

在靈裡禱告
靈修生活的停滯與屬靈辨別的融入

2020年8月23日（日）

賴玉芳老師
中國宣道神學院靈修神學講師

屬靈辨別：成為有分辨能力的人

依納爵的屬靈辨別，旨在培養一種屬靈的直覺，藉此讓我們成為一個能察覺自我思想、情緒及行動根源的人。依納爵認為透過分辨影響著我們內在所感、所思，和所行動的源頭，我們將能在辨識的經驗和事物中看出神的旨意。

按依納爵對人性內在推動的理解，當一個人在聖靈的影響下，我們就處於神慰的狀態；當一個人在惡者的影響下，我們就處於神枯的狀態。

因此，當我們能察覺自己的思想、情緒及行動在神慰或神枯之中，我們將認出內在推動的源頭，是來自神或是惡神。如此，我們就知曉神要傳達給自己的信息、旨意和邀請是什麼——配合神的感動，或是拒絕惡者的推動。

「神慰」和「神枯」

神慰和神枯是兩種對立的經驗與狀態。神慰把我們推向神，拉近我們與神之間的關係，並且使我們渴望去做導向神喜悅的生命與愛的偉大行為；神枯則拉離我們與神之間的關係，使我們背向神，思念世俗的事情，囚禁於自我的慾望之中，使我們走進生命的死胡同，遠離神喜悅的生命樣式。

神慰最明顯的記號之一是強烈和深刻地經驗到神的臨在與祂對自己個人的愛；神枯則感到與神之間有著隔絕，內心充滿不安與擾亂，並且抗拒心靈的更新。

神慰和神枯幾個重要的特徵：

神慰

1. 深刻地經驗到神對自己個人的愛
2. 持久地感到神的同在、臨在
3. 感覺與神很近
4. 愛慕、感激、信任神
5. 渴望行在神的旨意裡，心靈嚮往天國的事
6. 真正的平安與寧靜在心靈內加深
7. 信、望、愛在心靈內增多
8. 人如盛放著的花朵，渴望與他人、世界，大自然更連繫團結
9. 心靈開放，能坦誠透明地檢視和面對自己，和面對神

神枯

1. 無法經驗到神對自己個人的愛
2. 感覺神不在，或覺得被神忘記
3. 感到離神很遠
4. 懷疑、疏遠、迴避神
5. 關注個人私慾、心靈追求屬世的享樂、權力與名利
6. 沉溺於自我的思潮與情緒之中，陷於不安、擾亂、恐懼、擔憂之中
7. 失去信、望、愛
8. 人有如快將丟謝的花朵，只想停留在原處，抗拒改變或心靈的更新
9. 隱藏自己，抗拒誠實地檢視和面對自己，也抗拒面對神

「意識省察」祈禱方法：

1. **停下來**：從忙碌緊湊的生活狀態中，有意識地停下來，並把心神專注於當下的片刻。因此，你可以隨時隨地地進行此禱告，例如在上班的途中、在公園散步時，或是在廚房做飯時等等。當然，你也可尋找一個安靜不受騷擾的地方，並採取一個舒適的坐姿，閉上眼，禱告省察。

2. **祈求聖靈**：當我們把心神安頓後，先祈求聖靈的同在與光照，好叫我們在生活回顧與省察之時，能開放自己、認識自己的心靈實況，並且在一天的生活中，捕獲與神相遇的經驗，和神所要傳達給自己的邀請。
3. **回顧**：懷著開放的心，回顧一天的生活中，看看我們經驗了什麼，以及神藉此些經驗向我說什麼。我們可以這樣回顧今天的經歷：
 - 今天，我最強烈的感受是什麼？
 - 今天，我腦海裡想著、心裡所掛著的主要是什麼？
 - 這一整天，我生活的目標是什麼？
4. **省察與明辨**：當我們能說出什麼事情最佔去我們的心神、意識和時間後，就把注意力停留在這個經驗上，慢慢地重溫和品味，於我來說，這是一個什麼的經驗。

在重溫時，我們不要評斷自己或事件本身，光去感覺、留意和觀察這個經驗，以及自己外在的動態，和內心的反應與運作狀況即可。

在此，讓我們坦誠地聆聽自己，給予時間讓自己能與自己對話，以及省察在這經驗之中，我們的思想、感覺、意向和行動是在神慰，或是神枯之中，從而分辨出神在這特別的境遇中所要傳達給自己的邀請——是配合神的感動？或是拒絕惡者的推動？

5. **祈禱**：打開心靈，坦然地把所發現和體會到的一切，包括感受、想法和渴望，以及心裡想對神說的話，都一一跟神分享。在此，我們也給予時間讓神能與自己對話，傾聽神可能想對我說的話。我們亦可按內心的需要，懇求神為我們解釋我們所經驗和觀察到一切的意義。

最後，與神分享，我們對神所傳達給自己的邀請有何真實感受和想法，以及內心需要神什麼的恩典才能有動力和力量回應祂。我們也可以與神一起展望明天的工作和生活，想想看，為了神的榮耀、為了能成為一個圓滿自由的人，我可以做點什麼，或是如何地工作和生活，並以祈禱作為結束。