

# 依納爵的心窄問題與 辨別神類如何轉化靈性

陳顯宗

加拿大美城華人浸信會  
Mississauga Chinese Baptist Church

## 一 「心窄」的定義<sup>1</sup>

「心窄」(scruple/scrupulosity)是天主教對拉丁文 *scrupulus* 一字的中文翻譯。<sup>2</sup> 依納爵在《神操》內指出，心窄可以分為錯誤判斷和真正心窄。前者是指人將沒有罪的事情錯判為犯罪，後者則是指人為

---

<sup>1</sup> 依納爵以西班牙字 *escrúpulos* 表達這個意思。Ignacio de Loyola, "Ejercicios Espirituales Texto Autógrafo," *Biblioteca Virtual Universal* 2003; available from <<http://pedagogiaignaciana.com/GetFile.ashx?IdDocumento=1699>> (accessed 16 October 2019). 根據西班牙文字典，這字的意思是「懷疑、恐懼或猜疑一件事物是否真實、合乎道德、公平等」(Duda, temor o recelo sobre si una cosa es o no cierta, moral, justa, etc.)。 *Diccionario de la lengua española*, 2005 ed., s.v. "escrúpulos." 1548年他上呈教宗的拉丁文通俗譯本 (*Versio Vulgata*)，當中用了 *scrupulus* 這個字去表達。Ignatius de Loyola, "Exercitia Spirituality, 1548," *Internet Archive*; available from <<https://archive.org/details/exercitiaspiritu00igna/page/n5>> (accessed 17 October 2019). 這拉丁文字是 *scrupus* 的小詞，是指細小的尖石，引伸出來的意思便是人慣性地被非理性的懷疑伴隨着焦慮而影響那人的道德判斷。C. Harney, "Scrupulosity," in *New Catholic Encyclopedia* 12, 2d ed.

<sup>2</sup> 參喬治·剛斯著，鄭兆沅譯：《神操新譯本：剛斯註釋》(台北：光啟，2011)，345 ~ 351 號。

某事懷疑自己是否犯了罪。人應該摒棄前者，而後者維時短的話有助潔淨靈魂。<sup>3</sup>

耶穌會士奧弗萊荷替 (V. M. O'Flaherty, S.J.) 指出，心窄這個名詞在數世紀前已經出現，命名的人很有洞見地指出它的本質。這個名詞描述鞋內有塊石子，令人苦惱。當石子在鞋內，那人一定要停止活動去清除它。心窄像鞋內有石子般困擾着一個原本正直和虔誠的人，而心窄者對此是不能當沒事發生的，並且不去處理的時間愈長，困擾便愈大。除此之外，心窄像鞋內有石子這意象還有其他意思。石子通常有着銳利的尖端和邊緣，若它出現在人的腦海裏，便會帶來情感上的傷害，例如：懷疑、焦慮和恐懼等。<sup>4</sup>

到了近代，曾擔任神父的臨床心理學家查洛奇 (Joseph W. Ciarrocchi) 指出，「心窄即是在沒有罪的地方看出罪來。」(The term "scrupulosity" refers to seeing sin where there is none.)<sup>5</sup> 有些人稱它為「對罪的恐懼症」(phobia concerning sin)。<sup>6</sup> 一個人認為自己犯了某項罪，但其他有共同信仰的人認為他或她並沒有罪。<sup>7</sup> 一個「顧忌的人」(a scrupulous person) 便是一個「極合乎道德」(very conscientious) 和「嚴謹」(exacting) 的人。<sup>8</sup> 另外，有人將它稱為「多疑病」(the doubting disease)。心窄者對一些屬靈經驗不確定，而正常的判斷標準並未能給

---

<sup>3</sup> 參剛斯：《神操新譯本》，346~348號。

<sup>4</sup> V. M. O'Flaherty, *How to Cure Scruples* (Milwaukee: Bruce, 1966), 62-63.

<sup>5</sup> "The term 'scrupulosity' refers to seeing sin where there is none." Joseph W. Ciarrocchi, *The Doubting Disease: Help for Scrupulosity and Religious Compulsions* (New York: Paulist Press, 1995), 5.

<sup>6</sup> Malachy Gerard Carroll, ed., *The Treatment of Scruples*, trans. Malachy Gerard Carroll (Cork: The Mercier Press, 1964), 8-9.

<sup>7</sup> Ciarrocchi, *The Doubting Disease*, 5.

<sup>8</sup> D. P. Simpson, ed., "scrupulum," in *Cassell's New Latin Dictionary* (New York: Funk & Wagnalls Co., 1960), 540, quoted in Ciarrocchi, *The Doubting Disease*, 5.

他們安穩。<sup>9</sup> 例如，有些人怕自己未有真誠地禱告以致上主未有垂聽，因此在短時間內重複又重複地祈禱。<sup>10</sup> 綜合以上所言，心窄者通常是宗教感很強的人。他們有兩個特徵：第一，對罪敏感。他們極度害怕自己犯罪，因而處處防範並且經常懷疑自己是否犯了罪，以致他們常常重複檢視自己的生活，甚至無罪時也認罪，以防萬一。第二，罪疚感強烈，很難獲得蒙赦罪的感覺。一旦確定自己犯了某項罪，他們則會有強烈的罪疚感，將小罪化大，致使他們要透過重複的宗教行為去減輕它，例如：重複認罪。由於上述的徵狀與強迫症（obsessive-compulsive disorder）相關，故查洛奇指出心窄其實是宗教方面的強迫症（religious obsessive-compulsive disorder）。<sup>11</sup>

## 二 「辨別神類」的定義

「辨別」（discernment）衍生自希臘文 *diakrisis*，意思是指「區分事物」（to distinguish between things）或是「辨認出某事物」（to recognize something）。<sup>12</sup> 「辨別神類」（discernment of spirits）是指人對個人或羣體的經驗作出批判性的反思，為的是作出合宜的決定和行動。<sup>13</sup>

耶穌會士杜納（Jules J. Toner, S.J.）指出，辨別神類的意思是指人要分辨一個感動是來自上主、自己、環境還是邪靈。單憑人的行為未必能判斷一個人是善良或是邪惡。因為一件好事也可以是出於壞的動機，自

---

<sup>9</sup> "the doubting disease," Ciarrocchi, *The Doubting Disease*, 5; 「多疑病」這中譯來自依納爵著，侯景文、譚璧輝譯：《聖依納爵自述小傳·心靈日記》，再版（台北：光啟，1999），頁46~47（22號）。

<sup>10</sup> Ciarrocchi, *The Doubting Disease*, 5-6.

<sup>11</sup> Ciarrocchi, *The Doubting Disease*, 32, 103.

<sup>12</sup> "to distinguish between things"; "to recognize something" Philip Sheldrake, *Spirituality: A Brief History*, 2d ed. (Chichester, West Sussex; Malden, MA: Wiley-Blackwell, 2013), 129.

<sup>13</sup> David Lonsdale, "Discernment," in *The New Westminster Dictionary of Christian Spirituality*.

欺欺人。相反，人也可以「好心做壞事」。<sup>14</sup> 依納爵提及的辨別神類只是教導人辨別經歷令他們更趨向還是遠離上主。他在《神操》裏的辨別神類之規則是關於某人個人和內在的事件，以及關於那人心思方面的感動，而那些感動甚至早於那人的外在行為出現，並且可以是由那人的自由選擇或是自然而來的。那些規則正是幫助人辨別這些感動是由善神還是惡神而來，而不是教導人辨別一個人的神祕經歷或是有否被鬼附並指示人應該如何處理。依納爵並不想那些感動貿然離開，然後才看它們有甚麼結果，而是從一開始便要判斷。<sup>15</sup>

### 三 「靈性轉化」的定義

首先要界定甚麼是「靈性」(spirituality)。靈修學者謝爾德雷克(Philip Sheldrake)指出，它的英文字來自拉丁文名詞 *spiritualitas* 及形容詞 *spiritualis*。這些拉丁文詞彙其實又源於希臘文名詞 *pneuma* 和形容詞 *pneumatikos*，而它們曾經出現於保羅書信。「靈性」(spirit) 和「屬靈的」(spiritual) 的相反詞並非「物理／物質的」(physical or material〔希臘文 *soma*，拉丁文 *corpus*〕)，而是「肉體」(flesh〔希臘文 *sarx*，拉丁文 *caro*〕)。那是指任何與上主的靈相反的事物。這個對比是兩種人生態度的對比，而不是靈魂和「肉身」(body) 之間的對立。因此，聖經提到的「屬靈的人」(參林前二 14 ~ 15) 是指一個有聖靈內住或順服祂的人。<sup>16</sup> 在基督教的處境裏，「靈性轉化」(spiritual transformation) 的意思是指基督徒一生之久離惡向善，最終到達上主那裏的旅程。<sup>17</sup>

---

<sup>14</sup> Jules J. Toner, *A Commentary on Saint Ignatius' Rules for the Discernment of Spirits: A Guide to the Principles and Practice* (St. Louis, MO: The Institute of Jesuit Sources, 1982), 1-2.

<sup>15</sup> Toner, *A Commentary on Saint Ignatius' Rules for the Discernment of Spirits*, 10-12.

<sup>16</sup> Sheldrake, *Spirituality*, 2.

<sup>17</sup> Philip Sheldrake, "Journey, Spiritual," in *The New Westminster Dictionary of Christian Spirituality*.

## 四 依納爵的生平

依納爵的本名是依尼高（*Iñigo López de Loyola*），約在 1491 年出生。<sup>18</sup> 他年輕時，西班牙卡斯蒂利亞王國的總司庫庫埃拉（*Juan Velázquez de Cuéllar*）寫信往羅耀拉城堡，希望他們家族中能派一個子侄往他的家裏受撫養，結果依納爵被選上。年少的他經常胡鬧，以致當司庫的岳母預言他若不被人弄斷雙腳，就永不學會正經。<sup>19</sup> 他的眼界在那裏開闊了，人生正邁向成為高官的臣子，掌管政治、行政和軍事。<sup>20</sup> 那時候的依納爵並不敬虔，不時犯賭博、姦淫和打鬥方面的罪。<sup>21</sup>

直到二十六歲，依納爵仍是一個貪慕虛榮的人，常常希望自己更有名望。有一次，法軍來犯西班牙，當眾人認為抵抗無望而打算投降時，他卻向指揮官主張抵抗到底。當法軍炮轟他們時，有顆炮彈打碎了依納爵的一隻腳，並且將另一隻腳打至重傷。但法軍對他很好，讓他在潘普洛納逗留了十二或十五日後，便將他送回家。<sup>22</sup>

在家裏，他的情況也不妙。所有醫生都認為他的腳骨移了位，需要打斷再造手術。腳骨移了位，可能是因為法軍之前替他做的手術欠佳或是路上的震盪所致。因此，依納爵又要接受「屠宰」般的手術，而在任何手術裏他都一言不發，只是緊握拳頭。手術後，他的情況未有好轉，甚至不能吃東西。其他徵狀均顯示出他正步向死亡。由於醫

---

<sup>18</sup> 他的出生年分是有爭議的。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), 3, 24.

<sup>19</sup> Gabriel de Henao, *Averiguaciones de las antigüedades de Cantabria* (nueva edición, Tolosa, 1894-1895), VII, 182, quoted in de Dalmases, *Ignatius of Loyola*, 28-29.

<sup>20</sup> De Dalmases, *Ignatius of Loyola*, 29.

<sup>21</sup> Polanco's *Sumario de las cosas...a la institución y progreso de la Compañía...*, no. 4, in *Fontes narrativi de Sancto Ignatio*, 4 volumes in Monumenta Historica Societatis Iesu, 124 volumes of critically edited primary sources of Jesuit History, quoted in de Dalmases, *Ignatius of Loyola*, 33.

<sup>22</sup> Ignatius of Loyola, *A Pilgrim's Testament: The Memoirs of St. Ignatius of Loyola*, trans. P. R. Divarkar (St. Louis, MO: The Institute of Jesuit Sources, 1995), 4-5.

生認為他康復無望，故請他辦臨終告解，而他在聖伯多祿及聖保祿日前夕辦了。<sup>23</sup> 醫生說他若在午夜前沒有任何好轉，眾人便要有心理準備。由於他已奉獻給聖伯多祿，上主真的使他在午夜前好轉。他的康復進度良好，甚至在幾天後已脫離危險期。他的腳骨已開始愈合，但其中一隻腳的腳骨重疊了，以致那隻腳較另一隻腳縮短了。重疊了的骨頭很礙眼，令他不能忍受，因為這樣他便不能再參與世俗事務。他請醫生鋸掉突出的骨頭，而醫生說那是可以的，但當中的痛楚較他之前所承受的一切還要多。他選擇接受多一次的「屠宰」，這決定令他的大哥也嚇壞了，並認為他應該不能承受。最後，他竟然又堅忍地度過了。由於要拉長他縮短了的那隻腳，依納爵忍受了連日來的痛楚。上主繼續醫治他，使他的情況愈來愈好，只是未能站立而要卧床。<sup>24</sup>

由於他卧床時百無聊賴，故想看一些騎士小說。但家裏並沒有這些書，只有《基督行實》（*Vita Christi*）和《聖人傳記》（*The Golden Legend*）。在讀了很多遍後，他竟然愛上了。在閱讀時，他有時會停下來思想讀過的內容，但有時仍會想起世俗的事。有一件事他想完又想，就是幻想自己像騎士般護衛着一名高貴的女子。當他讀《基督行實》和《聖人傳記》時，則會問：「我可否做到聖方濟和聖道明所做到的事？」這樣交替思考天上和地上的事持續了一段時間。<sup>25</sup>

不過，他感到兩者有分別。當他思考世俗之事時，他感到愉悅。但是，當他疲倦而置之不理時，他感到不滿足和枯乾。相反，當他設想自己赤腳往耶路撒冷朝聖，並且吃素及從事眾聖人嚴謹的操練時，則不只在他思考時感到快慰，在將這些事放下時仍感到滿足和喜樂。他起初並不察覺，但後來眼睛被開啟，致使他發現這種分別並且加以反省。他覺悟到有些思想令他憂愁，有些則令他喜樂。他逐漸地辨識到不同神類的

---

<sup>23</sup> 伯多祿即彼得；保祿即保羅。

<sup>24</sup> Loyola, *A Pilgrim's Testament*, 5-7.

<sup>25</sup> Loyola, *A Pilgrim's Testament*, 7-9.

攪動之分別：一種是來自撒但，一種是來自上主。於是，他決定在康復後往耶路撒冷朝聖。有一晚，當他仍未睡時，他清楚看到馬利亞和嬰孩耶穌的異象。他因此感到很快慰，並厭惡他體貼肉體的前半生。從那時起，他對肉體的事一點也不同意。<sup>26</sup>

## 五 茫萊撒經歷（1522年3月至1523年2月）

### （一）神慰與神枯的轉變

依納爵自己指出《神操》裏的內容最先出現於1522年的茫萊撒（Manresa）。<sup>27</sup> 根據雷奈斯（Laínez）的記載，依納爵在茫萊撒時寫了《神操》最重要的部分：「基督神國」和「兩旗默想」；將《神操》分成「四周」，並為每周安排基本的默想內容；選擇該如何生活的準則；適切第一周的辨別神類原則。現時的資料雖然並無明確顯示，但他應也在這段時期構思「原則與基礎」。<sup>28</sup> 他在茫萊撒出現的心窄也導致他悟出辨別神類的原則，從而使他成為一位指導人從困難之處走向更高境界的靈性指導者。<sup>29</sup> 究竟他在茫萊撒發生了甚麼事？

他在茫萊撒原本打算只逗留幾天，結果卻逗留了十一個月。<sup>30</sup> 由1522年3月至1523年2月，他都逗留在當地。這段時期的屬靈經歷對他來說是非常重要的。因為它將一個悔改不久的騎士轉化為一個真正操練的內修者和靈性指導者。<sup>31</sup> 起初在茫萊撒時，他的心境是相對平靜的，

<sup>26</sup> Loyola, *A Pilgrim's Testament*, 9-11.

<sup>27</sup> Joseph de Guibert, *The Jesuits: Their Spiritual Doctrine and Practice: A Historical Study*, ed. George E. Ganss, trans. William J. Young (St. Louis, MO: The Institute of Jesuit Sources, 1986), 114.

<sup>28</sup> 剛斯：《神操新譯本》，頁31。

<sup>29</sup> Ignatius of Loyola, *Saint Ignatius' Own Story: As Told to Luis González de Cámara*, trans. William J. Young (Chicago, IL: Loyola Press, 1956), vii.

<sup>30</sup> J. Ignacio Tellechea Idígoras, *Ignatius of Loyola: The Pilgrim Saint*, ed. and trans. Cornelius Michael Buckley (Chicago: Loyola University Press, 1994), 173.

<sup>31</sup> De Guibert, *The Jesuits*, 27.

但後來被強烈的心窄折磨到想自殺，再來一連串的神祕經歷將他轉化成「另一個人」。他清楚分辨出這段經歷包含了這三個階段，卻缺乏先後次序上的準確紀錄。吉伯特( Joseph de Guibert, S.J. )傾向認為他首先經歷了神慰和神枯的轉變，然後遭到心窄的折磨，最後才獲得神祕經歷。<sup>32</sup>

## (二) 心窄折磨

那麼他怎樣被心窄折磨？《自述小傳》有了記載。<sup>33</sup> 依納爵受心窄困擾，甚至萌生自殺念頭。後來，一次突如其來的光照令他不再為以前的罪告解，並且使他不再受困擾。<sup>34</sup>

## (三) 神祕經歷

依納爵以煉、明、合這神祕神學為進路與上主聯合，以下便是他早期的神祕經歷：<sup>35</sup>

### 甲 三一神視<sup>36</sup>

在茫萊撒的第三階段便是上帝賜下光照和神慰。例如，他曾看見三一上主如琴鍵般出現的神視，令他感動至淚流滿面甚至失控地大哭。他在當天的早晨直至晚餐時都不斷地哭，餐後他也不能停止宣講關於三一上主的事，並且神慰豐盈。自此之後，當他向三一上主祈禱時，他便記起這段經歷。<sup>37</sup>

<sup>32</sup> De Guibert, *The Jesuits*, 28-29.

<sup>33</sup> 參依納爵：《聖依納爵自述小傳·心靈日記》，22號。

<sup>34</sup> Philip Caraman, *Ignatius Loyola: A Biography of the Founder of the Jesuits* (San Francisco, CA: Harper & Row, 1990), 38-39；參依納爵：《聖依納爵自述小傳·心靈日記》，24～25號。

<sup>35</sup> 《神操》分為四周，大概蘊含煉、明、合這框架。煉路在第一周，明路則在第二周（10號）。在基督的受難和復活的亮光下，第三周和第四周應該旨在深化之前兩周的經歷。Harvey D. Egan, *Ignatius Loyola the Mystic, The Way of the Christian Mystics*, vol. 5 (Wilmington, DE: Michael Glazier, 1987), 48-49.

<sup>36</sup> 神視即異象。

<sup>37</sup> 參依納爵：《聖依納爵自述小傳·心靈日記》，28號。de Dalmases, *Ignatius of Loyola*, 60.

## 乙 卡陶內河畔的經歷

依納爵在茫萊撒雖然刻苦修行，卻被心窄所困，不能靠己力尋獲出路。當三一上主在卡陶內河（River Cardoner）畔賜他極大恩典，才令他大徹大悟，使他不再自我中心和執着，而是以默觀上帝和服侍他者為中心。<sup>38</sup> 究竟這是一個怎樣的經歷？《自述小傳》也有記載。<sup>39</sup>

上主透過這個神祕經歷開啟了依納爵的眼睛，啟迪他使他成為一個「新人」。從那時起，他便以新的眼光去看待任何事物。在他的一生中，這是最大的恩典。這個經歷令他明瞭了很多關於學問和信仰的事情，甚至他當時的領受較他之前所領受的一切還要多。這個經歷較神視還要深刻，改變了他靈性和理性的視野，致使他及後可以辨認出蛇狀的神視是來自撒但。這也可能解釋到為何他強調要極小心地分辨思想是如何進入一個人的靈性生活裏。<sup>40</sup> 當某些思想打擾了他，甚至是一些屬靈的亮光使他減少了睡眠時間或阻礙他讀書，他都加以拒絕並視之為出於魔鬼的誘惑。<sup>41</sup>

## 丙 作聖子僕人的神視

依納爵在斯道爾達（La Storta）的經歷的重要性僅次於茫萊撒的。他獲得一個神視：聖父向背起十架的基督說要依納爵成為祂的僕人，然後基督便說願意接納他為僕人。<sup>42</sup> 這個神視轉化了依納爵的心和意志，也反映出即使依納爵受心窄所困，他在上主眼中仍有價值甚至被重用。<sup>43</sup>

---

<sup>38</sup> 思維靜院編寫委員會編：《默觀與行動之間：漫談依納爵靈修避靜》（香港：思維，2018），頁109。

<sup>39</sup> 參依納爵：《聖依納爵自述小傳·心靈日記》，30號。

<sup>40</sup> Egan, *Ignatius Loyola the Mystic*, 186；依納爵：《聖依納爵自述小傳·心靈日記》，31號。

<sup>41</sup> Egan, *Ignatius Loyola the Mystic*, 187；依納爵：《聖依納爵自述小傳·心靈日記》，20、26、54號。

<sup>42</sup> 依納爵：《聖依納爵自述小傳·心靈日記》，96號。

<sup>43</sup> Hugo Rahner, *The Vision of La Storta*, 64, 125, quoted in Egan, *Ignatius Loyola the Mystic*, 187-88.

## 六 心窄成因

### (一) 屬靈經典

前述依納爵在家養傷時，看了《基督行實》和《聖人傳記》，這兩本書對依納爵初期的靈性有重大影響。前者是由加爾都西會（Carthusian）修士路多而福（Ludolph of Saxony）在十四世紀撰寫的。<sup>44</sup> 在「現代敬虔運動」（*Devotio Moderna*）改革者的圈子裏，它是受歡迎的讀物。<sup>45</sup> 這書開啟了依納爵的屬靈眼界，建立了他對靈性生活的標準。後者是道明會士魏雅各（Jacobus de Voragine，約 1230-1298 年）大概於 1260 年寫成的。<sup>46</sup> 這書在中世紀晚期的受歡迎程度僅次於聖經。<sup>47</sup> 這書所列出的聖人人生平強調了這個信息：理想的聖潔基督徒生活應該是修道（monastic）甚至苦修（ascetical）的。這樣生活的人應該鄙視地上的事物；對上主和教會服從、貞潔和謙遜；忍受今生的試煉；對天國和賺取功德常存盼望。若基督徒遵守上主和教會的法規就可以得救，甚至被奉為聖人。<sup>48</sup> 這信息深深影響了依納爵，以致他在悔改初期為追求聖潔而極度擁抱這種英雄主義、苦修主義和完美主義。

---

<sup>44</sup> Ludolph of Saxony, *Your Hearts Will Rejoice: Easter Meditations from the Vita Christi*, trans. Milton T. Walsh, Monastic Wisdom Series, no. 49 (Collegeville, MN: Liturgical Press, 2016), xiii. 全部內容英譯本可參 Ludolph of Saxony, *The Life of Jesus Christ*, trans. Milton T. Walsh, Part One, vol. 1, *Chapters 1-40* (Athens, OH: Cistercian Publications; Collegeville, MN: Liturgical Press, 2018); Ludolph of Saxony, *The Life of Jesus Christ*, trans. Milton T. Walsh, Part One, vol. 2, *Chapters 41-92* (Athens, OH: Cistercian Publications; Collegeville, MN: Liturgical Press, 2019); Ludolph of Saxony, *The Life of Jesus Christ*, trans. Milton T. Walsh, Part Two, vol. 1, *Chapters 1-57* (Collegeville, MN: Liturgical Press, 2021)；原典可參 Ludolphus de Saxonia, "Vita Christi," *Biblioteca dell'Archiginnasio*, <<http://badigit.comune.bologna.it/books/ludolfo/scorri.asp?Id=1>> (accessed 8 August 2020).

<sup>45</sup> Ludolph, *Your Hearts Will Rejoice*, xiv. 下文會再提及這個運動。

<sup>46</sup> Jacobus de Voragine, *The Golden Legend: Readings on the Saints*, 2 vols., trans. William Granger Ryan (Princeton, NJ: Princeton Univ. Press, 1993), 1:xiii.

<sup>47</sup> De Voragine, *The Golden Legend*, 1:xiii.

<sup>48</sup> De Voragine, *The Golden Legend*, 1:xviii.

在《自述小傳》裏，依納爵曾提及「聖道明做了這事，我也當做；聖方濟各做了那事，我也要做。」<sup>49</sup> 兩位聖人曾經做了甚麼事？原來，他們都經常極力苦待己身。聖道明生於西班牙。他常常苦待己身，不滿足肉體的需要。他又經常將自己的東西送給貧窮人，甚至幾次為他們出賣自己。當異端者威脅聖道明的性命，他無懼地指出他不配殉道。即使要為主殉道，他也願意受盡折磨至死。<sup>50</sup> 亞西西是聖方濟（St. Francis of Assisi, 約 1182-1226 年）的出生地。在二十歲前，他曾經是位貪慕虛榮的商人。上主以疾病去琢磨他，他便成為另一個人，並且有說預言的恩賜。在羅馬時，他以乞丐服裝取代自己華麗的衣服，在聖伯多祿大教堂前與其他乞丐一樣討飯。他在神視中曾看見癲瘋病人，因着上主的提醒而親吻他。然後，他趕去癲瘋病人的住處親吻他們的手，又給他們金錢。<sup>51</sup> 這兩位聖人的事蹟也深深影響了依納爵，使他也極力苦待己身。例如，他也將自己名貴的衣服送給一個窮人，自己卻穿上乞丐的衣服。<sup>52</sup> 上述書籍令依納爵在悔改初期極力效法聖人而克己。

## （二）靈修傳統

### 甲 「現代敬虔運動」

在中世紀晚期出現了著名的「現代敬虔運動」的改革。這運動強調人要過聖潔和敬虔的生活，而其中的代表作就是影響至今的名著《效法基督》（*The Imitation of Christ*）。書中提到人應懼怕上主的審判及

<sup>49</sup> 依納爵：《聖依納爵自述小傳·心靈日記》，7號。

<sup>50</sup> De Voragine, *The Golden Legend*, 2:44-46.

<sup>51</sup> De Voragine, *The Golden Legend*, 2:220-221.

<sup>52</sup> 依納爵：《聖依納爵自述小傳·心靈日記》，18號。

竭力追求過聖潔的生活。<sup>53</sup> 這運動的出現是因為當時人們在持守道德原則和追求靈性成長方面均鬆懈。提倡者高舉行事為人的德行，尤其是簡樸、服從和謙遜。<sup>54</sup> 依納爵在茫萊撒默想基督的生平及閱讀《效法基督》。這時，他也致力於自我鞭打、禁食、祈禱及其他十六世紀也認為極端的苦行。他不再追求美好的外表，甚至不修剪指甲和頭髮。<sup>55</sup> 這些極端的苦修思想和行為令他不容易放過自己以前犯下的罪過，決心將它們徹底認清。

## 乙 靈命成長傳統三階：煉、明、合

偽丟尼修（Pseudo-Dionysius）是位六世紀敘利亞修士，主張人要透過「否定神學」（negative theology）去認識上主，即是不去正面地描述祂是甚麼來去認識祂。他又提倡人要以心靈直接與上主契合，從而確實地與祂建立關係。他提議的靈命成長三個階段是煉、明、合三路，惟有透過這途徑，人才可以與上主聯合。<sup>56</sup> 這三路對後世的影響很深，而依納爵也很可能受這概念影響而在第一階段（煉路）裏致力認清自己的罪。

## 丙 本篤修院

在十六世紀初，本篤修院院長西斯內羅斯（García Jiménez de Cisneros）已推行了改革，其中一項是新進者要花上十天或更多的時間

---

<sup>53</sup> 肯培斯：《遵主聖範》，章文新譯，靈花系列（香港：文藝，2001），頁4、6。英譯文參Thomas à Kempis, *The Imitation of Christ*, Everyman's Library (London: J. M. Dent & Sons, 1910), 3-4, 6.

<sup>54</sup> Bernard McGinn, *The Varieties of Vernacular Mysticism, The Presence of God: A History of Western Christian Mysticism*, vol. 5 (New York: Crossroad, 2012), 96.

<sup>55</sup> John W. O'Malley, *The First Jesuits* (Cambridge, MA: Harvard Univ. Press, 1993), 25.

<sup>56</sup> 吳國傑：《築樓蓋頂：中世紀教會縱橫談》，神學及歷史通識叢書（香港：基道，2011），頁159～160。

準備告解。這告解要將由出生至當時所犯的罪全部告明。<sup>57</sup> 依納爵受指導下進行了這項措施的修訂版，他用了三天的時間寫下自己的罪，然後告解。這些行動象徵他與舊我斷絕關係。<sup>58</sup> 本篤修院這種做法也令依納爵要極力認清過往的罪，不想有遺漏。

### (三) 負面神觀

「神觀」是指人如何看上主，而「負面」則指其過於嚴厲而令人畏懼。<sup>59</sup> 中世紀教會的神觀和現代教會的頗不同，上主的審判和公義被前者所高舉，令人戰兢地透過善行補贖自己的罪，以求獲得救恩。上述的《聖人傳記》也反映了上主是極度聖潔和嚴苛的，人們動輒得咎。例如，有一個已死的女人在喪禮的時候突然復活並告訴神父說她還有一項罪要告解，而因着聖方濟的祈禱她才可以復活認那罪而獲得赦免。她在告解獲赦後就再次死了。此外，有一個男人因說了褻瀆的話便招致上主的憤怒，他的兒子便生病然後死亡。他後悔並懇求聖方濟，他的兒子便復活了。<sup>60</sup> 這種負面的神觀使後來的路德（Martin Luther，1483-1546年）撥亂反正，強調上主的慈愛和恩典，主張唯獨因信稱義。<sup>61</sup>

在那個年代裏，悔改後的依納爵視上主為他的「學校老師」（*maestro de escuela*），就如他小時候在羅耀拉城堡受老師的指教。年少的他並非

---

<sup>57</sup> Anselmo M. Albareda, "Intorno alla scuola di orazione metodica stabilita a Monserrato dall' abate Garsías Jiménez de Cisneros (1493-1510)," *Archivum Historicum Societatis Iesu* 25 (1956): 254-316, quoted in O'Malley, *The First Jesuits*, 24.

<sup>58</sup> O'Malley, *The First Jesuits*, 24.

<sup>59</sup> Ana-Maria Rizzuto, "Critique of the Contemporary Literature in the Scientific Study of Religion," paper presented at the annual meeting of the Society for the Scientific Study of Religion, New York, NY, quoted in Richard T. Lawrence, "Measuring the Image of God: The God Image Inventory and the God Image Scales," *Journal of Psychology and Theology* 25, no. 2 (1997): 214.

<sup>60</sup> De Voragine, *The Golden Legend*, 2:229.

<sup>61</sup> 吳國傑：《築樓蓋頂》，頁5。

好學的人，故他應該不專心上課而犯錯並受責罰。但當他做對了便會有讚賞甚至獎賞（零食），而這是他所喜歡的。<sup>62</sup> 筆者據此認為，依納爵在悔改後初期將小時候老師的形象投射在上主身上。上主是位極度賞善罰惡的神便是他的神觀，故他要不斷努力地討祂喜悅。

#### （四）撒但誘惑

依納爵出現心窄也由於撒但的誘惑。在《神操》「有關心窄的注意事項」裏，他清楚地指出仇敵令人懷疑自己是否犯了罪。此外，對「良心細緻」的人，他會使她或她將「小罪化大」；對「良心粗糙」的人，則會使她或她將「大罪化小」。<sup>63</sup>

#### （五）追求作完美的基督徒

研究神祕主義的著名學者麥克金(Bernard McGinn)指出，神祕主義者採納了對觀福音的一些概念或主題去建構神祕經歷的路徑，最突出的概念是「完美」(perfection)和「朝見神」(vision of God)。這兩個概念均可在馬太福音的「登山寶訓」(Sermon of the Mount)或路加福音的「平原寶訓」(Sermon on the Plain)裏找到。在登山寶訓裏，耶穌提到：「所以，你們要完全，如同你們的天父是完全的。」(太五 48)當中的「完全」所包含的意思有着不同的解讀，但大部分基督徒均認為那包括神祕經歷。「天國八福」(Eight Beatitudes)當中的「清心的人有福了！因為他們必得見上帝。」(太五 8)成為基督徒神祕主義歷史的重要經文之一。約在公元二百年後，對觀福音的經文被靈意地解讀了，支持了基督徒神祕主義的發展。例如，「撒種的比喻」(太十三 4 ~ 23；

---

<sup>62</sup> James Brodrick, *Saint Ignatius Loyola: The Pilgrim Years 1491-1538* (San Francisco, CA: Ignatius Press, 1998), 66-67.

<sup>63</sup> 剛斯：《神操新譯本》，347、349號。

可四 1 ~ 20；路八 11 ~ 15）。當中的「有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的」（太十三 8）被詮釋為基督徒的靈命也可以分為「不同的完全階段」（stages of perfection）。「有一百倍的」便是靈命最完美者，他或她通常被稱為「神祕主義者」（mystic）。<sup>64</sup> 因此，「基督徒的完全」（Christian perfection）成為神祕主義其中一個神學概念。<sup>65</sup>

追求神祕經歷是修士的目標，而大聖安東尼（St. Antony the Great，251-356 年）被認為是第一位修士。他在沙漠的苦修成為早期修道主義運動的模範，而聖亞他拿修（St. Athanasius of Alexandria，約 296-373 年）所寫的《安東尼生平》（*Vita Antonii*）則記載了他如何與試探和邪靈爭戰，啟發了幾個世紀的音樂家、藝術家及作家。<sup>66</sup> 他本來是位頗富裕的年輕地主，但福音激發了他去當修士，因為他聽到主告訴財主要放棄一切財產才可成為「完全人」。<sup>67</sup> 故此，他放棄所有財產並逐漸遠離人羣：由鄉村至墓地，再走進沙漠，最後隱居於「深山」（inner mountain）。<sup>68</sup> 在苦修時，他恆常禱告和嚴格地禁欲，使他吃喝極少東西。他的身體並沒有因此而變化，但靈性卻在轉化。《安東尼生平》描繪了早期修道主義的特色：放棄一切財產、獨處和苦待身體。這使沙漠成為真信仰的要地。<sup>69</sup>

---

<sup>64</sup> Bernard McGinn, *The Foundations of Mysticism: Origins to the Fifth Century*, The Presence of God: A History of Western Christian Mysticism, vol. 1 (London: SCM Press, 1991), 67-68.

<sup>65</sup> McGinn, *The Foundations of Mysticism*, 278.

<sup>66</sup> Athanasius, *The Life of Antony and the Letter to Marcellinus*, trans. Robert C. Gregg, Classics of Western Spirituality (New York: Paulist Press, 1989), quoted in Marilyn Dunn, *The Emergence of Monasticism: From the Desert Fathers to the Early Middle Ages* (Oxford: Blackwell, 2003), 2.

<sup>67</sup> Athanasius, chap. 2 in *The Life of Antony*, quoted in Dunn, *The Emergence of Monasticism*, 2；中譯參瑪里琳·鄧恩著，石敏敏譯：《修道主義的興起：從沙漠教父到中世紀早期》，歷史與思想研究譯叢（北京：中國社會科學，2010），頁 2 ~ 3。

<sup>68</sup> Dunn, *The Emergence of Monasticism*, 2-3；鄧恩：《修道主義的興起》，頁 3。

<sup>69</sup> Dunn, *The Emergence of Monasticism*, 3.

為了克勝自己的肉體，使自己的靈魂與上主聯合，修士首要克制自己對食物及性方面的衝動。<sup>70</sup> 為了避開性，他們要遠離人羣。呂科波利斯(John of Lycopolis)指出最「完全的人」(the most perfect)若然身處村莊附近也難以逃避性。<sup>71</sup> 教父認為女性甚至小孩也可以產生性試探。根據《安東尼生平》，邪靈曾經用來試探安東尼的幻像就是個男孩。<sup>72</sup> 為了控制生理上的勃起及遺精，修士採取不同的方法，如做粗重工作來使身體疲倦。<sup>73</sup> 根據希臘的醫學，克勝性欲的重要方法是控制飲食。<sup>74</sup> 由於修士認為吃肉和睡覺會令身體增加濕氣而較多產生精液，故他們便不吃肉及在晚上不眠地禱告。<sup>75</sup> 此外，加仙(John Cassian)又認為減少身體的熱量便可導致不舉，因而似乎提議男性若每天只吃兩塊麵包、喝極少水和通宵不眠便可達至「幾乎完全的貞潔」(almost perfect chastity)的境界。<sup>76</sup> 由此可見，為達至完美的境界，修士用盡了方法。

---

<sup>70</sup> Dunn, *The Emergence of Monasticism*, 16.

<sup>71</sup> Dunn, *The Emergence of Monasticism*, 16; 鄧恩：《修道主義的興起》，頁 16。

<sup>72</sup> Athanasius, chap. 6 in *The Life of Antony*, quoted in Dunn, *The Emergence of Monasticism*, 16.

<sup>73</sup> Dunn, *The Emergence of Monasticism*, 16.

<sup>74</sup> 詳參 Aline Rousselle, *Porneia: On Desire and the Body in Antiquity*, trans. Felicia Pheasant (Oxford, New York: Basil Blackwell, 1988), 172-78; Teresa M. Shaw, "Creation, Virginity and Diet in Fourth-Century Christianity: Basil of Ancyra's *On the True Purity of Virginity*," *Gender and History* 9, no. 3 (1997): 579-96; Teresa M. Shaw, *The Burden of the Flesh: Fasting and Sexuality in Early Christianity* (Minneapolis, MN: Fortress Press, 1998). Dunn, *The Emergence of Monasticism*, 16.

<sup>75</sup> Dunn, *The Emergence of Monasticism*, 17.

<sup>76</sup> John Cassian, *The Monastic Institutes: Consisting of On the Training of a Monk and The Eight Deadly Sins*, trans. Jerome Bertram (London: The Saint Austin Press, 1999), 100, 104-5; John Cassian, *John Cassian: The Conferences*, trans. Boniface Ramsey (New York: Newman Press, 1997), Conferences XII 5 and XXII 2 and 3, quoted in Dunn, *The Emergence of Monasticism*, 17; 鄧恩：《修道主義的興起》，頁 17。

依納爵是一個鍾愛宮廷服飾和美好生活的男人，他不能忍受突起的腳骨阻礙他穿喜歡的帥氣和緊身的長靴，<sup>77</sup> 其性格由此可以窺見。他知道若再做手術將要承受的痛苦較之前更甚，但為追求完美仍然決定再做。<sup>78</sup> 他也曾經對他的指甲和腳甲極度挑剔。<sup>79</sup> 由此觀之，他有完美主義的傾向。雖然悔改後的他不再注重外表，但在靈性方面卻仿效以前的修士那樣追求完美，故容不下自己有罪遺漏未認。

## 七 轉化方法

### (一) 辨別神類

「辨別神類」是天主教會的核心問題，故被歷代靈修學者所看重，從而作出了很多反思甚至發展出理論。既然聖經重視辨別神類，故初期教會便早已提及這問題，例如：《十二使徒遺訓》（原文是《十二位宗徒訓誨錄》，*Didaché*）的第一章就提到人要分辨「生命之路」和「死亡之路」。另外，黑馬（原文是何爾瑪，*Hermas*）所著的《黑馬牧人書》（原文是《牧者》，*The Shepherd*）也有論述這問題。<sup>80</sup> 眾教父零散地談論辨別神類，以「辨別」（*Discretio*）這詞去表達約翰和保羅書信在這方面的教導。<sup>81</sup> 例如：俄利根（原文是奧利振，*Origen of Alexandria*，約 184-253 年）仔細地談及人的思想有不同的源頭：「我們可以看到，自我們的心靈中所發生的那些思念，有時是由我們自己

---

<sup>77</sup> *RibVita*, I, i, in *Fontes narrativi de Sancto Ignatio*, 4 volumes in MHSJ, IV, 85, quoted in de Dalmases, *Ignatius of Loyola*, 42.

<sup>78</sup> De Dalmases, *Ignatius of Loyola*, 42.

<sup>79</sup> De Dalmases, *Ignatius of Loyola*, 58.

<sup>80</sup> 高士傑：〈辨別神類簡史〉，載光啟編輯室編：《分辨神類》，再版（台北：光啟文化，2018），頁5。

<sup>81</sup> 高士傑：〈辨別神類簡史〉，頁6。

來的，有時是由某種相反我們的德能而來的，有時卻是由天主或天使所送來的。」他提出了一些方法幫助人分辨三者：善神引導人向善；惡神引導人向惡；人是自由的，要為自己的行為負責。在俄利根之後，有艾瓦格里（Evagrius Ponticus，345-399年）提到不同神類在人靈魂裏的作為，並指出撒但為要害人，甚至因此偽裝成光明的天使。聖奧古斯丁（原文是聖思定，St. Augustine of Hippo，354-430年）《上帝之城》（原文是《天主之城》，*De Civitate Dei*）一書令人思考自己應在哪個城度日。加仙指出人的意念有三個可能的源頭：天主、魔鬼和人自己。總括來說，眾教父集中留意善神和惡神在人裏面的作為，也提及了人自身的因素。<sup>82</sup>

到了中世紀，聖伯爾納鐸（原文是聖納德，St. Bernard of Clairvaux，1090-1153年）認為辨別神類是聖神所賜的恩賜。<sup>83</sup> 聖阿奎那（原文是聖道茂，St. Thomas Aquinas，1225-1274年）指出辨別神類可分為「普通的辨別神類」（Simple discretion）及「神恩性的辨別神類」（Charism of discretio spirituum）兩種。第二種是聖神白白的恩賜，能分辨人心裏的祕密和真假先知。第一種則與「明智之德」（Prudence）結合。因此，他不稱第一種為辨別神類，只稱第二種為辨別神類。日爾松（Chancellor John Gerson，1363-1429年）寫有《論辨別神類》（*De Discretione et Examinatione Spirituum*）。承接阿奎那的思想，他認為辨別神類分為「普通的」及「神恩性的」兩種。至於如何分辨啟示（Revelation）和神視（Vision），他則提到正如真假銀錢在音色、重量和顏色上有差異，真和假的啟示也有分別：真啟示會令人產生友愛、忍耐和謙遜等德行。德尼（Denis the Carthusian，1402-1471年）也著有《論辨別神類》（*De Discretione et Examinatione Spirituum*）一書。他集各家大成，

<sup>82</sup> 高士傑：〈辨別神類簡史〉，頁6~8。

<sup>83</sup> 「聖神」即基督教的「聖靈」。

如根據阿奎那認為普通的辨別神類和明智之德同屬一類，又跟從加仙的主張認為人的意念有三個可能的源頭：天主、魔鬼和人自己。但是，他加多一個源頭：人的本能（*Instinctus naturalis*）。此外，他又寫有辨別神類之規則。<sup>84</sup> 由此可見，在依納爵之前已有辨別神類這個概念出現，<sup>85</sup> 但沒有《神操》「辨別神類的規則」那麼有系統。<sup>86</sup>

杜納指出，依納爵提及的辨別神類是教導人辨別他們的經歷令他們更趨向上主還是遠離祂。<sup>87</sup> 另一位耶穌會士巴克利（M. J. Buckley, S. J.）提到依納爵在第二周辨別神類的規則教導人如何分辨化為善者的惡神：某現象表面上是善的，但其實是惡的，因它令人與天主疏遠。<sup>88</sup> 《神操》在「更適合第二周的規則」便有那些規則。<sup>89</sup>

心窄令依納爵感到「很困擾」、「不安」、「痛苦萬分」、「很有害處，最好置之不理，但辦不到」，甚至「多次受強烈的誘惑」而想自殺。這令他辨別到他與上主的關係愈來愈遠，從而察覺到那是惡神偽裝成光明的天使去攻擊他。因此，他便決心不再順從他的誘惑而不再重複認罪，繼而擺脫了心窄。<sup>90</sup>

<sup>84</sup> 高士傑：〈辨別神類簡史〉，頁8~12。

<sup>85</sup> 參高士傑：〈辨別神類簡史〉，頁5~8「一、教父時代的辨別神類」、頁8~12「二、中世紀的辨別神類」。其他關於「辨別神類」的書籍可參拉蒙·鮑狄斯塔神父著，謝詩祥、鄭兆沅譯：《避靜、祈禱與分辨：依納爵神操 101 問答》（台北：光啟文化，2012）；Timothy M. Gallagher, *The Discernment of Spirits: An Ignatian Guide for Everyday Living* (New York: Crossroad, 2005); Stefan Kiechle, *The Art of Discernment: Making Good Decisions in Your World of Choices*, The Ignatian Impulse Series (Notre Dame, IN: Ave Maria Press, 2005).

<sup>86</sup> 參剛斯：《神操新譯本》，313~336號。高士傑：〈辨別神類簡史〉，頁12。

<sup>87</sup> Toner, *A Commentary on Saint Ignatius' Rule for the Discernment of Spirits*, 10-11.

<sup>88</sup> M. J. Buckley：〈神操中分辨神類的規則的結構〉，胡國楨編譯，載光啟編輯室編：《分辨神類》，頁119。

<sup>89</sup> 參剛斯：《神操新譯本》，329、332、333號。

<sup>90</sup> 依納爵：《聖依納爵自述小傳·心靈日記》，22、24、25號。

## (二) 改善神觀

依納爵獲得的三一神視、卡陶內河畔的經歷及作聖子僕人的神視等恩寵令他感受到上主的愛、接納和差遣，使他的神觀被改變，致使他不再過分地認為上主是位嚴厲的主，而是充滿慈愛的主。因此，他不再懼怕自己因遺漏認罪而不被上主所愛。由此看來，這些神祕經歷拆除了他的英雄主義、苦修主義和完美主義，讓他單純用愛去回應上主的愛而與祂建立親密的關係。

若將他在卡陶內河畔經歷前後的神觀作比較，可見強烈的對比。在此之前，他認為人要努力做得很好，上主才施恩。故此，他花盡努力去擺脫心窄，例如他在長時間考慮後決定禁食多天，甚至直至自己頻臨死亡或上主救拔他才停止。<sup>91</sup> 此後，他認為上主是充滿慈愛和憐憫的，甚至毋須前因便賜下恩寵，他就由一個效法先賢而從事祈禱和苦修的孤獨朝聖者轉化成一位服侍人的領袖。<sup>92</sup> 神觀的突破令依納爵在靈性上指導別人時，均不再提及那些英雄主義、苦修主義和完美主義等思想，轉為強調上主的慈愛。

## 八 心窄對依納爵的影響

### (一) 成為靈性指導者

辨別神類幫助他擺脫了心窄，而這種經驗在他養傷時已有，那時幫助他分辨世俗和屬靈的事，從而使他悔改服侍上主。雖然這段經歷很

---

<sup>91</sup> 依納爵：《聖依納爵自述小傳·心靈日記》，24號；De Dalmases, *Ignatius of Loyola*, 59.

<sup>92</sup> De Dalmases, *Ignatius of Loyola*, 63.

痛苦，卻淨化他的靈魂及轉化他成為治療心窄的大師。這段經歷使他在《神操》裏撰寫「有關心窄的注意事項」，並安慰了不少人。<sup>93</sup>

當依納爵在巴黎讀書時，他與法伯爾和聖方濟·沙勿略(Francis Xavier, S.J., 1506-1552)住在同一間房子，他們都是二十多歲出頭的年輕人。其間，依納爵頗能夠影響前者，但直至四年時間過去，他仍然未以《神操》去指導他。這是因為他是一個心窄者，非常懼怕上帝的憤怒。他幾乎視上帝為一位密探，不斷地在暗中找出他的過錯。這個**扭曲的神觀**令他對上主仍然未有足夠的渴慕、希望和信任，故未能那麼快便開始接受《神操》的指導。雖然如此，依納爵在那四年裏耐心地引導他，而他對上主也逐漸地改觀，最後他的心窄竟然消失了。隨後，他希望與上帝親密些，並且想得知祂對他有甚麼計劃。接着，依納爵以《神操》指導他，而他也決定成為依納爵的同伴，後來成為耶穌會的十位創辦人之一。在第一批耶穌會士中，依納爵甚至認為他是最佳的《神操》指導者。<sup>94</sup> 究竟他的心窄情況是怎樣的？依納爵又如何幫助他？

原來，他經常害怕自己的告解有誤。他曾被心窄折磨得想在餘生退隱至沙漠，為要心境平靜。<sup>95</sup> 他常常被懷疑、虛榮、欠缺友善和不潔的思想所困。年輕的他是一個被引誘、陷在困惑和感到苦惱的人。<sup>96</sup> 他的心靈枯乾、心煩意亂，內心充滿交戰。他曾多次流淚禱告求天主幫助，

---

<sup>93</sup> 參剛斯：《神操新譯本》，345~351號；De Dalmases, *Ignatius of Loyola*, 60. 例如：他指導了瑞潔德(Teresa Rejadell)修女和卜郎道神父(Fr. Anthōng Brandao)如何應對心窄，參依納爵著，侯景文譯：《聖依納爵書信選集》(台北：光啟文化，1989)，頁1~7、129~136。

<sup>94</sup> William A. Barry, *Finding God in All Things: A Companion to The Spiritual Exercises of St. Ignatius* (Notre Dame, Ind.: Ave Maria Press, 1991), 22.

<sup>95</sup> Pontes *Narrativi de S. Ignatio de Loyola et de Sodatatis Jesu Initiis*, 1:33, quoted in William V. Bangert, *To the Other Towns: A Life of Blessed Peter Favre, First Companion of St. Ignatius* (San Francisco: Ignatius Press, 2002), Kindle edition.

<sup>96</sup> Bangert, *To the Other Towns*, Kindle edition.

但情況仍未改善。他經常為此而沈思，沒有勇氣將這苦況告訴人，以致情況愈來愈差。<sup>97</sup>

他本來是依納爵的補習老師，教導他亞里士多德的哲學。當法伯爾向他透露自己的心窄情況後，依納爵很同情他，並指示他如何應對心窄：辦一次總告解、每周也告解及領聖體、每天省察良心。他又幫助法伯爾制訂出長期應對策略：教導他如何了解良心的聲音、如何應付引誘、如何辨認心窄、應對沮喪的方法。他教導他集中火力，逐個掃除阻礙天主恩寵的障礙，並以最難掃除的為首要目標。接着，法伯爾還要建立正面的美德。這些方法逐漸地化解他的心窄問題。法伯爾因此想增加禱告的分量，但依納爵不准，故法伯爾維持以上的做法有四年之久。<sup>98</sup> 這些方法很快地使他重獲心靈的平靜。此後，依納爵成為他的屬靈導師，而法伯爾後來成為他的同伴。<sup>99</sup>

法伯爾的勝利並不代表他往後完全不再有心窄，而是他懂得控制心窄的情況和沮喪的情緒。他認為上帝給他這些「馬刺」（spurs）是不想他在信仰上冷淡。在經歷過這些後，他便敏感於「光明的靈」（Spirit of Light）和「黑暗的靈」（Spirit of Darkness）在人靈魂裏的工作。依納爵應對心窄的方法在茫萊撒證明有效，而法伯爾則在巴黎再次確認。<sup>100</sup>

## （二）構思《神操》的內容

### 甲 辨別神類的規則

由於依納爵經歷過心窄，故他將這些心得寫在《神操》裏，尤其是在「辨別神類的規則」（313-336 號）和「有關心窄的注意事項」（345-

---

<sup>97</sup> Giuseppe Boero, *The Life of the Blessed Peter Favre of the Society of Jesus, First Companion of St. Ignatius Loyola* (London: Burns & Oates, 1873), Kindle edition.

<sup>98</sup> Bangert, *To the Other Towns*, Kindle edition.

<sup>99</sup> Boero, *The Life of the Blessed Peter Favre of the Society of Jesus*, Kindle edition.

<sup>100</sup> Bangert, *To the Other Towns*, Kindle edition.

351 號），從而幫助心窄者。在第一周辨別神類的規則裏，他指出惡神會使追求成聖的人「良心不安」。<sup>101</sup> 他又指出，人若面對來自撒但的心窄時，應該鼓起勇氣對抗它，而不應讓步。<sup>102</sup> 此外，人若被撒但誘惑便不應獨自承受而不向別人透露，卻要告訴可靠的人，猶如法伯爾告訴依納爵從而得到幫助一樣。<sup>103</sup>

在第二周的規則裏，他也提到撒但會化作光明的天使，以「糖衣毒藥」的方式令人陷入他的網羅裏。<sup>104</sup> 因此，他指出辨別一種思想是否來自撒但的基準便是它的結果是否向善。<sup>105</sup> 由此可見，依納爵認為心窄是撒但化為光明的天使對追求成聖的人的誘惑。要辨別一種思想是否來自撒但，就要檢視它的結果有否令人心緒不寧。若發現它真的來自撒但，那麼人千萬不要讓步，反而要勇敢地對抗它，與它「作相反的事」（do the opposite）。<sup>106</sup> 此外，受這困擾的人也不應孤身隻影地抵抗，卻要告訴可靠的人去識破撒但的詭計。

## 乙 有關心窄的注意事項

在這部分裏，他更列出了專門應對心窄的指引。<sup>107</sup> 依納爵指出心窄的特徵是使人懷疑有否犯罪。撒但是會盯着人的良心粗細去誘惑人，因此，我們要與撒但作相反的事：良心粗的要變細；良心細的要變粗。

<sup>101</sup> 剛斯：《神操新譯本》，315號。

<sup>102</sup> 剛斯：《神操新譯本》，325 號。

<sup>103</sup> 剛斯：《神操新譯本》，326 號。

<sup>104</sup> 剛斯：《神操新譯本》，332 號。

<sup>105</sup> 剛斯：《神操新譯本》，333 號。

<sup>106</sup> 剛斯：《神操新譯本》，350號；David L. Fleming, *The Spiritual Exercises of St. Ignatius: A Literal Translation and a Contemporary Reading* (St. Louis: Institute of Jesuit Sources, 1978), n.p., quoted in Ciarrocchi, *The Doubting Disease*, 52.

<sup>107</sup> 參剛斯：《神操新譯本》，347、349、350 號。

### (三) 構思《會憲》的內容

#### 甲 具備的條件

在《會憲》裏，依納爵寫下了《會憲》應該具有的三個條件，第二個是「當清晰，以便減少心窄的機會」。<sup>108</sup>《會憲》是一份非常重要且莊嚴的文件，是耶穌會運作的指南，他竟然提到其中一個必須具備的條件是要減低心窄出現的機會。因着自身的經歷，他很想其他人都避免這困擾。

#### 乙 心窄的處理及預防方法

依納爵對心窄也想出了對策，那便是由才德之士去作判斷，而心窄者服從他們的建議，不用再顧忌。這可以說是將令人產生疑慮之處交由其他人決定。<sup>109</sup>此外，依納爵不只是想出對策處理心窄，他還寫下條文預防心窄。<sup>110</sup>這些條文的訂立特別針對人在發願和金錢方面所起的心窄，依納爵希望會士能夠避免，可謂體貼入微。

## 九 總結

從依納爵早期的生平可見，上主的恩寵主動地臨到他，幫助他辨別神類從而悔改和解除心窄。養傷時的兩個白日夢給他截然不同的感受。他認為，跟從基督的那夢來自善神；實踐騎士精神的那夢則來自惡神。這是他第一次辨別神類而使他悔改。<sup>111</sup>後來在茫萊撒的心窄經歷是可怕的，但他再次辨別到那些心窄並不是來自上帝，而是來自撒但，

<sup>108</sup> 耶穌會中華省編譯：《耶穌會會憲及其補充規則》（台北：光啟文化，2010），頁62 [136]。英譯文參Ignatius of Loyola, *The Constitutions of the Society of Jesus*, trans. George E. Ganss (St. Louis: The Institute of Jesuit Sources, 1970), 121 [136].

<sup>109</sup> 耶穌會：《會憲》，頁33 [48]、33 [49]。英譯文參Loyola, *The Constitutions*, 90 [48]-12, 90-91 [49]-D.

<sup>110</sup> 耶穌會：《會憲》，頁87 [235]、頁164 [559]。英譯文參Loyola, *The Constitutions*, 150 [235]-4, 254 [559]-D.

<sup>111</sup> Barry, *Finding God in All Things*, 12.

最終使他得釋放。<sup>112</sup> 縱使心窄者受着屬靈經典、靈修傳統、負面神觀、撒但誘惑及個人性格所限，上主的慈愛和恩典也可以超越它們而作工，拆除了他的英雄主義、苦修主義和完美主義，並將他轉化成靈性指導者。即使他沒有完全被醫治，也可以被祂使用。<sup>113</sup>

宏觀地看茫萊撒整段經歷，上主其實透過煉、明、合三路去陶造他。當上主開始引領一個初期的神祕主義者走向聖潔，那人就會對自己的罪敏感，好像人在陽光下透過骯髒的玻璃窗向外望，使人很容易看到玻璃上的污跡。那人過往的罪便會湧現並且折磨他或她，甚至認為自己完全不配得上主的憐愛和赦免。<sup>114</sup> 在煉淨後，神祕主義者便會接受上主出於愛的轉化和醫治，並且與祂建立更深厚的關係，甚至在萬物裏找到上主，也在上主裏找到萬物。這使那人由煉路走向明路。<sup>115</sup> 與上主融合便是最後一個階段——合路。在這個階段裏，神祕主義者與上主完全合一，甚至追求「神化」（*deification*）。神人之間雖然合一，但仍是兩者，本質上的分別仍然存在。<sup>116</sup> 由於依納爵經歷了這三路，他確實是一個神祕主義者。<sup>117</sup>

除此之外，《神操》和《會憲》均流露着依納爵追求完美的精神，成為耶穌會的特色。根據依納爵的祕書波蘭科（*Juan Alfonso de Polanco, S.J., 1517-1576 年*）的看法，若非依納爵從上主那裏獲得超乎常人的恩賜，他就不能持續和謹慎地承擔且完成極艱巨的任務。<sup>118</sup> 從歷史可見，耶穌會士秉承着這精神多不畏艱辛地追求愈顯主榮的理想，使他們創下輝煌的成就。

<sup>112</sup> Barry, *Finding God in All Things*, 47.

<sup>113</sup> 他日後仍有心窄，參 Brodrick, *Saint Ignatius Loyola*, 109-10.

<sup>114</sup> *The Cloud of Unknowing*, esp. chapter 40, 99, quoted in Egan, *Ignatius Loyola the Mystic*, 25.

<sup>115</sup> Egan, *Ignatius Loyola the Mystic*, 26.

<sup>116</sup> Egan, *Ignatius Loyola the Mystic*, 28.

<sup>117</sup> Egan, *Ignatius Loyola the Mystic*, 30.

<sup>118</sup> *Chron. Juan Alfonso de Polanco, Vita Ignatii Loiolae et rerum Societatis Jesu historica [Chronicon]*, 6 vols. (Madrid, 1894-98), 1:10, quoted in O'Malley, *The First Jesuits*, 376.

## 依納爵的心窄成因和轉化方法表

心窄成因	轉化方法
1. 撒但誘惑： a. 仇敵令人懷疑自己有否犯罪 b. 仇敵按人良心的粗細誘惑人	1. 辨別神類：在幾乎要自殺的時候，上主令他 <b>覺醒</b> 而想起之前在羅耀拉城堡養傷時辨別神類的經驗，故他便以那些經驗去 <b>辨別</b> 茫萊撒時遇到的經歷，從而辨別出那是從魔鬼而來的誘惑。他便「 <b>作相反的事</b> 」，決意不再為以前的罪告解，從而克服了心窄。 <sup>119</sup>
2. 屬靈經典：使他為追求聖潔而擁抱英雄主義、苦修主義及完美主義	2. 改善神觀：他獲得的神祕經歷改善了他的神觀，使他不再認為上主是嚴厲而是 <b>慈愛的</b> ，並且不會因遺漏認罪而不接納自己。那些神祕經歷舉例如下：
3. 靈修傳統 a. 「現代敬虔運動」：強調過聖潔和敬虔生活 b. 傳統三階：他很可能受影響而在「煉路」裏致力認清己罪 c. 本篤修院：令他要極力認清過往的罪，不想有遺漏	a. 三一神視：當他念《三鐘經》進入修院時便「 <b>神魂超拔</b> 」，看到三一上主如琴鍵般，令他感動得大哭，及後神慰豐盈。 <sup>120</sup> b. 卡陶內河畔的經歷：他懷着熱誠往聖堂，在河邊坐下時， <b>屬靈的眼睛被開啟</b> 而領會了很多事情，甚至超過一生所學。這令他不再自我中心和執着，並使他更能辨別神類。 <sup>121</sup>
4. 負面神觀：將小時候老師的形象投射在上主身上，認為祂是位極度賞善罰惡的神	c. 作聖子僕人的神視： <b>獲聖父和聖子接納</b> 為僕人，反映出即使他受心窄所困，在上主眼中仍有價值甚至被重用。 <sup>122</sup>
5. 完美主義：追求完美的靈性	

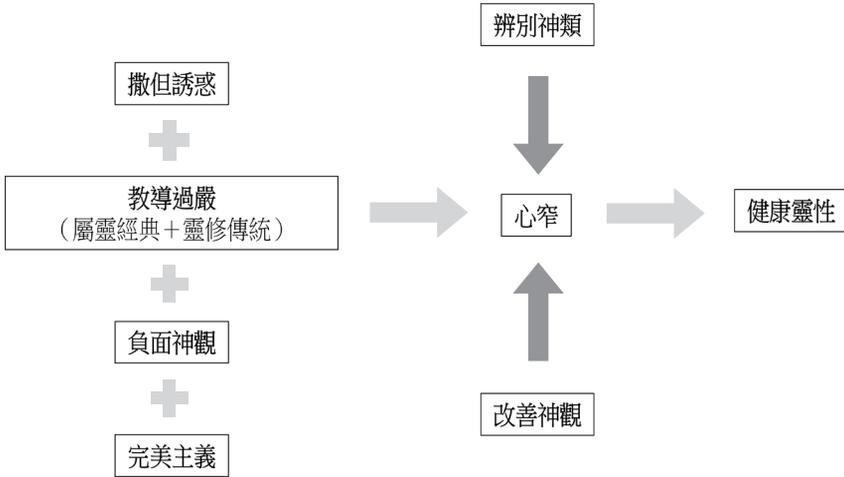
<sup>119</sup> 依納爵：《聖依納爵自述小傳·心靈日記》，25號。

<sup>120</sup> 依納爵：《聖依納爵自述小傳·心靈日記》，28號。

<sup>121</sup> 依納爵：《聖依納爵自述小傳·心靈日記》，30號。

<sup>122</sup> 依納爵：《聖依納爵自述小傳·心靈日記》，96號。

### 依納爵的心窄成因和轉化方法圖



### 撮 要

本文透過原始資料去呈現耶穌會會祖依納爵·羅耀拉 (Ignatius of Loyola, 1491-1556年) 如何受心窄困擾。他的《自述小傳》載有這段經歷，其情況嚴重至使他想自殺。雖然如此，上主恩上加恩地為他解困。筆者首先分析了他的心窄成因，然後又剖析他如何被轉化。最後，筆者析論心窄對他及耶穌會的影響。

### ABSTRACT

This article uses primary sources to illustrate how the founder of the Society of Jesus, Ignatius of Loyola (1491-1556) suffered from scrupulosity. His autobiography contains this experience, which was so severe that he wanted to commit suicide. Nevertheless, the Lord graciously relieved him from this trouble. The author analyzes the causes of his scrupulosity and how he was transformed. Finally, the author analyzes the impact of scrupulosity on him and the Society of Jesus.