

心窄問題、辨別神類及靈性轉化

耶穌會士的觀點與建言

陳顯宗¹

本文論述耶穌會士如何分析心窄的徵狀、成因和轉化方法，從而指出他們在心窄問題上的豐富論述。在心理學出現之前，他們已視心窄為一個心理問題，而不只是靈性問題。以徵狀來說，心窄是良心對罪過份敏感，令人對罪過份顧慮，因而不斷尋求赦免。成因方面則有負面神觀、完美主義、撒殢的誘惑、上主的試煉和心理因素。至於轉化方法，則包括辨別神類、改善神觀、服從神師、分散注意力、莫怕遺漏認罪及無須重複祈禱。

前言

耶穌會創辦人依納爵·羅耀拉（Ignatius of Loyola, 1491~1556）曾受「心窄」（scruple/scrupulosity）困擾。² 在近代，曾任神父的臨床心理學家查洛奇（Joseph W. Ciarrocchi）指出，心窄是宗教方面的

¹ 本文作者：陳顯宗傳道，中國神學研究院哲學博士，香港大學社會科學心理學碩士、香港建道神學院神學碩士、香港建道神學院道學碩士、香港大學文學士（歷史和德文）畢業；現於加拿大美城華人浸信會擔任傳道。

² 參：依納爵著，侯景文、譚璧輝譯，《聖依納爵自述小傳·心靈日記》（臺北：光啓文化，1999 再版三刷），22~25 號；喬治·剛斯著，鄭兆沅譯，《神操新譯本：剛斯註釋》（臺北：光啓文化，2011），345~351 號。

強迫症（英語：religious obsessive-compulsive disorder）。³ 本文將論述耶穌會士如何看心窄問題與辨別神類，及如何轉化心窄者的靈性。筆者透過耶穌會士的著作論析他們如何分析心窄的徵狀、成因及轉化方法；其中，也有耶穌會士開始以精神疾患和心理學的角度去看這問題。

一、心窄徵狀

依納爵和同伴因耶穌而走在一起，他們視此團體是耶穌的伙伴，因而成立了「耶穌會」（Society of Jesus）。⁴ 1540 年，教宗保祿三世（Pope Paul III, 1468~1549）以諭令《教會軍人指引》（拉丁語：Regimini militantis Ecclesiae）確定耶穌會的成立。⁵ 依納爵成為第一任總會長。⁶ 第五任總會長阿奎維瓦（Claudio Acquaviva, 1543~1615）⁷ 指出：心窄者是敬虔的人，應該被鼓勵、接納和愛。

³ 參：Joseph W. Ciarrocchi, *The Doubting Disease: Help for Scrupulosity and Religious Compulsions* (New York: Paulist Press, 1995), pp.32, 103.

⁴ 參：J. Ignacio Tellechea Idígoras, *Ignatius of Loyola: The Pilgrim Saint*, ed. and trans. Cornelius Michael Buckley (Chicago: Loyola University Press, 1994), pp.389~390.

⁵ 參：Cándido de Dalmases, *Ignatius of Loyola, Founder of the Jesuits: His Life and Work*, trans. J. Aixalá (St. Louis, MO: The Institute of Jesuit Sources, 1985), p.172.「教會軍人指引」這中譯來自彭順強，《二千年靈修神學歷史》（香港：天道，2005），235 頁。

⁶ 參：de Dalmases, *Ignatius of Loyola*, p.176.

⁷ 他是耶穌會第五任總會長。在他任內，耶穌會士和學院的數目激增，並著有 *Directorium*、*Ratio Studiorum*、*Industriae...ad curandos animae morbos*。參：New Catholic Encyclopedia 1, 2d ed., s.v.

長上在指導這類人時必須果斷而不應猶疑，且說那些令他們心窄的事只是小事，不用理會它。此外，長上也應該提醒他們，不用重複某種行為或只作出某種行為便可等等。⁸ 有些人並非良心敏感卻也有心窄。他們因著某種特殊原因對某事感到焦慮，但在其他事上則欠缺關注。有些敬虔的人則對很多事情都過份焦慮和心窄，在總告解和尋求赦免等事情上沒完沒了。⁹ 審慎 (discretion)、仁厚 (leniency) 和寬免 (indulgence) 都對心窄者有幫助。若他們在其他事情上欠缺關注，便要提醒他們不應鬆懈及行事為人不應前後不一。因而在心窄者忽略的事情上，應提醒他們提高警覺，但也要合理和明智地鼓勵他們。¹⁰

萊恩 (Édouard de Lehen, 1807-1869)¹¹ 在著作中提到，心窄令人懷疑某件事是否「合法」(lawful)。心窄是「失敗」(failing) 而不是「完美」(perfection)，是靈魂的弱點。在沒有罪之處找出罪

“Acquaviva, Claudius”, by B. Schneider.

⁸ 參：Claudius Acquaviva, *Industriae Pro Superioribus ejusdem Societatis: ad curandos animæ morbos* (Antverpiæ: Apud Joannem Meursium, 1635), p.116. 本書英譯本見：http://ldysinger.stjohnsem.edu/@texts2/1612_acquaviva/01_industriae.htm#c18_Melancholy_and_Scruples

⁹ 參：Ibid, pp. 116~117.

¹⁰ 參：Ibid, p.117.

¹¹ 萊恩來自布列塔尼 (Breton) 貴族家庭。他早年修讀法律和科學，並在這兩個領域裏取得博士學位，然後加入耶穌會。參：Édouard de Lehen, *The Way of Interior Peace: Dedicated to Our Lady of Peace* (1889; reprint, Middletown, DE: Leopold Classic Library, 2019), p.11.

來完全是非理性的，也是「精神缺陷」(mental defect)。¹² 根據帕茲 (Alvarez de Paz)，心窄者的特徵如下：

1. 那人需要神師確定某些事實。
2. 那人持續地認為自己犯了「大罪」(mortal sins)，但神師卻認為那只是一件微不足道的事或只是犯了「小罪」(venial sins)。
3. 那人在懷疑時向資深的神師查詢，但那個答覆並沒有減少他/她的不安。
4. 那人經常提出一些芝麻綠豆、雞毛蒜皮的問題。
5. 為避免一些不完美的事出現，那人花費了很大的心力和感到很強烈的焦慮，但它們對十分敬虔的人來說只是小事。
6. 那人對某些事物產生懷疑，而那些懷疑在一些容易焦慮的人身上也不會出現。
7. 那人會對過往的罪感到頹喪和悲傷，並會反思之前的認罪過程，而且會認為自己犯了很多罪，即使自己未曾同意過犯那些罪。
8. 認為神師不明白自己，繼而反對他們的決定和指示。

當某人有以上其中一點的情況出現，就是有心窄。這人應該不再順從自己的良心而尋求協助，猶如病人找醫生般。¹³

斯卡拉梅利 (John Baptist Scaramelli, 1687~1752)¹⁴ 認為心窄是

¹² 參：de Lehen, *The Way of Interior Peace*, pp.265~266.

¹³ 參：de Lehen, *The Way of Interior Peace*, pp.266~267.

¹⁴ 他是耶穌會靈性著作方面的作家和演說家，著有六部神秘主義和

「徒然的顧慮」(vain apprehension)。即使那是微小的動機，心窄者也擔心它隱含著罪。心窄者像一匹驚疑的馬，當牠見到路上的竿子、石頭或樹木的影子時，便退後並不再聽從騎師的指示，也像是獅子或老虎在牠面前正等待著攻擊牠。這其實是杯弓蛇影，是毫無根據的恐懼，卻令騎師和自己身陷絆跌的危機。對於正直無罪的行為，心窄者也擔心內藏大罪，因而令自己充滿煩擾、困惑、焦慮和恐懼。心窄者被那些情緒所牽制，使他/她不再聽從神師的指示或他人的勸戒。這就令心窄者由恐懼犯罪變成真實犯罪，並且若這問題不被控制，對那人來說將會是大災難。要分辨懷疑(doubt)和心窄(scruple)是不難的。因為前者大概是建基於理性，但後者卻不是，並且它若是建基於理性便不復存在。心窄是不理性的，因為它是建基於無關痛癢的動機、人的想像和事情的表象，令人在無罪之處判斷為大罪。¹⁵

此外，他們也提及了心窄者的例子：奧古斯丁(Augustine of

禁慾主義的著作：*Vita di Suor Maria Crocifissa Satellico* (1750)、*Discernimento degli Spiriti* (1753)、*Direttorio Ascetico* (1754)、*Direttorio Mistico* (1754)、*La dottrina de San Giovanni della Croce* (1815) 及 *Vita della serra di Dio Angelica Cospari* (沒有出版)。*Discernimento degli Spiriti* (1753) 的德譯本是 *Regeln zur Unterscheidung der Geister*，而 *Direttorio Ascetico* (1754) 的英譯本是 *Guide to the Spiritual Life*。參：*New Catholic Encyclopedia* 12, 2d ed., s.v. "Scaramelli, Giovanni Battista", by E. A. Ryan.

¹⁵ 參：John Baptist Scaramelli, *Guide to the Spiritual Life* (Dublin: William B. Kelly, 1870), vol.2, pp.335~336. 這書共分為四冊，第二冊第十一條(Article XI)專論心窄。Scaramelli, *Guide to the Spiritual Life*, vol.2, p.xiv.

Hippo, 354-430)¹⁶、依納爵¹⁷、聖亞豐索·利古力(St. Alphonsus Liguori, 1696-1787)¹⁸和聖文德(St. Bonaventure, 1221-1274)等。¹⁹ 上述的作者均指出心窄是一個負面的問題，其特徵是患者對罪有著過多的疑慮，並因此而作出重複的宗教行為。那麼，他們又怎樣看這問題的成因？

二、心窄成因

(一) 負面神觀

心窄者有著負面的神觀。萊恩指出，心窄者缺乏正確的宗教知識，且有時只著眼於某項真理而忽略其餘的。例如：他們知道要賙濟窮人，卻不知要善於理財；他們懼怕上主，卻忽略上主也賜下安慰；他們深知說話容易犯言語上的罪，卻不明白保持沉默有時也是罪。因此我們要讓他們不偏執於某項真理。²⁰

(二) 完美主義

心窄者也有著完美主義的性格。有些人出現心窄是因為他們對自己要求太高。他們忘了自己其實受原罪的影響，而原罪

¹⁶ 參：Scaramelli, *Guide to the Spiritual Life*, vol.2, p.339.

¹⁷ 參：Antonin Eymieu, *Le Gouvernement de Soi-même: Essai de Psychologie Pratique*, vol. 2, *L'Obsession et Le Scrupule* (Paris: Librairie Académique, 1921), p.121.

¹⁸ 參：Voyez le P. Berthe, *Vie de Saint Alphonse de Liguori*, quoted in Eymieu, *Le Gouvernement de Soi-même*, p.123.

¹⁹ 參：Eymieu, *Le Gouvernement de Soi-même*, p.124.

²⁰ 參：de Lehen, *The Way of Interior Peace*, pp.271-272.

即使在信主後仍然存在。在出現過失時，他們往往認為自己要負全責，忽略了自己也存在無可厚非之處。這種追求完美的理想令他們經常感到不安。²¹

斯卡拉梅利同樣認為有些心窄的出現，是因為心窄者的性格使然。憂鬱、冷漠和恐懼的性格容易使心窄出現。因為憂鬱的人也通常是膽小怯懦的 (timid and cowardly)，故容易對罪產生非理性的疑慮。由於這類性格的人也比較固執，心窄便將他們纏繞得很痛苦，必須由上主去拯救他們。那些犯罪的想像也會擴大，令他們認為自己在任何事情上都犯了罪，使他們心緒不寧而落在長期的苦澀裏。因著性格而出現的心窄是很難被醫治的，因為一個人很難擺脫他/她的性格。²²

艾米約 (Antonin Eymieu, 1861~1933)²³ 提到依納爵本來不是個很敬虔的人，但他悔改後便立即過很嚴謹的生活，甚至在德行上追求完美而力避任何一個小過失，使他由一個極端走向另一個極端。²⁴ 史密斯 (Herbert F. Smith) 則爭辯上主不是一位不斷鞭策人達至完美的奴隸監工，但很多人卻將他們的完美主義和心

²¹ 參：de Lehen, *The Way of Interior Peace*, pp.270~271.

²² 參：Scaramelli, *Guide to the Spiritual Life*, vol.2, pp.336~337.

²³ 艾米約是位法國耶穌會士。他著書回應當時盛行的科學主義和實證主義。在他的支持下，他的秘書莫奈斯特斯 (Claire Monestès) 於 1921 年成立了傳教組織 La Xavière. La Xavière: Missionnaire du Christ Jésus, "Claire Monestès, fondatrice", accessed Dec 4, 2020, <https://www.xavieres.org>

²⁴ 參：Eymieu, *Le Gouvernement de Soi-même*, p.170.

窄傾向錯誤地投射在上主身上。若他們不知道有這種投射，心靈就不會平靜。²⁵

（三）撒彈的誘惑

心窄也可能來自撒彈的誘惑。萊恩提到，魔鬼較人類更清楚心窄的害處，故牠不斷製造令心窄者痛苦的材料，企圖延續那些害處。撒彈是人類良心寧靜的破壞者。由於牠將來會下地獄，牠便以破碎人們的盼望來換取安慰，透過恐懼去阻礙人得救。牠妒忌人在德行上前進，因而千方百計阻礙他們的進程。牠利用心窄者屬靈的驕傲去掩飾牠的詭計，使他們自負地認為自己的看法合情合理，從而不聽從神師的忠告。²⁶

斯卡拉梅利指出，撒彈使放蕩的人盲目地信靠上主的恩慈，從而放鬆他們的良心；但在另一邊廂，牠使敬虔的人出現過多的恐懼，從而收緊他們的良心。牠使敬虔的人對罪產生不必要和陰暗的想像及顧慮，令他們惴惴不安。最終使那人厭倦了祈禱、厭惡聖禮，又認為上主的道路行不通，以致那人陷在絕望裏而偏離正路，繼而自我放縱、犯真實的罪及走向滅亡。他認為這種源於撒彈誘惑的心窄，較由性格而來的嚴重，因為牠會令人的心思特別昏暗、心靈異常不安和苦澀，並且在信仰

²⁵ 參：Herbert F. Smith, *Discernment of Spirits in Notes on the Spiritual Exercises of St. Ignatius of Loyola*, ed. David L. Fleming (St. Louis, MO: Review for Religious, 1983), p.243.

²⁶ 參：de Lehen, *The Way of Interior Peace*, pp.278~279.

上不冷不熱和認為上主已離棄自己。²⁷

史密斯也提及，撒殫對敬虔的人有效的誘惑方法，是令他們奉主的名去做一些超過自己能力的事工，最終因失敗而傷心甚至絕望。此外，牠也會令他們認為若自己未達至完美，上主是不會喜悅他們的，因而令他們跌入追求完美卻毫無喜樂的深淵裏（參：箴十七 22：《神操》329 號）。²⁸

（四）上主的試煉

第四個原因是上主的試煉。祂試煉這些靈魂有四個目的。第一，清除他們過往的罪：心窄者過度的恐懼，是對他們往昔放縱自己的懲罰。第二，避免他們犯罪：但他們連不是罪的事情也避免，更不會犯真實的罪。第三，使他們謙卑下來。第四，操練順服。由於心窄者需要聽從別人的意見，從而也學習到了服從、忍耐及其他美德。心窄若是源於上主便應該會結出好果實，因為天主希望其子民獲得益處；縱使心窄者經歷了其折磨，那人也會邁向完全。²⁹

（五）心理因素

萊恩和艾米約還指出了心窄出現的其他因素：³⁰

1. 心窄者有「精神上的弱點」（mental weakness），而那是有程

²⁷ 參：Scaramelli, *Guide to the Spiritual Life*, vol.2, pp.337~338.

²⁸ 參：Smith, *Discernment of Spirit*, p.245.

²⁹ 參：Scaramelli, *Guide to the Spiritual Life*, vol.2, pp.339~340.

³⁰ 參：de Lehen, *The Way of Interior Peace*, pp.268~277.

度高低之分的。程度高的人連理性思考和自由意志都受到限制，甚至完全被破壞。

2. 心窄者處於「困惑的腦袋」(perplexed brain)中。這樣的腦袋經常不能確定事情。對於這樣的人，神師也只能安慰他們一時，之後便被心窄者問及沒完沒了的問題。正常的腦袋會接受可靠的證據，但這樣的腦袋卻在沒有懷疑之處起疑心。
3. 心窄者放任「恣意的想像」(unbridled imagination)。豐富的想像力是心窄的其中一個源頭，尤其是當想像力經常扭曲和誇大事情。若心窄者本身也是個固執的人，那麼他/她便很難被糾正。那種想像力有時十分逼真，令當事人不確定自己有否參與在其中（如懷疑自己有否參與某罪行）。心窄者不應糾纏於那些想像，更不應極力抵抗它們，卻要專注於另一些有用的事情。
4. 心窄者有太多的自我反省，包括動機。太多這種反省猶如太近地看一件物件，反而看不清楚。我們應該有這種反省，但若心窄者減少反省次數，便可以和自我拉遠距離，這樣才能清楚地認識自己。
5. 心窄者傾向論斷自己。人其實很難準確地判斷自己，有些人對自己很寬鬆，有些人對自己卻很嚴厲。取得平衡的看法是同時接納自己的美善和邪惡；為自己所領受的恩典感恩，同時也不為自己的惡行找藉口。我們對己對人都應該有這種持平的態度，即使不易做到。因此，人應該延遲自

己的判斷，直至所作的判斷更清晰。

6. 心窄者混淆思想、印象和同意。大部分心窄者不會視試探的念頭為腦海中閃過的思想，而是將它們留下變成深刻的印象。這些印象令心窄者認為自己同意犯下那些罪；若換作別人遇上同樣的情況，一般人多半可以作出準確的判斷。這可謂「當局者迷，旁觀者清」。艾米約也同樣指出，心窄者經常將真實的試探和心窄的經歷混淆；人若缺乏經驗，有可能會跟他們一起弄錯了。³¹
7. 心窄者有「細嫩的良心」（tender conscience）。這種良心容易使人焦慮，尤其是面對著關乎永生永死的問題。因此，神師應該提醒心窄者：這些焦慮反而阻礙真正的敬虔出現，使他們更難達至他們所追求的完美。真正的敬虔應該建基於信心和愛。

以上便是耶穌會士提出的心窄原因。撒殫的誘惑和上主的試煉兩個因素表面看似矛盾，但其實是可以並存的，猶如上主容許撒殫攻擊約伯一樣（約一 12）。耶穌會士又開闢了新觀點，指出心理因素也導致心窄出現：精神上的弱點；困惑的腦袋；恣意的想像；太多自我反省；傾向論斷自己；混淆思想、印象和同意；細嫩的良心等。心窄消耗人的神慰和喜樂，令心窄者的良心痛苦，又浪費自己和神師的時間，可謂累己累人。³² 為此，以下筆者便論述耶穌會士如何以六種方法應對心窄。

³¹ 參：Eymieu, *Le Gouvernement de Soi-même*, p.185.

³² 參：de Lehen, *The Way of Interior Peace*, pp.280~281.

三、轉化方法

(一) 辨別神類

首先是辨別神類。杜納（Jules J. Toner）認為，辨別神類的意思是指人要分辨一個感動是來自上主、自己、環境或邪靈。單憑人的行為未必能判斷一個人是善良或是邪惡。因為一件好事也可以是出於壞的動機，以此自欺欺人；反之，人也可以「好心做壞事」。依納爵提及的辨別神類，與辨別一個人是真假先知、善良或邪惡、真假門徒、時代徵兆、上主的誠命與古人的傳統及真假信仰等無關。他只是教導人辨別人們的經歷令他們更趨向上主還是遠離祂。他辨別神類的規則，是關於一個人私下和內在的事件，以及關於那人心思方面的感動，而那些感動甚至早於那人的外在行為出現之前，並且可以是由那人的自由選擇或是自然而來。那些規則正是幫助人辨別這些感動是由善神還是惡神而來，而不是教導人辨別一個人的神秘經歷或是有否被鬼附並指示人應該如何處理。

辨別神類的規則有不同的性質：如何接受聖神的能力去對抗和勝過黑暗勢力（第一週十四條規則中有八條與此有關）；在靈裏平安和喜樂時，應該如何準備自己面對黑暗勢力（第一週有兩條與此有關）；真正教導人如何辨別神類（第一週只有四條及第二週全部與此有關）。³³

³³ 參：Toner, *A Commentary on Saint Ignatius' Rules*, 1~2, 10~11, 13~14.

一般來說，善神的臨到起初會令人不安，就如撒迦利亞和馬利亞對天使顯現的反應。相反，惡神的臨到起初不會令人不安，但在末後時便會。另外，與上主建立正確的關係會帶來平安。³⁴ 斯卡拉梅利在他另一本關於辨別神類的著作中指出，耶穌既然稱聖神為「真理之神」（參：若一 26，十六 13），故善神必會教導我們真理而不會領我們犯錯。因此，若一個「普通思想」（gewöhnliche Gedanke）甚或「特殊啓示」（außerordentliche Offenbarung）與聖經、大公會議議決和聖教會的信仰違背，便不可能是由上主而來。³⁵

此外，善神永不說一些徒然或無用的話。《耶肋米亞先知書》廿三章 28~29 節說：「得了夢的先知，讓他傳夢；得了我的話的，就該忠實傳述我的話：麥稈怎能與麥粒相比？——上主的斷語——我的話豈不是像火？——上主的斷語——豈不是像擊碎巖石的鐵鎚？」上主的話語是滿有能力和使人得益的。因此，若一個人的祈禱內容對已對人均沒有益處的話，那便不是來自上主的。³⁶ 他又提到惡神會令人陷在黑暗或虛假的光明裏。牠會令人錯判一些事而跌進困惑不安的深淵中。³⁷ 惡神的工作最終會使人憂愁、困惑和不安，破壞了上主給人的平安，縱使牠最初

³⁴ 參：Smith, *Discernment of Spirit*, p.244.

³⁵ 參：Johannes B. Scaramelli, *Regeln zur Unterscheidung der Geister*, ed. Wilhelm Schamoni (Kisslegg: Fe-Medienverlag GmbH, 2018 6th ed.), p.9.

³⁶ 參：Scaramelli, *Regeln zur Unterscheidung der Geister*, p.9.

³⁷ 參：Scaramelli, *Regeln zur Unterscheidung der Geister*, p.12.

可能令人出現敬虔的思想和良好的感覺。³⁸

讓我們將以上原則套用在依納爵的情況，便可清楚知道心窄並不是來自善神而是惡神，因為善神並不會令我們困苦不安或甚至自殺。³⁹

若我們知道一個思想或感動是來自惡神，那我們便應以做相反的事這原則去對抗它。斯卡拉梅用了很好的比喻去提及這點。他說，當一個人首次出海，可能會懼怕風暴、礁石和海浪等；再次出海，便沒那麼懼怕；若不斷地出海，恐懼就會消除，甚至完全克服了它。一個初上戰場的新兵會懼怕得全身顫抖；但若決心抗戰，縱使感到恐懼，也能克服面對血腥場面的畏怯而勇敢地作戰。⁴⁰ 同理，心窄者若勇敢面對自己的恐懼，最終便可克服它，擺脫從它而來的困擾；反之，屈服於恐懼，就會被它轄制，最終成為它的奴隸。⁴¹

（二）改善神觀

對於持負面神觀者，萊恩援引聖安東尼（St. Antony）的三項忠告。第一，當一項真理出現兩種解釋，一個較另一個嚴厲，人應接受較溫和的那個；因為上主和教會不想剝奪我們的內在平安。舉例來說，禁食的要求不是對全體的基督徒都有益處，因為有些人身體較弱甚至患病而不能禁食；故此，禁食也要因

³⁸ 參：Scaramelli, *Regeln zur Unterscheidung der Geister*, p.22.

³⁹ 參：依納爵：《自述小傳》，24 號。

⁴⁰ 參：Scaramelli, *Guide to the Spiritual Life*, vol.2, pp.358~359.

⁴¹ 參：Scaramelli, *Guide to the Spiritual Life*, vol.2, pp.359.

人而異。第二，上主和教會不會要求超過我們能力的事。例如，上主要求我們敬虔地禱告，並不等於要求我們一丁點兒也不可以分心；我們只能盡力專心。第三，心窄者不用高度關注自己的操行，一般關注便可以了。心窄者要改變他們的神觀，不應再認為上主是個嚴格的主人、殘酷的法官和誘捕人的間諜。這樣的神觀能夠榮耀祂嗎？祂豈不是一位慈父嗎？豈不是為羊捨命的牧人嗎？錯誤的神觀需要被糾正。⁴²

斯卡拉梅利也提到這類人要改善他們的神觀。他認為，恐懼和盼望是兩個極端，故當心窄者出現過多的恐懼，那人就要加強內心的盼望，從而抵消恐懼而回復平靜。那人必須牢記主禱文第一句「我們在天的父」（參：瑪六9），視上主為慈愛的父親，而非嚴厲的債主和法官。心窄者甚至要視上主為耶肋米亞先知所說的「溫柔的母親」（tender mother），其將我們抱在懷中，用愛撫摸著我們，並向我們懷有「是和平而不是災禍的計畫，令你們有前途，有希望」（參：耶廿九 11）。心窄者還要視耶穌為我們的「護衛者」（Advocate）。縱使祂得知我們的過犯，祂並沒有被激怒，反倒是充滿憐憫地向聖父展示自己因著愛我們而留下的傷痕，向祂懇求赦宥。若望也這樣說：「我的孩子們，我給你們寫這些事，是為叫你們不犯罪；但是，誰若犯了罪，我們在父那裏有正義的耶穌基督作護衛者」（參：若壹二 1）。心窄者也要思想上主其實喜歡赦免人的罪，如厄則克耳先知所說：「我豈能喜

⁴² 參：de Lehen, *The Way of Interior Peace*, pp.272~274.

歡惡人的喪亡？——吾主上主的斷語——我豈不更喜歡他離開舊道而得生存？」（參：則十八 23）上主十分渴望拯救我們。祂甚至以比喻說：就如一個好牧人爲了尋找那隻迷途的羊，特地撇下九十九隻去找牠（參：路十五 3~7）。即使是瑪耳曷這個要捉拿耶穌的人，耶穌也以神蹟治好他的右耳（參：路廿二 51；若十八 10）。耶穌也接納悔改的同釘犯人進入天國（參：路廿三 42~43）。耶穌又立一個三次不認祂的伯多祿爲初期教會的領袖。心窄者要多思想上主無限的慈愛和美善，祂怎樣爲我們罪人受苦，從而增加那人內心的盼望。⁴³

史密斯也認同：人要認定上主的「良善」和「慈愛」（參：鐸三 4）。祂不是位嘮叨者、完美主義者、愛挑剔者及奴隸的監工。上述形像與慈愛不能兼容，因爲愛是「含忍」和「慈祥」，而非自私和粗暴的（參：格前十三）。在我們認定上主是慈愛之後，便能辨別來自自身的神經質衝動，和來自上主慈愛的感動。⁴⁴

（三）服從神師

由於心窄者的判斷經常失誤，他們必須服從神師的指示。他們必須被告知他們是沒有選擇的。心窄者必須告訴神師他們的印象和感受，從而被神師審查。換言之，心窄者要脫離「自我引導」（self-guidance）。有些心窄者經常轉換神師，猶如一個病人找不同的醫生。心窄者只需服從一位而不應轉換，內心平靜

⁴³ 參：Scaramelli, *Guide to the Spiritual Life*, vol.2, pp.354~355.

⁴⁴ 參：Smith, *Discernment of Spirit*, p.243.

是服從的果子。聖伯納德（St. Bernard de Clairvaux，1090~1153）是在任熙篤會的院長時，曾有一位會士因心窄不敢主持彌撒，故他命令他一定要這樣做；那位會士服從了，他的心窄也消失了。有些人認為他們的神師不及聖伯納德，故不想服從他們。但萊恩指出，神師是上主指派的，人應該服從天主而順服神師。⁴⁵ 心窄者應選定一位他/她敬重的人，順從他的指導，並至少在一段時間內不作轉換，並在這段時間內分辨，是順從神師還是自己內心會較平靜。⁴⁶

斯卡拉梅利同意服從神師是應對方法之一。有很多倫理學家和靈修專家均認為這是擺脫心窄的主要方法。聽從神師便是聽從上主，因為耶穌曾說：「聽你們的，就是聽我；拒絕你們的，就是拒絕我，拒絕我的，就是拒絕那派遣我的」（參：路十 16）。既然這是主的命令，祂便不會因著我們聽從神師而懲罰我們。⁴⁷

他又進一步講述神師在指導心窄者時要注意的地方。

1. 首先，神師不用與心窄者解釋為何要對他們作出某種指示，而只須權威地告之並吩咐他們服從便可。因為若與心窄者講述原因，他們可能又產生出另一些古怪的想法而受困。⁴⁸ 艾米約也有類似建議，認為神師對心窄者作出指示時態度必須堅定，應該用命令句而不應說「如果」或「可

⁴⁵ 參：de Lehen, *The Way of Interior Peace*, pp.287~289.

⁴⁶ 參：de Lehen, *The Way of Interior Peace*, pp.289~290.

⁴⁷ 參：Scaramelli, *Guide to the Spiritual Life*, vol.2, p.349.

⁴⁸ 參：Scaramelli, *Guide to the Spiritual Life*, vol.2, p.365.

能」等字眼，免得給他們留下了猶疑的空間。在初段的時候，尤其應該如此。⁴⁹

2. 神師要友善和溫柔地對待心窄者，否則便會對本身已飽受痛苦的他們增加痛苦。雖然如此，爲了打破他們固執的性格，神師有時也可以用強硬的態度向他們說話，甚至偶爾責備他們。
3. 當心窄者已重複將自己的情況告訴神師幾遍後，神師便不應再聆聽他們，並要求他們保持沉默。因爲越重複便會令他們陷在這個泥淖裏越深。
4. 神師只准他們承認確實的罪，不准承認懷疑的罪。爲了有效地對抗他們不必要的恐懼，神師也可以在他們未獲赦罪前，吩咐他們領聖體。
5. 神師應不准心窄者進行長時間的自我省察，因爲這容易令他們認爲有罪而遺漏了未承認。他們應該只進行短時間的自我省察，並且若他們沒有發現自己犯了罪（尤其是大罪），便應該相信自己沒有犯罪。
6. 神師不應令心窄者認爲自己沒有機會痊癒。這樣的說話會令他們灰心喪志，加重他們的痛苦，甚至令他們自尋短見。反之，神師應該告訴他們，只要他們肯服從指導及努力對抗他們的恐懼，他們是有康復的機會。神師更應告訴他們，只要他們憑信心和堅持不懈地向上主祈求，祂終必

⁴⁹ 參：Eymieu, *Le Gouvernement de Soi-même*, p.231.

會出手救助他們。神師以此給予他們盼望，使他們繼續服從其指導，最終幫助他們痊癒。⁵⁰

（四）分散注意力

萊恩認為，由於心窄者經常花大量時間自我反省，他們應該從事另一些事情，目的是使他們分心。讓心窄者從事粗重工作尤其有幫助，勝過千言萬語。若心窄者有讀書恩賜，可以鼓勵他們學習外語或翻譯著作，因為這會面對很多困難而有效使他們分心。⁵¹ 斯卡拉梅利也指出，心窄者要避免腦袋閒懶。心窄者的腦袋有如不停運轉的磨坊，而它們多數生產令人焦慮不安的穀粒。為防止這情況發生，心窄者應經常全神貫注地做一些有益的事，避免腦袋因閒置而胡思亂想。⁵²

（五）莫怕遺漏認罪

聖方濟·沙勿略（Francis Xavier, S.J., 1506~1552）指出心窄者不應重複認罪。他說：

重複認罪不單不能令心窄止息，還會令它加強十倍。天主對這樣的認罪是不會賜福的。儘管仍然有人支持重複認罪，但它的本質其實是自私的愛和自我享樂，並不能討天主喜悅，故應該被禁止。即使每年一次的告解和在領聖體前反覆地認罪，對心窄者也沒有好處，因他們認為上一

⁵⁰ 參：Scaramelli, *Guide to the Spiritual Life*, vol.2, pp.366~367.

⁵¹ 參：de Lehen, *The Way of Interior Peace*, p.282.

⁵² 參：Scaramelli, *Guide to the Spiritual Life*, vol.2, p.356.

次的認罪不夠好。即使他們認為自己遺漏了承認某項罪，也不應再次去告解，而是等待下次告解時才認罪。他們也應該與神師講述他們的苦況。⁵³

若遇上重複認罪這情況，萊恩反問聽告者有否說過之前的告解不成立？總告解是否已處理之前認罪上的不足？總告解是否也已經重複了很多次？若上述問題已證明以前的過犯已解決了，便不用再重複認罪。他又說，若認為認罪要認得準確才獲得赦罪，這是錯誤的。因為耶穌基督是完美的贖罪祭，祂的寶血能洗淨我們一切的罪。唯獨耶穌是我們的盼望，罪人不能靠認罪去使自己得救。重複認罪不只無用，更是危險。因為第一，在認罪前長時間的反省令人出現一些想像，而它們可能令人產生新試探和過犯。第二，重複認罪只會不斷延續這些想像，令心窄者苦不堪言。⁵⁴ 人不應擔心我們在認罪上有遺漏，因為有時我們連犯了罪也不自知。心窄者連自己受的試探也看成爲罪，並且仔細地反省它們。若他們不能作出仔細反省，他們便視其後的認罪爲不完整。他建議認罪只須概述那件罪項，不用仔細地描述。⁵⁵

斯卡拉梅利也有類似的建議，尤其是對初信者。因為撒但會化作光明的天使從而誇大他們悔改前所犯的罪，並使他們認

⁵³ 參：Boudon, chap. 5 in *The Holy Way of the Cross*, Book III quoted in de Lehen, *The Way of Interior Peace*, p.332.

⁵⁴ 參：de Lehen, *The Way of Interior Peace*, pp.292~293.

⁵⁵ 參：de Lehen, *The Way of Interior Peace*, pp.295~297.

為視以往的罪為極之嚴重是謙卑的表現；但後來，這樣痛悔卻令他們跌入絕望的深淵裏。因此，初信者對過往所犯的罪宜只作籠統的反思，不必窮究每個細節。這樣的反思可以令那人為罪憂傷，卻又不會失去內心的平靜。⁵⁶

（六）無須重複祈禱

心窄者不應重複祈禱（但「複習默禱」不在此限）。沒有人能夠完全避免分心。當遇到分心的思緒時，不用理會它們而繼續專心祈禱。不用思考自己為何和如何分心。⁵⁷ 斯卡拉梅利將專注分為三類：第一類是留意字詞的發音；第二類是留意字詞的意思；第三類是專注於上主。祈禱者若做到上述任何一類均屬專心地禱告，並沒有分心。此外，有些心窄者經常害怕自己背誦禱文時，沒有清楚地唸出某些字詞或遺漏了某些部分，因而重複地背誦它們，甚至頻密地從頭開始再背誦。縱使這樣做，他們也得不到內心的平安。對於這類人，神師應該命令他們鄙視這些不必要的恐懼而繼續背誦那些禱文，不必從頭再來，也不必重複地背誦。⁵⁸

上述觀點便是耶穌會士建議的心窄解除方法。服從神師和分散注意力均可減少心窄者懷疑的時間；莫怕遺漏認罪及無須重複祈禱則針對心窄者典型的徵狀：擔心自己遺漏認罪和重複

⁵⁶ 參：Scaramelli, *Guide to the Spiritual Life*, vol.2, pp.369~370.

⁵⁷ 參：de Lehen, *The Way of Interior Peace*, p.301.

⁵⁸ 參：Scaramelli, *Guide to the Spiritual Life*, vol.2, p.373.

祈禱。依納爵的神秘經歷曾有助他解除心窄，但耶穌會士卻隻字不提。⁵⁹ 筆者認為，神秘經歷要視乎上主是否願意給予，並非人人皆可獲得，而在沒有這種恩寵的情況下，人便要以其他方法盡力而為。

四、結語

對於眾位耶穌會士在心窄問題和辨別神類兩方面有如此精關的分析，筆者非常欣賞。心理學在他們的年代裏還未創立⁶⁰，他們已能夠以心理角度去看待心窄問題。唯他們對心窄的論述傾向負面，如視它為「失敗」、「精神缺陷」和「徒然的顧慮」等，忽略了對教會歷史上其他同有心窄問題的聖者的研究。無論如何，上主透過心窄最終陶塑了依納爵成為神秘主義者、靈性指導者及修會的創辦人，並且耶穌會也流露著會祖這種追求完美的精神，使他們創下輝煌成就。故此，心窄固然有其害處，但若控制得宜也有益處；就如火一般，控制失當會釀成火災，控制得宜則可煮食。

對於心窄的成因，耶穌會士提到負面神觀和個人性格（尤其是完美主義）是其中兩個因素，也談及了撒殫的誘惑和上主的試

⁵⁹ 參：依納爵：《自述小傳》，28、30、96 號。

⁶⁰ 關於心理學的創立，乃馮特（Wilhelm Wundt, 1832~1920）在 1879 年於萊比錫大學成立的實驗室，被認為是第一所科學化研究心理學的實驗室。參：E. Bruce Goldstein, *Cognitive Psychology: Connecting Mind, Research, and Everyday Experience* (Stamford, CT: Cengage Learning, 2015 4th ed.), p.7.

煉這兩個靈性方面的因素。他們又開闢了新觀點，指出心窄也源於心理因素。對於心窄解除的方法，他們指出辨別神類和改善神觀是有效的方法。此外，服從神師、分散注意力、莫怕遺漏認罪和無須重複祈禱等方法，豐富了整個心窄問題的論述。

此外，耶穌會士已開始不只以屬靈角度去看心窄問題，還加入了精神疾患和心理學的新穎角度，甚至在用字上出現了相關字眼。⁶¹ 由此觀之，他們對心窄問題性質的討論開始出現了轉變。後來，關於心窄討論便由屬靈問題演變為精神病症。⁶² 例如，近代耶穌會士費萊明（David L. Fleming）指出，依納爵《神操》裏關於心窄的「注意事項」（參：《神操》345~351 號）略為簡單。⁶³ 雖然它們在今日仍然有用，但人們應該以現今的精神醫學及心理學的資料輔助。基於心窄的根源是焦慮，輔導員在與心窄者諮商時，應該找出並且處理焦慮的源頭。若心窄的情況嚴重，應該建議當事人尋找精神科醫生或心理學家的協助。⁶⁴

本文限於篇幅，將另起專文，聚焦於梵二後教會領袖和精神科專業人士的觀點與建言，敬請期待。

⁶¹ 例如：艾米約以「強迫思考」（*l'obsession*）這字去指稱心窄。參：Eymieu, *Le Gouvernement de Soi-même*, p.2.

⁶² 參：Joanne Bourke, “Divine Madness: The Dilemma of Religious Scruples in Twentieth-Century America and Britain”, *Journal of Social History* 42, no. 3 (2009), pp.581~603.

⁶³ 參：剛斯，《神操新譯本》，345~351 號。

⁶⁴ 參：David L. Fleming, *Draw Me into Your Friendship: A Literal Translation and a Contemporary Reading of the Spiritual Exercises* (St. Louis, MO: The Institute of Jesuit Sources, 1996), pp.275~277.

【表 1】耶穌會士分析心窄成因和轉化方法表

心窄成因	提出者	轉化方法	建議者
1.撒殫的誘惑	萊恩 斯卡拉梅利 史密斯	辨別神類： 1.善神最終會賜人平安 2.善神的思想不會違反真理	史密斯 斯卡拉梅利
2.上主的試煉	斯卡拉梅利	3.善神不會說無益的話 4.惡神會令人陷在黑暗或虛假的光明裏 5.若一個思想是來自惡神，人便要與之作相反的事，故心窄者要對抗恐懼	
3.負面神觀	萊恩	改善神觀： 1.聖安東尼的忠告：	萊恩 斯卡拉梅利 史密斯
4.個人性格	萊恩 斯卡拉梅利 艾米約 史密斯	(1) 若真理出現兩種解釋，應接受較溫和的那個 (2) 上主和教會不會要求超過我們能力的事 (3) 心窄者只須一般關注自己的操行 2.查閱有關上主是慈愛的經文 3.上主不是完美主義者	
5.心理因素	萊恩 艾米約	1.服從神師：必須絕對地服從指示，也不應轉換神師 2.分散注意力：從事勞心或勞力的工作，避免腦袋閒置 3.莫怕遺漏認罪：並非認罪準確才獲赦罪 4.無須重複祈禱：禱告時留意發音或意思或專注於上主已沒有分心。背誦禱文時即使可能有遺漏也不用擔心。	萊恩 斯卡拉梅利 艾米約 沙勿略

【圖 1】耶穌會士分析心窄成因和轉化方法圖

