



Biuletyn 9

Styczeń 2021

月刊：第 9 期

2021 年 1 月

Reguły rozeznawania duchowego (II)

分辨神类的规则

Druga część reguł – odpowiada dynamice II Tygodnia Ćwiczeń (ĆD 328-336).

规矩第二部，为神操第二周特别适用（神操 328-336）。

Pozory dobra

Po zapoznaniu ludzi rozpoczynających drogę oczyszczenia z działaniem dobrego i złego ducha, św. Ignacy przechodzi do bardziej szczegółowej nauki “dla większego rozeznania duchów” (CD 328).

Pisze o ludziach, którzy postępują w dobrem i doświadczają ataków złego pod pozorem dobra. Zły duch jest niezmordowany w swej walce z człowiekiem i dlatego szuka różnorodnych sposobów, by przeszkodzić człowiekowi w postępie w dobrym. Zaczyna atakować w zamaskowany/przewrotny sposób, stąd człowiekowi trudno go rozpoznać.

Święty Ignacy podaje tzw. reguły II Tygodnia (ĆD 9 i 10), w których zwraca uwagę na pocieszenie i proponuje, by rozeznawać z jakiego źródła ono pochodzi (CD 331).

似是而非的善（理论、理由）

圣依纳爵在向迈入炼路的人介绍善神和恶神的作用后，进一步深入“使人更能分别神类”的教导内容（神操 10 和 328）。

他写到在善上前行的人，会遭受魔鬼以似是而非道理的攻击。恶神不断攻打人，为此，寻找各种各样的方法防止人在善的（修得）道路上前进。恶神启动打击时，假装善良，使人难以认出牠。

圣依纳爵提供所谓第二周规矩（神操 9 和 10），提醒我们多注意安慰时刻，同时，鼓励要分别安慰的来源（神操 331）。

Najpierw święty Ignacy mówi o ogólnej zasadzie:

Bóg daje pocieszenie i pomaga zwalczać strapienie, które powoduje zły duch.

Właściwością złego ducha jest wprowadzanie w serce zamieszania i niepokoju.

Zły duch ciągle walczy z pocieszeniem w człowieku, robi wszystko, by człowiek nie trwał w tym stanie, i dąży by z niego wyprowadzić (ĆD 329).

首先，圣依纳爵介绍总原则：

天主是给人带来神慰，排除恶神引起来的担心。

魔鬼特性则不断将不安和担忧施于人心内。

恶神继续攻打人灵中的神慰，专心一意破坏安慰状态，使人从中摆脱（神操 329）。

Św. Ignacy mówi o dwóch rodzajach pocieszeń:

• **Pocieszenie bez przyczyny uprzedniej**

Pocieszenie bez przyczyny uprzedniej jest wtedy, gdy serce wypełnia radość, szczęście, czujemy bliskość Boga itd... ale nie potrafimy dokładnie określić skąd ono pochodzi. Według Ignacego pocieszenie bez uprzedniej przyczyny jest dziełem Pana Boga (ĆD 330). Tego rodzaju pocieszenie jest szczególną łaską i darem, którego Pan rzadko udziela. Najczęściej doznajemy pocieszeń z przyczyną uprzednią.

• **Pocieszenie z przyczyną uprzednią**

Pocieszenie z uprzednią przyczyną jest wtedy, gdy np. coś rozważam, albo coś się wydarzyło, ktoś mi coś powiedział, i pod wpływem tego doznaję pocieszenia. Czyli to ktoś/coś z zewnątrz, wpływa na mój sposób przeżywania i odczuwania (konkretna przyczyna).

圣依纳爵分别两种安慰：

- **无前因的神慰：**

心内充满快乐，幸福，人灵感受主的临在很近，但是无法确定此神慰的来源的状况。依纳爵认为，无前因的神慰是天主的赏赐（神操 330），而是一种天主稀有赐予的恩宠。通常体验的是前因类的神慰。

- **有因类的神慰**

当我思考作用下或因发生某中事情，他人说话而引起的安慰称为有前因神类，换言之，一种具体的外在因素（人、事物）引起我的体验或感受的状态。

UWAGA: Św. Ignacy zwraca uwagę na to, że także zły duch może nas pocieszać, ukazując dobro pozorne, czyli fałszywe. Zły duch podsuwa różne pozorne pocieszenia, by walczyć z nami i “pociągnąć duszę do swoich przewrotnych zamiarów i złości”(CD 331) . Pokusy pod pozorem dobra są jego metodą w walce przeciwko nam.

提醒事项：依纳爵强调的是，恶神也可以以虚假的善带来安慰。为了攻击人，恶神会给予各种假的安慰，“想引人上当，实现牠的阴谋”（神操 331）。恶神假装善的诱惑打倒我们。

Jak rozpoznać działanie dobrego i złego ducha?

Dobrego i złego ducha można poznać po celu ich działania:

- Dobry duch chce nam pomóc i umocnić w dążeniu do dobra (ĆD 331).
- Zły duch chce nam przeszkodzić i zniszczyć dobro.

如何分别善、恶神的作用？

通过他们最终目标可辨别善和恶神。

- 善神愿意协助我们在德行上前进（或：坚定我们内心寻求美善的意志）（神操 331）。
- 恶神目的为妨碍我们，破坏美好。

Zły duch u ludzi postępujących w dobrem działa w sposób ukryty (ĆD 326), przemieniając się w „anioła światłości”(CD 332). Podsuwa pozorne racje (ĆD 329), zastawia ukryte sidła oraz podsuwa przewrotne zamysły (ĆD 332) i zamiary (ĆD 334).

Podsuwa nam pozornie dobre myśli, pragnienia i decyzje. Nawet przez jakiś czas pomaga w realizacji tych propozycji, ale czyni to tylko do pewnego czasu. Ostatecznie sprowadza nas z pozornie dobrych dróg, robiąc wszystko, byśmy poszli za nim oraz realizowali jego przewrotne zamysły, a nie cele Boże. Zły duch przeprowadza swój plan stopniowo, powoli, krok po kroku (ĆD 332).

Dlatego powinniśmy często głęboko reflektować nad swoimi odczuciami, dobrymi myślami i pragnieniami, potrzebujemy rozeznawać je i poznawać dokąd prowadzą.

Św. Ignacy ostrzega: Bądźcie ostrożni, bo nie każde dobre pragnienie i dobrą myśl podsuwa wam Pan Bóg. Badajcie wasze dobre pragnienia i myśli. Bądźcie roztropni, rozeznający. Nie dajcie się oszukać. Nie wszystko to, co na początku widzimy jako dobro, pochodzi od Boga i do Niego prowadzi.

对影响修得前进的人而言，恶神惯常冒充光明之神”(神操 332) 隐藏自己(神操 326)。恶神可提供似是而非的理论(神操 329)、设图谋、施诡计(神操 332)和阴谋(神操 334)。

恶神会建议出显得是美好的想法、渴望和决定，甚至一段时间可帮助我们执行这些建议，但牠的协助有限。最终，恶神领我们脱离似乎是良好的途径，力争使我们跟随牠，防止我们执行天主意志，却实现牠的阴谋。恶神逐步实行牠的计划(神操 332)。

因此，需要经常思考自己的感受、美好思维和渴望，并对其进行分别，了解它们指出的方向。

依纳爵告警：要谨慎行事，因为某一好想法不一定是天主提议的。要仔细审查自己的良好的愿望和想法。要小心，辨别真伪，免得被骗。初步显得是天主送达的良好事情，未必真的是天主的导标。

Św. Ignacy radzi:

Patrzeć na początek, środek i koniec naszych myśli, pragnień i działań (CD 333); patrzeć na motywacje, przebieg działania i na cele tego wszystkiego co robimy.

Gdy działa dobry duch, to na każdym etapie realizacji (na początku, w trakcie działania i na końcu) widać dobro, albo takie samo albo jeszcze większe.

Gdy działa zły duch, to na którymś z tych etapów pojawia się element mniejszego dobra lub nawet zła.

依纳爵建议:

要留意我们的整个思想和渴望进程的开始、中间和结束（神操 333）；要分析一切行为的动机、进程和目的。

如果执行的每个阶段，亦即开始、中间和结束都是好的都趋向做好，甚至可见更大的善，这便是由善神而来。

如果其中一个阶段出现较低的善，甚至恶的因素，这是恶神的作用。

Pokusa złego ducha pod pozorem dobra

Ignacy mówi: jeśli owocem naszych myśli jest zło, rozproszenie, mniejsze dobro, osłabienie nas i naszych pragnień i decyzji, niepokój, zamieszanie, brak radości i wyciszenia, to jest to znak działania złego ducha. Myśl pochodziła od złego ducha, a my daliśmy się zwieźć jego przewrotnym propozycjom (ĆD 333).

Także w trakcie odprawiania Ćwiczeń (medytacji) zły duch może podsuwać różne myśli i pragnienia, które na pierwszy rzut wydają się dobre, np.: pragnienie, by po Ćwiczeniach podjąć apostołowanie, albo więcej modlić się, pomagać. Jeśli te myśli i pragnienia odciągają osobę od treści przeżywanych w czasie danej modlitwy, to znak, że pochodzą one od “anioła złego”. Zatem myśli dobre, ale cel zły, tj. odciągnięcie od modlitwy, rozproszenie.

恶神以似是而非事上的诱惑

依纳爵曰：如果我们思想的果实是一些恶事，或一些使人分心的事，或某些不如先前定志要做的那么好的事情；更有甚者，如果它使人灵软弱、烦闷、扰乱不安，丧失了原来的平安及宁静，显然表示，这思想进程是由恶神而来。相关想法由恶神而来，我们陷入了牠的卑鄙建议（神操 333）。

对进行神操（默想）的人，恶神可 提供一些显得是良好想法和渴望，如神操完毕后开始传教，多一点祈祷，协助他人等。如果这些想法和期望会使人暂时脱离当时祈祷的内容，显然表示，是由恶神而来。总而言之，想法本身是好的，但是目的是坏的：脱离祈祷、心散。

Św. Ignacy chce, by człowiek był mądrzejszy i roztropniejszy i uczył się nawet ze swoich upadków i błędów. Dlatego zachęca, by reflektować nad swoim postępowaniem i wyciągać wnioski z popełnionych błędów. Radzi, by popatrzeć jeszcze raz na cały proces kuszenia, od początku do końca. Bardzo

ważne jest zauważenie tego momentu, w którym zły duch zaczął sprowadzać na swoje drogi, w którym przekonał nas do swoich celów. Należy pytać siebie: dlaczego mu zaufałam i poszłam za nim? Przez tego rodzaju refleksję mogę uczyć się rozpoznawać podszepty i sposoby działania złego ducha w życiu osobistym. Po pewnym czasie można zauważyć, że diabeł chociaż jest bardzo inteligentny, przewrotny i wytrwały w swym działaniu, to kusi konkretnego człowieka w podobny sposób. Diabła, który przyjmuje postać „anioła światłości”, można rozpoznać po jego „wężowym ogonie (ĆD 334) ”.

依纳爵鼓励人变为更聪明、谨飭，从错误和堕落中仍汲取教训。因此，依纳爵鼓励我们多思考自己的行为，从错误中取推论，建议再一次从头到尾分析整个诱惑过程。发现恶神开始让我们领进自己的坏途径，说服我们相信牠的目标均极为重要。要问自己：为何我信任了恶神并跟随了牠？通过这种思考我可以学会认出恶神在个人生活中对我的耳语和了解牠的作用。尽管一段时间后可发现，魔鬼很聪明，充满恶意，持之以恒，但是，牠的对某人的诱惑方式通常持续不变。冒充光明之神的魔鬼，在牠露出蛇尾的时候可认出。

Dzięki zrozumieniu metod działania złego ducha łatwiej można go rozpoznać w przyszłości, i być bardziej przygotowanym, by odeprzeć jego ataki już na początku jego działania (ĆD 334).

Dla owocnego rozeznawania duchów bardzo ważna jest znajomość siebie, refleksja i praca nad sobą. Kto mało siebie zna, ten łatwiej błądzi, upada i staje się coraz bardziej podatnym na działanie złego ducha. Duch dobry i zły dostosowują metody do osób, w których działają (ĆD 335) .

了解恶神的阴谋方法，有助于在未来更容易地认出牠，并早于攻击初步阶段抵抗（神操 334）。

为了能够成功的分辨善、恶神，需要了解自己，需要持续反思，自主成长。对自己不够了解的人，易于迷路、犯罪，越来越容易受恶神的影响。根据被诱惑人的情况所不同，善、恶神的作风也有所不同（神操 335）。

Pocieszenie pochodzące od dobrego ducha niesie ze sobą spokój, wyciszenie i jest bardzo delikatnie odczuwane w uczuciach i pragnieniach. Nie ma w nim przymusu do działania. Uczucia nie zaślepiają myślenia, ale pozwalają spokojnie widzieć i myśleć.

Jeśli jakieś dobre i pocieszające myśli pochodzą od dobrego ducha, to radość, spokój, jakie mu towarzyszą w trakcie zajmowania się nimi, trwają także i później. Pocieszenie to bowiem ma w sobie coś ze stałości i trwałości.

Św. Ignacy używa tu obrazu mówiąc:

Jest to jakby słodkie, delikatne i spokojne spadanie wody na gąbkę, w którym nie ma zamieszania i gwałtownego odczuwania.

神慰来自善神并带来平静，安宁并在感觉和渴望中唯美的感觉。在它内没有强迫去行动。感知不蒙蔽思维，而是让人冷静地观看和思考。

从善神发出神慰的和善的思想。这时我们感觉到持久的喜乐和平安，就连当我们不再思考时。来自善神的神慰是永久的和持续的。

圣依纳爵在这里用图像形容：

它就像滴落在海绵上甘美，温和，平静的水滴，在其中没有混乱，也没有突然的感觉。

Pocieszenie pochodzące od złego ducha, choć niesie dużo silnych pozytywnych uczuć i pragnień, rodzi pewne napięcia, radość, zbyt silnie odczuwane przynaglenie, poczucie, że jesteśmy zbyt noszeni przez uczucia i przynaglani do szybkich decyzji, zmian, trudno nam spokojnie myśleć, działać, jakbyśmy już dzisiaj wszystko musieli zmieniać, działać. Jest dużo niepokoju. Jeśli pocieszenie pochodzi od złego ducha, to jest bardzo zmienne i niestałe oraz szybko mija. Tuż po ustaniu działania następuje smutek i niezadowolenie.

Św. Ignacy porównuje działanie złego ducha w tych, “którzy postępują od dobrego ku lepszemu” do spadania wody na kamień. Zbyt wiele tu gwałtowności oraz silnego i niespokojnego uderzania.

来自恶神的安慰虽然带有许多强烈的积极的感觉和渴望，但会引起一定的紧张感，喜悦，过于强烈的紧迫感，感觉，使我们被感觉所束缚，并被迫快速地做出决定，改变，但我们很难冷静地思考，工作。就像我们今天必须改变一切，行动。有很多忧虑。如果安慰来自恶神，那么它将变得非常多变和不稳定，并且很快就会消失。行动停止后，悲伤和不满立即随之而来。

圣依纳爵分别恶神的行为在那些“从好到更好”到水滴在石头上。这里有太多的暴躁以及强烈和不平安的冲击。

Koniecznym elementem w rozeznawaniu jest dojrzałość uczuciowa.

Osobom niedojrzałym uczuciowo trudno jest doświadczyć prawdziwych pocieszeń i rozeznąć wolę Bożą w tym, co przeżywają. Dlatego należy poznać siebie, swoją uczuciowość i nad nią pracować, wówczas łatwiej można rozeznąć pocieszenie prawdziwe od fałszywego.

Trzeba być ostrożnym i nie ufać zbyt łatwo sobie. Zaleca się omawiać to, co się przeżywa z kierownikiem duchowym lub spowiednikiem, by pomógł rozeznąć, co pochodzi od dobrego, a co od złego ducha. Przez tego rodzaju zgłębianie i oczyszczanie mamy szukać woli Pana. Rozeznawanie działających w nas duchów i pragnienie szukania i wypełniania woli Bożej są darem i łaską Chrystusa.

分辨神类中的必要要素是情感成熟度。

感情上不成熟的人很难经历真正的神慰，很难在所经历的事情中分辨出天主的旨意。因此，应该了解自己，自己的感受并净化它，这样才能更轻松地辨别出神慰的真与伪。

需要小心，不要太轻易相信自己。建议与神师或聆听告解的司铎讨论所经历的事情，以帮助辨别那些来自善神或来自恶神善恶。通过这种渗透和净化，我们将寻求主的旨意。分辨在我们里面工作的神以及寻求和遵行上帝旨意的愿望是基督的恩赐和恩典。

Św. Ignacy poucza również, iż nie należy podejmować żadnych zmian i nagłych decyzji nie tylko w stanie strapienia (ĆD 318), ale także w stanie pocieszenia, czyli wielkiego zapału, zwłaszcza jeśli uczuciowość osoby jest niestała (ĆD 14).

On sam, gdy miał podjąć jakieś ważne decyzje lub gdy inni je podejmowali, zachęcał do spokoju, wyciszenia, nabrania pewnego dystansu uczuciowego do tego, czego ktoś pragnie i co odczuwa. Często przypominał praktyczną radę, by się przespać z tymi myślami i pragnieniami i dopiero później podejmować decyzje (Memoriale 163).

圣依纳爵教导我们，不仅不要在神枯状态下作出决定和改变，就连在神慰中也同样，就是在较大的热忱中，尤其是当人的情绪是不稳定的。

当他要做出一些重要的决定或其他人做出决定时，他鼓励保持冷静，平静，并与自己或某人想要和感到的东西保持一定的情感距离。他经常回顾这条实用的建议，带着这些思想和渴望入睡，然后做出决定。

Przykład z życia św. Ignacego: Pokusy obecne w dobru - pozory dobra

Gdy Ignacy zaczynał się uczyć i studiować, doznawał wielkich oświeceń i pociech duchowych. Twierdził nawet, że były one bardziej intensywne niż podczas modlitwy i słuchania mszy świętej. Oddalały go one od studiowania i nie pozwalały mu dobrze wykorzystać czasu przeznaczonego na naukę. Szybko się zorientował, że myśli te nie pochodzą od dobrego ducha, ale od

złego (Autobiografia 54-55, 82). Doświadczane dobro było pozorne.

Jest to przykład pokusy pochodzącej od złego ducha, który przyjmuje postać anioła światłości. Zły duch kusił Ignacego pod pozorem dobra. Podsuwał mu dobre myśli, pobożne pragnienia, by go odciągnąć od większego dobra lub doprowadzić do złego.

圣依纳爵生活的例子—善中的诱惑—似是而非之好/善

当依纳爵开始学习时，他经历了极大的光照和善慰。他甚至声称它们比祈祷时和聆听弥撒圣祭更加紧张。它们使他无法学习，并阻止他充分利用学习时间。他很快意识到这些思想不是来自善神，而是来自恶神（自传 54-55, 82）。当时所经验是似是而非的好/善。

这是一个来自恶神以光明之神的形态诱惑的例子。恶神在善的表象下诱惑依纳爵。给了他美好的思想，虔诚的渴望，使他远离更大的善或使他走向恶。

Pokusy obecne w doświadczeniu skrupułów.

Św. Ignacy pisze, że jeśli osoba ma delikatne sumienie, to zły duch obiera jeszcze inny sposób kuszenia jej, a mianowicie chce ją jeszcze bardziej wysubtelnić i wmawia jej grzech tam, gdzie go nie ma, uchybienie tam, gdzie postępuje dobrze. Chodzi mu o to, by pogrążyć ją w udrękach sumienia.

Św. Ignacy w Ćwiczeniach pisze: “czuję się zaniepokojony, bo równocześnie i wątpię czy był grzech i nie wątpię. I to jest właśnie skrupuł i pokusa, którą mi podsuwa nieprzyjaciel” (ĆD 347).

Św. Ignacy u początku swego nawrócenia sam doświadczał dużych skrupułów (Autobiografia 22-25). Pomimo tego, że z wielką starannością odbył spowiedź generalną z całego życia, to jednak pojawiały się w nim wątpliwości, że może nie wyznał wszystkich grzechów i dlatego powtarzał swoje spowiedzi i wyznawał te same grzechy. Im bardziej to czynił, tym bardziej jego wątpliwości się nasilały. Były one dla niego tak trudne do zniesienia, że nachodziły go nawet myśli samobójcze. Powtarzał wówczas: “Panie, nie uczynię tego, co Ciebie obraża” (Autobiografia 24). Ignacy był głęboko przekonany, że z jego skrupułów wyzwolił go tylko sam Pan Bóg, okazując mu swoje wielkie miłosierdzie. Było to dla niego jakby przebudzenie ze snu (Autobiografia 25).

心窄经验中的诱惑

圣依纳爵写道，如果一个人有一个敏感的良心，那么恶神就会选择另一种诱惑他

的方式，即，使他更加细致，并说服他在没有的罪恶的地方找到罪恶，在他做的好的地方指责他。他的目的是使人陷入良心的折磨中。

圣依纳爵在神操中写道：“自外界来自一种思念，说我犯了罪，而另一方面，我又以为我并没有犯罪。无论如何，我对这事总觉不安，疑与不疑，终难说了。这种状态才是真正的心窄，才是仇敌引起的诱惑”（神操 347）。

圣依纳爵在悔改之处亲自经历了很多困惑（自传 22-25）。尽管非常认真地办总告解圣事，但他仍然怀疑自己可能并没有告明所有的罪过，所以就重复办告解圣事和告明同样的罪。他做得越多，他的疑虑就越多。它们使他如此难以忍受，以至于他甚至想到过自杀。然后他重复说：“主，我不会做冒犯你的事”（自传 24）。依纳爵深信，只有天主能使他从他的心窄中解脱出来，向他显示了极大的怜悯。为他就像从梦中醒来一样（自传 25）。

Św. Ignacy przekazał pewne wskazówki pomocne w podejściu do tego problemu.

W regułach o skrupułach pisze, że jeśli nieprzyjaciel pragnie naszą duszę jeszcze bardziej wysubtelnić i doprowadzić do przesady, to osoba powinna działać przeciwnie i zachowywać we wszystkim słuszną miarę. Wówczas znajdzie spokój (ĆD 350). Słuszną miarą jest najlepszym lekarstwem na ten stan duszy. Oznacza ona taką postawę, w której osoba pozwala Bogu, by jej sam pozwolił odczuć w jaki sposób chce, by Mu służyć. To przynosi spokój wewnętrzny.

圣依纳爵提供了一些建议，以帮助解决这个问题。

他在《神操》中写道，如果仇敌设法使我们的灵魂更加敏感并导致夸张，那么这人应该采取相反的行动，并在一切事情上都采取中庸之道。然后，他将获得平安（CD 350）。中庸之道是这种灵魂状态的最佳良药。这意味着一种态度，一个人允许天主让他感觉到他想如何被服务。它带来内在的平安。

W numerze ĆD 351 ostrzega i przypomina, że osobom doświadczającym i przeżywającym skrupuły zły duch podsuwa także często pokusę fałszywej pokory. Pragnie w ten sposób jeszcze bardziej zamknąć je w sobie i pogrążyć w smutku. Także i tutaj Ignacy radzi stosowanie zasady “agere contra”, działać przeciwnie, a więc otwierać się i uświadamiać sobie dary otrzymane od Pana.

Św. Ignacy pisze, że aby się uporać z problemem skrupułów człowiek nie powinien uważać za grzech czegoś, co nie jest grzechem i czego inni za grzech nie uważają.

Jeśli zaś coś powszechnie nie uważanego za grzech wydaje mu się być

grzechem, to powinien tu odwołać się do zdania i osądu spowiednika, kierownika duchowego i przełożonych. Powinien bowiem głęboko wierzyć, że Bóg kieruje nim poprzez nich.

Skrupuły mogą być również przejawem pychy, gdy osoby doświadczające problemów ze skrupułami bardziej ufają własnym osądom i własnemu zdaniu, niż zdaniu innych osób.

他在神操 351 号警告并提醒，对于经历和遭受心窄的人，恶神经常以虚假的谦卑来诱惑人。想用这样的方式把它们封闭在自己的内心，陷入悲伤。同样在这依纳爵也建议运用“相反的对抗”原则，采取相反的行动，即开放并意识到从主那里得到的恩赐。

圣依纳爵写道，为了应对心窄的问题，人不应将不是罪的和他人不认为是罪的东西视为罪恶。

如果某种通常不被认为是罪的东西在他看来是罪，那么他应参考听告解神甫，神师和长上的意见和判断。他应该深信天主通过他们来引领他。

当经历过心窄的人，相对于其他人的判断和见解更信任自己时，心窄也可以是骄傲的表现。

**“Umiłowani, nie wiercie każdemu duchowi,
lecz rozeznawajcie duchy, czy są od Boga”**

1J 4,1

**“可愛的諸位，不要凡神就信，
但要考驗那些神是否出於天主”**

若望一书 4: 1