

靈修指導—依納爵的模式

白賴恩·奧拉利(Brian O'Leary S.J.)著
許志行譯

在梵二之後的教會，靈修指導的職務獲得了重視和更新，並得以發展起來。此職務在教會歷史悠久，可源於耶穌本人的行實，例如耶穌同尼苛德摩的講論(若 3:1-21)，耶穌向撒瑪黎雅婦人顯示自己(若 4:5-42)，及復活的主在厄瑪烏向兩個門徒顯現(路 24:13-32)。

歷史概述¹

沙漠傳統

雖然靈修指導能源於耶穌本人的行實，但它發展為職務是出自於沙漠傳統，並當時流行於第四及第五世紀的埃及、巴勒斯坦及敘利亞。無論是在實質或靈性方面，沙漠的生活是非常艱苦及危險的，新來者縱然熱心，但因沒有單獨及內室靈修的經驗，都十分需要一些指導。所以如果他們明智，一定會找在祈禱、試探及屬靈戰爭方面有經驗的導師(abba)——人稱為「沙漠的上智」——來指導他/她。

在沙漠傳統中有一重要環節，就是向神師「請求一言」，那「一言」不是任何解釋或教導，而是生命之言，特別向個別的請求者發出，

1 我從以下的書得到有幫助的要點：Janet K. Ruffing, *Uncovering Stories of Faith : Spiritual Direction and Narrative*. New York, Paulist, 1989, 2-15, 亦參 *Traditions of Spiritual Guidance*, 由 Lavina Byrne 從 *The Way* 收集編成, Colleagueville, MN, The Liturgical Press, 1990.

目的是顯示及治療那請求者的弱點及不足。那「一言」不是用來討論，分析或爭論，它有時可能不被了解，但它將會被記著和融化在請求者的生命內。「一言」亦稱為 *apophthegmata* 及收錄在 *Alphabetical Collection, Anonymous Collection, Systematic Collection*。

請留意「一言」並不是格言，但「一言」很容易被誤解為這樣，正因為它被收錄及廣泛流傳。雖然「一言」的收錄使人一窺導師與被指導者的對話，但它並不能完全地將神師與被指導者的關係顯示出來。還有「一言」並不是簡單地被記錄下來，它是經過修飾、編輯及整理，所以它的真正意思(*agenda*)是不清楚的。

沙漠傳統對靈修分辨的發展起了重要的影響。在聖經的描述中，沙漠代表兩個深層的意義。一方面沙漠代表人與天主相遇的地方，尤其是在困難當中。以民的沙漠經驗起源于在出谷時得到上主的照顧(宗 7:36; 13:11)。對於保祿，沙漠經驗是基督徒的一份經驗(格前 10:11)。另一方面沙漠代表魔鬼常常出沒的地方(肋 16:8-10)。

沙漠靈修的總結：首要的教師是天主；第二就是內室；在內室裡有聖經；神師(*abba or amma*)，就是幫助被指導者作靈修分辨的。

本篤的模式

本篤隱修的生活（第六世紀）是建基於以院牧(*Abbot*)為首並以他為屬靈父親(*spiritual father*)的團體生活。這一方面是沙漠傳統的延續，但是環境就改變了。在本篤隱修院內，會規及團體的見證提供了主要的指導。會規指出外在生活的細節及內心的取向，內心的取向是需要實踐出來的，包括服從、靜默、謙虛及友愛。院牧跟隨會規及按照個人之不同需要而指導每一位修士。選拔院牧是基于他的靈修領導

才能，尤其是關於明智(discretion)方面。院牧最理想是一位屬靈並精於行政的領袖。

雖然院牧是隱修院的主要靈修導師，其他有經驗的修士也可自由被選拔為新人的靈修導師（本篇會規 58.6），這情況特別普遍於隱修院的人數漸漸地增加。新人的導師以自己的言行、閱讀、解釋會規、及分辨新人是否合適，將整個生活方式傳授給新人。整體來說修院的生活被視為「為主服務的學校」（本篇會規序言）。這「學校」可以是指地方或團體。

平信徒的靈修指導(中世紀)

從 12 到 15 世紀在平信徒中發展出多種個人或團體的靈修方式，例如是道明和方濟第三會，及北歐的 *beguines* and *beghards*。在這些團體中教師及靈修導師是由平信徒擔任的，當中卓越的女神師有 *Hadewijch of Antwerp* (13 世紀)、*Catherine of Siena* (14 世紀)、*Julian of Norwich* (14 世紀)、*Catherine of Genoa* (15 世紀)。她們的教導(及權威)是源自於她們與天主相遇的經驗。

依納爵的模式

依納爵羅耀拉是 16 世紀最有影響力的靈修實行者及導師。他從自己悔過時及之後的經驗反省，內心的爭鬥及(特別是與天主一起)的神秘經驗學會了這門學問。但他也回到沙漠靈修的傳統當中，因為他了解到很多被指導的人(神職人員、修士或平信徒)並沒有經驗過有系統的隱修生活。他的主要教導是記錄在《神操》一書當中，不過要留意在退省中的靈修指導是與退省外的指導是有分別的。他善於神類分辨，能與之前的傳統調和，特別對神類分辨及決策之間的關係作出重

大的影響。以下會作詳細的介紹。

特倫多大公會議之後

特倫多大公會議之後，靈修指導著重聽告解者和懺悔者 (confessor-penitent) 之間的關係，並以此作為一般靈修指導職務的表達方式。聽告解或指導者(神父)扮演判官、醫生及教師的角色，甚至變為懺悔者的長上(如懺悔者沒有)。懺悔者對指導者的聽命變為主要的要求，容易產生懺悔者對指導者的過份依賴(infantilism)。靈修指導變得著眼於罪及「良心的個案」，意味需要受過神學及靈修訓練的專家應用一般性的原則作指導——指導者不再是充滿神恩的人。精細變成經常性的問題及主題。指導者將自己看成守護信仰正統性的人——他/她的首要責任就是排除異端及可疑的神秘經驗。

以上所講的都表現出特倫多大公會議之後僵化及保守的思維。靈修指導變得依持修和聖事的神學而不是早期沙漠或依拉爵的神修傳統。被指導者和指導者之間缺乏互動的關係。在這期間他(她)們的關係好像醫生和病人、父子、長上和下屬、聽告解者和懺悔者，甚至是天使和人(「聽從他！因為他是從天而來的天使作你的指導」——方濟撒肋爵)。被指導者只是聆聽指導者或聽告解者的教導及指示，很少將他(她)的屬靈經驗拿出來(與指導者)分享。

雖然以上的指導模式有不足之處，但那時期也有一些卓越的靈修指導者。(方濟撒肋爵就是其中之一)。雖然如此，由 16 及 17 世紀開始已有作者，例如大德蘭(Teresa of Avila)，十字若望，Augustine Baker 指出要提防貧乏甚至是危險的靈修指導者。神品聖事並沒有自動地付予靈修指導的神恩！

神學反省

以上簡單的介紹使我們了解到靈修指導(的神學)是隨著歷史及時間不停地改變的，並沒有既定的模式或實踐常規。靈修指導的理論及模式不單在多個天主教的靈修支派存在，也出現於其它的基督宗教(例如東正教及聖公會)及其它世界的宗教(例如印度教及佛教)。為神操服務的人需要了解這情況。與其他宗教交談使我們開放去接受新的事物及更了解自己的靈修。

今天多樣化的靈修指導模式及實踐引領我們去討論「靈修指導」(spiritual direction)一詞是否可以被其它詞彙——如「指引」(guidance)，「伴同」(accompaniment)，「顧問」(mentoring)所替代。就算以上新的詞彙獲得普遍的認同，這討論也使我們更了解「靈修指導」的含意。以下對「靈修」(spiritual)及「指導」(direction)的神學反思希望使大家更清楚了解此職務的獨特之處。

靈和屬靈

在希臘語分別是 pneuma 及 pneumatikos。在天主內有聖神(pneuma)，而每一個人都有靈(pneuma)。保祿的人學將人分為身體(soma)、心靈(psyche)、靈(spirit)。透過聖洗天主的聖神與人的靈建立一種特殊的關係。這關係的成長和成熟在於人的靈漸漸地被天主的聖神所掌管。假如這樣的事情發生，這人就被形容為屬靈的人(pneumatikos)。保祿也將屬靈的人與屬肉慾的人作一對照：

「因為隨從肉性的人切望肉性的事，隨從聖神(pneuma)的人切望聖神(pneuma)的事；隨從肉性的切望導入死亡；隨聖神的切望，導入生命與平安。凡隨從肉性的人，決不能得天主的歡心。至於你們，你

們已不屬於肉性，而是屬於聖神(pneuma)，只要天主的聖神(pneuma)住在你們內。誰若沒有基督的聖神(pneuma)，誰就不屬於基督。」(羅 8:5-6,8-9)

這教導並不是說我們與天主的共融只是在神靈的層面上或只觸及人的某一部份，事實上是屬於形以上(metaphysical)的現實 - 天主的聖神灌注入整個人，但我們也認識到天主的聖神與人的靈有一種特殊的關係。

指導

聖神對我們有一渴望、目的或意向，就是將我們改做成為基督的肖像。聖神將此意向通傳給基督徒，所以祂在人的靈內行動。

「我們眾人以揭開的臉面反映主的光榮的，漸漸地光榮上加光榮，都變成了與主同樣的肖像，正如由主，即神在我們內所完成的。」(格後 3:18)

依靠聖神的引導及力量，我們與基督合以爲一，塑做成為基督的肖像。因此，「那與主結合的，便是與他成爲一神。」(格前 6:17)，以致保祿才可說：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」(迦 2:20)。

以上便是「聖神是我們主要的靈修導師」的神學基礎。作爲靈修導師的人，只是聖神活動的中介者或工具。「指導」一詞主要是指來自聖神的引導，次指才是人的支援行動。

教會的職務

在教會團體內人才能活出聖三的計劃。這計劃的每一元素都是教會生活的每一部份。因此當人的行動回應聖神的主動帶領，努力讓聖神參與人的生活，或向富創造性的聖神學習，這就成為教會內的職務。

靈修指導只是眾多種職務之一。事實上在教會內這職務只是小角色(因為只有很少信徒獲得此服務)。比較優先的職務按時間和重要性排列是禮儀、講道、教義講授、及修和聖事。但是這些職務都包含靈修指導的元素(例如教導、培育、治療)。靈修指導並不能替代我們對其他職務的需要。

從前並沒有需要特別指出基督徒靈修指導的教會幅度。但今天特別在西方世界，有趨勢將靈修指導與教會的生活分割，尤其是在教會機構內，(錯誤地)使它看似與其他職務獨立運作，甚至替代它們。這與很多人對靈修感興趣，但遠離宗教團體的情況有關。這可能是誇張個人主義的表現——此主義說真理和意義只能夠在人內心的經驗中找到，並沒有其他方法。

近代的模式²

讓我現在介紹一個以依納爵為背景，但得到其他靈修傳統接受的靈修指導模式。

靈修指導是人給人的幫助，使被指導者

² 模式基於以下受重視的書：William A. Barry and William J. Connolly, *The Practice of Spiritual Direction*. The Seabury Press, 1982.

- (a) 注意到天主與他/她通傳
- (b) 對天主作出回應
- (c) 與主的關係密切地成長
- (d) 將這關係活出來

指導者之目的是幫助被指導者與天主發展真實的關係及讓天主成爲真實的。

真實性是所有事情的標準。

指導者之目的是幫助被指導者與天主的關係不斷地成長及因此關係在生活中作出相應的決定。

關係是所有事情的標準。

所以目的是：

關係是真實性的，

就是以天主與人的真實性爲基礎。

真實是關係性的，

即是被人經驗到及人作出回應，基於人與天主的關係。

注解

指導者，被指導者，天主三者分別在靈修指導的互動關係中扮演其中角式，天主與被指導者的關係之存在先于及獨立於指導者與被指

導者的關係。因此指導者並沒有開啓天主與被指導者的關係，只是將以存在的關係培養起來。天主與被指導者的互動關係常常較指導者與被指導者之互動關係更重要，後者只扮演中介角色。

被指導者與天主的關係是不局限於他/她的生活之某一部份，而是包含所有的生活。所以並沒有任何靈修指導之材料可以先驗地(*a priori*)被排除並不獲使用。雖然如此，人的祈禱應該集中於他/她與天主的關係，使他/她可以(最少有時)更清楚地及強烈地經驗到這關係的臨在。因此，假如人並沒有將他/她的祈禱經驗透露出來，這交談並不能說是靈修指導。

但是，這模式是建基於人的祈禱是真實的假定。在早期的靈修指導關係上一定要考驗這假定，因為自我欺騙是經常發生。祈禱可以用來逃避現實，人有時會不願面對自己與天主及/或生活的經驗，反而不健康地及無用地逃避由這經驗帶來的要求、壓力、痛苦及紛擾。結果，因為他/她不是真實的面對自己，天主為他/她也並非真實的。

當人第一次找神師時，神師應先了解「此人是不是想與天主建立真實性的關係？」其他之目的或動機，例如是心理的問題、長上的指派、孤獨、尋找自我實現，都不能使大家之間建立靈修指導的關係。當神師遇到此不當的動機，他/她可將此人轉介給專人(例如心理學家、顧問)尋求協助或改正他/她的動機。

明顯地神師與被指導者的關係是有既定之目的、先決條件及方法論。此關係是認真的，絕不是偶然或含糊的，整體上它應是專業的及受專業的操守所規管。此關係之要點應一早讓被指導者知道，好使他/她能通過與神師的合作與天主建立更密切的關係。

應留意與神師之間的合作關係並不同於友誼(雖然不能排除大

家之間有和睦的關係)。此關係與友誼不同之處是它的目的並不是發展人與人之間的關係，而是天主與被指導者的關係。(神師與被指導者的會面不是為建立他/她們之間的關係。)友誼的建立是不需要任何理由。因此，靈修指導的關係是中介的(instrumental)，有超出其本身的目的。

靈修指導與神操

以上介紹之靈修指導模式是以依納爵為基礎。因此探討此基礎的來源——《神操》³一書更能幫助我們了解以上介紹的指導模式。雖然持續的(靈修)指導是有別於在進行《神操》時的指導，但在《神操》的經驗中會學曉依納爵式持續(靈修)指導的要素。

神師與操練者/被指導者的關係⁴

一開始《神操》的例言便提出很多有用並與此關係相關的指引。依納爵期望神師與操練者/被指導者之間有基本的尊重和互信。神師應是好的聆聽者，在沒有加添神師的意思或經驗下，讓操練者/被指導者說出自己的經驗。就算神師提供祈禱的材料，也十分克制，只是「簡單及概括地解釋要點」(《神操》2)。重點是要維持操練者與主之間的關係。雖然這在整個《神操》中是必須的，但在選擇或決策的時候更為重要。

³ 引用依納爵《神操》的話來自房志榮譯《聖依納爵神操》，台灣光啓，1999年三版。

⁴ 操練者：指做《神操》的人；被指導者：指接受持續靈修指導的人。

「可是在神操期內，更好專以天主的意旨為鵠的，讓造物主真主親自照拂祂所寵愛的靈魂，循循善誘地導引愛慕讚頌天主，踏上事奉祂的坦途。因此講授神操者應像一隻天秤，公平中正，並無意左右傾斜；為讓造物主與祂的受造者，受造者與他的造物主直接往還，進行無碍。」(《神操》15)

當神師與操練者/被指導者之間有基本的尊重和互信，神師就可以自由及適當地向操練者/被指導者作出回應。何為適當的回應當然取決於操練者/被指導者的內在生活。

「講授神操的人，如見聽講者為誘惑及神枯所困擾，不該用刻薄寡情來對付，而應和婉慈祥地鼓勵他」。(《神操》7)

但在適當的時候就應去質問操練者/被指導者。例如，依納爵寫道：

「幾時講授神操的人，發覺操練者無動於衷，既不覺神慰，亦不感神枯或任何神靈的從中推動，便該仔細詢問他操練的情形，曾否做過，曾否準時做，怎樣做，同樣，各附則是否做的盡心。」(《神操》6)

假如神師與操練者/被指導者之間沒有基本的尊重和互信，這樣的質問可能不受歡迎及破壞他/她們之間的關係。但基於已有的尊重和互信，這樣的質問才會被接受，為操練者是向前跨進一步及更能吸取《神操》內的動力。

神師應有的彈性

《神操》的例言也有論及關於進行《神操》時應有的彈性。《神

操》進行的時間之長短及性質應是根據每人的個別的性格及他/她述說的生活歷史，而不是先驗地被決定：

「本神操應該按照有意奉行者的年齡、學識、天資及各種不同的境遇，斟酌講授；……此外又該按照他個人的衷曲，挑選適當的材料給每人個別講授，盡量協助他努力上進。」（《神操》18）

此彈性並不限於神師對操練者怎樣初步進行《神操》的決定，而是必要存在於神師怎樣進行《神操》的整個方法當中。神師並不能與操練者的會面預先知道操練者將會述說的經驗。所有的事都取決於操練者所述說的。神師需要十分清楚《神操》一書的內容，但如有需要神師可以自由地不選用它。帶領《神操》或持續性靈修指導的神師都應有此彈性。

神學及文化的差異

在今天的世界，神師與操練者可能來自不同的文化背景，不同的教會或抱有不同的神學觀，尤其是倫理，這可使大家之間的交談變得困難。此差異並不單是理性的，亦很多時包含情感。當不同的人抱有對天主不同的形像，對教會、性倫理或政治有不同的看法，這可產生很強烈的情感，阻礙彼此在互信的氣氛下作經驗分享。此困難是真實的及需要去面對，並不應否定或隱藏它。

依納爵對此情況有精闢的見解，這可能因他曾被懷疑為啓蒙主義（illumism），或知道改革基督教派的不同神學觀，或簡單地因他了解人性，他寫道：

「為使講授神操的人及聽講者協力同心，互助互勉，預先應該假

定：凡基督的真實信徒，對他人的言論，與其偏於誹議，毋寧傾於袒護；若真袒護不得，便應追究他到底是怎樣懂法，若他實在懂錯，方可本著愛心與以糾正；如猶未足，仍須想盡辦法，使他確認真理，以免誤入歧途。」(《神操》22)

依納爵應為假如沒有此容忍及願意站在他/她人的觀點，交談是不可能進行的。當然此章節不能解決在這複雜世界中的每一個困難，及並沒有提及由神學及文化的差異帶來強烈的情感使人不能理性地思考及作出回應。雖然如此，他指出正確的態度去面對這漸漸普遍的情況。

培養渴求

要了解某一篇《神操》練習之目的和要素，就必須看練習內求恩的內容。事實上求恩是初禱的附加細節。在祈禱的開始階段就要將所求的恩典指出來。「第二前導是求天主賜給我所想和渴求的」[48 及其他]。所有《神操》練習都是建基於「我所想和渴求」及被此塑造的。渴求為《神操》的原材料，它使操練者的祈禱變得懇切，幫他/她渡過神枯的時刻，帶領祈禱的方向，及是操練者與神師的主要分享內容。

當我們把握到渴求是《神操》的核心，我們就可以很快知道怎樣在持續性靈修指導中去培養渴求。在每一天的繁忙生活中短暫世物之渴求可以用來窒息或替代靈性之渴求。人變得很艱難回答「你真正想要什麼？」無論我們是何等有智慧和懂得表達，我們會發現越來越艱難接觸自己最深處的渴求，特別在富裕的社會中充裕的物資能製造不必要的需要並壓低人靈最深處的需要和渴望。依納爵《神操》之一目的就是要將人拉到自己心靈最深處的渴求。

走進基督的奧秘

在過去的半個世紀靈修指導和由 Freud, Jung, Adler 首創之人類科學作了很有成果的對話。神師的訓練課程也包含了心理、臨床心理、輔導方面的課程。靈修指導和此類人類科學之間的同異亦曾被討論⁵。從 1970 年代開始，心理學對靈修指導有很大的影響，它的獨到見解和技巧都被歸入靈修指導的傳統中，例如是 Karl Rogers 的非指導性的方法及一系列的發展心理學。但近來很驚訝地有臨床心理學家及輔導者開始對靈修傳統感到興趣並去學習。

心理學對靈修指導的影響大多是正面的。但有些靈修指導者容許將心理學替代靈修指導的傳統理解，而不是讓心理學使靈修指導變得更為充實。他/她們將重點放在心理的整合，而不是去尋找天主的旨意，因此靈修指導之信仰目的就蕩然無存了。

以依納爵作傳統的神師是比較少將心理學完全地替代靈修指導，它只會是訓練及實踐之其中一環節，這是因為他/她們是以《神操》經驗為基礎的。沒有人可以指控依納爵或《神操》一書只是提倡心理的健康。事實上《神操》能幫助人在現實的生活中尋找及找到天主的旨意。《神操》是完全地以天主、我們的創造者，並不是以自己操練者為焦點的。《神操》能帶領人走進基督的奧秘當中。假如心靈醫治在《神操》時發生，這是天主的禮物，應當歡迎，但很多人在自己心靈破碎之時去尋找並最終能找到天主的旨意。以依納爵作傳統的

⁵ 參 Maureen Conroy, *Growing in Love and Freedom: Personal Experiences of Counselling and Spiritual Direction*. Denville, New Jersey: Dimension Books, 1987.

神師同樣可將此信念帶到持續的(靈修)指導去。

辨別的規則

《神操》對靈修指導最大的貢獻可能是辨別規則的獨到見解(《神操》313-336)。精通此道的神師在每一次與被指導者會面能自然地運用此規則。此規則的影響可存在於神師對被指導者之回應、詢問、澄清、提議或挑戰當中。經常應用此規則之目的是：

「以下的規矩是為令人稍稍覺出並認識靈魂上的各種動態，好的與以接受，歹的加以拒絕。」(《神操》313)

此幫助是十分寶貴的，尤其對於一些人在複雜的自我、人與人之關係、責任及文化身份當中渴望去尋找天主之旨意。

有些時候人需要在生命中作出重大的決定。就在這時刻神師可以應用辨別的規則及《神操》的選擇方法[169-189]去幫助及陪伴被指導者面對此困難的時刻。在其它的靈修傳統並沒有這樣清晰的及幫助作出決定的指引。當神師知道被指導者將要作出重大的決定時，他/她應能發揮自己所長——與被指導者分享依納爵《神操》之神恩——就是以神類分辨作出決定。

結論

我們嘗試在複雜的教會職務歷史中討論以依納爵為基礎之靈修指導。依納爵確是傳統之一部份，並很明顯地借用傳統。我們需要不斷地向傳統及近代的發展學習。我們可以對依納爵的傳統滿懷信心，但這不代表我們可以自滿和自大的，因為沒有單一的靈修指導方式可以提供所有的答案。

我們對此職務也作出一些神學的反省，重要是認清此職務具有教會的幅度。今天有趨勢將靈修指導的神學幅度淡化，甚至將它變為一種心理治療或輔導。以依納爵為基礎之靈修指導不會容許這事情發生的。我們亦提出一個以依納爵為基礎之靈修指導模式。最後我們探求《神操》怎樣幫助持續的靈修指導。最終《神操》之經驗使我們的靈修指導富有依納爵的色彩。