



# 避靜、祈禱與分辨

## 依納爵神操101問答

*A Way to the Desert*

*101 Questions and Answers on Retreat, Prayer, and Discernment*

*The Ignatian Way*

拉蒙·鮑狄斯塔 (Ramon Maria Luza Bautista, S.J.) / 著

謝詩祥、鄭兆沅 / 合譯 · 台北依納爵靈修中心 / 校訂

# 避靜、祈禱與分辨

依納爵神操 101 問答

拉蒙·鮑狄斯塔神父 著

謝詩祥、鄭兆沅 合譯

台北依納爵靈修中心 校訂

 光啟文化事業  
Kuangchi Cultural Group

***A Way to the Desert***

*101 Questions and Answers on Retreat, Prayer, and Discernment  
The Ignatian Way*

By Ramon Maria Luza Bautista, S.J.

Translated by Pedro Chia Sze Siong, S.J. & Lucille C. Yin

Proofread by Ignatian Spirituality Center, Taipei

“This edition of **A Way to the Desert**,” Copyright © 2008 by ST PAULS

Philippines, Makati City, Philippines.

Complex Chinese Copyright © 2012 by Kuangchi Cultural Group,

Taipei, Taiwan

All rights reserved. Used with permission.

## 101 個問答

1. 教會中「避靜」傳統的性質與起源（問題 1~2）
2. 隱修運動中的避靜傳統（問題 3~8）
3. 依納爵與教會中的避靜傳統（問題 9~10）
4. 依納爵寫《神操》的動機和方法（問題 11~18）
5. 當今教會中，依納爵式的避靜和其他方式的避靜（問題 19~20）
6. 宣講式的和團體式的依納爵避靜（問題 21~24）
7. 一對一、個別輔導的依納爵避靜——較原創的帶領神操的方式（問題 25~31）
8. 依納爵式的避靜、克修與神祕神學（問題 32~34）
9. 在今日如何理解、帶領以及做依納爵避靜——詮釋方面的疑惑（問題 35~42）
10. 依納爵式的避靜以及其中的動力（問題 43~50）
11. 依納爵式的避靜和祈禱（問題 51~72）
12. 帶領依納爵式的避靜——輔導者（問題 73~76）
13. 做依納爵式的避靜——避靜者（問題 77~79）
14. 依納爵式的避靜與辨別神類（問題 80~101）

## 前言

當一位耶穌會的初學生在耶穌會展開其神職生涯所需要的一長串正式培訓時，在最前幾項的要求中，他必須參加並去體驗一個為期三十天，稱為神操（Spiritual Exercises）的避靜。

神操是根據依納爵·羅耀拉（Ignatius of Loyola）的靈修皈依經驗所發展而成的一種個別指導的避靜方式。這也就是說，一位靈修輔導神師在帶領一位避靜者去做個一對一的靜默退省。依納爵式的避靜，其最主要目的是要以聖神的各種方式來引導避靜者，特別讓他（她）學習到基督信仰中最不可或缺的兩大藝術：祈禱和辨別神類。

二十四年前，當拉蒙·鮑狄斯塔神父（Fr. Ramon Bautista）剛入耶穌會當初學生時，我有幸且喜於當他的靈修輔導和避靜神師。我也親自帶領他去體驗屬於他個人的第一個三十天大避靜。自那天起，事情起了許多的變化——那位初學生已經成為一位實實在在的靈修大師了。

此後，拉蒙神父親自帶領了眾多的平信徒或修道男女，以他們個人的方式走向基督，朝靈修的道路邁進。他專精依納爵的靈修方式，尤其在神操方面更是學有所長——這些深厚的基礎也促使他在我們的年輕耶穌會士們，以及其他修道人及平信徒的避靜過程中，扮演著更稱職的避靜神師及導師的角色。

此外，避靜的運動也自此變得興盛起來。今天，愈來愈多的人士，無論是平信徒或是修道人，都深切地渴望著聆聽天主的聖言。他們從繁忙的行事曆中抽出時間來做個人的避靜——無論這是屬於「宣講式」的或是「輔導式」的避靜；抑或是屬於週末、五天、八天的避靜，甚或是三十天的大避靜。在這些避靜當中，他們有能力去開墾屬於他們內心的靜謐「曠野」，以替補他們那過於嘈雜的心靈「市集」，這賜予了他們內在所需要的寧靜、希望和心靈治癒，並以更真實的態度去面對生活。

拉蒙神父的書，誠如書名所建議的，回答了一些關於依納爵式避靜的基本及進一步的相關問題，如：依納爵式的祈禱和分辨。對於大多數的我們，特別是那些不熟悉依納爵神操的人來說，避靜通常是一個做祈禱、自我省察的神聖時間，也是個做苦行及做懺悔的特別時刻。

閱讀這本書將會讓我們了解到避靜的經驗的確像是以上所描述的種種情況，但是，除了這些以外，它也同時可以涵蓋更多、更廣的面向。我祈望那些看重靈修生活的人，無論是耶穌會士與否，修道人或平信徒，輔導神師或是奉行避靜者，都將在拉蒙神父的這本著作中獲得啟發及珍貴的經驗。

維多·撒朗卡神父

(Rev. Fr. Victor Salanga, S.J.)

雅典耀馬尼拉大學，羅耀拉神學院院長

(Ateneo de Manila University)

2001年3月19日，聖若瑟節慶

## 簡介

大約在兩年前的某個週末，我為一些平信徒老師講授避靜。在那一次的避靜中，一位女老師告訴我她非常享受於我們的避靜，她尤其喜歡其中所涉獵和觸碰到的多個主題。然而，她卻覺得這整個避靜並沒有真正的回應到她當時所面臨到的兩個問題，亦即心靈治癒和分辨。

在分享中，她告訴我她的先生剛在幾週前過世，而她仍在經歷著創傷與治癒的過程。現在她的先生既然已經離開了，她也開始認真思考著是否要飛到美國，去和她唯一的兒子住上一段時間。因此，她的問題是：「我是否現在就該走並住在美國？天主要我做些什麼呢？」

我告訴她，這個時候她所需要的也許並不是一個「教理講授式」（preached）的避靜，而是奉行一個依納爵式的、一對一的、個別指導的避靜，好讓她能適度的去面對和解決當前所關心的兩個問題。她回答我說，她從未聽說有這麼一個依納爵式的、一對一的、個別指導的避靜，如果更早認識此方式，她就會在那個週末自己找個輔導神師去做個人的避靜了。

透過與這位女士的接觸經驗，我發現到有好多人，特別是平信徒，仍然對依納爵的避靜方式不太熟悉，甚至完全一無所知。

靈修避靜運動正在我們國家活躍而順利的進行著。事實

上，在菲律賓的許多靈修中心（避靜所）每逢週末總是座無虛席，無論是平信徒或是修道人，都渴望著一些寧靜、獨處、自我省察、專務祈禱、和分辨的「曠野經驗」，這些在現今這個強調快速而物化的世界來說都是極為罕見而有用的東西。然而，卻有許多人沒有去做個別輔導式的避靜，原因就是對這避靜方式不太熟悉，甚或對它完全的不知曉。

同樣的，好消息是，現在有愈來愈多的人（尤其是平信徒）已經逐漸的開始認識這種一對一的避靜方式；而當他們決定要做避靜時，當中的許多人也已經意識到他們有個選項，一個真正的選擇，而並非只是一般「宣講式」的避靜了。而且有了這「另一個」的選項，他們不需要擔心是否能適應輔導神師所講授的多個避靜主題，反倒是輔導神師本身要因應個別避靜者當時的需要和狀況來加以調整和帶領，接受他們所處的狀態，接受他們之所是。實際上，這也是輔導式的避靜最強而有力的其中一點。並不是避靜者來配合輔導神師（他或她所定的主題，講授內容及進度），而是由輔導神師針對避靜者的需要來加以調整。

今天，我們仍然面對著缺乏具有輔導經驗的合格輔導神師的問題。一直以來，耶穌會菲律賓省對於這個問題表示極度的關切，並特別透過其依納爵靈修中心來訓練和培育耶穌會士或非耶穌會士有關如何帶領這一對一的依納爵靈修避靜。

也因為這個特別的意向——為了有助於訓練和培育更多未來的輔導神師，但也不排除是為了促使並讓更多人更加熟悉這個避靜方式——我決定著手寫這本問答式的書籍。話雖



如此，本書並非只適用於實際從事靈修輔導或是那些有望成為未來輔導的神師們，它更是寫給常做避靜及打算在未來做避靜的人。在走向天主的眾多道路上，這些人也許已經嘗試過或是深切地表示著渴望來走這一條路：一條聖依納爵·羅耀拉的神操之路，一條依納爵之道（The Ignatian Way）。

1. 在教會中常聽到「避靜」這個名詞。其實，所謂的「避靜」指的是什麼？

在基督信仰傳統裡，「避靜」一詞基本上意指一段用來做個人深度祈禱和自我省察的時間（從三天到最長三十天），通常這是在一個與日常生活隔離的環境中來完成的。

就基督信仰來說，「避靜」這個概念不僅可遠溯至教會歷史中隱修（monastic）運動興盛的那段時期。事實上，它可以追溯到基督本身，在其公開傳教以前，就已意識到祂首先需要從世俗中抽身，進到真正的曠野裡度四十天的生活。主耶穌這麼做是為了能更熱切的祈禱、禁食、接受聖神的帶領，甚至面對撒殫的誘惑（瑪四 1-11；谷一 12-13；路四 1-13）。

根據基督以及後來初期教會隱修士們的這個經驗，基督宗教便逐漸將「避靜」視為一種「曠野」經驗；這經驗涉及了以某種形式投入與主耶穌和初期隱修者所進入的同樣靈修活動中。

這些靈修活動主要包括了：(1)從個人的日常庶務中抽離，進入相當時間的靜默和獨處中；(2)熱切的個人祈禱和刻苦禁慾；(3)神類的分辨；甚至經常還有(4)某種形式的靈修輔導。

今天，避靜者通常都會到避靜院做退省。如此一來，他們能從繁忙的日常生活中獲得片刻的抽離，做深入的祈禱、自我省察、懺悔、分辨，同時從輔導神師或帶領避靜者那裡獲得一些靈修生活的輔導。

## 2. 考慮到基督宗教的「避靜」或「曠野」傳統時，為什麼會特別提到教會史上的隱修運動（monastic movement）？

誠如先前所說的，「避靜」這個概念可以回溯到基督本身。然而實際上，這個所謂的「避靜」或「曠野」概念，卻是在隱修制度（monasticism）興盛的那段時期開始在教會生活中成為顯明易見的傳統。就事實的觀點來看，我們可以透過基督宗教歷史的研究，特別是在初期教會受到迫害之後的那段期間（公元 64-313 年間），發現到許多基督信徒開始逃往真實的曠野去（literal desert）。許多人在那裡過著遁世隱居的生活，不僅只是幾個星期或是數個月，而是經年累月的，有的甚至是一輩子過著這種生活，為能尋求個人的救贖和與天主有更深的相遇。

以下的這些原因說明了人們何以真正地逃往曠野裡去：隨著對教會迫害的終止，殉教的理想已被隱居的方式取代了；對世俗世界邪惡做法的徹底棄絕和抗拒，這也是當時的「君士坦丁時期」教會<sup>1</sup>開始毫不羞愧地奉行和堅守的信念；以及在與世隔絕的曠野中更能真實地與天主相遇的堅定信念。這些都是經常被引用來解釋隱修運動為何會在教會的這個時刻興起，且大行其道的部分原因。

在停止迫害教會這一點上，一直以來都有這種說法，認為「迫害本身也是促使隱修制度興起的原因之一」，這在於假定許多的基督信徒退隱到曠野裡去是為了免遭迫害。此外，也有人堅稱早在這大批人士湧入真實的曠野以前（或是

就在這段期間），許多初期的基督信徒（在剛開始的時候）其實是待在自己的家中。他們在這裡就像是「隱修士」般，過著恆常的祈禱、自我棄絕、獨處，遠離塵世的修道生活。

無論是什麼原因，重要的是，我們可以在這裡清楚地看到：這種從個人繁忙的日常生活中完全的抽離出來，為了能透過祈禱和補贖來與天主建立一個更親密關係的操練——也是今天許多的避靜所極為重視和強調的——確實和隱修運動有著明顯的淵源與關係。

- 
1. 編按：Constantinian Church，指第四世紀君士坦丁大帝令整個羅馬帝國歸化信仰天主教後的教會。

### 3. 這是否意味著初期的隱修士經常都在做「避靜」？

我會說「是」也「不是」。就某方面來說「是」，因為他們的確經常在做「避靜」，他們真的遷往真實的荒漠裡，從外界的一般活動與掛慮中抽身，處於恆常的祈禱與補贖中。然而，另一方面，我們可以說「不是」，他們並非經常都在做「避靜」。我們能這麼認為，因為在初期隱修生活中的某個時間點（公元五世紀），許多隱修士才開始展開了一種我們所謂「更正規」的避靜，因此也將這活動更正式地引入教會的生活裡。

所謂「更正規」的避靜形式並非指一種有系統、有方法、完備規劃的祈禱操練以及刻苦禁慾的課程。這類的避靜是到相當後期才出現的。同樣的，正是在這「更正規」的避靜期間，初期的隱修士們嘗試透過強化祈禱與刻苦禁慾的操練來加深他們與天主的關係。

隨後，**四旬期**就成為這種「更正規」的避靜之慣常操練時段，此時許多開始住在完善的隱修院裡的隱修士，甚至會前往真實的荒漠裡加深他們的祈禱與補贖。一般相信，到了第五世紀（d. 473）一位在巴勒斯坦的亞美尼亞籍隱修士聖優帝謬斯（St. Euthymius）開始了這類的四旬期避靜。在西方，聖本篤（Benedict，公元 480-547 年）在他會規第 49 章裡也提到這種對四旬期傳統的遵守（Lenten observance）。

4. 您說在這些四旬期的避靜中，初期的隱修士加深他們的祈禱與補贖。他們在這類的四旬期避靜中是否有不一樣的祈禱？

這些初期隱修士在平日所做的祈禱多半是屬於團體或禮儀中的祈禱，也就是以口禱的方式誦唸經句（特別是《聖詠》），其中也穿插著靜默祈禱及誦唸〈主禱文〉（〈天主經〉）的時刻。這類團體或禮儀式的祈禱也被稱為感恩聚會（synaxis），亦即早期日課（primitive office）的形式之一。早自聖帕可謬思（Pachomius，公元 290-346 年），也就是團體隱修制度（cenobitic monasticism）創始人的那個年代，隱修士們一天內就有兩到三次的感恩聚會。

由於四旬期避靜意味著有更多的獨處及隔離，這期間所做的祈禱比較不像感恩聚會或團體式的那樣，而是以比較個人、單獨的方式來進行。

隱修的個人祈禱相當多樣，它涵蓋了數種的祈禱方式。然而，比較常見的兩種是：(1)對天主的臨在有恆常意識之祈禱；(2)持續不斷的個人詠唱或短誦，短句通常是從聖經或是長老那裡取得，為能真正內化天主的真理。這第二種形式的祈禱使得第一種形式得以延續；換言之，正是透過對經句持續不斷的重複誦唸及內化，祈禱者方能經常地意識到天主的臨在。

這第二種形式的祈禱與隱修的閱讀或默想不無關係。隱修士通常會對聖經經文、主耶穌的生活、末世、個人罪惡的

痛悔、基督徒的德行等主題做相關的閱讀或默想。他們通常是以一種簡單的祈禱方式來進行這樣的閱讀默想，即傳統所謂的聖言誦禱（lectio divina，另譯為「傾心靜聽」）。因此，這個源自隱修傳統的辭彙（聖言誦禱）指的就是在祈禱中對聖經經文、以及其他靈修著作的閱讀與默想。

關於默想這一點，當時的了解並非像今日那樣，將它理解為具有強烈的推論及理性特色，意指內在反省的一種祈禱方法。首先，當時所謂的「默想」指的僅是重複地誦唸（通常以口禱的方式）某些聖經章句，在心中加以思索，並慢慢地將之內化。這也是為何人們可以聽到隱修士在他／她的修行室默禱的聲音。這是一種以口頭為主的現象，有別於感恩聚會，默想通常並不包含詠唱的部分。

5. 除了這些祈禱的操練，這些初期隱修士在四旬期間還從事哪些靈修活動？

隨同這些祈禱的操練，通常還有許多外在補贖的形式，像是：小齋、大齋、守夜（徹夜祈禱）、打苦鞭以及其他一些更奇特的刻苦方式（如：讓蚊子叮／餵蚊子），而它們在許多時候都是以誇張的方式來進行。之所以如此做，主要是對個人的罪表示真誠的懺悔，或是緩和調整追求自我滿足（self-seeking）的行為。然而，這類的補贖在許多時候也是基於一種「靈修上的較勁」或是以「勝人一籌」的心態來進行的。因此，當時隱修士之間努力嘗試比別人做更多的補贖乃不足為奇的現象。隱修大師如聖帕可謬思、聖卡西安（Cassian，公元 360-432 年）以及聖本篤花了很大的努力阻止這種極端的禁慾主義形式，包含那種不健康的「靈修上的較勁」。

然而，除了這些問題以外，這類對於自我棄絕及痛悔的激烈表達在當時也被視為是極度不可或缺的。這類補贖被忠實的奉行，不單只是作為征服自我的措施，更重要的是為了征服一個更大的敵人，也就是撒殫。靈修爭戰（Spiritual combat）在當時被視為是荒野退隱生活的核心。這也促成了祈禱及補贖以外的另一個靈修活動，亦即神類的分辨。因此，分辨就成為一種揭發惡神欺詐伎倆的最重要靈修操練。顯然的，初期的隱修士相信有超自然的存在，而惡魔（就個人、字面的意義而言）對他們也是相當「真實」的。在這背景中，在不排除天主的恩寵下，他們發展了一套屬於他們的分辨規則。



6. 這些初期的隱修士是否特別在四旬期的避靜期間也接受長老（elder）或院長（abba）的靈修輔導？

嚴格來說，許多初期的隱修士，尤其像是在埃及的半獨修者（semi-anchors），長老或院長並未給予他們今日吾人所奉行的「靈修輔導」。基本上這些初期隱修士對於靈修輔導或「輔導」（direction）的認知，比較是從長老藉由聖經章句裡所提示的某個話語，放在內心加以領略玩味、使之逐漸成為一件聖事來理解的。透過長老們的這些話語（通常是徒弟向長老請示，而非長老主動提示），荒漠裡的「輔導」及培育於焉成形。

到了聖帕可謬思及聖卡西安的年代，他們引介了一種比較正規的「靈修輔導」，把團體中的一些新成員托付給一位較資深者接受輔導。在如此的安置下，初學修士被鼓勵向資深者訴心，包括其內在的種種心靈動態。聖帕可謬思及聖卡西安的制度後來被聖本篤採用並加以制定（會規 7. 44；46. 5；49. 8-10）。值得一提的是，在聖本篤的會規裡（會規第 49 章），四旬期避靜的這段期間，隱修士被要求向院長陳明個人所欲進行的一切祈禱及補贖。

在這種後期的靈修輔導方式上，一個關鍵的要素，即「輔導—受輔導者」的關係也已經浮現，雖然當時還是比較以「父子」關係的形式來進行的。這裡值得我們注意的一點是，教會內有關靈修輔導的傳統及實行，正是經由這種極度尊重個人所需及個別情況的一對一輔導模式，逐漸產生及演變而來的。

7. 若這種隱修式的四旬期避靜並未涉及系統化的祈禱和補贖，您認為所謂的系統化的「靈修操練」（特別在一個有組織的避靜之背景脈絡中）是在何時、並由誰開始的？

系統化的祈禱，特別是遵照一定規則及秩序、並為了一個清楚的目的而進行「靈修操練」的「有組織、嚴謹的避靜」（organized retreat），這是到相當後期才出現的，它在「現代靈修運動」（Devotio Moderna）興盛的那個年代尤其受到注目。

隨著「現代靈修運動」——由革若特（Geert Groote, 1340-1384）創立的平信徒運動——的興起，作為靈修操練或心禱（mental prayer）的一種方式，講究方法及系統化的默想當時在教會變得相當普及。之所以說「普及化」，是因為在這以前就已經有相當多的著作開始推展這種屬於中世紀傳統的祈禱方法。其中包括了里沃的埃爾瑞（Aelred of Rievaulx, d. 1166）的《默想基督的一生》（*Meditations on the Life of Christ*），巴黎的威廉（William of Paris, d. 1202）的《神聖修辭學》（*Rhetorica Divina*），聖文德（St. Bonaventure, d. 1274）的《論三重路》（*De Triplici via*），以及拉蒙盧（Ramon Lull, d. 1315）的《默觀的藝術》（*Art of Contemplation*）。

「現代靈修運動」比較強調個人內在的生活，鼓勵以有步驟方法的祈禱方式，特別針對基督的生活及苦難來加以默想。據說，這類的靈修操練或有方法的心禱廣為「文樂斯漢

的詠禮司鐸」(Canons of Windesheim, 亦即「現代靈修運動」的主要隱修界代表)和「共同生活兄弟會」(Brethren of the Common Life, 教區司鐸和平信徒組成的一個推行「現代靈修運動」的組織)所採用。此外,非神職的平信徒在有組織的避靜中亦採用之,這意味著他們必須從日常生活中抽出數日或數週來作此祈禱。因此,「現代靈修運動」的靈修主要是經由「文樂斯漢的詠禮司鐸」和「共同生活兄弟會」這兩個團體介紹給神職人員(包括男女修道人)及平信徒的。

本篤會士西斯內羅斯的加西亞(Benedictine Garcia de Cisneros, d. 1510)之《神修生活訓練》(*Ejercitatorio de la vida espiritual*)可說是「現代靈修運動」系統化祈禱的一個範例,它通常是在「有組織的避靜」背景環境下進行的。

## 8. 西斯內羅斯的《神修生活訓練》與初期隱修的四旬期避靜有何差別？

誠如前面所述，系統化的、按照一定規則及程序、有一清楚目的的祈禱操練，是初期隱修的四旬期避靜所欠缺的。這意味著初期隱修制度的避靜多半沒有架構及組織。這使得做避靜者有很大的自由去選擇他／她所喜愛的祈禱及補贖方式，而且他／她也按照個人的偏好從一個靈修操練跳到另一個操練。

這與「現代靈修運動」的祈禱方法極不相似，一如西斯內羅斯的《神修生活訓練》，它往往是在有組織的避靜架構下來進行的。在這情況下，祈禱者或避靜者不被允許任意的從一個祈禱跳到下一個祈禱，因為他必須遵行某一特定的項目、甚至靈修操練的步調；與此同時，這也必須要與避靜者的個人需求及情況相配合。

若去檢視《神修生活訓練》，我們可以發現它主要討論祈禱的三階段／三進路（Three Ways），即：煉路（Purgative，為神修生活的初學者）、明路（Illuminative，為神修生活的熟練者）及合路（Unitive，為神修生活的精修者）。這三階段的祈禱以默想基督的苦難為主，也包含了西斯內羅斯的默觀吾主的三種方法，當然少不了避靜者逐漸發展的神修三階段，亦即從「奴僕般的畏懼」（servile fear）過渡到「啟蒙式的敬畏」（initial fear）最後到「兒女般孝愛的敬畏」（filial fear）。考慮到這種種的因素，且站在恩寵的背景下來看，

奉行避靜者會被要求去尊重他／她個人靈修成長的律動。在此情形下，避靜者會被鼓勵去做或重複每個階段的祈禱，直到他／她已經準備好進入下一階段。基於這個理由，帶領者（director）的角色是何等地被看重，在做這種有規律的祈禱時，帶領者的首要工作是要試著確保避靜者以適當的方式、在適當的時間做適當的祈禱。因此，誠如第 7 題所述，這一類的操練都有一個明確的目的，那就是「使人靈與天主結合」。

9. 有關「避靜主保」聖依納爵羅耀拉熟悉於《神修生活訓練》一書是真的嗎？他在撰寫他自己的《神操》時，是否也大量參考並採用前者的內容？

今天許多的學者相信，聖依納爵羅耀拉是在蒙賽辣（Montserrat）的時候就熟悉於「現代靈修運動」的祈禱方法；他也是在該處的本篤修道院首次接觸到《神修生活訓練》（雖然有人對此說法有所質疑）。

聖依納爵是在 1522 年以懺悔者（或更確切的說是朝聖者）的身分去蒙賽辣。當時多數的朝聖者在蒙賽辣似乎都會去辦總告解，一般要三天之久，因為這需要相當時間的祈禱準備及對所犯下的罪過做回顧。這要求他從個人的日常生活中做某種形式的抽離，並在向聽告司鐸（亦即神師）辦告解前先用「現代靈修運動」裡有規律的祈禱操練。聖依納爵極有可能是在這情況下接觸到西斯內羅斯院長這本在西元 1500 年所出版的靈修著作。

關於聖依納爵在撰寫《神操》時是否大量參考《神修生活訓練》，顯而易見的是，這兩本書的確有一些相似之處。就這些相似之處來看，西斯內羅的著作在許多方面對聖依納爵可能造成一些影響。受影響的部分大致有以下四大點：(1) 系統化、有規律的「現代靈修運動」之祈禱操練；(2) 避靜者從「奴僕般的畏懼」到「兒女般孝愛的敬畏」之心靈動態；(3) 帶領者作為輔導的角色；以及(4)《神操》一書的名稱。然而，這兩本靈修作品亦有不同之處。

首先，就寫書的目的來看，《神修生活訓練》與依納爵式的《神操》（*Ignatian Exercises*）不盡然相同。《神修生活訓練》主要是經由默觀為「使人靈與天主結合」；而《神操》的主要目的是推動避靜者去肖似基督，為能發現並承行天主的旨意。這也是為何「身分的選擇」（Election）在整個《神操》的經驗裡扮演著一個重要的角色。其次，《神修生活訓練》比較像是一本給避靜者閱讀的專著（*treatise*），它大篇幅的探討默觀祈禱的性質及目的。聖依納爵的《神操》比較像是一本操練手冊，包含了一些簡扼的說明及指引，主要是針對帶領者（並非為操練者）而設計的。第三，用《神修生活訓練》去作避靜時，避靜者一天只需作一次的祈禱操練；而做神操時，平均來說規定要做五次的祈禱。最後，《神修生活訓練》並沒有限定整個避靜的時間，因此，整個避靜做下來可能長達幾個月，依避靜者個人的需求而定。這明顯地和《神操》有別，神操一般最長不超過三十天。有關時間上的差別這一點，或許是因為《神修生活訓練》主要是為有固定作息、隱居修道院的隱修士而設的；而《神操》基本上是為那些活躍於世間（入世）的平信徒及修道人而設的。

10. 在什麼情況下聖依納爵羅耀拉被封為「避靜主保」？

其實，「避靜主保」這個封號是教宗碧岳十一世（1922-1939年）正式授予依納爵的。

依納爵在教會歷史中之所以有名，主要歸功於他在基督徒靈修上的兩大貢獻：(1)他創立了一個新形態的修會團體——耶穌會（The Society of Jesus）。耶穌會是由教宗保祿三世（1534-1549年）於1540年正式批准成立的，依納爵是第一任的總會長。(2)他寫下了《神操》（*Spiritual Exercises*）這本聞名於世的巨著（magnum opus），並由教宗保祿三世於1548年正式認可。

從一開始，依納爵就堅持所有的耶穌會士接受神操的培育。他的初期夥伴，像是方濟·薩威（Francis Xavier）、伯鐸·法伯爾（Peter Faber）、萊內斯（Diego Laynez）等人也都經歷了這個神操的退省經驗。有鑑於此，我們不難理解為何依納爵及其初期夥伴堅持他們所服務的人也當接受神操的訓練。因此，耶穌會士在初期的一項工作便是講授依納爵式的神操。當依納爵開始編寫耶穌會會憲時，他特別將這個神操的講授列入會規當中，並聲明所有的耶穌會士「對神操先要有個人經驗，然後才能領導別人實行」（《會憲》第408條）。

這個帶領避靜的使徒工作在幫助人靈的悔改上起了顯著的效果，到後來，他們便設立了避靜中心，透過依納爵的避靜方式來達成「幫助人靈」的使徒任務。從過去好幾個世紀



以來，直到現今，耶穌會士持續地帶領及講授避靜，他們也因這方面的靈修工作聞名，透過神操的傳統操練方式輔導人們做祈禱和分辨，並為社會上各階層的人提供靈修的輔導。

既然依納爵是造就這些成果的主要倡導人，教宗碧岳十一世認為將依納爵冠上「避靜主保」這個封號是最貼切不過的了。

11. 是什麼動力促使依納爵寫下《神操》，他是什麼時候開始著手寫的，又是在什麼時候完成的？

促使依納爵寫下《神操》的其中一個主要動力，在於他以自己的宗教經驗來協助別人面對信仰上的掙扎時，所深刻體會到的神慰（consolation）。那是在 1522-1523 年之間，當他開始剛在茫萊撒（Manresa）以自己的信仰歷程去幫助別人時所經歷到的經驗。同時，他也是在這裡開始著手編寫《神操》。剛開始的時候，他只是寫下一些他認為對自己有幫助的要點，並認為這些提綱也許對其他人會有所助益。總之，「幫助人靈」是依納爵寫下《神操》的首要目的；若我們想對依納爵寫下《神操》的背景真相有適切的了解，這一點（即首要目的）是必須被強調的。

今天大多數的依納爵靈修評論家相信，依納爵在 1523 年離開茫萊撒前往聖地朝聖時已經完成《神操》的基本架構。這之後，雖然他持續地引用其他附加的、二手的（secondary）資料對《神操》加以修訂，甚至在教宗保祿三世於 1548 年正式批准《神操》後仍持續地進行；一般認為，他極可能在 1523 年就已經掌握並累積了主要的資料和內容。我們不難相信這一點，因為透過當時他手邊所握有的基本材料（文字上的），加上他在羅耀拉、蒙賽辣及茫萊撒的靈修「受教」經驗，這些都足以作為他構思《神操》的材料。

12. 雖然我們說依納爵早在 1523 年就已完成《神操》的基本架構，他卻花了數年的時間才讓《神操》的文本付梓出版。若他真的相信《神操》能幫助人們加深他們與天主的關係，為何他對此作品的出版抱著如此謹慎的態度？

聖依納爵一開始是以「平信徒」的身分，而不是以「司鐸」或「神學家」或「耶穌會士」的身分帶領神操。為了建立起一個能如實詮釋神操的活傳統，他並沒有立刻允許《神操》的出版。縱使當依納爵最後允許該書的出版時，他仍堅持兩個條件，分別是：(1)他對神操的文本保有絕對的使用權，以至他可以親自傳授給那些他相信有能力輔導其他人的耶穌會士；(2)他限定此項輔導只給耶穌會的成員。

他之所以如此謹慎，部分的原因或許跟他在 1526 年於亞卡拉（Alcala）和 1527 年在沙拉曼卡（Salamanca）所發生的事件有關。在亞卡拉推行神操時，依納爵和他的夥伴受到宗教裁判所的質疑並惹上了麻煩；他們被關了四十二天。有些人以為他們是「受啟示者」（*alumbrados*，在當時西班牙的一個修道團體，他們不理會教會所認可的一般訓導，聲稱他們獲得來自聖神直接的啟示和光照）；有人甚至認為他們是受到路德派影響的「改革運動」分子；甚至到 1550 年，道明會的一些神父，像是卡諾·梅爾喬（Melchior Cano）和多默·佩鐸賜（Thomas de Pedroche）也攻擊《神操》，認為它有「受啟示者」的傾向。《神操》裡的部分內容，像是凡例十

五（神操第 15 號）、有關平心的部分（神操第 23、46、157、170 和 179 號）、選擇（神操第 135 號、169-189 號）以及論神慰（神操第 316 號）—— 都被他們攻擊為「受啟示者」的教導，因而它們是「令人憤慨及屬於異端的」。

毫無疑問的，這些背後的事件都使得依納爵對出版《神操》抱著極度謹慎的態度。同樣地，這也只不過是故事的一部分而已。在其他的理由當中最為關鍵的原因是，他意識到《神操》的文本是如此的微妙且需要細心處理，它甚至也可能會造成危險，特別是當它被人誤用時。身為作者，他清楚知道《神操》不單單只是任何的宣道家在證道時可以使用的一系列靈修事實，也不單只是任何的基督徒可以用來做個人祈禱的材料；它主要是為帶領避靜者所寫下的一套詳細的靈修指南。在此，最為明顯的前提或預設是：帶領者必須對這些指南有足夠的認識，並能留意其間的動力，為能將書中的指南應用在任何的避靜者身上。若帶領者缺乏這種對《神操》如何運作所該有的熟練度，避靜者（尤其是做三十天大避靜的人）也許將挨過一個比實際的神操動力淡化許多的操練，最後甚至可能帶來危險不安。基於以上理由，我們清楚地知道為何依納爵在出版《神操》並向人們推行它時抱著極度謹慎的態度，其中也包含了那些多半已經經驗到《神操》真正動力的耶穌會士。

13. 依納爵在撰寫《神操》時所使用的文字資料（文獻）  
有哪些？

一位研究依納爵史的著名耶穌會士狄吉伯特（Joseph de Guibert, SJ）認為，就「材料」這一點來說，「有必要將基本和特殊的材料加以區隔開來；文字上及口述的資源亦有所差別。」我們在此比較注意的是依納爵在撰寫《神操》時所使用的基本的、文字上的原始資料（文獻）。

在基本的眾多文字材料當中，有三個是確定被使用過的。它們是：魯道爾夫（Ludolph of Saxony）的《基督傳》（*The Life of Christ*）、魏雅各（Jacopo de Voragine）的《聖人傳記》（*The Golden Legend*，拉丁文書名 *Flos Sanctorum*）以及耿稗思（Thomas à Kempis）所寫的《師主篇》（*Imitation of Christ*）。

我們大概不難去認定這三個文獻曾被依納爵採用，因為他確實看過這三本靈修讀物。依納爵是在羅耀拉養傷時看了前面的兩本（即「主要」的材料），而第三本則是在茫萊撒時看的。從這些細節看來，依納爵的確從這三大文獻獲取許多寫作的靈感，特別考慮到他是在茫萊撒時就已經有神操的主要構想了（參考 11 題）。此外，在 1522-1523 年期間，依納爵還無法用拉丁文閱讀，因此他當時能參考的文獻是相當有限的。

至於西斯內羅斯的《神修生活的訓練》（參考 8 和 9 題），我們也許可以將它另作歸類。原因在於我們沒有像其

他三本書那樣提出充分、絕對的證據來證明依納爵確實從中取益，甚或他實際上曾經看過此書。

誠如狄吉伯特神父告訴我們的：

「我們或許只能說，依納爵在蒙賽辣只待了幾天，他對《神修生活的訓練》一書頂多只有短暫倉促的接觸，依他當時對靈修事物的認識也只能算是相當膚淺粗糙的。至於他是否帶著沙若望（Chanones，依納爵在蒙賽辣的本篤會聽告神師）送給他的這本書，那倒是有此可能。不過，無論如何，閱讀此書似乎對他沒有帶來很深的印象<sup>1</sup>。」

---

1. *The Jesuits - Their Spiritual Doctrine and Practice*, p. 157.

14. 依納爵實際上是如何使用魯道爾夫的《基督傳》作為他撰寫《神操》的一個主要參考文獻？

首先，依納爵所讀的《基督傳》是 1502-1503 年在亞卡拉出版、由方濟會士蒙特西諾斯安博（Ambrosio de Montesinos）翻譯的卡斯提爾語（Castilian）版本。

今天多數的依納爵靈修作者證實，魯道爾夫的這本作品不但對依納爵的皈依有很大的影響，同時也影響了他撰寫《神操》。事實上，若我們將之與《神操》的文字做個比照，我們不難找到許多相似之處，這顯示它確實被依納爵當作首要材料來使用。

首先，《神操》當中最為核心的動力——用想像力來默觀的方法，在《基督的一生》中亦能被發現。在此，魯道爾夫針對在祈禱中如何做閱讀和反省所提出的一些指引，與依納爵式的默觀、默想（神操第 45-47 號、第 136-137 號）、並在某個程度來說與用五官祈禱（神操第 65-70 號）沒多大的差別。與此關聯的是，其中所提到的在祈禱時應強調要採取神益、在內心反覆體會及經歷喜悅（神慰），都對依納爵造成深刻的影響，這些也在《神操》中出現，像是神操第 2 號、62 號、106-108 號、113-116 號、121-125 號及 227 號，雖然這些更常以依納爵式的複習祈禱（Ignatian repetition，神操第 62 和 118 號）來（重新）表達詮釋。

有關內容與架構，《基督傳》與《神操》主要都是以基督為中心，兩者都強調對基督這個人及其生活的奧蹟做祈禱

默想，以加深對祂的熟悉，最後進一步地效法祂（神操第 104、139、147 號）。然而，在加深對基督的熟悉及真正去效法祂以前，此二書也同時強調了另一個面向——誠心的悔改。此悔改的主題，包括了天主的慈愛，想必深遠地影響著依納爵，這也是為何他將之置於《神操》的最前端——第一週裡。同樣地，在《基督的一生》中那些「有關基督的生活中最顯著的片段」也深深地影響著他，這些內容也都被併入《神操》裡。事實上，除了基督的「遣發聖神」之外，在《基督的一生》中所記載的基督的奧蹟，在《神操》當中都有著特殊的地位，例如：在第二週裡有關基督的降孕到祂公開的生活；第三、第四週內有關基督的苦難和復活升天等。

這些相似之處再次地肯定了依納爵確實被《基督傳》所觸動，並將之作為建構、鋪陳、撰寫《神操》的首要來源。此二作品之間還有其他一些可供比較的相似點為作家們所引證，有些較其他的更為具體一些。然而，最重要的是，魯道爾夫的作品提供了依納爵一個基本的架構，像是：他的祈禱指引；有關他對基督奧蹟的內在體悟與對真理的反省結果；他的「基督中心思想」（Christocentrism）；他對悔改的重視。更不用說的是，它在他個人實際的皈依過程中所扮演的角色，而這也影響了他後來提筆撰寫《神操》。



15. 有關《聖人傳記》（13 題），它如何幫助依納爵的皈依經驗，又何以成為其《神操》的主要參考文獻？

今天的歷史學者認為，依納爵所閱讀的《聖人傳記》（*The Golden Legend*）是由瓦加德（Gauberto Vagad）所翻譯的西班牙文版本，它初次出現在 1493 年的撒拉哥撒城（Sara-gossa）。

儘管事實說明依納爵在羅耀拉因閱讀這兩本書內心經歷了一個徹底的改變，我們卻很難主張他是如此斷然地決定拋棄過往的一切。相反地，有證據證明他過去的一些生活方式及價值觀仍有所保留。顯然地，這也是為何《聖人傳記》中聖人們的生活，以一種反諷的方式，對他造成了極大的影響。

藉由此書，依納爵接觸到「天主的騎士」（knights of God）的概念，這是瓦加德用來描繪教會中不同的聖人的一個用語。這些「天主的騎士」被描繪成英雄，他們通常以浪漫的方式，為他們「永恆的君王耶穌基督」做出傑出的行為，也在祂「光榮的旗幟」下提供偉大的服務。基於他過去的宮廷及軍人背景，加上他對騎士小說中英勇行為的喜愛，這些理想對他來說是如此的熟悉。其中的主要差別則在於基督和他永恆的國度取代了世俗的主人或是國王。因此，此概念所涵蓋的一切元素對依納爵來說是那麼地動人、有吸引力。

或許依納爵花了一些時間才發現兩者間的差別，也有一段時日，在他內心深處有著這樣的自我爭戰而搖擺不定：他一方面想成就世俗的英勇輝煌功績，一方面卻又嚮往像英雄

一般的聖人們的神聖作為。這種內在的爭戰促使他更深地檢視內在的情感。他逐漸地發現到第一個選擇在他心中留下的只有乾枯和憂傷，而第二個選擇帶給他喜樂與平安。透過思慮這種內心被吸引的動向，加上這種因拉扯張力所產生的感覺，他最終確定了他更為真實的渴望。因此，就是藉由他對內在動態的意識省察，他決定為基督重新改變自己的一生。這樣的一個過程，也就是今天所謂的分辨，源自依納爵閱讀《聖人傳記》後的經驗，這是他《神操》裡不可或缺的一大特色。

關於分辨，我們知道依納爵將之視為基督與撒彈之間的一種道德與屬靈的爭戰。據說，他也是透過魏雅各的作品開啟他對吾主與惡魔之間屬靈爭戰的概念。若我們閱讀魏雅各的作品，我們發現他的確有提到這種靈修上的掙扎，尤其是在他對於奧斯定和《天主之城》的論述上。魏雅各寫到有關奧斯定時，說奧斯定的書「探討耶路撒冷和巴比倫兩個城市以及它們的君王；基督乃耶城之王，而惡魔是巴比倫的君王。兩種愛情建立了這兩個城市：也就是惡魔之城，以及天主之城。」

值得一提的是，這些詳細的內容也在《神操》中重複出現，它們成為後來建構兩旗默想（神操第 136-148 號）、君王召喚的默觀（神操第 91-99 號），以及辨別神類的規則（神操第 313-336 號）之基本想法。這些段落對整個《神操》而言是最為根本的。事實上，我們甚至也可將之視為是真正重要的，因為依納爵式的避靜是以「基督為中心」的，而且它

的整個動力有賴神慰與神枯。我們在此要強調的是，它們極有可能是源自依納爵閱讀魏雅各有關奧斯定《天主之城》的論述，並由魏雅各的同一著作中關於聖人生活的故事所補充。

16. 依納爵所使用的第三個，也是最後一個極為重要的文獻是耿稗思所寫的《師主篇》。此書對依納爵及其《神操》有多大的影響？

依納爵是在茫萊撒的時候初次閱讀了《師主篇》，此後，他重複閱讀了此書好幾遍。就這一點來說，終其一生，他一直以此書作為其靈修生活上的首選讀物。

《師主篇》是現代靈修運動（Devotio Moderna Movement）時代下的產物，其內容的要點包括了基督中心思想，特別是對基督的熱愛、對聖體的敬禮、內在生命的強調、謙遜、捨棄自我、苦行禁慾、拒絕世俗的價值、順服於恩寵、定期的考察我們內心的渴望（特別是那些相反天主的「自然」慾求）、持續對罪惡的抗拒（不斷的自我省察）、並在天主內尋求最終的安息。這些內容，縱使不是全部，大部分讓依納爵以某種方式吸收了，並對他在《神操》的構思上有所幫助。

雖然他是如此地喜愛此書，他對書中的一些要點，特別是談到關於「遁世」（隱修）的部分，卻不見得能全盤接受。因為這與神操中最顯著的使徒性特質和要點是最無法契合的。《師主篇》將「遁世」視為生活要素的一個最明顯的例子，便是對退隱生活的絕對推崇，並堅持要從現實生活中完全的抽離開來。無疑的，這種態度對使徒服務是有所抵損。另外，《師主篇》作者認為一個好的基督徒「不應該和青年以及修院以外的人來往」（第八章），而且「聖人們的最偉大之處是盡可能避免有他人的陪伴」（第二十章）。關

於這一點，耶穌會士狄吉伯特這麼寫道：

依納爵對於為天主所作的使徒服務以及為了拯救靈魂而在世界各地工作的這些想法，與《師主篇》裡頭所提倡的論調是完全不同且大異其趣的。同樣地，傾向於在情感上或在實際生活中從世俗抽離，並對獨居退隱的生活方式大表讚賞——這些從《師主篇》所傳達出來的思維模式與依納爵的看法相差甚遠。正是透過這反差的對比，我們可以確切的作出如此的結論：雖然依納爵確實受惠於《師主篇》，但是他卻因著自己靈修這不可或缺的使徒性特質而保存了原創性<sup>1</sup>。

---

1. *The Jesuits - Their Spiritual Doctrine and Practice*, p. 156.

17. 《神操》的註釋者不時提到依納爵在茫萊撒時經歷了重大的「危機」（《自述小傳》，25-27），並論述此「危機」如何成為他個人悔改的一個轉捩點。這「危機」到底是什麼，它又如何影響依納爵構思《神操》？

這個在茫萊撒的危機的確和依納爵個人對於救贖和良心正義上的顧慮（心窄）有著密切的關係，它徹底地改變了他對神聖觀及靈修生活的某些基本看法。這個危機極為強烈，他甚至還認真地考慮過結束自己的生命。他已無法在他慣常進行的長時間祈禱、自我鞭打、禁食、勤辦告解等苦工上找到意義。他想盡法子請教神師，幫助他解除或是至少減輕他內心的痛苦。但是，這問題仍然糾纏著他。到了最後，藉由他更深地去覺察內在的經驗，他從危機中走了出來，致使他對於這個時期一直影響他的「不同神類」有了比較清楚的認識和了解。

關於分辨神類，依納爵確實是以逐步嫻熟的方式去加深對它的認識。慢慢地，他開始意識到在其中有一種不一樣的「神慰」，也就是「虛假的神慰」（False Consolation），它可以導致我們趨向惡神，或至少，誘騙我們轉而去作一個比原先計劃還差的事情。例如，他後來發現極大的神光（great spiritual lights）和美妙的神慰（wonderful consolations）不見得經常都是來自天主；在某些情況下，不作補贖（像是吃肉）也可能是同樣值得讚頌的事，這樣比勤作苦工甚至更能悅樂天主。他在茫萊撒所獲得的這個對於「不同神類」的新體會

（包含在羅耀拉的那些經驗），後來都被編入辨別神類的規則裡，包括了選擇的那個部分（神操第 169-189 條）。誠如我們所說的，這些體會成了《神操》的主要特點。（參閱 15 題）

同時，依納爵也在此處經歷了一些比較神祕的經驗，他感覺到天主就像是一位老師在教導一位孩子般，親自教導他一些靈修上的真理。他也從此危機當中蛻變成爲一個全新的人。他整個的靈修生活方式也被修正，不再強調外在的祈禱方式，像是刻苦補贖、長時間的誦經祈禱等。

此時，他趨向「內在」生命的轉變。這才是真正重要的。這個轉變對他後來如何構思編寫《神操》有著極大的影響。這種轉向「內在」的召喚可以在整個避靜過程中他所強調的某些面向看出端倪，像是：針對內心的動態分辨出神慰或神枯；針對「我需要和渴望什麼」所提出的多種求恩祈禱；透過祈禱，特別是複習祈禱（repetition）的方式來內化靈修上的真理（spiritual truths）；認出並捨棄我們紊亂的偏情（inordinate attachment，也譯為「過度依戀」）；針對我們的價值觀做排列，且應該以天主為最優先；甚至包括在補贖方面也應該以整體來考量。事實上，這個時候依納爵在《神操》裡將補贖分為兩大類，即外在和內在的，而前者就是後者的結果。此外，他也開始注意到適度節制（moderation），這跟他在危機以前所表現出來的極端痛悔行為極不相似。在此，我們想要表達的是，這樣的轉變及其連帶的效果，在《神操》當中都能看到，亦可追溯到他在茫萊撒的這個既是危機又是恩寵的初始經驗。

18. 您說依納爵在茫萊撒已經建構了《神操》的基本架構（參閱 11 題）。那麼，《神操》當中的哪些段落是在茫萊撒所編訂的，哪些是後來才加入的，是在何時加入的？

以下的段落極有可能是在茫萊撒時期（1522-1523 年）所產生的：(1)第一週的素材；(2)君王的召叫；(3)兩旗默想；(4)默觀吾主耶穌一生的奧蹟，也是第二、三、四週基本材料的一部分；(5)選擇的問題；(6)辨別心窄的規則；(7)幾種不同的主要祈禱方法；(8)辨別神類的規則。

依納爵在亞卡拉（1524-1527 年）及沙拉曼卡（1527 年）的時候，極有可能產生以下的內容：(1)原則與基礎；以及(2)有關選擇的介紹。

他在巴黎的那些年間（1528-1535 年），極有可能增加了以下的內容：(1)預先聲明；(2)凡例；(3)附規；(4)三等人默想；(5)謙遜三級；(6)獲得愛情的默觀；(7)施捨財物的規則；(8)與教會思想一致；以及(9)吾主耶穌一生的奧蹟。

至於依納爵在巴黎以後所編訂的其他段落，許多當代的依納爵靈修評註家認為它們極有可能只是「同樣基本材料的潤飾」，因此，它們不能被視為新的材料。



19. 除了那些根據或改編自依納爵《神操》的避靜以外，您是否可以列舉其他今天較常見的避靜？

以下是今天較普遍常見的避靜類型：基督活力運動（Cursillo）、夫婦懇談會（Marriage Encounter）、婚姻充實會（Marriage Enrichment）、婚前懇談會（Engagement Encounter）、男女同校生祈禱營（Prayer Days For Coeds）、與主同行日（Days With the Lord）、生活方向選擇（Life's Directions）、人格九型避靜（Enneagram Retreats）、在家（心靈自在）避靜（At Home Retreats）、心靈日記成長營（Spiritual Growth through Journaling）、戲劇避靜（Retreat through Drama）、基督徒禪修避靜（Zen-Christian Retreats）、基督徒瑜珈（Christian Yoga）、祈禱與彩繪（Prayer and Painting）、祈禱與黏土捏塑（Praying with Clay）、五旬節慶避靜（Celebration of Pentecost）、在聖神內生活研習營（Life in the Spirit Seminar）、歸心祈禱避靜（Centering Prayer Retreats）、內在孩童療傷避靜（Healing the Inner Child Retreats）以及曠野經驗避靜（Desert Experience）。

以上的避靜多半是以宣講／講道（preached）的方式來進行，也就是說，在避靜中會有一位主講者（preacher）充當專題的演講者或靈修輔導，安排協調不同的活動，並選定祈禱主題及素材。

## 20. 依納爵式的避靜和其他的避靜有何差別？

如同其他的避靜一樣，依納爵式的避靜包含了祈禱、靜默反省、自我省察、痛悔、領受聖事等靈修活動。然而，在基督信仰傳統上，依納爵式的避靜一直被視為是相當獨特的一種。這並不表示說依納爵式的避靜比其他的避靜方式來得「更好」。對於認真思考要做避靜的基督徒來說，在決定以哪一種最適合自己的方式來進行以前，應該有不同的考量因素。誠如依納爵所說的，完整的神操不見得適用於每一個人（神操第 18 號）。在此，我們所要表達的是，依納爵式的避靜經驗就是與眾不同。

其中一個最顯著的差別是它的長度。完整的神操大概需要用三十天的時間來完成。它基本上分為四個部分來進行，這四個部分也稱為「週」，雖然「週」在這裡並非指向七天或是某個特定的天數。奉行神操者（做神操的人）被要求從日常生活中隔離出來，這使他／她能夠完全將自己投入在不一樣的祈禱操練中。帶領神操的神師提供祈禱的資料，而奉行神操者也被要求在每個祈禱中懇求獲得相關神慰的恩寵。

值得注意的是，當奉行神操者開始進入祈禱的寧靜氛圍、為某個特別的恩寵祈求時，不多久，他／她將無法避免地開始經歷到依納爵所謂的「由各種神類所推動的多種干擾及想法」（神操第 4 和 6 號）。換句話說，奉行神操者一旦開始靜下心來祈禱時，許多不同的感覺及內心的觸動將浮現

出來，並以不同的方式推動著他。

神操這個經驗，主要是對奉行神操者內心這些多樣的動態進行省察和詮釋。在神師的引導下，奉行神操者將對這些內心的動態做出明辨，看看它們是否來自天主，與求賜神慰的恩寵是否相呼應。依納爵將這個過程稱為神類的分辨。而神類的分辨正是依納爵式避靜經驗的主軸核心（15和17題）。

上述的解釋使我們更加確切注意到，何以依納爵式的避靜經驗與其他避靜不同。其中最主要的差別即在於依納爵自身對於個人分辨（individual discernment）的深刻感受，以及他將這種分辨能力視為在奉行及帶領神操時不可或缺的角色。正是這個特色使得依納爵式的避靜經驗顯得相當獨特；它也是神操之所以被稱為「依納爵式」的原因。

21. 如果說個人的分辨是依納爵式避靜的軸心，這是否意味著它必須是以「個別輔導」的方式來進行？在過去帶領神操的傳統經驗裡，難道沒有過以「宣講式」（preached）、團體（group）的方式來進行的嗎？

毫無疑問的，依納爵傾向於比較原始的方式，也就是個人的、一對一、輔導式的避靜，這涉及到配合奉行神操者個人真實的狀況來進行個別的輔導與個人的分辨。然而，早在1539年，一般認為伯鐸·法伯爾已經為某些團體帶領神操，而耶穌會的第二任總會長萊內斯（Diego Lainez, 1558-1565年）也向帕耳馬（Parma）的居民宣教，但是這些都只是基於牧靈上的考量而做的。我們之所以說「只是基於牧靈上的考量」，正是因為這種「宣講式」的避靜從未是依納爵和初期的耶穌會士原始構想、傾向於採用的方式，法伯爾和萊內斯一定都知道這一點。

自從法伯爾和萊內斯開始展開以宣講為主的「依納爵式」避靜以來，其他耶穌會士也在隨後的幾年裡帶領這種「宣講式」的避靜，像是熱若尼莫·多梅內克（Jeronimo Domenech）1547年在麥西納（Messina）帶領的避靜，或是1549年在波隆納（Bologna）和1549年在基耶蒂（Chieti）的避靜等。這類以宣講為主的依納爵式避靜隨即傳布開來，而逐漸地，它變得比原先一對一的輔導式避靜更為普遍和廣為使用。

這個轉變的部分原因跟當時耶穌會士重整修會團體的工

作有關，「耶穌會士不但在十六世紀所謂的英雄年代必須致力於此項工作，在十七世紀時也常常如此。」當時的耶穌會士多數採用這種宣講的避靜方式來進行他們的重整工作。

最後，耶穌會的避靜事工也經歷了其他的一些變化。在1588年，伯鐸·嘉尼修（Peter Canisius）開始倡導短期的宣講式避靜，將原本四週的神操濃縮到八至十天。

我們可以透過以上的實例看出，早在依納爵的那個年代，這種宣講式的避靜已經取代了依納爵和初期耶穌會士所偏好的個別輔導式避靜。而且，在過去的三個世紀，這種宣講的避靜方式成了耶穌會長期以來若非「正式」（official），至少也是「廣為接受」（accepted）的改編版神操，而變成帶領依納爵式避靜的「傳統」方式，甚至到今天仍如此。而原先個別輔導的避靜方式也經歷了相當長的一段時間（三百年），才在1970年代中期盛行起來，緩慢但穩定地在現今的依納爵式避靜事工領域中重新建立地位。

今天，許多對於神操的真正動力相當熟悉的評論家、靈修輔導員，甚至避靜者，也都愈來愈傾向於採用一對一、接受輔導的方式來奉行神操。

22. 所謂的「1599年神操指南」(1599 Directory)對《神操》有何意義：這指南雖然明確地強調個別輔導避靜的重要性，但是為何宣講式、團體性的避靜仍成為行之有年且「廣為接受」(若非正式)的神操講授方式？

這本著名的神操指南是耶穌會的第五任總會長克勞迪奧·阿奎維瓦(Claudio Aquaviva, 1581-1615)於1599年所草擬的。他的主要目的是為確保神操的帶領忠於依納爵的原始傳統，而此1599年神操指南對於神操輔導事工上有多年的影響。

縱使此指南努力地保存依納爵及初期耶穌會士強調的重大原則(像是：依照個人情況做調配、個別輔導、個人的分辨)，另一方面它卻又強調一些新的常規，使得它對原先想要保存的基本原則造成了相互矛盾的威脅。

例如，對耶穌會士而言，該指南強調「我們絕對有必要完整地(whole and entire)講授神操，而且必須嚴格的遵守書中所規定的方法去進行」(第十章，第1號)。單就這一點(無論如何都要「完整」地給予神操)就已經違反了個別輔導避靜的重點，因為它忽略了奉行神操者必須依照個人的情感，或是因神慰及神枯而來的內心動態來進行，而並非僅只以主題或週數來涵蓋。

此外，該指南也倡導對整個的神操，或至少某個完整的主題系列(sequence)或某一組操練(group of some exercises)，重複做兩到三次。這樣一來，奉行神操者的內在經驗

及其分辨，似乎反而不若神操四週的外在主題（external themes of the four Weeks）般被看重。

1608 年，這種「複習」（repetition）的實施甚至被推展成為在耶穌會內的年度避靜。第六屆大會的 29 號法令要求「每一年，所有的耶穌會士應該專心致力於連續八或十天的神操。」因此，這種年度做神操避靜的慣例，雖然只是長達八或十天，卻也成為依納爵式避靜中適用於耶穌會士的「正式」傳統之一；1615 年的第七屆大會亦在會士之間重申此年度避靜操練的重要性。

不多久，許多其他的修會團體羣起跟隨，規定所有的會士做年度的避靜，使得宣講式的避靜比起較原始、輔導式的避靜更為風行；一方面，這是基於純然的需要，另一方面則是當時缺乏有能力給予一對一的、輔導式的神操導師。在此尷尬的處境下，據說阿奎維瓦自己不但認可年度避靜的推行，亦反諷地贊成宣講式的避靜。

綜合以上的各點，我們不難明瞭何以在 1620 年代以前，這種以週期、團體、宣講式的避靜已然成為一種既定的現象（即使在耶穌會士之間），而此現象也一直延續到 1773 年耶穌會被打壓和解散為止。

23. 耶穌會被解散以後並於 1814 年復會，此時神操的事工上有了哪些變化？

隨著耶穌會的復會，特別是在若望·羅堂（John Roothaan, 1829-1853 年）<sup>1</sup> 在任時，神操有了一個全新的開始。羅堂在一封關於研讀及使用聖依納爵神操的著名書信裡（1834 年），懇請所有耶穌會士不單只是熱切研讀神操，更重要的是要按照依納爵傳統的原始精神來實踐之。為了促使這個目的達成，他在 1835 年重新出版了神操的拉丁文譯本，使之更忠於西班牙原文。他堅稱，若所有的耶穌會士想要對神操有更精確的掌握和使用，「他們應當在神修生活及對真正神聖的追求上，不斷向前精進。」

毋庸置疑地，羅堂所提出的指南對於輔導和奉行依納爵式避靜，在品質上有了相當幅度的提昇。誠如狄吉伯特所肯定的，「整體而言，十九世紀的耶穌會士比起其十六及十七世紀的前輩先賢們更忠實遵守依納爵的計畫和原文。」然而，縱使他們努力忠於依納爵的避靜傳統，他們所呈現出來的風格（包含為耶穌會士帶領避靜）仍舊沿用宣講、團體的帶領模式。

羅堂及其同期的耶穌會士就是在這樣的脈絡裡試著「忠於」依納爵的避靜。如此一來，主題式及外在的內容與架構就無可避免的成為主要的考量，而並非以按個人情況來做調整改編、輔導和分辨。在此方法下，所謂的「忠誠」是比較偏重於外在內容的安排上，而並非著力於依納爵避靜的內在



動力。

這種看重「外在」的方式或許跟當時服從的概念有關，也就是強調要遵守外在規則，而並非個人的分辨。這也許可以解釋，為何直到最後「羅堂的避靜方案從未改變過。其中一天是為『原則與基礎』所預留的，有兩天是為『第一週』，有三天是為『第二週』，而最後兩天是為苦難（『第三週』）和復活（『第四週』）而設的。」

此後的一百年間，這種神操輔導的方式大大地影響著宣講式避靜的整體架構。而事實上，羅堂所建構的這個基本架構仍沿用至今天，廣為當今的避靜帶領者採用，成為耶穌會多年以來所偏好的、「正式」改編的神操呈現方式（參閱第 21-22 題）。實際上，這個宣講式的「依納爵」避靜形式在耶穌會士之間仍流傳使用直至 1970 年代初期。而個別輔導的避靜也是經過相當多年的時間，慢慢地恢復它在現今避靜領域裡該當有的位置。

---

1. 譯按：神操拉丁文重譯者，耶穌會的第廿一任總會長。

24. 可否請您詳細說明依納爵的「宣講」式避靜（參閱第 21-23 題）？人們到底如何以這「宣講」的方式去做神操？

所謂的「宣講」式避靜，意指神操的講授者或「避靜神師」（retreat-master），藉由講習（conference）和授課（lecture）的方式，每天三到四次的針對一組人（並非一對一）所給予的反省「重點」（points）或祈禱的材料。在此方式下，避靜的講授者在他／她的會眾前給予某些主題的指引，此會眾指的是全體的避靜者，人數介於十人至一百人甚或更多。此避靜形態的重點不在於個別的避靜者，而是避靜的講授者及其給予的多樣提示。換言之，避靜者跟隨著避靜講授者的指示去做神操，而不是講授者根據避靜者的需求來給予個別輔導。

一個具體的例子是，設若輔導的神師當天所選擇的主題是「苦難」（第三週的主題），那麼避靜者就必須停留在這個主題裡。設若所選擇的材料是關於復活（第四週的主題），則做神操者就必須根據該材料做祈禱的操練。由於此避靜方式看重的是主講者所授與的講題，因此整個避靜可被視為較「理智」導向的（cerebral），也就是說，較著重於「見解」（ideas），而並非神慰和神枯的經驗。

避靜者及其整體的進度，相當程度的依賴著避靜帶領者和他／她所傳授的講題內容，而並不在於真正發生於其內的動態，亦即他們內在的經驗。由於避靜帶領者和避靜者之間

的關係比較像是講師和聽眾，而並非是神師和受輔導者，因此一直以來，在此傳統下幾乎很少有甚或從來沒有過個別輔導及分辨。根據個別避靜者的需要和情況來作個人的調配也經常受到忽視。這情況一直是如此，因為避靜帶領者在一個所謂的宣講式避靜裡傳授給所有避靜者的是一套相同的講題，不因他們的個人情況或特殊狀態而不同。

這一類的講題經常是按照神操的主題來授與，完整的版本應該是以大約三十天的時間來完成分為四「週」的內容。然而，對許多避靜者，特別是已經熟悉於此傳統的修會會士及神父們來說，這種宣講式的避靜通常是每年一度、長達八至十日的大事，但它並不涉及在完整的三十天避靜裡做「選擇」或考慮身分（生活方式）的部分。

在這年度的避靜裡，其採用的內容大致與四週的主題一樣（第一週的「原則與基礎」、「罪與天主的慈愛」；第二週的「基督的降孕及耶穌基督苦難前的奧蹟」（包含基督的神國及兩旗默想）；第三週的「吾主耶穌基督的苦難」；以及第四週的「復活」（包含獲得愛情的默觀）），只是帶領者重新將之濃縮，以八至十天的時間來呈現。避靜者（無論其內在狀態如何）就是以此相同的濃縮主題，在相同的天數裡，年復一年的祈禱操練著。

25. 這種比較原創的、個別輔導式的神操是如何開始再次引起人們的注目，且在三百年以後才恢復其在依納爵避靜事工當前的地位？

約莫在 1960 及 1970 年代的時候，研究依納爵靈修的作者們開始對這為時甚久、耶穌會「官方」改編的神操呈現方式，亦即以「宣講」為主的依納爵式避靜，表達其不滿之意。

他們對此行之多年的「宣講」式避靜傳統不滿意，主要是因為它在神操的使用上與當今許多神操奉行者的實際需求之間存在著一種斷層（dislocation）的關係。簡言之，這種將神操視為真正的皈依及靈修成長工具的傳統方式，對當今眾多的避靜者來說已不敷使用。它已無法滿足他們的期待與需求。因此，我們或許已耳聞許多相反於此傳統的抱怨之聲，甚至在晚近還經常將它和神操本身等同，將之（乃至整個神操）形容為「毫無關聯的」、「無聊的」、「重複的」、「與實際生活無牽連的」等。

這種逐漸擴大的不滿之聲促使著研究依納爵靈修的作者與評註家們回到「原始出處」，也就是回到依納爵及初期耶穌會士比較原創的神操帶領方式與傳統，尋找出路。在此過程中，因著他們對某些細膩特質（particulars）的體悟，促使他們最終從宣講式的避靜形態轉移至個別輔導的方式。

其中的一項發現就是依納爵個人的生命與神操之間密不可分的关系。由於他們看到依納爵個人的皈依故事與神操內的故事存在著相互關聯性，他們愈發確信依納爵的生命故事

必能導向對神操更完整的理解與讚賞，長遠來說亦能對當今做避靜的人產生更實用的果效。透過回到歷史中依納爵的故事，他們將意識到這與耳熟能詳的聖人（聖依納爵）故事是相同的，但其中卻又帶有一番新的意涵。

在此，我們要強調的重點就是：回溯到這耳熟能詳，卻又帶有一番新意涵的依納爵故事。原因是，較為原創的個別輔導式神操，歷經三個世紀以後，再次引起眾人的注目，且逐漸恢復其在避靜場域裡的地位，正是大大歸功於(1)對於宣講式避靜的不滿意；以及(2)回到「原典」（特別是回到依納爵自身的生命故事）這兩個事件的結合。

26. 這種對於宣講式避靜日漸擴大的不滿聲浪，是不是促成回到依納爵「原典」的唯一理由？或是還有其他相關的因素使得原創的依納爵式避靜再次受到注目？

關於回到依納爵的「原典」這一點，其實早已有人對此相同的「原始資料」進行過嚴謹的、史料的研究，這是眾所周知的事實。這一類的研究在1940年代末及1950年代開始，在狄吉伯特、雨果·拉納（Hugo Rahner）、依納爵·依帕拉吉爾（Ignacio Iparraguirre）等耶穌會作家的影響下，有逐漸強化的趨勢。當然，梵二大公會議在《修會生活革新法令》第二號裡敦促各修會團體（像是耶穌會）研讀創會人的精神或靈感，同樣地意味著它們有重返修會的根源及其靈修遺產的必要性。

以上提到的這一切是為了說明，對於依納爵避靜事工所引發的逐漸擴大不滿聲浪，並非帶領人們回到這些「原典」的唯一理由。顯然地，其他的耶穌會士（包含那些接納依納爵靈修的非耶穌會士），也在其他的一些年代裡，為了其他的一些目的回到此根源，為的是釐清歷史上的依納爵到底是誰，他所推行的靈修類型到底為何。

自1894年以來，耶穌會的主要歷史記錄文集——《耶穌會歷史文獻》（*Monumenta Historica Societatis Jesu, MHSJ*）——包含那些關於依納爵的文獻及其親筆作品在內的評論家版本（critical edition），已然成為依納爵靈修注疏家的基本參

考資料。藉由此文獻，人們逐漸開始對依納爵靈修遺產的主要文件有了更多的接觸；他們開始對依納爵及其靈修傳統，以及他和初期耶穌會士帶領神操的方式，有了正確可靠的檔案記錄。

早在 1940 年代（甚至可能在 1930 年代），包含前面所提到的一些耶穌會歷史學家們藉由參照這本文獻（*Monumenta*），已經注意到依納爵及初期耶穌會士並非以宣講的方式帶領小組的避靜，而是以一對一的方式帶領個別的人做避靜。這樣的一個歷史細節，特別是在梵二以前的那段時期，並未馬上受到關注與認可，亦未對避靜事工產生明確的衝擊，因為當時對於依納爵宣講式避靜的不滿意尚未清楚浮現。然而，直到此問題在 1960 年代浮現以後，人們才對個別輔導的避靜給予充分的考量，這才是直接促使回到依納爵「原典」的主要原因。

27. 這種回到依納爵「原典」的潮流，使得人們對神操以及依納爵本人有了全新的觀點，那麼，它又是如何使得個別輔導的避靜在避靜事工裡恢復其地位的？

隨著時間的推展（1960年代），這種對於神操以及依納爵本人的全新觀點，引起了必然的轉向；不單只在人們對依納爵式避靜的想法上，也發生在實際的帶領上。職是之故，它使得整個避靜事工有了全新的景象，在靈修期刊和書籍上重新肯定輔導式的避靜，也在實際的避靜場域裡恢復實施這種避靜。

一開始的時候，這種輔導式的避靜只在做第三年的耶穌會士（發末願以前的最後一個培育階段）之間推行。許多來自各地的第三年耶穌會士都做個別輔導式的三十天避靜，之後，當中有許多人將之重新介紹給自己的區域及省會。不多久，許多耶穌會的避靜院開始向一般做避靜的人提供這種個別輔導的神操避靜。

為了推展這再度被發現的避靜方式，相關的訓練課程也隨之興起。為了配合羣眾對於避靜神師逐漸擴大的需求，耶穌會士、耶穌會外的修會人士（一般是採納依納爵靈修的女修會），乃至於後來的平信徒都接受了這種避靜輔導的訓練。在輔導式避靜的培育上，特別是在英語系的地區，一些著名的耶穌會避靜院和靈修中心扮演了關鍵的角色。

談到輔導式避靜是如何受到關注並恢復其地位時，一位作家提到了一些避靜院和靈修中心。她說：



在一些耶穌會大學及神學院開始將八天或三十天避靜整合在其牧靈課程以前，這種輔導訓練（尤指避靜的輔導）主要是在非授予學位的機構來進行的。在北美，加拿大的 Guelph 靈修中心成為提供平信徒和修道人神操訓練的重鎮；許多避靜院的課程也仿效這個模式。參與課程的人首先得做神操（最好是閉關的三十天避靜或是至少八天的輔導式避靜），之後再完成有關神操動力的學習單元。然後他們在督導的監督下去帶領他人做避靜。許多耶穌會的避靜院都比照這個模式來進行，像是在美國賓州的沃納斯維爾（Wernersville, PA）和俄亥俄州的密爾福（Milford, Ohio），以及在威爾斯（Wales）聖布諾（St. Beuno）為時已久的課程<sup>1</sup>。

透過這方式，輔導式的避靜漸漸開始在今天再次受到注目，而現今絕大多數的依納爵靈修注疏家、帶領避靜的人、甚至是避靜者，喜好此種避靜，更甚於宣講式的避靜。

---

1. Janet Ruffing-'Look At Every Path Closely and Deliberately - What's On Offer?', *The Way Supplement*, p. 7.

28. 雖然大都公認輔導式的避靜更勝於宣講式的避靜，但是以宣講的方式來做神操又有何益處或價值？

雖然晚近對於宣講式避靜有強烈的反應（特別在 1970 年代當反對聲浪逐漸顯明的那段期間），當今仍有許多神操的輔導神師對於宣講的形式抱著更開放和友善的態度。事實上，有人從未懷疑過其價值，儘管同時也聲明其缺點（有時候連同優點一起），其中包括它的地位是次於個人輔導式神操。

例如：喬治·剛斯（George Ganss）在《耶穌會靈修研究》之〈真實的神操〉<sup>1</sup>一文中，提到對於宣講式的不滿意，也談到「真實的」神操（也就是以依納爵及初期耶穌會士原創方式為根據的神操）之優點。然而，他也堅稱宣講式避靜有其價值，特別是對那些尚未準備好或是還沒有意願去做輔導式避靜的人，或是那些無法被這種一對一的方式「碰觸到」的人。

拉笛斯拉·歐席（Ladislav Orsy）在《修道人評論》之〈輔導式與宣講式避靜的對比〉<sup>2</sup>裡，寫到宣講式避靜的價值，同時也說明它是極為實用的。事實上，在一些特殊的情況下，它甚至是有利於人靈的，例如：當一羣人在做避靜時；或是當避靜者對於「靈修事物缺乏相當的經驗」時；或是當他們「對於宣講式避靜有根深柢固的依賴，而無法向其他的方式開放和調整自己」時。他說：

宣講式避靜最好的一點，就是它促使一個真實的聖事性行動（genuinely sacramental activity）發生，宣講者將天主聖言傳授給避靜者，而後者接受之。藉由聖言，天主的恩寵顯然臨現其中。避靜者被期許將聽到的聖言默存心中，反覆思索……只要這些講習包含天主聖言，那些做避靜的人必將從中獲得最大的實效。有些時候，天主透過非常平凡的人間語言賦予祂最上等的恩典。

基於避靜事工的近期發展趨勢，以及教會和世界所面臨的一些變化，今天許多人對輔導式神操產生明顯的偏愛。雖然如此，值得注意的是，輔導神師從未在這不滿聲浪高漲的時候，停止帶領宣講式的避靜。

與此同時，仍有不少強調神操內容多於其動力（content over dynamic）的作品被發行；而且它們也在那不滿聲浪最頂峰的時刻，大力地推廣團體宣講式的避靜。這樣的一個現象，顯然出於質疑其實效性的同一批作家或輔導神師的手筆。這也是為什麼直到今天，雖然輔導式神操被讚美地如此無以倫比，許多避靜院仍然提供宣講式的避靜給那些渴望用這種方式做避靜的人。這也說明了，雖然人們明顯地偏好於一對一的方式，反對團體的避靜類型，他們從未輕視宣講式避靜對今天許多的人，在一些特殊的情況下，仍有其價值與貢獻。

- 
1. 'The Authentic Exercise', *Studies in the Spirituality of Jesuits*.
  2. 'Directed vs. Preached Retreats', *Review for Religious*.

29. 為何對於「宣講式」神操的不滿聲浪直到 1960-70 年代才發生？也就是說，若人們有充分的理由對宣講式避靜感到不滿意，為何它不在更早的時間點引爆？

在此，我們得注意到在晚近（60 和 70 年代）發生在教會和世界的一些重大改變；它們對於宣講式的避靜引起了相當程度的不滿聲浪。

事實上，這些在教會內的改變，尤其是梵二大公會議在神學與牧靈的關懷和整體革新上，反應了教會對於世界極度變遷的潮流所作出的回應。換言之，梵二本身就是教會對於世界的「時代訊號」（signs of the times）所做出的一個答覆。我們想要聲明的是：假如對於宣講式避靜的不滿聲浪在 60 年代特別顯明，使得神操的詮釋家做出那些該當有的回應，此現象並非只是起因於當時教會的處境；它也是（甚至更是）基於當時世界的實際情勢所引發的一種回應。我們如此認為，是因為多年以來（事實上長達三個世紀之久），這種宣講式的神操傳統對多數人來說是最值得稱許的。

誠如耶穌會士威廉·貝瑞（William Barry, SJ）在《允許造物主與受造物往來》（*Allowing the Creator Deal With the Creature*）第一頁所言：

在 1965 年以前，神操是以團體宣講的方式來進行，並以此形式擁有相當大的影響力。這種做法是如此的普及，以至於有些耶穌會士認

為輔導式的避靜是一項創舉，或許可能是一種不健全的方式，它不過只是在靈修事務上心理學得勝的另一個例證。

然而，隨著 60 和 70 年代科學、科技、交通、資訊等愈來愈明顯的改變，許多人的物質生活和教育水平獲得了提昇，同時在態度、道德觀、生活形態以及宗教上受到影響，許多傳統、廣為接受的價值開始受到人們的質疑。以前被視為是理所當然的價值，像是對權威人士的尊敬、婚姻與家庭的神聖性、婦女在家庭的角色等，都受到了挑戰。

因著這些「進展」，愈來愈多人開始發現個人選擇的多種可能性，而且在許多情況下需要認真的思慮或「分辨」。無論是他們想吃的薯條口味、汽車的類型、生幾個孩子、隔多久生，人們不斷地被要求為自己做選擇。他們不斷地被鼓吹要有更多的自我主張，去認出個人的獨特性，去掌握他們未來的生活。然而，對許多人來說，隨之而來的卻是極度的匱乏與內在的混淆，使他們更加質疑生命的真諦實意。

因此，也就是在 60 和 70 年代這樣的時空背景下，人們對於宣講式避靜的不滿意開始浮現，使得帶領避靜的人做出相稱的回應。他們這麼做，並不只是單純為了因應當時的避靜事工、或是為了依納爵靈修領域的研究、或是為了教會內的情形而做出的回應，而且也是針對當時世界整體的處境所做出的回應。

30. 在梵二所做的革新當中，有哪些對教會在神學及牧靈上造成深遠的影響，同時也影響帶避靜的人重新詮釋神操？

誠如我們前面所提到的，梵二所呈現出來的革新面貌反映了教會當時對於「時代訊號」的回應（參閱 29 題）。因著梵二的這些革新，我們教會的實際生活有了重大的變化；同時，其神學及牧靈事業也因著此次大公會議有了明確的變化和發展。一位主教做了以下的概述：

教會的焦點已從階層式領導（hierarchical leadership）轉移至平信徒的共同參與（lay fellowship），從制度到會眾，從法典的關注（canonical concerns）到民眾的生活問題。但這並不表示聖統制度及教會法典已不重要。它們仍然重要，但就像安息日一般，它們被賦予了其該當有的新視野：為人民服務，而並非人民為它服務<sup>1</sup>。

梵二大公會議的這些革新、轉移和發展也促使了其他後續的一些革新與變化，其中比較根本的改變有：

(1) 更加強調教會與現代世界的關係（向外而非向內；《論教會在現代世界牧職憲章》）；

(2) 強調教會既是本地的也是大公的，同時應該接納天主教以外的其他教會（《教會憲章》）；

- (3)禮儀革新的迫切性（《禮儀憲章》）；
- (4)更加強調聖經的重要性，包括對歷史批判法的認可（《天主的啟示教義憲章》）；
- (5)對於良心自由（《信仰自由宣言》）、大公主義（《教會對非基督宗教態度宣言》）以及本地化（《教會傳教工作法令》）的承諾；
- (6)對於平信徒的聖召和靈修有更寬廣的領會（《教會憲章》以及《教友傳教法令》）；
- (7)對於教會在社會正義及其解放使命上有更明確的關懷（《論教會在現代世界牧職憲章》）；
- (8)認真地與當代人文科學、其他學科或體系交談對話（《論教會在現代世界牧職憲章》）；
- (9)在福音的光照下更加意識到教會分辨「時代訊號」的責任（《論教會在現代世界牧職憲章》）；
- (10)對於人類學更加地看重，從人類生活經驗和人際關係等面向提出相關神學範疇（《論教會在現代世界牧職憲章》）。

有趣的是，梵二提出的這些重大革新，也以某種方式影響了帶領避靜者重新詮釋神操。

---

1. *Modern Catholicism - Vatican II and After*, p. 387.



31. 梵二提出的這些革新，又是如何地影響著神操以及對它的詮釋？

誠如前面所解釋過的，這些在教會內的革新和轉變，也對神操產生影響，造成對依納爵式避靜的重新詮釋與一些相應的改變。近期內，較為重大的改變有以下幾點：

(1)從宣講式到輔導式的避靜；

(2)從與恩寵的「不連續性」立場（亦即天人合一的神祕經驗比較是保留給少數蒙恩的人才享有的特殊境界，用克修神學和神祕神學的範疇來畫分），到與恩寵的「連續性」立場（天人合一的神祕境界是恩寵生活中普遍正常的發展）；

(3)在做神操，特別是在做省察時，從強調倫理道德到神類分辨（神操第 43 號）；

(4)在神操的重新詮釋上，從「或是選擇，或是祈禱」的觀點到「既是選擇，又是祈禱」的整合觀點；

(5)從較為嚴謹、甚至是按照字義的方式來閱讀及運用神操，到比較符合當代及適用於現今避靜者需求的方式來進行；

(6)從「神修」或「宗教」的意涵去看神操及其動力，到比較注意其在「心理」層面的影響；

(7)從神操比較屬於個人性的接觸與影響，到社會性及團體性的影響；

(8)在對神操的研究上，從以同樣「有限」的依納爵靈修及「天主教」範疇的觀點來研究，到以聖經、神學、歷史及大公等觀點去檢視神操的意義；

(9)最後，從偏向於凡例十八及凡例廿所主張的「封閉式」避靜，到走向凡例十九的「開放式」避靜；

若去觀察這些發生在教會內及神操裡的類似轉變，我們可以發現依納爵靈修的詮釋者是如何地被它們所影響，促使他們以梵二革新的觀點重新詮釋神操。

例如，從「不連續性」(discontinuity)到「連續性」(continuity)的態度上的轉變，毫無疑問地可歸因於梵二所強調的普遍被召成聖的呼籲。另一個例子，就是從「有限的」依納爵靈修及單一的「天主教」範疇，到以其他的範疇來檢視神操。這顯然與教會在聖經研究、大公主義、本位化及神學上的改變，以及她渴望與其他現世生活的領域對話有關。毫無疑問地，這種從一個比較個人的方式來應用依納爵式的避靜，轉而著重其社會性及團體性的幅度，是與梵二對於社會正義及教會在解救使命上的更大關懷有關。最後，對於做神操（特別是在做省察）時，從看重倫理的層面轉向著重神類的分辨，是與大會強調教會應該更深地意識到她有責任在福音的光照下去分辨「時代的訊號」有關。

總之，這一切都在在的指明：依納爵靈修的詮釋者開始對神操做（重新）的詮釋及其他相關的轉變，與梵二大公會議對整個天主教會所帶來的深遠影響有確切的關係。

32. 克修 (ascetical) 和神祕神學 (mystical theology) (第 31 題) 指的是什麼？在神操所面臨的這些近期變化中 (包括對宣講式避靜的不滿意)，它又有何重要性？

首先，我們必須注意到的是，當前依納爵靈修詮釋者的不滿意，並非針對宣講式避靜的模式本身而已。我們之所以如此說，是因為過去三世紀以來我們所認為神操的「官方」改編版，在某一時刻也部分地涵蓋了所謂「克修」和「神祕」神學的詮釋。而這種神學早在 1650 年代就已受到矚目。

一直到 1950 年代為止，這種「克修」和「神祕」的神學被視為一種相當固定的範疇，屬於神學家們所謂的「靈修神學」。靈修神學是隸屬於神學當中探討關於基督徒成聖 (Christian perfection)、靈修生活要素、以及靈修生活發展的不同階段和程度 (即從初始至最高的境界) 的神學支派。不可否認地，靈修神學的這些分類在「宣講式」神操傳統的發展上，確實扮演著重要的角色，而且也影響了依納爵式避靜在理論和實踐上的詮釋方式。

這是無可避免的事實，因為「克修」和「神祕」神學是當時神學家們用來檢視基督徒成聖本質的基本架構，而它卻又是神操理當推廣的。因此，過去的依納爵靈修的評註家、輔導和避靜者，無論在輔導或做神操時，不得不使用這類的神學或類別。而實際上，在「宣講式」避靜傳統中所呈現的「克修」和「神祕」神學，也正是當前某些詮釋者公然或私

下反對的部分原因，正如許多當代神學家一般。

認識到這一點是相當重要的，因為它有助於我們更清楚地知道，為何在當前許多詮釋者之中，對於「宣講式」的神操類型，包括對今天依納爵靈修研究的整體狀況，存在著不滿的原因。

33. 既然克修和神祕神學在「宣講式」神操的發展歷程中扮演了一個關鍵角色，可否給予一些關於它們的背景資料，如：它是如何形成的，就靈修生活而言其基本觀點為何？

將靈修神學劃分為「克修」和「神祕」兩大類別，是從1650年代的方濟會會士多布羅西爾斯基（Chrysostom Dobrosielski）開始的。他針對「克修」和「神祕」辭彙做出了「一般」（ordinary）和「特殊」（extraordinary）的特性描述。在他之前，似乎沒有如此清楚的劃分與歸類。

一個世紀以後，有另一位作家重新對此分類加以介紹，之後同一時代的許多作家也羣起仿效，將「克修」和「神祕」設立為神聖學科的一環。該位作家便是有多年傳教經驗的義大利籍耶穌會會士司卡拉梅里（Giovanni Battista Scaramelli, 1687-1752）。因著他多采多姿及豐富的傳教背景，促使他動筆寫下自己在傳教區做靈修輔導員的牧靈經驗，作為與其他面臨到類似困難的靈修輔導員的分享。

基於這樣的牧靈關懷精神，《神祕生活指南》（*Mystical Directory*）與《克修生活指南》（*Ascetical Directory*）於焉產生。隨著此二書的出版，當時的神學家也逐漸將靈修神學加以劃分為「克修」和「神祕」二大範疇，直至1950年代為止（參閱第32題）。這也是靈修神學何以被劃分為這兩大類別，成為神聖學科一環的原因。

基本上，第一個類別（「克修」神學）將焦點放在基督

徒成聖生活中所謂「普遍的」、積極的或「神祕前」(pre-mystical)的階段。在此階段中，信徒的靈修生活，一般被視為處於初階的地步，他可以在個人成聖的道路上採取某些主動積極的行動，但同時卻又從未缺乏天主恩寵的助佑。換言之，為達到這與主融合的神祕前境界，個人人性上的努力和天主的恩寵**雙**方面都不可少（都起了作用）。「了解到能操練自由意志這件事本身就是恩寵的一大恩賜，克修神學確認了一事：個人的成聖有一部分是歸屬於我們自己的責任」。

透過這種「克修」神學的觀點，隨之發展而來的就是一種稱為「後天養成、學習而來的默觀」(acquired contemplation)，它與靈修生活的「積極」階段有著密切的關係。由於這個緣故，「後天養成的默觀」被視為一種祈禱的類型，個人也在其中透過他／她自己部分的努力，「養成了」在克修之中與主融合的恩典，但與此同時，卻經常受到超性恩寵的協助。

另一方面，第二個類別（「神祕的」神學）主要觸及信友的成聖生活中，所謂「超乎尋常的」、接受的（receptive）或是較為神祕的狀態。一般相信在此狀態中的人其靈修生活已較為精進，必然接受到特殊的恩寵，包含「傾注的默觀」(infused contemplation)，或是所謂「神祕的」祈禱。因此，那些處於這種「接受」狀態當中的人把注入的默觀視為一種更進階的祈禱類型，天主愈來愈扮演主導的角色。這些都是靈修生活中有關克修和神祕神學的基本見解。

34. 有關靈修神學被劃分為克修和神祕神學的爭議，導致了神操從「不連續性」到「連續性」立場的轉變，事實上卻又與梵二呼籲普遍的成聖召叫有關係。這爭議究竟是什麼？

靈修神學被劃分為克修和神祕神學在當時確實造成了很大的爭議（甚至到今天仍被談論著），因為它喚起了有關恩寵在吾人生活中的實相此一重大議題。這問題所探討的是：「成聖為所有的基督徒都是一樣嗎？」

此問題廣為討論，因為如此的劃分就某種程度而言意謂著有兩種完美成全的類型，因而有兩種等級的基督徒，即：克修成聖的「尋常」基督徒和屬於神祕成聖的「超乎尋常」基督徒。而如此的劃分，也暗示著後者的召喚是特選的而非普世性的。

此外，這樣的分類似乎也暗示著神祕主義（或是神祕性的成全，包括那「傾注的默觀」或神祕祈禱）並不是恩寵生活的一般正常發展，而更是一種「超乎尋常的狀態，只有某些人藉由白白賞賜的聖召而領受這邀請。」

這看似將基督徒成聖區分為兩階段的概念，隱含在克修及神祕的這些類別中，在某個時期，曾影響了宣講式的神操傳統之詮釋；有些近代的依納爵靈修詮釋者所反對的，也正是這種兩階段概念（參閱 32 題）。

梵二以後神學的發展，特別在恩寵論這方面，將恩寵視作天主的自我通傳，認為它普及於所有人，也是平常的人性

經驗中真實的部分。因此，愈來愈多的神學家不單傾向於「連續性」的態度（參閱第 31 題），他們也都避免傳統的克修與神祕神學所引起的這些差異區分。近代的依納爵靈修詮釋者也持此態度，有的甚至公開地加以拒絕此說。



35. 我們知道《神操》是一部十六世紀所寫的經典、牧靈的著作，其中的許多論點對今天帶領避靜或做避靜的人來說，可能已不復適用並且毫無關聯。那麼，今天我們該採取何種方式來使用神操呢？

首先，「牧靈」一詞在這裡是最為重要的。我們應該時時謹記一點：神操並不像耿稗思的《師主篇》或奧斯定的《懺悔錄》，只是供人閱讀的經典著作。神操的內文，最終還是在一個具體的避靜情境中去實際操練和經歷的。在此意義之下，它才是一部具有「牧靈」幅度的著作。

近幾年來，我們看到愈來愈多有關神操的文章及刊物。若我們對這些作品加以檢視，我們勢必注意到當今作者們對於依納爵式的避靜有各式各樣的詮釋。就詮釋學的發展態勢來看，理解這點很重要：此種多元詮釋的現象更可視為一種具有建設性的挑戰，而並非是一種威脅。

在此有一主要的假設，任何的經典著作都會有「更豐饒的意義」（*excess of meaning*）。之所以如此說，是因為一個經典著作的含意，例如神操，「不能只化簡為作者的思想」，實際上作者思想是有時限性的（*time-bound*）。所謂的「時限性」指的是作者在其歷史背景下的寫作意向，對其同時代的讀者是適用的，但對於四百多年以後的我們也許不一定是適用的。

以依納爵為例，這「更豐饒的意義」或許更為真實，我們假定在他身上必然存在著一些天主與他之間往來的深刻經

驗，而他當時沒有或無法全然的明瞭及表達出來。這一點為其他的一些可能詮釋開啟了大門，而且還可能是相當有力的詮釋，甚至連聖依納爵本身都未曾意識到的。

若是如此，這些「其他」的詮釋就不可能在神操文本當中鮮明地反映出來，但它們應該還是依循神操的整體架構及動力來加以詮釋，與其原義沒有根本上的差異。因此，當我們在詮釋像是《神操》的經典著作時，不能像已往一般輕易地假定作者的「原始意向」（original intention）是具有規範性的。如此說來，這裡所要強調的一個重點是，作者的「原始意向」常常是讀者藉由對原文做過濾（filtered）和居間的了解（mediated）而被詮釋出來的。

同樣地，這並不表示我們可以任意的使用原文。事實上，作者的歷史脈絡和他／她要表達的含意，必須儘可能地加以考慮進去。在這基準上，（若我們可以針對某部著作）整個詮釋程序的絕大部分工作，主要在於試著掌握其歷史和詮釋的背景和含意。所以，在一開始的時候，我們需要對經典、牧靈的著作（如神操）具有某種歷史上及詮釋上的知識（例如：作者的背景、著作的起源、初期耶穌會士的經驗、讀者羣、著作的文學類別、架構、動力）。上述的一些重點已經在本書前面的一些題目中提到過（參閱 9-18、20-22、24-25 題）。

36. 今日的依納爵靈修詮釋者雖然承認詮釋神操之類的著作時，歷史知識有其規範性的角色，但卻堅稱其價值是有限的。按照我們前面的討論（35 題），可否請您解釋，就歷史知識的有限性這一點，它對我們回溯依納爵本身及其較有歷史根據的神操帶領傳統有何影響？

之前我們曾說過，由於對當時避靜事工的不滿，促使著依納爵靈修詮釋者回到原典（原始出處）——亦即依納爵本身和初期耶穌會士，以及他們呈現神操的原始精神與傳統（參閱 25-27 題）——尋找出路。當這些詮釋者回溯到歷史中的依納爵及其較有歷史根據的神操帶領傳統時，他們愈發意識到歷史知識的有限性。

的確，歷史雖然能使我們在某種程度上更加了解依納爵和神操，容許我們與文本的視域對話，並針對我們這時代的人和環境來做更具創意性的使用；但我們也得注意到歷史的不適切性（inadequacies）。因為歷史學家，包括那些回溯到依納爵的時代撰寫過像是依納爵的《自述小傳》等歷史文獻的作者們，亦帶有自身生命情境的預設。

歷史學家通常是一位獨特的人，來自一個特殊的背景，擁有特殊的特質與價值觀，也持有特殊的偏見與假設。因此，他／她必然從自己的個人觀點及情境去閱讀資料和事件，這也終將影響到讀者羣理解歷史事件的態度。

事實上，我們不能把「歷史」僅僅視為某些個人或民族

在時間與空間上所發生的「客觀」事件的總和。無可避免地，歷史的撰述經常包含某種的失真曲解及不完整的觀點。這也是為何具有同一真相的歷史記載，可以全然不同地被加以報導；這不單只是事實及史料如何（how）被詮釋的問題而已，更是**哪些**（which）特殊事實及史料被加以考慮報導的問題。

這些考量都是重要的，因為認知到這些的確使我們更加意識到歷史的有限性和詮釋的問題。若非如此，我們對於過去史實——像是依納爵本身及其原初的神操帶領傳統——的理解，將是不真切或錯誤不當的。

37. 可否請您多談論有關歷史的有限性，對於依納爵的《自述小傳》有何特別的影響？因為此作品（以及其他有關依納爵的作品）對於今天我們如何了解神操，以及它對今天做避靜的人有何更大的效益，有著密不可分的關係。

依納爵的《自述小傳》理當是認識依納爵的最主要資料來源，因為這是在他於 1556 年離世前不久，於羅馬分別透過三個階段（1553-1555 年），以口述的方式，將自己的生命故事告訴了另一位耶穌會士鞏路易神父（Luis Goncalves da Camara）。

就像所有的歷史記載一般，它揭示了其對象（此即聖依納爵）的部分真相，但卻同時隱藏了不少關於他的實情。事實上，這整個文件只記述到 1538 年的生命事蹟就結束，忽略了依納爵生命中最後的十八年，而後者對他和他一手創辦、在 1540 年受到認可的耶穌會，都是不可或缺的重大年份。

此外，就算我們知道有關依納爵在邦布羅納受傷（1521 年）以前的早年生活——也就是當他還是「對世俗虛榮有所追求的人」的生活片段，我們在鞏路易神父的作品中卻幾乎無法讀到任何關於依納爵皈依前的生命階段之描述。這使我們想知道它所記述的到底含有多少具體的實情，文字的記載有多少是忠於他個人的故事，還有就是依納爵所講述的到底又有多少已經是帶有偏見的重構內容（biased reconstruction）。

另外要考慮的一點是，此書被筆錄成書以前，已經透過

好幾個人的回憶、觀點和不同的語言等多重過濾，才整理完成。這些人包括了依納爵本人（巴斯克人）、鞏路易神父（葡萄牙人），也許還應該包括鞏神父在口述時所採用的兩位抄寫員（一位是西班牙人、一位義大利人）。因此，被筆錄的內容與原始事蹟之間的差距是不可避免的，這些都是我們回溯原典時必須加以注意的。

因此，許多在《自述小傳》中所描述的神祕經驗，以及與此現象有關的詮釋問題，就更不在話下了。換言之，我們不能對《自述小傳》裡所描述的依納爵的神祕經驗來個照單全收，不加鑑別的認為這些事蹟的確發生過，甚至還以為它們的確按照《自述小傳》裡所宣稱的那樣確有其事地發生過。

總之，我們在閱讀《自述小傳》（以及其他現代的著作）時，應該將這些相關的因素考慮進去，包括它們對於我們有何種程度的影響、應該更具批判性的意識到歷史的有限性，以及詮釋上的問題。否則，我們對依納爵及神操的「原典」和過去事蹟進行的回溯將是扭曲不實的，也會影響我們在今天做神操或帶領依納爵的避靜。

38. 前面您提到，今天在詮釋神操時，我們不能只單憑己意任意使用其文本（35 題）。那麼，我們是否該遵循哪些輔導原則，以確保我們今天對神操的詮釋是有效及可接受的？

我們前面說過，一部經典著作（在此指神操）的含意不能只化簡到其作者的思想裡（第 35 題）。這意謂著，今天在詮釋神操時，我們不應當過度的注意到依納爵及初期耶穌會士當時如何看待神操，縱使這仍然是我們的起始點，而且他們的看法是極為重要的。

我們更該關注的是，神操在我們當前的「歷史情境」下，對我們今天有何意義及價值。原因是：單是在我們新的情境下複習諸如神操這樣的經典著作，這本身就已經是一種再詮釋（reinterpretation），因為隨著時間的推移，特別是在數世紀以後，文字和符號的意義都已變更。舉例來說，像是「地獄」（神操第 65-70 號）或是「君王」（神操第 91 號）等名詞或許為我們來說是熟悉的，但是我們與十六世紀的人無論在經驗、類目、典範的認知與了解上是不相同的，因此上述兩個看似熟悉的辭彙因而會有相當不同意涵的詮釋。

我們所尋求的，是某種介於讀者與文本之間有意義的互動，我們可以在其間成為開放和被動的接受者，但是同時也對手邊的著作採取敏銳的批判態度。我們需要這麼做，是為了能夠進入文本的傳統內，分享參與它對真理的獨特呈現，並讓它的真理與智慧碰觸及轉變我們，但又全然不忽視我們

自己當前的情況。這麼說來，我們可以清楚的知道，對於一個著作並沒有所謂的「單一、真實的詮釋」，只要該著作碰到新的視域和問題，新的觀點將隨之浮現」。

縱然如此，這並不表示任何的詮釋都可接受且被視為中肯信實的。這也是為何要強調「引導原則」：對於避免任意使用神操的字面意義，這是非常重要的。在決定一個詮釋的可接受性或正確性時，詮釋者一般根據兩個基本的引導原則：一個是內在的，另一個是外在的。

所謂的內在引導原則指的是神操的文本。就像一份樂譜，一位演奏家可以使用不同的創意方式對該創作曲目加以詮釋。然而，他卻必須經常提醒自己要忠於原曲，不能將之演奏成另一首全然不同的曲調。

外在的引導原則，指的則是「神操詮釋者的團體」（community of interpreters）。誠然，要鑑定一個詮釋是否有效，一個重要的標準在於它是否與其他的讀者（或詮釋者），特別是那數世紀以來「有能力詮釋的讀者團體」和諧一致；或者它至少不該與當今神操詮釋者團體的經驗背道而馳。

最後，希望我們能看到，重新詮釋如《神操》這樣的經典，比起尋求依納爵對神操避靜的原初認知和其自身的經驗，對今天的我們更有價值和意義。我們認為，神操是能透過其原文及其他依納爵靈修資源，以某種方式重新建構的。



39. 可否請您給我們介紹一位近代的神操詮釋者，其作品不只是「重複」依納爵的經驗，更對今天有極大的價值與影響？

喬治·阿甚別訥（George Aschenbrenner）對依納爵的省察所做的重新詮釋，就是很好的一個例子。他的「意識省察」（Consciousness Examen）可被譽為將當代發展善加應用於詮釋的一個完美例子。

他所做的，其實就是將神操中的一部分——總省察（神操第 43 號），改造詮釋成對當今靈修生活有意義的祈禱方式，但卻又不全然與依納爵的原始意向和經驗相違背。就省察這方面的內容來看，其「意識省察」已成為當今的經典著作。這篇作品首先刊登在 1972 年第 31 期的《修道人評論》（*Review for Religious*），之後就成為英語期刊當中翻印最多的祈禱文獻之一。此文不但在眾多的詮釋者和作者當中引起了興趣和廣泛的討論，對一般的祈禱者更是帶來了重大的影響。

因此，人們再次對此主題感到興趣，而祈禱者，特別是修道人，也開始恢復在神操當中及神操以外做日常省察的習慣。藉著阿甚別訥的方法，省察有了新的發展：它喚起了人們重新注意省察的主要目的，它不再是多數人心目中沒有實質效益的一種例程序，反而在那些願意忠於它的人心中，成為真實而有效的祈禱方法。

40. 那些身處於教會和世界種種改變的環境脈絡中，而對神操的革新有所影響的當代神操詮釋者團體（參照 25、30-31、35-36 題），成員到底是哪些人？

事實上，若說當代的神操詮釋者團體的成員只限於那些曾經在書籍和靈修刊物中有發表過作品的作家，這樣的說法就不太正確了。嚴格來說，這個詮釋者的團體也包括那些沒有動筆的「詮釋家」（講解者），因為他們在輔導避靜當中的直接參與，使得神操近來在理論和實際的操練兩方面，都受到了不同的看待。

如此說來，我們發現到神操的理論專家（theoreticians）和實務工作者（practitioners）之間不單只有協調和相互的回應（reciprocation）；實際的情況是，在這協調和回應的背後，近三四十年來對於神操的一些論述其實是根據許多人的實際個人經驗所寫的，而這些人絕大部分若不是依納爵靈修作家，就是兼具理論專家和實務工作者身分。

依此準則，這個神操詮釋者團體，大體而言，應包括下述的成員：他們是歷史學家、神學家（特別是那些專精於牧靈系統神學及靈修學的）、長上、靈修輔導（神師）、帶領避靜者、堂區神父、老師、協調員、資源提供者（resource persons）；無論是因著他們的論述（著作）、教導、策略（policies），抑或實行方式，對於當前神操避靜事工的整體狀態都造成影響。這個團體的成員們曾經、而且仍然活躍於大學、神學院、避靜院、靈修中心、培育院、訓練中心、以

及教區的堂區裡。

就地理區域來說，許多早期（梵二以前）從事歷史研究及寫作的人均散布在歐洲（西班牙、羅馬、德國、奧地利、法國），像是：依帕拉吉爾、狄吉伯特和雨果·拉納。然而，隨著人們對神操詮釋上的不滿足及更新，所謂的神操詮釋者團體就逐漸成形，但卻以英語系的地區為主要的據點。這些地區基本上包括美國、加拿大、英國、澳洲以及亞洲（特別是印度和菲律賓），延續了前述的歷史學家對依納爵靈修早先的研究。

41. 除了 26 和 40 題所談到的依帕拉吉爾 (Ignacio Iparraguirre)、狄吉伯特 (Joseph de Guibert) 和雨果·拉納 (Hugo Rahner)，您是否可以介紹屬於神操詮釋者團體中其他一些近年來對於神操有顯著貢獻的作者？

的確，在這裡特別提出一些作者的姓名是重要的，因為當我們去檢視近期的依納爵靈修著作，特別是有關《神操》時，我們必須對神操詮釋者團體的相關作者，做出整體的評估。之所以要如此做，是因為在其他任何的領域中，某些人因著其研究所展現出來的能力及專業成果，總會比其他的一些人來得受尊敬和獲得肯定。因此，我們不能忽視這些「受人尊敬和認可」(respected and esteemed)的作者們的意見。

我們不可能在此將全部的作者一一列出。然而，在英語系地區中最受人矚目的包括有：卡爾·拉內 (Karl Rahner，主要是因為其著作已被譯為英文)、剛斯 (George Ganss)、寇達連 (Herve Coathalem)、湯納 (Jules Toner)、格林 (Thomas Green)、朗斯代爾 (David Lonsdale)、恩甸 (Philip Endean)、修德克 (Francis Houdek)、阿甚別訥 (George Aschenbrenner)、英格利希 (John English)、費林明 (David Fleming)、柯玟 (Marian Cowan)、弗萃爾 (John Futrell)、貝瑞 (William Barry)、巴克里 (Michael Buckley)、艾根 (Harvey Egan)、泰特洛 (Joseph Tetlow)、彼德思 (William Peters)、科森 (Gilles Cusson)、德斐利思 (Piet Penning De Vries)、迪伐卡 (Parmananda Divarkar) 和 亞豐索 (Herbert Alphonso)。

我們提出這（不完整的）名單的同時，要注意的是，我們將其中一些人名與其他的「加以區隔」開來，是因為他們屬於「第一代」的詮釋者。所謂的「第一代」指的是他們早在這些改變、不滿以及革新發生以前（參閱 25-29 題）就已經著書撰寫。就這一層意義而言，我們甚至可以視他們為依納爵靈修研究的「先鋒」。而「第二代」的詮釋者經歷了一些時日，根據「第一代」詮釋者的歷史研究成果（參閱 25-27；36-37 題），繼續此工作。最終，這一切也促成在神操方面重大的變化（31 題）。這些「第一代」詮釋者，主要包括有依帕拉吉爾、狄吉伯特和雨果·拉納（H. Rahner）。

至於近代偉大的神學家之一的卡爾·拉內（K. Rahner），他可謂自成一派。雖然我們不能將他視為「先鋒」的作者，他也不完全屬於「第二代」詮釋者的類別，這是因為他所研究的領域遠超過依納爵靈修的範疇。因此，我們把他和其他的詮釋者加以區隔開來。

很明顯地，其他出現在我們名單上的名字屬於「第二代」的詮釋者，近年來，他們的貢獻極為出色（exceptional）。他們組成詮釋者團體的核心。他們相互關聯，對彼此的著作和經驗加以使用和參考，對彼此的想法和成果也加以肯定和支持；但也在許多情形下，對彼此的看法有所批評並抱持相反的立場。在此意義下，他們組成了一個實力相當穩固的詮釋者團體，也是近年來對於神操的革新和變化有重大影響力的功臣。

42. 如果當今的依納爵靈修詮釋者，時而肯定彼此的看法，又時而意見分歧，那麼面對他們對於神操的各種觀點，我們最後該如何辨別哪個詮釋是真實無誤的？哪些又不那麼地令人信服？

前面我們提到了詮釋上的多元性（參閱 35 和 38 題）。當文本面對新的情境以及新的問題時，一些新的觀點將隨之浮現；所以我們必須意識到《神操》並沒有單一、正確合宜的詮釋。與此同時，我們亦無法否認某些詮釋比起另一些更令人信服。

這對神操來說，更是個不爭的事實，因為《神操》正是屬於牧靈性的著作（35 題）。誠如前面所解釋的，「牧靈性」的著作意指《神操》不能像其他的靈修經典著作般單是拿來閱讀。它更應該是藉由帶領避靜者的輔導下，讓做神操的人去親身經驗體會的。

由於《神操》屬於牧靈性的著作，它具體地展現出某種獨特的**動力**（dynamic，參閱 23 題和 28 題）。有關這一點，我們再怎麼強調也不為過。我們需要熟悉和認識此種動力，因為正是此動力使得依納爵式的避靜能真正地發揮功效。在一個實際的避靜情況下，若缺乏此動力，神操當中的「第幾週」（weeks）、求恩、祈禱方式、分辨和其他的靈修活動就會變得彼此互不連貫，就像一幅拼圖的許多散片放在一起，卻無法湊成一張協調一致的畫面。

就此而言，當我們考量許多近代評註者對於《神操》各

種不同的詮釋（許多時候它們甚至是完全對立的）是否中肯時，我們最終必須根據它們與《神操》的動力是否相符一致來決定。我們強調這一點，是因為要衡量某個詮釋是否具有的一致性，最終還是基於依納爵式避靜的這個動力。

猶如一個故事的情節，或是一個遊戲的規則，或是某個語言的文法，一個樂譜的曲調（或是一個拼圖遊戲的完成圖），這個貫穿《神操》的動力賦予了整個避靜經驗意義、目的和方向。這同樣的動力也能向我們指出哪個詮釋比較合乎（或是最合乎）《神操》的「情節」、「規則」、「語言」、「曲調」或「圖像」（參閱 38 題）。

同時，這個動力也能告訴我們，某個觀點是否已經在訴說著另一個不同的故事、進行著另一個遊戲、說著另一個語言、彈奏著另一個曲調、或是畫著另一個不同的圖像。因此，到頭來，這個避靜的動力正是我們得以用來衡量某個詮釋是否確實站得住腳的標準。

43. 到底這個神操的整體動力是由什麼重要的元素所組成的？

前面我們說過，領避靜的人開始從「宣講式」轉向「輔導式」的避靜模式，其中的一個理由是，他們開始注意到依納爵的生命與神操之間的重大關聯（參閱 25 題）。他們開始覺察到依納爵的故事以及神操編撰的故事是如此的密不可分，以至於若認識依納爵（他是誰、他所經歷的靈修成長）就會認識神操（它的本質、力量和動力）。

以上的說法之所以能夠成立，是因為除了依納爵親身的皈依經驗外，神操沒有其他可供參考的依據。因此，眾詮釋者開始覺察到這同樣的依納爵故事，一方面是我們許多人所熟悉的，另一方面卻又有其現今的新含意。之所以有這「新」的含意是因為他們領悟到：構成依納爵皈依經驗的重大元素其實與組成神操的整體動力是同一要素，而這些正是使得神操真正得以運作的要素。如此一來，我們可以說，依納爵在皈依時所經歷到的許多經驗，做神操的人也將會經歷到。這是因為這些組成神操整體動力並幫助做神操的人走向真正皈依的基本要素，與當年協助依納爵走向皈依天主之旅的要素並沒有兩樣。

接著，讓我們對組成依納爵皈依經驗和神操動力的關鍵要素來詳細說明，它們分別是：(1)「我想要和我所渴求」的神慰恩寵；(2)藉由恩寵，在祈禱中將靈修真理（spiritual truths）內化；(3)真誠地悔改與治癒；(4)藉由恩寵意識到錯亂偏情或不自由，而終於擺脫；(5)對於重大渴望（great desires）



的檢視；(6)對神慰與神枯的分辨；(7)悔罪與苦行；(8)個人與基督愛的關係；(9)召叫（聖召）；(10)對他人愛的服務。

注意到這些要素時，我們必須不斷強調：在輔導式避靜的情境脈絡中，藉由個別輔導、分辨與調適，輔導員能最有效地去處理所有的這些要素，尤其是考慮到它們在每個獨特避靜者身上的不同特色。

因此，我們要強調：正是這些要素組合在一起產生的互補調和，使神操「具有一種特殊的力量」，並發揮其動力。若將這些要素及它們的和諧效力（harmonization）去除，那從一開始就沒什麼避靜動力可言了（甚至也不會有一位眾所周知的依納爵）。就算我們保持輔導式、一對一的避靜，若將上述的一些要素及其綜合效應（synergy）去除，神操的力道將遭致削弱。誠然，就是藉由神操中的這些要素，或更好說是它們之間獨特的搭配調和，使得這動力發揮了實際的功效，使得作避靜的人得以誠實地面對他們自己和天主，將他們內在最好的一部分發揮出來。設想一個「輔導式」避靜若缺乏考慮到避靜者最深的渴望、或不自由、神慰或神枯，或是他與基督的關係，會是怎樣的光景！

是的，忽略了這些要素當中的某些甚或是其中的一兩個，將會相當程度地影響神操的動力，降低其效力。最終，這也說明了為何「宣講式」的避靜模式曾經受到質疑（參閱24-26、28題），因為它無法按避靜者個人的狀況來考量和應對多項上述要素，這些要素又顯然因人而異，而致忽略了它們所構成的神操動力。

44. 可以請您針對神操當中的要素所產生的「和諧效力」再加以說明嗎？因為它使得神操「具有一種特殊的能量」，並發揮動力。

我們無法對此動力作一全盤的探討，但其中重要的有兩點。首先，這些要素所導致的和諧效力應該帶領作避靜的人走向「單純化的祈禱」（simplification in prayer）。避靜者被要求減少對祈禱材料的注意，而更加專注於個人的感受，為能對靈修真理進行品嘗玩味和內化（參閱神操第 2 號）。其次，對單純化祈禱極為關鍵的就是複習祈禱（repetition）的模式（參閱神操第 62 號）。藉由這兩大點，我們必須謹記的是，主要是輔導員必須抓住這些要素，並對它們的和諧效力與組合加以檢視，以確保避靜具體展現這個動力。

為領會這動力，一般而言它是從避靜者投入靜默祈禱的氛圍中開始的。在每一個祈禱操練中，會要求避靜者祈求一個特殊恩寵（求恩）。這些恩寵就是「我想要和我所渴求」的恩寵（神操第 48、55、65、91、104、113、139、152、193、199、203、221、233 號）。值得注意的是，一旦他／她開始投入靜默的祈禱中並祈求恩寵，遲早會有多樣的感受開始浮現，並以不同的方式推動著他／她。在大多數情況下，可以預期避靜者最終將被導向天主及這些恩寵，同時，也會偏離天主和這些恩寵。

以實例來說，該避靜者可能被導向信任天主，但也不依靠祂。或是他／她受推動去放下他／她所迷戀的事物，但也

許也受推動對它們把持不捨。他／她也許覺得貧窮是值得追求的，同時也覺得在世俗財富中求得安全感也同樣可取。簡言之，避靜者就好像是一個「分裂或內鬨的房子」一般。就像聖奧斯定的「請賜給我貞節，但不是現在」的經驗，或是像保祿「我所願意的善，我不去行；而我所不願意的惡，我卻去作」（羅七 19）的兩難情況，避靜者將會受到兩股相反方向的勢力所吸引。這種走向天主及相反於天主的拉扯就是我們所說的神慰及神枯，它們可是活靈活現的臨在於避靜的情境裡。

一旦這種內在的動向出現，避靜者將被邀請停留在其中並去分辨它們的含意。這樣的分辨涉及確認及尊重避靜者個人的進度，也就是他／她需要去進行或重複該祈禱操練，直到他／她完全領受了恩寵，並準備好往下一個祈禱前進。

這種以祈禱的心神停留駐足於個人的內在動態上，已相當程度地算是單純化祈禱和複習祈禱的一部分。藉著逐漸減少所用的祈禱材料，經常專注於個人的感受並加以分辨之，且按這些「我想要和我所渴求」的恩寵而調整自己的速度，避靜者將知道什麼神類在他／她內運作。他／她將知道自己是否被吸引走向天主或是偏離祂。

不久，避靜者也將獲得足夠的恩寵發現到自己錯亂的偏情，希望能將之導向真誠的悔過、治癒、甚至得到靈性的自由。若真如此，他／她也被期望能意識到自己更大的渴望和真正的召叫，加強自己與基督愛的關係，這包括懷著愛為他人服務。因此，我們不難發現為何這個整體動力，即藉由這

些重大的要素、和諧效力和單純化祈禱（主要是透過複習祈禱），能使得神操真正的發揮功效。

45. 避靜者到底是如何透過複習祈禱單純化他／她的祈禱，並且在逐漸減少使用祈禱材料的情況下，將心神停留在他／她的神慰及神枯上？可否舉例說明這是如何做到的？

我們就以一個在神操第一週正在使用「浪子回頭」的故事（路十五 11-32）作祈禱操練的避靜者為例。他／她正以這個比喻作為基本的祈禱材料，且做以下的求恩祈禱：「好使我能明白自己錯亂的行為，因而深惡痛絕，並將改邪歸正。」（神操第 63 號）若避靜者在默觀這個比喻時經歷到真正的懊悔、天主的慈愛、改邪歸正的熱切渴望、治癒甚或感恩，那他／她將認為回到並停留在那些隨之浮現的情感經驗（affective experiences），比起去回想該比喻來得更有意義。

遵循神操整體動力的通則指的是：一旦發現處於神慰和神枯的狀態時，必須接著進行複習祈禱。因此，福音的比喻只是次要的，它只是作為喚起避靜者情感的一個工具。重要的是經由誠摯的痛悔、天主的慈愛、改邪歸正的熱切渴望、治癒、對天主的感恩等所體現出來的神慰和恩寵。避靜者要回顧的就是這些神慰和恩寵。

避靜者進行複習祈禱時並非重頭再作一次浪子回頭的新禱操練。他／她所重複的是回到那些浮現的感受裡，在心靈深處作更深層的品嚐和回味。倘若浪子回頭故事裡的人物、訓誨能幫助此祈禱，避靜者也該當去使用它。然而，若他／她能夠不依據故事裡的元素，去「重複」進行他／她的祈

禱，單純只是停留在感受上並讓它們在心靈深處留下印記，那將會是更好的。避靜者就是在此方法上減少使用祈禱的材料，而更多地回歸到他／她的內在經驗裡。

套用柏若（Alexander Brou）的一個類比，在神操裡「我們使用理智，但只是為了滋養感情，並驅動意志。就像在火中必須要有可供燃燒的木材，但重要的還是那火焰」。

46. 如果我們放棄祈禱單純化和複習，會產生什麼樣的後果？

如果我們放棄祈禱單純化和複習，我們實際上就放棄了真正的避靜動力。其結果是，領神操與做神操的效果大大的減低。說到這裡，我們必須理解，（當考量到其他依納爵風格的祈禱方式時）「複習」事實上在整個神操中占有主要的位置。做「複習」是「停留在那些讓做避靜的人感到神慰或神枯，或特別受感動的神修經驗上」（神操第 62 號）。做複習也可讓人領會，祈禱單純化是使人愈來愈少利用默想材料的細節，而愈來愈多地專注在自己的感覺上。

強調祈禱單純化和複習，是可理解的，因為如果沒有他們，避靜的中心軸一定無法轉動。例如，如果沒有用複習使祈禱單純化，那麼避靜的人就不能「從思考和推理，進到減少理性的反思和多用心靈的感受」（費林明），而心靈的感受正是避靜中最重要的。否則，我們的避靜，就會變得太「理智化」，不讓我們停留在心靈的感受上，而「天主正是在心靈的感受中推動或與我們親密的結合」（阿甚別訥）。

沒有祈禱單純化和複習，做避靜的人很難「更深入地了解我們默想的真理，或默觀的奧蹟，從中得到更豐富的神修效果」（W. H. Longridge）。結果，避靜的人無法按理想上處理神慰的方式，好好的停留在那些已經得到神修果實的默想要點上，不急著做下一個默想，一直停留到真正滿足為止。另外，避靜的人，在領避靜者的輔導下，也不能確定他／她

是否應該進到下一個默想或恩寵（或下一週），或停留在仍可取得神修效果的同一默想，而我們說過，這對避靜動力是至為重要的（44 題）。

沒有祈禱單純化和複習，我們的祈禱可能會「常有變成空洞的危險，不能超越理智的推理，同時錯過了內心對真理的品嘗玩味」（Sheldrake），這也是神操所堅持的。而且這種心靈對真理的品嘗玩味，使做避靜的人能更誠實地面對自己和天主，獲得更深的皈依感。

沒有祈禱單純化和複習，避靜者不可能有「第二種時間」的選擇或辨別神類（神操第 176 號），許多時候，這攸關整個神操過程的效果。

沒有祈禱單純化和複習，避靜者就不能有效地辨識對付神枯經驗，因此也不能好好的處理或駕馭神枯。

最後，沒有祈禱單純化和複習，避靜的人就不能好好運用**五官祈禱**（神操第 227 號）和**省察**（神操第 43 號），這是神操中另兩種主要的祈禱方法。運用五官和省察（特別是第三步），與複習不無相似之處，「意味著我們對內心的感覺、情緒，和極輕微的推動，已變得相當的敏感，並且學會了重視它們」（阿甚別訥）。這些就是我們放棄祈禱單純化和複習的一些主要後果。



47. 如果複習在神操中占這樣重要的地位，那麼其他依納爵的祈禱方法，對祈禱單純化有什麼貢獻？

在神操中主要的祈禱方法有：(1)〈預備經〉；(2)默觀；(3)默想；(4)對禱；(5)回顧；(6)複習；(7)省察；(8)運用五官。

我們通常在一個祈禱開始時念〈預備經〉。在這兒所祈求的聖寵為——「我所有的意向，內心與外在的行動，只為讚美與事奉至尊天主」（神操第46號）。〈預備經〉的主要目的，是幫助避靜者意識到天主的聖寵，使他／她完全順從聖神的引導，除了天主的光榮外，不考慮其他的事情。

通常，避靜的人每天做四至五小時的祈禱，每次祈禱都以默觀或默想開始。像我們上面所說，當他／她做默觀／默想，祈求聖寵時，他／她會經歷不同的神慰和神枯。在神操中，依納爵勸勉避靜者，要以一個或數個對禱做默觀和默想的結束。對禱就是「朋友之間的親密交談」（神操第54號）。所以大部分的對禱，都是加強默觀或默想中，所祈求的恩寵。這也點燃了做避靜人內心的感情。因此，當一個人做對禱時，應該直接或間接的涉及所祈求的恩寵。平常對禱的「內容」就是再次要求——「我所需要和祈求」的恩寵。這是個人和吾主、聖母，及天父間的交談。做對禱是說出自己心靈的話，而出自心靈的話（有關所祈求的恩寵）會使內心的動態更加活潑湧現。

做完每一次默觀或默想，就要做回顧。在回顧時，要求避靜的人「用一刻鐘的時間」考量「他／她這一次的默想，

是否成功」（神操第 77 號）。換句話說，避靜的人要知道，他／她是否領受到自己所祈求的聖寵（包括接受到的不同形式和強度）。這回顧是很重要的，因為回顧可以告訴避靜者，他／她是否應做一次複習，或做另一個默觀或默想（倘若並未充足地領受到所求恩寵，而且／或是內在動態不多）。事實上，避靜者需要確定兩件事——(1)是否已有內心的動態浮現；(2)經歷了哪一種的內心動態。要點是：藉著做回顧，避靜者才有能力進行這雙重確認。

一旦經由做默觀或默想，這些感受活躍起來，並藉對禱而增強，藉回顧得以確認，下一步就是複習。按照神操的法則——如果神慰和神枯獲得確定，那麼避靜的人一定要跟著做複習（45 題）。就如上面所說的，複習是推動祈禱單純化的主要方法，這也是為什麼，如果做完第一次默觀或默想後，避靜的人經歷心靈深切的感情，那麼他／她在那天有可能做複習達三次之多。但是，並不是一切都隨著複習而結束。

在整個神操的祈禱結構中，另有省察和運用五官兩種祈禱方法是很重要的。使用省察，避靜者可以回顧每個半天的經驗，特別是省察的第三步驟，注意在早晨、中午或黃昏出現的內心感覺。運用五官實際上是強烈的複習，同時，它也把這一天所有的神慰和神枯，包括省察時所得的，都集合起來。這使運用五官是每日最後一次祈禱，因此避靜的人可以停留在全日的情感經驗上，進一步的去品味。到他／她做運用五官祈禱時，這天的祈禱也近結束，祈禱的「內容」已變得十分簡單了，因為他／她已把祈禱中不重要的部分略去，

而專注在神慰和神枯上。

總之，我們可看出神操中整體的祈禱結構，其組織及彼此協調安排得多麼好，同時每一種祈禱方式（特別是複習）都有自己的角色要發揮，引領做避靜的人愈來愈走向祈禱單純化。

48. 為什麼您說處理神慰理想的方法（至少是理想的方法之一）是：停留在避靜的人已獲得許多果實的真正神慰經驗上？

在這裡我要強調的是——我們愈是專注和停留在我們的神慰上，我們最終就愈會與我們的神慰相結合。

我們的神慰經驗可以來自不同的方式。例如：神慰可以來自深深的感恩、衷心的謙遜、真誠的悔悟、無比的勇氣、信賴和慷慨。如果持久的專注和停留在這些神慰上，它們就不只是暫時的感覺，來來去去。相反的，它們會日益成為我們心靈深處自我的一部分。所以，如果我們繼續停留在神慰上，深深的體驗與品味，我們不僅可以「感受到」對感恩、謙遜、悔悟、勇氣、信賴和慷慨的嚮往，而且我們會真正變成一個具有感恩、謙遜、悔悟、勇敢、信賴和慷慨的人。

理由是：因為神慰不僅只是一種「好的」感覺，或是一種「積極的」、愉快的經驗。事實上神慰是「（我們）自身對真我最深需求的正面回響」（艾根）。神慰其實是「我們在基督內真實一致的我」的彰顯和標示（阿甚別訥），或是我們可稱為「基督化」的自我之表達和具體形象。重要的是，是我們通過祈禱單純化和複習，跟自己的神慰接觸得愈多，我們就愈能接觸到「基督化」的自我。這樣，在我們內這滿被聖寵的實相，就能益發顯現出來。

神學上我們認為：「基督的神性是本性，人之聖化來自聖寵」。意思是說我們確實都已經分享了基督的神聖生命。

我們是天主的義子義女，按天主神聖的肖像和模樣而受造的，所以在我們內心都已經擁有基督的傾向。就像基督在愛中被吸引到父及聖神處，我們也一樣，不管我的罪過有多少，經由聖子與聖神，仍被吸引到這位天主前。如布羅德里克（William Broderick）所說：

神操的功效是因為它讓避靜者意識到，在他／她內心深處已經臨在的神性，雖然，其臨在不是來自人的本性，而來自聖寵，但仍然真實地臨在。神操不只是讓避靜的人面對福音中所提出的救贖真理，也不只把福音的真理當作外來客觀知識，引介到避靜者的生活中。神操是將避靜者已經隱約認知體驗到的明朗化，喚起，並使之清晰，有時，這些或許埋藏在日常生活的經驗之下。不論是否意識到，每一個人，在內心深處，都有基督的傾向。神操所做的便是：使避靜的人愈來愈意識到，在自己生命中基督的傾向<sup>1</sup>。

每一次我們接觸和停留在神慰上時，我們所接觸到的，也益發被喚醒意識到的，正是這已經在我們內存在的神聖生命，或「基督化」的我，或基督的傾向。

---

1. 'The Dynamic of the Second Week', *The Way of Ignatius Loyola*, p. 90.

49. 您對避靜整體動力（43-47 題）的詮釋，有多忠實於更原始、更基於歷史的神操傳統，亦即依據依納爵及早期耶穌會會士帶領的方式（25-27、35-36、38 題）？

沒有疑問的，正是這種更原始的領避靜傳統（並不排除歷史上的依納爵及神操的故事），形成並大大影響了我們當代探究及運用神操的途徑，促使人們從做宣講式避靜，轉換成個人輔導式避靜。事實上，這種傳統正是我們整體動力的基礎，同時，也使得我們的動力忠於神操的實際文本。

忠於神操原文，同時不單是盡量死守依納爵自己了解和帶領神操的原始方式（本來就設想神操是能被重組建構的），也使我們做的詮釋，忠於這更原始的領避靜傳統。如果不這樣做，那麼我們今日對神操的詮釋和應用，都有疑慮。的確，保持這樣的一種平衡（也就是忠於原文，但不死板地「照抄」依納爵），最終使我們不至於奏出完全不同的曲調，或單憑自己的喜好來使用神操原文（35、38 題）。

談了這些，我們不要忘記，近來對避靜的不滿，終究是來自宣講式避靜對此傳統的忽視；另一方面，近來輔導式避靜的成功，確認了這個更初始的傳統之價值。這也說明，傳統和詮釋之間的關係，並非封閉的循環。確實，即便近代詮釋者促成這傳統的復興，他們本身仍要接受這傳統的評斷。

50. 據我們所知，依納爵和早期耶穌會會士，一般是如何領神操的？

在領神操時，依納爵和早期耶穌會會士，都堅守一重要的原則——就是適應原則。他們意識到每一個避靜的人，都是獨特的個人，所以採用適合每一個人需要的多種神修活動。這些都取自神操原文，長短、廣度不同，但都是神操。

儘管他們領神操的方法是靈活的，但顯然有些固定不變的要素，他們都堅持運用。其中有兩項被認為是神操核心，沒有妥協的餘地，那就是輔導者和受輔者之間一對一的交談和辨別神類。不過，除了這兩項以外，還有一些在這避靜傳統中，依納爵和早期耶穌會會士敏銳注意到的其他重要原則和觀點。將最重要的列舉於後：

(1) (原則上) 他們認為做神操是可以開放給任何人的一種神修經驗，「包括持異端信念者和『非基督徒』……只要他們能被引到信奉獨一無二的天主和祈禱」。

(2) 行神操者對於做完整神操的真誠渴望（或者欠缺渴望），被納入重要的考量。

(3) 為做完整的神操，需要做慎重的篩選和適切的準備，這樣領神操的人，可在實際的神操避靜前對做避靜的人有所了解。

(4) 做神操的人忠實地報告，在祈禱中所遇到的各種神慰和神枯經驗，包括對所求恩寵的獲得與否，同時經歷的強度如何；這是行神操者跟輔導者交談的基本內容。

(5)行神操者的進展與否，包括授與的祈禱要點，是嚴格地根據這些神慰或神枯的經驗而決定。

(6)（就本身而言）輔導者沒有預定的進度表，給予的祈禱要點也不是現成的。

(7)為行神操者在個人祈禱中應忠實進行的操練，簡短講授個別要點，作為指導。

(8)做神操避靜時，需要靜默和獨處。

(9)避靜的成功與真正價值的衡量，是基於行神操者對神操各種真理和恩寵吸收了解與生活實踐的程度。

(10)通常在神操避靜前，甚至在神操實際進行中，都不必給行神操者閱讀神操的原文。

(11)整個三十天大避靜，只做一次，不再重複，同時這些人不再重做神操的任何一組操練，或某種簡化的神操。

(12)依納爵的複習祈禱方法，在做神操時是極受推薦的；

(13)行神操者經常在做完整的神操時，對自己的生活方式做選擇，但也有例外；

(14)在做選擇時，輔導員不影響行神操者做某種選擇，但是「像天平般中立，不傾向這邊或那邊」，讓天主跟做避靜的人更直接地往來，同時，也讓做避靜的人更直接地面對天主；

(15)不給行神操者他／她還不能輕易應付的課題，但同時，他／她的慷慨和自由，不斷的受到考驗和挑戰；

(16)在做神操的過程中，行神操者學到的不僅是如何好好祈禱，還有如何好好分辨。



這些都是在這種領避靜的傳統中，依納爵和早期耶穌會士盡量試著遵守的重要原則。但是，如前所述，這些原則中有許多都遭到輕視和忽略，尤其是後繼的世代中領避靜的耶穌會會士們（21-25 題）。

51. 是否可以用一個實際的例子告訴我們如何去做依納爵式的默觀？

在正式進入探討該「如何」進行這種祈禱方式以前，我們必須注意到一點是，依納爵式的默觀內容絕大部分是透過福音中主基督的生活奧蹟所形成的。在此操練中，避靜者會被要求使用他／她的想像力。透過想像力的祈禱，他／她將能夠親自臨在於上述的奧蹟當中，融入並接觸其中的事件以及聖經中的多個角色，特別是主基督本身。

我們用《瑪竇福音》第十章 46-52 節，也就是主基督與瞎眼的乞丐巴爾提買的故事，來舉例說明如何去做默觀。開始的時候，我緩慢地重複、虔誠地閱讀該段經文，直到我對經文中的故事及其中的一些細節都感到熟悉為止。

當我進行這個默觀式的祈禱時，我把眼睛閉上並進入福音中的場景：我想像著耶里哥，想像著該地的房子、建築物、街道、社區和人。當我這麼做的時候，我問自己：「我看到了什麼？聽到了什麼？聞到了什麼？摸到了什麼？或甚至嚐到了什麼？」我慢慢地去經歷這些經驗。

當我想像著耶里哥的時候，我最後把注意力放在巴爾提買本人。他正「坐在路旁」。他的樣子長得怎樣？他穿著什麼衣服？他如何乞討？我看著他並感受著他的心情。我仍然是慢慢地這麼進行著。他開始聽說我們的救主和祂的門徒們將要來到。巴爾提買開始大聲的喊叫：「達味之子，耶穌，可憐我吧！」

透過巴爾提買，我慢慢地將注意力轉移到靠近他的那些羣眾身上。我專注地看著他們的臉龐。我觀察著他們的反應。我聽著他們之間的討論。當他們聽到巴爾提買開始喊叫時，許多人罵他並叫他安靜下來。但是，他卻更加大聲地喊著：「達味之子，可憐我吧！」

現在，我開始把注意力集中在耶穌身上。我專注地看著祂並感受著祂。當祂聽到巴爾提買喊叫時，祂停下腳步來，對著羣眾說：「叫他過來！」於是他們叫住巴爾提買，告訴他：「放心！起來！他叫你呢！」

回到巴爾提買身上，我想像著他把外衣丟在一旁，跳起來朝主耶穌走去。我想像著主耶穌歡迎他並問他：「你願意我為你做什麼？」我聽到巴爾提買的答覆：「師傅！叫我看見。」我想像著主伸出祂的手，柔和地觸摸他的眼睛，醫治他，並且這麼說：「去吧！你的信德救了你。」我看到巴爾提買獲得了視力，內心充滿著極度的喜悅和安慰。最後，他也開始隨從著基督上路去了。

透過這麼一個虔誠且富有想像力的方式，我儘量的嘗試著不僅作個旁觀者。相反，我盡可能的完全參與，深入地進到福音的場景當中。這也包括了進入到福音人物中的思想和內心。當我做默觀的時候，我也許決定成為羣眾當中的一人，或是其中的一位門徒，或是巴爾提買本人，或者也可以嘗試成為主基督本身。重要的是，試著用他們的思考方式來思考，感受他們所感受的，經驗他們所經驗的。

52. 顯然的，依納爵式的默觀祈禱方式與一個人的想像力有關。萬一一個避靜者缺乏細部的圖像式想像能力，他／她仍能做依納爵式的默觀嗎？在這種情況下，他／她還能去做神操嗎？

我通常告訴那些對想像式的默觀祈禱方式有困難的避靜者，默觀祈禱其實是一門「藝術」。就像其他的藝術一樣，它必須透過經常性的練習才能學會的。避靜者也的確會在做神操的過程中得到許多默觀的練習。這也是神操不僅被當作是一所默觀的學校，也是一所「祈禱的學校」的原因。我也告訴這些避靜者絕對不要低估他們的想像力，因為我們經常都這麼做。

舉例來說，每當我們在做夢或是發白日夢時，我們都會充分的利用想像力。我們每次聽一個故事或是說一個故事時，我們都會運用想像力。我們每次閱讀一部小說、短篇故事、或是報章上的新聞時，我們都會運用我們的想像力。每當我們回憶過去，無論是小學或中學的生活片段，或是那些在我們生命中有影響力，而已經不在我們身旁的人時，我們都會利用想像力。我們每次在觀看電視或電影時，我們都會運用想像力。我們每次在打電話而想著與我們對話的那個人時，我們正在用著想像力。我們經常都在運用想像力。

曾經有一位大學生問了我一個與想像式默觀的問題，她說她很難在祈禱中看到基督的圖像。於是，我開始問她：「妳心目中的基督大概多大年紀？祂是一位少年嗎？大約三

十出頭？還是五十歲左右？」她回答說：「祂大概三十左右。」我再問她：「祂長得胖嗎？陽剛？瘦小？還是中等身材？」她回答說：「比較傾向於中等的身材，但是相當的高大。」「祂留著一頭長髮？或是短髮？祂是否禿頭？」她回答：「長頭髮。」「祂的皮膚黝黑嗎？褐色？或是白皮膚？」「白皮膚。」她回答。「祂臉上長滿著青春痘，還是有著一張俊秀的臉？」「祂臉上沒有青春痘。」最後我說：「看吧！妳能夠回答我所有的問題。這意味著在某種程度上妳已經有能力默觀及想像在妳眼前的基督。妳絕對不可小看這祈禱經驗。如果妳能夠以這方式來默觀基督，我看不出有什麼理由你無法以同樣的方式來默觀福音中其他的角色、場景或是相關的事件。」

然而，今天有許多作家對於人們過度強調細部的圖像式默觀能力這一點似乎有所保留。因為他們相信依納爵式的默觀並非只涉及我們的想像力或記憶，而是我們整個人，完全的參與。這包含我們的理智，特別是我們的感覺和情感，我們的意志、渴望，最終還連帶的影響著我們所做的選擇和承諾。因此，對這些作家而言，默觀並不只是想像。默觀是去與一個人相遇，與基督的人性相遇。因此，透過默觀與主基督相遇並非只涉及我們的想像力，而是我們完全的、整個人的參與。

53. 在基督傳統信仰中，默觀（在這裡並非指「依納爵式」，而是一般泛指之默觀）經常與另一種稱為「默想」（meditation）的祈禱方式拿來做對比。它們之間的基本差別是什麼？

早自十六世紀開始，默觀與默想的差別就一直存在著。因此，當我們要清楚的說明這兩種祈禱方式的主要差異時，必然的，這將涉及到祈禱者不同心智機能上的分化（compartmentalization）經驗。

傳統上來說，默觀一直以來被視為是一種**非推論式**（non-discursive）的心靈祈禱方式（心禱），而默想則在形式上屬於**推論式**（discursive）的一種心靈祈禱方式。

一般來說，默觀祈禱較多涉及我們的**情感和感受**，而默想則較多涉及我們的**推理及思維**的部分。

因此，當一個人運用心智能力作為情感及善志的刺激因素，來對一個信仰上或經文題材的概念進行系統化的反省時，他／她就是在做「默想」<sup>1</sup>。而當一個人並非藉著想法或反省，而比較是透過愛（或是愛的委順、熱情的感激或信賴）來意識到天主的臨在時，他／她就是在默觀之中<sup>2</sup>。另外，與默想比較起來，默觀也多半被視為是較被動，或是接受式的一種祈禱方式。

因此，一直以來有人這麼認為，就祈禱的方式來說，默觀是比較適合那些在祈禱之路上已有進展的人，而默想則適合初學者。

- 
1. Laurence Freeman, 'Meditation', *The New Dictionary of Catholic Spirituality*.
  2. William Shannon, 'Contemplation, Contemplative Prayer', *The New Dictionary of Catholic Spirituality*.

54. 基督徒靈修中長期以來關於默觀與默想的這個差別，如何影響著依納爵靈修詮釋者對這兩種祈禱風格的解釋？

當依納爵靈修詮釋者在解說默觀與默想這兩種祈禱方式時，很難不被它們之間這個長期以來就存在著的差異性所影響。因此，許多的依納爵靈修詮釋者便使用這個差異作為他們解釋默觀與默想是「什麼」（whatness）以及「如何」（howness）去進行的一種根據。因此，其結果便是與我們先前所提到的祈禱者或是避靜者不同心智機能上的分化（compartmentalization）經驗有相似之處。所以，基督傳統信仰中一般泛指之默觀與默想和「依納爵式」的默觀與默想就理論上來說，並沒有什麼顯著的差別。

我們列舉一些例子來解釋。剛斯主要將依納爵式的默想視為是「一種推論式（discursive）的心靈祈禱方式，特別適合那些需要對原則作推理以形成基本信任之情的『初學者』來採用」<sup>1</sup>。泰特洛則這麼說：「依納爵式的默想是對事情做一番推想，並且權衡它們的意義及重要性的一種方式」<sup>2</sup>。

至於依納爵式的默觀，穆尼提茲（Joseph Munitiz）及恩甸告訴我們，當我們用這種方式祈禱時，「想像力開啟了心門的鎖，並導入了心靈上的一種親密而接受式的祈禱（也就是有情感的祈禱）」<sup>3</sup>。英格利希解釋說，在進行依納爵式的默觀時，「一個人尋求臨在於基督面前的一種深刻的體驗與回應，而不是去對基督宗教的教導或信條做推想」<sup>4</sup>。



雖然存在著這些顯著的差異，然而，有相當多的依納爵靈修作家體認到，在實際的祈禱和避靜的情境下，這些差異性在某些時候（有關「依納爵式」的祈禱以及基督傳統信仰中一般泛指祈禱）卻無法作出清楚的劃分。就像前面所提過的，這是因為依納爵式的默觀及默想並非只涉及我們的想像力、推理、或是我們的感受，而是我們整個人，完全的參與（參閱 52 題）。誠如狄吉伯特所強調的：

在實際的操練中，這些心禱形式之間的區別並沒有那麼明顯。事實上，它們彼此有重疊或交融的時候……此外，在實際生活中，透過這些相繼而來的心禱形式，一般並沒有穩定的進展……反倒是一般會有許多的進展和倒退<sup>5</sup>。

- 
1. Ignatius Loyola, *Spiritual Exercises and Selected Work*, p. 396.
  2. Ignatius Loyola—*Spiritual Exercises*, p. 69.
  3. Ignatius—*Personal Writings*, p. xvi.
  4. *Spiritual Freedom*, p. 135.
  5. *The Jesuits- Their Spiritual Doctrine and Practice*, p. 607.

55. 若我們接受它是一個全人的祈禱方式，而且在實際默觀和默想時，心智的使用上並「沒有清楚的劃分」，那麼，到底如何進行依納爵式的默想？可否舉例加以說明？

再一次，在切入這種祈禱方式的「如何進行」前，重要的是指出默想式祈禱通常的「素材內容」。若是默觀的大部分內容由吾主生命中的奧蹟形成，邀請避靜者親自進入其中，那麼在依納爵式默想中，構成它內容的是某些關於個人信仰的具體真理。

當避靜者在做默想時，他／她被要求對該默想的實際意義和影響做反省和思索。因此，事情通常沒有直接牽涉到一個福音或經文的場景。這意味著在這情況下並沒有所謂的角色、沒有事件、沒有動作。祈禱者將注意力集中在經文當中的文字、訊息、以及意義，或者在神操當中的默想的文本，像是對罪的默想（神操第 55-61 號）、兩旗默想（神操第 136-147 號）、或是三等人的默想（神操第 149-156 號）。在這種方式中，如果一個字、或是一句話、或是一行字觸動了避靜者，他／她若能停留在該字、該話或是該行文字，並在內心體會它，將是不錯的。祈禱者停留體會一個字、一句話、或一行字的時間愈長，效果愈好。

舉例來說，我曾在避靜時選擇《格林多前書》十三章 3 至 13 節做默想。我置身於主的臨在中，並慢慢以祈禱的心，將這段章節讀了又讀。當我閱讀時，這一行特別觸動我——

「我若有先知之恩，又明白一切奧祕和各種知識；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。」我停留在這一行，能停多久便停多久。我可以向自己一再重複這句話，甚至對它的滿渥真理說「是的」，直到深深領會它，或許還吸收它所表達的真理，使之成為我的。在這麼做之後，我可以前進，以類同的方式去讀這一段落接下來的句子。

最後，我還可以問自己特定的一些問題，好從這個（些）句子汲取更多果實。例如，我可以問——「我近來在愛這方面的質地如何？」「我的愛是含忍的嗎？仁慈的嗎？不嫉妒嗎？不勢利嗎？不魯莽嗎？」（格前十三 4-5）「何時是我決定真正去愛的時刻？」「何時是我決定不真正去愛的時刻？」我可能想要按著保祿這篇關於愛的論述，詳細檢視我自己個人的愛的方式。在這麼實行的同時，我可能想要看看那些我決定真正去愛與不去愛的時刻。

從這一切，但願我們能看到：正如默觀不單是「想像」，更是與我們的主耶穌這個人真正相遇；我們也可以說，默想不單是「思考」與／或「理出頭緒」。相似地，默想是面對面接觸我們的主，尤其包括他自己愛的方式和他的福音價值觀。

56. 您曾說做默觀和做默想，不僅是使用我們的理智、意志和情感，更要緊的是跟吾主自己相遇（52，54-55題）。您能更詳細的談談，在做默觀或默想時，如何與主相遇嗎？

你的問題牽涉到默觀和默想，及教友祈禱的神學根據。

教會的信仰一直就強調，天主不是一個遙遠的神。事實上，祂是「厄瑪奴耳」（天主與我們同在）（瑪一 23）。我們教友相信吾主的許諾，祂跟我們永遠在一起，直到今世的終結（瑪廿八 20）。同時在聖事中，特別是聖體聖事中，更讓我們親身體驗我們相信的天主的許諾。

建立在吾主最後晚餐上的聖體聖事，是種紀念的禮儀（回憶）。然而「聖體聖事這種紀念的禮儀，不僅讓人憶起耶穌所做過的事，而同時也有效地使基督自己再度臨在於聖體聖事中」<sup>1</sup>。

梵二強調基督在聖體聖事中，有不同方式的臨在（禮儀憲章）。當我們因主的名而聚在一起時，我們的主就臨在於團體之中（瑪十八 20）。當神父以祂的名主禮時，祂就臨在於神父身上。當神父宣講時，祂就臨在於神父宣講的聖言中。最後，祂也臨在於彌撒中所祝聖的葡萄酒和麵包中。

「值得一提的是，有關這最後提到的，或者說實質的臨在，要合宜地考量它，便不能將它置於其他幾種形式的臨在的脈絡以外，即便它被視為最高和最特殊的臨在方式」<sup>2</sup>。基督臨在這件聖事之中，因而身為信友的我們，以團體和個人

的身分，都能進入而且分享吾主的逾越奧蹟，祂是那被釘在十字架上的、復活的，以及將來要來的那一位。這樣基督是死亡的基督（過去）、復活的基督（現在）、和再來的基督（將來），此時此地，在聖體聖事中，祂都臨在於我們之中。

從這個觀點來看聖事，特別是聖體聖事，教會採取了吾主「此時此地」臨在的觀念，並運用到教友的祈禱中。所以，類似的基督徒祈禱，包括默觀和默想，成為不只是對吾主這個人，祂的行動和價值觀一種想像式的記憶或思考。這樣，祈禱也被認為是一種真正的「記憶」，在其中，做祈禱的人回想基督這個人，過去祂做了些什麼事，祂有什麼價值觀。但是，這還沒有結束。就如教友祈禱和「紀念」吾主時，他／她能夠跟隨吾主基督進入永恆的「現在」。有位作者解釋這點——

由於基督的復活，祂所有的奧蹟都參與了永恆的現在，而且對祈禱的人，變成了真正的臨在。雖然很難用邏輯來解釋這一個事實，但這一事實，長期以來已被常年禮儀所認可。聖誕節不只是紀念一個古代的生日；而這個生日在現在，為我們來說是真實的存在；同時在復活節時，我們不僅說耶穌在很久以前死而復活，而且是說他今日復活，在我們之中。同樣，所有其他聖經上的奧蹟，緊密的與復活奧蹟相聯，都在祈禱人的現在祈禱中，變成真實的。而做

避靜的人也能體驗這些神聖的事蹟，有如真實的發生在他們身上<sup>3</sup>。

- 
1. Richard McBrien *Catholicism*, p. 822.
  2. David Power, 'Eucharist', in *Systematic Theology*, p. 587.
  3. John Wickham 'Ignatian Contemplation Today', *The Way Supplement*, p. 36.

57. 您說在單純化祈禱中的默觀和默想，其目的之一，是使做避靜的人神枯和神慰，變得明顯和真實（20、44 和 47 題）。您能解釋依納爵的默觀和默想如何實現這個目的嗎？

我們一直強調，在做默觀或默想時，與主親密相遇這點。現在當做避靜的人開始在祈禱中，面對面的與主相遇，一件不可避免的事就會發生。那就是避靜者的整個人，包括了他／她表現愛的方式、價值觀、準則、道德觀、內心最深的渴望都與基督所有的相對照。

這種與主相遇，可能發生在做默觀或默想的開始，做避靜的人祈求特別的「我所需要的和渴望的」神慰恩寵。虔誠的求恩，已經促使避靜者開始往「朝著天主」（神慰）的方向去。理由是，這些恩寵不是別的，而是做避靜的人自己願意仿效基督，或者，至少表達願意做基督門徒的真切願望。

可是，因為做避靜的人對自己罪的意識，自然的使他／她趨向相反的方向，也就是「趨向罪的傾向和虛假的自我」（神枯）。在這裡，做避靜的人可能有意識或無意識地抗拒趨向基督，但同時，仍祈求神慰恩寵。

因此，輔導者和避靜者自己，都要仔細審查和證實所求聖寵的真實性。在這裡，衡量避靜者是否真心渴望和祈求那些聖寵的準則，跟衡量他／她對自由和中立原則的準則相同。這也就是，做避靜的人愈有心靈的自由，愈守中立原則，那麼他／她就愈能熱心的渴望和祈求神慰恩寵。

當避靜者開始進入默觀之中時（51 題），他／她就受引導漸漸地聚焦並意識到吾主的無罪及心靈自由，這也正與自己的有罪和心靈不自由相對比。例如：如果避靜者仍貪戀世俗的財富與安全，因而失去心靈的自由，那麼吾主的貧窮和棄絕物質生活的享受與榮耀，就會對他／她有特殊的影響。如果避靜者對自己的家庭有過分的貪戀，那麼吾主可以隨時出外傳教的自由，就會特別感動他／她。如果避靜者有罪的傾向是驕傲，那麼吾主驚人的謙遜，即使還不能感動他／她的話，也會給他她極大的挑戰和啟發。

同樣的，當避靜者用一段聖經或一個依納爵的題目進行默想時（55 題），他／她要仔細考查自己的價值觀，同時要與吾主和福音的價值觀相對照。如果做避靜的人夠真誠的話，他／她就會被這些聖經和依納爵神操中所提示的福音及基督的價值和標準所吸引。但是，就如默觀一樣，這裡也可能產生某種形式的抗拒。這可能是由於避靜者自己仍有心靈不自由和趨向於罪的部分，所以認可的不是肖似基督，而是追求自我利益。

所有這些對基督及其價值觀的吸引和抗拒，都使做避靜的人經歷不同的動態，而神慰和神枯最終也將浮現和變得活躍。因此，這些內心動態的性質和強度就變得更加清楚了，特別是在做避靜的人承擔重大風險、可能要付出很高的代價及犧牲的時候。



58. 關於當避靜者要承擔風險，而可能付出很大的代價時，神慰和神枯變得更清楚這點，您能多解釋一些嗎？

例如：一個有職業的獨身者，很慎重的考慮，是否要進修院；一位年輕的修女在祈禱中思考，是否志願到外國去做傳教工作，還是留在現目前的中學繼續教書；一位中年的單親媽媽，帶著三個年幼的孩子，正在考慮，是要到新加坡去當女僕，或留在馬尼拉繼續在公立學校教書。他們都決定做一次輔導式的避靜，認真地做辨別神類。

這三個例子的當事人，都面對一些很真實的選擇，可能完全改變他們生活方式的決定。同時這樣的改變，一定會造成他們在生命中做重要的變更，要從一個熟悉的環境到一個陌生的環境，從已知進到未知。

這種重大的生活變更，都要求避靜者具有一個更高尚的獻身意願、堅決的許諾和極大的犧牲，需要他們走出自己習慣的「舒適生活」方式。在這三個例子中，避靜者要面對與關心同樣的問題，就是可能改變自己現在的生活方式。同時，當避靜者面對的問題關係重大，要付出很高的代價或很大的犧牲時，那麼可以預期他／她的心中最主要的關切、最深的渴求、期望、熱情、情緒、繫戀、價值、理想、原則、希望與恐懼，都會活躍運作而呈現出來。總之，可以預期避靜者會經歷不同的神慰和神枯，同時它們在運作中也會變得明顯。

這理由是因為我們內心深處最關懷的渴求、期望、熱情等在哪裡，哪裡就有神慰和神枯。同樣的道理，如果一個人所面對的選擇不甚重要，也不要付出太大的代價，那個人的內心也不會經歷什麼真正重大的推動，同時也不會受到真正的影響。

舉個實際的例子，明天晚上要不要去看電影這個問題，與下個月要不要去外國做傳教工作這個問題，是完全不同的決定。第一個問題，除了花費幾十塊錢和兩三小時的時間外，並不涉及什麼重大的決定。第二個問題，就會有涉及許多重大的決定，要做許多準備的工作，例如：向自己的親人告別，離開自己的家鄉與國家，學習另一種外國語言，適應一種新的文化。

關於這事——當避靜者面對改變生活方式的決定時，他／她內心也會被神慰和神枯所推動，鞏路易（37題）曾作此評論，他說：「神操為那些尚未決定將來生活方式的人，是比較有益的，因為他／她會經歷更多不同神類的推動。」言外之意，一位尚未決定自己生活方式的避靜者，確實要承擔重大風險，換句話說，就是他／她自己的生活。因此，可以預期避靜者會受到「更多不同神類」的推動，在這樣的避靜中經歷更多不同種類的神慰和神枯。

## 59. 您如何做依納爵式的回顧祈禱？

我們已經提到依納爵式回顧的重要性（47題）。當做回顧（一次十五分鐘）時，避靜者要仔細考察，他／她是否得到所祈求的神慰恩寵（包括所得到的種種形式及強度）。

在討論回顧時，我們必須了解回顧的主要目的是針對所祈求的神慰恩寵，因為避靜者和神師可以從回顧中初步知道，避靜者的祈禱是「成功」或「不太成功」的。一個做回顧最好的方法是，祈禱的人從所「祈求的神慰恩寵」來判斷個人的祈禱是否成功，例如，問下列的幾個問題：

(1)我祈求什麼樣的神慰恩寵？

(2)我的祈求（求恩）有什麼特質（例如：懇切、堅定、真誠……）？

(3)我是否領受了「所祈求的神慰恩寵」？

(4)如果回答為「是」，有什麼實際的標記，證實我已獲得「所求的神慰恩寵」？

(5)如果回答為「不是」，有什麼實際的標記，證實我沒有獲得「所求的神慰恩寵」？

(6)主要支配我祈禱的情感是什麼？

(7)我能確定在祈禱中的神慰或神枯的具體經驗是什麼嗎？我能詳細的描述這些內心的經驗嗎？

(8)我可以什麼形象或比喻，來進一步的命名和解釋這些內心的經驗？

(9)為什麼我認為這些內心經驗是「神慰」？或是「神枯」？

(10)在下一次祈禱時，我應該做另一個默觀／默想嗎？

(11)我應該做複習（或者另一個複習）嗎？為什麼要做或不做（參考 45 及 47 題）？

(12)在下次祈禱時，我應該重回到某些地方嗎？

(13)我是否仍能夠由目前的神慰恩寵和祈禱操練汲取神益果實，並繼續停留，或是應該向前推進？

(14)我選擇了哪一段聖經？

在做回顧時，避靜者最好能寫下對這些問題（或類似的問題）的回答。這樣他／她能更清楚，並獲得更豐富的神益。

60. 如果避靜者很清楚沒有獲得他／她所祈求的神慰恩寵，（特別是做了幾次祈禱，或甚至幾天之後）所得到的，都是神枯的經驗，那是什麼情況呢？這不是意味著他／她的祈禱「不夠好」？

依上面所說，所求的神慰恩寵，是衡量每一個依納爵式祈禱效果的指標，同時獲得或沒有獲得恩寵，也指出避靜者的祈禱是否做得「妥善」（神操第六號）。其解釋是，當避靜者祈求特殊的神慰恩寵時，得到的卻只是神枯，這明顯指出，避靜者的內心有**抗拒**之處，相反於他／她在天主內的真我（57 題）。

這種抗拒，實際上是指出避靜者神修某部分的實情。這種實情可能來自避靜者在順從主命、謙遜、慷慨、心靈自由、信賴和愛德上的不夠完善，這些都影響他／她祈禱的品質。從這點來看，我們祈禱的品質，與我們的順從、謙遜、慷慨、心靈自由、信賴和愛德，有直接的關聯。所以，以這層意義來說，當我們沒有獲得所祈求的神慰恩寵（特別是，如果這種情況持續了好些時間），而所獲得的只是神枯經驗時，可以說自己的祈禱「不夠好」或者「不對勁」。

下面我們引用幾個聖經上記載，有關神枯的例子：富貴少年的「憂鬱」（谷十 22），指示出他對世間財富有過分的依戀。黑落德的「困惑」（谷六 20），是來自他內心意識到，跟自己的嫂嫂同居，既不正當又執迷不悟。達味的「邪惡」，清楚顯現了他徹底的遠離天主，他內心道德的衰退，

導致他犯下通姦，甚至謀殺的重罪（撒下十一 1-27）。他們的神枯經驗反映著他們內心不自由和抗拒的區塊，與他們在天主內真實的自我不一致；如果這說法為富貴少年、黑落德、達味而言是真實的，同樣的，這也適用於所有的避靜者。

講了這許多，避靜者別無選擇，只能試著誠實地面對、命名、了解和對抗神枯的經驗，同時繼續祈求神慰恩寵。否則的話，他／她的避靜不能有所進步。舉例來說，避靜者如果沒有獲得第一週足夠的神慰恩寵，就不能有效的進入第二週。同樣的，沒有獲得第二週足夠的神慰恩寵，就不能有效的進入第三週。考量到這點，輔導者和避靜者都要尊重神慰恩寵在整個避靜組成部分的銜接作用。

應尊重避靜中恩寵的組成順序，意思是：在避靜的既定過程之中，輔導者不能單是任意給人祈禱操練及與之相應的恩寵。於是，到最後如果避靜者確實沒有獲得所祈求的恩寵（特別是經過一段時間後），所獲得的都是神枯經驗，結果在祈禱上無法向前推進，那麼一定有什麼地方「不對勁」。甚至，我們可以說不但他／她的祈禱本身不對勁，而且很可能他／她整個心靈的傾向和態度，包括他／她跟天主間愛的關係，大概也是如此。

61. 如果避靜者在祈禱中，經歷到「乾燥無味」該怎麼辦？這是否意味著他／她沒有好好祈禱？所有的「乾燥無味」的經驗，都是神枯嗎？

「乾燥無味」的情況並不一定就是神枯（此處我假設你指的是短期內沒有或缺少內心的活動，但不是連續好幾天之久）。這是為什麼我們在將「乾燥無味」的祈禱經驗標示為「神枯」時，要十分謹慎小心。的確，有時神枯可能包括一些「乾燥無味」的經驗。但是並不是所有「乾燥無味」的經驗都等同於神枯。相反的，當神枯的經驗來臨時，通常我們內在的動態和感受非常突出和明顯，內心受到很大的推動，這經驗遠遠超過「乾燥無味」。

對這點的解釋是，因為神枯的經驗，牽涉到我們內心抗拒和不自由的區塊，使我們不能與在基督內的真我和諧一致。這種神枯的經驗，只能導致一個方向或後果，就是離開天主，愈來愈不相似基督。同時，這種動態和後果確實能造成我們內心大大的動盪，有時甚至會震驚我們。依納爵明確的說，神枯的經驗經常是來自魔鬼，因此我們要時時的對抗它們。但是，祈禱時的「乾燥無味」並不常常是這種情況。

「乾燥無味」在祈禱中出現，有時只是因為我們累了或睏了，或者我們不夠專心，或者我們難以了解或抓不住祈禱所用聖經的意義。因此，「乾燥無味」不是真正由於我們缺少熱心或對天主的忠誠，也不是「魔鬼」在工作，也不是我們內心有不自由和抗拒相應的天主恩寵的地方（這一點是神

枯經驗的核心)。

不可否認的，「乾燥無味」的經驗與神枯，兩者之間是有相似之處；這些相似之處，並不全是不利的。事實上，「乾燥無味」和神枯的經驗，兩者相類似，如果避靜者學會如何分辨和處理的話，對祈禱是十分有幫助的。

例如：當避靜者經歷「乾燥無味」和神枯經驗時，決定不但不縮短，而且繼續按預定的祈禱時間祈禱，那麼他／她的神修生活也在發展中。隨著自己神修生活的發展，避靜者也開始「做更好」的祈禱。同時，避靜者也可以學得更謙遜、忍耐、正直、信賴、慷慨、有愛心。無論如何，避靜者在「乾燥無味」中，光是坐在那裡，沒有感到任何的內心推動，或者在神枯中，感到困擾和不安，但是仍然繼續做完預定的祈禱，這需要很大的謙遜。

這種經驗考驗我們的德行。慢慢的，我們開始領悟到，我們可以送給吾主天主最好的禮物是我們祈禱的時間，特別當我們在祈禱時經歷著「乾燥無味」和神枯。同時，當我們給吾主天主我們的時間，實際上是將我們自己給了他。其結果是我們變得更謙遜，更忍耐，更忠實，更信賴，更慷慨，在日常生活中更有愛心，總之更相似基督，因為我們在祈禱中，漸漸地已學會了這些相似基督的各種德行。



62. 上面問答中（61 題）您說「乾燥無味」的經驗，是指「有些時候沒有或缺少內心的活動，但為期不長——也就是說不會持續多日」。如果這種「乾燥無味」的祈禱持續多日的話，那麼神師該怎麼辦？

依納爵是這樣解釋的——

當講授神操者，發現做神操的人完全沒有經歷到任何心靈上的感動，既無神慰，又無神枯，也沒有其他的神類的推動，他就應該仔細查詢避靜者做祈禱操練的情況。神師應該問避靜者，是否按預定的時間做祈禱？他／她是如何進行的？是否盡心遵守附則？要求避靜者一一仔細回答這些要點（神操第 6 號）。

依納爵認為如果避靜者是遵照輔導者所給的指導，忠實地祈禱的話，持續多日「乾燥無味」的祈禱是極少見的。事實上，如果避靜者真能將他／她自己，完全的沉浸在祈禱之中，那麼他／她就會面對自己，也面對天主。當這種情況發生時，避靜者必然會經歷多種神類的推動，有如一個「分裂的家」。

我們已經仔細討論過神操的動力，包括祈禱的結構和祈求做不同默想所需的聖寵，這一切都直接引導避靜者經歷真正的神慰和神枯（20、44-45、47-48、57-58 題）。

值得考慮的是，當避靜者一開始認為他／她經歷了持續性「乾燥無味」的祈禱，沒有任何的心靈推動，神師就應該查問避靜者是否有什麼事「沒有做對」。或者是避靜者沒有按預定的時間做默想，或者根本沒有做默想。在這種情況下他／她就不會經歷任何的心靈推動。

如果避靜者自己是按預定的時間和忠實的做他／她的默想，但他／她仍經歷「乾燥無味」和「沒有任何的心靈推動」，那麼神師應該尋求其他的原因。在此我可想到三個可能的原因：

第一，避靜者可能是真正的做默想，但是他／她沒有跟自己的情感保持接觸，或有困難了解和說明他／她心靈的推動。

第二，避靜者可能是真正的做默想，但是對神師不夠開放坦白，不願意分享自己的心靈動態，也許是因為害怕，或沒有安全感，或感到不自在，或者是他／她對整個依納爵神操的過程不熟悉，不知道如何向神師分享自己的神慰和神枯。

最後，也有可能，「乾燥無味」真正的原因，也許是多種原因的結合。如在這情況下，避靜者可能堅持自己沒有經歷任何心靈的推動，而且，一切都是乾燥無味。那時，神師應該尋找避靜者沒有經歷任何心靈推動的真正理由，同時應該按這種情況作適合的回應。

### 63. 如何做依納爵式的省察？

在討論「如何」做省察之前，我們應該知道在神操中，有兩種省察：專題省察（神操第 24-31 號）和總省察（神操第 32-43 號）。雖然專題省察近來很被現代人所接受，但實際上，總省察受到現代詮釋者更多的興趣與研究。原因之一是喬治·阿甚別訥所寫的「意識的省察」。

現代的作者不太強調這兩種省察的差異。許多作者已不再嚴格的強調「專題省察」和「總省察」的不同，反而喜歡使用「省察」一詞，一般的解釋都包括了專題省察的成分，但大部分的時間都在講解總省察的五個步驟。他們把討論省察的焦點放在總省察。

省察通常一天做兩次（無論做避靜或不做避靜），一次在中午，另一次在晚上。一般說來，省察是十五分鐘。在省察時，我們要特別注意那些可以增加神修和神益的步驟，給予足夠時間。

總省察的五個步驟：

第一步是祈求為做好省察的聖寵。首先，我讓自己安靜下來，把自己放在天主的臨在中，想像天主充滿了愛的注視著我。之後，我就祈求聖寵——「吾主耶穌，我祈求你能讓我更清楚認識自己，了解自己，就像祢的聖神，認識我，了解我一樣。」我慢慢地念這些禱辭，有意識的向吾主天主祈禱。

第二步回顧反思我整個的上午或一天。首先回顧自己受到的祝福，特別在默想中，所得到的聖寵，為此我全心的感謝天主。在這兒重要的是，要記得這些祝福和聖寵是我所特有的，而且通過它們，天主將祂豐碩的愛傳達給我。因此，我需要以感恩之心領受這些禮物。但同時，我不應該把注意力放在這些禮物上，而更應放在這些禮物的給予者——天主自己。在這些回憶中，我們要一心一意的聆聽祂要告訴我的信息「你是我所珍貴的，你是屬於我的，我非常愛你」。

第三步仔細考查並命名，我的感覺和我內心的神慰及神枯，特別是在正式祈禱中的經驗。我所以這樣做是為能了解它們，同時可以看出它們對我的祈禱和我與天主之間的關係，有什麼影響。

在此我提出這些問題，例如：今日上午或這一整天，特別是在正式的祈禱中，什麼是推動我內心活動最主要的感覺？我對天主採取了什麼態度？對我的祈禱呢？對我的輔導者？對在做避靜的我自己和同伴？（如果這是在避靜以外——我對他人採取了什麼態度？對我過去的生活？對我現在的喜樂和痛苦？對我的一般日常生活？）我是驕傲還是謙遜？自私自利還是慷慨大方？不忠實還是忠實？我曾知恩感謝嗎？充滿希望嗎？信賴他人嗎？與天主的聖寵合作嗎？還是曾害怕過呢？悲傷嗎？祈禱有時心不在焉嗎？受了傷？有苦惱嗎？

重要的是，我不應該否認這些感覺，不管是「正面的」或「負面的」，那就是我應該承認這些感覺，甚至回味他

們，我需要停留多久，就停多久，同時注意這些感覺出現的**規律**。我愈多的回味這些感覺，我愈能了解自己和我的神慰及神枯。同時我也能開始看到這些感覺是如何在推動我，以及它們如何影響我最近所做的**選擇**，與如何將我引向天主或遠離天主。

第四步是有關祈求天主治癒的慈悲。現在我已經意識到支配我的感覺、我的內心動態、採取的態度和所做的選擇，特別是那些將我引離主的，於是我就要求能經驗到祂溫和治癒的觸摸。在這裡我請求天主治癒我，讓我遠離我的驕傲、我的自私的企圖、我的不義、我的不夠信賴、我的不全心祈禱，並包括那已經出現的傷痛和受傷的領域。我藉由感覺主溫和治癒的觸摸、真心的悔悟，和虔誠的祈求祂的慈悲，來結束這部分的省察。

最後一步涉及對將來的展望和期待即將發生的事件、祈禱的時間、會經歷的避靜活動（如不在避靜中——將要來到的事情、地方、人物、一些即將展開的經驗）。我預覽一下將要來的一天或半天。在這裡我問些問題如——「我如何能在即將到來的事情、祈禱期間及活動中，更加事奉吾主？天主會在哪兒，又會如何顯示祂自己？天主為我預備了什麼樣的驚奇事件？」我藉著祈求這些恩寵——自己能在面對天主和一些即將展開的經驗時，變得更加敏銳、全心臨在，並且可以慷慨大方的回應天主及那些經驗——來結束這祈禱。

64. 喬治·阿甚別訥如何重新解釋依納爵式的省察，使得許多現代教友，特別是修道者，再重新重視省察呢？（31、39、和 63 題）

前面，我們談到阿甚別訥對每日省察的重新解釋，特別強調省察這種祈禱神工的主要目的（39 題）。那就是省察的重點，不應該只是反省每天道德行為的好與壞，而應集中在每天生活中的**分辨**。

所以，省察的基本考量是，吾主祂自己、祂和我之間愛的關係，以及祂和祂的聖神（然而並不將我們的罪性摒除在外）如何推動「我心靈深處的情感意識」（阿甚別訥）。其結果是，這種對省察的新解釋，雖然仍遵照傳統上總省察的五個步驟（神操第 43 號），但現在這些步驟卻具有自己個別的特色或強調的重點，特別是**第三個**步驟。

阿甚別訥對省察的新解釋，從強調道德到分辨的這種轉變，也使靈修與修道團體中廣為人知的專有名詞，從舊有的「良心省察」變為「意識省察」。

在阿甚別訥以前，良心省察為許多信友，尤其為修道者已變成不太有實效的祈禱，甚至只是有名無實的習慣。其結果是，良心省察「慣常是修道者在日常生活中最先放棄的神工」。阿甚別訥自己解釋道：「放棄省察有很多理由，總歸一點，大家默認省察在現代人忙碌的一天中，沒有什麼立即的實用價值。」實際上，每天兩次省察個人有罪和無罪的行為，為現代的信友及神職人員，似乎並無實用價值。這就是

為什麼在 1960 年代晚期和 1970 年代早期，省察需要振興。  
這也是為什麼阿甚別訥的意識省察，得以把省察再次推廣。

---

編按：1. 「良心省察」——指對罪本身的反省。

2. 「意識省察」——不僅對罪本身的反省，而且也是對神修生活整體的反省。

65. 天主教的神修生活中，良心省察通常跟告解聖事有關，幫助懺悔者辦個好的告解。當意識省察將焦點從道德轉換到分辨後，您認為這種省察仍能幫助懺悔者辦好告解嗎？

阿甚別訥對省察的新解釋，說明他自己並不贊成傳統的良心省察與告解相聯的看法。他說：「雖然我們常常講，在修道生活中，良心省察不是告解的預備，但是，在講解良心省察的意義和實行上，是把省察與告解緊密相聯的。」

事實上，在教會歷史和神學中，總省察包括專題省察都是跟個人的罪和缺失有緊密的關係（神操第 24-26 號），同時也是辦告解最好的準備（神操第 32 號）。這種省察與告解緊密的關係，也明確的解釋了為什麼在神操凡例十八（神操第 18 號），特別提出兩種省察：總省察與專題省察。這種解釋在早期神操的避靜中，占主要的地位，因為，早期耶穌會會士在解釋神操的「凡例十八」時，強調神修生活的基礎包括毫無保留的同天主和好，特別是通過總告解。神操中的「良心省察」指出，「總告解」是為「淨化自己和準備辦個更好的告解」（神操第 32 號）。

可能是阿甚別訥太強調辨別神類，而忽視道德在省察中扮演的角色，有些神操的注釋者開始對個人的罪與缺失加以強調。當他們解釋省察時，特別強調省察也是為了辦告解的準備。

例如：湯森德（David Townsend）就直接反對阿甚別訥



的看法，說「認為省察與罪和缺失沒有任何關係，是忽視神操原文上明顯的意思」<sup>1</sup>。

同時亞豐索也解釋，在省察中，辨別神類比純粹的道德反省更重要，但他同時也認為阿甚別訥的意識省察與「辦好告解」也是緊密相聯的，這點是阿甚別訥所忽視的。

有趣的是，依納爵自己用西班牙文「examen general de conciencia」（神操第 32、18 號），指稱良心總省察。現代的西班牙文「conciencia」的意思不僅是指「良心」，同時也指「意識」或「覺察」。可能在依納爵那個時代，「conciencia」已有這兩種意義了。因此，在寫省察這部分時，他或許也留意到「conciencia」一詞的第二種含意是「意識」；同樣的，阿甚別訥正是考慮到這層含意，才導致省察的焦點從道德（「良心」）轉到分辨（「意識」）。

整體看來，我們可以接受西班牙文中的「conciencia」，具有**兩種**不同的含意。如此，不難設想省察既是祈禱中的分辨（我們**意識到**自己的神枯神慰）；同時在某些情況下，省察也是告解很好的準備（我們按照自己的道德良心，察看自己的罪）。

---

1. 'The Examen and the Exercises', *The Way Supplement*.

66. 上文中您曾經提到依納爵式祈禱，包括省察在內，有助於祈禱的單純化（45、47 題）。您能再解釋一下省察如何有助於祈禱的單純化嗎？

雖然現代的作者較常在日常生活的脈絡中討論省察，但我們不難了解，省察可以很容易地與神操的其他神工和祈禱相配合，促進祈禱的單純化。特別是經過阿甚別訥對省察焦點的轉換——從道德到分辨，使愈來愈多的避靜者，通過省察，再次把注意力集中在辨別神類——個人的神慰和神枯上，這也是神操的各種神工和祈禱所引導的方向。

我們曾指出（45-47、57、59 題），避靜中大部分的祈禱和神工，最終目的是幫助避靜者更深意識到並釐清自己心靈的動態。每天跟輔導者的交談，做不同默想和默觀時所祈求的神慰聖寵、對禱、回顧、複習、神操第一二週辨別神類規則的說明（神操第 8-10 號），以及依納爵式的省察（特別是第三個步驟）——所有這些都需要避靜者認真地留意並反省自己的感性經驗。這樣做的結果是，他／她的祈禱愈來愈單純化，用的祈禱材料愈來愈少，從多用理性思考到體驗心靈的動向，同時在自己的神慰和神枯光照之下，能為天主做更真實的選擇。

湯森德在〈省察與神操〉一文中按神操論述省察，同時解說省察可以如何幫助祈禱的單純化。他說：

在整個神操中，省察的作用，是使避靜者

增加對自己神修生活的意識，以情感去體會半天的祈禱經驗，好讓他從心裡感受到這些經驗，更認清、接納和活用它們。藉合適規則之助，避靜者對感受到的經驗所進行的分辨，可以指引他／她如何更好的準備自己做下面幾次默想，在主的吸引下獲得所祈求的聖寵神恩。類似地，回顧可以匯集每節祈禱中所領受的恩寵經驗，以及自己對天主聖寵的回應或缺乏回應。這樣，避靜者學會如何準備自己，更好的做下一次的祈禱。回顧「變成了下一次祈禱的『要點』準備」，特別，當下一次的祈禱是複習或運用五官感覺時。這些祈禱的方式都是組成神操的主要部分。沒有靈活地使用省察，不可能獲得回顧（複習和運用五官的祈禱）及適合個人具體情況和分辨過的靈修經驗素材，而這些正是神操操練之養分來源。

最後，所有的這些回顧、複習、運用五官、心靈動態的活用及詮釋，都是為了督促避靜者持續且有系統地學習，讓他敏於感受聖神及祂的推動。為了體會這些省察，特別是第三個步驟，有重要的作用。因此，省察完全融入神操整體動力和簡化祈禱的動向，並與其他的神工和祈禱方法配合，幫助避靜者更加接近吾主天主。

67. 您能更詳細的講解依納爵「運用五官」的祈禱方式嗎（47 題）？為什麼許多作者認為它是一種複習的方式？

事實上，在《神操》一書中，我們可以區分三種不同的運用五種感官（senses，指視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺五種感官）的祈禱。第一種是「思考如何仿效基督或聖母運用五官」（神操第 247-248 號）。第二種是運用五官去默想地獄的可怕，特別是在神操第一週裡（神操第 65-70 題）。第三種是先運用五官去體驗稍早默觀的事件，再從其中取得神益（神操第 122-125 號）。在這裡我們討論的是第三種運用五官的默想，也是一天中最後一次最高峰的祈禱。

因為這是一天中最後一次默想，神操作者大致都認為應該「少用推理，少做結論，而以較恬靜的態度、被動的方式沉浸於這一天中默觀的奧蹟中，有效地吸取神益（喬治·剛斯，《神操》）。可以這麼預期，是因為避靜者在對同一個奧蹟做完三個或四個小時的默觀和複習後，他／她已熟悉這個奧蹟，那時，他／她不需要花太多的精力，就可以運用五種感官——視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺，更深入的體會這個奧蹟的含意了。事實上，運用五官感覺再去體會早先默觀的奧蹟（與實際的「默觀」奧蹟沒有太大的差異（神操第 101-116 號）），在此只是起輔助的作用。

在這裡主要的目的應該是「吸取神益」（神操第 122-125 號）。「吸取神益」的含意，基本上就是回味並駐留於自己

內心所經歷的神慰與神枯。如果使用五官感覺去體會早先默觀的奧蹟，真能幫助避靜者「吸取神益」的話（特別是許多時候，即便我們的神慰神枯確實在我們內起作用，卻會隱藏一會兒），他／她當然應該用那些奧蹟開始。但是，如果避靜者不需要運用他／她的五官去體會早先默觀的奧蹟，就能「吸取神益」和回味並駐留在自己的神慰和神枯上，那就更好了。

我們要說的是：在神操的這個階段，避靜者也許不需要運用五官感覺來體會早先默觀的奧蹟，因為他／她的心靈已由早先的默觀、複習、對禱、回顧和省察所推動。由於避靜者的內在動態已經浮現，他／她已經能夠「吸取到神益」了。

換言之，這一天的最後一次祈禱中，避靜者不需要再用太多祈禱材料，去激發自己的情感，使之顯明，這是運用五官於先前默觀事蹟的首要理由。因為到了此時，很可能自己的情感已經被先前的幾次祈禱帶出來，而已經顯明了。就像依納爵式的複習，在關於「吸取神益」這點上，使用愈少的祈禱材料愈好。

因此，研究依納爵靈修的作者們基本上同意，運用五官是複習的另一種方式，實際上，是加強複習的方式，讓人更進一步的在內心品嚐神修上的真理（神操第2號）。他們也建議，運用五官時，「應該將注意力及更多的時間，放在那些較重要的部分，以及心靈有更深感動及更多神味的地方。」（神操第227號）。

68. 您怎麼做運用五官的祈禱呢？能舉個具體的例子嗎？

例如：我是做避靜的人，已進入神操第二週，現在要做這一天第五次、也是最後一次的祈禱——運用五官。我首先把自己放在吾主面前，來做這次祈禱。我回顧這一天已做的四次祈禱默想，包括了回顧和省察，看看在這些神工中，什麼是最主要的內心情感，及關鍵的神慰和神枯。

此時，我意識到我內心中對吾主的**愛**，被吾主的價值觀所吸引，跟隨吾主去服務的**勇氣**，以及將我整個生命交托給吾主的**慷慨大方**，這些感覺都很明顯。同時我也意識到，自己感到**不配**、**不適合**跟隨吾主，這樣的感受也很強烈。

我盡可能的回到那些強烈的內心感受，從中吸取神益。開始的時候有些困難，因為在前幾個小時的祈禱中，我內心的動態是那樣的強烈，但是在這最後一次的祈禱中，我好像已不能如同之前那麼強烈地感覺和體驗。所以，我運用我的五種感官（視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺），去體會先前默觀的奧蹟，使得那些內心的感受又重新回來（神操第121-125號）。

先前默觀的奧蹟，其中一段是吾主增餅餵飽羣眾（谷六34-44）。所以我就回到聖經的這個故事。在這裡，我看到基督和門徒們，包括擁擠的羣眾。我聽吾主的宣講和羣眾的反應。我想像這個增餅的奇蹟，甚至觸摸到、聞到也嚐到那分給羣眾的新鮮麵餅和魚。當我這樣想像時，我記起聖體聖事

正是福音這一段的主要訊息。當我慢慢地，一面默想增餅的情景，一面沉思聖體聖事時，我內心再次經歷對吾主愛的感覺，被吾主的價值觀所吸引，追隨吾主的勇氣與豪情。但同時，也意識到自己的不堪當，和不適合跟隨吾主的內心阻力。

當這些內在的感動再度出現時，我盡可能的停留其中，在心中慢慢回味，吸取神益。這樣繼續默想下去，我愈是駐留在內心的情感中，需要開始使用的祈禱資料便愈少。

到了某一時刻，我的祈禱進入新的階段：好像增餅奇蹟的聖經故事，包括種種細節，如宗徒、羣眾，以及聖體聖事的象徵，已逐漸地從我的思想與此刻的考量中消失。留存下來的純粹是從早晨的祈禱開始，我內心所曾激發的各種感動，它們變得鮮明清楚，占有了我的心靈，並在剛才的過程中重新被喚醒。我在五官祈禱結束時，把這些內心的感受一一拾起，奉獻給吾主，祈求祂的祝福。

69. 現今在神操的詮釋者中，對運用五官中「五官」的解釋有爭論。他們爭論的是什麼？

上文曾提到，一般來說，詮釋神操的作者都同意運用五官，是複習的另一種方式，實際上是一種加強複習的方式，好讓人在內心更深地品嚐玩味神修的真理，和內心的各種動態（67 題）。

然而，不同的神操詮釋者，對「五官」的確切意義有不同的看法與解釋，因而引起他們之間的爭論。「五官」是指「想像中」人的五種感官嗎？例如魯道爾夫在他的《基督傳》一書中所描述的，通過運用想像中的五官，讓吾主救贖的事蹟再次呈現，這應該也是依納爵在此所採納運用的（14 題）。據魯道爾夫的文字描述，他鼓勵我們這樣運用想像中的五官：

用你的心去感受體會，讓吾主所言所行顯現在你面前，好像你親耳聽到，親眼看到一樣。那麼這一切為你都變成親切甘飴的，因為你懷著渴望沉思它，更玩味品嚐它。雖然這些事蹟是過去發生的事，你應默想這一切，有如發生在現在一樣。讓你的心親臨聖地，以熱切的心神親吻耶穌曾站立其上的那塊地。聽祂在說什麼，看祂如何對待門徒們與罪人；祂如何說話、宣道，如何行走和歇息，睡覺和醒來，用餐和



行奇蹟。

若是完全只根據這種方式來解釋，運用五官的祈禱跟神操中所提到的「默觀」，並沒有太大的不同（67題）。同樣的，按照這方式，運用五官是很簡單的祈禱方法，並不很難，就連神修生活的初學者也可以使用。另外，運用五官常是置於一天中最後的默想，也不令人意外。因為，那時避靜者已經疲倦，喜歡不太吃力、較為被動式的祈禱，而運用五官正是這樣；它使這一天所有的祈禱操練相融合，特別是早先做的默觀。因此費林明稱它為「最被動的祈禱——好像我們的五官被動的從日常生活環境中，收集資料一樣」<sup>1</sup>。就如1599年的神操指導手冊解釋道：

運用五官是十分容易的，並且十分有益。  
它是用我們的想像去看人物，去聽他們的話或其他聲音，去觸摸或親吻某些地方或某些人……  
它不是推理性的，而是停留在事物可感知的特質上：視像、聲音，等等（第二十章，第1號）。

但同時，今日有些其他神操詮釋者，對「五官」的解釋也不僅止於此。有些人一方面不忽視以上這種觀點，但更進一步，認為「五官」的真正意義不僅是「想像中」的感官，更是「心靈的」感官。這便是整個爭論的開始。關於運用五官的爭議，其根源正是尋求「五官」的確切意義。

- 
1. David Fleming, 'The Ignatian Spiritual Exercises: Understanding a Dynamic', *Best of the Review*.

70. 那些神操詮釋者認為「五官」，不只是「想像中」的感官，而更是「心靈的」感官，有什麼理論基礎呢？在教會長期的靈修傳統中，有沒有注意過「心靈的」感官呢？

根據傳統的說法，奧力振（Origen，約西元 184/185-253/254 年）最先提出運用「心靈的」感官這個概念。他認為就像人的外在有五種感官，人的心靈也有五官感覺。

卡爾·拉內在處理「心靈的」感官這個概念上，承襲奧力振教導的脈絡，他這樣寫道：

更仔細看，奧力振的這個觀點是：我們除了擁有身體上的五種感官，還有心靈的五官，那是神性的官能、人內在的官能、心的官能、屬靈的五官，「一種不朽的、屬靈而神聖的感官」，「一種完全與肉身感官無關的感官」，「一種更高的，不屬於身體的感官」，或者「一種神性的感官，與人們對實體感官的一般定義完全不同」<sup>1</sup>。

明顯的，奧力振的心靈五官的觀念，溯源於聖經上的一些記載（如箴二 5；希五 14；或耶四 19）「在這些記載中所提到的看到、聽到天主等等，是象徵性的，描寫心靈通過無形的五官與天主接觸，而不是意味著人身體的五官感覺」。

在他的《雅歌的詮釋》(Commentary on the Song of Songs)中，他從我們跟基督的交往中探討心靈的五官感覺，陳述我們是通過每一種心靈感官，去認識接近吾主。換句話說，基督自己，天主的聖言，才是心靈五種感官追求的真正對象。他這樣解釋：

基督是真光，所以靈魂之眼可以獲得光亮。祂是聖言，所以心靈的耳朵可以聽見。祂是生命之糧，所以靈魂的味覺可以嘗到滋味。祂是聖油，靈魂的嗅覺可以聞到聖言散發的芬芳。按聖經所說，人們能夠感受祂、觸摸祂，祂是道成人身，所以心靈內在的手，可觸摸到生命之言。

奧力振認為，不是每一個人都有這些心靈的感官。有些人只獲得或發展出一兩種心靈的感官，但從來沒有人最終會擁有所有的五種感官。人所以不能得到心靈的五官感覺是因為罪，罪使心靈的五官感覺遲鈍或消失。在這裡，奧力振的通則是，我們身體的五官感覺愈遲鈍，心靈的五官感覺就愈敏銳。關鍵問題是我們個人跟基督的關係，因為基督「給予心靈的眼目光照，賜予心靈的感官聖寵，並經由聖寵，使我們的心靈變成祂自己的宮殿」。確實，正是基督的聖寵加上我們不斷的訓練心靈五官，特別是用祈禱的方式，才使得它們更加敏銳，最後使我們有能力去領悟神修生活的境界。

同樣的，聖奧斯定（St. Augustine，西元 354-430）也相信心靈五官的能力。他最著名關於心靈感覺的一段文字，是在他的《懺悔錄》中（卷十，第六章）。就像拉內所說——在「奧力振以後，聖奧斯定是中世紀神學家中，討論心靈五官的真正大師」。

聖文德（Bonaventure, 1221-1274）也借用，甚至發展心靈五官的理論，特別在他的著作《靈魂走向天主的旅程》（*The Soule's Journey Into God*）（第四章）：

還有一些重要的作者，特別是在依納爵之前，也研究五官的理論，認為五官的意義，不只是涉及「想像」，而還有這層「心靈」的意義。在此我們無法深入探討它們。重要的是，我們應該承認，「心靈」五官的理論，在教會的神修生活中有著極其豐富和悠久的傳統，從奧力振開始，並為後來的作者，如聖奧斯定、聖文德，甚或依納爵自己（參考神操第 124 號）所採用。許多現代神操的詮釋者，仍以這豐富、悠久的傳統為基礎，解釋「運用五官」的祈禱。

---

1. Karl Rahner, *Theological Investigations*, vol. 16.

71. 對於運用五官祈禱中「五官」一詞解釋的爭論，您有什麼看法？

我認為，「五官」一詞的含意比純粹安閒地用想像中的五官感覺來做默想更深遠些。因為，如果不是這樣的話，運用五官與神操中的「默觀」沒有什麼太大的差別（67、69題）。特別是，運用五官通常是這一天中最後一次祈禱操練，同時，整個神操的動力與發展是趨向祈禱的單純化。所以我相信，運用五官所預期的功能和它所促成的經驗，與默觀是完全不同的。

總的來說，我對「五官」的解釋，是偏向爭論中的第二種解釋，就是我們內在的人的心靈五官，但是我並不完全否定第一種解釋，也就是，單是在想像中運用身體的五種感官。

我的看法是，這兩種對感覺的解釋，彼此相輔相成，並不排斥。伯格哈特（Walter Burghardt）指出「運用身體五官感覺（第一種解釋），可以使我進入更高的祈禱境界，即進入人心的屬靈五官（第二種解釋）」<sup>1</sup>。伯格哈特的看法與以上我們對「運用五官」所做的解釋，包括具體的祈禱方法是一致的。

在解釋如何運用五官祈禱時，我們注意兩個心靈的「動向」（67、68題）。

第一個心靈的動向，是運用五官於早先默觀的奧蹟。這種方式跟第一種對五官的解釋看法完全相同，就是運用我們身體的五官感覺。事實上，它們是一件事，完全相同。

第二個心靈的動向是指「吸取神益」，它與運用個人「心靈」的感官大有關係。事實上，「吸取神益」就是回味並駐留於我們的內在動態，特別是神慰上；這種心靈動向最終可以引導我們運用「心靈」無形的五官，使我們能更直接、更貼近地與主相遇。

這裡，重要的是要注意：這種更親密、直接地與主來往的經驗，是依納爵相信確實會發生的；甚至他認為，一般來說，在做神操時，這種經驗應該是「尋常」的。他在神操凡例說明十五號中指出——「領神操的輔導者……應該讓造物主跟受造者（指避靜者），受造者與他的造物主直接往來」（神操第 15 號）。所以，我相信在避靜中，這種天主與避靜者之間的直接交往、受造者與天主的交往，正是運用「心靈」感官的經驗所要達到的效果。

---

1. Walter Burghardt, 'The Richness of a Resource', *A Spirituality for Contemporary Life, Review for Religious*, p. 8.

72. 您是否能舉個實際的例子，來說明運用五官的祈禱，如何引導我們更直接或更親密地與天主相遇？

想像一位修士，他做三十天神操的目的是對他做教區神父的聖召，加以分辨及確定。當他做第二週神操時，他祈禱的材料是用耶穌召叫第一批門徒的故事（瑪四 18-22），和耶穌的臨別贈言（若十五 9-17）。他用這些聖經章節祈禱，同時在第二週神操聖寵（神操第 104 號）的光照下，這些奧蹟也在多方面推動他的心靈。

一開始，他經歷怕懼的心情。認為自己不配從事傳教牧靈工作的感受也開始浮現。但是，這位修士在默觀耶穌如何主動召叫門徒的奧蹟時，他得到了極大的鼓勵，他認識到雖然我們是罪人，但就如門徒受召一樣，天主仍召叫他去愛與服務，特別是在司鐸聖召上。

慢慢地，他的怕懼和不配的感覺開始消失，而被謙遜和慷慨的感覺所取代。同時他的內心有一種對天主深切的渴望、感恩和信賴，願意奉獻自己的生命，完全為天主服務。在他繼續做默觀、複習、省察和回顧時，仍借助於聖經章節，但他愈來愈重視心靈的動向，停歇在其中。召叫門徒的故事，特別是那句話「他們立刻捨下網跟隨了他」（瑪四 20），和吾主對他們發自內心的斷言——「不是你們揀選了我，而是我揀選了你們」（若十五 16），增強了他的神慰經驗。然而，當他更深入地複習、省察、回顧時，他愈來愈把焦點放在這些神慰經驗上，而愈來愈少的注意福音，不管祈



禱中那些無關緊要的層面。

在神師的指導下，他愈來愈專注於將自己完全奉獻給天主的深刻渴望，以及其他神慰的感受。這時，他不再需要推敲祈禱的主題。隨著每一次的複習、省察、回顧，這個過程繼續並逐漸增強，同時這些神慰的經驗銘刻於他心靈最深處的自我，直到某一刻，他已在祈禱中經歷一種決定性的改變。

到了這個階段，避靜者的心靈充滿了持續的神慰，已不再以聖經的故事為主。事實上，召叫門徒的故事所留下的印象，吾主主動的召叫，門徒們慷慨的追隨，基督的保證，特別是在臨別贈言中的許諾，和他個人修道的司鐸聖召，這些都是帶給避靜者神慰的「原因」。但是，當避靜者充滿了神慰，這些已不再需要，並從他的直接考量中消失。先前祈禱所用的材料和留下的印象，似乎都從他當下的思想中淡去了。

換句話說，避靜者的心靈中留下的是這些神慰的經驗，但祈禱的奧蹟要點已不再是清晰直接的靈感來源。留存的唯有謙遜、信任的意向，把自己的生命交給吾主的深刻渴望，加上深切的感恩之情。這時，就連在默想開始時看來最重要的司鐸聖召，也成為次要的了。

這時，避靜者所愛的唯一對象、喜悅及神慰，是天主自己，而不再是天主的某些恩寵和祝福；同時，他全神貫注的是與天主愛的關係。因此在他這一天最後一次運用五官祈禱時，避靜者會體驗與主親密結合的經驗。

### 73. 什麼是領避靜輔導者的主要任務和責任？

帶領神操時，輔導者至少有五種主要任務和責任。首先，在這裡要說明的是，輔導者應設想自己跟避靜者「一起旅行」——就是，設法了解避靜者，進入他／她的世界，和他／她「一同感覺」內心的喜樂和哀傷。

輔導者第一項任務是幫助避靜者，進入一個靜默和祈禱的氣氛。在這裡，輔導者協助避靜者先安頓好，慢慢的準備自己的心靈去做神操。這一點很重要，因為一個人不能馬上離開日常生活，立刻就進入完全的靜默和正式的祈禱。這種突然的轉變：從熱鬧的城市，進入寂靜的沙漠，不是一件容易的事，包括有祈禱經驗的人在內。這也是為什麼，神操要求輔導者應盡力幫助避靜者準備自己的心靈，順利完成這種轉變（神操第 73-90 號），因為這轉變為一般人都太突然和太急促。

輔導者第二項任務是提供祈禱主題或材料。同時，輔導者按照避靜者心靈／神修成熟的程度，來調整適當的祈禱方式和內容（神操第 18 號）。在這兒，輔導者必須選出適當的聖經經文，幫助避靜者祈禱，將真理內在化，與獲得所祈求的聖寵。

輔導者第三項任務是，講解「我所要的和祈求的」神慰恩寵，並強調這種神慰恩寵在整個神操中的重要性。就如我們在前面已提到過的，在每一次默想前，避靜者都應祈求特

別的恩寵（20、43 題）。在解釋「我所要的及祈求的」恩寵時，輔導者應清楚地說明這種恩寵的真意及目的，這樣可以幫助避靜者知道在每次默想時，應該尋求的是什麼恩寵。

輔導者的第四項任務是幫助避靜者，學習依納爵神操的祈禱之道。神操一向被稱為「祈禱的學校」。依納爵神操的訓練，不僅是教避靜者這些祈禱方法，更重要的是如何具體地運用不同的方法。例如：「避靜者何時應做默觀、或默想、或省察？何時應做回顧，或做另一個默觀、另一個默想，或複習，或運用五官？」這些都是神操的重要組成部分，也是輔導者應該留意讓避靜者學習活用的。

輔導者第五項，也是最後一項任務：幫助避靜者學會依納爵辨別神類的藝術。

神操也被稱為「辨別神類的學校」。意思是說，輔導者應幫助避靜者，學會有關辨別神類兩個重點：

- (1) 什麼是辨別神類？
- (2) 避靜者如何確切進行辨別神類的整個過程。

在《神操》中，辨別神類的兩組規則（神操第 313-336 號），是輔導者在這方面的理論根據。

74. 在上文（71-72 題）中，你提到神操說明第 15 號，指出輔導者「應該讓天主造物主直接與避靜者來往，也讓避靜者直接與他的天主造物主來往」。在哪些情況下，輔導者不但沒有幫助、反而會阻礙這種直接交流和聖神的引領呢？

輔導者成為天主與避靜者直接交流的阻礙，有下列不同的形式。

例如：輔導者讓避靜者更依賴神師的指導，而遠遠超過避靜者依賴吾主，或依靠避靜者自己。輔導者可能控制整個避靜的過程，讓避靜者效法輔導者本身超過效法基督，引導避靜者走輔導者自己的神修路徑。

當輔導者話講太多，開始「講長篇道理」或說教時，也可能阻礙天主在避靜者身上工作。輔導者應簡短而扼要的說明默想的主題，這樣可讓避靜者自己更深刻的體會聖經奧蹟的真諦。

另外一種阻礙是：當避靜者仍能從現在做的祈禱操練中取得神益時，輔導者決定做下一個或下一週的祈禱，因此也妨礙天主更直接的跟避靜者交流（神操第 76 號）。如果避靜者仍能從某一週或某一個祈禱中（即使避靜者已經做完它們）取得神益的話，這正是聖神願與避靜者在那裡相遇的象徵，因此避靜者能在此處停歇逗留多久，就停歇逗留多久。

當避靜者經歷神枯的時候，特殊是強烈的神枯，「輔導者因為自己的焦慮，可能會試圖幫助避靜者提起精神，走出

神枯，而忽視了聖神正在避靜者心靈所做的工作」。這種干預聖神直接在避靜者心靈中的工作，以後會造成許多損害。換句話說，輔導者的責任是幫助避靜者在神枯中認清魔鬼的詭計，以溫和仁慈的態度支持和鼓勵避靜者，而不要讓避靜者避免或逃離神枯的感覺。事實上，有些人建議輔導者應該提供一些規則，引導避靜者在祈禱時，能誠實的面對自己內心的各種感覺，包括神枯在內。如康納利（William Connolly）所說<sup>1</sup>：

當避靜者在神枯的黑暗中，輔導者能做的事很少，只能鼓勵避靜者。輔導者既不是神枯的緣由，也無法拿走它。有時，輔導者可能被避靜者的長期神枯經驗所震驚，而設法勸告避靜者，或者完全停止祈禱，或者做某些沒有神枯感覺的祈禱。無論如何，如果避靜者的神枯經驗是正常的話，輔導者的勸告是不正確的。通常，避靜者有種感覺，知道停止祈禱是種逃避；如果他能克服神枯的感覺，他／她的神修生活將會有很大的進步。

過分影響避靜者做某個選擇決定，是輔導者阻礙聖神在人心靈內活動的最後一種方式。在避靜中，避靜者是向天主而不是向輔導者詢問意見。輔導者只是客觀的借鏡。輔導者只是幫助避靜者，真正的了解自己和他／她自己的處境，正

如聖神所看見的一樣；並且在這樣的環境中，讓避靜者自己做正確的選擇。在這點上，《神操》中指出：

輔導者無論在避靜者的神慰或神枯時，都應該保持中立的原則。輔導者不應該干涉避靜者的重要選擇——例如：修道生活、與這個人還是那個人結婚，或者發貧窮願（神操第15號）。

無論輔導者以何種形式阻礙聖神在避靜者內心工作，最終都可以分成兩種基本類別：「一是直接干涉聖神在避靜者身上的行動，二是忽略輔導者對避靜者應盡的職責」<sup>2</sup>。

- 
1. William Connolly 'Experience of Darkness in Directed Retreats', *Review for Religious*.
  2. William Peter, *The Spiritual Exercises of St. Ignatius-Exposition and Interpretation*.

75. 今日，為領依納爵神操，輔導者應具備什麼資格？

現代詮釋神操的作者列出輔導者應具備的條件，包括個人的聖德，是又長又多。這些條件足夠使那些新手輔導者（甚至有經驗的）失去勇氣，不敢繼續從事神操的服務工作。當然，我們應該分辨這些作者們所描述所謂「有資格」的輔導者，具備十全十美的條件與聖德，只是一個理想的輔導者的肖像，而不是在實際生活中具有基本資格的輔導者的描述。

這裡我還要加一點說明，這些作者所描述的理想輔導者，是領三十天大避靜，而不是指領三天到八天小避靜的輔導者。明顯的，領三十天大避靜的輔導者需要的條件與聖德、神修經驗與成熟的要求，比領三天到八天小避靜要多得多。

弄清楚這一點，希望有經驗的和（不太有經驗的）輔導者，不被那最理想的輔導者標準所嚇唬到，而應按照實際傳教生活中的標準來衡量自己。同時，希望他們對自己領神操的能力、優點和弱點加以真實與具體的評價，而且，他們不應該認為，他們必須具備所有領神操所具備的條件和聖德，才能開始做避靜的服務工作。

神修詮釋的作者一致認為，相當的神學知識（特別是教理和倫理神學），教會的神修傳統和祈禱、聖經、神操、領神操和分辨神類、心理學，為輔導者不但十分重要，甚至是

必要的條件。關於神操的知識這一點，許多作者都同意，早期耶穌會的神操指南和依納爵本人堅持的看法：輔導者「自己必須有做神操的經驗」。

另外，有些作者認為要指導一個成功的避靜，自己應有一些屬靈的特質。例如：祈禱的習慣、與天主的親密關係、分辨天主聖神的靈感與推動能力、在神學和神修上的成熟，這些神修生活的特點，使輔導者自然的表露一種真實的神修生活，同時為避靜的人也是一個天主的標記。簡短的說，輔導者自己必須是一個真正有「神修生活的人」。

另外一些作者，加上其他的特點——成熟的感情、足夠的心靈自由、自我認識（特別是自己的缺點，這樣才不會影響自己對避靜者的客觀指導）、耐心、謙遜、溫和、謹慎、辨別神類的經驗、「對避靜者不是出於占有欲的溫情，並且有精準的同理心」<sup>1</sup>。

如此，關於有資格輔導者的條件，這張清單並不僅止於此。當討論怎樣才算「有資格」的輔導者時，許多作者仍會提出一些其他的條件。我們在這裡不再詳述，因為在我看來，我們已列舉出輔導者應有的最基本和最重要的條件了。

---

1. David Townsend, 'The Counsellor, the Director and the Annotations', *The Way Supplement*.



76. 輔導者在領神操時必須知道避靜者的罪嗎？

《神操》告訴我們說：

領神操的人，不特意的去詢問、探知做神操者的思想與罪過，是種正確的態度。但當做神操者受到不同神類的感動，而產生各種激動和想法時，應誠實的讓領神操的神師知道，這對做神操者有益（神操第 17 號）。

因此，依納爵很清楚的說明，輔導者在領避靜時，不須知道避靜者的罪。為輔導者最重要的是，確切知道與分辨避靜者在做神操時，所經歷到種種內心神慰和神枯的感動。輔導者輔導避靜者一同分辨神類時，就應該知道神慰和神枯詳細的來龍去脈，但對避靜者的罪過不需要知道。

顯然，現代許多詮釋者都有同樣的看法。例如，英格利希說：

避靜者過去的罪，不是避靜真正的重心。輔導者應注意，避靜者如何在祈禱中受感動。他／她是否經歷神慰與神枯？有沒有得到所祈求的恩寵？為了達到做神操的目的，這些問題的回答，比知道避靜者過去有罪的生活更重要<sup>1</sup>。

最終，輔導者是與避靜者共同分辨的人，所以，如果避靜者與輔導者忠實分享自己內心神慰和神枯各種經驗，做神師的應該感到十分高興才對。

---

1. *Spiritual Freedom.*

77. 一個人怎樣才能知道自己需要做避靜？換句話說，什麼是做避靜的「正當」理由（尤其是為教友來說）？

教會規定神父、修士和修女們，每年做一次避靜（教會法 246、276 和 663）。

為這些修道的人，一年一次的避靜就是靜默祈禱的時間。在這期間，他們暫時停止繁忙的傳教工作，或是有可能相當吃力的課業學習，讓自己有時間休息，專務神修生活。這種休息有兩種作用：一是心靈的休息，二是身體的休息。

這樣，一年一次的避靜，為他們是個機會，加深他們跟天主的關係，感謝過去一年所獲得的聖寵神恩，更新並繼續他們的聖願，虔誠的回顧他們自己的神修生活、聖召和獻身熱忱。

為有些修道的人，每年的避靜可能是接受新任命的預備，或者進行分辨，澄清在不久的將來需要做的決定。

許多人參加避靜，是為了尋求靈修輔導或心靈治癒，或與天主、與他人，甚至與自己和好。這些往往成為他們避靜時主要的考量。

今天，愈來愈多的**教友**做避靜，甚至三十天的大避靜。他們參加避靜主要的理由，實際上跟許多神父、修士和修女做避靜的理由並沒有什麼不同。

許多教友去做避靜的理由之一，是因為他們也感到需要暫時離開快速繁忙的日常生活，給自己一些靜默與反思的時

間。在避靜中，他們能虔誠的考查他們自己的工作與生活、跟其他人的關係、自己的價值觀、和他們生活中其他的重要層面。

另有一些人做避靜的目的是因為他們要「跟天主和好」，與天主共度幾天，辦個好的告解，或者希望加強他們自己的信德，和加深他們自己與天主的關係，真心渴求，得到天主的臨在與聖言的滋養。

還有一些人，發現自己處在一個特殊的過渡時期，需要做避靜。他們剛剛結束生命的一個階段，所以他們覺得需要一個靜靜的時間，反思自己身為基督徒的生活，包括生活的方向與意義。這個「過渡時期」根據個人不同的情況而異。例如：一個人高中或大學畢業、一個新工作、一棟新房子、一個新的環境、或者一個新的責任和承諾。

教友做避靜的另一個原因，是祈求心靈的治癒。他們可能因為經歷所愛的人的死亡、離婚、家庭的悲劇，或個人的失敗，而體驗到生命的脆弱，在避靜與祈禱中尋求安慰治癒，抒解他們的傷痛。對許多人來說，避靜使他們有力量面對生命脆弱和痛苦的一面。

最後，如我們前面所指出的神父、修士和修女的例子，為教友來說，避靜也是辨別神類的時刻。面對多種能根本改變他們生活方式的選擇，而又不能確定哪種選擇是最好的，如「我是留下還是離開？」「我是找事做還是念書？」等等。他們希望在避靜的寧靜和祈禱中，尋求上主的光照，辨別神類。這樣，他們做避靜的目的是為了尋求靈修輔導，受

到天主聖神的啟發，盡力避免不受自己的偏見和自私的影響，而辨別神類。希望藉由認真祈禱，在避靜結束時，能按照天主的指引，做一個最好的選擇。

78. 當您決定接受一個人做輔導式避靜，特別是三十天的大避靜時，通常您用什麼樣的選擇標準？

我們把討論的重點放在三十天的大避靜，而不放在「三天」或「八天」的避靜。

依納爵認為——「神操是為那些願意在神修生活上獲得進步，取得神益，愈顯主榮的人」（《耶穌會憲章》649；409條）。

毫無疑問的，不是所有的人都需要做完整的個別輔導神操。身為《神操》的作者，依納爵很清楚的知道這一點。做個人指導神操需要相當大的自律、靜默、個人的祈禱、省察、內省、反思，誠實和開放、面對自我，持續不斷的與天主交往和辨別神類。這些嚴格的要求，不是每個做避靜的人都可以做得到的。所以，輔導者的職責是，對要做避靜的人給予仔細的挑選，認真判斷他們是否真心而有能力達到避靜的目的與要求。輔導者應該詢問要做避靜的人下列幾個問題：

(1) 首先詢問要避靜的人，是否真心要做避靜？有沒有一定的能力與成熟的神修態度，去了解整個依納爵神操的動力及方法，包括不同的祈禱方式和辨別神類？

(2) 要做避靜的人是否能安下心來，使自己完全進入持續的靜默祈禱中？

(3) 要做避靜的人是否每天可以做至少做三到四次的祈禱和反思？（每一次祈禱的時間約三十分鐘到一小時）。

(4) 要做避靜的人曾經有過接受靈修輔導的經驗嗎？是否

熟悉怎樣與輔導者談話？是否可以感覺到心靈的動向，辨別它們的性質？並且，是否能用簡單的語言解釋這些心靈動向的內容與意義？

(5) 要做避靜的人能真誠而坦率的面對自己、輔導者和天主嗎？他／她與天主之間愛的關係是真實可見的嗎？他／她有憐憫之心及無私服務他人的精神嗎？

(6) 要做避靜的人，對自己有沒有有一個積極健康的自我評價？他／她的自我意識和自主性是否夠堅強、夠穩定？

(7) 要做避靜的人認識自己嗎？他／她能真正的接受自己的優點和缺點嗎？他／她能不能自在地接受天主所賜的恩寵祝福，**同時也**接納自己的不成全和軟弱之處？或者，他／她在情緒上較為脆弱纖細嗎？

(8) 最後，要做避靜的人有沒有足夠的內在資源？身心健康情況如何？他／她近來有沒有深重的悲傷，有沒有沉重的負擔和壓力？有沒有經歷到筋疲力竭和嚴重的憂鬱感覺？

79. 按您所提出的「做神操者的條件」，您明顯的著重他／她的心理和情緒上的健全與能力。您所提出的理由，基本上是做完整神操對於避靜者有認真的要求。您能更詳細的解釋一下嗎？

長時期的將自己沉浸在靜默、祈禱和省察中，可能影響一些人的心理健康，甚至有時也會影響身體的健康。這是有可能的，因為神操這種操練可能會引起壓力，造成嚴重的精神負擔。

在這裡「精神負擔」的意思是，「威脅到一個人繼續正常活動的壓力」。「精神負擔」可能是屬於心理方面的，例如：過多的責任負擔、個人工作上表現優秀的壓力、深重的哀傷和強烈的罪惡感。但是，「精神負擔」也可能是身體方面的。例如身體的筋疲力竭和過度的勞累。不過，許多的情況下，身心兩方面的負擔是緊密相關、很難分開的。有人常說，有些身體的疾病是病人心理情緒失調的衝擊造成的。

做神操會讓一些人承受精神壓力，因為他們不但要認真的考查自己所得到的恩賜與神慰，同時也要面對那些隱藏在內心、難以面對，甚至不願去正視自己有罪的感受、心靈的創傷、痛苦與焦慮。同時，有些自我反省可能觸及我們內心的某些情緒防衛，甚至使之崩潰。因此，**如果**做神操的人不夠堅強，這為他／她可能是很危險的。

從心理學上，我們知道當一個人承受很大的精神壓力和焦慮時，他／她有時在下意識中設法用一種或多種的防衛來



控制或克服它們。在心理學上，這叫「**防衛機制**」。我們每個人都都在某種程度上，或多或少的使用它。例如：壓抑、退縮、轉移目標、投射、代替作用、反向作用（矯枉過正）、合理化等等。

這些防衛機制不符合事實、曲解真意，但它們可以使人有能力處理個人的生活，幫助人維持一定程度的自尊，避免生活中許多的苦惱。很弔詭地，為一些人，這些防衛在某種情況下是一種積極的力量、正常的反應。換句話說，防衛機制能使人們對自己保持積極的態度，避免過度的痛苦和精神壓力，並且盡好自己的責任。但是，過度誇張的防衛機制則有破壞作用。

過度運用這些防衛，會讓我們跟現實脫節，包括我們與天主、與自己的關係在內，甚至可以讓我們生活在一個幻想的世界中，逃避現實的生活。但從另外一個角度來看，許多時候防衛機制的確可以幫助一些人，協助他們維持自己的人格，不受生活中痛苦所帶來的負面效應影響，保持正常的生活。

為有些人，用長久的靜默、獨處、祈禱、反省、直接面對自我來拆解這些防衛機制，是種太大的衝擊，他們可能沒辦法應付。確實，為這樣的人，「突然把注意力集中到自己長期不能面對的真實感受上，可能會發生嚴重的後果」。這裡的危險是，有些人可能心理和宗教信仰都不夠成熟，沒有足夠的精神力量和毅力來應對處理那些突然產生的情感激動，而且當它們大部分都是「消極負面的」時，帶來更大的

精神壓力。最壞的情況是，它可能還會導致精神崩潰。實際上，有不算少數的人在做神操時，經歷過精神崩潰。

80. 您能簡單的談談「分辨」(discernment)一詞的背景嗎？它的源由是什麼？在聖經中可以找得到嗎？

英語中「discernment」一詞是源於拉丁文的「discernere」和「discretio」兩個詞。discernere 的意思是「用篩分類」。Discernere 的字頭為 dis（意思是——隔開），字根為 cernere（意思是——篩、區分）。

在希臘文的新約中，有幾個跟動詞「分辨」和名詞「辨別神類」意義相等的詞彙。

它們是：

(1) anakrino（動詞——是指區分或分隔開來，以便徹底的考查某一事件或事物）。ana 意為透徹，krino 有考查之意，因此合起來是指檢驗、詳細考查、探詢提問。

(2) diakrino（動詞——表示區分，分辨）；

(3) dokimazo（動詞——表示試驗、證明、仔細地檢查，好能做決定）；

(4) diakrasis（名詞——一種區分法，清楚的分辨、判斷）。

「辨別神類」這詞最先出現在新約福音中，從來沒在舊約中出現過。聖保祿宗徒，特別提出辨別「神類」的需要，他認為天主聖神給初期教會的神恩之一，就是辨別不同神類的能力（格前十二 10）。《若望壹書》的作者也談到：「可愛的諸位，不要凡神就信，但要考驗那些神是否出自天主」（若壹四 1）。

閱讀新約時，我們發現其中的靈修和神學，有很多是有關善神與惡神明顯的鬥爭。這也是為什麼新約的作者直言不諱的指出，在光明勢力與黑暗勢力之間的鬥爭（弗六 10-17），天使與魔鬼之間的鬥爭（默十二 1-12），在善神與惡神之間的鬥爭（谷一 27；瑪四 11），聖神之果和肉身之果之間的鬥爭（迦五 13-26），在真理之神與謊言之神之間的鬥爭（若壹四 1-6），在基督之旗與魔鬼之旗之間的鬥爭（格後二 11；弟前三 7；瑪四 1-11；路四 1-13）。我們不能否認，在我們生活中真實存在著聖寵與邪惡之間持續的衝突，這也正是正在進行辨別神類中所關注的。

81. 您能給「辨別神類」下個定義嗎？

基本上，辨別神類是一種祈禱的過程，就是教友懷著信德，在祈禱中檢視自己內心情感的經驗（就是他／她的感覺），特別是這些感受經驗導往什麼方向／結果，因而他／她可以在此時此地，認識、了解天主以獨特方式對個人無條件的愛，並更真實地回應。

另一個對於辨別神類比較詳細的定義，是瑪拉帖斯塔神父（Fr. Edward Malatesta）的解釋：

辨別神類是指，在信仰的光照和愛的共通性中，檢視自己或他人心神狀態（神慰和神枯）性質的過程。這種檢視的目的，是盡可能地辨別，在我們所經歷的不同神類推動中，哪些引導我們到天主那裡，更完善地事奉天主並為我們的近人服務，哪些引導我們偏離這個目標<sup>1</sup>。

從這兩種定義，我們可以了解，現代神操詮釋者在詳細說明辨別神類的定義時，所強調的基本要素，包括：

- (1)內心的經驗，它們是分辨的原始資料，包括其方向和目的。
- (2)在祈禱中對不同內心經驗進行持續省察和反思的藝術；
- (3)識別這些不同的經驗，不是由自然的因果關係（心理學上的或其他的），而是由個人的信仰、對吾主同質性的認

識<sup>2</sup>和愛（sentir，詳細解釋請參考 83 題），這會改變整個觀點；

(4)同樣的，用這種認識、信仰和愛德的角度，來評估那些內心的經驗；

(5)最後，經過分辨，有能力接受和聽從那些來自天主的心靈推動，同時拒絕那些不是來自天主的心靈推動，這樣，個人所做的選擇與天主聖神的路徑一致。

- 
1. 錄自《麥子中的莠子》，湯瑪斯·格林著，台北：光啟文化，2010。
  2. 編按：耶穌同時具有神性和人性，因此就人性部分來說，祂與我們有「同質性」。

82. 不少神操的詮釋者，都描述辨別神類是種「藝術」。  
請您解釋一下辨別神類是一種什麼樣的「藝術」呢？

「藝術」是一種「熟能生巧的特殊技能，它往往不能單從學習理論中獲得，而是從實做中、直覺的領悟中獲得」。將此定義運用在分辨上，意味著辨別神類不太能從閱讀或研究中學到，而是從實際進行的經驗中才能學得。所以辨別神類是種「藝術」。下面，用一個類似的例子來幫助我們了解這種「藝術」。

辨別神類的藝術，可以與鋼琴演奏家純熟精湛的技巧相比擬。

鋼琴演奏家的技藝，經過多年不斷的練習與實際的演奏，才會達到完美的地步。在這點上，學習「辨別神類」和學習彈鋼琴是相似的。一個人要學會彈鋼琴，不能只聽鋼琴演奏會和參加講習會，甚至研讀有關如何彈鋼琴的書本；而是在實際的練習中，才能學會彈鋼琴。

同樣的，一個人也無法從閱讀關於分辨的書、參加這方面的演講和研討會而學會真正的辨別神類，雖然這會有幫助。一個人只有在實際進行分辨中，學會真正的分辨。因為人只有從實際的體會自己的感覺中，才能真正感覺。總之，人只有在實際進行分辨當中，才能學到描述內心不同神類的推動，為之命名，並且真正了解和詮釋這些內在推動的意義。在這樣的實際進行中，人學會篩檢不同的神類。事實上，要真正掌握分辨的藝術，必須透過個人長時間在靜默祈

禱中，接受聖神的指引，慢慢學會體驗區分這些不同的「神類」，而這不是靠著正規研究、認真閱讀相關書籍文章可以獲得的。



83. 前面（81 題），您提到個人的信仰，對吾主同質性的認識和愛（sentir）是辨別神類的藝術的基本要素。您能詳細解釋一下嗎？特別是愛（sentir）這個要素。

首先，辨別神類要求個人活潑的信仰實踐，與對天主的自我獻身，具體的表現在與天主個人愛的關係上，並在正式祈禱中確定。這也就是為什麼在神操中，我們同時學習辨別神類，學習祈禱，也學習愛。一個真正懂得辨別神類的人，必然也需要深入祈禱，並真實地活出愛。

許多現代的神操詮釋者，都強調個人與吾主愛的關係，是辨別神類絕對不可缺少的要素。為強調這點，他們提出一個在神操中專用的名詞「sentir」。許多作者在討論辨別神類時，都特別強調依納爵的「sentir」經驗。有個名叫弗萃爾（John Futrell）的作者，他解釋說「sentir」代表：

「由親身感受體驗而獲得的知識」，一種情感與直覺上的認識……對依納爵來說，這種知識不僅是一種以智力獲取的對抽象理論的知識，更是以整個人的經驗所得來的了解，包括種種情感上的共鳴……所以（sentir）比抽象概念的理性知識更完全，比那易變的情感更穩定。依納爵從自己的經驗得知，一個人在思考、獲得知識或做判斷時，都帶有情感上的共鳴因素！。

因此，「sentir」不是像抓住一些數學或科學上的法則，或像掌握如何使用電腦或複雜的機械方法。「sentir」的本質，更像兩人談戀愛的經驗。從相識到多年持續的交往，他們之間產生了深厚的友誼與愛情，熟悉彼此的生活習慣與作風。這樣，他們養成了一種慣性的、直覺的敏感，知道彼此的喜愛和厭惡，歡樂和悲傷，如何取悅對方。這種從生活中感受到的知識，不是能從書本中或推理中學到。這種了解和熟識，只能從長久生活的接觸，和親身體驗彼此相遇相愛的過程中，才會產生。這就是「sentir」，也就是「從經驗感受而來的認識」。艾根也解釋說：

雖然 sentido（或 sentir）的意義可能包括理性、概念或清晰的知識，但它的本質並不由這些因素來決定。為依納爵來說，sentido（或 sentir）的意義，幾乎永遠是感受到的知識，個人體驗到的知識，同質性的知識，一種由愛及內心中流露出來的知識，一種非概念的，不可言喻的神祕知識，常以「品嚐」或「玩味」來描述<sup>2</sup>。

最後，這種感受的知識會讓那個做避靜的人，在與聖神引導的和諧一致中，做一正確的**選擇**，這也就是辨別神類的目的。明顯地，在依納爵式的分辨中，如同現代神操詮釋的作者所強調的，「sentir，亦即親身體驗的認知，經過反覆玩味，成為做分辨者參考的基本架構，藉由直覺或感受，用來

指導他／她的一切思想、決定和行動」<sup>3</sup>。

- 
1. John Nuttall, 'Ignatian Discernment', *Studies in the Spirituality of Jesuits*.
  2. Harvey Egan, *The Spiritual Exercises and the Ignatian Mystical Horizon*, p. 49.
  3. Jules Toner, *A Commentary on the Rules for Discernment of Spirits*.

84. 依納爵自己是怎樣了解「神類」？他是不是忠實的依循聖經傳統上提到的那些「神類」？（參考 80 題）

依納爵在編寫和發展辨別神類的神學和理論時，很忠誠地取用並依循聖經傳統上所提的「神類」。他深信聖經上的資料跟他自己對天主和魔鬼的神修經驗是一致的，而提出了有系統和有步驟的辨別神類的理論，來分辨哪些神類是來自天主，哪些神類是來自魔鬼。其結果就是依納爵的兩組辨別神類的法則（神操第 313-336 號）。

根據依納爵對於這些「神類」的觀點，他相信天主的善神不停的吸引人靈，親密地與吾主交流。並且善神的引導是通過我們的感受與其他的感情而完成的。同時，依納爵指出，人的內心有另外的一面：有罪的本性。

「我們有罪的本性，也同時存在我們的內心之中——包括我們的感覺、情緒、衝動、慾望和偏情」<sup>1</sup>。因此，我們內心有各種感覺，例如：希望或氣餒、有罪或平靜、懷疑或堅信、充滿熱忱或缺乏熱忱，而在這些感覺背後，也許天主聖神正在助佑著我們，引導我們更接近天主。也許是真理之神將我們的心與主結合。也許這是明認降生為人的耶穌基督是天主的善神（若壹四 2）。但是，要篩檢分辨這些「神類」，並不僅止於此。

另一方面，有的「神類」可能完全不是來自天主。事實上，根據聖經上的記載，也可能是欺詐之神，引領我們到相反的方向，迷惑我們，使我們遠離天主（若壹四 6）。這種

神類不可能屬於天主，不承認吾主而是反對基督的（若壹四 3）。這個惡神也許就是魔鬼自己。

依納爵在《神操》一書中，除了天主外，也用其他的名詞，如：「善神」（神操第 314-315 號）及「天使」（神操第 331 號）。同時也提到「惡神」（神操第 315 號）、「魔鬼」（神操第 331 號）及「仇敵」（神操第 314、334 號）。他稱這些「神類」的活動，所引起個人內心的感覺為「靈修的經驗」（神操第 6 號）或「內心的推動」（神操第 316 號）。具體地來說，他用「神慰」和「神枯」來指稱它們（神操第 316-317）。

毫無疑問的，依納爵所了解的這些「神類」是一種超自然的，有靈性和有位格的存有，包括天主在內。這些神類有意的推動或鼓動我們，在我們內心造成種種不同的動態，最終，引領我們趨向吾主或離開祂。

這就是依納爵根據聖經、教會的傳統，和他個人信仰生活的經驗所學習和了解到，對「神類」的定義。

---

1. John English, 'Awareness Examen'.

85. 現代詮釋神操的作者，關於依納爵對「神類」最初的解釋，有什麼看法？他們都接受依納爵最初的觀點嗎（也就是「神類」是指天主、天使、撒殫和惡魔）？或者他們重新詮釋這些「神類」的含意？

近年來，許多作者都認真的對依納爵有關「神類」最初的解釋，提出疑問。有些作者提出一些有分量的論證，質疑這些不同神類在現代神修中的實用價值，甚至否認天使和惡魔這些超自然存在的真實性。檢視這些作者的詮釋，及其中一些人所改寫的依納爵對神類超自然存在的觀點，我們便會看到由許多不同論點形成的整體光譜，呈現對於「神類」在當今的含意之研究探討。

在這些不同的看法光譜中，一端是最傳統保守派的「直譯詮釋者」，以湯納和弗萃爾（41 題）為代表。

湯納忠實的採用依納爵有關「神類」的觀點——就是精神體的、超過人的（*preterhuman*）、有位格的存在——特別是天主、天使、魔鬼和惡神。他說我們不應視這些「神類」為擬人化的力量，而是具有位格者，為人的永遠得救與否彼此鬥爭<sup>1</sup>。

弗萃爾顯然也忠實接受依納爵對「神類」的見解。他用「惡神」這名詞，不可否認的是指有位格的魔鬼，而且引用依納爵的另一說法「光明之神」（神操第 332 號），但對這兩個名詞都沒做詳細的解釋<sup>2</sup>。

同樣，巴克里似乎也接受神類是超自然的存在，視之為

理所當然<sup>3</sup>。

比較中庸的神操詮釋作者當中，包括了葛瑞（Howard Gray）和阿甚別訥。這些作者在解釋「神類」時，都避免用天使、魔鬼的字眼，但是他們也沒有公開反對或否認它們的存在。

例如葛瑞，從「宗教心理」（psycho-religious）情感的角度，來解釋「神類」。顯然地，他接受依納爵對思想與情感的兩種分析：一種是來自我們個人的自由意志（「心理」），同時另一種來自我們之外的善神與惡神（「宗教」）（神操第 32 號）。然而，他也認為這兩種對神類的解釋是緊密相連，相互有關的。理由是，因為我們個人的思想與情感，不可能完全脫離天主和魔鬼的影響。從葛瑞對神類的解釋，我們可看出他認為辨別一個人心理上衝動及其神修生活的程度，不是一件容易的事<sup>4</sup>。

另一方面，阿甚別訥比較強調天主在我們內心中的臨在和推動，同時，天主的臨在和推動跟我們的情感生活親密相連，而這些正是需要檢驗的「神類」。他說：

天主在我們情感生活的深處，有時是那麼的自然與強烈，有時又是那麼朦朧，推動我們的心靈，跟我們建立親密的來往。這些內心的情緒、感覺、推動都是「神類」的表現，我們必須過濾和辨別它們，這樣，我們才能意識到天主由我們生命核心最深處對我們發出的召喚<sup>5</sup>。

最後，我們來看光譜另一端的「意譯」（非直譯）派神操詮釋者，如：克恩（Michael Kyne）或魯拉（Luigi Rulla）。這些作者明顯的不同意用天使和魔鬼來表示「神類」的傳統解釋，同時公開質疑甚至否認天使與魔鬼的存在。例如，克恩寫到：

要分辨的不同神類是什麼？神類這個名詞一出現，就引起我們的懷疑：給我們一種生活在神話世界的感覺，就是每件事只要稍感不尋常，都是天使和魔鬼的活動。這也有一定的真實性……那麼「神類」的意義到底是什麼？我能想到最好的神類定義是：一些心靈上的衝動、傾向、偏情，它們對我們神修生活中的信德、望德和愛德，有著正面或負面的影響。而心靈的推動明顯的影響到思想和行動<sup>6</sup>。

魯拉也持有同樣的看法，直截了當不接受超自然界（即天使與魔鬼）的存在和影響，反而強調主觀性真實（subjective reality）或個人的意向。他說：

需要分辨的「神類」，不是超自然界的天使和魔鬼，而是每個人的意向。換句話說，應強調的是神類的人類學層面<sup>7</sup>。



從上面所說的這三個主要派別：直譯派、中庸派和意譯派，我們能大體認識到近代神操詮釋家對「神類」的解釋，他們盡可能的保持依納爵避靜的真確和有效性，而在其中「辨別神類」是不可缺少的要素。

- 
1. *A Commentary on the Rules for Discernment of Spirits*, p. 30.
  2. 'Ignatian Discernment'.
  3. 'The Structure of the Rules for Discernment of Spirits', *The Way Supplement*; 中文見《神學論集》42期〈神操中分辨神類規則的結構〉，胡國楨編譯。
  4. 'Contemplation-in-Action: Reflections on the Spiritual Exercises and the Mission of Higher Education'.
  5. 'Consciousness Examen'; 中文見《神學論集》55期〈對意識流的省察〉，陳寬薇譯。
  6. 'Discernment of Spirits and Christian Growth', *The Way Supplement*.
  7. 'The Discernment of Spirits and Christian Anthropology', CIS.

86. 根據「意譯」派的看法（85 題），您認為，即使做避靜的人不相信魔鬼和天使的存在，是否還能有效的做避靜，並能運用依納爵辨別神類的規則（神操第 313-336 號）？

首先，我們不能否認，在辨別神類時，對天主本身和祂的聖寵有信德是必要的。這也就是為什麼現代大部分的作者，無論他們對「神類」的解釋採用什麼立場，或強調某種看法，都承認在辨別神類的過程中，應該肯定天主本身及聖寵的真實性。這一真理——天主與聖寵的重要性——就連克恩和魯拉這樣的神操詮釋者，也完全接受，雖然他們在解釋神類時，強調人類學層面和／或主觀、內在的真實，並明顯否認在分辨當中魔鬼和天使的存在與作用。

即使不完全跟從依納爵對神類有關超自然界影響的觀念，只要相信天主本身和聖寵，便能讓整個分辨過程生效。最終，那些拒絕超自然神類一說的人，認為依納爵所謂的「善神」或「天使」在某種意義上，是指天主的本身和聖寵。

有關「惡神」這一名詞，當代作者，包括公開否認有位格的魔鬼真實存在的那些人，似乎都能接受另一種解釋觀點，認為惡神為「任何反對天主的力量，無論它是『自然的』或是純屬『魔鬼的』」<sup>1</sup>。

例如，克恩解釋「惡神」為「相反於神修生活中信、望、愛三德的內心衝動、傾向和偏情」，便合乎以上這個觀點——「惡神」就是任何「反對天主」的勢力。根據今日這

些對神類的解釋，我們可了解，要明白依納爵的分辨規則，並不一定需要相信有位格的天使和魔鬼的客觀存在。

為進一步闡明我們的論點，在這裡提出湯納所考量的辨別神類要素。湯納承認現代許多人，包括「善意」的基督徒，很難相信將「神類」解釋為天使和魔鬼這種看法，所以他列出維持辨別神類過程的確實性和效力所需要的最基本條件。他寫道：

依納爵辨別神類的最終目的，是開放自己讓聖神引導和拒絕任何反對聖神的力量，無論那力量來自何方。要做到這一點，能認出以下三項要素就夠了：

(1) 聖神推動的徵兆，不論有沒有一個良善天使作媒介。

(2) 任何反對聖神力量的徵兆，並不需要分辨這力量是否包括有位格惡神的鼓動。

(3) 我們內心自然美善的推動，就像天主所造的宇宙一樣，都在天主上智的安排中，但它們並非所謂聖神的推動<sup>2</sup>。

---

1. 《麥子中的莠子》，多瑪斯·格林著，台北：光啟文化，2010。

2. *A Commentary on the Rules for Discernment of Spirits*.

## 87. 依納爵如何解釋「神慰」？

依納爵在《神操》中寫著——「善神的特徵是：給人勇氣、力量、安慰、淚水、靈感和平安」（神操第 315 號）。然後，他繼續給「神慰」下定義。他說：

我用「神慰」來指心靈中的一種推動，點起熱愛造物主天主的聖愛之火，其結果是，人不再愛世上任何受造物本身，而只能在造物主中愛它們。

同樣，當人無論是出於痛悔自己的罪，或為耶穌的苦難，或為任何與事奉或讚美天主直接相關的事而感動流淚，以致熱愛吾主，我也用「神慰」來描述。

最後，所有的信、望、愛三德的增長，內心的喜樂，凡能召喚並吸引人嚮往天上事物，救己靈魂，讓靈魂憩息在天主的寧靜與平安中的，我也以「神慰」名之（神操第 316 號）<sup>1</sup>。

從上面的定義來看，依納爵基本上用三個層面，來解釋這個神修狀態和動態的本質和意義。這三個層面是：(1) 起源，(2) 方向／終點，和(3) 對人的直接效果（就是感受）。對他來說，神慰是來自天主聖寵的經驗，同時因為它是來自天主，也必然帶領那人歸向天主。天主是造物主，所有真正神

慰的泉源，天主本身就是「非受造的」神慰（“Uncreated consolation”）<sup>2</sup>。

這個人被天主聖神所感動，被吸引去接近天主；同時，他／她就不能不經驗某些內心激起的感動，例如：對天主純正的愛（以致天主愈來愈成為這個人生命中的主要的價值），真誠的後悔自己的罪，同情基督的苦難，衷心的渴望事奉和讚美祂，信、望、愛三德的增長，真正的喜樂，被天主的事物所吸引，和在主內真正的平安。

---

1. Joseph Munitiz and Philip Endean, *St. Ignatius - Personal Writings*.

2. 編按：神慰可以指天主賜予人的熾愛、喜樂，這些恩賜仍屬於「受造物」；但神慰也可以是天主本身的臨在，因天主是造物主，並非受造物，故稱為「非受造的」神慰。

## 88. 依納爵如何解釋「神枯」？

依納爵對「神枯」的描述如下：

一切跟神慰完全相反的經驗，例如：靈魂的黑暗與紛亂，受卑下世俗的事物吸引，種種的煽動和誘惑引起的不安。這些都使人缺乏信心，靈魂沒有希望及愛情；結果是整個人變得懶散、冷淡、哀傷，好似與天主完全斷了聯繫。因為神慰與神枯的性質完全相反，所以，由神慰與神枯所引發的思想，也截然不同（神操第317號）<sup>1</sup>。

從依納爵的解釋，我們看出他用了同樣的三個層面（起源，方向／目的，直接效果），來描述這種神修狀態與動態的本質和意義。因此，為他來說，神枯是種不安，甚至是「缺少聖寵」的一種經驗，是來自惡神本身（神操第318號）（起源）。因為它來自魔鬼本身，它最終不能不引導做避靜的人遠離天主（方向／目的）。由於做避靜人的不安和接受到魔鬼的誘惑，他內心經驗到種種動盪——精神混亂、不安、世俗的吸引、信望愛三德的減弱、懶惰、沒勁、哀愁和彷彿跟天主隔離的感覺（直接效果）。

---

1. Joseph Munitiz and Philip Endean, *St. Ignatius - Personal Writings*.

89. 您是否能概略的列出神慰與神枯的主要特點與性質，顯示它們的差異，特別在它們的直接效果上？

神慰	神枯
起源——天主	起源——魔鬼／有罪自我
方向——朝向天主	方向——遠離天主走向自己
效果——對天主純正的愛	效果——對自己過分的偏愛
· 視天主為個人生命的最高價值，其他的受造物只是相對的價值。	· 視受造物本身為最終目的。
· 被天主和靈修的事物所吸引。	· 過分的被世俗的事物／價值所吸引（物質財富、世俗的安全感、榮耀、權勢、虛榮）。
· 信、望、愛三德的增進。	· 信、望、愛三德的減退。
· 在個人的祈禱和生活中體驗到天主的臨在。	· 經歷到「我被天主所遺棄」和遠離天主的感覺。
· 信賴天主；願意把自己託付於天主。	· 不夠信賴天主；內心深處渴望能自我控制一切的事。
· 勇氣；願意冒險接受挑戰和慷慨大方的給予。	· 對冒險和給予感到恐懼和不安；無精打采；不停的算計所付的代價；太過眷戀自己安逸的生活。
· 個人經歷到內心與天主的和諧，也和基督內的真我一致時，所得到的平安與寧靜；輕鬆和自在的感覺。	· 由於個人經驗不到跟天主以及在基督內的真我和諧一致，而忙亂不安；「有負擔」及沉重的感覺。
· 誠實而又坦率；開朗而又光明正大。	· 不誠實而又不坦率；隱藏保留；謬誤推論；過度害怕自身的脆弱。

· 思路清晰。	· 思路混亂而困擾。；
· 真心痛悔和悔改；渴望改邪歸正。	· 心硬和記怨記仇；無意改邪歸正。
· 「真實的」罪惡感。	· 誇張嚴重的罪惡感以致不能寬恕自己。
· 謙遜和感恩之情。	· 驕傲和自負，自以為是判斷他人。
· 對自我和現實有真誠客觀的認識；真正的承認與接受自己的天賦，包括自己的優點和缺點。	· 對自我和現實的認識誇張不實；對天主的恩典不知恩；自憐；自卑感或優越感。
· 渴望所做的選擇，能使自己更忠於所許的聖願或諾言。	· 導致自己不忠於所許的聖願和諾言。
· 體驗到天主的忠誠而永恆的愛。	· 拒絕留在天主的忠誠而永恆的愛內。
· 樂意等待並具耐心；知道現在的痛苦和煩惱不會永遠存在。	· 任性而焦急；感到等待和忍耐的困難；尋找立即的解決方法和答案；受誘惑做急進的決定，認為這樣可以立刻減輕或解除現有的苦惱和負擔；注意力集中在此時此地的痛苦，和認為它們會永久持續下去的幻覺上。
· 回味過去所得神慰，並從中取得力量。	· 傾向於忘記過去所得的神慰，有患「神修失憶症」的趨向。
· 真正的喜樂和幸福。	· 哀傷和憂鬱。
· 愈來愈像基督。	· 愈來愈不像基督。



上面是神慰和神枯**直接效果**的大綱。首先我們應該指出，這個大綱並不完善。另外，利用這大綱，一定要看實際具體的環境和情況。因為，依納爵警告我們，「魔鬼」（或有罪的自我）可能以「光明之神」的姿態出現在我們面前（神操第332號），「安慰」我們，同時，天主聖神也能「擾亂」我們。因此使得辨別神類，成為一種不易精通的藝術。

最後，有關這三個因素，現代許多神操詮釋者，喜歡強調「方向」超過「直接效果」，因為神慰和神枯，並不一定是從「快樂」和「痛苦」的形式中出現。

90. 前面您曾經說過，分辨和「合乎天主聖神路徑的選擇」有關（81 題）。您能多談一點分辨和做選擇決定的密切關係嗎？

從我們討論過的問答 80-89 題中，我們可看出為什麼依納爵的分辨，特別強調個人辨別各種不同「神類」的能力。分辨的過程，不僅是分辨那些不同的神類對心靈的推動，它們的起源，方向／目的和直接效果，是否真的來自天主。辨別神類的最終目的是做一個決定，這就是辨別神類的目的。分辨是為了要做選擇。它的目的在於做選擇，並按這些選擇去行動，其結果會幫助我們接近天主，或是領我們遠離天主。

前面提過，依納爵式的分辨告訴我們，我們不斷的被不同的「神類」所推動。因為我們不斷的被這些「神類」所推動，我們也不停的在做決定——決定**贊同**或**反抗**我們心靈所經歷的推動。

舉幾個例子：每次我們內心感到被推動去祈禱，我們就要做個決定，去祈禱或不去祈禱。於是，我們就去祈禱，或者不去祈禱。每次我們的心靈被不寬恕的念頭所推動，我們就要做個選擇，是順從還是反抗這種推動。於是，我們順從這一推動，繼續不寬恕他人，或者是反抗它。每次我們受不潔思想的引誘，我們就要做一決定，是順從或反抗這個誘惑。於是，我們接受這個不潔的思想，或者把它們擱在一邊。每次我們內心受鼓勵去冒險和做承諾，不管是簡單和短期的，或是終生的承諾，我們就要做決定，順從或反抗這個

冒險和承諾的推動力。於是，我們要就做出承諾，或者就放棄不做。總之在我們的神修生活中，隨時都在做這類的選擇。

難的是，很多的時候，這樣一些自發的選擇，甚至我們並不意識到它們是什麼重要的選擇。但它們仍是我們做的選擇，同時，也都有必然後果，甚至有時還是嚴重的後果。在分辨的過程中，在這裡我們應該注意，這些心靈推動的真正效果、方向／目的和起源，特別是它們是否來自魔鬼或有罪的自我。因為「敵人」的特徵是「用似是而非的推理，詭計及欺騙」（神操第329號）。如果跟隨魔鬼和神枯合作，「我們永遠無法找到正確的選擇」（神操第318號）。有位神操詮釋者注意到了辨別神類和做選擇之間密切的關係，寫道：

辨別神類中，我們最要關切的，是在行動之前的心靈和意志的活動，它們真實的推動我們趨向善或惡。這些推動，是來自天主或來自「仇敵」（即魔鬼），結果會有極大的區別。這些神類推動並不強迫人的自由意志，卻乞求我的同意，結果，無論我的決定是順從或反抗某個推動，客觀來說，是好或是壞，得看建議我們做此選擇的神類，是神聖的或魔鬼的勢力<sup>1</sup>。

這也是良好分辨的重要性。辨別神類能幫助我們分辨神慰和神枯，將它們視為召喚我們做出清楚、負責任選擇的經驗；換句話說，我們的選擇，在某種意義上，不只是簡單的

選擇，順從或反抗那些心靈的推動，而是更基本的選擇，順從或反抗那些心靈推動的起源——吾主或魔鬼。在虔誠祈禱中篩檢這些「神類」的效果、方向／目的和起源，可以顯示出我們該走或該避開的路。最終，好的分辨可以幫助我們做有意識、負責任的選擇，選擇天主的路而棄絕邪惡，包括有罪的自我。

---

1. John Hardon, *All My Liberty*.

91. 不同的神操詮釋者，在討論神慰和神枯時，對強調的主要層面，有些爭論。有些詮釋者問道：「當我們在做辨別神類時，是應該強調『方向／目的』超過『直接效果』，還是應該強調『直接效果』超過『方向／目的』呢？」在這個爭論上，您能給我們一些啟示嗎？

在這個爭論上，著名的作者巴克里，明顯的更強調方向／目的這個層面。因此，他認為神慰和神枯，是「情感的狀態或『內心動態』，根據心靈被推動的方向，來界定兩者間的分別」。於是，他給神枯下的定義是：

跟神慰正好相反，神枯是受魔鬼推動的情緒或感覺，無論是困擾心靈的痛苦情感，或安逸地嘻笑諷世，底層卻是不信任的動態；神慰則是受天主吸引的內心動態，包括情緒、感受和感覺，將人引往或推向天主那裡去<sup>1</sup>。

為強調他的觀點，巴克里又加以解說：

神慰和神枯，並不一定要用快樂和痛苦來識別。一羣男人，彼此手拉手，哼著黃色小調，走向妓院，按照依納爵的看法，這些人正在神枯之中；神枯是指「任何朝向卑鄙俗世事物的心靈動態」。把神慰與快樂，神枯與痛苦併在

一起，毫無意義。神慰和神枯明顯地是情感狀態，但辨認它們的標記並不在於感覺上甚或神修上的愉悅，卻在於它們推動人前往的**方向和目的**。

雖然巴克里主觀強調方向／目的，和反對以直接效果作為辨別神類主要的原則，他倒是清楚的承認情感在辨別神類中，擔任重要的角色。後來，他承認「**情感不是神操第一週辨別神類的標準；而是第二週辨別神類的標準**」，不過，這個說法的預設條件是，避靜的人多少已得到神操第一週的聖寵，並且正在「走向更成全的境界」。在這種前提下，也就是做避靜者恆常保持走往更成全的神修境界，這時，這些內心的推動，就可以用直接效果來判斷——就是，一個人在真神慰的情況下，感到平安和喜樂，像一滴水滴入海綿中，全被吸收；或者，在真神枯的情況下，感到混亂和慌張，像一滴水滴在石頭上，飛濺四處（神操第 335 號）。

有趣的是，即使巴克里說「情感是神操第二週辨別神類的標準」，我們還是可以發現以方向／目的為辨別神類的標準，出現在神操第二週的規則中（神操第 328-336 號）。特別是，我們在**第五條規則**（神操第 333 號），就是有關假神慰和正確處理方法的討論中，發現這種判斷方式。不過，最終依納爵在這裡，強調直接效果超過方向／目的，這點也是巴克里明白承認的；但是，又一次，這只適用在那些「追求更成全的人」（神操第 335 號）。簡而言之，這表示為那些

不斷追求更成全神修境界的人，他／她辨別神類主要的判斷標準也變得不同了——就是，長期來說，他們在分辨過程中，學會愈來愈少的依靠心靈動態的方向／目的，同時學到愈來愈多的依靠辨別神類時所經歷的實際情感（神操第 334 號）。在這種情況下，（靠著長久的經驗）情感就成為神操第二週分辨主要的標準。

由於直接效果在辨別神類中明顯的角色，許多神操作家更強調它們，堅持它們不僅是神操第二週辨別神類的標準，而且也是神操第一週辨別神類的標準。另一方面，他們不否認那些基本上選擇反抗天主和順從自我的人，「會得到魔鬼的『安慰』和天主的『干擾』」，但他們堅持：為認真、邁向成熟的基督徒，個人即刻直接的情感，應成為辨別神類的主要標準。

格林是採用這種觀點的作家之一。事實上，他甚至主要用感覺，特別是平安的感覺，給神慰和神枯下定義。他描述神慰和神枯的特性：

神慰有許多不同的形式……共同點為在主內的平安……神枯也有不同的形式……神枯的共同點……是缺乏平安。無論任何感覺多強烈或只是「枯燥無味」，缺乏平安是神枯的徵兆，猶如平安的經驗是神慰的確定標記一樣<sup>2</sup>。

近代，另一位在這爭論上著名的作者是湯納。他不僅用

情感的動向決定神修的境界，而且更進一步地，反對巴克里的「快樂和痛苦並不一定是神慰和神枯的標記」這個說法。他認為快樂和痛苦的經驗，一直都是神慰和神枯的標記，而且和個人對天主的信仰，有密切的關係。對自己強調直接效果超過方向／目的這點，他解釋道：

依納爵每一次描述神慰和神枯時，用的字眼都很有特色，如平安、喜悅、高興、甜美、溫暖、歡欣鼓舞等類似的詞彙，都是明確的表達喜悅、愉快的感覺。依納爵描述神枯時，用與上面特色相反的形容詞<sup>3</sup>。

事實上，為湯納來說，在信德的光照下，喜悅和積極的經驗就等於神慰，同時，相反地，痛苦、消極的經驗是神枯。有關這種神修狀況神慰和神枯一對一的對比描述，是可能列舉出來的。這一點，我們已在問答 89 題中討論清楚了。對於巴克里解釋那些快活的、走向當地妓院的男人，是在神枯之中，湯納堅守他自己的看法，指出：

按依納爵的說法，那些人，至少在那段時間內，看來**不可能**會有真正的神枯。不僅是這些人的信德，因為他自己的情慾生活，已不可能使他感受到真正的神修喜樂；而且在當時看來，這些人已拋棄他們的信仰生活，或者他們



的信仰生活是這樣的微弱，以致他們已不可能感到神枯。因為他們已收回自己對天主的愛，或者無法接受天主的愛，而把自己跟天主隔離。

簡單的說，那些人不在神枯中，因為只有有信德的人才可能感受到神枯。而這些度情慾生活的人已沒有信德生活，所以也談不上在信德生活中的神枯經驗。

在這個爭議中，還有其他重要的論點。在這裡我們就不全列舉出來。重要的是，我們應了解，無論你採取哪種看法，都會對我們辨別神類的實際方式有直接的影響，更會影響到我們進行及帶領依納爵式避靜的方式。

---

1. Michael Buckley, 'The Structure of the Rules for Discernment of Spirits'.

2. 格林 (Thomas Green), 《麥子中的莠子》, 台北: 光啟文化, 2010, 129、131-32 頁。

3. Jules Toner, *A Commentary on the Rules for Discernment of Spirits*.

92. 身為神師，在指導避靜者做辨別神類前，特別是牽涉到直接效果的辨別神類時，首先需要了解避靜者的神修生活的概況，這件事有多麼重要？

的確，在指導避靜者辨別神類之前，特別是牽涉到直接效果的辨別神類，神師弄清楚避靜者的神修生活概況，是很重要的事。但是，下面我們就會看到，真正了解避靜者的神修生活概況是特別困難的，因為牽涉到直接效果的辨別神類，是非常複雜，時常會發生一些問題。

許多詮釋神操的作者，都贊成直接效果是辨別神類過程中重要的關鍵。但是，他們也指出，直接效果的辨別神類只適用於那些熱心、在神修生活上求進步的教友，他們的基本選擇是清楚的趨向天主。那麼，為什麼要定這個條件呢？答案是，因為許多近代的詮釋者都堅持「神慰和神枯，對罪人和那些渴望更熱心事奉天主的人，有不同的意義」（艾根）。

在這種情況下，神師不能任意的選用直接效果的辨別神類，而不考慮做避靜者的神修生活概況。如果不考慮的話，其結果神師可能指導一個習慣犯罪而不自覺的「罪人」，因而對他／她的神慰和神枯的經驗，有完全錯誤的解釋。所以先了解避靜者的神修生活的概況是非常重要的，因為，這樣可以幫助神師更清楚的分辨，不同的神類是如何在推動做避靜人的心靈。

因此，如果人靈的基本傾向與推動它的神類相似，例如：天主感動一個有聖寵的心靈，或魔鬼鼓舞一個有罪的心

靈；那麼，在做避靜人的心靈中產生的效果，通常都會是平安和喜悅。這種經驗就像一滴水，滴在海綿上（神操第 335 號）。

相反地，如果避靜者心靈的基本傾向與推動它的神類不同的話，例如：天主擾亂一個神修生活正在退步的教友，或者魔鬼引誘一個信德堅強的教友；那麼產生的效果會是坐立不安、混亂和不安寧。這種經驗就像一滴水，滴在石頭上一樣。（神操第 335 號）。

按這個判別基礎，若不了解避靜者的神修生活概況，往往會誤解不同神類在那人心靈中所造成的直接效果，把避靜者的神慰誤解為神枯，或神枯誤解為神慰，這樣的誤解，會造成嚴重的後果。就如巴克里所說「把這些神慰和神枯的標準混淆在一起，你的分辨好像被一個怪物所控制」。

從直接效果來辨別神類，我們看到維持它原本的目的（即辨別神類）的前提是，能無疑確定做避靜者神修生活的習慣傾向，即他／她個人的基本選擇是否順從天主。依納爵本人也認可這個前提，這也是為什麼他在規則的開始，就清楚的區別「那些生活在大罪中的人，從一個大罪到另一個大罪」和那些「努力消除罪惡，淨化他的心靈，追尋在事奉天主方面成長……達到更加成全的人」（神操第 314-315 號），但是，並不是所有的神操詮釋者都接受依納爵的這種方法，把人清楚的分成兩類：生活在「大罪」中的人和「追求更成全」的人。這正是爭論的癥結所在。

當這種清楚的區分被否認或引起爭論時，直接效果的辨

別神類整個價值和可信度，也引起大家的疑問與爭執。這是因為一個「追求更成全的人」就像一個「罪人」一樣，也能得到魔鬼的「安慰」和天主的「擾亂」。同樣，相反的，一個「罪人」，就像一個基本選擇是順從天主的人一樣，也可能得到天主的安慰和魔鬼的擾亂。

93. 既然對人們基本神修傾向的清楚區分，有時引起爭執（一邊是嚴重的「罪人」，另一邊是追求更成全的熱心教友），在這種情況下，您會建議輔導者用什麼替代方案？這種替代方式對我們進行分辨的方式，特別是直接效果及感覺的分辨，有什麼影響？

近代作者布羅德里，在討論有關人們基本神修傾向時，避免用這種「黑白分明」的區分法<sup>1</sup>。對於依納爵辨別神類規則的第一和第二條（神操第 314-315 號），在這幾處依納爵似乎欣然接受，那些仍在犯「大罪」的人和那些「正在追求更成全」的人之間清楚的區分，伯洛得里克在評論中寫著：

依納爵所想的，或許並不是以一種靜止的尺度，去衡量神修生活的境界——成全的在最高境界，完全邪惡的在最低境界。相反地，他對基督徒的神修生活，有種動態發展的看法。基督徒是按照他們神修生活的基本推動力而區分的。在這種解釋下，辨別神類規則第一條，是指那些已經陷入邪惡之中的人，他們的神修生活基本方向是趨於自我中心，尋求個人的利益，遠離為天主和為他人服務。「大罪」一詞也許有其他的意義，不過，在依納爵的寫作中，他所說的「大罪」，有時是指「嚴重」的罪，有時指我們內心罪的根源，一種罪的趨向，而不是罪的本身。這種罪的趨向，並不一定表達

在倫理神學中大罪所指的涵意。按照這種解釋，一個十分「聖善」的人，如果當他／她的神修生活，從已有的進步而又往後退，遠離天主時，辨別神類規則第一條，將適用於他／她的情況。同時一個罪人（按倫理神學的看法），如果他／她的神修生活的基本動力開始提升，趨向天主與鄰近的人時，辨別神類規則第二條，能適用於他／她的情況。

仔細考慮伯洛得里克的解釋，這種不那麼清楚切割的區分方式，似乎比將整個人類分為「有聖德的人」和「有罪的人」這種「黑白分明」的精確區別，與神修生活的實際經驗更接近。許多時候，決定我們神修生活的基本推動力並不困難；但是，為我們大部分的人，都是斷斷續續地，把我們的神修生活交付給聖神，而不是持續的進步或退步，而更多的時候我們是在克己和尋求自己光榮之間，在聖寵和邪惡之間搖擺不定。

因此，我們經常會遇到一些人，像某些學生，他們基本上是「好人」，但生活在一個競爭激烈的制度中。這些學生，可能受家庭與社會的壓力，在學校裡經常作弊，並用其他的人都作弊欺騙作為藉口，來自圓其說。同時在欺騙的過程中，他們感受到喜悅和快樂，甚至還為通過考試而深深感謝天主。另外我們會遇到一些政府的官員，他們習慣收紅包（受賄賂），同時他們在堂區也是熱心活躍的教友，甚至誠

懇的奉獻自己的時間與資源，為堂區做濟貧的工作。他們這些人，在這種善惡兼有的神修生活境界中，當然可能受天主和魔鬼兩者的「安慰」，同時也可能受天主和魔鬼兩者的擾亂，視他們在擺盪中傾向哪一方而定。這樣，只靠直接的感覺而指示出那些心靈推動的來源（天主或魔鬼），不是一件容易的事。這就是我們辨別神類的方法受到影響的原因。

為我們大多數人來說，看來既安全又可靠的做法是，多強調方向／目的這個標準幅度，而又不忽視在分辨中感受所扮演的重要角色。同時，這一點是非常真實的，當一個人在聖寵和邪惡間搖擺不定時，假神慰和假神枯的經驗，他都會經歷得到。

---

1. William Broderick, 'First Week: Rules for Discernment', *The Way Supplement*.

94. 您認為由方向／目的來分辨，為大多數人來說，是比較安全和可靠的方法，這是否意味著，這種方式比由直接效果分辨，是「更好」的方法呢？

首先，當我們說，由方向／目的來分辨，為大多數人來說是比較安全和可靠的方法，我們並沒有完全排除情感和感覺（直接效果）在分辨中的重要性。另外，由於情感和感覺是分辨的基本素材，所以情感和感覺是個辨別神類的關鍵（81題）。丟棄了情感和感覺，我們就沒有東西可分辨了。但是，很多時候，我們不能按情感和感覺的表象來解讀，其理由我們已提到過，像假神慰、假神枯、人的神修狀況和生活方向的不穩定（92-93題）。當這些因素出現時，特別是為那些不太有經驗的分辨者或共同分辨者（指陪伴人分辨的輔導者），可能會使由直接效果所作的分辨變得複雜而困難，甚至，有時是危險的，因為一個人可能經常會受到天主的「擾亂」或魔鬼的「安慰」。

根據上面所說，並不表示由方向／目的來分辨，為所有的人都是辨別神類「更好」的方法。相反的，為那些在神修生活上更成熟和更有經驗的人，更理想的分辨方法是直接效果的分辨，而不是方向／目的的分辨。這就是說，我們之中有許多人，仍要去留意、辨認、接納和命名我們內心所經歷的種種感受。但是，我們不應該就停頓在那裡，因為最後我們需要問一個最重要的問題，就是「我的這些感受是引領我更接近或遠離天主？」這基本的方向／目的，是我們辨別神



類時所用的主要的標準。

所以，我們之中那些已經熟悉分辨，也熟悉天主的行事方式，同時也了解自己人，通常不必等到基本方向／目所產生的情感顯示出來。因為我們可以直覺的知道我們的情感是否來自天主。但是，這種分辨只是為成熟和精通辨別神類的人才合適。在這層意義上，由直接效果分辨而非由方向／目的來分辨，是一個「更好」或「更理想」的分辨方法。

這些分辨的要點，可以追溯到依納爵自己的神修經驗，也就是他漸臻成全的動態過程（《自述小傳》26、54、82節）。依納爵漸漸地學會愈來愈少的依賴他自己內心活動的方向／目的，也並不需要等到這些情感的過程或結局完全呈現出來，就能知道是哪種「神類」在自己的內心工作。依納爵晚年在羅馬的時候，神修生活已臻成熟，在做分辨時，愈來愈多依賴直接效果，並可以立刻而直覺的知道，哪些內心的推動來自天主，哪些不是來自天主（《自述小傳》99節）。

95. 前面已談過，神慰和神枯能指出我們做分辨時，應遵守或避免的方法（90題），並且也按著神操中「我需要和渴望的」的聖寵，顯示出我們正靠近天主或遠離天主；除此以外，神慰和神枯在我們的神修生活中，還有什麼價值？

神慰和神枯在我們的神修生活中的價值，是在於它們可以顯示我們內心的神修狀況和自我，所以在領避靜和做避靜時，它們是不可缺少的。神慰和神枯是指出我們在生命中這個時刻，神修生活到達「何處」的指南針。同時，更重要的，神慰和神枯指出：「我們是誰？」或「我們發展成什麼樣的人？」因此，我們可以說「告訴我，你有什麼樣的神慰和神枯，我就能告訴你，你是誰」。在這種意義上，我們的神慰和神枯，可以讓我們「解讀」和看透自己心靈的最深處。

這樣，神慰和神枯真實的指出我們最重要的價值、理想、希望、關懷和渴望。它們告訴我們，我們的心靈的動向和我們所追求的事物，例如：天主、家庭、人際關係、職業、工作、聲譽、成就、財富、成功、權勢、性慾等等……這也是為什麼我們主要的價值、理想、希望、關懷和渴望在哪裡，我們的神慰和神枯也就在哪裡。就像伯洛得里克所解釋的：

神慰和神枯指出，一個人的心在何處，最深的自我歸向何處。個人的情感生活，顯示他

／她真實的自我，同時也顯示出他／她生命核  
心中的真正動力<sup>1</sup>。

每逢我們主要的價值觀增強或受到挑戰，神慰神枯就會浮現並且變得活躍。這也正是依納爵式的避靜對我們的價值觀的影響。換句話說，避靜或者徹底增強這些價值觀，或者從根本向它們挑戰，以落實真正的歸化。

為達到這個目的，依納爵式的避靜在祈禱當中給我們呈現一些基督耶穌的標準和人格。基督的標準和人格以種種不同的「我需要和渴望的」神慰恩寵，來到我們面前。如果我們的價值觀與基督內「真我最深的需求」的價值觀互相調和，具體表現在我們「需要和渴望」的神慰恩寵上，那麼我們就會經歷到**神慰**，同時我們內心趨向基督的渴望，也會更增強（48 題）。如果我們的價值觀不能和基督內的真我互相調和，那麼我們就會經歷到**神枯**。同時，這些神枯沒有處理得當的話，後果是，我們內心趨向基督的渴望也就減低。

當我們祈求神慰恩寵，而卻經歷神枯時，那麼只能意味我們現有的價值受到聖神威脅和挑戰。而且，這裡經歷的神枯可能只是一種病徵，代表著我們內心反抗和拒絕，聖神藉由神慰恩寵來提示的屬於基督的新價值。這也指出我們內心有偏愛，受束縛，不能完全「放手讓天主作主」的地方。

艾根在解釋這點時，描寫得很好：

在天主聖言的光照下，神慰和神枯精確地

指出，人內心和諧與不和諧的地方。神慰和神枯是這個人對於真我最深的渴望，正面和負面的回響……（它們）是測量這人本性是否健康的標準。這就是為什麼，當行神操者得到神枯，而沒有得到某個默想的「我所需要和渴望」的神慰恩寵時，這也顯示出他／她隱藏在內心，抗拒天主的治癒恩寵的那些部分<sup>2</sup>。

---

1. 'Dynamic of the Second Week'.

2. *The Spiritual Exercises and the Ignatian Mystical Horizon*, p. 76- 77.

## 96. 我們在神枯中，應該做什麼？

首先，從神修方面來看，神枯時我們應該採取攻勢。以戰鬥的精神，繼續做更多的神工。爭取神修進步。絕不喪失鬥志。同時，我們應該做更多的默想，甚至「努力做些適合的克苦神工」（神操第 319 號）。

我們的心靈愈懦弱，魔鬼愈趁機利用我們神枯的困境。這就是為什麼在神枯時，魔鬼最喜歡人陷入自憐的心態。人沉湎在自憐中，就會容易受到神枯的蠱惑，在神修上被引入歧途！

前面我們提到，神枯實際上是指出我們的內心，對某些事物的偏愛而受到束縛（57、60 及 95 題）。每一個神枯經驗的根源，是一種過度的情感，或者是某個反抗的地方，與我們在基督內的真我相對立。

列舉幾個例子：為那個富家少年來說，「傷心」顯示出他對世俗財富過分的貪戀（谷十 22）。為走往厄瑪烏的兩個門徒來說，「垂頭喪氣」指出他倆內心過分期望光榮的默西亞，而不能接受受難的默西亞（路廿四 18）。為厄里亞來說，「怕懼」和「絕望」明顯指出他缺少對天主的信賴（列上十九 3 及後文）。

按這些例子，另一處理神枯的好方法，就是省察和詢問自己，目前我的神枯經驗指出我的心靈仍依戀哪些事物，而被束縛？換句話說，如果神枯確切指出，在我內心中某些具

體層面，仍未與天主聖神的方式和諧一致，那麼，它們到底是什麼？

用這種方法省察和詢問自己，可以引領我們更深刻地面對自己、了解自己。同時，這種方法也幫助我們發現心靈的貪戀和束縛，包括那些隱藏在我們心中，對天主聖寵的抗拒。我們應該特別警戒及意識到我們內心的貪戀與束縛，這樣可以讓我們能更直接的去面對及抵抗它們，特別在魔鬼引誘和神枯來臨的時刻。

第三種處理神枯的方法就是「回憶」。在 89 題中我們曾提到過，在神枯時我們有過分強調當時的困難或痛苦的趨向。這種趨向在我們身上產生的效果之一，是突然之間記憶全失，就是所謂的「失憶症」。在神修上也有類似的情況，就是所謂的「神修失憶症」。突然之間，我們發現自己拒絕回想天主無限的愛和忠誠。這裡的誘惑是完全忘掉過去，完全忘掉天主為我所做的一切。另外，我們被當時的痛苦這樣矇蔽，以至我們開始相信這些痛苦會永遠存在。在這種情況下，最好的方法就是「回憶」。回想我們過去與天主在一起的美好經驗，這是有效處理神枯的方法。如弗萃爾所說——「在記憶中，我們應回想跟天主在一起的美好經驗，我們過去所體驗的神慰，將過去感受的平安帶到現在的神枯中」<sup>1</sup>。

第四種，也是最後一種有效處理神枯的方法，是耐心的等待。等待什麼？等待遲早會回來的神慰（神操第 321 號）。在避靜中，神修狀況會突然的從神慰轉變為神枯（或從神枯轉變為神慰）。而且有時這種突變也常在避靜以外發生。所

以，我們應該堅持和忍耐，不要尋找馬上解決現有神枯的方法，同時不要做任何急促的決定，來紓解目前的困擾。這也就是，為什麼依納爵那麼堅持要我們千萬不要在神枯時，做重要的決定，或改變原有的定志（神操第 319 號），因為這時的誘惑，正是傾向於受到神枯——例如我們的害怕、不安全、痛苦、受束縛、貪戀——偏見影響的決定。

---

1. John F'utrell, 'Ignatian Discernment'.

97. 您能更詳細的說明這一點：「在神枯中，我們不應該做任何重大決定，或改變先前的定志」嗎？

毫無疑問的，在神枯中決不做任何重大決定這一點，是依納爵關於分辨最重要的法則之一。費林明這樣解釋：

當我們因受到神枯的困擾而心情沉重時，我們不應改變先前做的決定，或做新的決定。理由是，在神枯時，魔鬼企圖妨礙或改變我們生活好的方向，使那些助長我們得救，從天主那裡而來的引導，受到阻撓。所以當在神枯中，我們應堅守在神枯來臨之前，原本指引我們生活的決定。（神操第 318 號）<sup>1</sup>。

依納爵的這條規則是明智和正確的。但是，奇怪的是，在神枯中，人最容易忽視這規則。這是很明顯的事，因為在神枯時，我們的心靈多半是混亂和疑惑的。事實上，在神枯中我們的情感已沖昏了我們的心靈，使我們很難保持客觀的判斷。就如湯納指出，在這種狀況下，往往「傾向於做出急促草率、情感用事的決定」。

我們往往連坦率直言也做不到。神枯使我們的判斷和分辨的能力變得模糊。前面我們已經談過，在神枯時，最大的誘惑，就是做過激的決定，因為我們相信做了新決定，可以馬上紓解現有的困擾。這也就是為什麼依納爵堅持，神枯中



「我們應堅守在神枯來之前，原本指引我們生活的決定」。但是，實行這法則並不像看起來那麼容易。為什麼？因為許多時候，人錯誤的相信有神枯來之前所做的決定，無論是最近或是以前，正是造成自己現在神枯的原因。

例如：如果在神枯來臨之前，一個人決定修道，但是當他／她生活在修道院或會院一段時間後，開始有神枯的經驗時，慣常的誘惑是離開修道的生活。或者，有人在神枯來臨之前，決定出國工作，但是經過一段時間，當他／她經歷到生活在國外的困難挑戰和文化衝擊時，就會有神枯的經驗，那時，最常有的引誘就是，辭去工作，回家，或去其他地方。

不管是什麼情形，在這時人常有做極端決定的趨向，並多以自己當時的神枯情感（不安全、害怕、受束縛等）為基礎，同時盲目地放棄過去所做決定的那些真正理由和價值，並且相信自己必須做新的決定，以解決當前神枯所造成的痛苦。一般來說，神枯愈強烈，要做新決定的誘惑也愈強烈。這也就是為什麼經常可以看到，修道人、神父或結婚的夫婦，當他們受傷，感到嫉妒、混亂和沮喪——簡而言之，處於神枯時，就會強烈渴望離開修道生活、神職生活，或婚姻生活。這一點也不稀奇。

另一方面，我們並不是說，以往做的決定，絕對不能更改。我們的看法是：在神枯時，不應輕易更改以往的決定。再次說明，這是因為此時影響我們，甚至支配我們最終決定的，往往是那些神枯的感受，它們會引我們遠離天主。

---

1. David Fleming, *A Contemporary Reading of the Spiritual Exercises*.

## 98. 神慰中，我們應做些什麼？

依納爵熱切的勸告我們，做以下的事：

(1) 「當我們在神慰中，我們應預想在神枯來臨時，如何處理」（神操第 323 號）。

這裡的重點是，我們應做好神枯隨時會來的準備。在有神慰時，不會感到有什麼問題，真正的問題是在神枯中，因為神枯比神慰難應付得多，所以人應該經常準備好面對神枯。尤其是在避靜中，我們的神慰和神枯既快速又頻繁地改變與交替出現。換句話說，在避靜的環境中，人可能一會兒在強烈的神慰中，一會兒又可能在強烈的神枯中。有時，避靜者可能感到吾主的愛在自己的心中熊熊燃燒，甚至充滿了深刻喜樂的淚水。過一段時間，同一避靜者可能發現自己的祈禱枯燥無味，極度無聊，甚或感到荒謬，毫無意義。所以依納爵認為，當一個人有神慰時就該好好享受，品嚐現有神慰的經驗，同時他／她也應預先準備和計劃抵抗那將要來的神枯。

(2) 「當避靜的人享有神慰時，他／她應該做好心靈的準備，以抵抗將要來的神枯」（神操第 323 號）。

這條規則的理由十分清楚，在神枯時，很多的時候，我們都感到沮喪、痛苦、自憐等，而且神枯像是要完全控制我們，同時我們發現，要繼續在天主內懷有愛和希望，非常的困難。事實上，我們前面（89 題）已說過，「彷彿天主不

在」這種在神枯時特有的經驗，可能控制我們的心靈，以致我們開始感到自己被天主所矇騙。有了這種心態，我們要想抵抗魔鬼的擾亂和誘惑，是非常困難的；特別在這樣的神枯時刻，要想集中心靈的力量，就更困難了。這也就是為什麼在有神慰時，是準備和儲存對抗魔鬼的心靈力量的最好時刻。因為在神慰時我們較少受魔鬼的誘惑，而較多受天主聖寵的照顧。

(3)「在神慰中，避靜者應儘量的謙遜自下。而且反思在陷入神枯時，他／她沒有聖寵或神慰，是多麼懦弱無能」（神操第 324 號）。

依納爵的這條法則提醒我們，神慰經驗不是來自我們。因為神慰純粹是天主的禮物。我們永遠不能靠自己的力量或功勞來賺得神慰經驗。因此，我們應該謙遜。牟敦（Thomas Merton）告訴我們說「謙遜是心靈力量最可靠的標誌」<sup>1</sup>。

(4)當人在享受神慰，特別是強烈的神慰時，他／她應該在改變原有的決定，或做新的決定上十分謹慎。

我們已經知道，魔鬼可以假借天使的形象出現，並製造假神慰（92-94 題）（神操第 332 號）。當人在神慰中，特別是強烈的神慰時，他／她會受到強大的誘惑，輕率而性急地做些後來可能讓自己後悔的承諾和決定。依納爵了解這種危險的可能性，特別警告輔導者說：

如果講授神操者發現做神操的人享有神慰  
而且熱情洋溢，就要提醒做神操的人，不要輕

率心急的做任何承諾或發誓願。按他對行神操者的認識，行神操者的個性愈易變浮躁，就愈應該事先給予警告及勸阻（神操第14號）。

但是這裡並不是說我們在神慰中，絕對不應做新的決定和改變原有的決定。事實上，為依納爵來說，我們的神慰經驗可以證實和確定我們所做的決定，是否真的依照聖神的引導。另一方面，這裡所談的，應該是可以分辨的神慰整體模式，而不是零散而彼此互不相關的神慰經驗，缺乏協調一致的確定感。不然的話，所做的決定（或是承諾、誓願），可以說是相當「輕率」和「倉促」的。這點正是依納爵提醒我們應該防備的。

這些就是依納爵有關處理神慰的主要勸告。

---

1. 《默觀生活探祕》，台北：光啟文化，1991。

99. 您說，當我們有神慰時，應「儲存我們的神修力量，抵抗將要來的神枯」。具體來說，我們怎麼做？

我們儲存抵抗將要來的神枯的心靈力量，就是**保存及澄清**，我們此時此地已有的神慰經驗。當我們每次保存及澄清現有的神慰經驗，我們就增強了我們的心靈力量，幫助我們更有效的對抗將要來的神枯。

為對抗將要來的神枯而儲存力量，以及在過程中，保存並澄清現有的神慰經驗，最有效而簡單的方法，是**定時的祈禱和反思**。要了解這一點，我們只要閱讀《路加福音》最初幾章中有關聖母瑪利亞的敘述。路加寫著：「瑪利亞卻把這一切事默存在自己心中，反覆思想」（路二 19，51）。

瑪利亞將種種事蹟默存於心，跟依納爵的指示非常相似：「真正使人心靈滿足的，不是豐富的知識，而是對真理的深切領悟和玩味。」（神操第2號）在此，「真理」就是指我們在此時此地的神慰經驗，無論是在避靜或是日常生活的環境中。

我們愈能經常在祈禱中，珍惜現有的神慰經驗（例如深切感謝天主的愛，或因為知道「一切全是上主的禮物」而自我謙遜，都能引導我們接近天主），我們就愈能從內心領悟和品味神慰經驗，並保存及澄清它們。我們愈能從內心領悟和品味，並保存及澄清神慰經驗，我們就愈能「感受」神慰經驗，讓它們停留在我們的心中。同時我們愈能「感受」神慰經驗，將它們存留在我們的心靈深處，這些神慰的經驗，

就愈能成為我們自己的一部分。神慰經驗愈是成為我們自己的一部分，我們就愈容易從它們中擷取力量，特別是當神枯來臨時（45-48 題）。

第二種抵抗神枯的方法是**信仰經驗的分享**。在信仰中，我們相信每天都能感受到天主，同時聖神也生活在我們中間。因此，我們有許多可與人分享的信仰生活經驗。與他人分享我們的信仰生活經驗，可以使我們對我們自己的宗教經驗更加認識，並幫助我們祈禱和反思。但我們不應該只停留在認識、祈禱和反思上。我們應更進一步的認識到，與他人分享我們自己跟天主的個人經驗，是將這種神人交往的經驗更具體的表達清楚。這種十分簡單的過程，不但澄清和保存我們的信仰經驗，而且也可以幫助我們儲存我們的心靈力量，抵抗將要來的神枯。我們若不清楚也沒有保存住這些神慰經驗，基本上，我們無法與他人分享和表達它們。

另外，在分享信仰經驗最重要的是，我們不僅與他人分享自己的經驗，而且也要聽取他人的經驗。聽取他人分享神人相遇的經驗，可以幫助我們更能了解我們個人與主相遇的經驗。這樣，我們從別人分享的信仰經驗中，可以逐漸了解天主如何用相似的方式，以無限的愛來對待我們。

第三種抵抗神枯的方法是**按時寫靈修日記**。與他人分享我們的信仰經驗，跟按時而詳盡將我們的信仰經驗記在日記中，是完全不同的方式。按時寫日記的優點之一是，日記可使我們「集中注意力於我們的信仰經驗上，同時看出它們與我們整個生活和信仰的關係。將這些經驗寫下，一一列在日

記中，可以讓我們看出信仰經驗的連續性、模式和比例」<sup>1</sup>。這也是為什麼，寫日記是很好的方式，幫助我們儲存心靈力量，並加深我們對主的信賴。

第四種，也是最後一種抵抗神枯的方法，就是**靈修輔導**。輔導者的指導，可以幫助做避靜的人，對自己現在的神修狀況，認識得更客觀和更清楚，包括他／她自己神慰的獨特性，天主的恩典，與天主之間愛的關係。像英格利希所解釋的，在靈修輔導的過程中，「輔導者應時時意識到，受輔者所祈求的，不只是本性的洞察力，而更是神慰，是天主給的恩典，這恩典遠超過我們對自己獨特生命史所做的反省」<sup>2</sup>。輔導者的指引，可以幫助受輔者澄清及保存他／她自己的神慰模式，包括天主賜予他／她的獨特恩典，及他／她與天主的關係。其結果是，受輔者遲早會從這輔導過程中，獲得神修的熱情和力量。

---

1. Joseph Schmidt, *Praying Our Experiences*.

2. John English, *Choosing Life*.



100. 您能不能清楚的解釋，一個人如何用依納爵式的分辨，做出好的決定，以「愈顯主榮」？

在做分辨的時候，人在他／她具體的情況下，面對兩個或更多善的選擇。每一個選擇都具有它的價值（如家庭、朋友、工作、財富、教育、信仰、聖召及其他），這些價值為這個人都很重要，他必須從這些價值中做一選擇。他／她應該從兩個或更多的價值中，尋求「更好」或是「最好」的選擇。整體來說，這個過程包括一個基礎，三個步驟，和最後的決定與實行。

人應在**基礎**上開始做分辨，這基礎便是他／她的基本生活方式。因為一個人的基本生活方式，決定他／她的分辨，指出哪些選項可以開放選擇，哪些選項不能。例如：為一位修女，她分辨的基礎是她的聖召，和對誓願及修會的忠誠。因為這位修女是修道人，就不應該考慮是否要到當地銀行或國際性的公司工作，因為這種選擇跟她的基本生活方式相矛盾。為一個結婚的男人來說，他分辨的基礎是已婚的身分；他是自己妻子的丈夫，孩子的父親。除非這人的基本生活方式有所改變，如這位修女離開修會生活，或這位已婚男人同他的妻子分居，不然的話，每個人的基本生活方式，限定了他／她辨別神類的範圍。

這人將自己的基本生活方式納入考量後，他／她下一步考慮的是釐清並表述自己**要分辨的問題**，就是要做的選擇與決定。「我是要留在馬尼拉還是要去新加坡？」「我是全力

以赴的攻讀心理學碩士，還是繼續工作？」「我應加入積極傳教的保祿修女會，還是度隱修生活的修女會？」值得注意的是，分辨的問題表述得愈確切簡明，便愈能促進整個分辨的過程。

分辨的問題決定之後，接著就是三個步驟。事實上，這三個步驟不是連續著，一步接一步的過程。在實際的分辨過程中，這三個步驟是彼此重疊和相互影響的。

第一個步驟是祈禱。這人在祈禱中祈求得到聖寵的啟發。他／她祈求能客觀了解自己生活的現況。同時他／她也祈求能真正的領悟自己的獨特和天賦，以及自己內心「最深的渴望」。

這人在祈禱中，思考分辨的問題，仔細分析每一種選擇的利弊和可能的後果，以及每一種選擇的意義與價值。做避靜的人應確定，每一種選擇的價值對他／她有多重要；在他／她的生活中，他／她願意付出多少代價去追求和得到它們。當避靜的人反覆思量這些事時，內心就會經歷神慰和神枯的推動。同時，在祈禱的環境脈絡中，做避靜的人仔細審視和詮釋這些內心的動態。

第二個步驟是收集資料。個人採用適合自己的方式，收集可以幫助他／她做分辨的知識或信息。例如：一個人想分辨是否要做本篤會的會士，他／她就應該花時間去收集一些有關本篤會的資料；包括本篤會的會祖聖本篤與本篤會的神修生活和歷史等等。在收集資料時也不應該排除「與他人交談，因為這些人或許有能力提供真實的參考憑據，或許有實

際管道可獲得這些憑據」<sup>1</sup>。隨著避靜的人收集更多的資料，他／她應不斷的在祈禱中運用它們，尋求上主更進一步的啟示與引導。

第三個步驟是做個「暫時」的選擇。這個步驟是這麼進行的：這人在考慮分辨的問題後，選擇自己相信是「更好的」（或「最好的」）決定。以後，他／她應該繼續尋求天主的確認，與主核對自己做的暫時選擇是否能「更加事奉和讚美天主」（神操第 183、188 號）。為依納爵來說，「這種確認可能是外在的，或內在的，或兩者兼具」<sup>2</sup>。

「外在的」確認，是指做避靜人所遇到或體驗到的事件。例如：一個人在考慮是否要做飛行員，突然，他／她的眼睛有些問題，造成不可挽回的視力衰退。由於做飛行員需要健全的視力，他眼睛與視力出了問題，就明顯的告訴了他／她，做飛行員不是他的召叫。另一個例子，一位大四的學生，正在考慮畢業後是否要進著名的商學院。但在最後一學期，他／她有一門商業的課程不及格，所以連申請入學的資格都沒有了。他／她有一門商業課程不及格，可以看成是一種外在的標記，指出進入商學院念書，不是他／她的召叫。

「內在的」的確認，是基於神慰和神枯，對個人情感的推動。例如：一個人考慮「我要做個本篤會的會士呢？還是做教區神父？」他自己相信做本篤會會士是他「更好的」選擇。在這種情況下，他所做的分辨就是在虔誠的祈禱中，比較和對照這兩種選擇——他的「暫時選擇」（就是做本篤會會士）與他另一個選擇（就是做教區神父）所帶來神慰（或

神枯)經驗的質感。如果「暫時選擇」真是「更好的」選擇，他／她就會在祈禱中或祈禱外(或在避靜中或避靜外)，從持續的**神慰經驗模式**得以確認。換句話說，這個「更好的」選擇會比其他的選擇帶來**更大的喜悅、更大的平安、更大的愛、更大的滿足、更大的神慰**。這種持續不斷的神慰經驗模式，可以視為可靠的保證，這人很可能做了「更好的」選擇。

接著就是將最後的決定付諸實行。但是，這並不表示整個的分辨過程到此結束。它仍然在繼續進行中，隨著生活的進展，這人將檢測所做這個選擇的正確性。有可能在分辨過程中，忽略了某些事實，或者出現了一些先前沒有考慮到的新狀況。

經過一段時間後，在這整個分辨過程的某一時刻，如果這人已經獲得充分的確定，他／她就應該停止尋求更多的確證。引用前面的例子，如果那位修女進修會已五年，同時並沒有嚴重的聖召危機，但她仍然繼續尋求更多的確證，仍在檢驗她進修會的決定是否正確，這種情況是不好的。如果真是這樣，這位修女在履行她所做的決定(度修道生活)上永遠不能有所進展。事實上，經過一定的時間，整個分辨的過程應該結束，這人就應信賴天主的忠誠和聖寵，專心投入並實行自己的選擇。

---

1. John Futrell, 'Ignatian Discernment'.

2. 同上。

101. 如果有人需要即刻做一個重要的決定，但是，要靠神慰（神枯）模式的經驗來確認，有其困難之處，那麼他／她應該怎麼辦？

依納爵提出「寧靜的時間」的說法，也就是，當這個人沒有經歷神慰和神枯的推動（神操第 177 號），而他／她需要做一個決定。在這種寧靜的時間之中，依納爵建議兩種做決定的方法。

第一種方法是運用理性，評估每一個選擇贊成或反對的理由。釐清每一選擇的優點和缺點（例如：「我要接受這份獎學金到國外學習一年，或仍舊繼續現有的工作？」），可以幫助做避靜的人選擇他／她認為最合理的決定。像依納爵所說「做避靜的人在決定做選擇時，應該順從理性的推動，而不應該順從情感的推動」（神操第 182 號）<sup>1</sup>。

第二種方法，是藉由思量三個想像的情境（神操第 184-188 號）。

設想一，我想像有個人，來找我給他／她一些建議。這個人所面對的問題，跟我現在面對的問題一樣。我應該給這個人什麼樣的意見？為什麼呢？我應該實行我所給他／她的勸告。

設想二，我想像我自己是個接近死亡的老人。我度過了整個的一生，我回顧這一生是怎麼度過的。現在，已接近死亡的我，思考目前的問題。我自問，我會希望自己曾經做了什麼樣的選擇。這樣，我讓想像中的這一幕引導我與之一

致，做出當前的決定。

設想三，我想像自己的生命已經結束，站在天主面前。再一次，我思考目前的問題，並自問：我希望自己曾做了什麼樣的選擇。我相信當我生命結束，站在天主面前時，將哪一項行動呈現給祂，會帶給我更大的喜悅，我便選擇它。

細看這兩種選擇的方法（第一種——理性的評估贊成或反對的理由，和第二種——三個想像的情境），可清楚的看出，它們是相輔相成的。這就是為什麼通常最好是兩種方法合併起來用，更為安全。為什麼呢？因為做避靜的人用了第一種方法，理性地做了選擇後，即使他／她沒有（太多）神慰和神枯，仍可以藉由第二種方法檢測，並尋求某種方式的「確認」。

第二種方法的優點是，這個人可以設想自己在這三種不同的情況之中，這樣，他／她可以讓自己與現在要決定的問題之間，保持一定的距離，同時也可以從不同的角度來看人生及自己整個人生的過程。這種方式，可以使人在做選擇時比較客觀一點，在更真實的光照下領悟事物，不那麼受個人目前偏見的影響。最後，一個人藉著採用這兩種選擇的方法，期望自己能夠選擇「更大的」（或者最大的）善，也就是為了能「更加事奉、讚美」天主（神操 183、188 號）。

---

1. Munitiz and Endean, *St. Ignatius Loyola-Personal Writings*.

# 靈修叢書

書號	書名	著(譯)者
107085	分辨神類	光啟編輯室編
205107	聖依納爵神操	房志榮譯，侯景文校
205113	神操——通俗譯本	侯景文譯
205116	相逢寧靜中	戴邁樂著，鄭聖冲譯
205119	心靈的治癒	王敬弘著
205129	生命的新創造	王敬弘著
205137	靈修新徑	戴邁樂著，沈錦惠譯
205150	神操之旅	高欲剛著，陳寬徽譯
205153	靜觀蹊徑	甘易逢著，明鏡譯
205158	聖依納爵書信選集	依納爵著，侯景文譯
205173	默觀生活探秘	牟敦著，江炳倫譯
205179	靈修輔導實務	貝瑞、康諾利合著，聞道人譯， 吳伯仁 校訂
205182	依納爵神恩中的聖三奧蹟	雅魯伯著，石室譯
205183	神操淺釋	劉益思著，沙微譯
205185	耶穌的同伴與依納爵的遺囑	裘理雅尼、多德爾合著，石室譯
205193	悔改——反身而誠	駱博著，王敬弘譯
205215	祈禱自由，愛也自由	歐里凡著，梁偉德、王敬弘合譯
205224	扎根——增進我們與天主的關係	歐蘇里文著，依瓊譯
205231	在日常生活中體驗天主	費彬著，崔國容、黃美基合譯
205234	曲徑通幽——神操退省在東亞 之一	任國琳著，鄭開茶譯
205235	祂在我內生活 ——以聖保祿的方式跟隨基督	朱修德著，胡淑琴譯
205241	偕同基督一起生活	朱修德著，胡淑琴譯
205243	曲徑通幽——神操退省在東亞 之二	任國琳著，鄭開茶譯
205244	上路去朝聖	安東尼·白坦哥著，李驊譯
205248	你們來看看吧 ——採用若望福音奉行神操	朱修德著，胡淑琴譯
205253	曲徑通幽——神操退省在東亞 之三	任國琳著，鄭開茶譯

書號	書名	著(譯)者
205255	耶穌會神恩的特徵	雅魯伯著，陳雲棠譯
205259	主愛多繽紛	歐里凡著，張令憲、黃士芬合譯
205263	耶穌與我們的生命	朱修德／著，姚翰／譯
205271	神聖的軟弱——透過情緒走向上主	羅伯·費彬著，黃美基譯
205274	行動中的默觀者 ——七種耶穌會靈修的創造性張力	貝瑞、杜赫提合著 張令憲、曾玉琴合譯
205275	我相信	朱修德著，胡淑琴譯
205279	在今日活出司鐸職務	朱修德著，胡淑琴譯
205284	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
205285	天主與我 ——祈禱：意識到天主與我的關係	威廉·貝瑞著，楊黎芳譯
205286	新郎的朋友	多瑪斯·格林著，譚璧輝譯
205287	遇見牟敦——盧雲眼中的默觀者	盧雲著，黃美基譯
205289	匝凱，下來吧！——談教友靈修	多瑪斯·格林著，姜川譯
205290	找到自己，找到天主 ——跟隨牟敦及其他聖賢活出真我	詹姆士·馬丁著，姜川譯
205291	依納爵神恩的理想 ——與天主親密的結合	保祿·顧定豪著， 李驊、張令憲譯，小俞繪圖
205295	修行默觀祈禱	佩琪·威爾金森著， 聖衣會譯
205304	你是我的朋友	威廉·貝瑞著，譚璧輝譯， 台北依納爵靈修中心校訂
205307	體驗天主——在祈禱中分辨	威廉·貝瑞著， 黃美基譯
205309	開門 ——走向真實自我的42天	喬意絲·露帕著， 麗娜譯
205312	神操新譯本——剛斯註釋	喬治·剛斯著， 鄭兆沅譯
205314	祈禱3階段：從相識到相愛	多瑪斯·格林著， 姜川譯



避靜、祈禱與分辨——依納爵神操 101 問答 / 拉蒙·鮑狄斯塔 (Ramon Maria Luza Bautista, S.J.) 著；謝詩祥、鄭兆沅合譯；台北依納爵靈修中心校訂。-- 初版。-- 臺北市：光啓文化，2012.12〔民101〕

面；公分

譯自：*A Way to the Desert: 101 Questions and Answers on Retreat, Prayer, and Discernment The Ignatian Way*

ISBN：978-957-546-740-1（平裝）

1.天主教 2.靈修

244.93

101023314

## 避靜、祈禱與分辨 ——依納爵神操 101 問答

2012年12月初版

◎版權所有·翻版必究◎

著者：拉蒙·鮑狄斯塔 (Ramon Maria Luza Bautista, S.J.)  
譯者：謝詩祥、鄭兆沅  
校訂：台北依納爵靈修中心  
准印者：台北總教區總主教 洪山川  
出版者：光啓文化事業  
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(光啓文化事業)  
發行者：胡國楨  
E-mail：kcg@kcg.org.tw  
網址：<http://www.kcg.org.tw>  
承印者：永望文化事業有限公司  
地址：台北市師大路 170 號 3 樓之 3  
電話：(02)2367 3627  
定價：280 元

光啓書號 205319

ISBN：978-957-546-740-1

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換。

「我要怎樣才能找到『天主的旨意』？」

「什麼是避靜？」

「要有什麼樣的原因，才需要去做避靜？」

「避靜有哪些形式可以選擇？」

「什麼是『默觀祈禱』？」


「什麼是『分辨』？」

「什麼是『神操』？」

關於依納爵靈修中，

對於避靜、祈禱與分辨常見的各種問題，

本書能給你深入淺出的回答。

 光啟文化事業  
Kuangchi Cultural Group

ISBN 978-957-546-740-1

00280



9 789575 467401

光啟書號 205319 定價 280元