

灵修类：《聆听内心的声音：向依纳爵学习分辨》一文灿老师



书名：《聆听内心的声音：向依纳爵学习分辨》（*God's Voice Within: The Ignatian Way to Discover God's Will*）

作者：马克·希柏道（Mark E. Thibodeaux, S.J.）

译者：左婉薇

出版社：光启文化

年份：2017

每天都要选择

选择！有人说：人生就是一个不断选择的过程。不论你是否认同这说法也好，这是人生的一面。选择是我们每天都要面对的事，无论是一些大的抉择，或者小的抉择，我们都是要选择。

辨别神类的决策指南

《聆听内心的声音：向依纳爵学习分辨》是一本由天主教教父写、由天主教出版社出版的书，所以当中是用了天主教的用语。例如，天主教讲的“圣神”，就是基督教讲的“圣灵”。当我们慢慢掌握了这些用词之后，阅读天主教书籍时就不会有困难。

我们常常听到的是依纳爵的《神操》，而我最喜欢的是依纳爵《神操》中的辨别神类。然而，依纳爵从未写过一套有系统、一步步按图索骥的决策指南，或分辨手册。而《聆听内心的声音：向依纳爵学习分辨》这本书，就是把依纳爵的辨别神类整合成很容易学习的决策指南。

“神慰”和“神枯”

我们首先一定要先明白书中的两个用词，这也是依纳爵常用的，就是“神慰”和“神枯”，这是两种对立的生命状态。“神慰”即是我们讲的“灵性好、与神很亲近”的生命状态；“神枯”就是指我们讲的“灵性差、与神很疏远”的生命状态。

“真神”或“假神”

本书的作者运用依纳爵灵修的原则，帮助我们了解，在生活中面临抉择时，我们常受两种神类——“真神”或“假神”其中之一的影响。当中讲的“真神”不单只是指圣灵，也包括一切使我们更亲近神的事物；讲的“假神”不单只是指魔鬼，也包括一切使我们更远离神的事物。

作者仔细地解释了如何认出这两种神类、如何回应、又如何经由分辨，做出符合神旨意的决定。

介绍分辨的方法

本书分成 3 大部份。**第一部份，介绍依纳爵这个人及他怎么会发展出一套分辨方法。**接着介绍两种声音，就是“真神”和“假神”的声音，以及随这些声音而来的两种生命状态——“神慰”和“神枯”。书中详细列出了“神慰”和“神枯”的特征，我们可以藉着了解这种对立生命状态的特征，察觉自己是在“神慰”之中，还是在“神枯”之中。

如何应对每天生活

第二部份，是关于依纳爵教我们如何应付在任何一天可能遇到的情况。当我们一旦学会察觉出内在的神类，在每天生活要怎样回应？这部份详细列出当我们发现自己是在“神枯”中时，该做什么？当发现自己是在“神慰”中时，该做什么？

如何做重大决定

第三部份，教我们如何运用这种方法来做重大的决定，让我们认清把我们拉近或拉离某个选择的声音是从何而来，从而判断神的旨意。这部份内容包括：开始分辨前该努力达到的心态、分辨过程必经的 4 个阶段，以及做出决定后必须做的事。

提出要祷告操练

书中还有一些相应的祷告操练。而且作者也用了大量的例子，有些是作者亲身经历，及灵修辅导工作中帮助别人的经验；有些是取材自依纳爵的生活，向我们展现依纳爵分辨的丰饶，帮助我们决定什么该做或不该做。

这书对我的帮忙很大，非常值得在此向大家推介。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。