

明辨：發現基督的聲音

方德進（Elton Fernandes SJ）著

陳萬成 譯

引言

天主真的向人說了話嗎？我怎麼知道天主向我說話呢？

聖依納爵通過反省與體驗，發現天主原來深愛了我們，還渴望和我們溝通。溝通的辦法，是通過聖經、聖教禮儀、個人的祈禱、造物的奇工妙化、世上眾生、音樂、我們心坎最深處的渴想、我們的人生經驗，等等。但天主的話又總是隱約深微，須要明辨細識。那麼，我怎知道什麼是來自天主，又什麼是來自其他呢？

這就是「依納爵式明辨」的核心——在生活裡辨認出天主的聲音。我們的四周眾聲喧動：家人的話音、同事的話音、還有我們生活其中的文化話音，把我們拉扯向四面八方。「明辨」的英文「discernment」，來自拉丁文的動詞 *discernere*，本義就是分開（separate）、篩揀（sift）。¹ 依納爵的明辨有助於篩選生活裡種種樣樣的聲音，從中把基督的聲音辨認出來，讓一副心神專注其上。

¹ 參 Merriam-Webster Dictionary, *Discern*. (2019)

[https:// www.merriam-webster.com/dictionary/discern](https://www.merriam-webster.com/dictionary/discern). 2019年2月23日參訪。

明辨的兩個關鍵：神慰與神枯

依納爵的《神操》，列出了明辨過程的幾個原則，特別提到了兩個關鍵：神慰和神枯。神慰是靈魂的感受或動態，能提升我們的信、望、愛三德，²讓我們感到主內的安靜、和平、喜悅。它是對天主的愛情，除非是因著天主的愛，否則不會愛上任何造物或任何東西的自身。神慰裡有喜樂，但也不一定。凡是帶引我們走向天主的，都可能帶來喜樂，但也可能帶來痛苦。神慰的本質，就是走向天主的過程。

相對而言，神枯就是靈魂離開天主的過程。神枯帶來的感受是靈魂的幽暗，或者是性靈的躁動翻騰。靈魂感到了怠倦、慵懶、與天主分離。³神枯把我們引向卑鄙，而非歸向天主。神枯是信、望、愛的匱乏。要辨認出神枯，就如同辨認神慰一樣，不能單靠感覺上的好壞或歡快與否。神枯基本上是令人遠離天主的感覺或動態。

我們在生活裡感到神慰或神枯，關乎我們當前的人生取向或傾向。過好的生活，熱切地盡心盡力追求天主，那麼基督的聲音就會給靈魂帶來平安、喜樂、勇氣和希望。相反，邪惡的聲音會帶來恐懼、焦慮、不安。如若一個人身陷重罪，（比如婚姻出軌、沉溺惡嗜或濫用惡物），那麼天主的聲音就會引起不安、擾動、不快，是良知的一根尖刺。相對而言，邪惡的聲音反而會帶來一陣的寧靜高興。要是有人認為自己已身陷罪惡，那麼，這種時刻就不宜於「明辨」，其結果也不會可靠。⁴

2 參聖依納爵《神操》，Louis Puhl 英譯本（Chicago: Loyola Press, 1951）總號 316。

3 同上，總號 317。

4 身陷重罪，若能在基督面前坦白承認，對於當前的苦境當有裨益。要請求祂，依賴祂，把罪惡除滅；要相信天主寬大的慈悲。這個過程或需時日，不能一蹴而就。

神慰與神枯是兩種精神動態，有助於從生活中辨認出天主的聲音，也就是「依納爵式明辨」的基礎。要是在生活上養成習慣，隨時留意這兩種動態，對靈修是不無裨助的。以下是神慰與神枯的一些例子。

注意生活上的神枯狀態

先來看看神枯這方面。生活裡有什麼使我一味聚焦於自我，或把我拉扯向自戀？我們每人都有種種樣樣的需要（性靈的、生物的、心理的，等等），但如果生活的某些行為令我明顯地以自我為中心、自視比他人重要，那麼，這就是神枯了。⁵

有什麼在我心裡常常泡製出恐懼、焦慮和不安呢？有沒有一種人情關係，或行為、處境，會經常奪去我的信、望、愛和平安呢？生命裡有挑戰，這是常態，但如果我一直只感到絕望，這就是神枯的徵象了。

有什麼令我的生活支離破碎，或只專注於單一方面，比如工作或身體的需要？基督希望我們有均衡的生活，作息有時，祈禱有時。如果有什麼令我失去生活的平衡（比如只聚焦於工作或上網，以致撥不出時間祈禱、休息，或培養人際關係），這也是一種神枯狀態。

生活裡有什麼把我引離天主呢？有一種人際關係、習慣或態度，竟然和天主爭競，要經常穩佔我生命中的第一位？若然有什

5 社交媒體如 Facebook（面書）、Instagram（照片牆）之類，本身無善無惡，在道德上是中性的，能用於串連人際，建設正面的人際關係。這類媒體若然令我過於自重，或過於依賴別人的「讚」（likes），以提高個人的價值感，就會把人引離了天主。

麼把天主排擠於外，使祂不能成為我生命的核心，這就是神枯的例子。

自我中心、恐懼、焦慮、絕望、失衡，這統統是神枯的例子。它們都有一個神枯的特性，就是把我引離天主。

注意生活上的神慰狀態

生命也有積極向上的方方面面，引導我走向天主，感受祂的恩寵。以下提出幾個問題，關乎日常生活裡的神慰，以供反省。

什麼時候我會深深感受到生命裡的和平？生活總是急走快步，有個空間讓我休歇一下嗎？有什麼曾以主內的平安激發了我的心靈？

什麼時候我感到天主就在不遠？有什麼人，什麼舉措，讓我不單只知道，還能感受到天主與我同在？我怎樣回答這道問題，事實上已把神慰的經驗指點出來了。

有什麼能鼓勵我做個更有愛心的人，儘管愛絕非唾手可成，輕而易舉？我曾否感受過一種持久的鼓勵，去扶持愛護他人，儘管這難免會附帶了犧牲？

有什麼讓我懷抱希望，儘管前路迷糊不清？有時甚或只見黑蒙一片。身臨此情此境，我仍有一種深長持久的感覺，基督的恩賜就在前方不遠，儘管我無法證明確乎如此。這就是神慰。

有什麼能讓我永遠感到生命有意義？神慰與深蘊的成就感是相關的。有什麼能讓我體現出天主惠賜於我的恩物和品賦？有什麼服務方式，能讓我發揮創造力，還能對他人的生命作出了貢獻？

究竟是為了什麼，我對生命深懷熱忱？有什麼令我心歡唱？我做過什麼，足令我忘卻時光飛逝，讓我盡用天主恩賜的才能？如有的話，那就關乎基督對我的邀請。

以上的問題，或不能即問即答。某些問題又或比其它更有助益，也更為關切。但它們的用意只有一個，就是助我聚焦於能引領我們走向天主的事事物物——神慰。

留心於生活裡神慰與神枯的動態，就是「依納爵式明辨」的基礎。一個人愈是對神慰和神枯再三反思，就會愈變得敏銳，能在平常生活中認出了基督。日子久了，明辨就成為了自然而然的習慣或生活方式。⁶

明辨過程裡的各種張力

今早的主題演講以張力為話題。明辨並不輕易，當中也有張力。

各種聲音之間的張力

生活裡響起不同的聲音，互生張力。每一個家庭成員，朋友、同工，對我們都有各自的期望。此外，社會作為一個集體，亦會倡導某些常規慣例（比如入學受教，入職謀生、服從於當前的社會價值觀念等）。這些期望把我們拉扯向不同的方向。面對抉擇，無論最終我選了哪一項，總會有人不高興。「依納爵式明

6 培養對神慰和神枯的敏感性，方法之一，是通過「意識省察」(consciousness Examen) 的祈禱。這個簡單的五段式祈禱，有助於反省過去一天的經驗，認出基督向我們說話的聲音。每日進行「省察」，能提高我們對生活上大小問題的明辨能力。

辨」提供了機會，把我們從別人加諸於我的各種期望解放出來。在各種期望的拉扯之間，它有助於我們堅持另外一個焦點——基督的聲音。

等待天主的張力狀態

即使我們選擇了聆聽基督的話，其他張力還是有的。我可以請天主澄清一下：祂對我的生命作出了怎樣的邀請呢？但不一定立刻就聽到了回覆。明辨須留出時間，付出耐性，等候天主。明辨是過程，讓時間把某個選擇清楚地呈露出來。

但等待會帶來不耐煩，焦躁，甚至憤怒。對此，並沒有速效的解決辦法。身處這種張力狀態，不妨向基督坦誠表達任何的不安。聖詠第 130 首就是一首關於等待天主的祈禱。在等待的時刻，基督有什麼話要向我說呢？

優選之間的張力

人生最痛苦的抉擇，莫過於在兩個優選之間必擇其一（比如說，只能接受一份聘書，或者只能住於一地）。明辨並不在於好壞之間抉擇其一。這種選擇，通常只需意志，無煩於深思明辨。明辨通常都連帶一場摧心拉肝的張力：向某個選項說好，同時向另一選項說不。張力就在於好與更好之間的抉擇，⁷當中難免損失與痛惜。明辨涵含了挑戰：要在幾個優選之中挑出一個，能讓我與基督最圓滿地合作。

7 「依納爵式靈修」稱之為 *Magis*，表示對現狀或僅僅夠好的不滿意。（譯者按：*Magis* 是拉丁文，意即「更多、更大」(*more, greater*)。有人譯為「愈顯主榮」。) *Magis* 是一種渴望，想方設法讓我們更為親近天主，愈顯主榮。

張力在於我的渴盼與天主的渴盼之間

通過「依納爵式明辨」，我一旦知道了天主為我的心目之選不同於我的心目之選，那我該怎麼辦呢？我的渴盼要是和天主所渴盼的不同，互有張力，那如何是好呢？這種張力能擾亂屬靈，在自我和天主之間劃出一道溝隙，能引起罪過感、氣餒、甚或是忿恨。

能不能修補這條溝隙，讓我的渴盼和天主的渴盼一致呢？成功又似非輕易。也許，第一步是把張力向基督表白。天主似乎向我指示了一個選擇，而我考慮接受時，是否感到焦慮或恐懼呢？如果是的話，我恐懼什麼呢？把這份恐懼告知基督又如何呢？基督怎樣回應呢？選擇基督所渴盼的並不容易，需要深厚的信任，甚至是捨身一躍的信念。要相信基督邀請我作出的選擇是個恩賜，真需要勇氣，尤其當我看不出來它怎麼會是恩賜。

以上說的張力，碰觸到我們和天主的關係的根本。跟隨基督本來就是深潛遠引的挑戰，是沒法子迴避的。以上的張力狀態，無一能輕易簡單就解決。天主的召喚，通常都是邀請我們走出舒適圈，走進犧牲地（比如時間、精力、聲譽等）。追隨基督，難免要捨下舒適，在主內冒一次險。它是一個挑戰，看我們能否提起足夠的自主力，離開舒適方便的境地，勇敢地投奔天主。

每一次明辨，都要冒一個風險。同時，每個明辨過程都是邁向天主的機會。

明辨過程的實踐步驟

天主滿懷慈愛，給我們選擇的自由，做與不做，並無強逼，A、B、C之間，我能自由選擇。但「依納爵式明辨」倒會退一步

斟酌：A、B、C 之間，基督希望我挑哪一個呢？今年我有個重大決定要作出的嗎？這樣的處境，基督為我渴盼的是什麼，我怎樣才知道呢？以下是明辨過程的幾個步驟。⁸為了釐清當中的原則，我們不妨來考慮一個具體的例子：我的上頭經理想我在兩個月內決定，究竟我要留在香港，職務如前，還是調職到北京的分公司去呢？

第 1 步：品味天主無條件的愛情

明辨過程的第一步，並非立刻就審視當前的問題，而是退一步感受天主無條件的愛情。假設目前已有一個優選，那麼，進入明辨階段就容易了。如果我猜對了，我就有幸福，猜錯了，生活就難受了。但天主是渴望我們對祂懷抱著愛情和信任進入明辨，而不是恐懼和壓力。只要我向天主開放，認真努力去追隨祂，我自然就有了幸福。

要經驗天主無條件的愛情，方法之一就是拿起聖經來祈禱。我挑選其中一節，能給我帶來神慰的，比如說《依撒意亞》43:1-3，我慢慢細讀，想像基督坐在我旁邊，向我說：

你不要害怕！因為我救贖了你，
我以你的名字召叫了你，你是我的。
當你由水中經過時，我必與你在一起；
當你渡河時，河水不得淹沒你；…
因為我是上主，你的天主；以色列的聖者，你的救主！

8 下列七個步驟，以依氏《神操》為基礎，尤其依據第一、二週的操練，「原則與基礎」部分（總號 23）、「選擇」（總號 169-189）、「辨別神類的規則」（總號 313-336）。參 *The Spiritual Exercises of St. Ignatius*（聖依納爵神操），Louis Puhl 英譯，(Chicago: Loyola Press, 1951)。

如果有什麼字句、意象打動了我，我會停下來，讓天主的愛圍攏我，流注我的心田。不論這場明辨過程會引領我作出怎樣的選擇，沒有什麼能改變天主對我的愛情。

第 2 步：把問題寫下來

下一步就是把有待明辨的問題寫下來。我還細心寫下各個選項。有時只要寫下來，什麼都了然清晰了。

把問題表於文字，最好能把基督作為焦點。比如說，把問題寫成：「我應留港還是北上呢？」，這已不錯，但如果寫成：「天主請我留港還是請我北上呢？」，就變成以基督為中心。

第 3 步：依納爵式的平心

依納爵式的平心指拿出一個平衡的心態來生活。平心並非冷冰冰的漠然，而是內心的自由。面對各種選擇，眼前放著天主為我渴盼的一個選項，我有足夠的自由向它說好嗎？有什麼不健康的事物是我所依戀而不能放捨的呢？一般而言，缺乏自由與某些恐懼有關。比如說，我恐怕一旦離開了香港，和家人、朋友的關係就變得疏離。我發現了恐懼，就拿它出來，坦誠地和基督談一下，基督會對我的恐懼說些什麼呢？

有了天主的恩寵，隨著時間的過去，我請天主讓我釋放恐懼。基督為了我的生命而渴盼的，我願有足夠的自由與它通力合作。

在這樣的自由裡成長茁壯，是需要時間的。生活裡某個方面缺乏自由，我們就停下來為此祈禱，這看似是從明辨過程中分了

神，其實不然。這樣的祈禱，所結出的果實，可能是整個過程中最好的結果，足以影響我們的全人。

但如果我的自由在此階段毫無窒礙，那就不妨踏上下一步。

第 4 步：斟酌每個選項的結果

《路加福音》第六章引述過基督的話：

「沒有好樹結壞果子，也沒有壞樹結好果子。凡樹木看果子，就可以認出他來。」⁹

換句話說，要認清事情的好壞，只須看看它結出怎樣的果。

拿這個道理用於明辨的過程，又如何呢？我審視面前的兩個選擇：留港？北上？

我在祈禱裡詢問基督，他為我渴盼的是什麼呢？天主想我選取哪一項呢？我會花點時間留意，在祈禱中，哪個選項最能以和平、希望、愛情、勇氣或喜樂激勵我呢？

但明辨不止於祈禱，而是更進一步。在日常生活中，我拿每個選項都測試一下，留心它的結果。比如說，我會上北京跟那邊的經理見見面，和當地的團隊打個招呼，再看看我可能搬去的樓宅。行程中，我會留神於內心的反應與動態。身在北京，我常常充滿希望、和平，多於恐懼和焦慮嗎？整體上我是更為親近天主還是遠離天主？問答往還，可能稍為費時，但卻是明辨過程的重要部分。明辨不但要祈禱，還須反省生活的體驗。

9 《路加福音》6:43-44。

但要是兩個選擇 — 留港和北上 — 都讓我感到了神慰呢？我們的生活是神慰和神枯的混合，不常有一個選項能絕對的有此而無彼。因此，不妨留意一下每個選擇的結果傾向於哪個方面。明辨過程的關鍵是：哪個選擇能給我最大的神慰呢？這須費時留心，才能抓住答案。

第 5 步：等待前進的方向出現

這就帶來了另一個問題：要等待多久才作出最後決定呢？依納爵沒有提過明辨的需時長短，但我們不妨以此為指導原則：決定愈重大，所需時間愈長。比如說，婚姻大事的決定，比於暑假旅行定個目的地，需時自然要長得多。

另一個指導原則是：等待直至有了前進的方向。這就是說，在明辨過程中，我會等待，直至某一個選項一直都比其它選項給出更多的神慰。比如說，留港和北上都能給我神慰，但我留意到，北上這個選項一直給我更大的神慰，並非一天兩天，而更似是一個恆常的傾向。那麼，前進的方向已經出現了。

這樣的方向什麼時候出現，並無固定，而一旦出現了，我就能邁進下一步。

第 6 步：請求天主確認

在最後決定之前，還有一步 — 我會請求天主確認。在祈禱中，與基督一起，我再審視這個給出了最多神慰的選擇。天主邀請我作出的選項，似乎就是它，既然如此，我心裡決定了。我選了它，儘管當時誰也不知道。我把這個決定奉獻給基督，然後我留心觀察，過了一天、幾天、一週，神慰還在嗎？我還感到主內

的和平，感到與基督的合作嗎？如果肯定的話，那麼這就是天主的確認，我要選的就是它。

但如果我作了決定之後，神枯增加了，那麼我就不應再前行。如果我愈來愈感到害怕、焦慮、甚或遠離了天主，那就不是採取進一步行動的時刻，而是重返先前的幾個步驟，譬如說，審視一下每個選項的結果，等待天主，讓一個前進的方向冒現。

第 7 步：懷抱著勇氣和愛情去實行

一旦得到了確認，我就要拿出勇氣和愛情，在生活中把我的選擇實踐。我相信，我既已竭盡所能讓天主指引我，那麼天主自會與我同在。我相信基督會祝福我的決定，也會祝福我，我無須害怕。當我實踐這個決定時，前路可能還有挑戰。但我肯定，我的選擇是在神慰的時刻裡與基督共同作出，無須因為遇上艱阻便匆匆改轍易轍。

以上的七個步驟，只屬於指引性質。明辨的過程非同科學，也絕非無懈可擊，萬無一失。依納爵寫成《神操》之後的數百年，這個明辨過程曾幫助過不少人找到基督的聲音。但說到底，明辨仍須有信仰的捨身一躍，對天主的深情信賴。這個過程以天主的大愛為發端，靠天主的大愛維持，憑祂的大愛轉化為行動。最終我們深信，沒有什麼能把我們分離於天主的大愛之外。¹⁰

10. 《羅馬書》8:38-39。

最後一項考慮：為什麼天主的聲音是如此隱約深微呢？

來到了尾聲，我想談一下許多人向我提出過的疑問：為什麼天主的聲音是如此隱約深微呢？天主既是無所不能，為什麼基督不更直接地讓我們知道，祂為我們所渴盼的是什麼呢？要是知道了，不但有益於我，對建設天主的國也大有好處。

也許我能借用你的答問回應一下。我能問一個私人的問題嗎？你有愛上過某個人嗎？你曾墮入過愛河嗎？如果有，這一刻你能想想他（她）的容貌嗎？他（她）的影像，是否跟你第一次留意到他（她）的時候一樣呢？你從遠處看他（她），已經滿足了嗎？還是你想更為親近，和他（她）說句話，設法認識他（她）呢？

我們就假設你所渴想的是後者。那麼再想像一下，你留意到他（她），卻不認識他（她）。我給你兩個再進一步的選擇：**a.** 上前請他（她）喝杯咖啡；**b.** 上前給他（她）下個命令，要他（她）愛你，因為愛你會給他（她）帶來好處。你會選哪一項呢？

一般都會選 **a** 項吧！為什麼呢？我們心裡都無疑地識覺到，真正的愛情涵含著真正的自由。如果關係是出於被逼，那就難以肯定愛情是真實的。給人發出邀請，然後讓他自由選擇接受與否，這不免有個險失，可能被拒，但真愛須有這樣的自由。

天主給我們自由去挑選生命中的各項選擇，**A**、**B**、**C** 之間，任擇其一。天主懷抱著愛情，給予我們的自由，其程度之大，足以讓我們隨意選擇，無須理會祂的聲音。天主的聲音隱約深微，是因為祂尊重我們的自由，尊重到如此深透的程度。如果我們在

生活上選擇不理會天主的聲音，和祂之間有了距離，那是我們的損失。但要是我們選擇追尋、探索那個隱約深微的聲音，那個聲音就會帶來祝福。我們的探索，對天主來說是美麗的。

選擇在乎我心，而明辨是個挑戰，也是恩賜。

這個演講，我就用一個祈禱來結束。這個祈禱關乎明辨，是西多苦修會 Thomas Merton 的作品：

我的天主

我不知道自己正往哪兒去，
我看不見前面的路。

我不確知哪兒是終點，
連對自己也無知無識，
儘管我以為自己是追隨禱的旨意，
但這不等於我確然如此。

但我相信：想讓你高興的心願，確會讓你高興，
我希望我做的一切，都涵含這個心願，
將來會做的一切，又無一不出於這個心願。

我又知道，若能如此，你會引領我走上正途，儘管我不識不覺。

因此，我會永遠信賴禱，儘管在死亡的暗影裡，我似乎迷了路。我不會害怕，因為你永遠與我同在。

我路上的危險，禱不會讓我單獨面對。亞孟。¹¹

11 英文原文參見：Creighton University Online Ministries, The Road Ahead (2019).
<https://onlineministries.creighton.edu/CollaborativeMinistry/p-10-roadsahead.html>.
參訪於 2019.2.23。

譯者的話

1. 《神操》裡的 **Discernment**，有分辨與明辨兩譯。

- 辨即分，「分辨」是同義構詞。
英文的 *discern*，含義稍有不同。
- **Cambridge Dictionary**: to see, recognize, or understand something that is not clear
- **OED (Oxford English Dictionary)**: to perceive or recognize, to comprehend or understand clearly
- **Merriam-Webster**: to see or understand the difference
- 顯然 *discern* 不止於分辨，往往還有 *comprehend*，*understand* 這一層，而且強調要「清楚」(*clear*)
- 拉丁文的 *discernere* 是合成字，*dis-* 指分，*-cernere* 指篩揀，同樣強調追求清楚確當的過程。

綜合上述，我大膽選用明辨，兼顧辨與明兩方面。

2. 標題的翻譯，一般容許較大的自由。（參 Malingret, Laurence (1998). *Les titres en traduction*. In: *Les chemins du texte*, 396–407. ; Nord, Christiane (1995). *Text-Functions in Translation: Titles and Headings as a Case in Point*. *Target* 7(2), 261–284.）原文文題有“*Amidst Tension*”，中譯稍嫌過長，似欠醒目。內文的小標題已一再標出「張力」(*tension*)，大標題或可從略。