

比較依納爵・羅耀拉、馬丁・路德 和約翰・本仁的心窄問題、 他們與天主／上帝 的關係及轉化靈性的方法

陳顯宗

加拿大美國華人浸信會
Mississauga Chinese Baptist Church, Canada

馬丁・路德和依納爵・羅耀拉是同時代的人：一個是歐洲北部的基督教（Protestant）領袖，一個是歐洲南部的羅馬天主教（Roman Catholic）領袖；約翰・本仁則是英國清教徒（Puritan）。¹ 本文首先指出依納爵、路德和本仁的心窄問題及轉化方法。接着，筆者將三人的情況分析和比較，從而指出他們在心窄病徵和與天主／上帝的關係上相似，轉化方法卻有異。

¹ Robert M. Collie, *The Obsessive-Compulsive Disorder: Pastoral Care for the Road to Change* (New York: Haworth Pastoral Press, 2000), 64-65.

一 心窄問題

(一) 依納爵

甲 心窄困擾至產生自殺念頭

依納爵的《自述小傳》記述了他如何受心窄所困：

但在這事上他也被多疑病頑強地困擾。因為他在蒙賽辣所辦的告解，雖然照他所說過的用了很大的心，而且一切都是寫出來的，但仍好像有些事沒有說明，這使他很困擾。他又告明了，仍覺不安。他於是尋找幾位對上帝修有素的人；希望能治好他的多疑病，但是毫無功效。最後大堂的一位神父（un docteur de la Seo），這座堂的講道者是很有修養的人，某日在告解時教他將能記憶的都寫出來。他照做了；但他辦了告解之後，他又惴惴不安起來，而且日甚一日，使他痛苦萬分，他雖然感覺這些良心不安對他很有害處，最好置之不理，但辦不到。²

乙 決心不再為前事再辦告解

當他被心窄折磨了數個月，他便祈求天主賜他解藥。但心窄沒有離開他，甚至令他產生自殺念頭。最後，他下決心不再重複認罪，因而擺脫了心窄。³《自述小傳》寫道：

但第三天（星期二）祈禱時開始追憶自己的罪過；一事牽一事，又由記起已往的一條罪過而聯想到另一條，好像認為必須再告一次。這樣反省之後，感覺對生活厭倦了，忽萌了卻此生的強烈誘惑；慶幸吾主驚醒了他這個迷夢。賴天主早先給他的教訓，對各種神類已經有了體驗，他開始察考這種「神」用甚麼方法進入他

² 依納爵著，侯景文、譚璧輝譯：《聖依納爵自述小傳·心靈日記》（下稱《自述小傳》），再版三刷（台北：光啟，1999），22號；心窄又被稱為「多疑病」（the doubting disease），參 Joseph W. Ciarrocchi, *The Doubting Disease: Help for Scrupulosity and Religious Compulsions* (New York: Paulist Press, 1995), 5。

³ 依納爵：《自述小傳》，23～25號。

心中；他於是心志極清醒地下定決心，決不再告過去的任何事情；從那天起，遂擺脫了他的心窄病，深信是吾主的仁慈願意給他解除的。⁴

（二）路德

甲 學生時期

查洛奇（Joseph W. Ciarrocchi）指出，路德的經歷可能有助他發展出唯獨因信稱義這重要教義，奧斯本（Ian Osborn）也這樣認為。⁵ 有人堅持認為路德是瘋子或精神病人，也有人認為他是正常人，亦有人持平地認為他受着某些中度的精神病困擾。學術界在此爭論不休。十八世紀的啟蒙運動對被鬼附的理論產生懷疑，故天主教學者轉為指路德有精神病。相反，基督教的學者普遍認為路德並無精神病，只是他因着被上帝揀選去宣揚真理而遭受嚴峻考驗，而他對那些考驗的回應是合理的。這觀點最初由路德的同工馬提斯（John Matthesius, 1504-1565）和墨蘭頓（Philipp Melancthon, 1497-1560）提出，直至二十世紀初仍是基督教學者的路線。天主教和基督教持兩極化的觀點，直至最近半個世紀學術界才對路德的精神狀況達成共識：早年受某些嚴重的精神病困擾，但他並非瘋子和失去分析能力。⁶

艾瑞克森（Erik H. Erikson, 1902-1994）是發展心理學家和精神分析師。⁷ 在《青年路德：一個精神分析與歷史的研究》一書裏，他從心理史學（Psychohistory）的角度去看路德的青年時期。⁸ 道明會士丹尼佛

⁴ 依納爵：《自述小傳》，25號。

⁵ Ciarrocchi, *The Doubting Disease*, 16; Ian Osborn, *Can Christianity Cure Obsessive-Compulsive Disorder?: A Psychiatrist Explores the Role of Faith in Treatment* (Grand Rapids, MI: Brazos Press, 2008), 46.

⁶ Osborn, *Can Christianity Cure Obsessive-Compulsive Disorder?*, 46-48.

⁷ 艾瑞克森著，康綠島譯：《青年路德：一個精神分析與歷史的研究》（台北：心靈工坊文化，2017），封底內頁。

⁸ 艾瑞克森：《青年路德》，頁 39。

(Heinrich Denifle, 1844-1905) 是路德的反對者，認為後者患精神病，而「路德教派試圖把一個最可能犯錯的心靈創造出來的幻覺當成最高貴的教誨。」⁹ 艾瑞克森指出，路德所說的「真正的硬結」(*die rechten Knotten*)¹⁰ 是指他觸犯了十誡的第一誡，因他認為自己沒有盡心愛主。¹¹ 艾瑞克森認為，路德和父親漢斯之間的緊張關係令前者產生了負面神觀，甚至令他對上主缺乏敬意。¹² 路德的導師施道比次(Johannes von Staupitz, 1460-1524)曾安慰路德說：「基督不可能嚇你，因為基督是來安慰人們的。」¹³ 這句話對路德起了心理治療效用，使他牢記着。¹⁴ 路德年幼時，經常被父親責打，在學校又面對乏味和嚴格的教育。兩者嚴謹的管教加上教會強調最後的審判，令他的人生充斥罪疚感及憂愁的情感。這些情感使他走進了修道院。¹⁵ 研究路德生平的羅倫培登(Roland H. Bainton)提到路德因一些宗教畫而懼怕上主：基督在彩虹上，身邊配有百合花及長劍是當時書本經常出現的圖像。路德看過它們並指出他被作為法官的基督全然嚇倒。¹⁶ 路德曾懷疑地上的父親責打他並不是因着慈愛和公義，而是因着無理及仇恨，這使他後來將這種懷疑投射在上主那裏。¹⁷

⁹ 英文如下：'Lutheranism...has tried to lift to the height of dogma the fantasies of a most fallible mind.' Erik H. Erikson, *Young Man Luther: A Study in Psychoanalysis and History* (London: Faber and Faber, 1958), 23-24; 中譯文參艾瑞克森：《青年路德》，頁88。

¹⁰ Otto Scheel, *Dokumente zu Luthers Entwicklung* (Tübingen: J. C. B. Mohr, 1929), 199, quoted in Erikson, *Young Man Luther*, 26; 中譯文參艾瑞克森：《青年路德》，頁92。

¹¹ Martin Luther, *Werke*, vol. XXXIII (Weimarer Ausgabe, 1883), 507, quoted in Erikson, *Young Man Luther*, 26-27.

¹² Erikson, *Young Man Luther*, 27.

¹³ 拉丁文原文及英譯文如下："Non est Christus, quia Christus non terret, sed consolatur. (It couldn't have been Christ who terrified you, for Christ consoles.)" Scheel, *Dokumente zu Luthers Entwicklung*, 209, quoted in Erikson, *Young Man Luther*, 34-35; 中譯文參艾瑞克森：《青年路德》，頁105。

¹⁴ Erikson, *Young Man Luther*, 34-35.

¹⁵ Erikson, *Young Man Luther*, 47.

¹⁶ 羅倫培登著，古樂人、陸中石譯：《這是我的立場——改教先導馬丁路德傳記》（香港：道聲，1987），頁14。英文參 Roland H. Bainton, *Here I Stand: A Life of Martin Luther* (Nashville, TN: Abingdon Press, 1978), 22。

¹⁷ Erikson, *Young Man Luther*, 54.

乙 修道院時期

路德在奧古斯丁修道院裏焦慮和恐懼日增，羅倫培登寫道：

在至高至聖的上帝面前，路德感到一片惶惑。他以 *Anfechtung* 這個字來形容自己的體驗……這個體驗可能是指上帝對人的考驗，也可能是魔鬼對人的攻擊。其中包括了懷疑、混亂、痛苦、激動、駭懼、失望、孤單和絕望；這一切一同起來侵襲人的心魂。¹⁸

楊東川指出，在路德的年代，上主被描繪成一位冷酷無情及不斷嚴懲罪人的審判官，罪人要得救便要行出各樣功德補贖。路德當時相信這主張故長期禁食，卻令自己身體受盡折磨仍未能令內心平安。¹⁹ 路德自己則說：

我是好修士，我嚴謹地恪守修道會的一切規則；嚴謹到了一個地步，如果曾經有修士因為修行的緣故而得以進入天堂，我敢說那就是我了。所有在修道院認識我的弟兄可以為我見證。假若我繼續這樣下去，終會給守夜、禱告、閱讀和其他工作奪去我的性命。²⁰

羅倫培登提到，路德極度努力，為要獲取上帝的恩典。他指出，若沒有告解，魔鬼很早便將他吞噬了。他頻繁地告解，差不多每天都如此。有次他認罪至**六小時**。他認為每項罪都要告明才可獲赦免。故此，他必須搜遍靈魂每個角落，察考自己的記憶及反思每個動機。七宗罪和十誡對他來說是有幫助的。為免遺漏，路德會**重複認罪**，甚至檢視他整个人生而令聽告者厭煩且說：「孩子，上帝並沒有生氣，只是你與上帝過意不去。難道你不曉得，上帝吩咐你要存有盼望嗎？」²¹

¹⁸ 羅倫培登：《這是我的立場》，頁27；英文參Bainton, *Here I Stand*, 31.

¹⁹ 楊東川：《馬丁路德的痛苦與狂喜》（台北：永望文化事業，1996），頁33。作者曾為台灣拿撒勒人會神學院院長及衛斯理宗神學研究協會會長。

²⁰ 羅倫培登：《這是我的立場》，頁31～32；英文參Bainton, *Here I Stand*, 34。

²¹ 羅倫培登：《這是我的立場》，頁44；英文參Bainton, *Here I Stand*, 41。

路德將**小罪化大**，使聽他告解的施道比次也覺得厭煩，故後者說耶穌對雞毛蒜皮的事並無興趣，若要認罪應找些真正的大罪如殺人和姦淫來認。²² 艾瑞克森認為，路德這些行徑是強迫症典型的病徵。²³ 他甚至指出，路德有「系統的強迫病症」（*systematic obsession*），因為路德說：「我無法祈禱，如果我不能同時詛咒。如果我想說：『你的名將受顯揚，』我必須加上一句：『教皇支持者的名將受詛咒、懲罰與迫害。』如果我想說：『你的國將來臨，』我必須加上一句：『教皇的國將被詛咒、懲罰與毀滅。』的確，我每天不斷在心中這樣祈禱着。」²⁴ 路德痛苦得曾經想自殺，²⁵ 但施道比次的一個重要決定阻止了他。路德二十八歲時被委派在大學裏教授聖經，期望上主的道能夠解除焦慮。²⁶

丙 覺悟唯獨因信稱義

羅馬書一章 17 節令路德受困擾多年，而「**義**」這個字的解釋最為關鍵。²⁷ 路德覺悟到是憐憫人的上帝賜予人得救的恩典，而不是人靠自己的功德去賺取。²⁸ 雖然如此，路德在四十三歲時不停地工作，並且過量地喝啤酒，自嘲是「肥博士」。健康問題開始出現了：首先是腎石差點

²² Scheel, *Dokumente zu Luthers Entwicklung*, 487, quoted in Erikson, *Young Man Luther*, 150-51.

²³ Erikson, *Young Man Luther*, 151.

²⁴ 英譯文如下："For I am unable to pray without at the same time cursing. If I am prompted to say, 'Hollowed be Thy name,' I must add, 'Cursed, damned, outraged be the name of papists.' If I am prompted to say, 'Thy Kingdom come,' I must perforce add, 'Cursed, damned, destroyed must be the papacy.' Indeed, I pray thus orally every day and in my heart, without intermission."。Martin Luther, *Werke*, vol. XXX, 3 (Weimarer Ausgabe, 1883), 407, quoted in Erikson, *Young Man Luther*, 240；中譯文參艾瑞克森：《青年路德》，頁 396 ~ 397。

²⁵ Martin Luther, *D. Martin Luthers Werke: kritische Gesamtausgabe*, 31. Band, Zweite Abteilung (Weimar: Hermann Böhlau Nachfolger, 1914), 348.

²⁶ Osborn, *Can Christianity Cure Obsessive-Compulsive Disorder?*, 58.

²⁷ Osborn, *Can Christianity Cure Obsessive-Compulsive Disorder?*, 59.

²⁸ Martin Luther, *D. Martin Luthers Werke: kritische Gesamtausgabe, Tischreden*, 3. Band (Weimar: Hermann Böhlau Nachfolger, 1914), 228.

令他喪命，後來便是慢性消化不良、痔瘡、便秘、暈眩、胸口痛、頭痛等病折磨着他。他也擔心宗教改革的結果，基督教內部出現了「農民戰爭」（Peasants' War, 1524-1525）。黑死病肆虐整個德國，像是上主顯出憤怒。四十四歲時，他出現了嚴重抑鬱徵狀，整個人沒有了動力，而且經常失眠和思考着死亡。²⁹

奧斯本認為路德經常有揮之不去的不良思想，其實是因為他有「強迫思考」（clinical obsessions）。路德認罪六小時仍覺得不夠。這其實是嚴重的「強迫認罪行為」（compulsive confessing）。³⁰ 他的祈禱也經常重複。³¹ 強迫性質的祈禱與有意義的祈禱不同，前者好像咒語般，死記硬背地重複用來應對強迫思考。現今敬虔的強迫症患者也會這樣祈禱，奧斯本認為路德也時常有這類禱告。³² 三分之二的嚴重強迫症患者會發展出抑鬱症，路德晚年明顯地反映出他患此症。因此，路德在他的人生中曾患上強迫症和抑鬱症，而前者刺激他發現了一個重要的真理：「唯獨信心」（*sola fide*）。這真理令他煥然一新。³³ 路德曾說：「我的神學不是一蹴而成的，我曾隨着誘惑不斷更深一層地去尋找它。」³⁴ 又說：「神學家誕生在生活，不，死亡與懲罰之中，而不是誕生在思索、閱讀與猜測之中。」³⁵

²⁹ Osborn, *Can Christianity Cure Obsessive-Compulsive Disorder?*, 61.

³⁰ Osborn, *Can Christianity Cure Obsessive-Compulsive Disorder?*, 62.

³¹ Martin Luther, *D. Martin Luthers Werke: kritische Gesamtausgabe*, 40. Band, Zweite Abteilung (Weimar: Hermann Böhlau Nachfolger, 1914), 333.

³² Osborn, *Can Christianity Cure Obsessive-Compulsive Disorder?*, 62-63.

³³ Osborn, *Can Christianity Cure Obsessive-Compulsive Disorder?*, 66-67.

³⁴ 英譯文如下："I did not learn my theology all at once, but I had to search deeper for it, where my temptations took me." Martin Luther, *Tischreden*, vol. I (Weimarer Ausgaben, 1883), no. 352, quoted in Erikson, *Young Man Luther*, 245；中譯文參艾瑞克森：《青年路德》，頁404。

³⁵ 英譯文如下："A theologian is born by living, nay dying and being damned, not by thinking, reading, or speculating." Martin Luther, *Werke*, vol. V (Weimarer Ausgabe, 1883), 163, quoted in Erikson, *Young Man Luther*, 245；中譯文參艾瑞克森：《青年路德》，頁404。

(三) 本仁

本仁也曾受心窄困擾。他的病況寫在自傳裏：《豐盛的恩典》（*Grace Abounding To the Chief of Sinners*），其困擾對宗教人士來說很具啟發性。³⁶ 科利（Robert M. Collie）則指出，該自傳及《天路歷程》（*The Pilgrim's Progress*）均反映出他的強迫症情況。³⁷ 奧斯本也提到《天路歷程》其實暗中表達了本仁的心理掙扎。它已被翻譯成超過二百種語言，非常受歡迎。《豐盛的恩典》這自傳較少人知道，卻對了解他很有幫助。³⁸

甲 恐懼和懷疑

本仁童年時經常發惡夢，且出現一些令他驚恐的夢境，故他在睡覺時飽受折磨。同時，他也怕被鬼騷擾。此外，他怕地獄的火，害怕自己與邪靈和損友一同下地獄而遭鎖鏈和黑暗所圍困，等候審判的日子。他希望沒有地獄，甚至引用約伯記二十一章 14 節向上帝說：「離開我們吧！我們不想知道你的道路。」³⁹ 信仰之外，他亦怕鐘樓上的鐘會掉下來砸死他。⁴⁰ 面對永生問題，他懷疑自己對上主的信心而問道：「如何才能知道自己有信心？」（*But how can you tell you have faith?*）⁴¹ 羅馬書九章 16 節說：「由此看來，這不靠人的意願，也不靠人的努力，只靠上帝的憐憫。」這令本仁很苦惱，他說：「你怎麼知道你是蒙揀選的？若不是蒙揀選的，又該怎麼辦？將來會如何？」（*How can you tell that you are elected? And what if you should not? How then?*）⁴² 加爾文主義預定論令本仁很痛苦，因他懷疑自己有否被上帝揀選而得救。加爾文對這焦慮的回

³⁶ Ciarrocchi, *The Doubting Disease*, 32-33.

³⁷ Collie, *The Obsessive-Compulsive Disorder*, 65.

³⁸ Osborn, *Can Christianity Cure Obsessive-Compulsive Disorder?*, 72.

³⁹ John Bunyan, *Grace Abounding to the Chief of Sinners* (Scotts Valley, CA: CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015), 8-9.

⁴⁰ Bunyan, *Grace Abounding*, 18.

⁴¹ Bunyan, *Grace Abounding*, 25；原文呈斜體，中譯文參約翰·班揚著，蘇欲曉譯：《豐盛的恩典》，基督教經典譯叢（北京：三聯，2014），頁 14。

⁴² Bunyan, *Grace Abounding*, 28-29；中譯文參班揚：《豐盛的恩典》，頁 16。

應只是不要想太多，因為祂的作為神祕莫測。這勸告對大部分清教徒來說是有用的，但對本仁和其他害怕審判的人卻無效。⁴³ 他在《豐盛的恩典》說：

在遠離那些試探之前，我就十分渴望能讀到古代一些敬畏上帝之人的經歷，這些經歷是他們在我出生前數百年間寫下的……我在心裏這樣渴慕了許久，之後有一天，掌管我們日子和道路的上帝讓我得到了一本馬丁·路德的《〈加拉太書〉注釋》。我手上的這本書實在是太老舊了，以至於只是輕輕翻頁，它就要酥成碎片。這樣一本古書能落在我的手裏，讓我感到十分高興。我僅僅研讀了一小部分，就發現我的境況大都是路德已經歷過的，有許多都在書中有充分的描述，整本書彷彿就出自於我自己的內心。這使我十分驚訝，因為我認為路德不可能知道現在基督徒的任何狀況，他所寫、所談的必定是過往的經驗。⁴⁴

本仁不知道他和路德同樣受心窄所困而有同樣的病徵，故驚訝路德好像說預言般說中了他的心事。他還認同路德在書中所提及的心窄主題和所產生的負面情緒，他說：

此外，他還在書中非常嚴肅地討論了諸如褻瀆、絕望等等這些試探的起因。他表示，摩西的律法以及魔鬼、死亡和地獄，這些都是引起試探的重要因素。起初我對這一論點感覺很陌生，但在

⁴³ Osborn, *Can Christianity Cure Obsessive-Compulsive Disorder?*, 82.

⁴⁴ 英原文如下："But before I had got thus far out of these my temptations, I did greatly long to see some ancient godly man's experience, who had writ some hundreds of years before I was born...Well, after many such longings in my mind, the God, in Whose hands are all our days and ways, did cast into my hand (one day) a book of *Martin Luther's*, it was his Comment on the *Galatians*, it also was so old, that it was ready to fall piece from piece if I did but turn it over. Now I was pleased much that such an old book had fallen into my hand, the which when I had but a little way perused, I found my condition in his experience so largely and profoundly handled, **as if his book had been written out of my heart**. This made me **marvel**: for thus thought I, *This man could not know anything of the state of Christians now, but must needs write and speak the experience of former days.*" Bunyan, *Grace Abounding*, 52-53; 中譯文參班揚：《豐盛的恩典》，頁 35 ~ 36。

觀察和細想之後，發覺確是如此。在這裏我不談細節，只想讓大家知道，除了聖經之外，在我讀過的所有書籍中，我最喜歡的就是路德的這本《〈加拉太書〉注釋》，它對受傷的良心來說是再適合不過了。⁴⁵

乙 出賣基督

除了懷疑自己是否蒙揀選之外，他還出現出賣基督的思想，對他來說是個試探：「賣了基督換這個吧！賣了基督換那個吧！出賣祂，出賣祂！」⁴⁶他指出，這思想有時在同一時段裏出現不下一百次：賣祂、賣祂、賣祂。為對抗這種思想，他要花數小時站着並傾斜身子迫自己對抗它。他怕自己心裏有那些邪惡思想並且認同了，而那惡者有時會令他相信自己曾經認同過。他覺得自己被折磨得很痛苦。⁴⁷為了對抗出賣基督的思想，本仁會手舞足蹈。當那些思想閃過時，他會立刻回應說：「我不！我不！我不！不，就算用千千萬萬個世界來交換，我也不會出賣！」⁴⁸心理學家詹姆士（William James, 1842-1910）認為本仁的良心敏感至一個病態的地步。他被疑惑、驚恐及頑固的思想所困，甚至在「運動」（motor）和「感覺」（sensory）上有着「自動化的言語」（verbal automatisms）。這使他絕望及出現「帶着恐懼和抑鬱的自我鄙視」（a fearful melancholy

⁴⁵ 英原文如下："Besides, he doth most gravely also in that book, debate of the rise of these temptations, namely, **blasphemy, desperation**, and the like; showing that the **law of Moses**, as well as the **devil, death**, and **hell**, hath a very great hand therein: the which, at first, was very strange to me; but considering and watching, I found it so indeed. But of particulars here, I intend nothing; only this methinks I must let fall before all men—I do prefer this book of *Martin Luther* upon the *Galatians* (excepting the Holy Bible) before all the books that ever I had seen, as most fit for a **wounded conscience**." Bunyan, *Grace Abounding*, 53; 中譯文參班揚：《豐盛的恩典》，頁36。

⁴⁶ 英原文如下："Sell Christ for this, or sell Christ for that; sell Him, sell Him." Bunyan, *Grace Abounding*, 54; 中譯文參班揚：《豐盛的恩典》，頁37。

⁴⁷ Bunyan, *Grace Abounding*, 54-55.

⁴⁸ 英原文如下："I will not, I will not, I will not, I will not; no, not for thousands, thousands, thousands of worlds." Bunyan, *Grace Abounding*, 55; 中譯文參班揚：《豐盛的恩典》，頁37。

self-contempt)。⁴⁹ 本仁認為撒但很勤力地攻擊他。⁵⁰ 但這還不夠，本仁最怕犯上「不得赦免的罪」(the unpardonable sin)——褻瀆聖靈(太十二 31～32)。他記載他受此問題困擾了兩年半。他不只是認為自己可能犯了此罪，也同時認為自己被催迫去犯此罪，有如強迫思考出現般。⁵¹

丙 褻瀆聖靈

本仁在看聖經時看到馬可福音三章 28 節：「我實在告訴你們，世人一切的罪和一切褻瀆的話都可以得到赦免。」他認為這是上帝的應許，他賣主的思想或許蒙赦免。雖然如此，本仁又怕自己因褻瀆聖靈而永遠得不到赦免，因為三 29 節卻說：「凡褻瀆聖靈的，卻永不得赦免，而要擔當永遠的罪。」這令他很困擾。⁵² 本仁思考有否其他人曾經犯了大罪而也獲得拯救，希望從中得到安慰。他想到大衛也曾犯下滔天罪行：姦淫和殺人。但是，本仁認為他只是違反了摩西律法，在基督裏他則可獲得拯救。他犯的罪卻是冒犯了福音和基督中保本身，因他賣了主。⁵³ 本仁認為自己本來可以承受恩典，卻被拒絕。除了自己外，沒有人能明白他的苦況。本仁曾經思考彼得三次不認主一事，希望從中得到安慰，但他認為彼得與他所犯的罪在本質上不同：彼得是否認主，而他是出賣主。他的罪較接近猶大，而非大衛或彼得。⁵⁴

本仁形容自己的苦況猶如被研磨至粉末或陷在網羅中。其他人的罪會被上主赦免，而他出賣基督的罪卻不會被赦免，使他成為「滅亡之子」

⁴⁹ William James, *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature* (New York: Philosophical Library, 2015), 218.

⁵⁰ Bunyan, *Grace Abounding*, 56-57.

⁵¹ Ciarrocchi, *The Doubting Disease*, 36.

⁵² Bunyan, *Grace Abounding*, 58.

⁵³ Bunyan, *Grace Abounding*, 59.

⁵⁴ Bunyan, *Grace Abounding*, 60.

(son of perdition)。⁵⁵ 雖然大衛、希西家、所羅門、彼得曾經犯罪，但本仁認為上帝會接納他們，而他卻不會被接納，並且「萬事都互相效力」（羅八 28）叫他永遠滅亡。⁵⁶ 本仁將自己的罪與猶大作比較，希望能找出不同。若能找出不同，他便可安心些。他認為猶大是處心積慮地賣主，而他不是真的想賣主，那些出賣基督的念頭是與他的禱告和掙扎背道而馳的。以上的想法只能令他安心一會。因為他認為自己的罪雖然沒有猶大那麼嚴重，但畢竟干犯賣主的罪是可以有不同的方法，也有不同的程度，故仍然認為自己不會獲得赦免。因此，他認為自己像猶大般罪孽深重。本仁認為自己像以掃一樣，本來會獲得賜福，卻被拒絕。本仁認為大衛的姦淫和殺人罪有耶穌去救贖，但他的罪是直接干犯救主本身，以致沒有救主能救他。⁵⁷

丁 神祕經歷

本仁心窄得以解除只因着神祕經歷。他提到有次他聽到一把聲音對他說：「你是否曾拒絕過靠基督的寶血稱義呢？」他心裏說：「不，從沒有過。」然後，希伯來書十二章 25 節便臨到他：「你們總要謹慎，不可拒絕那向你們說話的。」他感到自己的靈被奇異地奪取，使他內心平靜下來，可惜這樣的平靜只能維持三至四天，然後又陷在懷疑和絕望裏。⁵⁸ 本仁認為他禱告只會增加犯罪。因為他干犯了基督中保，故他的禱告不能透過祂達到天父面前。在干犯基督之後祈禱，只會增加上主的憤怒。⁵⁹ 但是，他沒有放棄尋求上主的憐憫。⁶⁰ 本仁提到上主再透過神祕經歷去安慰他。當他歎息地說：「上帝怎麼會安慰像我這樣的可憐人呢？」

⁵⁵ Bunyan, *Grace Abounding*, 60; 中譯文參班揚：《豐盛的恩典》，頁42。

⁵⁶ Bunyan, *Grace Abounding*, 61.

⁵⁷ Bunyan, *Grace Abounding*, 62-65.

⁵⁸ Bunyan, *Grace Abounding*, 67-68; 中譯文參班揚：《豐盛的恩典》，頁 47 ~ 48。

⁵⁹ Bunyan, *Grace Abounding*, 69.

⁶⁰ Bunyan, *Grace Abounding*, 70.

他很快便聽到一把聲音說：「這罪不至於死。」這使他好像死人復活繼而向上主喊：「主啊！你怎麼能找到這般奇妙的話語呢？」他得到極大的釋放，不再陷在懷疑裏。他認為要同樣經歷過這種痛苦的人才明白得到釋放有多好！他可以和其他罪人一樣，有讀經和禱告的權利。⁶¹ 本仁提到在翌日的黃昏，他感到上帝對他說的話開始離開他，使他失去支持而又陷在恐懼中。⁶² 到了第二天黃昏，在恐懼下他大聲向主喊道：「哦，主啊！求你向我顯明你是以永遠的愛愛我。」（參耶卅一 3）話音剛落，他就聽到一把聲音說：「我以永遠的愛愛你！」因此，他可以安心入睡，並且翌日早晨醒來的時候，仍然有着那份平安。⁶³ 本仁指出那惡者並沒有離開他，上帝的安慰仍然臨到他，但數周過去後他又陷入沮喪中，怕自己最終還是會滅亡。⁶⁴ 他曾思考一個問題：「基督的寶血是否足以拯救我的靈魂。」他曾試過由早上懷疑到晚上七至八時。然後，他心裏有聲音說：「祂能夠拯救到底！」（參來七 25）⁶⁵ 本仁提到有個早上，當他正在祈禱的時候，他因着沒有上帝的話語幫助而顫抖。突然一句話臨到他：「我的恩典是夠你用的。」（林後十二 9）這句說話令他大得安慰。⁶⁶ 本仁指出上帝引領他與聖子神祕聯合。他與主聯合，使他成為祂的肉、祂的骨，而「因我們是他身體的肢體」（弗五 30）這節經文令他感到甘甜。他感到他與主同屬於一，因而基督的公義（*righteousness*）便是他的公義；祂的功德（*merits*）便是他的功德；祂的得勝（*victory*）便是他的得勝。他能從天上和地上去看自己：在天全因基督，在地全因自己的肉體及人格。⁶⁷ 他體會到「罪愈重，恩典愈多」這個道理，

⁶¹ Bunyan, *Grace Abounding*, 75-76；中譯文參班揚：《豐盛的恩典》，頁 53。

⁶² Bunyan, *Grace Abounding*, 76.

⁶³ Bunyan, *Grace Abounding*, 76-77；中譯文參班揚：《豐盛的恩典》，頁 54。

⁶⁴ Bunyan, *Grace Abounding*, 77-78.

⁶⁵ Bunyan, *Grace Abounding*, 81-82；中譯文參班揚：《豐盛的恩典》，頁 58。

⁶⁶ Bunyan, *Grace Abounding*, 82.

⁶⁷ Bunyan, *Grace Abounding*, 93；中譯文參班揚：《豐盛的恩典》，頁 68。

也體悟到唯獨因信稱義這道理。上主能夠使任何罪人在任何時候被稱義，將祂的恩典歸算到罪人身上。本仁以前很怕死亡，但在經歷過試煉之後，便認為死亡是可愛和美麗的，因為只有在天堂裏活着才是真正的活着。本仁讚美憐憫他的主。⁶⁸

二 轉化方法

(一) 依納爵

甲 辨別神類

依納爵的心窄得以解除是因為他懂得「辨別神類」(discernment of spirits)，從而「作相反的事」(do the opposite)。⁶⁹《自述小傳》提到他「察考」到心窄其實是來自撒但的誘惑，因此決定不再像之前般重複認以往的罪，於是便不再有心窄。⁷⁰他在《神操》提醒人要小心撒但的裝扮：

惡神慣常冒充光明的天使，順着熱心靈魂的傾向進入人心，最後隨着自己的心意，達成他的目的而退場。這就是說，他首先順着正直靈魂的心境，帶來聖善的思想，然後逐漸使人靈陷入他的邪惡企圖與陰謀。⁷¹

他提醒人即使起初有好的念頭，也要留意它的發展是否從頭至尾都是好的：

我們應密切留意我們的整個思想進程；如果開始、中間及結果都好，都趨向完美的善，這是來自善神的標記。但如果在思想的

⁶⁸ Bunyan, *Grace Abounding*, 99-104.

⁶⁹ Ciarrocchi, *The Doubting Disease*, 52, 89.

⁷⁰ 依納爵：《自述小傳》，25 號。

⁷¹ 喬治·剛斯著，鄭兆沅譯：《神操新譯本：剛斯註釋》（台北：光啟，2011），332 號。

過程中，有些結果不好或引人分心，或不如以前定志要做的那樣好；更有甚者，如果它使人靈軟弱、憂慮、紛擾不寧、失去平安與寧靜，這顯然都是來自惡神，因為他是我們靈修前進與永遠得救的仇敵。⁷²

一旦發現某念頭是來自惡神，便要對抗它，與之反其道而行。⁷³ 所以，他在《神操》提醒人要鼓起勇氣與仇敵對抗：

仇敵如同婦人一樣。當他遇到剛毅的就軟弱，但遇到順從的就強硬。當她同男子爭吵，如果那人表現得堅強、不讓步，她便顯得氣餒而逃避；相反的，如果那人表現出氣餒懦弱，她便顯得憤怒、懷恨，凶猛而蠻橫，糾纏不清。同樣，從事靈修的人，若對仇敵的誘惑毫不畏懼也不退讓，仇敵就會無能為力知難而退；反之，倘若作神操的人，遇到誘惑就開始害怕、恐懼、喪失勇氣、喪失抵抗的勇氣，那麼仇敵就會變成世界上最凶狠的野獸，用盡一切詭計來陷害人。⁷⁴

由此可見，依納爵的辨別神類和作相反的事是他對抗心窄的重要策略。

乙 改善神觀

悔改後不久的依納爵曾將兒時老師的形象投射於天主，認為祂是嚴厲的，他要透過苦修補贖才可以蒙祂接納。⁷⁵ 後來，他獲得了兩個「神視」（vision）和一個「明悟」（illumination）：第一，天主有如「琴鍵的形狀」，令他大受感動。⁷⁶ 第二，天主在卡陶內河（River Cardoner）畔使他領略了很多事情，甚至比一生所學更多。⁷⁷ 第三，他

⁷² 剛斯著：《神操新譯本》，333號。

⁷³ 依納爵著，侯景文譯：《聖依納爵書信選集》（台北：光啟，1989），頁3～4。

⁷⁴ 剛斯：《神操新譯本》，325號。

⁷⁵ James Brodrick, *Saint Ignatius Loyola: The Pilgrim Years 1491—1538* (San Francisco, CA: Ignatius Press, 1998), 66-67.

⁷⁶ 依納爵：《自述小傳》，28號。

⁷⁷ 依納爵：《自述小傳》，30號。

在斯道爾達（Storta）蒙耶穌接納為僕人。⁷⁸ 這些神祕經歷令他不再視天主是嚴厲的，而是慈愛的，並且拆除了他過往的完美主義和苦修主義。從此，他便學會純粹以愛去與天主建立親密關係。

（二）路德

唯獨因信稱義這發現使路德解除了心窄，他說：

我日以繼夜地思索「上帝公義」的問題，直到我看出它與「義人必因信得生」的關係。不久我便明白到「上帝的公義」真正是指上帝以恩典和憐憫使我們因信稱義。我立時感到自己已得重生，樂園的門大開，讓我進入。聖經的一切話語有了新意義，從前「上帝的公義」令我聞而生厭，現在它使我在更大的愛中有說不出的甜蜜。保羅這段話使我進入天堂之門……⁷⁹

由於他十分喜歡保羅在加拉太書提及唯獨因信稱義這道理，他珍視加拉太書猶如他的妻子。⁸⁰ 在《路德選集》（*Luther's Works*）第二十七卷裏，載有他在 1535 年出版的《加拉太書》注釋。⁸¹ 他指出若他在心窄時明白加拉太書五 17 節的意思，便不會陷入之前的困境：

當我做修士時，一有惡念，肉慾衝動，發怒，憎恨或是嫉妒時，就以為是永遠喪失了。我曾用盡各樣方法使良心平靜下來，然而

⁷⁸ 依納爵：《自述小傳》，96號。

⁷⁹ 英文原文如下："Night and day I pondered until I saw the connection between the justice of God and the statement that 'the just shall live by his faith.' Then I grasped that the justice of God is that righteousness by which through grace and sheer mercy God justifies us through faith. Thereupon I felt myself to be reborn and to have gone through open doors into paradise. The whole of Scripture took on a new meaning, and whereas before the 'justice of God' had filled me with hate, now it became to me inexpressibly sweet in greater love. This passage of Paul became to me a gate to heaven..." Bainton, *Here I Stand*, 49-50；中譯文參羅倫培登：《這是我的立場》，頁58。

⁸⁰ Martin Luther, *Luther's Works*, ed. Jaroslav Pelikan, vol. 27, *Galatians* (St. Louis, MO: Concordia Publishing House, 1992), inside front cover.

⁸¹ Luther, *Luther's Works*, ed. Jaroslav Pelikan, vol. 27, *Galatians*, ix.

總是不行，因為慾望常常會回來，使我不得安寧。我對自己說：
「你容許這樣的罪和那樣的罪，嫉妒，暴躁及其他。你參加此修
會已是徒然，你所有的善工也是毫無用處。」我若在那時明白了
這節經文，「因為情慾和聖靈相爭」，就會對自己說：「馬丁，
因為你有肉體，就決不能脫離罪，不要失望，要抗拒肉體。」⁸²

前述路德在當修士時會不斷認罪，甚至認罪認了六小時。當他覺悟唯獨
因信稱義、解除了心窄後，他則勸人不用擔心遺漏認罪。他在《基督徒
大問答》（*The Large Catechism of Martin Luther*）寫道：

論到認罪，我們從來都主張要出於自願。我們破壞了教宗的專
制，所以大家都掙脫了他的強迫，從加在教會身上那種種難堪的
重擔下走出來。而我們各人所受最重的壓迫，無過於必須認罪，
否則就犯極大的死罪。況且認罪一事經已有許多累贅，而良心亦
為這許多一條一條的罪所拷訊，以致在認罪時，誰都不是夠純潔
的。但是更慘的，是沒有人教導或知道認罪是甚麼，有甚麼用處，
及能否令人得安慰等。反之，他們將之弄成非常恐怖痛苦的事，
以致雖然必須要作，也不免使人恨之入骨。然而我們現在已獲恩
典，得以擺脫下述三件事了：我們不必因為強制或恐懼而去認罪；
我們也不必非逐樣將罪數清不可，所以免了這種折磨；此外我們

⁸² 馬丁路德著，陳江川譯：《加拉太書註釋》，2版（香港：道聲，2017），頁226；
英譯文如下："When I was a monk, I used to think that my salvation was undone when I felt any
desires of the flesh, that is, any malice or sexual desire or anger or envy against any of my brothers.
I tried many methods. I made confession every day, etc. But none of this did any good, because
the desires of the flesh kept coming back. Therefore I could not find peace, but I was constantly
crucified by thoughts such as these: 'You have committed this or that sin; you are guilty of envy,
impatience, etc. Therefore it was useless for you to enter this holy order, and all your good works
are to no avail.' If I had properly understood Paul's statements, 'The desires of the flesh are against
the Spirit' and 'These are opposed to each other,' I would not have tortured myself to such a point
but would have thought to myself, as I do nowadays: 'Martin, you will never be completely without
sin, because you still have the flesh.' Therefore you will always be aware of its conflict, according
to the statement of Paul: 'The desires of the flesh are against the Spirit.' Do not despair, therefore,
but fight back, and do not gratify the desires of the flesh. Then you will not be under the Law."
Luther, *Luther's Works*, ed. Jaroslav Pelikan, vol. 27, *Galatians*, 73.

還有一種長處，就是知道認罪可用來幫助人，使良心獲得安慰和增加力量。⁸³

（三）本仁

本仁的心窄得以解除是因為他的神祕經歷。在寫成《豐盛的恩典》約十年後，他便完成了《天路歷程》。該書其實反映了本仁的掙扎，與《豐盛的恩典》有着迴響。⁸⁴ 路德和本仁曾經以為行出善功便能夠去除心窄的良心所帶給他們的罪疚感。這也反映在本仁所著的《天路歷程》裏：主角「基督徒」(Christian)遇上「俗人智」(Mr. Worldly-Wiseman)，後者介紹他去找「守律法」(Legality)便可以去除背上的重擔，而它其實象徵了心窄。⁸⁵ 在「曉喻之家」(House of the Interpreter)裏，「基督徒」到了一間滿有塵埃的客廳。曉喻吩咐男僕來清潔，他用掃帚打掃，弄得塵土飛揚。後來又叫了一個女僕來，她用水清潔便很乾淨。曉喻指出，塵埃便是人類的「原罪」(original sin)，男僕用象徵「律法」

⁸³ 馬丁路德：《基督徒大問答》，三版（香港：道聲，2004），頁130；英譯文如下："Concerning confession, we have always taught that it should be voluntary and purged of the pope's tyranny. We have been set free from his coercion and from the intolerable burden he imposed upon the Christian church. Up to now, as we all know from experience, there has been no law quite so oppressive as that which forced everyone to make confession on pain of the gravest mortal sin. Moreover, it so greatly burdened and tortured consciences with the enumeration of all kinds of sin that no one was able to confess purely enough. Worst of all, no one taught or understood what confession is and how useful and comforting it is. Instead, it was made sheer anguish and a hellish torture since people had to make confession even though nothing was more hateful to them. These **three things** have now been removed and made voluntary so that **we may confess without coercion or fear, and we are released from the torture of enumerating all sins in detail.** Moreover, **we have the advantage of knowing how to use confession beneficially for the comforting and strengthening of our conscience.**" Martin Luther, *The Large Catechism of Martin Luther*, trans. Robert H. Fischer (Philadelphia: Fortress Press, 1959), 101.

⁸⁴ Osborn, *Can Christianity Cure Obsessive-Compulsive Disorder?*, 86.

⁸⁵ Galen K. Johnson, *Prisoner of Conscience: John Bunyan on Self, Community and Christian Faith*, Studies in Christian History and Thought (Waynesboro, GA; Milton Keynes, UK: Paternoster Press, 2003), 133；中譯文參約翰·本仁著，王漢川、黃大業譯：《直奔永恆：基督徒的天路歷程》（香港：海天，2006），頁42。

（law）的掃帚清潔故失敗，而女僕用象徵「福音」（gospel）的水去潔淨故成功。⁸⁶「疑惑堡」（Doubting Castle）也反映出本仁的心窄。「疑惑堡」裏的「絕望巨人」（Giant Despair）顯示出強迫症患者所遇到的抑鬱情緒。「絕望巨人」將「基督徒」和「盼望」（Hopeful）折磨至半死，甚至令他們想自殺。「絕望巨人」的妻子有個很有趣的名字：「疑心」（Diffidence），意即懷疑。⁸⁷《天路歷程》這樣寫道：

他們整日歎息，悲苦哀號。晚上疑心問起俘虜的事，知道兩個俘虜還活着，就提議絕望逼他們自殺去。翌日早上，巨人粗粗暴暴的下到地牢，看見他們挨打後傷痕累累，疼痛難當，就對他們說：「你們既然永無可能逃出去了，何不馬上一死了斷！用刀子也行，用繩子也行，用毒藥也行！為甚麼還要活下去？嘿！你們活下去，苦難可還多着呢！」⁸⁸

不了解強迫症的《天路歷程》評論者只是輕描淡寫地指出「基督徒」記起了上帝的應許從而走出捆鎖。⁸⁹此外，筆者認為《天路歷程》其他地方也反映他的心窄經歷。在「疑惑堡」裏有「盼望」相伴便是指在絕望裏仍要有盼望，「應許的鑰匙」（a Key called Promise）則是指他曾得到上帝的應許的那些神祕經歷。⁹⁰另外，他出現褻瀆的思想也反映在《天路歷程》裏。⁹¹在「浮華市場」（The Vanity Fair）不買東西與被

⁸⁶ Johnson, *Prisoner of Conscience*, 133-34；中譯文參本仁：《直奔永恆》，頁60～64。

⁸⁷ Collie, *The Obsessive-Compulsive Disorder*, 66；中譯文參本仁：《直奔永恆》，頁228～230。

⁸⁸ 本仁：《直奔永恆》，頁230。

⁸⁹ Collie, *The Obsessive-Compulsive Disorder*, 66.

⁹⁰ 本仁：《直奔永恆》，頁236～237。

⁹¹ 「有一件事我一定要告訴你：我注意到基督徒此時困惑不堪，甚至連自己的聲音都分辨不清了，原來是有特別的原因的：我看到就在基督徒走近那火焰熊熊的坑口之際，一個邪靈悄悄地跟在基督徒身後，輕聲細語的在他耳邊說褻瀆的話——基督徒卻以為那些是自己心底說出的話！這是基督徒迄今為止所受的最大試探——他怎會對自己深愛的那一位發出如此不堪的褻瀆呢？當然，若他可以制止那些褻瀆的話，就不會陷入困境了，但他無暇捂住耳朵，也不知道褻瀆的話乃從惡者而來。」本仁：《直奔永恆》，頁134。

試探出賣基督那段經歷有關。⁹² 最後在過象徵死亡的河進天城時，「基督徒」充滿罪疚感也反映他曾被這事困擾。⁹³

多數人只聽聞過《天路歷程》第一卷的故事，但其實它是有第二卷的。那是講述「基督徒」的妻子「女基督徒」（Christiana）和兒子進天城的經歷，那裏反映了本仁對心窄的看法最終是正面的，當中的「怯疑先生」（Master Fearing）其實就是心窄者。⁹⁴ 他寫道：

剛勇說：「雅各，講得好，你說到點子上了，因為『敬畏上帝是智慧的開端』。毫無疑問，沒有開端，就不會有發展，更不會有結局！可是，關於怯疑先生的事就此打住吧，讓我們送他一首歌作為紀念：怯疑先生啊，你敬畏你的上帝，一生兢兢業業，為怕絆倒別人。你多害怕火湖深坑！只盼人人都效法你！世人若以你為笑柄，只怕已離滅亡不遠！」⁹⁵

三 三人與天主／上帝的關係

依納爵在茫萊撒的經歷是一段可怕的心窄經歷。最後，他辨識到那些心窄並非來自上主，而是來自撒但。⁹⁶ 在茫萊撒那幾個月，他學會了

⁹² 「其三，經營市場者最感驚奇的，是這兩個天路客竟然對所有貨物視如敝屣，不屑一顧。商販向他們兜售貨品，他們即向天仰望（表示他們想要的貨品在天上），又用手捂住耳朵，呼喊道：『我的眼睛不要看虛空之物！』有一個人看到基督徒和忠心的舉止，嘲弄他們道：『究竟你們要買甚麼？』基督徒和忠心對那人正色道：『我們要買真理。』」。本仁：《直奔永恆》，頁182；參Collie, *The Obsessive-Compulsive Disorder*, 65。

⁹³ 「基督徒還飽受罪疚折磨（甚至旁觀者都看得出來）——不論是走天路前所犯的罪、還是走天路後所犯的過，此刻都一起在他腦中湧現！他又不斷驚呼狂喊妖怪邪靈的名號，似乎落入重重圍困之中……盼望說：『好哥哥，你忘了那講論惡人的話嗎？他們死的時候沒有疼痛，他們的力氣卻也壯實。他們不像別人受苦，也不像別人遭災。至於你，你在這河中遇到的患難憂傷，絕不表示神要撇棄你，恰恰相反！神要藉着這一切來考驗你，看你會不會念記過去從祂得了何等的恩典、又會不會在禍害中仍然倚靠祂啊！』」本仁：《直奔永恆》，頁312。

⁹⁴ 本仁：《直奔永恆》，頁346。

⁹⁵ 本仁：《直奔永恆》，頁496。

⁹⁶ William A. Barry, *Finding God in All Things: A Companion to The Spiritual Exercises of St. Ignatius* (Notre Dame, Ind.: Ave Maria Press, 1991), 47.

辨別神類，並擺脫了病態式認罪。⁹⁷ 後來他又經歷嚴重的神枯，故想起那時痛苦的經歷。他便以自己構思的原則去分辨，結果認為那是撒但的作為。⁹⁸ 辨別神類令他脫離心窄的折磨。其實，當他在羅耀拉城堡養傷時，已有辨別神類的經驗，而茫萊撒的經歷令他在這方面的經驗更成熟，日後成為應對心窄的指導者。在《神操》裏，他寫下的「有關心窄的注意事項」幫助了心窄者。⁹⁹ 可見，辨別神類是依納爵應對心窄的武器。¹⁰⁰ 在「辨別神類的規則」裏，第二周規則四指出惡神會「冒充光明的天使」。意思即是他既然不能以罪中之樂去引誘敬虔的人，那麼他便會首先以善良和聖潔的思想去引誘那人，然後導向那人走入圈套裏。撒但試探耶穌時也用了這種詭計。¹⁰¹ 第二周規則五是依納爵辨別神類的核心，指出了若一個思想從頭至尾都好，那便是出於善神，否則便是出自惡神。¹⁰²

若我們以上述規則去辨別依納爵、路德和本仁的心窄經歷，可見心窄其實是惡神「冒充光明的天使」所施的伎倆。因它表面上令人不敢犯罪而嚴守很多規條且不斷認罪，像是很敬虔，卻令三人「軟弱、憂慮、紛擾不寧、失去平安與寧靜」，其中兩人甚至想自殺。由此可見，心窄令三人與天主／上帝的關係疏遠了。雖然如此，三人沒有放棄信仰並以不同方法應對了心窄，從而轉化了靈性，最終使他們與祂的關係親近了。由此可見，三人與祂的關係均是「先遠後近」的。故此，依納爵提醒得好：「在神枯時，應努力在忍耐中堅持到底。這正是與他身受的擾亂不安相

⁹⁷ Philip Caraman, *Ignatius Loyola: A Biography of the Founder of the Jesuits* (San Francisco, CA: Harper & Row, 1990), 40.

⁹⁸ 剛斯：《神操新譯本》，317 號；Caraman, *Ignatius Loyola*, 161.

⁹⁹ 剛斯：《神操新譯本》，345 ~ 351 號；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), 60。

¹⁰⁰ De Dalmases, *Ignatius of Loyola*, 87.

¹⁰¹ 剛斯：《神操新譯本》，332 號；Egan, *Ignatius Loyola the Mystic*, 160-61。

¹⁰² 剛斯：《神操新譯本》，333 號；Harvey D. Egan, *Ignatius Loyola the Mystic, The Way of the Christian Mystics*, vol. 5 (Wilmington, DE: Michael Glazier, 1987), 161。

抗衡。他應記住，藉由勤勉採用規則六所說的抵抗神枯的方法，神慰不久就會再回來。」¹⁰³

四 總結

從身處**不同傳統、時代和地域**的依納爵、路德和本仁的心窄經歷可見，他們的病徵相似。他們有相近的心窄主題：魔鬼、死亡和地獄等；也有相近的負面情緒：焦慮、罪疚感、羞恥和絕望等。本仁在看路德寫的《加拉太書注釋》時甚至很有共鳴，覺得路德的說話好像發自他的內心。更甚的是，三人都因着心窄情況嚴重而產生絕望的情緒，其中兩人想到自殺。本仁的情況明顯地反映出他心窄的部分原因是因為「思想和行為混淆」（Thought-Action Fusion）。這是指視思想等於行為的傾向，令人將一個思想在道德上等同於作出那個實質行為或視它令該行為更容易出現。¹⁰⁴他出現出賣基督和褻瀆聖靈的思想便認為自己真的犯了這些罪。

雖然他們的心窄病徵及與上帝關係的經歷相近，但他們的轉化方法卻相異。依納爵的方法近似現代的「行為治療」（behavioral therapy, BT），奧斯本甚至認為他可謂「第一位對付強迫症的行為治療師」（the first OCD behavioral therapist）。¹⁰⁵路德的方法則近似現代的「認知治療」（cognitive therapy, CT）。兩種方法結合便近似現代的「認知行為

¹⁰³ 剛斯：《神操新譯本》，321號。「規則六」如下：「雖然我們在神枯時不應改變已做的決定，但為克服神枯，應努力改善自己，諸如更勤於祈禱及默想，多多反省自己，並用適當方法多做些苦工等。」剛斯：《神操新譯本》，319號。

¹⁰⁴ 英原文如下："The tendency to see thoughts as equivalent to behavior is known as thought-action fusion (TAF), which refers to the propensity to consider a mental event (a) the moral equivalent of a physical action and (b) as making a physical outcome more likely." Jedidiah Siev and Adam B. Cohen, "Is Thought-Action Fusion Related to Religiosity? Differences between Christians and Jews," *Behaviour Research and Therapy* 45, no. 4 (2007): 829。

¹⁰⁵ Osborn, *Can Christianity Cure Obsessive-Compulsive Disorder?*, 139.

治療」(cognitive behavioral therapy, CBT)，它暫時是應對心窄最有效的方法。¹⁰⁶ 但心窄者的轉化不應只涉及認知和行為兩方面，還應該包括屬靈經歷，本仁便是一個很明顯的例子。他沒有採納依納爵和路德的 CT 或 BT，而是透過他的靈修生活，上帝給予他特殊經歷。因此，心窄者的轉化不應只有心理治療，也應包括屬靈操練，兩者相輔相成。

依納爵、路德和本仁的比較表

	依納爵	路德	本仁
宗派背景	天主教	先天主教，後基督教	基督教
心窄病徵	因恐懼自己得罪天主／上帝而受困擾		
與上帝關係	先遠後近		
轉化方法	近似現代的 BT 及神祕經歷	近似現代的 CT	神祕經歷
轉化影響	創立耶穌會、成為靈性指導者及著有《神操》、《會憲》和多封書信	成為宗教改革領袖及著有多項作品	著有多項作品，最著名的是《天路歷程》

¹⁰⁶ CBT 包括 CT 和「面對引起焦慮的環境及防止相關反應」(exposure and response prevention [ERP])。Harold J. G. M. van Megen, Dianne A. den Boer-Wolters, and Peter J. Verhagen, *Obsessive Compulsive Disorder and Religion: A Reconnaissance of Religion and Psychiatry: Beyond Boundaries*, eds. Peter J. Verhagen et al. (Chichester, UK: Wiley-Blackwell, 2010), 277-78; 中譯文參英國皇家精神科學院，青山醫院精神健康學院譯：《強迫症》，青山醫院精神健康教育(香港：青山醫院精神健康學院，2007)，頁 8。關於依納爵和路德的轉化方法分別近似現代的 BT 和 CT，詳參拙作：陳顯宗：〈心窄問題如何演變為宗教強迫症？〉，《山道期刊》第 51 期(2023 年 6 月)：頁 159 ~ 179。

撮 要

本文透過原始資料去比較耶穌會會祖依納爵·羅耀拉（Ignatius of Loyola, 1491-1556）、宗教改革家馬丁·路德（Martin Luther, 1483-1546）和《天路歷程》（*The Pilgrim's Progress*）作者約翰·本仁（John Bunyan, 1628-1688）的心窄問題、他們與天主／上帝的關係及轉化靈性的方法有何異同，從而指出他們在心窄病徵和與天主／上帝的關係上相似，但轉化方法卻有異。

ABSTRACT

By using primary sources, this article compares the problem of scrupulosity, relationships with God, and methods of spiritual transformation of the founder of the Society of Jesus Ignatius of Loyola (1491-1556), reformer Martin Luther (1483-1546), and the author of *The Pilgrim's Progress* John Bunyan (1628-1688). It points out that while they share similar symptoms of scruples and similar relationships between God and them, their methods of transformation differ.