

情感在依納爵靈修中的意義與作用

董澤龍

元好問的「問世間，情是何物」被《神鵬俠侶》發揚光大，成為名句。金庸在後記中大概有這樣的總結：「千百年來，人世間很多價值觀念，甚至某些道德標準，都改變不少；但人對親情、友情及愛情的追求，卻沒有甚麼改變！」道出了人心中永恆的渴望，情的根本及事實。

天主有情嗎？情感跟靈修拉得上關係嗎？在神操中，依納爵邀請我們默觀耶穌。默觀甚麼呢？難道不是祂的情感世界嗎？當我們在福音中讀到「祂因他們的無信心而感到詫異」、「不要怕，只管信」、「為甚麼你們這樣膽怯」、「瑪爾大，瑪爾大，妳為這些事操心忙碌」、「莊稼多而工人少」這些話時，可有駐留片刻，去留意及發現耶穌的內心世界呢？去體會在言論自由背後耶穌內心的天地，世界觀及價值觀呢？祂的心在動嗎？祂的渴望是甚麼？留意後你想跟祂說些甚麼話呢？在人際關係中，我們很自然去猜度或揣摩對方的心意，很介意對方如何想自己：他接受我嗎？我的話令他不舒服嗎？他有誤會我嗎？他這樣說是不是不高興呢？在這裡有很多情感在互動，思想變得很活躍。如果我們平時對人對自己很留意這些，為甚麼不這樣去留意主耶穌跟自己的關係呢？筆者相信所謂默觀就有這層意義。

若留意到耶穌，大概你也不會忽略自己，情感總要在互動中才有出路。實在，靈修的起點就是去回答天主對人類的第一個問題：「你在哪裡？」（創 3:9）「哪裡」不正是我們內心的情感世界嗎！為甚麼天主要煞有介事地提問呢，如果祂已經知道的話？大概是因為我們缺乏自我認識，尤其在情感方面。我們相當熟識自己的想法，對人的意見及

批評，及將來的計劃及行動等，卻對在這些想法及行動中的情感惘然不覺。亞當因犯了罪而躲起來，卻對自身的害怕及罪惡感未認真覺察，所以不懂向主交談。

有依納爵靈修的學者認為，意識省察是最重要的祈禱。首先是因為依納爵自己強調若由於種種原因沒有辦法正式默想祈禱的話，那麼仍一定要做意識省察，不能犧牲掉。其次，在信仰上它是最有「道成肉身」意義的祈禱方式，因為它將生活，自我，世界及天主緊緊地融會一起。

意識省察——生活回顧的操練，每天做一至兩次

1. 祈求光照：祈求天主聖神引領我，使能記憶今天的經歷，並在恩寵的光照下明瞭其中的意義。
2. 感恩經驗的回顧：感恩之心是我們與天主關係的基礎。我懷著感恩之情，先與天主一起重溫過去半天或整日的經驗：我去過的地方、做過的事情、見過或接觸過的人、甚至我的夢境。集中在某一至兩個場景及片段中，重新體會及品嚐當時的感覺。在這裡，留意情緒是關鍵，感恩的經驗通常是喜悅、平安、滿足、信賴、仰慕、輕鬆、訝異、暢快、性的觸動等。找一個適當的形容詞去描述這感覺。
3. 對禱：將這感受與耶穌分享，告訴祂你的平安及喜悅。體會一下在這感恩的經驗中，有沒有主的欣賞及肯定，因而使自己更清楚上主喜歡甚麼。（其實，這種操練已有分辨上主旨意的動力在其中。）

4. 不感恩經驗的回顧：做完感恩的回顧及對禱，轉而留意一個或兩個生活片段，我覺得不容易感恩，甚至是負面的：諸如煩悶、恐懼、怨恨、憤怒、急躁、懊悔、羞恥、猜疑、厭惡、驕傲、狂怒、害羞及性的不安等。找適當的形容詞去描述它。重新回到那片段中，品嚐當時的感覺及情緒。
5. 對禱：同樣，將這份感覺與耶穌分享。祂的人性明白我們的經驗，留意祂的接納及邀請。祂的邀請是要我們了解這些負面感覺後面，我不自由的地方，很多時需要基督恩寵的治癒。體會這些不自由的背後亦可能是惡神的騷擾及控制，需要我立場清晰，拒絕惡神的矇騙。
6. 前瞻：當我放眼明天，要面對的各種人事時，有甚麼感受及渴望浮現呢？—害怕？喜悅？盼望？疑慮？缺乏自信？想推延和逃避？遺憾？感到軟弱無力？—無論怎樣，自然地向天主呼求，滿全我內心的渴望。
7. 以天主經作結束。

以上的操練中留意自己及耶穌的情感是關鍵。篇幅所限，在這裡沒法在學理解釋上著墨更多，反而希望讀者先投入經驗中，自己去品嚐及體會其中的心得，每日操練，更有價值。一切先從經驗開始，再嘗試明瞭。不過，這裡值得參考一位可靠同伴的內心旅程，令我們更有信心去冒險認識自己及天主。這人就是依納爵自己。

依納爵的皈依完全是留意情感所結出的果實：他受傷後在家中休養，無所事事中思緒就徘徊於追求一位高貴女仕的暢快和閱讀耶穌及聖人傳後要步武他們的豪情之間，跟著他這樣記載：

在這兩種幻想之間卻有分別：他在世俗的幻想中感覺很快樂，但到無聊後將它們推開時，便覺得枯燥乏味；反之，當他幻想著赤著腳去耶路撒冷朝聖，只以野草充飢...不但在那些思想中感覺神慰盎然，還在放棄他們不想時，仍覺心曠神怡。不過當時他沒有留神，也沒有注意查考那種分別，直到有一天他的眼睛開了，對這種不同的感受大為驚異，於是開始反省：為甚麼有些思想使他煩悶，另一種思想卻使他欣慰；慢慢明白了使他心情動盪的不同原因：一種是由魔鬼而來，一種是天主的靈感。（《自述小傳》#8）

靈修的戰場很多時不是善惡交鋒，而是在好與更好間的懸念，需要清晰地在意識中浮起，處理那些矛盾及複雜的情感。依納爵在他小傳有限的篇幅中，卻沒有錯過這一樁「小事」：

從起初便同他結伴又將他的銀錢揮霍而不賠償的那個西班牙人，...病倒了。朝聖者既然是由他來的口信得知他病了，便想去看他而且照料他，也想藉這次會面可能贏得他...。為獲得這個成功，他願赤足且不飲不食走這由巴黎到盧昂的 112 公里的路程；為這志願做祈禱時忽然膽怯起來。於是便去 Saint-Dominique，在那裡決定了按照所說的方式去做；那害怕試探天主的怕情也雲消霧散了。

次日為了要動身，起床很早，正開始穿衣時，忽然害怕的厲害，幾乎連穿衣都覺無力。不過，縱然有如此般的厭惡，他仍然在天大明以前出了房門，且出了城。可是怕情還在。...帶著這種恐懼不安過了這個鄉鎮，走上丘陵時才開始過去，於是一種很大的神慰和神樂來到心中，是那般愉快，他甚至

在荒野中大喊起來，且同天主交談。(《自述小傳》#79)

有了這些個人對具體情感經驗的辨識，依納爵在指導人靈中亦逐漸登堂入室，邀請人靈去留意及發現內心很細膩卻關鍵性的情感世界。在他寫給一位修女的信件中，有如下的洞察：

可見仇敵會設法把我們為謙遜的努力變成假謙遜，變成一種過度而腐化的假謙虛。你的信便是最好的證明。你提了一些軟弱和對問題的怕情之後，又說：「我是一名卑微的修女，我好像願望事奉天主。」你不敢說：「我願望事奉天主。」或說：「吾主賞我事奉祂的願望。」你卻說：「我好像願望。」(致 Teresa Rejadell 修女靈修指導書)

這裡，依納爵是邀請我們甚至去留意一些善意語言背後的情感，可能是惡神的勢力及擾亂。

留意情感，然後去明瞭，可以對人的一生有這樣決定性的影響。在靈修生活中我們常問：甚麼是天主的旨意？依納爵也是通過情感的留意而去掌握，在他的心靈日記中這樣說：

爲了要省察及討論所做的選擇，我拿出了所寫下的理由，向聖母、聖子及聖父祈求，賜我聖神好能省察及區分，...感到一種深深的熱心及對一些觀點有清楚的認識，但是，我坐下以平常心考慮是否要有全部或部份或毫無收入時，我不再去查看任何理由。...在這點上，我心中有更大的熱忱，想要做進一步考慮的願望已經消失了。以眼淚及飲泣，我跪下做完全貧窮的奉獻，此時淚流滿面，...因爲做了完全貧窮的奉獻，相信上主批准了...帶著飲泣的熱忱仍伴隨著我。(《心靈日記》)

情是何物？在靈修生活中太重要了：它是自我認識的核心、是默觀天主的內容，是分辨神類的原始材料。讓我們在這方面多作操練及留意，更認識自己，更愛慕耶穌基督。