樣，只要一發現我們受吸引、夢想、渴望、猶豫、反感的根源來自何處，就能開始覺察到天主的旨意引領我往哪裡走。

通常，經過長時間在祈禱中深思熟慮後，到了一個時候，我會豁然清楚。這種感覺不像我做出一個決定，反倒像明認一個心中已有的定見。我將認出這個可喜可賀的時刻，因為在所有選項中，只有這一個在祈禱中的夢想，雖不如先前想像的那樣理想或美好，但不知為何，顯得比較真實、對勁；情景像是為我量身打造。其他所有的選項——即便更美麗、更舒服、或更安全——會愈來愈遠離我靈魂注目的視野，而且會逐漸淡出。雖然說不上來是什麼，但這些夢想總有些不對勁，總有一個小地方看起來和創造的節奏不協調。到了這個時候，我就已經做了初步的決定了。



第八章

做決定後：初步決定、確認、最後決定

這樣決定選擇之後，便該在我主天主臺前勤奮地祈禱，將所選擇的事獻給祂；如果真能用來多多事奉、讚美祂的話，望至尊的天主肯收納、堅定它。（《神操》183 號）

聖依納爵對於這個主題幾乎沒說什麼，以上這句話，是他在《神操》中唯一的指示。但幾百年來，耶穌會士和研究依納爵的學者都堅信：最後決定前的這臨門一腳，是依納爵傳統極為關鍵的一步。他們從觀察依納爵本身的決策方法（如他個人日記所述）及自己的生活經驗，做出這樣的推測。不過，既然依納爵關於這個主題的實際指示這麼少，我們只好多靠推測了。我們必須根據經驗和所學所知，來猜測分辨的最後一階段有哪些細節。

依納爵說，在做出決定後，要將所做的決定「獻給」我們的主天主，「如果真能用來多多事奉……望至尊的天主肯收納、堅定它」（標楷體是我加的）。這幾個標楷體字的涵義很深：在決定之後，我獻給天主；天主或許肯（或許不肯）確認它。如果它不幫助我多多（更）事奉天主，天主可能不會批准我所獻的初步決定。所以，顯然地，即便我已做出一個周全決定，我那依納爵式的分辨還不算完成。依納爵知道分辨是一個非常詭譎的過程，所以，如果我的方向不正確，

他讓天主還有那最後的機會，把我打下馬。

但我如何在祈禱中獻上這個決定？天主又如何收納和確認它呢？什麼時候才可以確定天主已經確認，可以接下去做最後決定呢？本章探討這些以及相關的問題。



獻上初步的決定

經過徹底分辨手頭上的這件事，覺得自己已經知道該選哪個選項後，就可以做初步的決定，並把這個決定獻給天主，等待天主確認。如果時間和環境許可，可以安排一個內心的朝聖之旅，特別空出一段時間獻上我的初步決定，比方說：做九日敬禮，或在週末到樹林裡走一走，或持續一段時間去望平日彌撒，或用一個下午在隱修院靜默反省，或到避靜院做避靜。

空出時間和地點後，如何虔誠獻上我的決定呢？以下是幾個建議。

- 在祈禱中用一個儀式把這個決定獻給天主。我可以虔誠地想像自己跪在天主台前，雙手捧著這個決定，放在祭台上，對天主說：「經過一段時間的分辨，我漸漸覺得這是祢要我做的。不論祢用什麼方式，請讓我知道我的想法對不對——這是否確實有更的精神，能更光榮祢。若這不是祢的旨意，請不要讓我繼續向前。」
- 還記得我聽了靈修導師的建議，請天主把我從往大馬士革的路上打下馬嗎？在這個階段，也可以對天主說同樣的話：「主啊，我無法肯定這是祢要的，但就祢旨意而言，我已經盡力而為了。若這不是祢的旨意，請阻止我，把我從馬上打下來吧！」
- 在祈禱中想像把其他所有選項刪除。我可以回想這些選項的祈禱白日夢，把它們逐一關閉，想像自己在現

實生活中對它們說「不」。如果我是高三生，可以想像自己把其他大學的簡介全部扔掉，告訴家人和朋友：我不會去讀那些大學。如果決定不去另一個城市工作，可以想像自己打電話給提供工作的人說：「不用了，謝謝！」

- 繼續在祈禱中做夢，想像把選擇付諸實行後的情形。稍早在開始做夢的階段，我在祈禱中夢想的是這個選項裡的「偉大渴望」——也就是這個選項最好的情況；但現在，要在祈禱中從比較現實面想像這個選項；要想像可能出現的問題、可能要面對的他人的阻力、要將之付諸實現的困難；也要想像歲月消磨熱情後，還必須堅持這個決定；我想像這個決定的長期影響。

注意，在這一刻，我是在祈禱的想像中做這一切奉獻，而不是在具體生活中。現在還不到真正做承諾、或說「不，謝謝！」、或開始處理問題的時候。現在，只是純粹的內心活動。

聖經中天主拒絕確認的有趣例子！

聖經裡還有一個天主拒絕確認、把人「從馬上打下來」的故事，非常有趣。這是巴郎（巴蘭）的驢子的故事，在《戶籍紀》（《民數記》）廿二章。

以色列人和許多部落打過仗，為取得預許的福地；當時他們正與摩阿布人（摩押人）兵戎相見。摩阿布人的領袖巴拉克（巴勒）賄賂了一個名叫巴郎的巫師，去

幫忙咒罵以色列民。巴郎本來是看得見的人，但故事裡卻說：他看不出上主的使者持著拔出的刀站在路上，反倒是他那頭愚蠢的驢子看得一清二楚！那頭會說話的驢子（簡直是史瑞克電影中驢子的翻版）為了服從天使，被修理得真慘！

我們就從巴郎起身去咒罵以色列人，接下去看這個故事：

因為巴郎起身走了，天主發了怒；上主的使者在路上擋住他的去路。當時他騎著驢，還有兩個僮僕跟著。那驢一看見上主的使者，持著拔出的刀站在路上，就離開正路，走入田中去了。巴郎便打那驢，要牠回到路上。以後，上主的使者又站在葡萄園間的窄路上，兩面有牆。那驢一見上主的使者，就緊靠著牆，將巴郎的腳擠在牆上，他又打了那驢。上主的使者又往前行，站在窄狹的地方，左右無路可走，那驢又見上主的使者，遂趴在巴郎下；巴郎大怒，用棍杖打那驢。上主遂開了驢的口，對巴郎說：「我對你做了什麼？你竟三次打我？」巴郎回答那驢說：「因為你玩弄我。我若手中有刀，早殺了你。」那驢對巴郎說：「我不是你從起初直到今日騎的驢嗎？平常我是否對你這樣做？」他回答說：「不。」

上主遂開了巴郎的眼，使他看見上主的使者，手持拔出的刀站在路上，他就躬身俯伏在地。上主的使者對他說：「你為什麼三次打你的驢？看，是我出來擋路，因為你走的這路，在我面前是邪路。驢看見了我，就在

我面前迴避了三次；幸虧牠迴避了我，不然我早殺了你，只留下了牠。」巴郎於是對上主的使者說：「我犯了罪，因為我不知道是你站在路上阻攔我。現在，如果你以為不對，我就回去好了。」（戶 / 民廿二 22-34）

尋求確認

請注意，獻上決定的祈禱其實還是在做祈禱夢，只不過不是想像不同的選項，而是想像選出其中一個、並在生活中承擔這個選擇的後果。所以分辨後期的這整個階段就是在祈禱實驗室裡做測試；以比喻的方式來說，就好像在設定一台我和我的選擇的電腦，然後按下「播放」鍵，看看會發生什麼。

如果向天主獻上選擇是重返「開始做夢」的階段，那麼尋求確認就是在沉思所做的夢。所以，正如之前在夢想的階段，要觀察內心的推動；現在在祈禱中夢想對這個選擇做承諾、排除其他選項、實際處理這個選擇的後果時，也要觀察自己內在有什麼推動。我要尋找以前在「沉思所做的夢」階段所找的那些同樣能幫我辨認的特徵：我要觀察在想像這個選擇的後果時，是否感覺到假神或真神在我內。這些分辨後期的想像中，是否具有神慰或神枯的特徵？表八提供了一個很好用的檢測圖表。

我們內心的推動很少完全符合這個圖表的每一項敘述。例如，有些時候，天主就是召喚我離開一些愛我、支持我的人；也有些時候，我就是需要做出一個不受親友歡迎的徹底選擇。但一般來說，我內心的動態愈貼近表八神慰這邊的情緒，就愈有可能我正在接收天主對這個選擇的確認。

如果在內心實驗室進行的測試很順利，我又覺得好像真的接收到內心的確認，這時如果時間和環境許可，我可以向外測試我的初步決定，尋求外在的確認。例如：

- 若初步決定自己開律師事務所，我就開始找辦公室，

準備成立新公司的必要文件，也開始和先生計劃如何調整我們的生活，以配合這個決定。

- 若暫時決定繼續和女友交往，不進修道院，我就通知聖召推行負責人，開始減少與他的會談，轉而開始花更多時間陪女友，或許邀她回家和父母見面。
- 若初步決定去一所離家很遠的大學就讀，就要和在那裡所認識的人多通信，也告訴我最好的朋友：我可能不會做她的室友了。

我開始過好像已經做好永久決定的日子。雖然我尚未斷絕退路，但已經漸漸退出其他選項，並朝我暫時選擇的選項移動。我一面這樣做，一面參考表八，尋找天主確認的記號。如果我是那位律師，當我在市區開車，行經新公司的辦公地點時，我有什麼感覺？如果我是想和女友深入交往的年輕人，我會想念在修道院附近徘徊的時光嗎？多陪女友帶給我更大的

快樂、平安和創造性的能量嗎？如果我是要去上大學的學生，我會挑什麼話來告訴親友我對這所大學的感覺？填完選課單和申請宿舍時，我有什麼感覺？

依納爵很大膽的信任人在祈禱時內心深處的渴望。所以，當我更深入一個選項，而遠離其他時，要留意內心深處的渴望是否自始至終贊成這種改變？（請記住，我們這裡講的是內心深處的渴望。即使這個選項是天主的旨意，其他選項在表面上總

有一個呼聲喊說：「你們要在曠野中預備上主的道路，在荒原中為我們的天主修平一條大路！一切深谷要填滿，一切山陵要剷平，隆起的要削為平地，崎嶇的要闢成坦途！上主的光榮要顯示出來。

——依／賽四十三-5

是比較有吸引力。) 在想到活出這個決定的後果時，我感到喜悅的期待或至少平靜的接受，還是反而感到很深的畏懼？

天主的確認不同於他人的肯定

請注意，尋找外在的確認未必是希望得到每個人的肯定。例如，如果我是公司主管或教區神父，我的召喚經常是做些不受歡迎的決定。所以即使現在是來自外部的，我更在意的仍舊是：對於外界的資訊，我內心有什麼神類的反應。「即使有人對我的決定嗤之以鼻，我內心是否仍有平安和創造性的能量？」如果天主不確認，也會出現相反的記號：「大家似乎都為我高興，但我內心深處總覺得不妥。」

另一個尋求確認的方法，是留意我要推開門進入初步的選項時，門很容易開還是很難開。依納爵所說的寧靜時間就是這個意思。如果是來自天主，通常我不必費力擠進去——不需要用力推門。當我的方向正確時，天主通常會修平道路，挪開障礙。依納爵說天主的確認將會「減輕他們的負擔，除去他們的阻礙，使他們向前邁進」。然而，如果需要排除萬難才能闖出新局，或要費盡唇舌才能說服我的智囊團改變他們的看法，或要千方百計讓有關當局修訂規則；或要違背當初的承諾，這些記號就表示我可能沒有得到所想要的確認。

表八：天主確認或沒有確認的記號

我在祈禱中夢想做了決定的後果時，我……	
<ul style="list-style-type: none"> · 感覺有點緊張，但內心深處很平安。 	<ul style="list-style-type: none"> · 感覺恐懼、焦慮或內心深處的不安。
<ul style="list-style-type: none"> · 沒有所有的答案，但相信天主會一步步帶領。儘管我不確知，仍覺得像走在光明中。 	<ul style="list-style-type: none"> · 感到擾亂和混淆；很煩惱未來，在黑暗中摸索。
<ul style="list-style-type: none"> · 感覺天主離我很近。 	<ul style="list-style-type: none"> · 感覺不到天主的臨在。
<ul style="list-style-type: none"> · 被偉大的渴望推動去工作、創造、行動、改變。被推向信、望、愛的行動。 	<ul style="list-style-type: none"> · 感覺癱瘓、沒勁、無聊、懶散、怠惰；感覺不到信、望、愛的吸引。
<ul style="list-style-type: none"> · 被推動去做一些事，即使未必立竿見影，這些事最終能和生活中美好的事與人建立持久團結與和好的關係。 	<ul style="list-style-type: none"> · 被推動至沒有作為，或做一些會終止連結、與我生活中美好的事與人決裂的事。
<ul style="list-style-type: none"> · 受到感動，想把更多時間花在陪伴親人、祈禱、教會和健康的行為上。不被生活中的壞影響所吸引。 	<ul style="list-style-type: none"> · 受到感動，想忽視穩固、健康的關係，也忽視祈禱、教會和健康的行為。被生活中的壞影響所吸引。

<ul style="list-style-type: none"> · 在祈禱中問自己：「結果會如何」時，看到好的果實，與我的原則與基礎一致。 	<ul style="list-style-type: none"> · 在祈禱中問自己：「結果會如何」時，看到壞的果實，與我的原則與基礎不一致。
<ul style="list-style-type: none"> · 感覺正走向一件美好的事，好像天主已經帶領多時，如今水到渠成。感覺像在對一個邀請說「是」，和過去生命中的好決定也很一致。 	<ul style="list-style-type: none"> · 感覺正遠離、隔絕一個一直以來給我健康滋養的泉源。感覺像在逃避一件令我膽顫心寒的事。和過去生命中的好決定不一致，反倒像過去的壞決定。
<ul style="list-style-type: none"> · 期待分享給我的支持網絡。在他們當中，看法有交集與共識。 	<ul style="list-style-type: none"> · 想要保密，尤其不告訴我的支持網絡。在他們當中，看法分歧。
<ul style="list-style-type: none"> · 被推動大膽行動，但仍有節制。我可以現在做，也可以現在不做；我對行動的時機保持平心。 	<ul style="list-style-type: none"> · 被推動去做一件周遭的智者認為莽撞、不經大腦的事；而且雖然他們要我別急，我還是非馬上做不可。
<ul style="list-style-type: none"> · 感覺其他選項好像正自行退下，退居在我的想像背景中。 	<ul style="list-style-type: none"> · 感覺其他選項中的一個或多個，好像不斷在耳邊嘮叨不停，揮之不去。

想想海綿和石板

依納爵以下列方式描述這種現象：當一個人和天主的關係逐漸成熟時，天主的旨意出現，就像水滴在海綿上，似乎就被當下的時空環境吸收了。但如果我的決定不是天主的旨意，在實行時，我的一步步行動就像海水撞擊在崎嶇的岸邊峭壁，不被吸收；我的新決定也和目前的生活琴瑟難調，代之而來的是衝突、不和諧與憂慮不安。

不過，有些時候我做的初步決定確實會在外界掀起軒然大波。比方說：假如我是個成功的生意人，經過妥善和徹底的思慮，決定進隱修院。當我開始實行決定時，可能遭遇很多反對。老闆要幫我加薪，兄弟姐妹勸我打消念頭，我在賣房子或處理財產時可能一波三折。這些絆腳石可能是、也可能不是天主不確認的記號。

同樣的，也有些時候外在一切都配合得恰到好處，但內心卻沒有確認。例如：一個外在看似完全適合的修生，經過妥善分辨後，可能決定離開修道院，這也不足為奇。這麼說來，我怎麼知道我有得到確認或是沒有呢？

這就得回到神枯和確認的特徵。例如，那個成了隱修士的生意人，經過一切紛擾，內心是否仍有平安？儘管所遇到的外在阻礙應該令我灰心，我是否仍覺得這個決定是「對的」。那個外在看來再合適不過的修生，儘管在修院過得不錯，內心深處是否有種不安？我在快樂訂婚到準備結婚這段時間，是否老是覺得內心深處有想當神父的強烈渴望緊隨在後？

所以到頭來，重要的倒不是外在發生了什麼，而是在這些外在情境中，我的內心有著什麼推動？

如果沒有確認，那要怎麼辦？

如果我的初步決定得不到確認，那要怎麼辦？我可以在導師和陪伴者的協助下，分辨下一步該怎麼做。

- 如果時間和情況允許，可以暫時擱置決定。可能需要退出整個分辨過程一段時間，帶著新鮮的精神捲土重來。
- 可以在內心試試另一個選項，在祈禱中做夢想像這個選項的後果。
- 可以決定將整個過程重新來過——從祈求平心開始、設定我的原則與基礎、靜下來、開始做夢等等。
- 如果為情勢所迫，現在就得選擇，而內心缺乏清楚的推動，不知偏向哪個選項，那麼根據依納爵所言，就得靠自己的推理技巧來做決定。可以回到「特殊情況：『心靈不為各種神類所推動時』」的部分（見第 204 頁）。

花了這麼多時間，整個分辨過程從頭到尾走了一遭，卻沒有獲得確認，可能真令人灰心和挫折！究竟哪裡做錯了？難道整個分辨方向都被誤導了？為什麼天主不直截了當地告訴我祂要什麼？這可能是我分辨過程中痛苦的一刻。若真是如此，就需要承認挫敗的感覺，並將它帶入祈禱中，還須盡力對這個過程、對自己及對天主保持耐心。

在灰心或挫折中，我很容易怪自己分辨沒做好，但這可能完全不是事實。我可能每件事都做對了，但還是不得到確

認。天主為什麼允許這樣呢？通常在靈修生活中，天主會引導我走向某個召喚，去領受一些隱而不顯或非自己期待中的靈修恩寵。

例如：許多年輕人進入耶穌會初學院時，都相信天主召叫他們成為耶穌會神父或修士。在兩年的初學分辨過程中，他們會獲得許多美妙的恩寵：豐富的祈禱生活、度團體生活的能力、辨別內在神類的能力、適應各種生活情況的機動性。他們中有些人領受了這些恩寵，是為以司鐸或修士身分事奉天主和教會，但也有些人會得不到確認，並分辨出這不是他們的終身召喚——天主召喚他們到初學院，是要他們領受這些恩寵中的某一個，為了更妥善準備他們進入他們真正的終身召喚，如婚姻和家庭生活。天主確實召叫他們進入耶穌會，但不是為了在他們看來很明顯的原因。

我們可以看另一個例子。我在大學畢業後，立刻找到一份勝任愉快的工作，我也相信天主要讓我在這個領域闖出一片天。一切似乎都指向這個方向——直到公司搬遷到另一個城市，我的許多朋友和事業夥伴都跟著遷走。我也想跟著搬，但事情一波未平一波又起，始終去不成。天主到底想要怎樣，為什麼讓我在職場待了幾年，而且收穫滿滿呢？過了許多年，在我發現自己真正的終身召喚後，我才意識到我在第一份工作中培養了多少商業技能；因為這樣，才能做現今終身召喚裡各種困難、複雜的工作。如果大學一畢業，就直接進入天主對我最後的聖召，我永遠不會學到這些技能。

我們再看最後一個例子。記得第六章提到雷，他的小兒子很想進耶穌會辦的學校嗎？雷為換工作的事做了很長的分



辨，也初步決定要做工作調動。在等候確認時，但似乎適得其反。最後，他決定放棄新工作。這個分辨算不算成功？如果今天你問雷，他會告訴你：天主帶領他經過這個分辨，是為提醒他：他當時的生活就已經很有福了。這個意外的恩寵對他來說，比在新工作賺更多的錢更重要、也更珍貴。這場分辨雖然最後不獲確認，並要撤回初步決定，但事實上是「成功」的，雷因此變得更快樂、更有聖德。

猶豫或倉促的決策者尋求確認的態度

如果你認為自己在決策時是猶豫不決的人，就要提防反覆尋求確認的誘惑。我想天主通常不會叫一個人在這種尷尬的中間地帶停留太久，所以如果你一直躊躇不前，可能就需要靠支持網絡推你一把，以做最後決定。但如果你天生性急，這個尷尬的灰色地帶對你真是一大折磨！你恨不得馬上拿定主意，把各種警告當成耳邊風。所以倉促的決策者需要靠支持網絡幫忙，給他們的噴射引擎降溫，耐心等待確認。

安德魯修士的故事

我並非一直都以為天主召叫我做一位修士。年輕時，我喜歡約會，也嚮往婚姻。廿二歲時，我有一個女朋友麗茲，兩人關係相當美妙。有一段時間我甚至相信天主要我娶她；生命中發生的一切似乎都為了和她共結連理，她也有同樣的感覺。我們訂了婚，開始計劃婚禮。然後，突然間晴天霹靂，麗茲要求分手。我如行屍走肉

般過了一段時間，即使在心碎慢慢癒合後，還是不懂天主為什麼讓我被麗茲吸引，後來又把她帶走？難道當初我根本不該和她約會？決定訂婚是否表示我的分辨沒做好？我為此很掙扎，因為自己強烈感覺到起初是天主要我和麗茲交往。

過了一段時間，我開始意味到天主召喚我加入「聖心昆仲會」（Brothers of the Sacred Heart）。最後我入了會，發現自己做修士很快樂。上司要我去陪伴舊城區弱勢家庭的年輕人。這個工作很艱苦，但我甘之如飴，而且頗能勝任。有一次在避靜中，我感謝天主給我這個聖職工作的才能。我完全沒想到我有能力做這工作，是因為我年輕時住在保守的郊區，備受呵護，容易緊張。我什麼時候變得能在壓力下如此放鬆？我怎麼會變成有能力處理舊城區有一堆亂糟糟問題的人？

然後突然間我想到了：麗茲！是麗茲教我放鬆，是麗茲把我推出溫室，到社區服務窮人，要不然我自己根本提不起勇氣去嘗試。在那次避靜的祈禱中，我心中激動不已，為這些在與麗茲交往中得到的意外恩寵讚嘆不止。我和她交往的那段時間，一直以為天主要給我的是婚姻和家庭生活的恩寵；但現在我很清楚看出天主對我另有計畫，也看到天主藉由這段感情給了我意想不到的恩寵。在這次避靜中，我終於可以不再問為什麼會與她分手，我終於能為天主對我和麗茲結婚的選擇不予確認而感謝祂。

做最後決定，付之實行

吾主上主開啟了我的耳朵，我並沒有違抗，也沒有退避……我板著臉，像一塊燧石。（依/賽五十五，7）

如果有幸蒙福獲得確認，那就是付諸行動的時候了！當這一刻終於來臨時，我該斷然行動，因為有風——天主的氣息——在背後挺我。舊約《德訓篇》建議：「未經深思，決不行事；一旦行事，決不後悔。」（德卅二 19⁴⁴）不過，如果受誘對做好的決定有所猜疑，也不奇怪；畢竟做大膽的決定可能令人心驚膽顫，我可能在這一刻受到誘惑而怯步。所以這時頗具關鍵性的是：不讓假神消磨掉已經好好分辨過並做出決定所帶來的喜樂。

提防此時的假神

關於假神最後這一招，我舉的例子和一位好朋友有關，他也是耶穌會士，姑且叫他肯。肯經過多年的訓練和培育，終於準備以耶穌會神父和專家的身分，投入全職事奉。他有幾個主要的工作機會，其中兩個對他多年所受的事工訓練似乎特別有關。肯覺得自己比

盡力而為之後，就應安心等結果！

——約翰·盧伯克（John Lubbock）⁴⁵

44. 譯註：牧靈聖經版。

45. 譯註：英國政治家。

較傾向 A 選項，而他的上司——最後的決策者——卻比較偏向 B 選項。

肯和他的上司都受過耶穌會的分辨訓練。他們用了幾個星期祈禱、討論和審議，最後上司做出決定，派他到他想要的 A 選項。身為肯支持網絡的一分子，我很榮幸聽到他在和省會長做最後決定的過程中，他心中內在的推動。

難道是我行事輕浮嗎？或者我定主意，是隨情感定的，以致在我內有「是」而又「非」嗎？天主是忠實的！我們對你們所說的話，並不是「是」而又「非」的，因為……天主子耶穌基督，並不是「是」而又「非」的，在祂只有一個「是」。

——格後一 17-19

過了幾個星期，我遇到肯，就對他說：我很高興天主給了他這麼棒的召喚。沒想到肯的臉抽搐了一下，向我坦承他正飽受內疚和混淆的折磨（注意假神的記號！）他自言自語地說：或許當初他為了得到想要的結果，而操縱了分辨的過程。我聽他說話時，聲音中有濃濃的神枯味，絲毫不見派駐新職的喜悅。我馬上斬釘截鐵地告訴他，我認為是天主帶領他和他的上司做出這個很棒的選擇，他現在之所以會有神枯，是因為假神在做困獸之鬥，企圖扳回一城。如果神枯之神阻撓不了天主的旨

意，它至少會試著拿去一些做好決定之後的喜樂。肯聽了，覺得這個評估挺有道理，就趕走了心中沮喪的聲音。他今天仍留守在這個工作上，而且現今確切知道：天主的手從一開始就在。

以誓約鞏固

如果這個決定有持久的重要性——而且不像婚姻或修會

聖願那樣已含有誓願在內——那麼一段時間後，考慮為你的選擇立個約定或承諾，這樣做也是免得假神興風作浪，想趁機扳回一城。一個虔誠的約定、承諾或誓願，能讓你在軟弱、受誘回頭時，堅強而穩定地走下去。

堅定做出承諾是在神慰時為神枯預作準備的一種方法。如果你能年復一年信守這個誓約或忠於你的承諾，自會有喜樂與平安。一個經過分辨且誠心宣發的誓約或聖願，必然帶來神慰，因為它仿倣的是天主對我們堅定不移的愛。曾任聯合國祕書長的瑞典作家哈瑪紹（Dag Hammarskjöld）說：「選擇者的幸福在於能忠於所選。」後來，你可能發現這個舉動跟你先前所想像的不盡相同。你的誓約或誓願是用來擁抱真實生活，而不是用來擁抱你那理想主義所想要的一種方式。這是一種陪同耶穌——正如祂陪同我們——走過紛亂人生的方式。

同天主結合得愈親密……
完全地獻身……對接受更
豐富的聖寵大有裨益。
——聖依納爵，《耶穌會
會憲》⁴⁶，283 號。

在為一個決定做堅定承諾時，有幾個重點：

- 不必一定需要是終身的承諾。例如，如果我決定自己開律師事務所，可以承諾在三年內全力以赴，即使之後會考慮回頭。
- 這個約定可以不公開，但不該對最親密的導師和陪伴者保密。我必須記住神枯之神最喜歡祕密，而真神卻在光明中運作。

46. 編註：侯景文譯，《耶穌會會憲》，台北：光啟文化，1976。

在《神操》裡，依納爵警告我們不要倉促發誓。因此，做出最後決定之前，應徹底測試我「獻上」的決定，以確定它確實是天主的旨意。但一旦已經盡可能和天主確認這個選擇後，就該大膽、果斷的行動，相信天主會利用我的行動，造福我自己和眾人。

第九章

五點要記住的事

誠然，我知道我對你們所懷的計畫——上主的斷語——是和平而不是災禍的計畫，令你們有前途，有希望。（耶廿九 11）

最後，我要提出幾點關於整個分辨過程，以及如何實行決定的想法。

1. 分辨過程需要多徹底，視決定的重要性及可做決定的時間而定。

例如：如果要決定是否向老闆提出一件重要的小事，整個過程從平心、到四個階段、到最後決定，可能只需要幾小時或幾分鐘。但要決定結婚、做神父、換工作、或搬到另一個城市，就可能需要分辨很多年。對於較大的決定，做決定的時間點本身，可能就需要分辨。例如：從「收集資訊」到「開始做夢」的時間點本身，可能就是分辨的關鍵點。

2. 如果一開始履行承諾，就覺得後悔，一點也不奇怪。

就像肯的例子（見第 231 頁），做好了選擇又覺不妥，或猜疑過程中的某個步驟，這些都不奇怪。在承諾後的神枯中，一種誘惑是拿實行承諾後的最糟日子，和未做承諾前的最好日子來做對比。例如，常見初學生或修生在神枯時，開

始做白日夢想像以前和女友所共度的最美好時光。他會把交女朋友最好的日子，拿來和在初學院最壞的日子做比較。神枯會使他忘記當初和女友分手的原因。

3. 等待確認，不表示要確定無疑後，才開始行動。

天主從未許諾我們確定無疑；有些時候我會有，但通常不會有，多半時候我必須在沒有把握這個選擇比較好的情況下，自己做選擇。信任天主知道我的心，即使我不小心選錯了，天主也會為我想承行祂的旨意所做的嘗試而降福我。以下這篇密契者多默·牟敦（Thomas Merton）的祈禱，對許多在不確定中掙扎的人而言，是一個安慰的泉源：

我主天主，我不知道我正走向何方。我看不見前面的道路，也不確定路盡何處。我甚至不真正認識自己；當我以為我在遵行祢的旨意時，事實未必果真如此。

可是我相信，我一心想要中悅祢的渴望，已經蒙祢悅納。但願我在一切作為上都懷有這渴望，不會做任何悖離這渴望的行為。我知道只要這樣，祢必指引我走上正路，儘管我對這條路毫無所悉。

所以我要時時信靠祢，縱使我看似迷了路，走入死蔭幽谷，我也不畏懼害怕，因為祢與我同在，祢絕不會讓我獨自面對險阻。*

* Thomas Merton, *A Book of Hours* (Notre Dame, Ind.: Sorin Books, 2007), 118.



4. 我一定要有信心，天主真的能從我誠心誠意做的任何選擇中生出善來。

很多人以為每個決定都有一個正確選擇和幾個錯誤選擇，分辨就是要找出唯一的正確選擇。如果這件事有倫理的意涵（像是一個小女孩在「分辨」該不該把妹妹推到泥巴裡），這個假設可以成立；但如果沒有嚴重的倫理意涵（例如，選擇讀哪一所大學），那很可能天主願意降福的正確選擇不只一個，我怎麼選都可以。依納爵稱這種情況為「在數個善之間的選擇」。在這類情況，我不是排除在一堆不正確的選項，而找出唯一正確的選擇，而是要找「更」（更偉大）的選擇；也就是說，要找一個更能幫助我實現受造目的（我的原則與基礎）的選擇。當我知道正確選擇可能不只一個時，面臨決定的惶恐就可以緩解。例如，許多年輕人在分辨耶穌會士的召喚時苦惱萬分，因為他們總認為：天主要不就是召喚了我、要不就是沒召喚我進耶穌會，答案只有一個。如果祂召喚我成為耶穌會士，我卻選擇不入會，那我會悲慘一世，一輩子都得不到滿全。

所以在選擇時，不要假設我的選項中只有一個是對的、其他的都是錯的。或許該假設天主給了我幾個邀請，可以去 做這件事或那件事。天主是全知的，祂知道哪個選項最能滿全我；但祂太愛我了，所以讓我自己選擇。就拿我選擇入耶穌會的事來說吧，萬一我選擇忽略 1 月 29 日觸電般的感覺，會怎樣？萬一我選擇繼續走教區神父的路，而不是入耶穌會，會怎樣？或者萬一我選擇追求伴侶和家庭生活，會怎樣？如果我拒絕天主的邀請，選擇了其他的生活，天主會放棄我嗎？

當然不會！事實上，我認為無論自己選擇了哪一樣，都可能很快樂地生活。天主就像一個小企業的老闆，很高興有一天把事業交給孩子經營。如果孩子接受這項提議，父親會教他做生意，也一路協助他。如果孩子拒絕，並選擇其他生活，他還是會在他身邊，盡一切力量幫助孩子實現他的夢想。

5. 然而最重要的是，在任何時刻都選擇我相信是「更」的。

重要的是，我選擇的動機。重要的是，我把這個選擇，連同生命中的其他選擇，全都獻給天主。天主給了我這麼多美好的禮物：家庭、教育、機遇、熱情的心等等，一切都來自祂。我偉大的渴望是善用這些恩典，為能更讚美、崇敬和事奉天主——將天主所有的恩賜奉還給祂。所以，我們就用依納爵在《神操》最後一個默想結尾說的話，來結束我們對於分辨的探索，將一切奉還給恩賜我們一切的那一位：

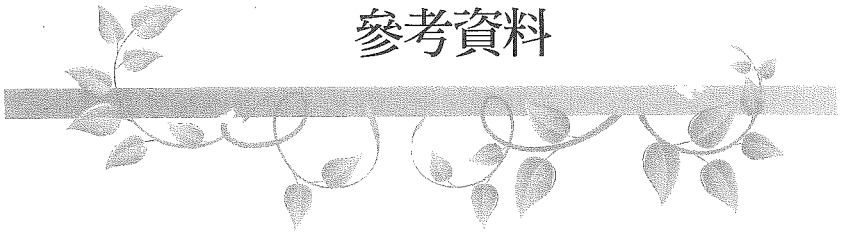
主，請祢收納我的全部自由、
我的記憶、我的理智，
和我的整個意志。

凡我所有，或所占有，都是祢所賞賜的；
我願完全奉還給祢，任憑祢隨意安排。

只將祢的聖愛，和祢的聖寵，賞賜給我，
我便心滿意足，別無所求了。（《神操》234 號）



參考資料



圖表、祈禱操練和故事索引

圖表

- 一、神枯與神慰的特徵，78 頁
- 二、依納爵所論及的神枯三原因，103 頁
- 三、應付神枯的八種對策，126 頁
- 四、建構防禦工事，141 頁
- 五、為神枯做準備的四種方法，150 頁
- 六、倉促或猶豫的決策者，在神枯或假神慰時，會如何受誘惑而妄動，190 頁
- 七、心智的考量，208 頁
- 八、天主確認或沒有確認的記號，224 頁

祈禱操練

- 祈禱操練一：我生命中的真神，78 頁
- 祈禱操練二：觀察過去的神枯，150 頁
- 祈禱操練三：原則與基礎，162 頁
- 祈禱操練四：感恩祈禱，170 頁
- 祈禱操練五：在祈禱中進行腦力激盪，185 頁

故事

- 不受歡迎的乘客（神枯中的騷動），39 頁
- 諾亞的故事（給神枯命名），86 頁



- 德蕾莎的故事（在神枯中做改變），91 頁
- 瑪麗的故事（神枯的心理根源），107 頁
- 史帝夫船長教我的事（利用神枯往前進），124 頁
- 領受完整的故事（神枯中天主的臨在），146 頁
- 我如何成為一位耶穌會士（分辨的特殊個案），209 頁

依納爵靈修詞彙表

反其道而行 (Agere contra)：從字面上來說就是「反著做」；相反我在神枯時受誘去做的。

陪伴者 (Companion)：一個可以讓我交託生活中更私密層面的朋友。

神慰 (Consolation)：受真神影響的存在狀態。

沒有前因的神慰 (Consolation without previous cause) 一種不尋常形成的神慰，天主以更直接的方式透過某種神祕經驗，而不是經由某個外在事件或內在「思想進程」給人神慰。

神枯 (Desolation)：受假神影響的存在狀態。

省察 (Examen)：每天就當天推動自己的思想、情緒和行為的神類所做的簡短回顧反省。

假神慰 (False consolation)：被一些乍看之下美好又神聖的感覺、思想和動機所吸引，但最後這些所導出的行動，卻不是天主對這個人此刻的召喚。

假神 (False spirit)：使人遠離上主計畫，遠離信、望、愛的一種「內在拉力」，也被稱為「惡神」或「人性的仇敵」。

原則與基礎 (First principle and foundation)：用以回答「生命的目的」、「我做這個決定為了什麼？」這種大哉問的聲明。

倉促的決策者 (Hasty decision maker)：傾向一步到位的人；未經徹底分辨，就做決定。

猶豫的決策者 (Hesitant decision maker)：做決定時拖拖拉拉的人，通常因為這個決定需要一個令人為難的選擇。

依納爵式的平心 (Ignatian indifference)：渴望承行天主旨意，以及讚美、崇敬、事奉天主，勝過其他一切渴望的恩寵狀態，也是心懷感恩、隨時待命的狀態。

依納爵式的直覺 (Ignatian intuition)：能察覺兩種神類在我內推動的一種內在能力。

「更」 (Magis)：夢想愈顯主榮，選擇愈顯主榮的渴望。

祈禱生活 (Prayer life)：透過祈禱和天主不斷維繫的親密關係。

靈修指導 (Spiritual direction)：和一個受過訓練、可以在我與天主的關係上給我幫助的人，定期會晤的過程。

支持網絡 (Support network)：導師、陪伴者、教會。

真神 (True spirit)：使人趨近上主的計畫，並趨向信、望、愛的一種「內在拉力」，也被稱為「善神」。

相關聖經章節

申三十 11-20	我將生命與死亡擺在你面前，你要選擇生命。
撒下十六 1-13	撒慕爾在達味的眾兄弟中，選擇了達味。
列上 / 王上三 1-15	主，求祢賜給祢的僕人一顆慧心，判斷善惡。
詠 / 詩廿三	上主是我的牧者。
詠 / 詩一〇七 4-9	上主俯允我們在急難中的哀求。
智九 1-18b	求祢賜給我侍立於祢座旁的智慧。
德十四 20-27	凡默思智慧的是有福的人。
依 / 賽三十 15-21	當你偏左或偏右時，你必會親耳聽到： 「這是正路，你們要在這上面行！」
依 / 賽四二 1-16	天主要領瞎子……行不認識的道。
依 / 賽五五 8	天主的行徑不是我們的行徑。
耶廿九 11-14	「我知道我對你們所懷的計畫。」
耶卅一 31-34	天主要將法律寫在我們的心頭上。
瑪 / 太七 7-8	論祈禱與分辨。
瑪 / 太七 13-14	「你們要從窄門進去。」
瑪 / 太九 35-38	他們像沒有牧人的羊。
谷 / 可十 46-52	瞎子巴爾提買說：「叫我看見！」

若 / 約十 1-18	羊認得牧人的聲音。
若 / 約十四 1-14	主！我們不知道那條路。
羅八	論祈禱與分辨。
格後 / 林後一 17-20	耶穌不是「是」而又「非」的，在他只有一個「是」。
格後 / 林後四 16-18	我們只注目那看不見的。
格後 / 林後十一 3-15	「我很怕你們的心意受到敗壞。」
弗五 8-20	努力分辨上主的旨意。
斐 / 腓一 9-11	學會珍惜真正重要的事。
斐 / 腓一 12-26	我現在選擇那一樣，是生或死，我自己也不知道。
斐 / 腓四 4-9	你們什麼也不要掛慮。
哥 / 西 1-17	你們該思念天上的事。
若壹 / 約壹四	要考驗那些神是否出於天主。

延伸閱讀

蓋勒格 (Timothy Gallagher) 神父有很多關於依納爵辨別神類規則的著作，包括 *The Discernment of Spirits* (Crossroad, 2005) 和 *Spiritual Consolation* (Crossroad, 2007)。多瑪斯·格林 (Thomas H. Green) 神父的《麥子中的莠子》(*Weeds among the Wheat, Ave Maria, 2005*) 是我百看不厭關於分辨的好書之一。大衛·龍思戴 (David Lonsdale) 的 *Listening to the Music of the Spirit* (Ave Maria, 1993) 很可惜已絕版，但仍然膾炙人口。

聖依納爵·羅耀拉的著作主要內容，以及對這些著作較學術性的研討，可以在(美國)耶穌會網站 (www.jesuitsources.com) 找到。

以下耶穌會作家的任何一本著作，我都強力推薦：喬治·艾思謙布瑞 (George A. Aschenbrenner) 神父、威廉·貝瑞 (William Barry) 神父、傑拉·法金 (Gerald Fagin) 神父、大衛·弗萊明 (David L. Fleiming) 神父、理查·豪澤 (Richard Hauser) 神父、詹姆士·馬丁 (James Martin) 神父、約瑟夫·特洛 (Joseph Tetlow) 神父。

如果想更了解靈修導師，或在所在地附近找一位靈修導師，可以從下面這個網站 www.sdiworld.org 開始搜尋。

我最喜歡逛的網站有：

美國天主教主教團

<http://www.usccb.org/>



羅耀拉出版社 (Loyola Press)

<http://www.loyolapress.com/>

線上耶穌會

<http://www.jesuit.org/>

克萊頓 (Creighton) 大學的線上牧靈

[http://onlineministries.creighton.edu/CollaborativeMinistry/
online.html](http://onlineministries.creighton.edu/CollaborativeMinistry/online.html)

美國天主教

<http://www.americancatholic.org/>

一個平信徒的祈禱經驗

<http://writingsbysteveblog.com/wordpress/>

辨別神類的規則

313 辨別神類的規則

甲組

以下的規則，是為了使人察覺並認出，靈魂上的各種動態，好的予以接受，壞的加以拒絕。這為第一週特別適用。

314 **第一條規則** 對不斷犯重罪的人，仇敵通常習慣將虛偽的快樂放在他眼前，使他幻想感官的享受和愉快，以便沉溺在惡習和罪過中。對這等人，善神慣用相反的方式，刺激他們用理智判斷，使自己的良心絞痛不安。

315 **第二條規則** 對於那些洗刷自己的罪過，努力事奉天主，堅決前進的人，神的推動與第一條規則恰恰相反。因為惡神在這裡所用的是相反的騙術：牠使這樣的人良心不安，憂愁煩悶，加給他們種種阻礙，使他們不能前進。善神呢，則是增加他們的勇氣、力量、安慰、眼淚、光照和寧靜，減輕他們的負擔，除去他們的阻礙，使他們向前邁進。

316 **第三條規則** 論神慰。神慰就是人內心的推動，使人在我們的造物主天主的聖愛中，開始燃燒、熾熱，因而使他對任何受造物感覺無味，只能在造物主中愛它們。同樣，或因痛悔己罪，或因默想吾主的苦難，



或因其他與事奉天主有直接關係的事，而感動得流淚，因而更加愛主，這也是神慰。最後，一切信、望、愛三德的增進，一切內心的歡樂情緒，凡是能引人嚮往天上之事，專務救靈魂，使人安息於造物真主的，都是神慰。

- 317 **第四條規則 論神枯。**凡與第三條規則相反的都是神枯，例如：靈魂的昏暗、內心的騷擾、傾向卑鄙的事物，及由各種誘惑所引起的擾亂不安。這一切使人喪失信心，缺乏希望及愛情；人總是覺得懶洋洋的，冷淡、憂悶，好像離棄了造物主天主一般。神慰與神枯既然正好相反，它們所產生的思想自然也完全不同。
- 318 **第五條規則** 在神枯時千萬不要改變主意，卻要堅強地持守這次神枯之前，或上次神慰時，所定的志向和決心。因為在神慰時領導、指導我們的是善神，而在神枯中則是惡神；隨著惡神的主意，絕找不到正確的道路。
- 319 **第六條規則** 在神枯時固然不可改變既定的志向，但為攻擊神枯，努力加強改善自己，卻大有益處。例如加增祈禱、默想，多多反省自己，並用適當的方法多做些苦工。
- 320 **第七條規則** 在神枯時當想：這是天主考驗我，讓我用本性的力量抵抗仇敵的各種誘惑。因為我雖然不能明顯地感覺出來，其實常有天主的助佑，使我能抵抗誘惑。原來天主收回去的，只是熾烈的熱火、滿溢的

愛情，和強有力的聖寵；但為得救所需要的足夠聖寵，是常留給人的。

321 **第八條規則** 在神枯中應多致力忍耐，因為忍耐正與所遭受的擾亂相反。又該想，倘若肯用第六條規則所說的攻打神枯的方法，不久便會得到神慰。

322 **第九條規則** 我們感到神枯的原因有三：一、是因我們在行神操時冷淡、疏懶，神慰便離棄了我們。二、是天主願意考驗我們，看祂不賞豐富恩寵及神慰時，我們究竟有何價值，在事奉、讚美天主上能進步多少。三、是使我們認清並深深覺悟：獲得及保存虔誠、熱愛、熱淚，或其他神慰，並不是我們的能力，而是天主的恩賜和聖寵。這樣我們方不致自滿自幸，以盜取天主的恩寵而自豪。

323 **第十條規則** 在神慰中，要預想日後神枯時當怎麼辦，要為那時儲備力量。

324 **第十一條規則** 享受神慰的人，要儘量謙卑自下，想在神枯時沒有了這些聖寵、神恩，將是多麼軟弱無能。反之，在神枯中的人要想，自己仗賴足夠的聖寵，在造物主前取得力量，為抵抗一切仇敵，足以應付。

325 **第十二條規則** 仇敵如同婦人一樣，力量軟弱，心志卻凶狠。幾時她和男子爭鬥，男子若顯示堅強勇敢，她便逃避；相反，男子若是懦弱，表示退避，她便潑辣、狂怒、凶狠而蠻橫、糾纏不清。同樣，從事靈修的人，若對仇敵毫無畏懼，開始便斷然抵抗，牠便知難而退；



反之，倘若操練的人，在誘惑中表示懼怕，喪失勇氣，那麼，世上便沒有更殘酷的野獸，像人類的仇敵那樣，滿懷惡意害人的了。

326 **第十三條規則** 仇敵又像一個虛偽的情人，儘量隱藏自己，不被揭穿。因為這個假裝多情的人，想勾引良家女子或有夫之婦，常願他的花言巧語不被人發覺。如果女兒向父親，或妻子向丈夫揭穿了他的虛偽言詞或邪惡的企圖，他必極為不悅；因為他知道，這樣一來，他的邪惡計畫便不能實現了。同樣，當人類的仇敵，以詭詐的誘惑注入人心時，牠也願人接受而保守祕密。倘若人把這誘惑揭露給一位賢明的聽告司鐸，或認識仇敵狡計的神修人，牠必狼狽不堪；因為牠知道詭計一被揭穿，牠的陰謀便無法實現了。

327 **第十四條規則** 仇敵也好像一個作戰的司令，企圖攻占城池或搶掠東西。他在紮營之後，必先偵察堡壘的形勢和對方的兵力，然後找弱點攻擊。同樣，人類的仇敵，也必先偵察我們的四周，看看我們的三超德、四樞德和倫理道德，然後選擇弱點及為我們得救最重要的部分，發動攻勢，希望把我們擊敗。

328 乙組

這些規則與甲組有同樣的效果，使人更能分辨神類；它們適用於第二週。

329 **第一條規則** 天主和天使的本性，是給人帶來愉快和

喜樂，排除仇敵給人引起的憂慮和擾亂。仇敵則是以似是而非的理論、詭詐和不斷的欺騙，專門攻打這愉快和喜樂。

330 **第二條規則** 只有吾主天主，能夠不用任何「前因」，而把安慰賞賜給人靈。因為祂既然是造物主，自然能隨意出入人靈，推動他、吸引他全心愛慕至尊的天主。所謂「前因」，就是藉理智和意志，先察覺或認出一種對象，從而發生神慰。

331 **第三條規則** 若有前因，神慰同樣能從善神或惡神而來，不過目的不同。善神想使人得益處，在德行上前進；惡神恰好相反，想引人上當，實現牠的陰謀。

332 **第四條規則** 惡神慣常冒充善神，順著熱心靈魂的傾向進入人心，把靈魂變化得像牠那樣醜陋。這就是說，牠起先順著靈魂的心境，引進聖善的思想，然後逐漸設法達到牠的目的，使人陷入牠的惡謀、詭計中。

333 **第五條規則** 我們該十分留意我們的整個思想進程。如果開始、中間和結束都是好的，都趨向完美的善，這便是由善神而來。如果這一系列的思想進程，最終把我們領到一些惡事，或一些使人分心的事上，或某些不如先前定志要做的那麼好的事情上；更有甚者，如果它使人靈軟弱、煩悶、擾亂不安，喪失了原來的平安及寧靜，顯然表示，這思想進程是由惡神而來，因為牠是我們靈修前進和得救的死仇。



334 第六條規則 當人類的仇敵露出了蛇尾，牠所引起的壞結局被識破時，上牠當的人，最好將牠帶來的好思想立刻審查一遍，看看它們的開始和進程，仇敵怎樣由甘飴的神樂中引人慢慢走入牠的陰謀。於是，從這認識中取得了經驗，防備日後不再陷入牠的圈套。

335 第七條規則 對修德前進的人，善神的接觸是溫和的、輕鬆的、爽快的，就像水滴在海綿上一樣。他與惡神的接觸是激烈的，帶有聲響和震盪的，就如水滴在石板上一樣。

至於那些日益墮落的人，與善惡兩神接觸的情形恰恰相反。之所以這樣的原因，是人靈的狀態與善惡兩神是敵對或是友善的緣故：如果是敵對的，神類的來臨便引起衝突，容易被人察覺；如果是友善的，神類的來臨便靜悄無聲，就像大門敞開，進入自己的住宅一樣。

336 第八條規則 神慰既然沒有前因而來，必然不會有仇敵的欺騙，因為按以上所說的，只有天主能不用前因而給人神慰。可是從事靈修的人，每當領受這種神慰時，當提高警覺，並用心考察；要分辨這神慰本身停留的時間，及神慰去後靈魂尚覺溫暖，仍感覺到已去的神慰所留下的餘味的那一段時間。因為在這後一段時間內，人通常按照自己慣常所用的推論方式，和從自己的觀念及判斷所獲致的結論去行動，或是受善神、惡神的趨使而行動。因此，人的種種定志和計畫自然

不是直接由天主而來，所以在完全信服及實行以前，
必須將它們仔細考察一番。

台、港依納爵靈修相關機構

台灣：

- 耶穌會

網站：耶穌會中華省

Facebook：耶穌會、天主教、耶穌會、耶穌會中華省資源開發室

- 耶穌會青年使徒工作小組

台北市辛亥路一段 22 號

電話：(02)2365-4205 分機 250 e-mail：fj00017@gmail.com

- 靜山靈修中心

彰化市大埔路 2 巷 1 弄 40 號 電話：(04)712-2259 ~ 61 (三線)

傳真：(04)712-2258 e-mail：manresa.tw@msa.hinet.net

Facebook：天主教靜山靈修中心

- 依納爵靈修中心

台北市辛亥路一段 22 號 電話：(02)2364-6400

傳真：(02) 2368-5416 e-mail：twignatian@yahoo.com.tw

- 基督生活團

台北市辛亥路一段 22 號 4 樓 417 室

電話：(02) 2365-5553 / 2368-5416

傳真：(02) 2365-5127 e-mail：clcroc.tw@gmail.com

- 聖心靈修中心

網站：聖心靈修中心 Facebook：八里－聖心靈修中心

電話：(02)2618-2281 傳真：(02)2618-2151

e-mail：shscbali@yahoo.com.tw

香港：

- 思維靜院

長洲山頂道 27 號

電話：(852) 2981-0342 傳真：(852) 2981-0749

e-mail：xaviersj@netvigator.com 網址：http://xavier.ignatian.net/

- 基督生活團

網址：http://hkclc.catholic.org.hk/

國家圖書館出版品預行編目資料

聆聽內心的聲音：向依納爵學習分辨／馬克·希柏道 (Mark E. Thibodeaux, S.J.) 著；左婉薇譯。-- 初版。-- 臺北市：光啟文化，2017.07
面：公分
譯自：God's Voice Within: The Ignatian Way to Discover God's Will
ISBN：978-957-546-873-6
1.天主教 2.靈修
244.93 106011128

聆聽內心的聲音

向依納爵學習分辨

2017年7月初版

◎版權所有·翻版必究◎

著者：馬克·希柏道 (Mark E. Thibodeaux, S.J.)
譯者：左婉薇
審訂者：劉家正
執行編輯：劉小河
出版者：光啟文化事業
地址：台北市(10688)敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟
電話：(02)2740 2022
傳真：(02)2740 1314
郵政劃撥：0768999-1(光啟文化事業)
發行者：甘國棟
E-mail：kcg@kcg.org.tw
中文網址：<http://www.kcg.org.tw>
承印者：中茂分色制版印刷事業股份有限公司
地址：新北市中和區立德街 26 巷 17 弄 5 號 3 樓
電話：(02) 2225 2627
定價：300 元

光啟書號 205345

ISBN 978-957-546-873-6

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換。



意識省察——改變一天的15分鐘祈禱

馬克·希柏道克斯／著 張毅民／譯

光啟書號：205339

定價：160元

你知道自己的心，今天的狀況嗎？15分鐘的省察祈禱，能讓我們和上主一起，從生活的表面進入寶貴神祕的內心世界，看看那兒發生了什麼？作者將傳統依納爵式的省察稍加調整，使這祈禱時光不僅是回顧過去、清楚目前的狀況，也能為明日做好準備。就在日常生活中，與主日益親密。



麥子中的莠子——分辨：祈禱與行動的會晤

多瑪斯·格林／著 姜川／譯

光啟書號：205284

定價：300元

分辨是祈禱與行動的相會點。作者首先探索新、舊約以闡釋「分辨」的意義，介紹分辨的先決條件、分辨者心靈的本質要素。接著探討神枯、神慰的分辨規則，分析善、惡神的工作方式。最後揭露各種「莠子」的面貌和其神聖價值，帶領讀者邁向成熟的麥田——「分辨愛的習慣」，使靈魂進入真正的自由平安。



體驗天主——在祈禱中分辨

威廉·貝瑞／著 黃美基／譯

光啟書號：205307

定價：180元

當你感到悲傷和憤怒的時候，祈禱會不會也處於停滯狀態？當你在祈禱中感到想像耶穌一樣去愛人時，是否發現這份愛起起伏伏？本書幫助人留意天主如何出現在日常經驗中，也認出生活中阻擋我們體驗天主的障礙。藉著分辨自身的感受和經驗，我們將更能體驗並享受到天主無微不至的愛與引導。



避靜、祈禱與分辨——依納爵神操101問答

拉蒙·鮑狄斯塔／著 謝詩祥、鄭兆沅／譯

光啟書號：205319

定價：280元

「我要怎樣才能找到『天主的旨意』？」「什麼是避靜？」「什麼是『分辨』？」「什麼是『神操』？」關於依納爵靈修中，對於避靜、祈禱與分辨常見各種問題，本書能給你深入淺出的回答。

本書簡介

許多人在分辨上主的旨意時，不信任自己內在的想法、感覺和渴望，反而求諸於外，判斷上主對我們有什麼期待和安排。在這本書中，靈修輔導馬克·希柏道神父教我們如何培養心靈的直覺以明瞭：最值得信任的智慧不來自於外，而來自於上主在我們內心的工作。

作者運用依納爵靈修的原則，幫助我們了解：在生活中面臨抉擇時，我們常受兩種神類——假神或真神——其中之一的影響。他仔細地解釋了如何認出這兩種神類、如何回應、又如何經由分辨，實際做出符合上主旨意的決定。


當我們學會分辨自己的情緒和行動的根源，就能隨時答覆上主在我們內的推動，而不會漫無意識地在生活中做出反應。

ISBN 978-957-546-873-6



光啓書號 205345

定價300元

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group