

不知之雲

鄭聖沖／譯

祂要讓你隱約瞧見一些主的上智無可言傳的奧秘，
那時，你的感情必將被聖愛之火點燃。

不知之雲

The Cloud of Unknowing

鄭聖冲 譯

By An Unknown English Author of 13th or 14th Century
Translated by John S.C. Cheng, S.J.

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

目錄

前言	12
引言	14
一 基督徒生活的四個階段	15
二 叮囑靜觀的人要謙遜	17
三 靜觀工作的作法：它超越其他工作	19
四 靜觀是單純的，不能憑認知或想像獲致	21
五 在靜觀祈禱時，應忘懷受造的一切及其作為	27
六 用對話方式淺釋靜觀	29
七 祈禱時，該怎樣處理一切思念，尤其那來自好奇和求知欲的思念	30

八 說明有關靜觀的某些疑難：

作靜觀時，該放下好奇、求學問以及自然的認知
積極生活與靜觀生活的區別、等次及其構成部分 33

九 在靜觀祈禱時，深奧的思想非但無益，反構成最大障礙 38

十 怎樣分辨思念上的罪；死罪與小罪的區分 40

十一 該認真地分辨思念與傾向，以免疏忽小罪 43

十二 靜觀剷除罪過，滋養一切善工 44

十三 謙遜的性質；成全與不成全的謙遜 46

十四 今世不成全的謙遜，為成全的謙遜鋪路 48

十五 把意識人的可憐，認作使人謙遜的最佳動機，乃是一種錯誤 50

十六 真誠悔改的罪人，如蒙受靜觀的恩寵，很快就能到達靜觀的成全之境；靜觀是獲得恩赦的最妥途徑 52

十七 真靜觀者不參與積極工作，不關心周遭發生的事，甚至不挺身起

來保護自己、反駁批評的人 55

十八 宛如瑪爾大批評了瑪利亞，直到今日，從事積極工作的人，還由於無知，批評度靜觀生活者 57

十九 靜觀者該原諒那些從事積極工作的人所作的抱怨 59

二十 全能上主自有妙法保護那為愛祂、而不放下靜觀去自衛的人 61

二十一 福音文字：「瑪利亞選了最好的一份」的真意義 63

二十二 基督深愛瑪利亞·瑪達肋納，

她是悔改後蒙召度靜觀生活者的代表 66

二十三 上主要親自照顧專務靜觀的人，並為他們辯護 68

二十四 愛德本身是什麼？靜觀微妙完滿地內涵著愛德 70

二十五 在靜觀祈禱時，成全的靜觀者，

不把注意的焦點放在任何個別的人物上 72

二十六 除非因著特殊的恩寵，或因經年累月對日常恩寵的忠信，靜觀工

作是非常艱辛的；靜觀生活只賴恩寵才成可能，

因為那是上主的作為 75

二七 誰該專務美好的靜觀工作 78

二八 在遵照教會規定、滌淨良心上一切個別罪過之前，

不宜擅自開始靜觀 79

二九 該耐心堅持作靜觀，甘心忍受痛苦，也不判斷任何人 81

三十 誰有權審斷別人的過失 83

三一 初行靜觀的人，該怎樣處理自己的思念、及對罪的傾向 84

三二 裨益初學靜觀者的兩項辦法 85

三三 個別的罪及其後遺，經靜觀而煉淨；

但在今世絕不能達到完整的安全 87

三四 上主慷慨地賜予靜觀的恩寵，祂不看人為的方法，

人也無法引發靜觀的恩寵 89

- 三五 初行靜觀的人，該培養三種習慣：閱讀、思考、祈禱 93
- 三六 靜觀者的普通默想 95
- 三七 靜觀者私下的普通祈禱 97
- 三八 短禱怎樣穿透高天？為什麼？ 99
- 三九 進步的靜觀者怎樣祈禱？祈禱是什麼？
按靜觀祈禱的性質來說，哪些言詞最適宜？ 101
- 四十 在進行靜觀時，暫時把默想德與惡的性質擱置一邊 104
- 四一 靜觀者在一切事上，除了靜觀，都該有節制 106
- 四二 對靜觀不加約束，反使其他一切完善中節 108
- 四三 誰願今生到達高深的靜觀，就該徹底放棄自我中心的意識 109
- 四四 要剷除根深蒂固的自我中心意識，該如何處理 111
- 四五 靜觀者可能遭遇的若干陷阱 114

- 四六 要信賴心曠神怡，勿仗恃蠻勁，有助於避免陷阱 117
- 四七 怎樣使心神更純潔；向上主與向人表達心願怎樣地不同 119
- 四八 上主願人用整個身靈侍奉祂；祂願榮耀身體和靈魂；
怎樣分辨歡愉的善與惡 122
- 四九 成全的要素在於善意；
感性的慰藉，在今生中，不屬於成全的要素 125
- 五十 純愛的意義；談有人很少經驗到安慰，有人卻有很多經驗 127
- 五一 勿按字面去詮釋心靈之事，
對「在內」、「向上」兩詞尤其要注意 129
- 五二 冒失的初學者怎樣曲解「在內」的意義；它所造成的後果 132
- 五三 偽靜觀者所慣犯的幾種怪癖 134
- 五四 靜觀使人顯得明智安詳，身靈都引人 137
- 五五 不分皂白斷人有罪的錯誤 139

五六 論信賴自己的智力及學識，勝於信賴聖教會通行道理及指導的人，怎樣陷入歧途 142

五七 冒失的初學者怎樣誤解「向上」這詞句；它所造成的危害 144

五八 聖瑪爾定和聖斯德望傳記上講述的「仰天祈禱」的例子，不必按字面去了解 146

五九 基督肉身升天一事，不宜引來證明祈禱時該憑想像使心神向上；在靜觀時該忘掉時間、空間和肉身 150

六十 升天最妥當、最短的途徑，是憑心願，不是憑距離 152

六一 按大自然的秩序：肉身應該隸屬於心神，不是心神該隸屬於肉身 154

六二 人怎樣知道什麼靈修工作是在他以下，或在他之外，或和他自身在同一層次、並內在於他，或是在上主之下、自身之上 157

六三 概述心靈的官能 159

- 六四 談兩項主要官能：理性和意志；它在犯原罪前的操作情形 161
- 六五 談第一項次要官能：想像；它受原罪損傷後怎樣操作 162
- 六六 談第二項次要官能：感覺；它受原罪損傷後怎樣操作 164
- 六七 人不了解自己的心神官能及其操作情形，容易導致靜觀上的差錯；聖寵幾乎使人「神」化了 166
- 六八 「不在物質世界的任何地方」，在心靈的意義上便是「處處都在」；膚淺的人必將嘲笑我們所談的靜觀為浪費時間 169
- 六九 在內心的「空無」與「不在任何地方」的經驗中，人的情愛怎樣美妙地轉化 172
- 七十 在我們到達了肉體的官能無法獲致的知識的境界時，我們才發現屬靈的事物；同樣，到達了屬靈的官能無能為力的境況時，我們才最能獲致在現世生命中、靠著聖寵能獲有的上主的認知 174
- 七一 有人在稀有的神魂超拔時刻，經歷頂尖的靜觀經驗；

有人卻是在日常生活間，經驗到它

177

七二

靜觀者不任憑個人的經驗，作為衡量其他靜觀者的準繩

179

七三

約櫃可視作生活的象徵：梅瑟，貝匝肋耳和亞郎

對約櫃所做的事，刻劃了靜觀的三條途徑

180

七四

任何對靜觀已有準備的人，唸本書時，必將理會某些與他的心神

相呼應的感受，唯有這樣的人，才可閱讀或聽人朗誦本書；

重申前言中所叮囑的話

182

七五

藉以辨認上主是否吸引他去做靜觀的某些標誌

185

眾心所歸的上主，
一切心願都在向祢傾訴，
在祢眼裡沒有絲毫隱密；
求祢傾注祢的聖神，
潔淨我心的思念，
使我能以純潔的愛去愛祢，
相稱地讚美祢。
阿們。

前言

因父及子及聖神之名。

任何擁有這書的人，請知曉：我把一項愛所能承擔的嚴謹職責交託給您。不管這書是您自己的，或是您替人保管的；不管是借來的或要轉借給人，除非您確信自己或那人決意要在成全道上追隨基督，否則不該讀、寫、講論，或允許別人這樣做。我心目中的讀者是那已盡力完成積極生活，決意靠上主的恩寵，盡其所能，做一個深沈靜觀的人。憑您的明智，衡量他是否先有一段時間，忠信地滿全了積極靈修的要求，否則他絕對無法把握本書的內容。

此外，我仍以聖愛的名義託付您：在把這書傳授給人時，要囑咐他們——如我現在囑咐您一樣，安頓地唸整部書。很可能有某些章段的意

義，必須唸完別章上的解釋才見完整。我深怕有人只讀某些部分，便很快陷入錯誤。為避免這類錯誤，我請求您及任何閱讀本書的人，按我的要求去做。

至於俗世的長舌人、說獻媚奉承話的人、心窄的人、道聽塗說的人、愛管閒事的人、吹毛求疵、愛好批評的人，但願他們的視線終不落到這本書上才好。我絕對無意寫給他們讀，也希望他們不要跟本書扯上任何關係。對純然好奇的人，不問他的教育程度，就連那些在積極靈修上受人推崇的人也一樣，我要說：這本書不是為他們所寫。

不過，有些正從事積極靈修的人士，卻因聖寵的滋潤，能把握本書的要旨。我正想到那些受聖神深沈的激盪，而宜於度靜觀生活的心靈。我並不說他們已像富有經驗的靜觀者一樣，不斷感覺這種激盪，卻時而在內心深處嘗到一絲靜觀的愛，這樣的心靈能夠讀這本書，相信他們必會感到很大的鼓舞和安寧。

本書分七十五章，最後一章討論一些蒙召度靜觀生活者的標誌。

引言

在主內及靈修生活中的朋友，請看清上主召叫你做什麼，叫你邁向什麼。要感謝祂召叫了你，也希望你仰賴祂的恩佑，在狡黠的仇敵內外夾攻你時，能夠制勝牠而獲致永生的榮冕。阿們。

一 基督徒生活的四個階段

本書為有靜觀聖召的人，
指出如何拓展這項召叫

主內的朋友，我希望能跟你談談我對基督徒生活的粗淺領悟。一般說，它的成長過程可分為普通的、特別的、獨特的和成全的四個階段。前三階段可在今世開始與完成，第四階段，雖在現世開始，卻將無止境地、直到進入永福中仍延續不止。你看出我為何特意布設這個程序嗎？因為我深信慈愛的上主正召你順著這些步驟邁步前進。在你內心燃著緬懷上主的願望，我看出你蒙受了這項召叫。

你發覺你曾跟世上朋友們一樣，過一個「普通」的基督徒生活。不過，我想從永恆便愛你的上主，既從烏有中創化了你，繼而用祂流血의 犧牲從亞當遺害中救贖了你，不忍見你繼續離祂遠遠的，過著普通的生活。因此，格外待你慈悲，激發你對祂的願望，加緊愛的聯繫，吸引你跟祂更親密，而進入我所說的「特殊」的生活方式。祂召叫你做祂的朋

友，在他的朋友行列中，學著去過那較普通生活更成全的內心生活。

上主難道不再多作一些嗎？是的，上主一開始就對你懷有如此深情大愛，祂無法滿足於此。祂做了什麼呢？難道你沒有理會祂已無聲無息地把你引進第三種「獨特的」的生活方式？是的，你正活在生命核心深處，學著把心願指向我所說的「成全的」、最高的、最後的生活方式。

二 叮囑靜觀的人要謙遜

軟弱的人呀，鼓起勇氣認清你自己吧！你自以為是個特殊人物，配得接受上主的恩賜嗎？你的心怎能如此頑梗不靈，而不被祂的愛和呼聲繼續喚醒呢？仇敵授意叫你棲息在成功中。小心，務必提防這項陰謀。不要中祂的計：因為你聽到偉大的召喚、或邁入獨特的生命道路，便以為自己比人更聖善。正好相反，除非有上主的恩寵和引導，忠心竭力回答這召喚，你畢竟是個最可憐不堪的罪人。你不但不敢妄自尊高，反該因蒙受全能上主，萬王之王，萬君之君的垂顧與召叫，更顯謙下，忠心耿耿去事奉祂才對。原來，祂從眾人中與眾不同地鍾愛了你，選你做祂特愛的朋友。祂引領你到鮮嫩的草場上，用聖愛滋養你，彷彿勉強你擁有天國的產業一樣。

為此，我勸你務必再接再厲地奔跑。忘掉過去，展望前程。不管過

去有何成就，注意把握在你面前的。這麼做才是踏實。目前，要維持成長，就該在你心中熱切願望上主。這愛的願望雖確係上主的恩賜，卻也需要你自己去培養。請注意這點：上主是有妒愛的情郎！祂在你的心靈中工作，不容其他干預者插手。祂需要的只有一個，就是你。祂要求你的是：專心貫注於祂，讓祂單獨和你相處。關上心靈的門窗，免受瘟疫和仇敵的侵襲，在祈禱中找力量。若能如此，上主必保你安全。願你在行動上擇善固執。上主常準備賜恩，只看你是否跟祂合作。你會問：

「我該怎樣走下一步？」

三 靜觀工作的作法：它超越其他工作

你要以謙沖的愛，舉心向主，只嚮往祂自身，而不企求祂的任何恩惠。要專心貫注地渴願祂，只讓此事成為心神唯一在乎的事。盡你所能地忘掉其他一切，使你的思念和願望不受任何受造物的羈絆，也不受任何個別和一般事情的牽掛。這看似不負責，但聽我的話，讓一切自行其道；不必去介意。

我現在描寫的是使上主欣悅的心神的靜觀。因為當你忘懷一切，專心貫注於祂時，天庭天使和聖人是多麼樂意用各種方法協助你，而魔鬼必怒氣沖沖，不斷設法把你從這情況中拖走。你的鄰人必因你的靜觀而獲益，縱然你不完全知道；煉靈也能受益，因著靜觀的效果，他們的苦得以減輕；當然，你的心神被靜觀精鍊強化，勝過其他工作合在一起的作用。而且，這種種都有上主恩寵的振奮，做來是如此的輕鬆，如此樂

意；不過，沒有祂的恩寵時，卻是極端的艱辛，而且我要說，幾乎是超乎你的能耐。

要勤謹有恆，直至感到樂在其中。原來通常在開始階段，心神渾渾噩噩一無所感，宛如遭遇到一朵「不知之雲」。你自覺一無所知，除了懷有一片至誠朝向上主之情，一無所感。雖嘗試各種方法，仍撥不走你與上主間的那朵陰暗之雲。你會感到落空，因為你的心神無法抓住祂，你的心也品嚐不到愛祂的甘飴。但願你安佇在這晦暗中，努力不斷回到這個晦暗裡，聽憑你的心，向所愛者吶喊。原來，希望在現世感覺上主，見到上主本身，就非隔著這朵晦暗的雲不可。當你勉力把愛專注於祂，忘懷其他的一切——這也就是我囑咐你由此著手的靜觀工作，我相信慈愛的上主必會把跟祂親密交往的經驗賜予你。



四 靜觀是單純的，不能憑認知或想像獲致

我已稍微描述了靜觀牽涉些什麼，現在要進一步，就我所知的討論它，好使你能安全正確地去做。

這工作並不要求很多時間，在這點上雖見仁見智看法不一，但實際上所花的時間，只是你能想像的短短一剎那，不過這瞬間關係重大；原來對這短短時分，寫著：「你須對生命的全部時間負責。」這點正確無誤，因為意志，你主要精神生活的官能，只需這短促的剎那走向它所願望的對象。

假如你賴聖寵恢復了人原始的完整，你便可以沒有偏差地，在各種激盪中完全自主地，飛向唯一美善、眾望所歸的上主。原來上主按自己的肖像創造了我們，造我們相似於祂。而且祂在降生時，空虛了祂的神性，成了和我們相似的人。只有上主，單單祂就能滿全我們心神的饑

渴，救恩使我們的心神足以在愛中擁有上主。憑弱小的悟性，人和天使都不能容納的上主，卻能憑愛去把握。

我們要試著了解，有理性的人和天使，賦有兩項主要官能：一種是認知，另一種是愛。人和天使都不能憑認知而完全了解自身即根本而非受造的上主；但兩者都能夠以不同方式，憑著愛完整地把握上主。一個有愛心的人，憑著愛，而能擁有上主——祂的本性本體充塞天地，也超越整個創化，這實在是愛的永恆奇蹟。任何蒙受恩寵能賞識這話的人，願他把我的話深記在心：經驗這愛，便是永生的喜樂；失落這愛，便是永遠的折磨。

誰仰賴恩寵之助便能意識到意志的趨向，試著把意願導向上主的，必將品嚐一種來自天上的喜悅，在現世已能如此，在來世必然能完全品嚐。現在你了解我為什麼鼓勵你做這心神的工作了吧？假如人未曾墮落，這麼做是再自然不過的事，原來人生來是為著愛，其他一切事物則是為實現愛而被造的。不過，靜觀也將治癒受了創傷的人。不作靜觀的

人必離上主越來越遠而深陷於罪中；恆心作靜觀的人，必逐步離棄罪，和上主更接近。

為此，注意你怎樣善用時間和方式。任何東西都不如時間寶貴。只要想，瞬間即能賺得或失落天堂，便可知時間的重要。上主——時間的主宰，從不給予未來，祂只一分一秒地給予現時。這是受造世界的定律，上主不會作自相矛盾的事。時間是為人而存有的，並非人為時間而存有。上主，大自然之主，不會忽視須在時間中作出一個又一個抉擇的人。為此，人也不能在最後審判時向上主申辯說：「我本來只能生活在現時，祇卻用未來壓蓋了我。」

我想像你現在正失意地自言自語：「我該怎麼辦？如果他說的是真話，我要怎麼彌補過去呢？我已活了二十五年，直至目前，我幾乎全不理會時間是什麼。更糟的是，即使我願意，我也無法補救了，因為按他所說，這項工作按照自然，甚至靠普通恩寵也辦不到。再說，我明明知道在未來，不是由於我的軟弱，就是由於我的懶惰，我大概不會比過去

更能專心善用現時。我對自己完全失望了。請因著耶穌的聖愛，幫助我吧！」

你說的好，「因著耶穌的聖愛」。因為在祂的聖愛中，你將獲得幫助。一切在愛中得以分享，如果你愛耶穌，祂的一切都成了你的。因祂是上主，所以祂是時間的創始者和分施者；因祂也是人，所以祂知道宰制時間。是人又是上主的祂，是審判人怎樣善用時間最適宜的裁判。為此，在信與愛中緊緊和耶穌聯繫吧；你既屬於祂，便能分享祂所有一切，進入祂的朋友羣中吧，這是諸聖的共融團體，他們都將是你的朋友。那就是始終充滿聖寵的童貞聖母，是不能浪費時間的天使們，是因著耶穌的恩寵，善用每一分鐘不斷地愛天上或地上的一切聖人。如今你看到了力量的源頭。了解我說的話，好自振作。記得，我特別囑咐你一件事：除非仰賴聖寵幫助，盡其所能善用時間，否則不能自詡是耶穌、聖母、天使、聖人們的真實友伴。原來友伴應盡其所能——即使微不足道，提供力量給所屬團體，以增強夥伴的陣容，正如夥伴也支持他一樣。



為此，行靜觀不該疏忽。珍視它對你心靈發生的美妙效果。真靜觀是一種向上主自然湧起的渴慕，宛如從柴火中突然爆出的火星一樣。從慣於靜觀生活者的心靈，所爆出的大量渴慕心願是驚人的。即使在許多願望中，只有一個完全沒有受造物的牽掛，或是這願望在朝向上主之前，由於人性的軟弱，還自覺因著懷念某某受造物或牽掛日常生活上的事而分心。不過，這不要緊，並無害處，這樣的人可以很快地回復到深沈收斂。

現在讓我們談談靜觀生活和它的贗品（假靜觀）——做白日夢、幻想、高深的冥想——之間的差異。假靜觀肇始於狂妄、好奇、浪漫的頭腦；然而，油然而生的愛的振奮卻從謙誠的心田湧出。要專心致志地作靜觀工作，應密切監察驕傲、好奇和白日夢。有人聽人說起靜觀，以為這項工作大概可以憑自身的才能和努力做到，於是強用頭腦和想像，裝出一種既不合人情，也不屬靈的作為。這樣的人確確實實是危險地被愚弄了；除非上主用奇蹟來干預糾正他，叫他謙虛接受指導，否則我深怕

他會陷於精神歧途或墮入邪魔設的圈套，陷於心靈大錯，而冒永遠失落身靈的危險。為此，作靜觀工作時，必須注意切勿在頭腦及想像上勉強施勁，那是絕對不會成功的；相反的，要讓這些官能安寧。

我用了「晦暗」及「雲」兩個詞，不要認定我指的是你在天空中所見的雲，或屋內燭光熄滅時的那種黑暗；不然的話，你會在想像裡繪出夏天太陽透過烏雲密布的天空，或一道照亮陰沈嚴冬的皓光。這絕不是我想說的，不要這樣想入非非。我所說的黑暗是指不可理解。當你無法理解一件事，或你忘掉一件事時，你的視線看這件事豈非感到黑暗？這就是心神的眼看不見什麼。就像這樣，我不說有朵「雲」，而說有朵「不知之雲」。原來，在你與上主之間，隔著一片無法理解的黑暗。



五 在靜觀祈禱時，應忘懷受造的一切及其作為

若你願意進入這朵雲內安居，按我所說的去專務愛的靜觀，你該做到另一件事；猶如在你和上主之間隔著一朵「不知之雲」，你也該在下面，在你與一切受造物之間，放上一朵「坐忘之雲」（譯註）。那「不知之雲」或許將使你有上主離你遙遠之感，其實不然，如果你的感受正確，你會發覺只因缺少了一朵「坐忘之雲」，你才遠離上主。每次我用「一切受造物」一詞，不僅是指任何受造物本身，也指一切受造物的行動和境遇，沒有任何例外。我說擱在「坐忘之雲」之下，是要對任何受造物都不在意，不論它是物質或是精神，也不管它的情況與作為是好或壞。簡言之：在進行靜觀時，把這一切統統擱置在「坐忘之雲」以下。

所以如此的理由是：雖然有時在某些情況下，跟別人一樣參與特殊處境，採取特殊行動，是必須、也是有益的；不過，這事對於靜觀本身

幾乎毫無益處。思考和回憶是理性認知的一種方式，在這項行動中，理性之眼對準它的目標開開關關，宛如射擊手的眼瞄準靶子一樣。不過，我告訴你：作靜觀時，你所注意的任何東西，會構成一種與上主合一的障礙。原來如果你的心神留意這些喧雜，便無法關注上主了。

我甚至敢說——當然是懷著敬意說：想用思考上主的屬性（譬如祂的慈祥 and 尊威），或思念聖母瑪利亞、天使或聖人，或思念天堂的喜樂——這些本身都是好題材——去滋養靜觀生活都是徒勞無益的。這些思念，我認為已不再中用。反省上主的慈祥，因而愛祂、讚美祂，當然是值得稱道的事；但只是讓心神單單安息於上主親臨的意識裡，因祂自身而愛慕、讚美祂，卻遠勝一籌。

譯註：「坐忘」一詞見《莊子·大宗師》：「離形去知，同於大通，此謂坐忘。」

六 用對話方式淺釋靜觀

你現在要說：「我怎能按上主本身思念上主呢？」對這問題，我只能答說：「我不知道。」

你這一問，卻把我帶到我願你進入的「不知之雲」和黑暗裡了。人能完全了解、深究每一件受造物和它的作為，包括上主的工程在內；但人無法了解上主本身。人的思想不能洞察上主。為此，我寧願丟下我能理解的，選用愛去愛所無法認知的祂。我們雖無法理解祂，卻能愛祂。祂可以用愛去接觸和擁抱，卻無法用思想。當然，我們有時思念上主的尊威和慈祥，從而獲得灼見，也是不錯。不過，在真正的靜觀中，該把這一切擱置一邊，用一朵「坐忘之雲」把它掩蓋起來，然後，讓你溫和虔敬的渴慕，堅定愉快地越過那朵雲，衝破那上面的黑暗。是的，要不斷地用渴慕之箭，向「不知之雲」射去。

七 祈禱時，該怎樣處理一切思念，

尤其那來自好奇和求知欲的思念

形形色色的意念，將不可避免地浮現在你腦海裡，引你分心。它會追問：「你尋找什麼，渴願什麼？」對這一切問題，你該回答說：「我只找尋、渴願上主，唯有祂。」

如果它問：「你這上主是誰？」告訴它：是創造你，救贖你，領導你作此靜觀的上主。告訴你的思想：「安靜吧，你是無法抓住上主的。」要用渴慕之情轉向耶穌，來驅逐思念。勿因思念從表面上看來相當聖善、有益於祈禱，而感到驚奇。很可能你發覺你正在想耶穌的美德，祂的良善、愛、溫和、仁慈。若你注意這些意念，便中了它的企圖；它將繼續和你閒聊下去，使你分心，甚至談到祂的苦難。接著是祂偉大的良善等意念；你若繼續聽下去，它便樂啦，很快地，你會想起你曾犯的罪



過，或在這機遇中回憶曾經生活過的地方，直到突然發現自己在不知不覺中，心神渙散不堪收拾。

這種種不是壞的意念。它們確是聖善而有用的：事實上，願修德前進的人，如不經常默想自己的罪，基督的苦難、慈善，與上主的尊威，必然誤入歧途，達不到目的。但是，一個已經長期思考過這類事的人，如果冀望超越他與上主之間的那朵「不知之雲」，可以暫且丟下這些思念，把它攔在「坐忘之雲」以下。為此，當你感覺上主的恩典引你去作靜觀，你也決意去作靜觀時，便單純地，順著愛的振奮舉心向上吧！要念茲在茲地只想念上主：創造你、救贖你，親手引領你作靜觀的上主，不要讓別的思想混入你的心靈。就這一點已算太多了，一份赤裸裸的嚮慕上主之情，一份渴願唯一上主之情就已足夠。

若你願把一切心願濃縮成一句話，以便於記住，要盡量避用長語，而選那短句：「上主」或「愛」等的短詞是再好不過的；不過，該選那對你具有意義的。隨後，把它銘刻心頭，任其自然地留在那裡，這句話

將是你在衝擊與安寧中的護衛。用這句話去敲擊在你上面的那朵烏雲，也用它去擒住一切的分心；把擒住的分心雜念，交給你下面的「坐忘之雲」。遇有困思追問你在做何事時，只用這句話去回答。你的心神如果企圖推敲這句話的涵義，要切記：它的價值在於簡單。我可以保證，如此這樣的做法，那些思念必將消失，為什麼？因為你拒絕同它抬槓，它便一籌莫展了。

八 說明有關靜觀的某些疑難：

作靜觀時，該放下好奇、求學問以及自然的認知
積極生活與靜觀生活的區別、等次及其構成部分

你會向我說：祈禱時好些思想緊逼著我，我要怎樣辨認善惡呢？說它是壞的吧，怎麼我深感它激勵我，使我熱心？它有時鼓舞我，甚至使我因基督所受的苦難、或為我所犯的罪而流淚痛哭；還有其他理由，使我認為這些聖善的默想似乎為我大有裨益。那麼，它既不壞，實際上又能產生好效果，我真不懂為什麼你建議要把它丟入「坐忘之雲」？

你問的很好，我要盡力好好答覆。首先，你願知道那些看來如此有益的、思想究屬哪一類。對這點，我的回答是：那些思想是理性在你頭腦裡架構出來的、合理的明晰觀念。至於它是好或是壞的問題，我須強調它本身常是好的，因為你的悟性反映上主的大悟性。這些思想是好是

壞，全看你怎樣處理它；如果因著上主聖寵的助佑，它使你認清你的罪過、懂得耶穌受苦難的意義、感覺上主的慈祥，或造化的美妙，它便確實是好的，那麼這類思想能增強你的熱心，並不意外。一旦它使人驕傲、激發好奇與自私、使心靈污染，那就變成惡了。因為那時你已不是虛懷若谷的學者、神學教授及靈修導師，而變成邪惡的、傲氣的學者、虛榮撒謊的人了。這些話對任何人都是警告。本性的理解能力一旦驕矜薰心，滿懷不必要的俗務與人世浮華，或貪圖世俗爵位、財富和虛幻的快樂或讚譽時，它已變成壞事了。

你的另一個問題是：「如果那些思想不僅本身是好的，並且也能用以產生好效果，那麼為什麼要把它拋棄在『坐忘之雲』以下呢？」

為解答你的問題，需要一些說明。我先說，在聖教會內有兩種生活方式：積極傳教生活與靜觀生活。積極生活是較低的，靜觀生活則較高。積極生活又分高低兩級，靜觀生活也分高低兩級；這兩種生活雖然有相當出入，卻是如此相輔相成，沒有一項可以完全脫離另一項而單獨



存在。原來高級的積極生活趨向低級的靜觀，為此不管怎樣積極，同時必是某種程度的靜觀者，反之一個完全的靜觀者，只要還在人世，必然仍過著某種程度的積極生活。

積極生活是這樣的：它開始在現世，也結束在現世；靜觀生活雖也開始在現世，卻將無止無休地在永生中繼續下去。為此，「瑪利亞所選的一份——靜觀，終究不會被奪去。」積極的生活為著許多事忙碌，因而不免有困擾，靜觀生活卻是「在安寧中坐著，做著唯一必要的事。」

在低級的積極生活中，人為著有益人羣的事業或慈善工作忙碌；度高級的積極生活的人，開始默想屬神的事：在同情憐惜基督的苦難和聖人們所受痛苦之餘，他該懊傷地衡量人的罪惡，因而使人更珍惜上主的慈祥和他的恩賜，於是便讚美上主，感謝祂在一切造物中的美妙作為。但在更高級的靜觀中——按我們在今生所認識的來說——一切都是晦暗，是「不知之雲」。這時人憑著渴願，轉心向唯一上主，閉著眼棲息在意識到的上主本身。

較低的積極活動，不太改變人的自然官能。在這階段的人，生活不會太深入，彷彿活在自身之外、自身之下。當他進入高級的積極生活（它和低級靜觀融合）時，他的生活便變得更深入，更從他內深處而生活，因此也變得更富有人性。但到了更高度的靜觀生活時，人超越自己，靠聖寵完成那按本性超出人力的事。因為他的心神如今在愛的共融和願望中已合於上主了。按照有經驗的指導，那時必須把低級的積極工作置於一邊，去度高級的積極生活——按我們所說，它和低級靜觀是交流互通的。同樣，到了一定時間，這些高級的積極工作也該放置一邊，為能進入更高的靜觀生活。猶如一個正在作默禱的人，思慮他已做的或將做的事——不管那些事本身多麼好，或多麼有價值——終究是不對的；同樣，在靜觀「不知之雲」的黑暗中的人，如果讓上主的觀念、恩寵、仁慈和祂的作為所左右，使人無法專注於上主，即使那些思想是好的，能給人力量與甘飴，也是不對的。因它不合時機。

這就是忠告你務必摒除一切精思妙想（不管它們是多麼聖善，多麼



有價值)的理由。用一朵厚密的「坐忘之雲」把這些思念掩蓋起來吧！因為在今生，只有憑著愛才能觸摸到上主自身，憑理智則絕不可能。我們帶著會死的軀體生活時，悟性總是受物質條件的限制，對精神世界的種種是多麼麻木不靈，尤其對上主更是如此。我們的推理，始終不會是清澈的思想，如果沒有上主的慈愛助佑，是會把我們導入錯謬的。

九 在靜觀祈禱時，深奧的思想非但無益，反構成最大障礙

在晦暗的靜觀之愛中，你該隨時摒棄不可避免闖入腦海的一切清晰意念，如果你不征服它，它必然要征服你；因為當你很想單獨面對上主時，它就偷偷潛入你的腦海裡，除非不斷警惕醒寤，否則很難發現它。你要堅定地相信：如果你思念的不是上主自身，而是不如上主的某件事物，那麼就是在你之上放入了一件足以構成你和上主之間隔閡的東西。為此，務必堅決地摒棄一切清晰的意念，不管它是多麼聖善或甘飴。我跟你說：單是盲目渴慕上主的願望，就比你能做的任何事更有價值、更悅樂上主和聖人們、更助你成長，也更有益於你在世和已作古的朋友。留佇在這「不知之雲」裡，比瞻仰天使聖人們、或傾聽天堂喜慶的樂章，更能使你體驗內心之愛。

我的話或許使你詫異，那只因你尚未親身經歷此事的緣故。原來，

當你著手去做時（我深信，賴上主的恩寵你會去做的），你必會了解。當然，在今世不可能看見上主，不可能完全地擁有上主；但靠著上主的恩寵，在適當的時候，也可能稍微在祂自身內體嘗祂。為此，請憑渴願上主之情進入這朵「雲」裡去吧！或者說得更貼切些，聽憑上主振奮你的意願，吸引你在這朵雲裡接近祂，靠上主恩寵的幫助，盡你所能忘掉上主以外的任何東西吧！

記住：你所摒棄的清晰意念，尚且足以使你心煩與分心，阻擾你經驗上主的聖愛；那麼，刻意培育的思念，就更不用說了。一個聖人的思念或一件屬神的事，尚且能構成靜觀的障礙，人世間的人物和俗世的牽掛，更是如此。我並不說這些故意或不故意的思念本身是邪惡；但願上主不讓你錯懂我的話才好！我所想說的是：它不是一種幫助，而是阻礙。如果你要妥當地單單尋找上主，一定不會以棲息於不如上主的任何東西為滿足。

十 怎樣分辨思念上的罪；死罪與小罪的區分

思念一個活著的人，或一件物質世界的東西，情形就不同了：當然，沒有你的同意，自然地進到你腦海裡的思念，還不算犯罪，因為那不是你的過錯，它只是原罪的後果而已。雖然聖洗聖事已洗去了你的原罪，你卻仍然承擔著原罪的遺害，為此，你該立刻驅逐這樣的思念，因為你的人性是軟弱的，除非如此，否則按連鎖關係，那些思想將喚起你的愛或憎。如果是使你感到快樂的念頭，或使你回憶從前感到的快樂，你可能會同意於這快樂；如果是使你感到難過的念頭，或使你記起痛苦的回憶，你可能會憤怒。若是一個沒有作出適當人生抉擇的人，同意這類念頭，便是構成一個死罪；因為他早已生活在死罪的情況中了。但對於你或任何一個誠心誠意棄絕俗世的人，那只是個小罪。因為當你選定你現今的生活方式時，你向上主作了基本的獻身，這項獻身連在知性暫

時失足時，也仍然持續著。你沒有完全同意，為此你犯的罪較輕；不過，你縱容這些思念，以致故意停留在其中而完全同意的話，便犯了死罪。清楚意識，又加上完全同意，那就是死罪了；在思想中已犯了七罪宗之一。

如果你心裡孵育著過去或現在所受的侮辱，執著不肯放的話，很快就會感到難過和渴願復仇，這樣就犯了憤怒之罪。你若對人懷有輕視、怨恨、妄斷，你便犯了嫉妒。你若對善工厭煩不想振作，這叫作懶惰。如果你故意自滿自足，並停留於逕自來到頭腦裡（或故意引發的）有關自己的榮譽、聰明、天資、恩寵、地位、本領，美麗等思想，便有驕傲的罪。如果你思念一件人們爭相占有的物質東西、財帛、產業或別的世俗之物，你的心留存其間，這就是貪財之罪。如果你放縱願望，順從貪求美味的食物或飲料、貪口舌的享受，這就是貪饕之罪。最後貪念不被許可的肉慾、或是賣情面、或貪人阿諛奉承，這叫作邪淫。

如果奔放不定的思念，使你想過過去或目前的快樂，你又逗留其

間，聽憑它在你心中扎根，滋養著肉慾，你就活在將被慾望的甘飴淹沒的危險中。不久你必會以為你已擁有你所期望的一切，也以為這些快樂將使你完全滿足。

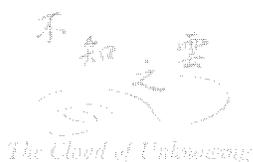
十一 該認真地分辨思念與傾向，以免疏忽小罪

我提這事，並非擔心你或任何一位專務祈禱的人，實際負荷著這些罪愆；我的用意是要你注意，在意念和願望剛興起時就加以衡量；因為連那些能引你犯罪最輕微的意願，你也該予以拒絕。我告訴你：誰不警覺控制意願——包括無罪的衝動——對小罪終必越來越不經心。在這個現世，固然不可能避免一切罪過和缺失，不過，對故意的小罪不以為意，這對追求成全者來說，是不可容忍的。因為經常對小罪不經心，大概已打開了大罪之門。

十二 靜觀剷除罪過，滋養一切善工

為能站穩腳步，避免陷阱，你要踏在你已邁上的途徑上，讓內心的渴望、不斷地向隔在你和上主之間的那朵「不知之雲」衝去。試著以熱愛的箭穿透那朵雲，拒絕遜於上主的任何思想，也終不為任何事物停止靜觀；原來愛的靜觀本身就能療癒一切罪根。不管你如何多次守齋、守夜直到深更、破曉前很早起身、用鞭子自打、如果有許可的話——其實這是不許可的——即使挖出眼睛、撕破舌頭、堵塞耳鼻、割掉肢體、用盡方法折磨你的身體，還是無濟於事；因為傾向於罪的願望，大概依然存留在你心裡。

進一步說，即使你不停為你的罪和基督的苦難悲傷流淚，不斷思念天上的喜樂，你就會對你有用嗎？我深信這些事會對你有很多幫助；無疑的，你會獲益不淺，也助你在恩寵上成長；不過，比起闔上眼熱愛



上主，這種種就微不足道了。原來靜觀是瑪利亞所掌握的最好一份！它滿盈著一切，別的一切克己操作如果缺了靜觀，都沒有多大價值。

愛的工作不僅治癒罪根，也滋養實在的善工。當你真實地愛時，你必同情一切的困難，會慷慨無私的去應付；如果沒有愛，你所做的任何動作，勢必不完美；因為雜有其他動機，必然殘而不全。

真正的善是：在每一處境中，習以成性地常為中悅上主而採主動，或給處境一個適當的回答。只有上主是一切善的純潔源泉，人如果受上主之外的任何東西推動，即使上主還是占首位，這人的德行仍不算純全；特別在謙遜及兄弟之愛兩項德行上更是明顯。任何人在心靈與行動上修成了這兩項德行，便擁有了的一切，而不缺什麼了。

十三 謙遜的性質；成全與不成全的謙遜

試想為什麼成全的謙遜只淵源於上主，為什麼從任何別的源頭而來的都不成全，即使上主還是主要的源頭。我先說說謙遜本身是什麼，成全與不成全的區別就容易抓住了。

說某人是謙遜之人，就是說他生活得很踏實，他意識中的自我和實在的他一般無二。事實上，任何看清自己真面目的人，都不難成為謙遜君子，因為他看清兩件事，首先清楚見到：犯原罪後墮落的人性是多麼可憐和軟弱；人不論多麼聖善，在現世都不能完全免除原罪的種種惡果。其次，他認清上主本身的無上美好，和他對我們人類的深情大愛。面對這樣的美善和愛情，人便不禁戰慄，智者成了結結巴巴的傻瓜而不知所云；聖人和天使們受上主之光的照明，而看不見別的了。當上主本性本體揭露無遺時，除非上主特加支持，後果是不敢設想的。

從上主的美善和愛情的經驗所產生的謙遜，我稱它為成全的謙遜，因為這種心境，連進入永恆中的人也仍將保有。至於從人的生活條件所獲致的謙遜，我稱它為不成全的謙遜；因為它不僅在人死時同人一起消失，連在此生中，也不是恆久不斷地操作的。原來在靜觀生活中已登堂入室的人，有時會蒙上主恩寵的提攜而完全超越自身；既不記得，也不在乎自己的善工和罪過。按照上主上智的安排，進步中的靜觀者可能經常或偶爾體驗這種情況；不過，我認為任何個案都是一種剎那便消逝的現象。但是，有這經驗時，人可能完全不關心自身的罪過或德行，卻始終不失去上主無限美善和愛情的意識，所以他們的謙遜是成全的。從另一方面說，當人還是因著自身的罪過和弱點而發謙遜的話——雖只是次要動機，他的謙遜還是不成全的。不過，我並沒有說：要人放棄這種動機。希望上主不讓你錯懂了我的話，因為我確信在此生中，這兩種動機都對我們有益，也是必要的。

十四 今世不成全的謙遜，為成全的謙遜鋪路

雖然我稱它為「不成全的謙遜」，卻並不意謂認識自己的真面目沒有多大價值。相反的，即使天朝眾天使和聖人，連同世上教會內不同聖德的全體修道人和在俗教友，都為我在謙遜上的進步而祈禱，也無法像一份自我認識那樣幫我在修謙德上進步更多更快。實際上，要到達成全的謙遜，絕少不了自我認識。

為此，切勿因謀求認識真我的辛勞麻煩而退縮：我確信一旦你認識了自己，經驗上主本身的美善與愛情也就快了。當然，那還不是完整的認識，這為人是不可能的，甚至也不像你將來在永恆的喜樂中認識的那麼完整，但畢竟是人世中可能獲致的那種完整的認識。

我之所以說明這兩種謙遜的目的，並非要你在追求成全的謙遜時忽略那不成全的；絕不是如此，我也期望你終勿如此。我的用意只是幫助

你，在和其他因著恩寵所能做的事相比較中，認出聖愛靜觀的卓越地位而已。原來一顆純潔的心，暗暗地向著上主與你之間那朵晦暗的「不知之雲」放射愛情之箭時，確實含有成全的謙遜，因你不借助任何個別或清楚意念的幫助（譯註）。我也願你珍視成全的謙遜，把它留在心頭以激發愛情。這點對你對我都很重要。最後，我不厭其煩地說明這種種，因為我相信：只要你懂得成全的謙遜是什麼，便足以使你成為更謙遜的人。我屢次感覺：因著對這兩級謙遜的無知，引發了許多驕傲自大；很可能單因嘗到一點我所說的「不成全的謙遜」，你便以為自己已有了成全的謙遜。假定是如此，你是大大地受愚了；或更糟的，真的陷入愚人自大的泥沼中。為此，要勤修謙遜直到成全。一旦有了成全謙遜的經驗，人便不會犯罪，即使很久以後也不會犯罪。

譯註：靜觀者因著體會上主的美好，而發現自己的卑微。

十五 把意識人的可憐，認作使人謙遜的最佳動機，
乃是一種錯誤

請相信我的話：世上有成全的謙遜，賴上主的恩寵，謙德可以在你有生之年獲致。我特別強調這一點，因為有人以訛傳訛地教導說：此生除了思念人的不幸遭遇和回憶自己犯的罪以外，便沒有更大的謙遜了。

我樂意承認：這種講法，對於習慣一再犯罪的人而言（我本人曾是如此），是很真實的。當犯罪的污漬在告解聖事中擦去之前，沒有一件事比提醒人思念所犯的罪，以及生活在罪惡處境中的可憐更有益處、更重要的了。但是，為那些從來沒有明知故意地犯過重罪的人，這種態度並不真實。他們猶如無辜的兒童，只因軟弱無知而失足。連這些無辜的心靈，尤其是那些開始邁上靜觀道路的人，也有他們謙遜的理由。對我們自身也是一樣，當我們為了告解過的罪，做了補贖之後，仍受聖寵吸



引去度靜觀生活時，一定還有理由謙遜的。保持我們謙遜的是一種遠勝於不成全的動機，原來上主的美好和聖愛的動機，遠勝過認識自己的動機；正如童貞聖母的生活遠勝過大多數悔改的罪人一樣；或是基督的生活超越任何人一樣；或一位不能經歷人性弱點的天使，勝過人類中最弱者生活一樣。

假如除了人性窮困外沒有其他謙遜的理由，那我不懂為什麼從未經歷罪惡玷污的人應該要謙遜了。吾主耶穌、聖母、天朝天使和聖人，一定永不再受罪惡及其後果的羈絆，吾主耶穌在福音中卻召叫我們憑聖寵的幫助修一切全德，像祂生來就有一樣。謙德也不例外。

十六 真誠悔改的罪人，如蒙受靜觀的恩寵，

很快就能到達靜觀的成全之境；

靜觀是獲得恩赦的最妥途徑

不論人犯了什麼重罪，都能悔改。如果他感覺上主的恩寵吸引他去度靜觀生活（只要他信從神師及輔導的指引），沒有人可指責那以謙遜的愛，在「不知之雲」的黑暗中，伸手向主的人為妄想者。主耶穌不是曾向那蒙召度靜觀生活、悔改的罪人代表瑪利亞，說了這句話：「妳的罪已蒙寬赦」？祂說這話難道只因瑪利亞對過去所犯的罪耿耿於懷？或是因為她看到過去的可憐狀況而感到慚愧？或是因為看見她深深痛悔？或都不是，是因「她愛得多」。

請你特別注意這點。因為這裡你可看出靜觀的愛，對上主有多大力量。我老實對你說，它比任何力量都大。沒有錯，瑪利亞也真心痛悔，

痛哭所犯的罪，對過去的不堪深感慚愧。同樣，我們一生習慣犯罪，真是同樣可憐；應誠實地對過去痛悔，對不幸的回憶深表羞愧，心中默默地承擔一個無形的包袱。

那麼，怎樣辦呢？瑪利亞所做的，一定是最好的辦法，真的，她終生不斷為自己的罪感覺歉意；不過，聖經指證她最大的歉意倒不是她的惡劣行為，而是沒有好好地愛。是的，為這緣故，她悲傷得幾乎要死，渴願愛得更多，雖然她已愛得很多，在她自己看來，那愛仍小得可憐。請不必驚奇：越愛，越渴願愛，這是任何相愛的人都有的同感。她心中明白自己是罪人中最不堪的一個，她理會她的惡劣行為曾使她離開可愛的上主，為此她現今悲傷，為愛的失敗而憂傷。她做什麼呢？你想她必然會從渴慕的高崗上降到罪惡生活的深處，在泥沼污水坑裡去查究她犯的罪，一一仔細去亮相，為能刻意激起痛悔的淚嗎？她並不如此。為什麼不呢？因上主在她內心深處，用恩寵指示了她，使她明白這個辦法不足採用；單憑眼淚去邀請寬赦，不久後她又會重新犯罪的。

為此，她貫注愛與渴望緊緊繫於那「不知之雲」，學著去愛那不能
用理性之光清楚認識、或憑甘飴的熱情所能感受的那一個上主。她專心
致志地這樣愛著，以致她屢次忘了自己是罪人或是無辜者。真的，我認
為瑪利亞如此熱愛吾主耶穌的上主性，幾乎不理會坐在她面前的耶穌的
人性、以及祂所說的話了。從福音的記載來看，瑪利亞已全然忘掉物質
與精神界的一切了。

十七 真靜觀者不參與積極工作，不關心周遭發生的事，

甚至不挺身起來保護自己、反駁批評的人

在《路加福音》中我們讀到：主耶穌來到瑪爾大家裡，瑪爾大忙著炊事，她的妹妹瑪利亞什麼都不做，只坐在耶穌跟前。她聚精會神地聽耶穌，對瑪爾大所做的事不予注意。瑪爾大所做的瑣碎事，的確是聖的、重要的（是初級的積極工作），但瑪利亞對這些工作不關切，也不注意耶穌人性的舉止，譬如祂體格的瀟灑，談吐的溫和，雖然關心這些已是比較聖善的工作了（這是第二級積極工作，也是初級靜觀生活）。瑪利亞把這一切忘的一乾二淨，全神貫注在人性掩蓋下、晦暗的主的睿智。

瑪利亞全心貫注地轉向耶穌，她對看到、聽到和在周遭發生的一切都無動於衷。她安定地坐著，心中默默的，只管以一種欣悅之情衝向那

朵隔在上主與她之間的「不知之雲」。原來，正如我前面說過，在此世要親近上主，沒有一人（過去從未有過，將來也不會有如此純潔、深沈於愛上主的度靜觀生活的人），可以不透過這高深美妙的「不知之雲」。

瑪利亞便是朝著這朵雲憂心忡忡的渴慕者。為何如此呢？莫非這就是人所能做到的最美好、最聖善的一份靜觀生活，也是靜觀者不惜任何世上的代價，緊緊抓住而不肯放手的。甚至在瑪爾大向耶穌抱怨，責怪耶穌沒有叫瑪利亞起來幫她工作時，瑪利亞還是安定不移地留在那裡，對瑪爾大的責怪絲毫不表示憤慨。其實，這也不足驚奇，因為她全心貫注於瑪爾大所完全不知情的另一件工作之中，她也無暇去注意她姊姊，或替自己作辯護。

朋友，你是否看出，這件有關耶穌和這兩姊妹間的插曲，是刻意給後世教會內，從事積極工作者和度靜觀生活者一個教訓嗎？瑪利亞代表著靜觀生活，一切度靜觀生活的人，應奉瑪利亞為模範。瑪爾大代表積極工作的生活，一切從事積極工作的人，可奉她為嚮導。

十八 宛如瑪爾大批評了瑪利亞，直到今日，

從事積極工作的人，還由於無知，批評度靜觀生活者

正如瑪爾大抱怨了瑪利亞，任何時代也有從事積極生活的人抱怨度靜觀生活的人。靜觀的恩寵經常在各等各類的修道人與一般教友間喚醒某些人。他們在弄清楚自己良心的指示，聽取了可靠的主意，決定全心從事靜觀之後，親友們便像風暴一般向他們攻擊，嚴酷地指責他們選了遊手好閒的生活。搬出真真假假、各式各樣的故事，述說哪些人先前走靜觀的路，最終跌入邪道的事。的確，他們只說壞事、不說好事。

沒錯，有不少人看起來先捨棄俗世榮華，後來卻順從了邪路。這個危險是常有的。這些人理該在靜觀生活中事奉上主，反成了邪魔的奴才和欣賞者；原因是：他們不肯聽從有靈修經驗的神師。他們變成了偽君子或異端者，陷於狂怒或別種使聖教會蒙辱的邪惡中。我對繼續談論這

事感到躊躇，深怕誤了主題。如果上主願意，如我看來有必要的話，稍後再跟你談那些人失足的緣由和環境，現在姑且把這事擱置一邊，繼續談我們的主題吧！



十九 靜觀者該原諒那些從事積極工作的人所作的抱怨

或許你認為我侮辱了耶穌的好朋友瑪爾大，因為我把她比作用世俗眼光來批評靜觀者的人了。說實話，我無意得罪這兩等人，願上主不許我在這本書中說任何判斷上主之友的話——不管他們聖德高或低，只要是上主之友就好。因為實際上，我認為如果我們認清這件事發生的時刻和情況，我們就不難原諒瑪爾大的怨言了。她當時並不了解瑪利亞所作的事。這也不足驚奇，因為我很懷疑她曾聽過多少關於成全靜觀的話。再說，她的怨言只短短幾句，而且說的也很禮貌，為此，我認為我們該完全諒解她。

同樣的，我認為用俗世眼光來批判的人，以靜觀生活為偏差，也是由於他們的無知，也該受到諒解，雖然他們的批評有時顯得粗陋了些。在瑪爾大向耶穌提出抗議時，她一定不知自己在說什麼；同樣的，那些

對靜觀生活有批評的人，也泰半對靜觀只是一知半解，或竟一無所知。為此，他們無法了解為什麼這些青年能拋下很有晉升機會的職務，真心實意的起步去做上主特愛的朋友。我認為假如他們能了解靜觀的意義，他們一定不會如此批評的。為此，我認為應該原諒他們。他們只經驗了他們所經驗過的一種生活方式，卻不能想像其它方式。此外，當我回憶我自己由於無知而犯了很多錯誤時，就覺得該更加和氣地容忍別人，否則我就不是待別人猶如我願意別人怎樣待我一樣了。

二十 全能上主自有妙法保護那為愛祂、
而不放下靜觀去自衛的人

我認為專務靜觀的人，不僅肯寬恕一切怨怪他們的人，他們忙著各自的工作，別人對他們的所說所為，他們連理會都不理會。瑪利亞就是如此，她是我們的模範。如果我們追隨她的榜樣，耶穌必會用對待她的方式對待我們。

耶穌做了什麼呢？你記得：瑪爾大要耶穌責備瑪利亞，叫她起來幫她工作；可是洞察人心思念的吾主耶穌，清楚曉得瑪利亞在深愛中靜觀著上主，所以祂為她辯護。耶穌彬彬有禮地替她回答了，因為瑪利亞忙著愛耶穌，沒時間去為自己辯護。耶穌說了什麼？瑪爾大要耶穌做判官，祂卻做了瑪利亞的辯護律師，因為瑪利亞很愛祂。祂說：「瑪爾大，瑪爾大。」兩次重複叫了她的名字，一定是要她聽清楚，要她有時

間去注意祂要說的話。「妳為很多事忙碌，」這句話指出做積極工作的人常忙忙碌碌，算計著數不清的瑣細事務；愛卻要求他們首先要關心自身的事，其次關心教內弟兄的事。耶穌願意瑪爾大曉得，她所做的事對於靈修的確有關，也有價值，但為了不讓她因此說，這些工作是最高超的工作，所以祂附加了一句：「不過，只有一件事是必要的。」你道這唯一的事是什麼呢？毫無疑問，祂是指說熱愛與讚美上主。沒有一件事比這件事更大的。最後，祂願瑪爾大明白：要同時完全獻身於靜觀工作，又得做積極工作，那是不可能的。日常生活的焦慮和靜觀生活，雖然可以在某種程度中聯合在一起，卻無法完全和諧。為把這事點明，祂附加了一句：「瑪利亞選了最好的一份，是不會從她手裡奪去的。」這就是說：在今世已開端的成全的愛，和那在永生中的愛是同一的，兩者只是一個愛。

二一 福音文字：「瑪利亞選了最好的一份」的真意義

「瑪利亞選了最好的一份」（譯註）這句話怎麼懂法？「最好」一詞，暗示有著「好」和「更好」。「最」是三級中的最高級。瑪利亞從幾項中選了最好的呢？道路不是三條，因為聖教會只承認兩條：就是積極生活與靜觀生活。我們現在討論的路加福音的章節，它的精神意義是這樣的：瑪爾大代表積極生活，瑪利亞代表靜觀生活；前者為得救是絕對必要的。如果只能從兩者選一項的話，所選的便不能稱為「最好的」。

積極生活和靜觀生活雖是教會中兩種生活方式，但把這兩種方式當作一個整體來看，可以看出三部分，三個階段。這點已在上面論過了，我願在此再概括地說一說。第一階段是過一個正直的、好的基督徒生活，主要是積極地從事勞動肉身的慈善及愛德工作。到了第二階段開始默想有關自己的罪過、基督的苦難和永恆的喜樂等道理。第一階段是條好路

子，第二階次卻是更好。在第二階次裡，積極生活與靜觀匯合起來，兩者難分難離，像瑪爾大和瑪利亞兩姊妹。這是說度積極生活的人，能靠著特殊恩寵，超乎尋常地和度靜觀生活的人同樣邁步深入靜觀。一個度靜觀生活的人，也能回復到這中間階次，去做些積極工作——但不該走的太遠。除了鮮有及不得已的需要，否則不該如此做。

在第三階次，人進入黑暗的「不知之雲」，默默地孑然一身，專心愛上主。第一階次堪稱為好，第二階次是更好，第三階次是最好。現在我們明白，耶穌為什麼沒有向瑪爾大說，「瑪利亞選了最好的生活」，因為生活方式只有兩種，我也說過，在兩者之間選的一種，不能稱它為最好。耶穌說的是：「瑪利亞選了最好的一份，是不會從她手裡奪去的。」

那第一和第二份是聖善的，但是將跟著消逝的生命一同停止。在永恆生命中，不會像現今一樣需要慈善工作。人們不會再感受饑渴，或因寒冷而死亡；不會生病、不會無家可歸、不會被俘虜。人們不會再死，所以也不需要基督徒的葬禮。在天上不再適宜為我們的罪或基督所受的

苦難而哭泣了。那麼，如果上主恩召你選擇這第三份，你就同瑪利亞一起選擇它吧！或更正確地說：聽憑自己被帶往這條路上吧！只要上主召叫你把握這第三份，便伸手把握住它，全心去做就是了。這份工作不會從你手裡奪去的，因為它是無止境的工作。它雖在世上開始，卻是永恆的。

要用耶穌的話，去答覆怪怨我們的人。讓耶穌替我們說話，一如祂替瑪利亞說話一樣。祂說：「瑪爾大，瑪爾大，你們所有從事積極工作的人，請聽我。你們要專心做第一及第二份工作，有時做這份，有時做那份；或興之所至，勇敢地兼做兩份，可是切勿干預那些從事靜觀的、我的好友，因為你們不知道什麼事會折磨他們。讓他們平安生活吧！不要因為他們的逍遙生活、第三份生活方式而嫉妒，這是瑪利亞的份兒。」

譯註：思高聖經中譯文為「更好的一份」（路十42），與其他譯文有出入。

二二 基督深愛瑪利亞·瑪達肋納，

她是悔改後蒙召度靜觀生活者的代表

瑪利亞與耶穌之間的愛是甘飴的。她怎樣愛耶穌，耶穌更是怎樣愛她！不要把福音的記載當作膚淺的故事去瀏覽；它真實地描述了他們之間的關係。讀這篇記述的人都能理會到她毫無保留地熱愛著耶穌，她為以愛還愛，拒絕了任何遜於耶穌的種種慰藉。是這位瑪利亞在復活節清早，哭泣著在墓園裡尋找祂，天使和氣地告訴她說：「瑪利亞，不要哭泣，妳所尋找的主，已按祂預言的復活了，祂要在你們之先到加里肋亞去，在那裡妳和祂的弟子要見到祂，正如祂預許的。」但是，連天使都不能使她平靜、使她停止哭泣。連天使都不能安慰這位一定要找到天使之王的人。

難道還需要我多講嗎？任何研讀聖經的人，一定會發現多次瑪利亞

深愛耶穌的記載，乃是給我們指示，這種種都證實我的話是可靠的。實際上，有人可能想這些事似乎專為度靜觀生活的人寫的。任何仔細分辨的人會發現確是如此。任何人在耶穌身上認出祂以美妙、獨特的愛，愛著瑪利亞·瑪達肋納，也必然認出耶穌同樣以美妙無比的愛，愛著一切誠意悔改、專務靜觀的罪人；也會懂得為什麼耶穌不能容忍任何人——包括她的姊妹，說反對她的話，而挺身為她辯護。是的，祂甚至做的更絕：有一次，在請祂吃飯的癩病人西滿家裡，耶穌也指責了家主，只因他心裡武斷了瑪利亞。耶穌對瑪利亞確實懷著深情與無比真摯的大愛。

二三 上主要親自照顧專務靜觀的人，並為他們辯護

我確定地向你說：如果賴上主恩寵及可靠的指導，全心勉力效法瑪利亞·瑪達肋納為著愛而生活，耶穌一定會保護我們，如同保護瑪利亞一般；任何持反對我們的言論或思想的人，會在良心上默默感到譴責的。這並不是說我們可以無所事事，我們一定要做瑪利亞所做的事。我是說：縱使受批評，我們也不予介意，仍舊安寧地繼續做我們的靜觀，耶穌一定會在受傷我們之人的內心予以警告的。只要他們是心地開誠的人，不多幾天，他們必會對自己的思想和言語感到慚愧。

正因為耶穌要保護我們，祂見我們並未放下靜觀，用工作去鑽營衣食等生活上的必需品，祂會啓發人們在這些事上來照顧我們。我說這話，尤其為駁斥那錯謬的言論：除非預先籌足一切物資，否則不可以獻身於靜觀生活。他們會說：上主幫助自助的人。不過，這是曲解上主。

因為為著獻身於主，放下俗世焦慮的人，上主絕不會負他們的期望。你可確信：上主為了祂的朋友，必會在兩事中安排一項：或使他們收到豐富的生活必需品，或給他們活力和耐心去承當匱乏。兩事中不論發生哪一項，有何分別呢？對真度靜觀生活的人是完全相同的。任何對此事懷疑的人，只顯得邪魔已攫取他的信心，或是他尚未把自己完全交託於上主，雖然他在表面上精巧顯露的正與此相反。

為此，我對那願意像瑪利亞一樣作個真正靜觀者的人再說一次：要讓上主的美善和超越教你怎樣謙遜，勝於想你自己的罪過，這樣才會修得成全的謙遜。更要專心貫注於上主，勝於注意你自己的可憐。要切記在心：在謙遜上真正成全的人，不論在精神或物質上，一點都不會匱乏。上主是他們的，上主乃是萬有。這本書要指證：誰擁有上主，此生什麼都不缺乏。

二四 愛德本身是什麼？靜觀微妙完滿地內涵著愛德

我們已看到：成全的謙遜是純樸地、對上主一往情深的靜觀之愛的完整部分（譯註）。這是單純地全心嚮慕上主，不斷向那「不知之雲」撞擊著，把一切思念留在「坐忘之雲」底下。正如靜觀之愛滋養成全的謙遜，靜觀事實上也培育善，尤其培育愛德。因為真有愛德的人，只為上主自身而愛上主，勝過所有的受造物；他愛兄弟姊妹是因上主的命令。在靜觀工作中，愛上主超過一切受造物，只因上主本身的可愛而愛祂。原來靜觀的核心工作，是赤誠的，只為上主自身而嚮慕上主。

我用「赤誠嚮慕」一詞，指的是完全不尋求自己的利益。因為做好這項工作的人，不追尋自身的利益，或企圖免除痛苦，一心一意只願望著唯一上主。他陶醉於他所愛的上主，專心致志地關心祂的旨意承行於世上，以致他不理會、也不在乎自身的舒服或憂苦。這就是靜觀工作真



實地、成全地愛上主，而且是為主而愛上主的理由。原來一個真正度靜觀生活的人，不允許別的受造物分去他愛上主的愛。

此外，度靜觀生活時，愛德附屬的第二命令——愛鄰人，也滿全了。靜觀的後果證實這一點，雖然在進行靜觀祈禱的當時，精鍊的靜觀者對任何個別的人都不表示特別關注，不論是同道兄弟或其他人士，朋友或敵人。由他看來，沒有一人是外人，因為他把每人都看成兄弟。沒有一人是敵人，人人都是朋友。連那些在日常生活中磨難他、得罪他的人，他也愛他像最好的朋友一樣；替他們企望一切美善，一如為他最好的朋友企望著一樣。

譯註：真誠的愛主之情，必含有謙遜。

二五 在靜觀祈禱時，成全的靜觀者，
不把注意的焦點放在任何個別的人物上

我已說過：真的靜觀者，在進行靜觀時，他的思念不停留在任何個別的人物，不論是朋友、仇敵，外人或是家人，因為誰願在這項工作上到達成全，就必須忘掉上主以外的一切。

雖說如此，因著做靜觀，他在行善和愛人的事上大有進步，所以他同別人說話或一起祈禱時，別人——不管是友是敵、是外人抑是家人，都會同樣感到他的熱愛。如有所特別，他對仇人的態度大概會比對朋友更好些。（這並不說他完全放下靜觀——因為如此做不能沒有大過——但有時愛德可以要求他從靜觀的高崗上走下來，為同道夥伴做些別的事。）

不過，在靜觀工作上，他不分辨友與敵，兄弟姊妹與外人。我不說

他對幾個特別親近的人，不會感覺自動自發的感情。當然，他仍會經常感覺到的，因著只有愛情自己知道的許多理由，這種情況是自然的、正常的；你可記得耶穌自己對若望、瑪利亞、伯多祿懷有特別的愛情。我要強調的是：在靜觀工作中，任何人都被看作同樣可愛，因為唯有上主激動他去愛。他寧靜地愛所有的人，赤忱地為主而愛。他愛他們，一如他愛自身一樣。

所有的人都受亞當之罪的累贅，可是任何有蒙救願望的人，都將因基督贖罪的死亡而獲救。深深獻身於靜觀生活的人，分擔著基督的救世苦難，雖然不完全像基督所做的那樣，卻是和基督相似的方式。因為在真正的靜觀中，按屬靈的意義而言，人和上主合而為一，也盡其所能吸引別人達到成全的靜觀。整個的你分擔著全身各肢體的痛苦或同享舒適，因為全身是一個整體。按屬靈意義說，所有基督徒是基督同一身體的肢體。祂是頭，在聖寵中生活的我們是祂的肢體。祂在十字架上為祂的身體——教會——犧牲了自己。誰願成全地跟隨基督，也該甘願盡心

竭力為人類大家庭中的兄弟姊妹，做屬靈的聖愛工作。我重複說：他不僅該為朋友、家人及最親近的人，也該因著博愛，為整個人類得救而工作，因為基督是為救所有悔罪及尋求上主仁慈的眾人而死。

現在你看清了，靜觀的愛是如何的精微徹底，它完美地涵有謙遜和愛德。因這同樣理由，在同一方式下，它也完美地涵有其他的德行。

二六 除非因著特殊的恩寵，或因經年累月對日常恩寵的忠信，靜觀工作是非常艱辛的；靜觀生活只賴恩寵才成可能，因為那是上主的作為

為此緣故，要滿懷慷慨承受靜觀的辛勞。要向那高懸的「不知之雲」撞擊，要打消想休息的思念。我坦誠告訴你：誰真願成個靜觀者，必定會遭受艱苦磨難——除非上主用特恩來干預；直到把這項工作養成習慣，他一定會深感恆心努力的代價的。

試問：為什麼這項工作如此困難呢？——看起來，那不斷喚醒人的意志去渴慕的，一定不會使人感到痛苦，其實不然，那是上主的作為，是全能者的手工。不過，上主常樂於在那盡力替恩寵作準備的心靈中工作。

那麼，為何這項工作如此艱辛呢？整個辛苦在於，毫不鬆懈地趕走

來打擊我們心神的無數分心思念，必須把它攔住於「坐忘之雲」以下。這是令人困頓的。人該在這一方面盡一切努力，準備自身接受上主的工作；就是只有上主能做的、激發愛情的的工作。只要你恆心做好你該做的一份，我敢說：上主一定會做好祂的一份的。

要忠信做這工作。我願看到你怎樣做。你不感覺吾主耐心支援著你嗎？該深自慚愧！接受短暫的鞭策之苦吧！困難與負擔很快就會減輕的。開始時，你會感到束縛與折磨，只由於你尚未經驗做此工作的內心喜樂；但，隨著時光的流逝，你會感到這工作帶來的喜樂與興奮，到那時候，它便顯得輕易了。那時，你必感到束縛並不大，甚至一點都沒有。原來，有時上主會獨自在你心靈做一切；不過，這情況不常如此，也不會長時間如此，只隨上主看來是最好的時刻才如此。當上主果真如此做時，你便樂了。要樂於讓上主為所欲為。

之後，祂或許會讓一絲神光，透射過祂與你之間的那朵「不知之雲」來照射你。祂要讓你隱約瞧見一些上主上智無可言傳的奧秘，那

不知之雲
The Cloud of Unknowing

時，你的感情必將被聖愛之火點燃。關於這點，即使我有辦法多說一些，現今我也不願多說。因為我不敢用我笨拙的口舌去描寫上主的恩寵。總之，即使我敢，我也不願。

但在恩寵喚醒了人的心神之際，人應做的，是盡自己所能去回答，這點是我願和你討論的。談論這點風險較小。

二七 誰該專務美好的靜觀工作

首先我願清楚確定的是：誰該及時著手做靜觀工作，並該怎樣進行。我也願意給你指出某些辨認的標準。

你問誰該著手作靜觀，我的回答是：所有真誠地捨棄俗世，並把積極工作的焦慮放置一邊的人。這些人，即使過去有段時間曾是習慣犯罪的人，他們仍可以專心致志去培育靜觀祈禱的恩寵。

二八 在遵照教會規定、滌淨良心上一切個別罪過之前，

不宜擅自開始靜觀

如果你問：何時可以開始靜觀呢？我的回答是：不宜在按照教會規定、用告解聖事滌淨良心上一切個別罪過之前。

在告解之後，罪惡所藉以生長的根子和土壤，不管人如何努力還是留在人心裡；不過，愛的工作到時候會完全療癒它的。為此，首先該在告解聖事中滌淨良心。但，做了教會所要求的之後，就不必憂懼，開始靜觀；當然要懷著謙虛，認清自己原從遠道回棧的。連那些從來沒有犯重罪的人，也該如此終生謙虛；原來，帶著朽穢之身的我們，必然會經驗上主與我之間那朵密不透光的「不知之雲」，而且，因原罪的累贅，我們常要受到使我們不能專心於上主，那些分心雜念的困擾。

這是由原罪而來的罰。在犯罪之前，人是一切受造物的主人，待他

屈從了受造物之後，違逆了上主，如今想要服從上主時，便受到受造物的牽扯。當他嚮往上主時，那些無羈的受造物，便像害蟲般起來困擾人了。

二九 該耐心堅持作靜觀，甘心忍受痛苦，也不判斷任何人

任何人切願重獲因罪過喪失的內心純潔，不管如何艱辛勞苦，謀求完整人品的人；不論他是否經常犯罪，該堅持靜觀，忍受折磨。罪人和無辜的人一樣，在靜觀中都得受苦；當然，罪人受的苦要多些。不過，經常發現頑固不化的罪人，較那從未犯過嚴重罪過的人更迅速到達成全之境。上主在賜恩寵給祂所選拔的人身上所做的，實在是美妙莫測。我們凡人在如此恩德前，只有發呆的份兒！

我相信公審判日，一定是一個榮耀的日子，因為上主的美善將在祂的一切恩賜中清楚地顯露出來。某些今日受人輕視凌辱的人——或許是些一再犯罪的人，在那天將在榮光輝發中列座於聖人們之際！而那些從未犯過重罪的人，外表看來是熱心教友，也被人看作神明似的，反倒列在被判罪的人羣間。

我的意思是：任何人都不能單憑現世的某些行為，便斷定某人是好是歹。行為的好壞是另一回事。我們可以判斷行為的好壞，卻不能斷定人是好是歹。

三十 誰有權審斷別人的過失

我們或許會問：是否有人可以衡斷別人的生活？當然有的。那有權與責任照顧大眾精神福利的人，也有權審察人的行為。有人能受教會委派去承當這職務，或聖神可以私自啓發一個恆定於愛的特殊人物去擔任這項職務。不過，任何人都該小心，千萬不要擅取指謫別人錯誤的職責，因在這事上很易鑄成大錯。但在靜觀中真獲靈感而說話的人，又另當別論。

為此，我勸你：在審斷別人前，要一再思慮。在上主或神師前，在你良心深處，儘管按你在上主前所見到的，審斷你自己吧，卻不可擅自去干預他人的生活。

三一 初行靜觀的人，該怎樣處理自己的思念、及對罪的傾向

當你感覺已盡力按教會規定改良你的生活，你就容自己認真作靜觀工作吧！如果以往罪的回憶、或新的誘惑困擾著你的心神，構成上主與你之間的一種障礙，把它踐踏於腳下，勇敢地跨過去。試把這一切思念埋入「坐忘之密雲」裡，彷彿你或任何人都未曾做過這些事一樣。如果這些思念還是繼續不斷回到腦海裡，你要繼續不斷地打發它走。總括一句：它浮現多少次，你也丟下它多少次。在感受困擾的痛苦中，你或許想研究一個幫助你去控制它的妙訣與技巧。請相信我：跟任何人學技巧，終不如在和上主交往的經驗中去學更好。

三二 裨益初學靜觀者的兩項辦法

話雖如此說，這裡我要跟你略談兩項處理分心的辦法。你可試試，或許也可以加以改良。當分心的思念困擾你時，試著不理會它介於你與上主之間。藐視它，讓你的視線從它上邊通過，彷彿你正在注視其他東西，實際上你也真的在注意其他事物。因為在它上面，上主隱在黑暗的「不知之雲」裡。儘管如此做，我確信你很快就會了解分心雜念不再煩擾你心。我替你保證這法門一定管用；因為實際上，這算是熱愛上主的一種行動，是今生所能見到、嘗到上主的一種熱望。像這樣的熱望，事實上已經是愛了，而愛常是帶給人平安的。

另一招也可以試用：當你抗拒分心雜念，到筋疲力盡時，你乾脆說：「何須徒勞和它招架」，卻表示俯身就擒。你這樣做，是在仇敵前委身於上主：承認自己根本無能。我告訴你，要切切記住這特別的一

招！因為用這一招時，你在上主手中就變得完全柔軟可塑了。一旦這態度真切時，你就認識了自己，因為你已見到了你的真面目：一個污穢堪憐的受造，如果沒有上主，簡直比虛無更不如。這樣，實際你便經驗了謙遜。當上主支援你站在真實謙遜上時，祂不禁要急來救你，替你向仇敵報復。接著，祂要像一位父親，從野豬或熊的嘴裡救出幼兒；祂要彎下身子，把你抱在雙臂裡，親切地拭去你心靈的淚。

三三 個別的罪及其後遺，經靜觀而煉淨；

但在今世絕不能達到完整的安全

現在我不談別的技巧。如果你會運用這些技巧，我想你更有資格教導我。雖然，我所談的，確也有效，可是我對它並不精鍊。為此，我誠懇希望你在這些技巧上有進步，以能助我。

我很鼓勵你在這方面花些時間，如果不能馬上控制這些技巧，也請忍受分心的苦惱；是的，它可算是在世的煉獄。不過，這些苦楚終會過去的，上主會用祂的方法：用恩寵與經驗來指導你。

之後，我相信你會獲得罪及其後遺的煉淨：從你所犯之罪的後果中煉淨，而不是從原罪的後果。因為原罪的遺害，不管你多麼努力，仍將折磨著你一直到墳墓中，不過，它不如本人的罪的後果，那麼厲害地困擾你。反正，你該明瞭，生活在世，你不會沒有相當的苦惱。因著原

罪，天天會惹起你做惡事的新誘惑，你該用雙刃的劍去分辨、去打擊、去斬割。經驗會告訴你：在這人世生命中，沒有絕對的安全與恆久的平安。

不過，切勿停止奮鬥，也勿對失敗過分焦慮。因為如果你有上主的恩寵，用些我所說的，或你自己發現的更好方法，本罪的後果是有辦法控制的；那原罪的後果，以及從任何誘惑而來的種種，事實上，都很少有足以阻礙你成長的。

三四 上主慷慨地賜予靜觀的恩寵，祂不看人為的方法，人也無法引發靜觀的恩寵

如果你問我：怎樣才能正確地作靜觀？我全然不曉得要怎樣回答。我只能說：我祈求全能上主，憑祂的慈祥親來指示你。對此事，我坦認我的無知。我也不為此驚奇：因為這是上主自己的作為，是祂在揀選的心靈內行動。靜觀不是任何人可以憑學習獲致的。說來難以置信：除非在人心內先有靜觀之愛，否則就連想作靜觀的意願都不會來到任何人、任何天使或聖人心頭上的。我也信上主往往更喜歡，在過去曾經習慣犯罪人的心靈內工作，勝於在那從未使祂傷心的人心中工作。是的，這事屢次發生過。我想祂如此做，是要我們懂得祂的慈愛和大能。祂是絕對自由地按著祂的心願，在祂所願的地方、所願的時間工作。

顯然，上主不把這恩寵賜予沒有適當天賦的人，也不會在這等人身

上工作的。一個未曾接受靜觀恩賜的人，雖妄自努力，也終是徒然。這事不問是罪人或是純潔無罪的人，都是辦不到的。因為這是一項恩寵：不因無罪而獲致，也不被罪過所阻擋。請注意我說「阻擋」，而不說「收回」。請小心不要誤解。要切記在心：人越接近真實，越該對錯誤敏感。我現在說的是一端正確的道理，如果你抓不住，聽憑它就是了，到上主叫你明白時再說。按我說的善自為之，卻不用過於緊張。

要慎防沾沾自喜：驕傲褻瀆上主的恩寵，驕傲使罪人膽大妄為。你若真是謙遜的人，你必定懂得我要說的話。靜觀祈禱純然是一件「白白地」賜予的恩寵。是任何人都無法賺得的。這恩寵的性質是這樣的：誰獲此恩賜，也有適於獲得它的一些稟質；不會有了稟質，而不獲恩寵本身的。有能力工作的人，就在於他能工作，兩者是同一件事。不是別人，乃是經驗到上主在他心靈深處工作的人，才是有靜觀稟賦的人。原來，除非有上主的恩寵，人對靜觀祈禱是無動於衷的，絕不會去渴望企願。只要看你對靜觀有多大願望，你就擁有它多少。但是，一直到那



「不可言傳、不可知者」親自激動你去渴望那「不可言傳、不可知者」之前，你根本就不會願望擁有它的。我向你說，不必好奇地追究更多了，只該不斷忠心耿耿做這項工作，直到它成為你整個生活為止。

更簡單地說，讓這神妙的恩寵，隨它所願去激動你的心靈，隨它引導你去何處，讓它主動，你自己只要做被動的接受者就是了。不要去干擾它——彷彿你可改良恩寵似的；要聽任它，就怕你反會把事情完全弄糟的。你要做的一份卻要像木材任憑木匠隨意處理，或像一間房屋隨住屋人的喜好一樣。在這段時間，要讓你自己留佇在黑暗無知之中，放棄求知的願望；因為在這件事上，認知反是一種障礙。在你心靈深處要深感甘飴地受神恩喚醒而滿足。忘掉上主以外的一切，抱著赤裸的願望，剝去一切自私的嚮往，只管凝視上主。

如果我以上所說的話正符合你的經驗，你便可以完全安心相信真是上主，唯獨是祂喚醒了你的意志和願望。上主不需使用什麼技術，也不需要你的幫助。不必畏懼邪魔，因為牠不敢來接近你。即使牠詭計多

端，牠卻絕對無能侵入你意志的內在聖所，雖然有時牠會施用間接方法作此企圖。連一位天使也無法直接碰你的意志。只有上主能單獨進入人的意志。

我用言語，說明了一件經驗更清楚證實的事：歸根究柢，技巧和方
法對喚醒靜觀之愛毫無用處。運用技巧和方法去作靜觀是徒勞無益的。
因為一切方法，要看它對靜觀是否適宜，而靜觀則不受任何牽制。

三五 初行靜觀的人，該培養三種習慣：閱讀、思考、祈禱

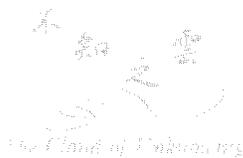
上面我雖說，方法是不中用的；但切望作靜觀的人，該養成研究、反省和祈禱的習慣。或是說：要閱讀、思考、祈禱。關於這些事，已有入寫過比我更詳細的，毋庸我再細說。我只對本書讀者、初學靜觀的人、或稍有程度者談，而不對精鍊的靜觀者談。這三事是如此相關聯：如無閱讀在先，或不聽人誦讀——這兩者事實上功用相同——便不可能有思想。司鐸從閱讀中學習，未上過學校的人聽司鐸宣講聖言而學習，初學靜觀或在靜觀上僅僅略有程度的人，如不努力推敲上主聖言，不會祈禱實在不足為奇，經驗證實是如此。

書寫的或口傳的上主聖言，宛如一面鏡子。理性是心靈的眼，良心是心靈的映像。正如你用鏡子去照見臉上的污點——沒有鏡子或別人告訴，你是不會發現這污點的；同理，心靈的污點也是如此。不閱讀或不

聽上主聖言，心靈的眼便見不到習犯的罪，良心上的污漬也就盲目不察。

人在鏡中看到了、或有人告訴他臉上有污漬，他才會立刻到水泉去洗。同樣的，心懷善意的人，從聖經或宣講中看到了自己的映像，發覺良心上的污穢，才會立刻去清洗。如果發現是一項個別的罪，那麼，該尋找的泉源是教會，該用的水是按教會規定辦告解。不過，如果發現的是偏向於罪隱密的根和趨向，該找的泉源，是慈愛的上主，該用的水是祈禱所容涵的一切。

為這些緣故，我願你明白，初學靜觀或在靜觀上稍有程度的人，必須先閱讀或聽上主的聖言，除非花上一點時間認真思考，否則不可能作真正祈禱的。



三六 靜觀者的普通默想

繼續不斷專務靜觀的人，他們的經驗也各有千秋。他們的默想更相似一種突如其來的直覺，或像見到一種既晦暗卻又明確的事一樣。例如他們突然之間直覺地意識自己的罪或上主的美好，卻並不經由閱讀或其他方式意識到的努力。這種灼見與其說來自人，倒不如說來自上主得好。

從這觀點著眼，實際上我不介意你完全停止默想犯罪的人性或上主的美善。當然，我認為你放下這些操作是順著恩寵的引力，也聽從了指導。原來，只須專心致意於一句簡單的話，譬如「罪」或「上主」，或你更喜愛的任何一句話，不加分析，便足以使你直接經驗到所指的事了。不要運用精密思考或向自己說明這句話，也不讓自己多方推敲，以為如此做可增愛心似的。我不認為思考能幫助靜觀。這是我之所以建議你索性把那言詞全部放棄，看如疽瘤一般的原因。

當你想到罪時，不要注意任何個別細節，只注意你自己，也不注意你自己任何一件個別的事。因為，我認為隱晦渾沌地意識罪（不切定地注意自己，把自己視作一個瘤似的），反會激怒你自己，像一隻被鎖在牢籠裡的野獸。不過，任何見到你的人，卻不會看出你的表情有何改變，還認為你心平氣和呢！坐著、走著、躺著、休息著、站著或跪著都可以，你顯得完全鬆弛安詳。

三七 靜觀者私下的普通祈禱

精鍊的靜觀者，和初學以及正在進度中的靜觀者不同：他們不仗恃思考。他們不需理智的過程，自動自發地透視真理。他們的神祕情形也彷彿如此，我現在談的是他們個人的祈禱，不是指教會規定的禮儀，也無意暗示可以忽略禮典規定的經文。相反，真的靜觀者珍視禮儀，他們稟承教父們的傳統仔細恪守禮儀細節。我現在談的是靜觀者私下的祈禱。和心禱一樣，他們私下的祈禱也完全自動自發，不拘謹於特殊的準備。

靜觀者絕少用言詞來祈禱；若用言詞，也僅短短數語。事實上，言詞越少越好；是的，一句貼切而屬靈的單音詞，較冗長的更好。理由是靜觀者該不斷在心靈的巔峰上維持平衡與警醒。

容我用一個實際生活上的例子來指出我要說的。一個因突發災禍而

受驚的男人或女人，限於當時的境遇，他只能用他能用的辦法時，他必用盡精力大聲呼救。

在這緊急關頭，他不會說很多話，甚至不會用長詞句。他集中精力大呼「救命！」來表達他迫切的需求。用這簡短的話，倒能激發別人的注意去幫助他。

同樣，我們可以懂得一句內心的話，不僅用嘴說出或頭腦中想到，而是從心靈深處湧出，表達整個心願的話，該有多大力量呢！

這裡我說的「深處」與「高度」意義相同。在精神世界裡，高、深、長、寬所指的是完全一樣的，從你心靈深處噴湧而出的那句祈禱，遠勝過漫不經心地誦唸的長篇聖詠，更能感動全能上主的心。這就是聖經所稱：「短禱筆直穿透高天。」

三八 短禱怎樣穿透高天？為什麼？

為什麼這一兩個字的短禱有穿透高天的力量？因為這是竭盡整個生命的祈禱。一個人這樣祈禱，是竭盡其心靈的高度、深度、廣度、寬度去祈禱。他的祈禱竭盡高度，因為他用心靈全力在祈禱；他的祈禱竭盡深度，因為他那句短禱涵容著一切心意；他的祈禱是廣的，因為假如這感覺可以延續的話，他願永久像如今一樣呼喊；他的祈禱是寬的，因為他關懷所有的人，渴願所有的人都獲有他為自身所渴願的。

因著這種祈禱，人才可能像保祿所說：同眾聖徒領悟那永恆、慈愛、全能、全知的上主的廣、寬、高、深。當然，這也不是完整地領悟，而是部分地，在靜觀的特殊晦暗的領悟方式下。「廣」是指上主的永恆，「寬」是指祂的愛，「高」是指祂的能力，「深」是指祂的智慧。當恩寵如此變化一個人、使他成為祂的活像、肖似造物主上主時，也就不必

驚奇上主怎樣迅速俯聽他的祈禱了。我確切感覺上主常俯聽、也幫助如此祈禱的人。是的，即使那人是個罪人，即使他目前還是上主之仇，也是如此。因為聖寵激動了他，使他從生命的深、高、廣、寬處叫出了這句焦急的呼聲，上主一定會俯聽他的。

我用另一個例子來說明我想說的。想像一個漆黑之夜，你聽到你的一個死仇拼命在叫「救命！」或「救火！」即使那人是你的仇人，難道你會對這在死亡掙扎下的呼聲無動於衷而不奔去救助嗎？我想，你一定會去救他的；即使在嚴冬，你還是會去幫他滅火，或改善他困境的。

一般的聖寵，尚且可以改變一個凡人，使他忘掉仇恨，去同情如此遭遇的仇人；那麼，當一個人從生命的最高深、最廣寬處向上主呼籲時，難道不能期待於上主嗎？上主的本性本體是完滿充實的，我們人所能獲有的只是某種分享而已。人尚有慈悲惻隱之心，何況上主！慈悲是上主的本質，為此，我們稱祂是大慈大悲的。絕不容懷疑，我們對上主可以無邊信賴地寄望於祂。

三九 進步的靜觀者怎樣祈禱？祈禱是什麼？

按靜觀祈禱的性質來說，哪些言詞最適宜？

該全心全力，盡我們所能的高深廣寬的程度祈禱，這並不意謂嘮嘮叨叨的說話，卻在用一兩個字的短句。

到底該用什麼字句呢？最適當的一定是能用來表達祈禱內容的那句。是什麼呢？姑且讓我們先確定祈禱的性質，之後，或許我們更容易決定它該是什麼。

就祈禱本身而言，祈禱是人有意識地、懷著渴求在善上成長，和懷著克勝惡的願望之心，虔敬地向上主開放。我們知道：一切策畫中或行動上的惡，都包括在「罪」這一句話裡。為此，當我們渴願為殲滅惡而祈禱時，就不說別的，只說也只想這一句簡短的話：「罪」，不需說其他的。當我們想要求得善時，請想也願望「上主」這句簡短的話所包含

的就是，除此之外，也不需另說別的了。因為上主包羅一切的善，祂是眾善之源，「善」構成上主的本性本體。

不要驚奇我把這兩個詞列在別的一切之前。假如我知道有更簡短的話，能恰當表達一切善與惡，或上主指示了別的話，我一定會用的，我也會建議你如此去做。不必耿耿於懷地去推敲這話的意義，否則，你到頭來還是不會成個靜觀者的。我誠懇告訴你：靜觀不是憑研究可以學得的，它是一項恩賜。連我方才建議的兩句短句，除非恩寵引你取用它，你也不一定非如此不可。但，由於上主恩寵的吸引，你感覺它意義豐富，那麼就盡力把它安置在你心靈中；當你感覺要用言語來祈禱時，就施用這些簡單的詞句。如果你感覺不需要用這些言語來祈禱，連這話也不必去介意。

我相信你會懂得我懇切叮囑你去做的那個簡單祈禱，不會抑制你頻頻去做的；因為，就如我在上面解釋過的，這項祈禱是心靈的長禱，也就是說，除非直到祈禱有了回音，否則它不會停頓。說一個例子作為印證：



一個有重大困難而受驚的人，會一直不斷叫「救命！」或「救火！」，直到人家聽到他的叫聲，來救助他，才停止叫喊。

四十 在進行靜觀時，暫時把默想德與惡的性質擱置一邊

我已說了，該讓自己沈浸在「罪」一詞的所指之意，卻不刻意逗留於任何個別的罪況中，譬如驕傲、憤怒、嫉妒、貪婪、貪饕或色慾，也不去留意是死罪或小罪。因為對靜觀者來說，罪的類別和輕重並無關係。在靜觀的照明下，任何使他與上主分離的事，即使是輕微的，也顯得是嚴重的惡，劫奪他內心的平安。

叫你對罪猶如體驗一個瘤，意識自身就如這個瘤，卻不仔細界定它。之後，從你心裡叫出這個單詞：「罪」、「罪」、「罪！」，或「救我！」、「救我！」、「救我！」我用言語教你的，上主能用經驗使你更清楚。原來「罪」這句話最好用完全內在的、無思念的、無聲之言來說。雖然有時在罪的歉疚和悔心滿盈你的身靈時，你會情不自禁地說出這個字來。

「上主」一詞也是相同，請沈浸在這詞的深義中，卻不要仔細去想上主的作為，不管是大是小，是精神或物質。因著恩寵、上主能教你的任一個德行；不管是謙遜、忍耐、齋戒、望德、節制、純潔或神貧，這一切都不去推敲。原來在某種意義下，對靜觀者而言，這種種德行原本是一樣的；他在上主——一切善的本源內，找到它也經歷它。靜觀者領悟到：有了上主，便有一切的善。為此緣故，他並不願望任何個別的東西，只願美善的上主。為此，靠上主的聖寵，你也該盡力如此做。讓「上主」這短句，呈露給你完整的上主，勿讓上主以外的任何東西支配著你的心靈。

緣於人世生命中，你常會或多或少感到罪的負擔，猶如自身的一部分，或如隨身背著的包袱；為這緣故，交相運用「上主」與「罪」兩個詞句，倒是件智慧事。要記住這個原則：如果你擁有上主，必然不會有罪；當你沒有罪時，必然擁有上主。

四一 靜觀者在一切事上，除了靜觀，都該有節制

如果你問我：作靜觀工作該節制些什麼？我的回答是：沒有任何節制。至於其他的事，諸如吃、喝、睡覺上都該有節制。避免暴熱與暴寒，小心勿閱讀太多或太少，勿作太多口禱或社會活動。我重複說：在這一件事上，要持守中道，卻要不加限量地愛。我真切願你始終不斷地專務這項愛的工作。

不過，事實上，你得理會：在現世生活中，不可能繼續不斷，沒有間隙地、常一股勁有力地工作。生病、身心困擾以及不可數計的自然情況，會屢屢使你感到不舒服，因而阻撓你把靜觀作得完善。不過，我仍提醒你：要常留佇在靜觀的高崗上，不管是努力認真地，或看來輕輕鬆鬆地就能做到。我的意思是：即使你受到外來干預，你還是可以憑著心願穩住不變。因為，愛主之情會使你盡可能的，不因自己所犯的過錯，



去招致不必要的病痛。

當我說：靜觀工作要求身靈都具鬆弛，健全，精力旺盛的氣質，我是認真說的。為此，盡可能維持身靈的健康吧。不過，如果努力做了，疾病還是侵襲你，那麼耐心忍受，謙虛等候上主的仁慈。能如此就好。實際上，屢次你耐心忍受病苦時，或許比健康時虔禱中所發的熱情更使上主悅樂呢！

四二 對靜觀不加約束，反使其他一切完善中節

你或許正想決定吃、喝、睡覺休息的規則，我卻簡短地向你說：對來到你身上的一切表示滿意。你既慷慨投身於愛，我對你怎樣開始和怎樣結束一切工作便感到放心。我不認為一個專務靜觀的人，會在這些外務上過與不及的——除了常犯錯的人。

只要我能在我內恆心信守著愛的工作，我懷疑我會很關心我的吃、喝、睡覺和休息。原來，不特加注意而自然中節，遠較處心積慮所規定出的分寸，必然更勝一籌。我在這些事的細節上，確然沒什麼可說可做的。隨人家怎麼說，經驗將證實我沒錯。

為此，我再向你說，容你的心闔著眼衝向愛：時而意識著罪，時而意識著上主、願望上主，痛悔罪過。對於罪，你已太認識，現在讓你渴願上主吧！我懇求好上主來幫助你，因為你現在非常需要祂。

四三 誰願今生到達高深的靜觀，就該徹底放棄自我中心的意識

作靜觀時，該小心從你心靈撤去上主以外的一切，拋棄遜於上主自身的一切知識和經驗，把它統統擱在「坐忘之雲」以下。你該設法忘掉一切受造之物以及對它的需求，不但如此，你也該忘掉你自己，以及你為奉侍上主所做的一切。因為真的有情人，不僅愛他的情人勝於自己，在某種意義上，他為所愛的人真的忘掉了自己。

這便是你該學著做到的：該憎厭、歉疚讓上主以外的種種占了你的心神，因為它構成上主與你之間的障礙。

不要驚奇有時你會憎惡去想自己，為看出你和罪的深切關係。這被稱為「罪」的污穢、令人作嘔的瘤，就是你自己；即使你不去仔細思量自己，你還可意識到部分的你，以及某些事還是使你遠離上主。

為此，要抗拒去思念和經驗一切受造之物，尤其要學著忘掉你自

己。因為你的一切認知和經驗，深深扎根於你的自我認知和經驗。在靜觀中一旦忘掉了自己，別的種種也就容易忘掉了。試觀經驗是不是證實我所說的有理。在你成功地忘掉一切受造物和它的作為很久之後，你還會發覺：在你與上主之間，還存在著對自我的赤裸認知和感覺呢！請信我的話，直到這點也被消除之前，你還沒有到達愛的完境。

四四 要剷除根深蒂固的自我中心意識，該如何處理

現在你問我：怎樣才能剷除對自己的清楚認知和感覺。或許你終究理會到，如果你確已剷除這個，任何其他障礙也就都剷除了。如果你真的了解這點，已做的不錯。為答覆你的問題，我需說明：沒有上主的特恩，和你對恩寵的完整回答，絕無希望剷除對自己清楚的認知和感覺。對聖寵的完整回答是一種強烈而深切的內心悲痛。

雖然如此，對這悲痛知道節制卻也十分重要、慎勿傲慢地苛待你的身體或心神。只要鬆弛安頓地坐著，讓心神沈浸於懺悔中。我說的懺悔是真誠成全的一種悲痛，能經驗到它的人是有福的。每人都有許多悲痛的理由，他憑獨自所經驗到關於自己的真相，普遍地、深深悲傷。任何其他悲傷的理由，與這理由相比便差得遠啦。他深自感到真切的悲傷，因他不只理會他是如此，也理會他存在的本身便是如此。沒有此感的任

何人真應流淚，因為他還沒有這項悲傷的經驗。這種悲傷煉去所犯的罪和罪罰。也進一步準備人心去承受那終會使人超越自身認知和感覺的喜樂。

——真悲傷和熱切願望上主的援救是分不開的；不然，無人能忍受得了那悲傷。假如人沒有某種程度的神慰滋養，人將被自我認知和感覺完全瓦解。每當他憑純潔的心神真認知和感覺上主時——按人世可能做到的程度，他必然感到他沒有辦法，因為他不斷地理會自己所認知和感受的，就是這個該痛恨、輕視、遺忘的一個污穢、惡臭的瘤。對這樣的一個我，如按山中聖訓的成全道理，作了基督徒的話，他幾乎只能悲戚無望，流淚痛哭、苦惱、詛咒、自責。總之，他悽然感到自己對自己是個重擔，只要他能愛上主，他便不再去關心自己了。

雖然如此，在這些情境中，他卻沒有不想存在的願望。如果不這樣，就中了邪魔的狂念和褻瀆。事實上，他喜悅於自己還活著，他深深感謝上主賜予生命的恩典。不過，他卻不斷渴望能從自我認知和感受中



得釋放。

任何人早晚多多少少會懂得這兩件事：悲傷和渴願釋放。上主在祂上智的安排中，按每人的體力和精力；配合各人的進境以及對聖寵的開放，會逐步地教導祂的朋友，直至他們在聖愛中達到——人世間人和上主因恩寵能完成的——和上主合一的圓滿。

四五 靜觀者可能遭遇的若干陷阱

我該向在靜觀中經歷不深的你指出：除非經常保持警覺，也誠意尋找可以信賴的輔導，否則很可能誤入歧途，陷入自毀健康的危機；因傲慢自恃，縱慾以及奇思怪想而陷於精神錯亂。

這裡我可告訴你迷惑是怎樣迂迴施狡的。一位剛起步靜觀的青年，聽說人能舉心渴願上主，不斷渴願體驗這聖愛；他也聽了我描述的悲傷。他自認在靈修生活上得天獨厚；不久之後，他就按字面望文生義地註釋起來，卻完全偏失更深的屬靈意義。為此，他悖逆理性地激發體力與情感。忽略聖寵的默引，盲從虛榮自滿的聳動，如痴如狂地對自身不斷施加壓力。之後，他感到需要尋找一些毫無實際用途的無聊之事作為彌補，以娛身心，鬆弛妄自製造出來的壓力。

縱使他未陷羅網，在那毫無靈修價值的偽靜觀中，盲目地濫加於自

身的苦楚，已足以反常地激發情慾，使他進入狂暴。這種種都是偽靈修和虐待身體的後果。是仇敵惡魔見他驕傲、貪逸樂、自作聰明教唆而成的。

可惜得很，這些人還把所感到的興奮，認為是聖神在他們心裡點燃的愛火呢。從這一個或相類同的錯覺，滋生種種壞事，諸如偽善、異端和謬說。這類不正確的經驗導致旁門左道的錯誤說法，正如正確的經驗使人了解上主的真訓一樣。相信我的話：邪魔也有牠的靜觀者，如同上主有祂的靜觀者一樣。

魚目混珠的偽神秘經驗和知識，因著受愚者的氣質和性格的不同，會在無數不同式樣和色調下呈現出來的。正如真的神秘經驗塗在個人不同的形象呈現一樣。不過，現在我不繼續談這些事，因為我不願花時間去談論那些超乎幫你安妥地走上靜觀坦途所需要的，免得徒增你知識上的負擔。不是嗎，聽我叨叨講述邪魔怎樣哄騙了不少大名鼎鼎的聖職人員、或別的跟你生活崗位不同的人，為你有何益處呢？我認為沒有益

處，所以我僅提到那些在你的靜觀工作中，可能遭遇的陷阱，讓你預先知道了，可以躲避它。

四六 要信賴心曠神怡，勿仗恃蠻勁，有助於避免陷阱

為此，要愛上主，在靜觀工作上切勿勉強使勁。要運用心曠神怡的興致，勿仗恃對此事無能為力的蠻勁。理由是，你越欣然工作，靜觀也能越趨謙虛靈化；病態地逼迫自己，所得效果反而粗劣不自然。為此務須注意：任何人自作主張，想憑蠻勁攀登靜觀的高山，一定會遭石塊的打擊。石塊是堅硬的，冰冷的，會把你擊成重傷。病態的努力也一定會折損你的健康。原來，少了聖寵的甘露，便萬分乾枯。除此之外，過分勉強，會使你喪心病狂，引你走火入魔。為此，我再強調：要避免一切不自然的衝動，學著心怡神悅、身心安詳地愛。溫和謙恭地等候上主來帶領你一步步走去，切勿煩躁得像一條餓得發慌的灰狗一樣，去掠奪聖寵。

容我用個幽默方式來說：要設法把你內心粗糙大聲的嘆息，柔和地

表達出來，似乎想把心願瞞過上主似地說出。你或許會蔑視這種作法為幼稚，但，請信我：誰能懂我的話，也有恩典照著做的人，必會經驗到上主的幽默與甘飴，因為祂要像逗著孩子的父親，必要向祂的孩子緊緊擁抱、投下親吻。



四七 怎樣使心神更純潔：向上主與向人表達心願怎樣地不同

如果你看我說話稚氣狂妄，切勿以為我判斷不確而擱置不讀。我是刻意這樣作的。因為我認為上主在過去幾天內親自教我想到、感覺到我所作的，也教我把我現在告訴你的事告訴別的朋友。

我之所以建議你，把心願隱瞞上主的一個理由，是因為我想當你隱瞞時，上主看得更清楚。用隱瞞的方法，實際上反而使你更早達到心意的滿足，因這方法更使上主注意。第二個理由是我切望你，憑純潔心靈，深沈地去經驗上主，而不再仗恃不穩定的情緒；最後一個理由是我願意幫助你，在屬靈的結合中，以整個的你和願望緊緊結合於上主。因為你知道上主是神，任何願意和上主結合的人，應進入一個遠超塵世形象的、屬靈的、真實而深沈的共融中。

顯然，上主明察一切，沒有一件物質或精神的東西瞞得過祂；但

是，正因祂是神，對祂來說，凡深入於精神中的東西，要比雜有情感的東西更明顯，這是因精神的東西和上主性體更加類同的緣故。為此，我認為：當我們的願望還深植於感情中時，和安寧甘飴地醒寤在沈淨的精神中時相比，離上主較遠了一點。

現在你更了解，我為什麼像開玩笑地建議你把心願對上主隱瞞。我無意要你完全隱瞞起來，這是胡說，而且也不可能。我卻要你智巧地盡力向上主隱瞞。我為什麼說這話？是我願你的心神遠離捉摸不定、使心神減少靈氣、離上主更遠的情感。此外，隨著心神更淨化、受肉身的控制漸漸減少，你的心也更能密切結合於上主。這樣，上主一定能清楚地看到你，你對上主也將是個喜樂之源。當然，「享見上主」之事，並不因此或因彼而有所改變，因為它是不變的。我努力跟你說明的是：當你心神淨化時，便和上主的本性相同，因為上主是靈體。

另有一個理由，使我建議你把心願隱瞞上主，你、我和許多跟我們相似的人，都偏偏容易曲解精神世界的事，按著字面去想像它。要是我



叮囑你向上主表達心願的話，你很可能用姿態、聲音、語言或別的激烈動作，彷彿應付一位世上朋友一般去表達內心的情緒。這樣，反使靜觀工作弄巧成拙了。原來對人與對上主表達情感的方式是有出入的。

四八 上主願人用整個身靈侍奉祂；祂願榮耀身體和靈魂；

怎樣分辨歡愉的善與惡

我說這些話的用意，絕非抑制你在聖神要你大聲祈禱時，不這麼作。如果心神的喜樂潤澤感官，使你對上主像對人一樣地說話，說「耶穌」或「親愛的耶穌」，或類似的話，也不需加以壓抑。願上主不讓你在這件事上錯懂我的意思。真的，我無意授意你放棄愛的外在表達。上主所結合為一的身靈，願主不容我把它分開。事實上，我們完整的人，身體與靈魂應該一起頌揚上主。到達永生時，上主將適宜地榮耀我們整個的人：肉體與靈魂。就在今生，為我們預嘗這永恆的光榮，上主有時也用不可言狀的喜樂和安慰，點燃虔心愛祂者的感官。不僅僅一兩次，而且按祂認為最適宜的頻繁次數。不過，這種喜樂，並非來自人外，經由官能之窗進入，而是從心神的歡愉和屬靈的熱心湧溢出來的。像這類

的安慰歡愉不必予以疑懼。總之，我認為經驗到這種喜樂的人，也不能懷疑它的可靠性。

但對於別的從外而來的安慰，聲音、喜樂，或不能確知其來源的甘飴，我建議你要對它保持警覺。因為它可能是善的，也可能是惡的；可能是善神或惡神的作為。只要你按照我告訴你的辦法——或用你自己發現的辦法更好，迴避詭辯、以及身體與感情不自然的緊張，不管它是善是惡，都害不了你的。為什麼你可以如此安全呢？因為真安慰的源頭是深藏在純潔心田中虔敬的熱望，是上主的工程，不是憑其他技巧構築而成的，為此不含有幻想及現世人所會犯的錯誤。

對於別的安慰、聲音和甘飴，我認為現在沒有必要去討論、去分辨善與惡的標準。這種種在另一位的著作中已詳細討論過，他遠勝我之所能，你在那裡能找到比我所說的、和你所需要知道的更好的一切。不過，這究竟是什麼？我還是繼續講一點。對我來說，為回答你內心生活追求了解的心願，是不會嫌煩的，你以前曾用言語向我表示了心願，如

今我在你的行動上清楚看見了。

有件事我要說的，乃是有關身體的官能所感受到的聲音和甘飴，那可能是善的，也可能是惡的。

儘管繼續按我指示你的，專務閉著眼，虔敬地渴慕靜觀的愛；如果你如此做，我深信那愛本身將使你不致錯誤地分辨善與惡。可能在開始的一個階段，因為這些經驗是如此不同凡響，會使你感到不知所措。但是這股盲目之情，在它因聖神的內在讚許，或因神師的明智指示而穩定你心之前，你是不會予以信任的。

四九 成全的要素在於善意；

感性的慰藉，在今生中，不屬於成全的要素

你可安心順著內心之愛的溫和催促，緊隨它帶領你去，它原是你今生中可靠的嚮導，它將帶你進入來生的光榮中去。這個愛火的小火苗是一個好生活的要素，缺少了它，善工便不可能存在。根本說來，愛意味著原原本本地把自己獻於上主。這包括著你的意志，在一切所為上，常表示興奮樂意和上主的意志協調合奏。

如此善良的一個意願，便是大聖德的要素。感官和心神的甘飴和慰藉，不管它是多麼高貴，與此相比，只是附屬品，也完全隨這意願而定。我說安慰是附屬品，因為人經驗或不經驗到它，都改變不了本質。在今生中，這些感受是點綴性的，但在永恆生命中它卻是終極幸福的根本要素；猶如現在感受這些慰藉的身體，那時將成為與主合一的完整主

體，幸福的要素是蘊含在心神的善意中的（譯註）。我確認一個有堅煉意志，按今生能做到的程度，邁向成全的人，如果知道上主不讓他在世上感受甘飴和安慰，他必肯甘心樂意放棄的。

譯註：本段因英譯文晦暗，故參照法譯本譯出。 *Le Nuage de l'Inconnaissance*, traduit par D.M. Noetinger, moine de Solesmes, edit. 1977.



五十 純愛的意義；談有人很少經驗到安慰，有人卻有很多經驗

希望你已看出：為什麼貫注全力於意志，使它安詳地激起愛是多麼的重要。我的看法是這樣：是的，一方面應該珍視上主的恩典，另一方面我們卻不該太注重感官和心的歡愉和安慰，不管它是多麼高深或多麼令人快活。如果它到來，便歡迎它，但不留棲於其間，怕如此做會使人變弱。請你相信我：長期留棲在溫柔的感受或喜淚中，會消耗你大量精力。也可能，你會因著這些安慰，而不是因上主自身而愛上主。如果經驗不到安慰，可能因此感到騷擾易怒，你便可分辨出自己是否是為上主而愛上主了。倘真是如此，足見你的愛既不純、也不潔。有純潔的愛時，它能讓溫柔的感情和淚去滋養強化感官，不過，當上主允許這些情況消失時，不致發生騷擾，他仍歡愉於主。

有些人經常體驗到安慰，別的人卻僅偶爾有之。上主憑祂的上智替

每人選了最好的。有些人的靈修情況是如此脆弱敏感，除非不斷感到些小小神慰的支持，否則就無力忍受應付生活上內外仇敵所造成的誘惑和痛苦。有些人身體虛弱，受不了嚴格的洗煉。吾主對待這些人寬宏慈祥，多用神慰與淚去煉淨他們。也有些人靈修茁壯有力，在跟上主心融和相契中，能和悅鍾愛地把自己敬獻給上主，已認為是夠大的神慰了；在不感受其他小安慰時，他們已獲得心靈的滋養。這兩等人中哪一等更聖善、更親近上主？只有上主知道，我卻不曉得。

五一 勿按字面去詮釋心靈之事，

對「在內」、「向上」兩詞尤其要注意

要謙虛地信任你心中那股盲目之愛的振盪。顯然，這裡所說的「心」，不是指肉軀而是指屬靈的「心」：意志。注意：勿按字面注解我說的屬靈之事。請相信我的話：那些腦筋敏銳、想像豐富的人，會受虛榮心引導，對我的話妄作註釋而陷於大錯。

舉個例子說吧：我告訴過你，要盡量把心願向上主隱瞞。假如我說的不是「隱瞞」，而是要你向上主「表達」，你或許倒會按字面的意義「表達」得更認真。到頭來，你很清楚：刻意隱瞞一件事，是把這事深深沈留於心靈中。為此，我認為在了解意指精神方面的詞句時，必須非常小心，不要讓字面意義引入歧途才是。對於「在內」和「向上」兩詞更須小心。事實上，可以發現在初度靜觀生活中的人中，真有因曲解這兩

個詞的用意，而受愚導致錯謬的事。這點，我能憑自己和別人的經驗來證實。為此，對這些陷阱有某些認識，我想是有益的。

有一位剛離開世俗，來到上主的學校裡的青年，經過一段時間，在神師開導下，花上一些時間作了祈禱和補贖，自認已具備條件，可以開始作靜觀了。他聽別人談論此事，或可能自己找書唸過這些事。像這麼一位聽人說、或唸到「要振奮一切官能」、或「要超越自己」這類言詞後，因著在靈修事上的無知、肉慾和好奇，便會完全懂錯它的真意義。當他感到體內有一種晦暗不清的自然好奇，便認定自己蒙受靜觀生活的恩典。他因而變得固執私見，遇到神師的看法和他的看法不相同時，他便不耐煩。之後，他便開始在心裡忖度，也向他一樣愚蠢的人說：人們不了解他！受著固執和妄想的縱容，他就離正道越來越遠：太早放棄謙遜的祈禱和靈修規範，自作主張開始作靜觀，如果他堅持如此去做，必不會中悅上主，也不會合人情的。說明白點：那是受了邪魔領導和教唆，做出來的一項不自然的行為而已。這條路導引人，連身體與靈體，

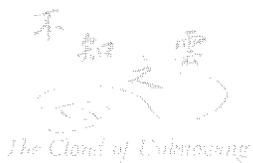


都一起進入死亡的隘徑，把人帶入病狂的歧途。只可惜受愚人本身仍不了解，還狂喜著能憑自己的理智，集中心神能力只懷想上主，便能擁
上主。

五二 冒失的初學者怎樣曲解「在內」的意義；它所造成的後果

這裡所談崩潰發生的情形大約是如此：初學者或聽說或讀到：勿用外在感官去注意世上東西，卻要專務內心工作。這話如果正確地了解原是真實的。可是他不懂怎樣做內心工作，徒勞無功：陷入病態的內向，緊迫官能，彷彿使用蠻力，可以使他的眼睛和耳朵，去看清或聽到內心世界的東西一樣。他這樣妄用感官和情緒、強暴人性、愚弄、迫使想像，心靈可能因此受到折損。之後，邪魔捏造些光與聲的幻景、馨香氣味或甘飴，幻覺之路便打開了。邪魔甚至能激動他的情慾，在胸部或腹部，背腰和其他器官內引發一切離奇的感覺。

不幸的是：那受了這些詭計蠱惑和愚弄的可憐人，還認為自己不是中了空想的誘惑，而是安詳地靜觀著上主。說實在的，他也沒有完全做錯，他只是受了蒙蔽，不感覺到那些虛幻思念的打擾。這是什麼緣故



呢？因為仇敵如見他真心專務祈禱，一定會用誘惑去囉唆他的。現在牠正導演這些假靜觀；不過，牠倒還不愚蠢地使用明顯手段，牠只狡黠地讓那已被陷住的糊塗人，去想關係上主的可愛思念，免得牠的邪惡手法被暴露出來。

五三 偽靜觀者所慣犯的幾種怪癖

偽靜觀者的一些身靈姿態，總會顯得很離譜；上主的朋友卻始終流露出簡樸引人的風範。任何人都可理會得到，受蠱惑者在祈禱時，通常帶有某種古怪姿態。他或是張著眼像瘋痴般地茫然凝視，或是像見到邪魔的人一樣；他確會如此，因他自身已離此情境不遠了，有人的眼看來像垂死的山羊，有人會頭垂一邊，彷彿有條蟲子在他耳裡似的。也有人像個精靈，發出尖銳聲音，好像要演說似的。通常他們都會偽善欺人，有人長吁短歎，喜歡有人聽他們。說異端道理和自作聰明的人用的便是這副樣子。

任何會觀察的人，都可斷然發覺別的許多粗陋的行態。雖然偶有幾人能在大眾前保持道貌，如果趁他們不提防時去加以觀察，他們做作的贗品，必能昭然若揭；如有人膽敢去頂撞他們，他們必勃然大怒，而且

還認為他們的所作所為，是替上主及真理服務呢！可是我相信除非上主用奇蹟使他們放棄這類似是而非的妄作胡為，否則他們這樣「愛上主」的辦法，簡直是引他們掉入魔掌，變成瘋狂。我並不說受邪惡影響下所有的人，都染上這一切矯腔怪姿；雖然這也並非不可能；不過，隨從邪魔者，或多或少會染上與這些類似的毛病。如果上主願意我做的話，我將予以說明。

有人全身矯腔怪姿：羞答答地頭扭向一邊，張著嘴聽人講話，彷彿他們是用嘴，而不是用耳來聽；有人說起話來，手指僵直地指著自己的手或胸部，或指向對他講話的人；有些人不管是坐、是立、是躺都不能不擺動雙足或打手勢；有些人划著雙臂，彷彿在深水中游泳；也有些人，每說一句話要格格地笑，彷彿一個輕佻的女生或沒骨氣的小丑。

我無意暗示這些怪僻行徑本身是重大罪過，或擺出這些姿態的人是大罪人。我只說，這樣姿態如果強制人成為奴隸的話，必是驕傲、自作聰明、自我炫耀以及矯作虛幻在作祟。這種種至少顯示出心田浮躁，嚴

重地欠缺靜觀精神，以及內心不安的幻境。

我之所以談論這些事，是願靜觀者在行為上避免這種種，而呈顯真靜觀者的風采。

五四 靜觀使人顯得明智安詳，身靈都引人

當靜觀到了成熟時，必會發現：愛自然而然地統御內外一切舉止。聖寵引人靜觀時，看來也使身體的氣質隨著變化。這人雖然可能具有自然缺點，現在卻顯得可愛引人了。整個人變得如此吸引人，善良者見而起敬，樂於為伍，因他身上放射出一股從上主而來的震波。

為此，盡你所能和上主聖寵合作，去掙得這個大恩吧！上主的聖寵要教導受此恩典的人怎樣自持，承認一切都是上主的作為。這樣的人在需要時也會分辨別人的性格和氣質。他會適應自己配合任何人，甚至，令人驚奇地，可以不陷於罪而適應執惡不改的罪人。是上主的聖愛透過他在工作，在引人渴慕聖神在他身上所喚起的靜觀的愛。他的舉止和談吐，蘊有屬靈的明智、熱火與愛的美果。他講起話來，必然安詳，毫無偽善欺人的那種虛偽及特意討好人的意味。

有人卻殫心竭力，設法壓抑著不安，做出不自由的歎息，和裝腔作勢的熱心。他們估計著在人前顯示聖善，比向上主和向天使顯示要更在意。這等人把在人間社會中犯的一個小紕漏，比一千次在上主及天使前故意縱容、大意不經地玩弄的幻想，或糊塗的傾向，看得更窘困難安。他們如此裝腔作態的卑陋，顯示居心驕傲。一個真謙遜的人，必在言語舉止的謙虛上流露出內心的儀態。我無法容忍那種和真實人品不調和的、欲言又止、羞答答的語調。讓我們用我們原有的、簡樸的語調來說真話才是，原有清澈、響亮嗓門的人，卻慣常用含糊不清、像貓叫一樣嗚嗚作聲，簡直是個偽君子——當然，因病如此，或私下和神師談話——或在隱密中和上主談話，另當別論。這樣的人不管他是初學或已有漫長經驗，他乃是偽君子。

有關這些危險陷阱，我還要說什麼呢？說實話，人除非靠聖寵撕掉這種偽善的可憐相，否則就是在給自己招致危險。因為很快，可憐的人會淹沒在心內隱密的驕傲與表面的偽善所生的苦惱中。

五五 不分皂白斷人有罪的錯誤

人類的仇敵也會運用另一種陰謀去哄騙一些人。牠用鼓勵人守上主誠命的心火為名，鼓勵某些人想把罪從他人心中拔除。邪魔從不開門見山地出面亮相，用顯明的惡來引誘這些人。牠只鼓勵他們以熱心監護者自居，像位隱修院長監察隱修士一樣，監察著教友生活的種種。他活像一位受到合法委派的上司，逕指別人的過錯。他認為應該予人懲戒，否則上主的義怒會降到他自身；他做這一切，自以為出於愛主和愛兄弟之情。實際上，他是在瞎說，是地獄之火和幻想在他腦裡作梗。

以下面所舉例子來證實這件事。惡魔和天使都是沒有肉軀的靈體，但，當上主允許牠或天使，取一個形體和人接觸時，牠便選用一個反映使命的形體。這點我們可在聖經上發現。在新舊約上我們都可了解，當天使被派作一項工作時，其形體和名字都反映著所負的精神使命。同

樣，當惡魔取用人的形體時，其形體的某些品性，也會映現牠的謀畫。

另有一個例子顯明地指陳這事：是我由一些通妖術的人，和其他見過惡魔借人形顯現的人處獲悉的。魔鬼可以取用適宜的形體。他們告訴我，惡魔顯現時，通常只有一個又大又寬的鼻孔，牠把頭向後高昂，讓人一眼就看到牠那彷彿冒著地獄火炎的腦子。惡魔不可能有別的腦，牠能說服人看到這點已經滿足，因為人敢看這一眼，已是永久喪心病狂了（有經驗的通魔者，知道這點，所以審慎戒防，免受危害）。

從此你可知道，當惡魔取用一個形體時，你可斷定這個形體反映著牠的一些真企圖。如我們現在正討論的「假心火」一事上，牠用地獄之火點燃聽牠話的靜觀者的幻象，使他們突然地、不智地、對別人不可思議地妄加指責。他們自以為有權叮囑別人，而且經常是苛刻而又時機不宜的。這個毛病，就屬靈的說法，這些人只有一個鼻孔。人的鼻孔原是分成兩孔，這暗示人在判斷一事前，能分辨心靈的動態：分辨善與惡、惡與更惡、善與更善。我在這裡用「腦」來指陳屬靈的想像，原來按大



自然的安排，想像與其活動是在頭內進行的。

五六 論信賴自己的智力及學識，勝於信賴聖教會通行道理
及指導的人，怎樣陷入歧途

某些人雖沒有陷入我所描述的困惑，卻陷於他自己的驕傲、聰明和學問；他們違背聖教會通行的道理和指導。這些人和其信從者，過分信賴自己的學問，卻未把靈修之事深深植基於謙遜、晦暗的信德和踏實的修行上。為此，他們會受到靈魂之敵所倡設的「偽靜觀的經驗」毒害，他們甚至遠離正道，出言褻瀆聖人、聖事和教會的規律。慣於俗世放縱生活的人，感到教會要求他們改過遷善的負荷太過沉重，便輕易隨從了這些異端人，熱烈擁護了他們。幻想這些異端人比教會更能引領他們，經由一條平坦之路邁步前進。

我確信：任何人不願意踩著崎嶇的道路去天國，便踏在寬大的路上去地獄，這是我們每人在最後一天將要看到的。我確信不疑：如果我們



能像公審判時那麼清楚地看見那些異端人及其信徒的話，我們一定可以發現，他們除了自作主張否定真理，在私生活上也犯過驚人大罪。這是說：他們在人前擺設著種種假德行，私下生活裡卻滿是邪欲。他們堪稱為「假基督」的信徒。

五七 冒失的初學者怎樣誤解「向上」這詞句；它所造成的危害

姑且放下現今所討論的問題，回頭再談須憑屬靈意義，去了解若干重要詞句的問題。

前面說過：起步度靈修生活的年輕人，如果不加警覺，很容易誤解「向上」這詞。他們聽說或唸到：靜觀者該「舉心向主」，立刻舉目凝視天空，行動宛如在別的星球上，企望聽到天使的歌聲。有時任好奇幻想，自己深入星空，穿過穹宇，希望見到外太空的事。他們甘願憑幻想去想像上主：想見上主穿著華服，坐在一座騰空的寶座上；幻想世人模樣的天使羣，在上主四周奏樂歌頌。請相信我：這樣的事，在今生是不會見到、聽到的。

不可思議地，有些人受了惡魔的欺騙，牠也給他們送來了彷彿從天降下的天使之糧的甘露。彷彿一種從天空降下的鬆軟東西，神妙地飄入



他們口中！為此，他們習慣張咧著嘴，彷彿要去擒獲那飛行的東西。不要錯懂，也不管這一切是用什麼熱心的事襯托著，它只是一種幻象，因為，他們的心靈毫無真熱忱。怪誕的幻象反使他們滿懷虛榮，邪魔使他在幻覺中有了奇特的感覺：聲音、光亮、香味；這一切都是是一種騙局。

但，當局者迷，他們自認有聖人們的好運：比如聖瑪爾定在一次啓示中看見耶穌，身披聖瑪爾定給窮人的那件外衣，站在天使羣中；或像門徒們凝視著被提升進入雲彩中的主。他們有這種感覺，因此認為該像門徒凝視天空。我贊成在聖神推動下用身體姿勢高舉眼目和雙手。我只強調，靜觀工作不該注意於頭向上或向下，傾向這邊或那邊，向前或向後，像一部機器一樣。靜觀不是軀體的動作，而是在聖神內的內心探求。

五八 聖瑪爾定和聖斯德望傳記上講述的「仰天祈禱」的例子，

不必按字面去了解

關於聖瑪爾定和聖斯德望的民間流傳，要記住這點：他們雖看見基督顯身，不過，這項特恩的用意在於證實一項屬靈的事實。人們清楚知道基督沒有真實地披上聖瑪爾定的外衣，用以禦寒！不是的，這只是為教訓我們：在基督妙體上，我們蒙救恩。基督在這裡，只是把福音上已教訓了的，用象徵方式重新指出而已。在福音中我們唸到：為愛耶穌而給窮人衣服穿，或供應他物質、身體、心靈幫助的人，便真實地照顧了耶穌本身，祂也將親自予以酬報。在這件事上，上主的上智決定用一個奇蹟來證實福音的教誨，這才穿著聖瑪爾定送給窮人的外衣，顯身於聖瑪爾定。諸如此類的啓示，都含著一種更深的、屬靈的意義。我認為：如果受此啓示者能憑其他方式掌握其深義的話，這類神見也沒有必要



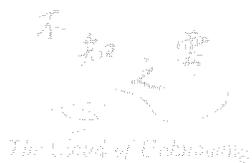
了。為此，我們務須剝去粗糙的外皮，取用有滋養的果實才是。

我們怎樣做呢？絕不要仿效異端人的作法：他們把美麗酒杯內的酒一飲而盡，遂即把酒杯向牆上砸得粉碎。願我們在真理上站穩，避免做出這類粗野行動。我們不該瞧到果子便狼吞虎嚥，看到樹反倒作嘔。也不該胡亂暴飲，灌滿了酒，便把酒杯砸得粉碎。要知道：樹和杯子，代表著神見和別種使人能感受的恩寵，諸如熱心姿態等；果子和美酒代表著這些恩寵所蘊藏的深一層的意義；如果這些姿態由聖神所引發，勢必都是真實而有深意；如果不由聖神所引發，便是偽善欺人。真正由聖神引發的姿態，能結豐碩的靈果，為此不該藐視。人們豈不因著杯內所盛旨酒也吻酒杯？

吾主曾在祂的母親和門徒面前帶著肉軀升天。這件事靜觀者是否把它看作邀請他們仰天眺望的祈禱，期望能像斯德望一樣看到主坐在光榮的寶座上或站立在天堂上？耶穌一定不期待我們在做神業時，向天探索著去發現祂是站著、坐著、躺著或其他任何姿勢。吾主光榮的肉軀有何

特性，我們不明白，也不知祂在天上的狀態。這些都是無關緊要的事。我們知道的是：祂的人性——肉身和靈魂永遠結合於上主的光榮中了。我們所不知道的，或我們想知道的，是祂怎樣操作的情形；我們只知道祂的任何行動是完全自由的。至於論到神見中祂取這個或那個姿態顯現，乃是強調某種精神訊息，並不顯示祂在天上的形態。

讓我用個例子說的更清楚一些。「站立」表示贊助或支持，譬如在出征前，有人向朋友說：「老兄，勇敢作戰，不要氣餒，我站立在你身旁！」顯然，他說「我站立在你身旁」，不是指身體的姿態；他們或許是騎士，是騎在馬背上作戰的。他的意思是：他準備隨時援助他。類似地，吾主在聖斯德望殉道時顯現站立在他身旁，是表示鼓勵他。耶穌無意教我們去幻想祂的肉軀。這樣說更好：祂在聖斯德望身上向一切殉道者說：「看，斯德望，我從高天顯現出來站立在你身旁，為教你明白：我真正的用我的全能，在你身旁準備支持你。為此，要堅定信心，勇敢忍受向你投石的毒手；我將給你為我所作的見證戴上榮冕。不僅為你個



人，也為一切為我而受窘難的人。」

我希望你現在已懂得，具有形象的顯現的用意，是為指證一種精神意義；雖然這項意義對膚淺的觀察者來說，它的旨意還是隱晦的。

五九 基督肉身升天一事，不宜引來證明祈禱時該憑想像
使心神向上；在靜觀時該忘掉時間、空間和肉身

你或許會說：吾主耶穌既以真上主又以真人的身分，升到天父那裡，升天的奧蹟對我們便有肉身和精神的雙重意義。我這樣回答你的話：升天時耶穌的人性已經轉化，祂的肉身雖屬形相世界，但已成不能再死的肉身。祂曾死去，可是在復活時已獲得不死的特性。我們知道我們的肉身也將在最後一天，在光榮中復活。那時我們的肉身已再度靈化，靈活得一如我們思慮方面的活動。神學家說，那時為復活升天的人，上下、左右、前後，將不再有區別。只是現在我們還沒有領受這光榮的特性，我們還不能憑肉身，而只能以心神上升天堂，心神的方向跟通常所謂的方向是迥然不同的。

我願你弄清楚，做心神操作，尤其是靜觀的人，對某些詞句的意

義，務必審慎。如唸到「舉起心來」或「進入」或「激動」等說詞時，不該憑形相界字面的意義去懂；「激動」並不指物理世界的活動，「安息」也不指靜止不動的姿態。熟練者做這些事時，純粹是精神化的，和形相界的活動或安息大有區別。

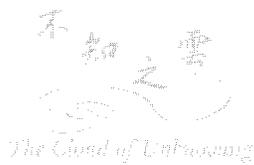
「激動」用以表達一種活動，不如用以表達突然的轉化來得恰當。總之，在心神操作中，你該忘掉時間、地方和物質的一切。

要小心地理解「升天」一類的說詞，不要憑字面解釋。祈禱時勉強想像、狂然趨向高處，宛如爬上月球，這一切對心靈層面是沒有意義的。有關身體升騰在形相世界的事，要切記：按聖經的證言，只有基督帶著形體升了天。「沒有人上過天，除了那為愛我們人類自天降生成人的那位」。為此，縱使現在我們能帶著肉身升天——這是不可能的——也必由於精神動力的流溢，而非憑著幻想，激動自己向上或向下，向左或向右才能辦得到的。這些行動必徒勞無益，該明智地避免犯這錯誤。

六十 升天最妥當、最短的途徑，是憑心願，不是憑距離

耶穌升天的事蹟或許仍使你困惑。祂的肉身仍在弟子們面前升天去了，也按所許諾派來了聖神；你認為這一切都指證在祈禱中該按字面意義去了解「舉心向上」。的確，我們相信基督帶著肉身升到祂父那裡；不過，再說一遍，我們為什麼不該按字面去構想。容我用淺白的話來說，雖然我的解釋還不是完全貼切。

基督已升天，也從天上派來了聖神；不過，祂往上升，比向下降落，或朝左朝右移動更為自然。但除了向心靈啓發「向上」的象徵價值，對一個屬靈體而言，實際上祂去哪一方向都是次要的。原來在精神領域裡，說天在上或在下，在後面或在前面，在左或在右，同樣是正確的，去天堂的途徑在於願望。誰渴願天堂，他的心神便真在那裡了；去天堂的路途是憑心願的強弱，而不是憑空間距離來衡量的。為此，聖保



祿在書信中寫著：「現在我們的肉軀雖在世上，我們確已活在天上了。」其他聖人用別種方式實際上也說了同樣的事。他們都指出愛和願望構成屬靈生命的本質。愛之所在，靈也必然臨駐，正如靈魂在充溢生命的肉身內一樣。這樣講，你是否感覺有意義？為到達天堂，我們不必強迫我們的心神朝任何一個方向，原來由於愛和心願，我們早已居住在那裡了。

六一 按大自然的秩序：肉身應該隸屬於心神，

不是心神該隸屬於肉身

我們隨聖神的邀請，舉起眼目，伸出雙手朝向星空讚美上主，這確是一種優美的祈禱姿態。倘若聖神啓引我們如此作祈禱，我們應該隨從；不然的話，就不該思量作何姿態；因為任何身體姿態應都隸屬於心神，不是心神該隸屬於肉體。耶穌升天一事便指出這點。耶穌依照祂的上主性而言，從來沒有離開過上主，也不可能和上主分離。但在世時，一到了要回歸父的時刻，祂便帶著肉身，在人性內回歸父那裡去。是的，祂具有三位一體的上主的威能，在聖神的能力中，在人性內回歸於父。這個奧蹟用祂上升高天的形象，很恰當地表達出來了。

這本書上所描述的，那些慷慨獻身追求心神之愛的人，所經驗的物質與精神之間的正常關係，也與此類似；不過略遜一籌而已。縱使靜觀



者自己或許沒有清楚地察覺，然而他的肉身必定受到心神意境的影響，因為，他收斂自己操作時，他的身體或許正在消閒，驟然貫注起來。心神的內在警覺影響其身體的外表儀姿，使它適得其和。

人體具有直立的尊嚴，他面向星天不同於其他的獸面向下土，他原是上主創化工程中最傑出的。那使他嚮往天上的、尊高屬性的命運，流露在面向高天的品貌上。不過，須注意，我願說的是：人的「心神」向著上主，並非他的形象。「非物質」的靈體難道能像物質東西一般被駕馭著朝這邊或那邊嗎？斷乎不然。

為此，要小心：不可按字面意義去註釋屬靈的事。我們不得已取用「向上」、「向下」、「內」、「外」、「在後面」、「在前面」、「左」和「右」等詞，因為不管我們所談的是如何屬靈的事，我們終究是人，我們不得不採用人類通用的言詞以資溝通思想。人的言語屬物質領域，因為言語導源於人世的經驗，又是用血肉的唇舌說出來的。難道這就意味著那些言詞必須憑字面意義去了解嗎？當然不是。因為有靈的

人，能超越字面的直接指謂，去把握這詞在另一層次上的含意。

不知之雲

The Cloud of Unknowing

六二 人怎樣知道什麼靈修工作是在他以下，或在他之外，

或和他自身在同一層次、並內在於他，

或是在上主之下、自身之上

我既說明了某些通用詞句，在靜觀上的旨意，我認為你現在已能較易找到普通用詞、所欲表達的精神意義了。你將更有信心的去仔細分辨：你正遭遇的事是外在於你，在你之下，或正遭遇著內在的、與你自身相平，及那超出你自身，卻仍為上主以下的事物。

在你以下，在你自身以外，有整個受造的宇宙。不錯，包括太陽，月球和星星都在內。它們高懸在天，閃耀在穹蒼中，只是不能和人性卓絕的尊嚴相比。

天使和義人的靈魂卻勝過你，他們已堅定在聖寵內，他們的聖德輝煌；不過，就他們也是明理的受造物而言，和你是平等的。你的人性賦

有三種奇妙的官能：心神，理性與意志，加上兩種次等的官能：想像和感覺。在自然界中，除了上主，沒有一樣勝過你的。

當你閱讀那討論內心生活的書，談到有關你自身之事時，應該視它為對一個有精神生活、完整的人所講的，不是僅僅指述你的肉體。因為你——有靈性的人，透過官能媒介，和受造世界的每樣東西關聯著。

如果你了解各等級受造之物的系統，和你自己的品性及所占的地位，你便有了一個衡量的標準，去評估每樣東西對你所有關係的重要性了。

六三 概述心靈的官能

人生的活動，實際是透過理性（reason）、意志（will）、想像（imagination）和感覺（feeling）來表達的。心靈（mind）是涵蓋這四種官能的總稱；它收納來自不同官能的資料予以分類與貯存。心靈的職務既然與別的官能如此不同，與其說它工作，不如說它「了悟」更為貼切。

我稱人的某些官能為「主要官能」，稱別些官能為「次要官能」，這不是說人的心靈可以分割，只是指從它而發生的資料可分為兩大類。第一類我稱它為「主要的」，那是和精神有關的一切資料；第二類我稱它為「次要的」，包括與物質有關的種種。理性與意志這兩個主要官能，直接處理屬靈的事，它們不受想像和感覺的牽扯，自由地工作。想像與感覺則處理當前的或不在當前的、和物質有關聯的東西。想像與感覺寓駐身體裡，透過肉體的五官媒介而工作。不過，理性和意志

是自動自發地工作，而想像與感覺必須有理性和意志協助，才能完整地抓住物質事物。沒有理性和意志——主要官能的援助，想像和感覺都不能了悟物質事物的本性，各種「因」、特質和美好。

綜合起來說：我們稱理性和意志為「主要官能」，因它不隸屬於物質，它不受其他官能的牽制，在屬靈領域內工作。想像與感覺稱為「次要官能」，因為它處理關於物質的事物，透過肉體的五官媒介而工作。心神是首腦官能，它雖不直接處理實際獲得的資料，卻涵蓋著其他四種官能，用綜合的體認，去統一管理。詳細且待下章解釋。

六四 談兩項主要官能：理性和意志；它在犯原罪前的操作情形

理性是我們藉以辨別善與惡，善與更善，更善與最善的官能；或在別的情形下，在惡中辨出善，從更惡中辨出惡，從最惡中辨出較惡的官能。人在犯罪前，自然容易地如此操作，如今理性受原罪連累而盲目，除非受聖寵光照，便犯差錯。人的心靈一併擁有了理性和它認知的對象。

理性指出了什麼是善以後，意志才推動著愛和願望趨往這個善，終於安息於它，而予以完全的同意。在犯原罪之前，人沒有偏選偽善的危險，因他原始的完整，教他經歷的，是每樣東西的實情，那時人的一切官能都是健康的，不受蒙蔽。可是現在狀況不同了，人沒有聖寵援助不能穩定地選擇善了。原罪已如此使他傷殘，使他成了盲目，以致容易受表相的愚弄，而去選那偽裝為善的惡。

同樣，心靈也一併擁有了意志和它欲求的對象。

六五 談第一項次要官能：想像；它受原罪損傷後怎樣操作

我們憑藉想像的官能，給自己描繪出就在眼前或是不在眼前東西的肖像。想像及其累積的種種畫像，是容涵在心靈裡的。在人犯原罪之前，想像和理性合作無間，猶似一個忠心耿耿的僕役，據實給理性映出每樣事物的實況，因此理性在衡量時，對任何物質或精神的事物，都不會受到扭曲的哄騙。現在這自然的完整已喪失，想像日夜不斷地扭曲物質的事物，使它冒充成非物質的東西，或在我們的心靈上喚起屬靈事物的幻覺。如果沒有聖寵的幫助，想像會在感受上虛構偽像，使人受愚。

在剛從俗世皈依過來，起步度靜觀生活的人身上，想像不受管制的本性是顯然的。這些人費了大勁，使心神從不計其數的甜蜜思念、畫像和過去的幻想中扭轉過來；因著那些不受約束的想像，不斷在他們心靈之幕上投射出幻象。幻想不受管束的習慣，是由原罪招致的苦楚之一。



隨著靜觀生活的進步，因著默想人性脆弱，基督的苦難，祂超越的美好，以及靈修生活的其他真理，理性得以漸漸療癒，終於可以恢復它駕馭想像的能力。

六六 談第二項次要官能：感覺；它受原罪損傷後怎樣操作

感覺也是靈魂的一個官能，藉著它，我們認識物質的東西，對我們發生快樂或不快樂的感覺，因而加以控制和管理。感覺包括外界的感覺與內心的感受。外界感覺發現身體需要的滿足，而內心感受助人了解。當身體缺乏任何需要時，它便會使我們感到反抗；它也會縱容人過分地尋求滿足。在不快樂及受苦時，它會嘖咕抱怨；苦楚消失、重獲快樂時，它便心曠神怡。人的心靈涵有感官和它一切的經驗。

就如想像對理性服務，感覺是意志的僕役。在人未犯罪前，它是個忠僕，它的一切好惡井然有序，符合實際。對那從物質東西所來的感受，它不會給意志提供紊亂的感覺，亦不會提供含有邪惡所激發的、假的靈性經驗。

可惜，現在已不是如此：因著原罪的緣故，在它對盲目嚮往的邪樂



感到落空時，或受到它深深厭惡的紀律約束時，便深感痛苦。意志必須靠聖寵的支持，才肯平心靜氣的接受原罪的惡果，去約束感覺，不溺於快樂，而接受良好紀律。若沒有聖寵的幫助，它必任性地委身於享受肉身生命，使有靈性的人降格：不像人而像獸。

六七 人不了解自己的心神官能及其操作情形，容易導致

靜觀上的差錯；聖寵幾乎使人「神」化了（譯註1）

朋友，請看清原罪留給我們的負荷是何等的沈重。因此，我們對若干含有精神意義說詞的不了解和幻覺，豈足怪哉？我們連自身的官能及其操作情況都一無所知呢！

當你的心神為一件物質東西忙碌時，不管用意多好，你該意識：你是在跟一件身外之物周旋，這件東西在大自然的體系上不如於你。反之，當你分析自身的官能及其作為（過錯和德業）時，或你貫注於你自己或與你同類有靈的受造物時，你努力認識自己，使自己在成全道上有進步等等，你是你內，站在與你自身相等的層次中（譯註2）。

但有時你的心神不受物質與精神界任何事物所牽累，卻專注於上主本身，這正是我在本書所描述的靜觀，那時你超越自身，因著聖寵到達

了按本然人性所無法到達的層次。你的心神由於愛及意志和上主契合。但你仍遠不如上主，真的，在這時機可以說：上主和你不再是二，而是屬靈地合一了；誰享有這種靜觀所導致的合一經驗的人，按聖經的指證，實在可稱作是「神」，只是你仍遠遠遜於上主。當然，你並不是上主那樣的「神」；祂是因著祂的本性本體，永恆、本然的神，而你是在某一時刻從虛無進入「存有」的。再說，上主用全能與愛創造了你以後，你又自甘因著罪墮落得比虛無更不如。如今不是憑你的功績，而是單靠祂的慈悲，就在現世因著聖寵使你成「神」，和祂契合為一，來日在天永遠與祂合一。不過，雖因著聖寵你和上主合一，按本性你卻仍遠遠遜於上主。

朋友，以上所說的話，使你看岀，誰不了解心靈的官能及其操作情形的人，多麼容易曲解那些有精神含意的說詞了。為避免這危機，我方才不敢對你說：「向上主逕直表達你的意願」，卻教你聰明地設法把它隱起來。我怕的正是你會按字面去懂那該按精神意義去懂的事。

譯註 1：本章因英譯文仍多晦暗，故按法譯文譯成。

譯註 2：是靈化肉軀的人性層次。



六八 「不在物質世界的任何地方」，

在心靈的意義上便是「處處都在」；
膚淺的人必將嘲笑我們所談的靜觀為浪費時間

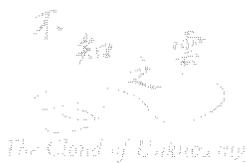
有人對你說：收斂三司五官，進入你內深處，在那裡崇拜上主。這些話正確無訛，明理人不會說它不對的。但我怕你會按字面去懂而受愚，為此，我不用這說法，表達內心的生活。我寧可使用一句反話：不要設法退隱你內深處；說的更簡單點，我不願你在任何地方：不在你外，也不在你上，也不在你後或你旁邊。

你會說：「那麼在哪裡？照你所說，我是不在任何地方了！」正是如此，你說得很正確，我就是要你不在任何地方。因為不在物質世界的任何地方，便等於心靈世界的處處都在。要曉得屬靈工作是不局限於任何地方的。當你的心神貫注於某事時，你的心神便臨在那裡，猶如你的

身體現今臨在某一地方一樣。由於不給心神一個棲息之所，你的官能會有落空感，它會抱怨無所事事。不必對此介意，繼續如此無所事事，只讓愛上主之心推動著前進就是了。千萬勿氣餒中止，卻要持守留佇在這「無」中，有意識地渴願你能常因著愛而占有那無法認知的上主。是的，寧願站在這「不在任何地方」與晦暗的虛無奮鬥，而不願活得像個有威能的君王般各處漫遊，像個主宰一樣，以流逝的種種自娛，用以肯定自己（譯註）。

拋下這「各處」或世上的價值吧。與這有福的「無」和「不在任何地方」，比較之下，世上的一切都將黯淡失色。如果你的明悟不能了解，不必為此發愁。這是一條必經之道，這「無」原是如此深淵莫測，是人的明悟無法到達的。這「無」無法加以說明，只能由經驗體會。

對開始遭遇此情景的人，會感到一種黑暗莫測的感受。事實是：他們被這「無」的神光照耀得失明了，並非由於通常的黑暗。你想是誰在嘲弄著說它是「空無」？當然是我們膚淺的自我了，一定不是我們的真



我；不，我們內在的真我非常珍視它，認它是圓滿、是充實。在這種黑暗中，我們原來經驗到一種直覺的了悟；了然於一切物質與精神的東西，此外，不去注意任何個別的東西。

譯註：本段英譯晦暗，曾參照法譯本二四五頁。

六九 在內心的「空無」與「不在任何地方」的經驗中，
人的情愛怎樣美妙地轉化

人的情愛是怎樣美妙地、因著內心經驗的這種「空無」與「不在任何地方」之感而轉化了。當他初次理解到它時，他一生犯過的罪歷歷呈現在他眼前。沒有一個壞的思念、言語、行動可以掩蔽得過。它玄妙晦暗地熔成一團，不管轉向何方，它都面對著他，直到他竭盡努力，受夠了絞心的內疚、用許多辛酸的苦淚，把罪大多擦去時才止。

有時他看到的，猶如剎那間瞧見可怖的地獄；那時，他深感永遠無法被治癒一般的失望、與重擔永無解脫希望的誘惑。有不少人的內心生活已到了這情境，但因面臨這嚇人痛苦的折磨，驅使他們去回想俗世的快樂。因忍受不了內心精神上的空無，便往肉體的事上去找輕鬆。可惜他們不明白自己沒有獲致神慰的準備——如果他們知道等待的話，這神

慰本來可以支持他們的。

誰有耐心留佇在這黑暗中的，必將受到安慰，對自己的前途再會感到自信。因為他要逐漸看到、過去的罪被聖寵所療癒。痛苦雖持續存在著，但他知道將有一朝會結束的；連在眼前，這痛苦已不如過去那麼切膚的尖銳了。慢慢的，他理會所忍受的苦，並非地獄之苦，只是煉獄而已。最後，時候會來到，他看出在那「空無」之中，並無個別的罪，而只是罪的瘤，是一種不知道究竟是什麼，和他自身難以分清的東西；這使他看清原罪的根，以及所有痛苦是在他自身之內。有時他會覺察一種奇妙的力量和無法言喻的甘美，使他認為這「空無」便是一種天堂的幸福。最後，時候終於來到，他在黑暗中經歷這般安寧，使他確認這必然是上主自身。

是的，人會把這「空無」想成這事或那事，但到最後，它乃是上主和他之間的「不知之雲」。

七十 在我們到達了肉體的官能無法獲致的知識的境界時，

我們才發現屬靈的事物；同樣，到達了屬靈的官能無能為力的境況時，我們才最能獲致在現世生命中、靠著聖寵能獲有的上主的認知

要繼續鍛鍊你自己，對「不在任何地方」的「空無」下功夫，不要設法把身體的知覺及其對象牽涉進去；我再說一次，感官對靜觀是毫無用處的。你的眼是為有尺寸、形象、顏色及方位的物質東西所設計的。你的耳朵受音波的刺激而操作。你的鼻子是為分辨香臭的。你的味覺是為分辨甜苦，新鮮與陳宿，好吃或苦澀的。觸覺告訴你冷和熱、硬和軟，柔和或鋒利。

你知道質與量是跟上主和任何心靈的屬性無關的。為此，不要設法運用你內外的官能，去把握屬靈的事物。那些起步靈修的人，自以為應

該看到、聽到、嘗到、嗅到和感覺到屬靈事物——無論是內心或身體的感受，都必然錯了，也抵觸了大自然的正常規律。大自然設計身體的官能，是要它去獲得物質世界的知識，而不是要它去了解屬靈事物的。

我要說的是：當肉體的官能無能為力時，這無能本身，倒給了我們指示（譯註），當我們讀到或聽到某些我們的自然官能無法想像的事物時，我們可以確知那些事不是肉體的，而是屬靈的了。

就另一方面說，不但肉體官能有限，我們屬靈的官能對有關上主本身的事也同樣有限。因為，人雖能認識不少受造的屬靈事物，他的智力卻絕對不能完全了悟上主，祂是非受造的真實。不過，有一種消極的認知法，使他認識上主。這消極法一一向他道出上主以外的一切：即不是上主的一切，直至說盡其所知，到達認知的涸竭點。這便是聖鄧尼的作法。他說：「認知上主的絕招，便是用『不知』去認知。」

任何唸過鄧尼著作的人，都會了解：我在本書從始至終努力想說明的一切，在他的著作中都可獲得肯定。只有這個例外：我不願屢次指明

他或其他靈修大師。過去大家都以為，說出個人的意見，而不指出聖經出處，或一些已被公認的名師是不謙遜；不過，今日這種作風已成為某些以學者自封的圈子內的虛私浮詞了。我願豁免了這些麻煩，反正，你也不需要那些註腳。

有耳能聽的人，請聽我的話：誰願信我的話，請接納我率直道出的話，此外，也別無辦法。

譯註：本段英譯晦暗，按法譯本二四九頁譯。

七一 有人在稀有的神魂超拔時刻，經歷頂尖的靜觀經驗；

有人卻是在日常生活間，經驗到它

有一些人以為靜觀是如此難得而了不起的經驗，非經艱鉅奮鬥無法到達，且只在所謂「神魂超拔」的稀有時刻才能品嚐。我將盡力答覆這些人們。

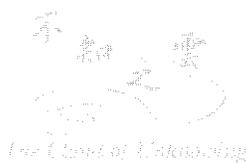
是的，上主按祂的上智，照各人所受的天分和恩典，安排了每人的靜觀旅程和風格。雖然，有些人經歷了漫長而艱苦的靈心磨練，才到達靜觀之境，甚至只偶爾在那所謂「神魂超拔」的甘飴中認識它的美好。不過，也有些人受聖寵的精細雕琢，在祈禱中與主如此親密交往，看來幾乎可以隨心所欲地擁有、並經驗靜觀的美境，甚至在日常生活的細節中，不管坐立行走或跪著時都能夠。他們能維持管制著生理與心靈官能

——雖有時並沒有一些困難，可是並無多大困難。

在梅瑟身上，我們看到第一類型的靜觀，在亞郎身上，則是第二類型。結約之櫃象徵靜觀的恩寵。按聖經的記述，那些緊挨著約櫃生活的人，象徵著度靜觀生活的人。用約櫃象徵靜觀的恩寵很貼切，因為約櫃內裝載著聖殿的珍寶，正如那從人心裡發出、透過「不知之雲」而貫注於上主精微的愛。原來人的心靈涵有一切德行，宛如上主的聖殿。

梅瑟能夠凝視約櫃，接受它的圖案之前，先長途跋涉爬了艱苦的山路，留在烏雲中工作了六天。到了第七天早上，上主才交給他建築約櫃的藍圖。梅瑟忍受了長期的辛勞，經歷了遲遲來臨的了悟，他畢竟還是有了收穫。在他身上我們看到那些經歷千辛萬苦，終於到達靜觀高峰者的模式。

梅瑟付出如此代價所掙得、而又很少享受成果的，亞郎卻似得之輕易。原來他因司祭職分，被允許進入至聖所，隨心所欲地凝視約櫃。亞郎象徵的，是上面所說：由於屬靈的智慧和聖寵的特助，能隨心所欲享受靜觀佳果的人們。



七二 靜觀者不任憑個人的經驗，作為衡量其他靜觀者的準繩

我們要知道一件重要的事：在靈修生活中，絕不該按自己個人所有或沒有這經驗，作為衡量他人的標準。誰經歷長期辛勞到達靜觀之境，卻又僅僅偶爾享受靜觀佳果的人，如憑他個人的經驗而說話、思想或衡斷他人，是很容易犯錯的。同樣的，一個似乎可按心願屢次經驗靜觀甘飴的人，如憑個人經驗去衡量他人，也會犯下錯誤。不必浪費光陰去作較量。因為上主上智安排了那些在開始時，長時間辛苦地祈禱，只偶爾品嚐到成果的人，後來或許可以豐富而隨心所欲地品嚐到。梅瑟便曾是如此。起初，上主只准梅瑟有時凝視約櫃一眼，而且還先經歷長途跋涉的登山之苦，不過到了後來，當他在山谷間給約櫃築了會幕，他便能隨心所欲地多次凝視約櫃了。

七三 約櫃可視作生活的象徵：梅瑟，貝匝肋耳和亞郎

對約櫃所做的事，刻劃了靜觀的三條途徑

按聖經的敘述，梅瑟、貝匝肋耳和亞郎三人與建造約櫃之事有關。梅瑟在山上從上主那裡知道該怎樣造約櫃。貝匝肋耳在山谷中，按照梅瑟從上主那裡接受的圖案製造約櫃。亞郎卻在聖所裡照料約櫃，隨心所欲看約櫃、觸摸它。

這三個人的所為，描述出聖寵怎樣引導人進入靜觀的三條路徑。有時，我們該像梅瑟爬上山頭：在到達靜觀之境前，靠聖寵的支持辛苦操勞；隨後，像他一樣偶爾嘗到靜觀的美果（這裡我願指明：上主把自身啓示給梅瑟，仍然是一種恩賜，並不是梅瑟因著辛勞該得的報酬）。之後，因著我們受到聖寵的照明，靜觀獲得進展；再後，我們像貝匝肋耳，按照梅瑟在山上所見的圖樣下功夫，直到把它製造出來，仍是看不

到約櫃的。也有時候，聖寵是透過別人的話的幫助，引導了我們。在這件事上，我們彷彿亞郎，是受託去照料那由貝匝肋耳的技巧之手所建造的約櫃。

青年朋友們，我想要說的話，難道你還不懂嗎？我雖是個愚笨無用的老師，我幼稚笨拙地說出了我能說的話，我對你們已盡了貝匝肋耳的職分：可以說，把心靈的約櫃說明了，也把它交放在你們手中了。不過，如果你跟亞郎一般，為你自己也為我，不斷專務靜觀，你可以青出於藍而勝於藍，遠遠勝過我的粗陋。我請你，為愛全能上主，如此做吧！上主召叫你和我都從事這靜觀工作，不過，我求你，為上主的聖愛，彌補我在心火上的欠缺吧！

七四

任何對靜觀已有準備的人，唸本書時，必將理會

某些與他的心神相呼應的感受，唯有這樣的人，

才可閱讀或聽人朗誦本書；重申前言中所叮囑的話

萬一你發覺我在本書上述說的祈禱方式，不合你的性格或靈修方式，請隨意把它擱置一邊，安心地去找另一位明智的指導就是了。在這種情況中，我信賴你會諒解我在這裡所寫的。我確實只憑我簡陋的頭腦，把所懂的事寫述了出來；我的用意，除了為協助你，別無用心。請從頭至尾完完整整閱讀兩三遍。閱讀次數多多益善，因這樣你更能把握正確意義；某些當你初讀時顯得晦暗費解之處，或許你再讀時便豁然開朗了。

我深信：任何隨聖寵吸引去作靜觀的人，在唸或聽人誦讀這書時，必會感受到書中所說的某些事，與他自己的心神相呼應。如果你的感受確是如此，而感到有幫助，請從心底感謝上主，也請你，因上主聖愛，

為我祈禱！

我懇切希望也認真再要求你，因上主的聖愛，除非你確認某人能了解及珍視這本書，千萬不要讓他見到本書。請再讀在上面討論過怎樣的人在什麼時期、適宜開始靜觀工作的那一章。你會知道我要說的是怎樣的人。你把這書交給人唸時，務必強調從頭至尾完整地唸去唸的重要。不用說，有些篇章並非獨立自成一個單元，必須有補充說明的。為此，假如人只唸一段，而不唸那補充的部分，容易誤入大錯。請按我所要求的做吧！如果你感覺某些部分需要更長的說明，請告訴我的是哪些，你的意見又是怎樣，我願盡我所能，並按我對這些事上所有的管見，再加以審量的。

我真誠地不願俗世上的長舌人、說獻媚話的人、挑剔的人、道聽途說的人、愛管人閒事的人，或純然好奇的人——不管他的教育程度是多是低，能掌握到這本書。我絕對無意為這批人寫這本書，甚至也不願他們聽到有這本書。我不懷疑他們中有正人君子，或許也是積極從事靈修

的熱心人，不過，這本書不適用於他們的需要。

七五 藉以辨認上主是否吸引他去作靜觀的某些標誌

我願清楚指出：不是所有讀或聽唸這書，感覺喜愛它的人，便是膺召去度靜觀生活的人。這類內心激盪可能只由於自然的好奇，還不算聖寵的吸引。我將指示你某些標誌，使你辨出那些啓發是從何處來的。

最先，那個人要反躬自省，自己是否已盡力按教會的規定和神師的指引，從自己良心中滌淨明知故意的罪愆。如果在這點上，自覺已經滿全了，那就好了。不過，為更確定些，要再看他通常是否受簡樸的靜觀祈禱吸引，勝於其他的熱心功夫。如果再加上，他做其他任何內外操作，都不能使良心寧靜，除非他聽任這隱隱專注於「不知之雲」的愛，便是上主召他做這工作的一個信號。如果缺少這個信號，我敢說這人不 是被召去作靜觀。

我可不這麼說：被召去靜觀的人，一開始便會經常不斷地感受愛的

振奮：事實並不是如此。事實是這樣：初學靜觀的青年人，很可能常常因著許多原因，完全經驗不到愛的振奮。有時是上主收去愛的振奮，免得他以為只靠自己的作為就能辦到；或以為可以按自己心願加以控制。這樣的妄想便成了驕傲。任何時間感到聖寵引退，驕傲必然是其原因。不一定因人真陷驕傲時聖寵才引退；如果聖寵不時引退，驕傲一定會在人心中生根的。為此，慈愛的上主就用這方式保護了人；雖然有些糊塗的新進，還以為是上主和他們作對呢！他們看不到這正是上主愛他們呢！有時上主收回恩寵，因為初學者開始對恩寵大意疏忽，認為理所當然似的。在恩寵被收回時，他大概才會感到滿心憂苦歉疚。偶爾上主也可能遲遲不將恩寵送回給他，使他對失而復得的恩寵更感珍惜。

一個人是否蒙受恩寵度靜觀生活最明顯、也最可靠的標誌之一，便是在恩寵失而復得時所表示的態度。原來，在很久的遲延和無能為力做好靜觀之後，他卻感到更大熱情，願望著再接再厲地開始，本著更深切的渴慕——為此（我常如此想）在重獲失落的喜樂時，把那失落它時所

受感傷看作算不了什麼——這樣的人信上主召他作靜觀，實在不必怕錯入歧途：不管這人現今是怎樣，或過去曾是怎樣。因為上主用祂仁慈的眼所看的，不是你現今或過去怎樣，而是你的心所願望的。聖額我略說：「一切遲遲未能完成的神聖願望，越等待也越增強；那些因遲延而冷淡下去的願望，必定從開始時已不是神聖的願望。」因為：如果有人對他以往追求的願望，在他經驗到願望的對象突然來臨時，感到不大喜樂的話，顯示他原先的願望也不是神聖的願望。那可能只是感到了一種自然對善的嚮往，和神聖的願望不該混淆。聖奧思定這樣解釋我所說的神聖願望：「一位真正的基督徒整個一生，是一種踏實的神聖願望。」

親愛的朋友，現在我用上主連同我本人的祝福，向你說再見。願上主賜給你和所有熱愛祂的人真平安，明智的指導，以及在豐滿的聖寵中、上主自身的內在喜樂。 阿們。

國家圖書館出版品預行編目資料

不知之雲 / 鄭聖冲 譯 —五版 -- 臺北市：
光啓文化，2004〔民95〕

面；公分

譯自：The Cloud of Unknowing

ISBN 978-957-546-512-4（平裝）

1. 天主教—靈修 2. 基督徒

244.9

93016256

不知之雲

1980年10月初版

2004年10月五版

2010年8月五版二刷

◎版權所有·翻版必究◎

譯者：鄭聖冲
准印者：台北總教區總主教 洪山川
出版者：光啓文化事業
地址：台北市(10688)敦化南路一段233巷20號A棟
電話：(02)2740 2022
傳真：(02)2740 1314
郵政劃撥：0768999-1(光啓文化事業)
登記證：行政院新聞局局版北市業字第94號
發行者：鮑立德
E-mail：kcg@kcg.org.tw
中文網址：<http://www.kcg.org.tw>
承印者：永望文化事業有限公司
地址：台北市師大路170號3樓之3
電話：(02)2367 3627
定價：210元

光啓書號 205120

ISBN 978-957-546-512-4

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換。



眾心所歸的上主

一切心願都在向祢傾訴

在祢眼裡沒有絲毫隱密

求祢傾注祢的聖神

潔淨我心的思念

使我能以純潔的愛去愛祢

相稱地讚美祢

ISBN 978-957-546-512-4 \$210



9 789575 465124 00210

光啓書號 205120

定價 210元

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

