

第十四章

神慰與神枯

我是一個很容易陷入自我沉迷的人，當負面情緒高漲時，我往往不能自拔掉進痛苦的深淵。過去我一直以為這就是我的性情，甚至期待別人體諒我的「特別」需要。

有一天，我閱讀到意識省察相關的教導，其中指出自我沉迷其實是陷入神枯，我們應該選擇離開。那一刻我才意識到自己是有意識的，我可以不停留在自我沉迷中。我求神賜我敏銳的恩典，在完全陷入自我沉迷之前，能意識到自己正朝著那個方向。

慢慢地，我發現自己較為敏銳內心的動態，當負面情緒高漲時，我嘗試告訴自己需要作出明智的選擇，同時祈求聖靈幫助我把焦點轉移到祂的身上。

這個領悟成為我生命的一大祝福，讓我不再以自我沉迷定義自己，也不再那麼容易被欺騙，誤信謊言。

在深入理解神枯與神慰前，讓我們與主一起回顧今天。



意識省察禱告

「主耶穌，請祢陪伴我回顧一天，
讓我發現祢的同在，吸引我歸向祢。阿們。」

§ 安靜等候、預備心靈

調整坐姿，閉起眼睛，放慢呼吸，放鬆身體，放下思緒。我意識到愛我的主與我同在。

§ 意識省察禱告

1. 光照

- 「求聖靈光照我，讓我能在主的愛中注視一切，並用主看我的眼光看自己。」

2. 感恩

- 我留意今天我領受到大大小小的恩惠與祝福（如：關係、工作、健康、食物）
- 「主，我感謝祢……」

3. 回顧

- 我回顧我這一天的外在行為與內心世界
- 我為面向光、心靈自由的經歷感謝主

4. 悔恨／悲哀

- 我留意自己背向光、內心被神以外的力量推動的時刻
- 「主，請寬恕我……醫治我……」

5. 展望明天

- 我想想明天的日程，什麼時刻我可能同樣背向光、內心被神以外的力量推動？
- 「主，請與我一同進入那時刻，我選擇住在祢的光中。」
- 「完全愛我的主，請賜我恩典，使我能完全歸向祢。」

更深認識神慰與神枯，有助我們在意識省察禱告中辨別自己的心靈狀態。在本章，我們將更深理解神慰與神枯的特點，並探討一些操練意識省察的常見問題。

神慰與神枯

瑪格麗特·席爾芙以不同比喻闡釋神慰與神枯。上一章我們看過面向光與背向光的比喻，在本章將介紹大晴天與大霧天的比喻。¹

神慰有如身處大晴天，神的光照亮內心，帶來清晰的內在視野，洞察神的邀請。在神的吸引下，我們以神為中心，以信心主導生活，不被負面情緒或私慾推動，邁向更大的信心、盼望與愛，也有更大的動力去與人連結，帶著神的愛進入世界。

1 《生命的地標——依納爵式的內心之旅》，瑪格麗特·席爾芙著，倪淑蘭譯，出版社：光啟文化，2014，〈第5章 蕁麻田與玫瑰園〉，第103-123頁。

Silf, Margaret, *Inner Compass: An Invitation to Ignatian Spirituality*, Loyola Press, 1999, Chapter 5, Tracking Our Moods.

神慰可以是正面的經歷，如欣賞日落美景時，內心為神偉大的創造而稱頌祂。然而，神慰不一定帶來正面的情緒，如先知耶利米，從神領受了猶大因罪即將經歷災禍的信息，為人民哀傷。他的心靈是自由的，沒有因為懼怕人民領袖而不敢傳遞神的話。他按著神的心意呼喚人民回轉，關懷人民與神的關係，為神與祂的子民的緣故哀痛欲絕。

**我的肺腑，我的肺腑啊！我絞痛欲絕。我的心哪！
我的心在我裡面顫抖，我不能緘默不語……我要親自去見那些權貴領袖，跟他們談談；因為他們曉得耶和華的道路，也明白他們神的法則。（耶利米書 4：19，5：5）**

約伯是另一個在苦難中仍處於神慰的例子。約伯雖經歷煎熬，但基於對神的信任，依舊認定祂是掌管宇宙萬物的主宰，並要求與神直接對話。他沒有被身心的負面經歷推動而背向神，反而將他的痛苦與世界的不公義全盤向神傾訴（參考約伯記24：2-16），求神回應。

**我本來安逸，他卻把我壓碎；掐著我的頸項，把我摔碎；又把我當作他的箭靶……我的眼向神流淚。
（約伯記16：12、20）**

神枯則好像身處陰霾，視野模糊不清，無法辨認方向。神枯是假神的工作，人身心的軟弱處被攻擊，負面情緒掌管了自我意識，消耗能量，內裡混亂，甚至把一些很重要的事都放棄了。在神枯中，人往往躲避他人，疏離社群，將注意力轉向自我，逐漸遠離神，心靈失去自由。

神慰不一定帶來美好的感受，神枯也不一定是陷入哀傷之中。浪子離家初期樂在罪中，感覺良好，卻是遠離神，處於神枯。因此，重要的分辨是走向什麼方向？

神慰不一定帶來美好的感受，神枯也不一定是陷入哀傷之中。重要的分辨是走向什麼方向。

一些經常帶來神枯的負面情緒可以用英語HALT這個字來表達：飢餓（Hungry）、憤怒（Angry）、孤獨（Lonely）與疲倦（Tired）²。HALT字面的解釋是停下，當這些負面情緒極度高漲時，人很容易失去動力，放棄一些重要的事情。

耶穌在曠野禁食四十天，在身體飢餓之時，撒但乘虛而入，誘惑祂把石頭變為麵包，這就是假神的伎倆——在人身心疲乏時，誘惑人遠離神。

以利亞擊敗巴力的先知後，他以為耶和華的先知只剩下他一人，不禁為以色列人的叛逆深感憤怒。他又在耶洗別的追殺下驚慌逃命，在曠野中，他感到飢餓、孤獨、疲倦、

2 《聆聽內心的聲音——向依納爵學習分辨》，馬克·希柏道著，左婉薇譯，〈第五章 在神慰中〉，出版社：光啟文化，2019，第140頁。

Thibodeaux, Mark, S. J., *God's Voice Within: The Ignatian Way to Discover God's Will*, Loyola Press, 2010, Chapter 5, When in Consolation, p.116.

恐懼，絕望向耶和華求死。「耶和華啊，現在已經夠了，求你取我的性命吧，因為我並不比我的列祖好。」（列王紀上 19：4）神派天使先讓他吃、喝、睡，才帶他去何烈山。在山洞中，他與神對話：「我為耶和華萬軍的神大發熱心，因為以色列人背棄了你的約……只剩下我一個人……」（列王紀上 19：14）以利亞在身心疲乏與負面情緒的挾持下，由山上的屬靈高峰陷入神枯，看不到真相。但因為他仍然選擇與神對話，才慢慢從神枯中釋放出來，繼續被神使用。

神慰與神枯特點³

神慰：心靈自由	神枯：心靈不自由
大晴天	大霧天
以神為中心	以假神為中心
· 渴望被信心主導生活	· 遠離信、望、愛
· 不被負面情緒或欲望掌控	· 被負面情緒或欲望所挾持
更新內在視野，思路清晰	視野模糊，內心擾亂，將問題放大
與他人更緊密連結	疏離社群
察覺到他人的喜樂和悲傷	注意力轉向自我
有勇氣	自我消耗，心靈疲乏

3 《生命的地標——依納爵式的內心之旅》，瑪格麗特·席爾芙著，倪淑蘭譯，出版社：光啟文化，2014，第 110-111 頁。

Silf, Margaret, *Inner Compass: An Invitation to Ignatian Spirituality*, Loyola Press, 1999, p.84-85.

為什麼神容許神枯？⁴

也許我們會問，為什麼神允許神枯？要曉得神枯並非源於神，而是有幾種不同的原因令我們陷入神枯。

神枯可能出於自身的問題。個人生命中的錯誤選擇會使人陷於罪中，結果帶來神枯的處境。在神枯時，我們需要省察自己是否活在罪中。另一方面，個人時間安排的不當，如過度繁忙緊張的節奏，身、心、靈的疲乏，都容易引發負面情緒，讓惡者有機可乘，攻擊我們軟弱之處。

神枯是我們對生命處境的反應，困境不一定帶來神枯。詩篇二十三篇中，大衛面對敵人時，卻看到神為他擺設豐盛的筵席。大衛認定耶和華是他的牧者，因為經歷到神的供應、保護與引領，讓他即使在危難中仍處於神慰。反過來說，生命中未治癒的傷口容易成為破口，使我們對當下的困難做出強烈的過度反應，以致被負面情緒捆鎖，久而久之便陷入神枯。

但神可以化神枯為祝福。神枯幫助我們體驗並接受一己的貧窮，領受謙卑的恩典，也能清楚地看到神慰是恩典，不是理所當然，更非我們可以掌控或製造的。如果生命中只有神慰，可能會使我們陷入靈裡的驕傲。

神透過我們的掙扎，擴張我們承載恩惠的容量。在神枯中選擇轉目看神，與神對話，會經歷到在平順的日子體會不

4 《聆聽內心的聲音——向依納爵學習分辨》，馬克·希柏道著，左婉薇譯，〈第四章 在神枯中〉，出版社：光啟文化，2019，第103頁。

到的恩典，得以擴張視野，更深地認識神，更多地倚靠祂。

神枯雖然不容易，卻是生命成長的機會。

作有意識的選擇：察覺、理解、行動

常常操練意識省察，幫助我們敏銳自己的內心，怎樣推動我們在不知不覺中進入行動。以下的步驟可以作為一個指引：⁵

- 察覺：意識到自己的內心和思想的動態
- 理解：體會與察看，瞭解什麼是從神而來，什麼不是
- 行動：接受神的引領，付諸行動；拒絕不屬神的聲音

以下日常生活的例子，可以說明如何透過察覺內心動態來幫助自己更靠近神。

明辨過程	處境與心態	神慰？神枯？
察覺	你上班的時候很不順心，回家後覺得疲倦、沮喪。	你正在經歷什麼？ ——心理上的沮喪、苦惱
理解	到了晚上，你沒有祈禱的意願，也感受不到神的親近，不知不覺中在手機上瀏覽網站。	你正在經歷什麼？ ——開始步入神枯
行動	你本已決定晚上與神獨處。現在你累了，不想做。	你該怎麼辦？ ——切勿在神枯中更改之前作的決定

如果在省察中發現同樣的情況經常發生，那我們應該做進一步的探討。例如：若我發現每次禱告時間都沒有精神，就要留心背後的原因。為什麼下班時會經常疲累？需要調整作息時間嗎？能夠把禱告放在沒有那麼容易疲累的時段嗎？

這是一個很簡單的例子，卻是我們常有的處境。我們必須對內心動態有相當的敏銳，才會在當下有明辨的心，作合適的選擇。

■ 省察轉換工作札記（學員）

我需要辨別自己是否該換工作了。最近我被派負責一個新的專案，工作挑戰重重，與新老闆的相處也不如意，我擔心他可能想換自己的工作班底進來。我覺得這個職位似乎沒有什麼發展或成長的機會，現在是否是換工作的時候了？這幾個月一直禱告，求神為我預備新的機會。

我告訴神想換到一個有更多學習、發展並且能夠被重視的地方。昨天午餐時遇到了舊老闆。他邀請我加入他的團隊。他之前的一些手下已經回到他的部門，他還暗示我有機會成為這個團隊的主管。這使我異常興奮。這個巧合似乎是神在回應我的禱

5 Gallagher, Timothy M., O.M.V., *Teaching Discernment: A Pedagogy for presenting Ignatian Discernment of Spirits*, The Crossroad Publication, 2020, p. 55-59

告，為我打開一扇門，賜我一個新的發展機會。

一個月後

屬靈導師鼓勵我每天作意識省察禱告，與神一起回顧，留意當中神同在的時刻，我是否察覺到祂的同在以及如何回應祂。這個月，每週都有幾天與神一同作意識省察禱告，察覺到在工作中不少叫我滿足的時刻，並且我現在負責的專案有很多發揮所長的空間，也有機會學習新的領域，連新老闆也認可我在這方面的成就。回顧中，我發現令我內心不安的是與老闆的會面。每次與老闆單獨會議時，就會想起一個過去使我深受創傷的人；看到老闆，好像看到那個傷害我的人，我就想逃跑。

我意識到我在逃避的，是那個曾經受傷的經歷！

與神一起回顧、對話，不單單引導這位學員理解自己想換工作的真正原因，更幫助他發現一個有待醫治的創傷——生命中的重要破口。若沒有神的啟示，下一次，可能另一個人也會觸碰到他的傷口，落入一個逃避的循環。

恆常操練省察，幫助我們在日常生活中建立敏銳的心，能夠分辨自己的聲音、世界的聲音與神的聲音，好能選擇回應神的邀請。