

聖依納爵的辨別神類

倫若瑟著
陳德康譯

1. 聖路加記載了一件奇怪的事情。主耶穌與門徒經過撒瑪黎雅，朝耶路撒冷走去。耶穌打發雅各伯和若望先行，告訴村民祂即將到來。這個村莊不願接待耶穌，因為耶穌的目的地是耶路撒冷。雅各伯和若望見到村民拒絕耶穌，便說：「主，你願意我們叫火自天降下，焚毀他們嗎？」耶穌轉過身來斥責他們，說：「你們不知道你們跟隨的是那一位神，因為人子來不是為奪去人的性命，而是要拯救他們。」（路 9：51-55）雅各伯和若望可能是記起厄里亞和厄里叟的故事，所以想雷電從天降下，轟擊那不友善的村莊。（主耶穌是基於這原因給兩兄弟起名「波納爾革」，即「雷霆之子」嗎？）基督斥責他們，因為他們有不足之處，不知道是那一位神在帶領他們。二人未有辨別神類，應可做得更好。
2. 後來，聖若望在首封書信寫道：「可愛的諸位，不要凡神就信，但要考驗那些神是否出於天主。」（若一 4：1）若我們記起主耶穌對兩位門徒的訓斥，聖若望的言辭更顯得擲地有聲。
3. 聖保祿提及聖神的各種恩賜——神恩，其中之一就是「辨別神恩」的能力（格前 12：10）。
4. 聖經首數章有這樣的記載：「上主天主遂對女人說：『你為什麼作了這事？』女人答說：『是蛇哄騙了我，我才吃了。』」（創 3：13）女人受騙，因為她不懂得區分真理之神和錯誤之神。

5. 我們所說的「神」究竟是指甚麼呢？我們談及聖神；我們說學校或課室裡，大家精神抖擻；我們提及團隊精神。如果包括思想或推動力，及它們的成因，在人內有三種「神」。一種是屬於我自己的，出自我的自由意志。在仔細考慮某些事情時，我意識到自己主導思考的過程。另外兩種「神」不是源於自己，而是外來的；來自善神或來自惡神；來自聖神或在聖神指示下行事的好天使，或來自撒旦或其他在世界遊走要毀滅人靈的惡神。此文的焦點在非源於自己深思的外來思想與推動力。

6. 辨別是判斷，我們以某種方式，在一定程度上察覺和認知令自己心神躍動的不同經驗，區分應予以加強的美好經驗及應予以摒除的邪惡經驗。

7. 辨別神類的能力可以是天主特別的恩賜，如聖保祿在格前 12：10 提及的超自然神恩；或是在天主的恩寵協助下，藉學習和經歷——不僅是自己個人的經驗，聖人的經驗尤其重要——而得。分辨個人是由善神或惡神帶領，除了倫理及神修神學的穩妥可靠原則外，同時要有將這些原則謹慎應用於實際境況的能力。掌握這一切知識的是合資格的靈修導師。雖然我們不是醫生，也可對醫藥略知一二，所以我們也可認識一些靈性急救方法，在自己或他人的靈性生活上出現小毛病時，懂得處理。正如聖母與天使加俾額爾，及耶穌在曠野受試探，學習如何在行動中辨別是有益的。

8. 依納爵的早期經驗 依納爵在邦布羅納抵禦法軍時，遭炮彈射中，一腿折斷，另一腿亦傷勢嚴重。於是他被送返羅耀拉的城堡，在那裡度過漫長的康復期。他想閱讀一點書籍，家裡有的只是聖人傳記和耶穌生平。不看書時，這位浪漫的騎士花很多時間做白日夢。有時，他想像自己身為騎士，為一名女士服務，以

英勇表現，博取榮譽。有時，他想像自己效法聖道明和聖方濟的芳表。他幻想世俗之事時，感到莫大的喜樂，但當停下來時，則感到枯燥與不滿足。他按讀到的聖人行實，想像自己步武聖人的克己修德，不單止在過程中感到神慰，事後仍感到無比的滿足喜樂。這令他略為開竅，開始思索兩種經驗的差異，一點一滴地察覺到各種神類的差異。後來，他在茫萊撒居住了約一年。在茫萊撒，他累積更多經驗，而且在撰寫《神操》時，加入兩組辨別神類的規則，分別為神操第一週和第二週而設。我們要學習的就是依納爵的這些規則。

天主，祢以聖神之光指引信徒的心，在同一聖神內，請讓我們總能欣賞正義之事，在祢的安慰內常常喜樂。

辨別神類的規則（甲組）

9. 甲組的規則為助人在一定程度上經驗和認識靈魂內挑起的各種動向：好的要接受，惡的要拒絕。它們較適用於神操第一週。

10. 第一條規則（#314）¹ 「對不斷犯重罪的人，仇敵通常習慣將虛偽的快樂放在他的眼前，使他幻想感官的享受和愉快，以便沉溺在惡習和罪過中。對這等人，善神慣用相反的方式，刺激他們用理智判斷，使自己的良心絞痛不安。」

11. 「仇敵」指人性本質的敵人，魔鬼。它的目的不只是毀掉靈魂，同時要使人（身體與靈魂）腐敗。「虛偽的快樂」，例如「性的偽無限」，好像我們在世上可享綿延無盡的快樂。在攀登

¹ 本文引用的《神操》中文譯本取自侯景文譯，《神操通俗譯本》，光啟文化事業出版，2012年。括號內的數字是《神操》的段落編號。

之前，遠處的高山仍看似美好吸引。魔鬼的目的是要人沉淪於罪惡中。牠誘惑人犯更多罪，使人泥足深陷，無法脫身。

12. 善神的方式則相反，不只除去對感官的思想和欲望，更利用會令人苦惱、鬱悶、有刺錐之痛、煩擾、焦慮不安、悔改的思想，指出他們應做未做的事情去折磨他們。「掃祿，掃祿，你為甚麼迫害我？向刺錐踢去，為你是難堪的。」（宗 26：14）

13. 第二條規則（#315） 「對於那些洗刷自己罪過，努力事奉天主，堅決前進的人，神的推動與第一條恰恰相反。因為惡神在這裡所用的是相反的騙術：牠使這樣的人，憂愁煩悶，加給他們種種阻礙，使他們不能前進。善神呢，則是增加他們的勇氣、力量、安慰、眼淚、光照和寧靜，減輕他們的負擔，除去他們的阻礙，使他們向前邁進。」

14. 對那些積極聖化自己的人，惡神極力阻止他們進步，要使每一個人成為「退化的靈魂」。惡神製造四種效果：

- （1）「良心不安」——折磨、懊悔（參閱 *The Prick of Conscience*）。魔鬼就瑣事挑起事端，令人疑神疑鬼，無風起浪。
- （2）「憂愁煩悶」——製造憂愁、沮喪、抑鬱。「耶穌開始憂悶恐怖起來，說：『我的心靈憂悶得要死。』」（瑪 26：37）我們不必驚訝自己有時會感到極度鬱悶，更不可讓鬱悶滋長，反而要以祈禱，特別是感恩祈禱，去對抗鬱悶。數算你得到的祝福，感謝天主為你所做的一切，避免因微不足道的東西掀起事端。

「天主使一切協助那些愛他的人。」（羅 8：28）「你要平靜下來，因為天主不會賜福予憂愁的人。」（聖瑪達肋納·

巴斯 St. Mary Magdalene de' Pazzi) 「我們要摒除憂思，正如我們拒絕不潔的思想。」(聖金口若望) 當然我們要為己罪難過，但不是惱怒，而是要信賴天主的仁慈。「天主的仁慈廣如汪洋大海。」(費伯 Frederick William Faber)

- (3) 「加給種種障礙」——妨礙，使事情變得雜亂無章。欲憑一己之力完成所有事情的人，必因他挑起重擔而崩潰。
 - (4) 以歪理擾亂人——你的告罪差勁。你還有未告明的罪。別人害怕你。你已太老，無法開始。你沒有機會了。如果你想成聖，其他人會在背後談論你。
15. 善神希望協助人在靈性生命上有更大長進：
- (1) 「增加他們的勇氣、力量」——「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。」(依 43：1)
「我賴加強我力量的那位，能應付一切。」(斐 4：13)
「若是天主偕同我們，誰能反對我們呢？」(羅 8：31)
 - (2) 「安慰」——見第三條規則。
 - (3) 「眼淚」——不是因為自憐、憂鬱或憤怒，而是助我們更愛主的淚水。
 - (4) 「光照」——啟發，惠賜心靈的光照及意志的推動力——促成行善的想法與計劃，熱衷於付諸實行。
 - (5) 「寧靜」——靈魂的平靜、冷靜、安寧。「我要聽天主上主說的話；他向自己的聖者和子民，以及向他回心轉意的人，所說的話確是和平綸音。」(詠 85：9)
 - (6) 「減輕他們的負擔」——「獲天主恩寵扶持的人，遇到困境也輕易渡過。」

(7) 「除去他們的障礙」—— 清除所有障礙及雜亂無章的東西。參閱「三等人」(#150)：「負擔和阻礙」是人對財帛的偏情。

天使加俾額爾說：「不要害怕。」但是聖母起初確是感到不安。第二條規則的應用非著眼於開始時，而是善神推動的整個過程的動向，特別是所帶來的結果。

「善神總是帶來力量、安靜、平安、希望；惡神只會帶來恐懼、煩躁、衝突、微弱的信德、更大的畏懼。」（依納爵致伊莎貝爾·羅莎 Isabel Roser 的信函，1542 年 11 月 1 日）

16. 第三條規則 (#316) 「論神慰」神慰就是人內心的推動，使人在我們的造物主天主的聖愛中，開始燃燒、熾熱，因而使他們對任何受造物感覺無味，只能在造物主中愛它們。同樣，或因痛悔己罪，或因默想吾主的苦難，或因其他與事奉天主有直接關係的事，而感動得流淚，因而更加愛主，這也是神慰。最後，一切望、信、愛三德的增進，一切內心的歡樂情緒，凡是能引人嚮往天上之事，專務救靈魂，使人安息於造物真主的，都是神慰。」

17. 三類：

火焰	望	歡樂
愛主	信	平靜
流淚	愛	安寧

18. 「人內心的推動」：不僅是外在的，例如雷打、音樂、呼喊的噪音，而是關乎省思、洞察，是靈魂開了一扇窗。劣質的人性經驗到憤怒、急躁、嫉妒、沮喪的動向司空見慣。然而，聖依納

爵鼓勵我們在經驗到靈性上的提昇時，也要留意人生光明的一面。若更意識到人生光明的一面，而非自己的無數挫敗，對我們更有益。這是蛻變、更新，可能涉及願景、渴求的改變；是實在的恩寵，光照心靈，去發現從前沒有看到的；是啟發，催促人立志去嘗試一些從前不敢鼓起勇氣去做的善行。做神操者在其靈魂內經驗到此改變——人生原則、他整個人，甚至只有天主可隨意進出的做神操者的靈魂頂峰，也出現改變。

19. 「聖神，請來吧」：除非能敏銳地察覺聖神在自己內的鼓動，否則要成聖是不可能的。我們深信祂已在那裡，但懇求祂更完全地到來，填滿我們的心。我們之內可能充斥著自己的想法、計劃、責任，充斥著罪與自大。現在，我們請求聖神臨於我們內，將無價值的一切掃走，並在祂的帶領下，理順自己的義務與責任。「請充滿祢信徒的心」，縱使他們的信德是微小的，愛德是薄弱的，並「在他們的心內燃起祢的愛火」——為獲得靈性經驗及神慰，這是適合的祈禱文。

20. 聖依納爵說，不論靈性上的觸動的次數是多或少，在天主之路上前行仍需格外小心。他的同伴納達爾神父（Jerome Nadal）加上一句，即使靈性上沒有觸動，我們同樣需要小心。如果做神操者沒有任何靈性上的體會，聖依納爵不會滿意，認為做神操者根本不是在做神操，或沒有正確地做神操，而退省神師應注意做神操者的此種狀況。

21. 此階段的神慰可視為分三個步驟出現：首先是火花；繼而是火焰；最後是聖愛的熾熱烈火，燃起了我們的心，也令其他人的心火熱起來。往厄瑪烏路上的門徒說：「當他在路上與我們談話，給我們講解聖經的時候，我們的心不是火熱的嗎？」（路 24：32）我們毋需視兩位門徒為踏上高超祈禱之路的聖人或神秘

家。每個人都曾經有心火熾熱的經驗，我們要為這些時刻感恩，也利用這些經驗幫助自己對上主更慷慨。聖達尼老·葛斯加（St Stanislaus Kostka）走入雪地，為他火熱的愛降溫。聖方濟·沙勿略為令心火降溫而扯開他身穿的長袍。火舌不是降在被派遣去傳教的宗徒頭上嗎？主耶穌不是說「我來是為把火投在地上，我是多麼切望它已經燃燒起來」（路 12：49）嗎？「許多假先知要起來，欺騙許多人；由於罪惡的增多，許多人的愛情必要冷淡。」（瑪 24：11-12）

22. 「因而使他們對任何受造物感覺無味，只能在造物主中愛它們。」（#316）：「按天主的聖意，讓他們在萬事萬物內尋找天主，盡力擺脫對受造物的愛，將全部的感情放在他們的造物主上，在一切受造物內愛天主，在造物主內愛受造物。」（《耶穌會憲章》3，4，26）《神操》所說的神慰的果實在意章成為按純正意向追求的目標。我們愛主內的受造物，因為它們是天主所造，分享天主的完美。人類更可愛，因為他們有屬神的靈魂，更尚似天主的全知與愛，享超自然的召喚。他們賴基督的寶血得到救贖，註定終必享見天主。在此世，他們超自然地分享天主的神聖性，我們稱之為聖化的恩寵。基督對人類的愛使人增添新的美貌、光榮與卓越。以經梳理的愛去愛人就是愛基督。「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」（瑪 25：40）

23. 「感動得流淚，因而更加愛主，這也是神慰。」（#316）：今時今日，很多人懷疑淚水的作用，認為是過於情緒化。流淚可以是出於自憐、挫折、不耐煩、自尊受損，甚至是精神崩潰的先兆。我們如何區分有益的流淚及有害的流淚？有益的流淚推動人更加愛主。依納爵的靈修日記有數頁沒有被火燒掉，

得以保存下來，令人驚訝的是當中記載了他經常熱淚盈眶。依納爵乃軍人出身，似乎嚴守紀律，他柔情的一面，確令人嘖嘖稱奇。他的醫生曾經禁止他誦唸日課，因為過度哭泣令他有失明的風險。然而，若翻開福音，我們見到耶穌在法利塞人西滿家中坐席時，瑪達肋納靠近他的腳哭開了。（路 7：37-38）另外，當基督直視伯多祿，目光穿透他的靈魂；聖史路加說這位魯莽的漁夫一到外面，就淒慘地哭起來。（路 22：61-62）在拉匝祿的墓前，主基督哀傷流淚。（若 11：33-35）祂在橄欖山的陡坡上，光輝的聖城與華麗的金色屋頂，盡入眼簾，感觸流淚。群眾正歡欣高唱賀三納，基督卻因預視祂心愛的京城被毀而哀哭。（路 19：41）聖奧思定曾與恩寵對抗，掙扎終結後，他離開同伴獨自嚎哭，淚水如衝破靈魂的堤岸湧出。聖依納爵邀請我們在默想自己一生所犯的罪時，祈求強烈而深切的痛悔和眼淚（#55）；在默觀苦難時，想到基督為我們受了這麼重的痛苦，則應祈求痛哭流涕（#203）。

24. 有益的流淚 —— 感動人更加愛主 —— 的三個成因：

- (1) 痛悔己罪（#4，55，87）；
- (2) 主基督的苦難（#48，87，203）；
- (3) 與事奉讚美天主有直接關係的任何事。

「感動人更加愛主」、「與事奉讚美天主有直接關係」，這些短句幫助我們將真正的神慰與鬱悶的、情緒化的、美學上的悲哀或自憐區分。當體會到天主仁慈溫柔的愛戰勝罪惡，並以此彰顯祂的光榮，人惟有將此體會與悲哀結合，聖奧斯定所說的「因己罪痛哭比犯罪帶來更大的欣喜」才會出現。基督徒的神慰來自被寬恕的罪人對上主的愛，同時打動他更加愛主。

有一種憐惜的哀傷，源自對天主及鄰人強烈的愛，卻經驗如神枯，即使有極大信德和愛德的人也如此。例如瑪利亞分擔了十字架上的基督的神枯，肯定沒有神慰。與神枯中的基督一同經驗神枯，及因基督的苦難揭示了天主的慈悲，而經驗到神慰的苦中甘飴，兩者截然不同。耶穌被釘後，惟有在祂超越苦難，瑪利亞才可能有此體會。

25. 「最後，一切望、信、愛三德的增進……都是神慰。」：望、信、愛三德與正常的次序——信、望、愛——不同，惟見於聖依納爵的西班牙文原本。「增進」是更深、更穩固、更純正、更強烈、更輕鬆、更分散、更有效。聖依納爵似乎特別著重三德的行動及建基於這些行動的情感（靈性及感性），兩者強度的增添。「望」，聖依納爵以從信賴天主而來的神慰作起點，神慰本身就給予人希望。希望激發行動，如果希望增強，其他事情就會更容易。我們在天國積聚的珍寶更實在；自己能更從容地面對困難。信德亦一樣，因為「信德是所希望之事的擔保，是未見之事的確證」（希 11：1）。

26. 「一切內心的歡樂情緒，凡是能引人嚮往天上之事，專務救靈魂，使人安息於造物真主的，都是神慰。」：聖保祿告訴我們：「你們在主內應當常常喜樂，我再說：你們應當喜樂！」（斐 4：4 及整封書信）主基督在最後晚餐亦說：「我對你們講論了這些事，為使我的喜樂存在你們內，使你們喜樂圓滿無缺。」（若 15：11）「你們將要憂愁，但你們的憂愁卻要變為喜樂。」（若 16：20）「我要再見到你們，那時，你們心裡要喜樂，並且你們的喜樂誰也不能從你們奪去。」（若 16：22）「求罷！必會得到，好使你們的喜樂得以圓滿。」（若 16：24）

27. 「使人安息於造物真主的」：「我要聽天主上主說的話；他向自己的聖者和子民，以及向他回心轉意的人，所說的話確是和平綸音。」（詠 85：9）「在平安中我一躺下即刻入睡，上主，唯有你能使我安居順遂。」（詠 4：9）「你們心裡不要煩亂；你們要信賴天主，也要信賴我。」（若 14：1）「我把平安留給你們，我將我的平安賜給你們；我所賜給你們的，不像世界所賜的一樣。你們心裡不要煩亂，也不要膽怯。」（若 14：27）「我給你們講了這一切，是要你們在我內得到平安。在世界上你們要受苦難；然而你們放心，我已戰勝了世界。」（若 16：33）

28. 第四條規則（#317） 「論神枯」凡與第三條規則相反的都是神枯，例如：靈魂的灰暗、內心的騷擾、傾向卑鄙的事物，及由各種誘惑所引起的擾亂不安。這一切使人喪失信心，缺乏希望及愛情；人總覺得懶洋洋的，冷淡、憂悶，好像離棄了造物主天主一般。神慰與神枯既然正好相反，它們所產生的思想自然也完全不同。」

29. 標題「論神枯」是一個警告，標題中的「神」凸顯第四條規則的重點不僅是在身體狀況所導致的淒涼不安——眾多厄娃的子孫在此涕泣之谷的境況。人有時會喜樂，但在日常生活中，更多的時候是感到身心俱疲，精神衰竭，即我們稱之為抑鬱的狀態，覺得自己「受夠了」，心灰意冷，有種「我不關心任何人，也沒有人會關心我」或「我一事無成」的感覺。「不要誤認神枯為因膽管閉塞或神經過度緊張而衍生的抑鬱。我們一無是處；我們無法閱讀、寫作、思考、祈禱，甚至與人恰當地友善交談。假如純粹是靈性上的不安，而健康良好，這一切我們都可做得出色，只是似乎無法祈禱，在下跪那一刻，便無法提起勁來。多十

五分鐘的朝拜聖體可減輕神枯，卻對身體上的疾病毫無作用。」
(Joseph Rickaby S.J., *Waters that Go Softly*, 頁 104)

30. 神枯是神慰的相反：

- (1) 「靈魂的灰暗」——沒有靈性的真光，一切看來不真實；
- (2) 「內心的騷擾」——懊惱、焦急、憂心、顧忌；
- (3) 「傾向卑鄙的事物」——邪惡的事物具吸引力；
- (4) 「各種誘惑所引起的擾亂不安，使人：」；
- (5) 「喪失信心」——缺乏自信及安全感；
- (6) 「缺乏希望」——「現在已太遲了，已錯失機會。」；
- (7) 「缺乏愛情」——「我覺得自己已不愛天主。」；
- (8) 「人總覺得懶洋洋的」——無聊、疲倦、「正午惡魔」
(noonday devil)；
- (9) 冷淡——「我知道這是錯的，但我不在乎，也不理會。」；
- (10) 憂悶；
- (11) 好像離棄了造物主天主一般——參閱谷 15：33。

正如神枯是神慰的相反，神慰產生的思想相反神枯產生的思想。

31. 第五條規則 (#318) 「在神枯時千萬不要改變主意，卻要堅強地持守這次神枯之前，或上次神慰時，所定的志向和決心。因為在神慰時領導、指導我們的是善神，而在神枯中則是惡神；隨著惡神的主意，絕找不到正確的道路。」

32. 神枯時不要做甚麼？涉及重大事項的討論要延後；無法回頭的步驟勿進行，待神枯過去。「情緒低落的人除了不宜做決定外，更不該推敲思索。他最應做的是如在惡劣天氣中航行的船，

頂風停住，爭取時間。」（Joseph Rickaby S.J., *Waters that Go Softly*, 頁 104）「他們從船尾拋下四個錨，切望天亮。」（宗 27：29）「首要的是若悔罪者處於神枯，聽告解者要格外小心……多鼓勵悔罪者，免得他們忽略祈禱及勤領聖體。」（聖亞豐索，《聽告指南》*Praxis Confessarii*, by St. Alphonsus Liguori, c.0 nn.122-5）聖依納爵於《神操》凡例七寫道：「講授神操者，倘若見到奉行神操的人感覺神枯或誘惑，切勿表示嚴厲或刻薄，而要表示溫良和善，鼓勵他奮勇繼續進行，為他揭穿人類仇敵的狡計，使他盡力準備自己接受將來的神慰。」

33. 第六條規則（#319） 「在神枯時固然不可改變既定的志向，但為攻擊神枯，努力加強改善自己，卻大有益處。例如加增祈禱、默想，多多反省自己，並用適當的方法多作些苦工。」

34. 在神枯時我們應積極做甚麼？不可改變基本的事物，但要大力作出能對抗神枯的改變，積極地祈禱、反省、行苦工。

（1）越發堅持祈禱、默想——「他在極度恐慌中，祈禱越發懇切。」（路 22：44）「你們中間有受苦的嗎？他應該祈禱。」（雅 5：13）「做神操的人，為抵抗神枯並戰勝誘惑，常該在滿全一小時再延長一些。」（#13）

（2）徹底省察自己的言行，若發現有缺失的地方，誠心悔改。

（3）行更多適合的克己苦工。參閱#82 - 86。

受到神枯的考驗時，不可處於被動。天助自助者，我們必須盡己力，能忍耐，不輕言放棄。「天國是以猛力奪取的，以猛力奪取的人，就攫取了它。」（瑪 11：12）

35. 第七條規則（#320） 「在神枯時當想：這是天主考驗我，讓我用本性的力量抵抗仇敵的各種誘惑。因為我雖然不能明顯地

感覺出來，其實常有天主的助佑，使我能抵抗誘惑。原來天主收回去的，只是熾熱的熱火、高度的愛情，和強有力的聖寵；但為得救所需要的足夠聖寵，是常留給人的。」

36. 「在神枯時當想：這是天主考驗我」：

- (1) 「考驗我」—— 測試我，予我機會去發奮，去增強個人的能力和優點，如老師將測試學生的問題的難度逐漸加深。
- (2) 「天主收回去的，只是熾熱的熱火、高度的愛情，和強有力的聖寵。」
- (3) 「但為得救所需要的足夠聖寵，是常留給人的。」—— 「你們所受的試探，無非是普通人所能受的試探；天主是忠信的，他決不許你們受那超過你們能力的試探，天主如加給人試探，也必開一條出路，叫你們能夠承擔。」（格前 10：13）「小信德的人哪！你為什麼懷疑？」（瑪 14：31）「天主使一切協助那些愛他的人。」（羅 8：28）「魔鬼可以咆哮，可以誘使，但除非人願意，不能咬噬。」（聖奧斯定）（參閱格後 12：7-10、雅 1：2-4、羅 5：3-5、智 3：1）

37. 第八條規則（#321） 「在神枯中應多致力忍耐，因為忍耐正與所遭受的擾亂相反。又該想，倘若肯用第六條規則所說的攻打神枯的方法，不久便會得到神慰。」（積極祈禱、反省、行苦工）

38. 聖依納爵在此建議多一些有用的方法：忍耐與希望。忍耐是不容許自己抱怨、煩躁、妨害自己和他人。聖雅各伯在其書信的開端（1：2-4）強調神枯的最大果實是成熟。聖經有多個翻譯版本，耶路撒冷聖經的譯文是「You will always have your trials, but when they come, try to treat them as a happy privilege; you understand

that your faith is only put to the test to make you patient, but patience too is to have its practical results so that you will become fully developed, complete with nothing missing.」(思高聖經的譯文是「我的弟兄們，幾時你們落在各種試探裡，要認為是大喜樂，因為你們應知道：你們的信德受過考驗，纔能生出堅忍。但這堅忍又必須有完美的實行，好使你們既成全而又完備，毫無缺欠。」)我們希望神慰早日回來。「如果冬天來了，春天還會遠嗎？」「黎明前是最黑暗的一刻。」

39. 第九條規則 (#322) 「我們感到神枯的原因有三：一、是因我們在行神操時冷淡、疏懶，神慰便離棄了我們。二、是天主願意考驗我們，看祂不賞豐富恩寵及神慰時，我們究竟有何價值，在事奉、讚美天主上能進步多少。三、是使我們認清並深深覺悟：獲得及保存虔誠、熱愛、熱淚，和其他神慰，並不是我們的能力，而是天主的恩賜和聖寵。這樣我們方不致自滿自幸，以盜取天主的恩寵而自豪。」

40. 「冷淡」是失去靈性力量，失去對靈性生命的熱忱。我們自覺無犯下重罪，我們大致上正確遵守宗教規條，不過仍有所欠缺。天主的慈愛火花在哪裡燃燒起來成為烈火？望、信、愛經驗的增添在何處出現？一切似乎在平平無奇的日子中淡褪。我們沒有神慰，而是感到神枯、黑暗、混亂、為世俗之事強烈吸引。那超自然的不再具吸引力，我一點興趣也沒有。(參閱默 3：14-22 (勞狄刻雅教會)、箴 24：30-34)

41. 「考驗」是天主想測試我們。天主是全知的，人則需要學習；沒有神慰時，自己可做甚麼及可有多大的進步。聖伯多祿認為自己很好——其他人都會逃掉，他不會。他已準備坐牢，甚至捨命，但在僕婦的嘲諷下，他放棄了。他需要學習。「若望的

兒子西滿，你比他們更愛我嗎？」（若 21：15）他已汲取教訓，他的回應無可比擬。此體會助我們憐惜正經歷考驗的人，不在他們的十字架上加重擔。不要對他們所說的太過認真，因為他們焦慮不安；忌揠苗助長，宜雪中送炭。

42. 至於「認清」，可以說「未受過試探的人，一無所知」。基督與我們相似，受過各式各樣的試探，只是沒有罪過，所以祂能安慰可憐人。祂從承受的苦難中學習，所以我們同樣需要學習。我們要認清自己何其軟弱，何其需要幫助。

43. 第十條規則（#323） 「在神慰中，要預想日後神枯時當怎麼辦，要為那時儲備力氣。」

44. 在神慰中，為日後的神枯作準備：

- （1）神枯將隨神慰而來。
- （2）在神慰中，要預想神枯到來時，如何應對。
- （3）在神慰中，要儲備力氣，好能面對神枯的到來。

45. 第十一條規則（#324） 「享受神慰的人，要盡量謙卑自下，想在神枯時沒有了這些聖寵、神恩時，將是多麼軟弱無能。反之，在神枯中的人要想，自己仗賴足夠的聖寵，在造物主前取得力量，為抵抗一切仇敵，足以應付。」

46. 在神慰中，要培養謙遜。從事卑微的工作可增進外在謙遜，內在謙遜則可透過一些有利自謙的自我想法達到。例如：「我一無是處；我一無所有；單憑己力，我甚麼也做不到；帶罪的我比一無是處更卑劣，但在恩賜力量的天主內，我能應付一切。」「我不是永遠都對的；我不是無可挑剔的；我經常因判斷不正確而犯錯。」不可有愚昧的虛榮。我們要愛賜予神慰的天主，而非只是愛天主的神慰。在神慰中，能夠未雨綢繆，儲存珍

寶供神枯時使用是好事。埃及曾享七年豐收，接踵而來的卻是七年飢荒。

47. 神枯時，要滋養希望與勇氣。「我賴加強我力量的那位，能應付一切。」（斐 4：13）「天主是忠信的，他決不許你們受那超過你們能力的試探。」（格前 10：13）「天主不是命做那不可能的事。」（DS 1536）「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。你們背起我的軛，跟我學罷！因為我是良善心謙的。」（瑪 11：28-29）

48. 第十二條規則（#325） 「仇敵如同婦人一樣，力量軟弱，心志卻凶狠。幾時她和男子爭鬥，男子若顯堅強勇敢，她便逃避；相反，男子若是懦弱，表示退避，她便潑辣、狂怒、凶狠而蠻橫、糾纏不清。同樣，從事靈修的人，若對仇敵毫無畏懼，開始便斷然抵抗，牠便知難而退；反之，倘若操練的人，在誘惑中表示懼怕，喪失勇氣，那麼，世上便沒有更殘酷的野獸，像人類仇敵魔鬼那樣，滿懷惡意害人的了。」

49. 我們一直在討論神慰與神枯，它們的特性、成因，及我們該如何應對。接著下來是三條如何處理誘惑的規則。第一條是勇氣，不是自己的能力，而是來自天主對我們的愛。「你們應存在我的愛內。」（若 15：9）「離了我，你們什麼也不能作。」（若 15：5）「主！救命啊！我們要喪亡了。」（瑪 8：25）因此勇氣是建基於在祈禱中經常向天主求助。抵抗多種誘惑的最佳方法是不屑一顧、冷靜、平靜地將注意力轉移到其他事情，而非心煩意亂、緊張、驚慌。（參閱羅 8：31-39）「你們要節制，要醒寤，因為，你們的仇敵魔鬼，如同咆哮的獅子巡遊，尋找可吞食的人；應以堅固的信德抵抗他，也該知道：你們在世上的眾弟兄，

都遭受同樣的苦痛。」（伯前 5：8-9）我們要擔憂的是我們太容易害怕。

50. 第十三條規則（#325） 「魔鬼又像一個虛偽的情人，儘量隱藏自己，不被揭穿。因為這個假裝多情的人，想勾引良家女子或有夫之婦，常願他的花言巧語不被人發覺。如果女兒向父親，或妻子向丈夫揭穿了他的虛偽言詞或邪惡的企圖，他必極為不悅；因為他知道，這樣一來，他的邪惡計劃便不能實現了。同樣，當人類的仇敵，以詭詐的誘惑注入人心時，牠也願人接受而保守秘密。倘若人把這誘惑揭露給一位賢明的聽告司鐸，或認識魔鬼狡計的神修人，魔鬼必狼狽不堪；因為牠知道詭計一被揭穿，牠的陰謀便無法實現了。」

51. 「我們相信現時是合適時機頒佈一份新的宗座勸諭，勸勉大家在個人的靈性旅途上，不要過度自信。以受教的態度向一位審慎、具資格的導師請求輔導是明智謙遜的表現。導師在危機出現前助你未雨綢繆；向你建議適當的補救措施；在外在或內在困難前，領你走上正路，邁向更大的圓滿。天上諸聖的楷模及基督徒克修大師的教導就是具說服力的佐證，邀請你走向成全。若缺少一位行事慎重的導師的指導，要你對聖神的提示，適當地服從，確會非常困難。」（庇護十二世 *Menti Nostrae* 1950 年 9 月 23 日）當考慮個人的聖召問題時，謙卑服從尤其必要。「哀哉孤獨者！」（訓 4：10）豐厚的恩澤是謙卑的回報。然而缺乏經驗的年輕人不應作靈修輔導，缺乏人生經驗者也不應要求他作輔導，儘管與自己同代的年輕人溝通會較容易。靈修輔導不僅是為初學者而設，每一個人，甚至是靈修根底深厚的人，也需提防幻象，因為人總有受激情蒙蔽的時刻。所謂能醫不自醫，每一個人時而都需要他人的幫助、鼓勵和激發。

52. 第十四條規則 (#326) 「魔鬼也好像一個作戰的司令，企圖攻佔城池或搶掠東西。他在紮營之後，必先偵察堡壘的形勢和對方的兵力，然後找出弱點攻擊。同樣，人類的仇敵，也必先偵察我們的四周，看看我們的三超德、四樞德和倫理道德，然後選擇弱點及為我們的得救最重要的部分，發動攻勢，希望把我們擊敗。」

53. 在抵抗魔鬼與罪惡的戰鬥中，勇氣、開放、警覺是三個重點。福音極強調警覺——提防、察看。三超德是信、望、愛；四樞德是智、義、勇和節；倫理道德是宗教、服從、貞潔、謙遜、溫和等等。「醒寤祈禱罷！免陷於誘惑；心神固然切願，但肉體卻軟弱。」（瑪 26：41）

54. 若要認真改革生活、防避危險的幻象、為謙遜奠定穩固根基，需要深度的自我認知。從起初，人靈便應著手去認識自己的性格和主要愛好。他們要學習如何察覺由這些缺點而來的較明顯表現，尤其是缺點的外在行為。然後，在恩寵的光照下，他們逐漸加深自我認知。在他人的協助下，他們也要認識自己的優點，並善用這些優點去愈顯主榮，拯救及圓滿人靈。

自我認知的主要工具是意識省察、靈修輔導的忠告、靈修書籍、宗座勸諭及教會文獻。

辨別神類的規則（乙組）

55. 《神操》有另外一系列規則助人認識靈魂的各種動向，更準確地分辨神類，較適合於第二週採用。這些規則列於《神操》末。

56. 在書首有廿條凡例及導言：「為使人明瞭下面的神操，並對講授及奉行的人有幫助。」

- (1) 凡例八 (#8) 「關於神枯、神慰和仇魔的狡計，講授神操者，可以按照自己對奉行神操者所覺察到的需要，給他講解第一週或第二週有關辨別不同神類的規則（313-336 號）。」
- (2) 凡例九 (#9) 「對靈修之事毫無經驗的人，尚在實習第一週的課程時，遭遇到粗鄙而顯明的誘惑，好像（魔鬼）給他顯示，在侍奉我們的主天主的事上前進的種種阻礙，例如害怕工作，或因世俗的虛榮而引起的羞恥、畏懼等；此時不要給他講解第二週論各種神類的規則。因為第一週的規則為他有益，第二週的規則精細高深，超過他的理解力，對他反而有害。」
- (3) 凡例十 (#10) 「如果講授神操者發覺奉行神操的人，在似是而非的事上受到誘惑，最好給他講解第二週的規則。因為人類的仇敵，慣常以似是而非的事，誘惑在『明路』上自行操練的人——這正與第二週的課程相符合；卻不用以誘惑在『煉路』上洗滌罪過的人——那正是第一週的課程。」

57. 第一條規則 (#329) 「天主和天使的本性，是給人帶來愉快和喜樂，排除仇敵魔鬼給人引起的憂慮和擾亂。魔鬼則是似是而非的理論、詭詐和不斷的欺騙，專門攻打這愉快和喜樂。」

58. 天主和天使在人靈工作：

- (1) 「帶來愉快」——真正的快樂源自免於罪惡的自由，而此自由來自透過祈禱與聖事獲賜的天主恩寵；

- (2) 「帶來喜樂」——靈性上的喜樂，不僅是感官上的愉悅（參閱若 16：25；斐 4：4；德 30：20-24）；
- (3) 「排除仇敵魔鬼引起的憂慮」——鬱悶、悲觀、喜怒無常、苦澀、嫉妒；
- (4) 「排除仇敵魔鬼引起的擾亂」。

59. 魔鬼：

- (1) 「攻打這愉快和喜樂」；
- (2) 方法是「以似是而非的理論」，將我們明知是錯誤的行為合理化；
- (3) 「詭詐」——以末枝細節作藉口；
- (4) 「不斷的欺騙」——我們粉飾門面，連自己也幾乎信以為真。「你們要謹防法利塞人的酵母，即他們的虛偽。」（路 12：11）我們不應判斷人，但能律己以嚴是好事。虛偽是滿足於披上聖德的偽裝，從沒有打算做到有諸內形於外。

60. 第二條規則 (#330) 「只有吾主天主，能夠不用任何『前因』，而把安慰賞賜給人靈。因為祂既然是造物主，自然能隨意出入人靈，推動他、吸引他全心愛慕至尊的天主。所謂『前因』，就是藉理智和意志，先察覺或認出一種對象，從而發生神慰。」

61. 此規則是有關只有天主能賞賜的神慰。天使，不論善惡，透過我們的想像，推動人的意志。除非我們願意受制於牠們，牠們無法直接推動人的理智和意志。

然而，上主是人靈的至尊天主、君王、導師，故此有特權隨意出入人靈。這不涉及聖化的恩寵的問題，除非人自己犯錯，

否則永不會失去此恩寵。上主永不會以聖化的恩寵從人靈出走，除非人犯死罪將上主驅趕。

天主無處不在，祂以其親臨、能力、本質臨於一切事物內。換句話說，天主上主認識、引領、支持萬事萬物。祂以保存與並存的方式臨在是最親密的，同時順應自然秩序。假如天主要創造，必以此方式親臨萬物之內。在此之上，有藉聖化的恩寵的超自然臨在，使人靈成為聖神的宮殿。透過恩寵，至聖聖三寓居於人靈。「誰愛我，我父也必愛他，我們要到他那裡去，並要在他那裡作我們的住所。」（若 14：23）「難道你們不知道，你們的身體是聖神的宮殿，這聖神是你們由天主而得的，住在你們內？」（格前 6：19）

除了恩寵性的臨在外，人也可以經驗到、意識到、感覺到天主親臨。在起初，這可能是瞬間的事情，但可以變成持續不斷的經驗。「誰愛我，我父也必愛他，我也要愛他，並將我自己顯示給他。」（若 14：21）

62. 「因為祂既然是造物主，自然能隨意」：

- (1) 「進入人靈」——藉我們對自己的不忠的微妙覺察；以溫馨提示；以特別的光照；藉我們對天主恩賜的偉大美善的突然覺醒。
- (2) 「走出人靈」——使人乾枯寂寞，僅餘頑強意志去履行自己的責任，儘管人生起落無常、工作令人反感、面對失敗、困難重重。
- (3) 「推動人靈」——讓人充滿信心和勇氣，刺激他為天主幹大事，例如：梅瑟、耶肋米亞、聖瑪加利大、聖若望·維雅納、聖女伯爾納德。

(4) 「吸引人靈全心愛慕至尊的天主」——人生大部份時間都處於一種掙扎，天主吸引我們走一個方向，受造物引誘我們走相反方向，然後我們突然醒悟，唯有天主，其他所有都不重要、不可愛，受造物不再是障礙，而是我們走向天主的階梯上的橫檔；模糊的肖像；反映天主美善的小鏡子，將我們由愛受造物推向愛天主，在天主內愛一切受造物及在一切受造物內愛天主。

63. 「不用任何『前因』」，當然只有天主毋須起因。所謂不用任何前因，就是不用先察覺或認出一種對象，從而藉理智和意志的活動產生神慰。對一些人來說，長時間的祈禱、閱讀或學習是得到靈性上的光照的先決條件。這些行動是好的，卻欠缺天主直接介入的痕跡。

64. 第三條規則 (#331) 「若有前因，神慰同樣能從善神或惡神而來，不過目的不同。善神想使人得益處，在德行上前進；惡神恰好相反，想引人上當，實現牠的陰謀。」

65. 從善神而來的神慰是為使人靈得益，希望人在德行上長進，走向完美：更圓滿地愛天主愛鄰人；更服從、謙遜、努力工作、神貧；更熱衷於靈魂的裨益。祈禱時，若有投入與成功感，人更樂於作這些犧牲。

從惡神而來的神慰，其目的相反，希望人倒退：失去熱忱、服從、愛心、神貧、謙遜，繼而跌入惡神的陷阱。

66. 第四條規則 (#332) 「惡神慣常冒充善神，順著熱心靈魂的傾向進入人心，把靈魂變化得像牠那樣醜陋。這就是說，牠起先順著靈魂的心境，引進聖善的思想，然後逐漸設法達到牠的目的，使人陷入牠的惡謀、詭計中。」（參閱格後 11：13-14）

67. 對於熱心的靈魂，惡神先建議聖善的思想，最後便提出牠自己的邪惡意向。所有異端及虛假的奧秘似乎都出於某種偏執，人堅信自己的想法是正確的，反對權威者的判斷。測試劑是謙遜，真謙遜的實證是對長上的服從，及無一例外地對所有人行愛德。「西滿，西滿，看，撒殫求得了許可，要篩你們像篩麥子一樣。」（路 22：31）為與天主共融，祈禱是必要的，然而祈禱方法也可能暗藏陷阱。祈禱可以是如此吸引，使人變得偏執虛榮，忽略日常職責。（比較依納爵的夥伴之一羅德里格斯 Simon Rodrigues）

68. 我們如何應付這些引誘與迷惑？我們要祈求恩寵，能認出魔鬼的詭詐與圈套，同時懂得保護自己，免陷於魔鬼手中。另外，我們祈求能認識天主向我們展示的真生命，獲賜效法祂的恩澤。其他對抗迷惑的常用方法有：

- （1）對自己的神師、聽告解者、長上坦誠開放；
- （2）願意請求他人指點，特別是在重要的事情上；
- （3）自我棄絕、克己禁欲；
- （4）在一般事情上追求完美。

69. 第五條規則（#333）「我們該十分留意我們的整個思想進程。如果開始、中間和結束都是好的，都趨向完美的善，這便是由善神而來。如果這一系列的思想進程，最終把我們領到一些惡事，或一些使人分心的事上，或某些不如先前定志要做的那麼好的事情上；更有甚者，如果它使人靈軟弱、煩悶、擾亂不安，喪失了原來的平安及寧靜，顯然表示，這思想進程是由惡神而來，因為牠是我們靈修前進和得救的死仇。」

70. 此規則是有關努力事奉天主的人，他們的善和惡的思想，及善的思想的開始、中間和結束。至於惡的思想，聖依納爵立即指出它的影響、結果或結束。「你們可憑他們的果實辨別他們。」（瑪 7：16）例如，導致痛苦、背叛天主的聖意、拒行愛德善工、極端批判性論斷、自憐的思想。留意聖依納爵在規則裡以人的「平安與寧靜」量度真正的進步，而且是不惜任何代價也要保存的。在祈禱中保持喜樂，一切也會是好的。如果你靈性上不快樂，便知道仇敵已近在咫尺。「激動不安，不論成因，非出於天主。」（聖亞豐索，*Selva*）「善神總是帶來力量、安靜、平安、希望；惡神只會帶來恐懼、煩躁、衝突、微弱的信德、更大的畏懼。」（依納爵致伊莎貝爾·羅莎的信函）

71. 第六條規則（#334）「當人類的仇敵露出蛇尾，牠所引起的壞結局被識破時，上牠當的人，最好將牠帶來的好思想立刻審查一遍，看看它們的開始和進程，仇敵怎樣由甘飴的神樂中引人慢慢走入牠的陰謀。於是，從這認識中取得了經驗，防備日後不再陷入牠的圈套。」

72. 我們要從經驗中學習。當仇敵露出尾巴，壞結局被識破，便要「立刻」行動，因為記憶很快消失。主要目標是認識事實，然後明白事實。惡神的目的是甚麼？牠用甚麼手法達到目的？牠認為那些聖善思想有利於牠操控我們？牠是否行利用我的想像力或以歪理去誘導我？

73. 第七條規則（#335）「對修德前進的人，善神的接觸是溫和的、輕鬆的、爽快的，就像水滴在海綿上一樣。他與惡神的接觸是激烈的，帶有聲響和震盪的，就如水滴在石板上一樣。至於那些日益墮落的人，與善惡兩神接觸的情形恰恰相反。之所以這樣的原因，是人靈的狀態與善惡兩神是敵對或是友善的緣故：如

果是敵對的，神類的來臨便引起衝突，容易被人察覺；如果是友善的，神類的來臨便靜悄無聲，就像大門敞開，進入自己的住宅一樣。」

74. 第七條規則重申甲組的第一、二條規則及乙組的第一條規則。就算惡神假冒光明天使到來，最終也必露出真面目。對一位矢志洗刷罪惡，在修德上更進一步的人來說，來自善神的啟發：

- (1) 起初可能會令他不安，但接而會帶來平安；
- (2) 召喚他要忍耐，因為平安與痛苦、恐懼可能混在一起；
- (3) 就算是善人，他的個性中會有未歸向天主的部份，當善神接觸這些部份時，會產生干擾波動。

75. 第八條規則 (#336) 「神慰既然沒有前因而來，必然不會有魔鬼的欺騙，因為按以上所說的，只有天主能不用前因而給人神慰。可是從事靈修的人，每當領受這種神慰時，當提高警覺，並用心考察；要分辨這神慰本身停留的時間，及神慰去後靈魂尚覺溫暖，仍感覺到已去的神慰所留下的餘味的那一段時間。因為在這後一段時間內，人通常按照自己慣常所用的推論方式，和從自己的觀念及判斷所獲致的結論去行動，或是受善神、惡神的趨使而行動。因此，人的種種定志和計劃自然不是直接由天主而來，所以在完全信服及實行以前，必須將它們仔細考察一番。」

76. 此規則被稱為「神慰餘輝中的欺詐」。

- (1) 神慰中的欺詐是不會沒有前因的。（參閱乙組第二條規則）
- (2) 我們要懂得區分神慰與餘輝（剩餘）。
- (3) 可能出現的欺詐 —— 沒有前因的真神慰是標記，標誌著神慰產生的目的和判斷是直接來自天主。餘輝並非此種標記，

它開放了其他可能性，甚至是惡神玩弄我們的無知、不專心、自私自利，影響我們立定志向及作出決定的可能性。

(4) 至於如何避免受欺騙，則需要詳盡仔細的分析。

Holy Spirit Seminary Library